

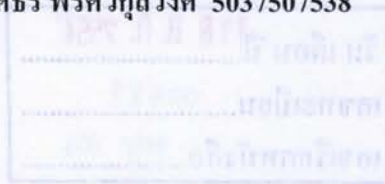
คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของพนักงานใน

บริษัทห้องเย็น เอเชียน ซีฟู้ด จำกัด (มหาชน)

นายพิชญ์ ปัญญาพันธ์ 5037469338

นางสาวศศิธร พรศิริกุลวงศ์ 5037507538



โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิชา 3800420 โครงการทางจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

คณะจิตวิทยา

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND COPING STRATEGIES OF EMPLOYEES
IN ASIAN SEAFOODS COLDSTORAGE PUBLIC CO.,LTD.**

Mr.Pete Panyapan 5037469338

Miss Sasitorn Pornsiwakulwong 5037507538

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of 3800420 Senior project in Psychology

Faculty of Psychology Chulalongkorn University

Academic Year 2010

หัวข้อโครงการ ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของ
พนักงานในบริษัทห้องเย็น เอเชียน ซีฟู๊ด จำกัด (มหาชน)

โดย นายพิชญ์ ปัญญาพันธ์ และนางสาวศศิธร พรสิวกุลวงศ์

สาขาวิชา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้โครงการฉบับนี้ได้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรี

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คัทฉานกั มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงร่าง

.....ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญชัย)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์)

.....กรรมการ

((ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

พิชญ์ ปัญญาพันธ์ และศศิธร พรสิวกุลวงศ์ : ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการ
การเผชิญปัญหาของพนักงานในบริษัทห้องเย็น เอเชียน ซีฟู้ด จำกัด (มหาชน)

(RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND COPING STRETEGIES OF EMPLOYEES
IN ASIAN SEAFOODS COLDSTORAGE PUBLIC CO.,LTD.)

อ.ที่ปรึกษา: อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ 45 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการ
เผชิญปัญหา ของพนักงานในบริษัทห้องเย็น เอเชียน ซีฟู้ด จำกัด (มหาชน) กลุ่มตัวอย่าง เป็นพนักงานในบริษัท
ห้องเย็น เอเชียน ซีฟู้ด จำกัด (มหาชน) ทั้งหมด 183 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบประเมินการเห็น
คุณค่าในตนเอง 2) แบบวัดการเผชิญปัญหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาของพนักงานในบริษัทห้อง
เย็น เอเชียน ซีฟู้ด จำกัด (มหาชน) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ ($r = .528$,
 $p < .001$)
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมของพนักงาน
ในบริษัทห้องเย็น เอเชียน ซีฟู้ด จำกัด (มหาชน) มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติใน
ระดับ ($r = .184$, $p < .05$)
3. การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงของพนักงานในบริษัทห้องเย็น เอเชียน ซีฟู้ด
จำกัด (มหาชน) มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในระดับ ($r = -.295$, $p < .001$)

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต..... พิชญ์ ปัญญาพันธ์ , ศ

ปีการศึกษา.....2553.....ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษา..... อ.น. 5

PETE PANYAPAN AND SASITHON PORNSIWAKULWONG : RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND COPING STRETEGIES OF EMPLOYEES IN ASIAN SEAFOODS COLDSTORAGE PUBLIC CO., LTD.

SENIOR PROJECT ADVISOR : NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D. 45 pp.

The purpose of this research was to study the relationship between self-esteem and coping strategies of employees Asian seafoods coldstorage public Co., Ltd. The samplings were 183 employees of company. The instruments were 1) Coopersmith Self-Esteem Inventory 2) coping strategy questionnaire.

The results showed that ;

- 1. Self-esteem and problem-focused coping are significantly correlated ($r = .528, p < .001$).
- 2. Self-esteem and seeking social support coping are significantly correlated ($r = .184, p < .05$).
- 3. Self-esteem and avoidance coping are significantly correlated ($r = -.295, p < .001$).

Field of study.....Psychology..... Student's signature..... *ปิยะ พันธ์พานิช*.....

Academic year.....2010..... Advisor's signature..... *นตาสุดา ตาเอphant*.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ ที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาที่กรุณาให้ความเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบ และแก้ไขข้อบกพร่องในงานวิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆจนสามารถทำงานวิจัยนี้ได้สำเร็จจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆทุกคนสำหรับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ คำปรึกษา และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย ซึ่งมีส่วนสำคัญให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฌ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	2
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	15
ขอบเขตการวิจัย.....	16
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	16
2 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	17
วิธีการดำเนินการวิจัย.....	17
กลุ่มตัวอย่าง.....	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	17
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	20
3 ผลการวิจัย.....	21
4 อภิปรายผลการวิจัย.....	28
5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	31
รายการอ้างอิง.....	34

ภาคผนวก.....	36
ภาคผนวก ก.....	37
ภาคผนวก ข.....	42
ภาคผนวก ค.....	45
ประวัติผู้เขียนการค้นคว้าอิสระ.....	46

สารบัญตาราง

ตาราง

หน้า

1. จำนวน และร้อยละของพนักงานผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ด้านเพศ และอายุ (N=183).....	22
2. จำนวน และร้อยละของพนักงานผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ด้านระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และระยะเวลาที่ทำงานกับบริษัท(N=183).....	23
3. คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง (N=183).....	24
4. ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ของกลุ่มตัวอย่าง(N=183).....	24
5. คะแนน ต่ำสุด สูงสุด คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategy) ของกลุ่มตัวอย่าง (N=183).....	25
6. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งจัดการกับปัญหา(N = 183).....	26
7. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(N = 183).....	26
8. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง (N = 183).....	27

สารบัญภาพ

ภาพ

หน้า

- 1. แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียด..... 8

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมา และความสำคัญ

ในองค์การทุกองค์การ ล้วนมีทรัพยากรมนุษย์เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่องค์การได้วางแผนไว้ หากบุคคลแต่ละคนก็มีความสามารถในการทำงานที่แตกต่างกัน ปัจจัยในความแตกต่างระหว่างบุคคลนี้มีผลกระทบถึงความก้าวหน้าและความสำเร็จขององค์การ นักวิจัยที่มุ่งทำความเข้าใจการทำงานองค์การมีการศึกษาถึงตัวแปรที่เกี่ยวกับการทำงานของบุคคล ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษากลวิธีในการเผชิญปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงาน

ในส่วนของกลวิธีการเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหา (Coping) เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อที่จัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องนี้จากทั้งภายนอกและภายใน ที่บุคคลประเมินว่าคุกคาม หรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ (Lazarus and Folk, 1984) และผลที่เกิดขึ้นสามารถเป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ บางครั้งบรรลุผลหรือบางครั้งทำให้เกิดผลเสียกับบุคคล เนื่องจากกลวิธีการเผชิญปัญหามีทั้งที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เช่น การแสวงหาการช่วยเหลือ การลงมือทำด้วยเหตุผล การวางแผน กลวิธีเหล่านี้จะนำไปสู่การปรับตัวที่ดี แต่สำหรับกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น การตำหนิตนเอง การพยายามหนีจากปัญหาหรือสถานการณ์นั้น (Kleinke, 1991) Lazarus และ Folkman (1984) ได้กล่าวไว้ว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) เป็นการพยายามทำความเข้าใจปัญหา โดยพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนสถานการณ์ หรือ พฤติกรรมของผู้อื่น หรือ มุ่งแก้ที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติ และความต้องการของตนใหม่ หรือ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นการวางขั้นตอนในการแก้ไข ปัญหา และลงมือดำเนินการแก้ไขโดยตรง ซึ่งสามารถเป็นตัวทำนายความสำเร็จของบุคคลได้ ถ้าหากบุคคลมีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องก็ส่งผลต่อศักยภาพของบุคคลในการทำงานด้วยเช่นกัน

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความคิดทางบวกหรือทางลบที่บุคคลมีต่อตนเอง เมื่อบุคคลมีลักษณะเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะเคารพยอมรับนับถือตนเองและมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า (Rosenberg, 1979) บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่าจะมีการตัดสินใจที่ดี เป็นบุคคลที่ได้รับประสบการณ์การยอมรับจากบุคคลอื่น และรู้จักให้และรับความรักจากบุคคลอื่น การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลมาจากการ

ที่บุคคลนั้นมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เช่น คนในครอบครัว เพื่อน และอาจารย์ เป็นต้น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความสัมพันธ์กับปัญหาที่ตึงเครียด เช่น การคิดสารเสพติด การฆ่าตัวตาย หรือพฤติกรรมที่ทำลายตนเองในแบบอื่น เป็นต้น (Greenberg & Gold, 1994) Coopersmith (1967 อ้างถึงใน Helms & Turner, 1981) พบว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะขาดความสามารถในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ขาดความสามารถทางสังคม นอกจากนี้ยังมีลักษณะชอบโยนความผิดของตนเองให้บุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่และการยอมรับอย่างสูง มักมีเพื่อนไม่มากนัก

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีในการเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น จัดเป็น 1 ใน 3 องค์ประกอบหลักของการที่บุคคลจะมีความคิดบวก (Positive Thinking) (Peterson & Steen, 2002) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Coopersmith (1981) กล่าวคือผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะเป็นผู้ที่มีความคิดบวกสูง และเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีมีความสามารถในการควบคุมหรือจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ระบุว่าตนมีความสำคัญต่อบุคคลรอบข้าง และบรรลุเป้าหมายที่ตนเองต้องการได้ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาค้นคว้าพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของมนุษย์อย่างหนึ่งคือเรื่องของการรับรู้ในความสามารถที่ตนเองมี (Harter, 1985; Harter & Marold, 1991) ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการมีหน้าที่การงานซึ่งเกี่ยวข้องไปถึงเรื่องของความสามารถในการรับผิดชอบตนเอง หรือความสามารถในการจัดการและทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงมักจะเลือกวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (รัชนีศรี แก้วคำศรี ,2545)

แนวคิดทฤษฎีเรื่องการเห็นคุณค่าในตัวเอง

Coopersmith (2002, อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, 2550) ได้ให้คำนิยามของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ไว้ว่าเป็นการประเมินค่าตนเองของบุคคลเพื่อแสดงถึงคุณค่าที่มีอยู่ภายในตนเอง ซึ่งจะออกมาในรูปแบบของทัศนคติ (Attitude) และนำไปสู่การบ่งชี้ให้เห็นถึงความเชื่อส่วนตัวของบุคคลนั้นๆ ว่ามีความคิดต่อตนเองว่ามีความสามารถ มีความหมาย ประสบความสำเร็จและเป็นบุคคลที่มีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้มีที่มาจากประสบการณ์ในอดีตที่แตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองจะมีความคงทนของความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นเวลาหลายปี ไม่เปลี่ยนแปลงความรู้สึกง่ายๆ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981, อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, 2550) สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองว่ามีปัจจัย 2 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านลักษณะเฉพาะบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของตัวบุคคล

1. ปัจจัยด้านลักษณะเฉพาะบุคคล ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical Attributes) เช่น รูปร่าง ความแข็งแรง ความรวดเร็ว แคล่วคล่อง ว่องไวของร่างกายของผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ไม่ดี แต่อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคม เนื่องจากโดยทั่วไปสังคมมักให้ความสำคัญและชื่นชมผู้ที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี

1.2 ความสามารถ สมรรถภาพ และผลการปฏิบัติ (General Capabilities, Abilities and Performance) ลักษณะทั้งสามด้านมีความเกี่ยวเนื่องกันหมายถึง บุคคลที่มีความฉลาด หรือ สติปัญญาดี มักจะเป็นบุคคลที่มีความสามารถ อันจะสร้างผลงานที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งผลงานที่ออกมามันมักเป็นกฎเกณฑ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งในการประเมินความสามารถและความสำเร็จของบุคคล ดังนั้นหากบุคคลประสบความสำเร็จในด้านผลงาน ก็จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ (Affective States) มีความสัมพันธ์กับการประเมินตนเองกล่าวคือ บุคคลที่มีการเก็บกด และมีอารมณ์ที่ไม่ค่อยเป็นสุข มักเป็นคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำซึ่งแตกต่างจากคนที่มีการเปิดเผยทางอารมณ์ มีความสุข และมีความวิตกกังวลน้อยมักเป็นคนที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองสูง

1.4 ปัญหาและความเจ็บป่วย (Problem and Pathology) บุคคลที่มีความวิตกกังวลมีโรคทางกาย และมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือ ต่อต้านสังคม มักเป็นคนที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองต่ำ

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self Values) บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ให้ความสำคัญซึ่งถ้าผลการประเมินสอดคล้องกับค่านิยมแล้ว บุคคลจะมีแนวโน้มมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

1.6 ความมุ่งหวัง (Aspiration) การประเมินคุณค่าของตนของบุคคล ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลและความสามารถกับผล หรือ ความมุ่งหวังที่ตนตั้งไว้ หากมีผลหรือความสามารถตรงตามความมุ่งหวัง บุคคลก็จะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของตัวบุคคล

2.1 ครอบครัว (Family) เป็นสภาพแวดล้อมที่ใกล้ชิดเกี่ยวกับตัวบุคคลมากที่สุด ดังนั้นสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับบิดา มารดา จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบิดา มารดา มีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูง มีความมั่นคงในตนเองสูง และความเชื่อมั่นในตัวเอง บิดา มารดา ก็จะสามารถเลี้ยงดูบุตรได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้บรรยากาศและความสัมพันธ์ของครอบครัวที่อบอุ่น ก็ส่งผลถึงการพัฒนาความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองด้วย

2.2 สถาบันการศึกษา(Education Institution) มีความสำคัญต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในแง่ของการเรียนรู้และการให้ความช่วยเหลือ ในการแก้ปัญหาต่างๆ อันเป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งพาตนเองได้ รวมทั้งส่งเสริมในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่เหมาะสมจะเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 ความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) เป็นความสัมพันธ์ของบุคคลกับเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกัน บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน จะรู้สึกถึงการยอมรับการเห็นคุณค่าเห็นความสำคัญของตน อันจะส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ในทางตรงข้ามหากบุคคลมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับเพื่อน หรือ ไม่ได้รับความใส่ใจจากเพื่อน บุคคลก็จะรู้สึกโดดเดี่ยว และรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ

2.4 สถานภาพทางสังคม (Social Status) ซึ่งหมายถึงเกียรติยศ ชื่อเสียง ความสำเร็จ โดยอาจจะบ่งชี้ถึงสถานภาพทางสังคมนี้ได้ รายได้ อาชีพ หรือที่อยู่อาศัย บุคคลที่มีอาชีพที่มีเกียรติ มีรายได้สูงหรือพักอาศัยอยู่ในที่ที่หรูหรา มักเป็นบุคคลที่สังคมมองว่า เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จ ดังนั้นบุคคลที่มีสถานภาพทางสังคมสูง จะมีการเห็นคุณค่าในตนสูงกว่าบุคคลที่อยู่ในสถานภาพทางสังคมปานกลาง หรือต่ำกว่า

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

Coopersmith (1981, อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, 2550) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง มักเป็นคนที่ตระหนักรู้ศักยภาพของคนที่สามารถจะตีความและจัดการกับปัญหาต่างๆรวมทั้งปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นได้ มีความวิตกกังวลต่ำ สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีความคิดสร้างสรรค์ และมองโลกในแง่ดี บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูง มักจะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ เคารพตนเอง ตระหนักรู้ถึงความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และต่อผู้อื่น รวมทั้งมีการสร้างสัมพันธภาพของตนเองกับสิ่งแวดล้อม

บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ มักเป็นคนที่ขาดความเคารพในตนเอง ขาดความพึงพอใจในตนเอง มักคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าและเชื่อว่าผู้อื่นไม่เป็นมิตรต่อตน มีความวิตกกังวลสูง เครียด หดหู่ รู้สึกว่าถูกคุกคาม เหนื่อยล้า มักสนใจเฉพาะคำพูดของคนอื่นที่กล่าวถึงตนเองในทางลบ ไม่กล้าปฏิเสธคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ทำให้ขกล้อยตามความคิดเห็นของกลุ่มอยู่เสมอ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองทั้งๆที่เป็นความคิดเห็นที่ถูกต้อง หากความคิดเห็นนั้นแตกต่างจากกลุ่ม บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักไม่ค่อยแสดงตัวให้เด่นชัด และหลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็น หรืออภิปรายความคิดเห็นต่อหน้าสาธารณชน สนใจความคิดเห็นของกลุ่มมากกว่าที่จะเป็นผู้นำกลุ่ม

หลักที่ทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตัวเองที่แตกต่างกัน Rosenberg (1979, อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, 2550) อธิบายถึงหลัก 4 ประการที่ทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตัวเองที่แตกต่างกัน

1. การประเมินสะท้อนกลับ (Reflected Appraisal) เป็นกระบวนการที่บุคคลจะประเมินว่ามีคุณค่าสูงหรือต่ำ จากการรับรู้การแสดงออกของบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็น การแสดงออกทางด้านวาจา หรือการแสดงกริยาต่างๆ คล้ายกับมองตนเองผ่านกระจกเงา เช่น หากบุคคลอื่นแสดงความเคารพหรือชื่นชมต่อบุคคล บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตัวเองสูง แต่หากบุคคลอื่นแสดงอาการดูถูกเหยียดหยาม บุคคลนั้นก็จะมีการเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำ ทั้งนี้การประเมินสะท้อนกลับจะมีผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด ก็จะขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ประเมินสะท้อนกลับนั้นด้วย เช่น หากผู้ประเมินสะท้อนกลับเป็นผู้ที่มีความน่าเชื่อถือ หรือเป็นผู้ที่มีความสนิทสนมกับผู้ที่ถูกประเมินเป็นอย่างมาก การประเมินสะท้อนกลับก็จะมีผลกระทบต่อระดับการเห็นคุณค่าในตนเองมากตามไปด้วย

2. การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) เป็นกระบวนการที่บุคคลประเมินคุณค่าในตนเองโดยนำไปเทียบกับบุคคลอื่น ผลจากการเปรียบเทียบทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหรือต่ำลง ถ้าบุคคลเปรียบเทียบกับบุคคลที่อยู่ในสถานะที่ต่ำกว่า ผลการประเมินก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น แต่ถ้าบุคคลเปรียบเทียบกับบุคคลที่อยู่ในสถานะที่สูงกว่า ผลการประเมินก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำลง ทั้งนี้กระบวนการทางสังคมมักจะส่งผลกับเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

3. การแสดงบทบาท (Role Playing) เป็นกระบวนการที่บุคคลรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองจากบทบาท หน้าที่ ที่บุคคลได้กระทำหรือได้รับมอบหมาย หากบุคคลได้แสดงบทบาทในฐานะของผู้มีอำนาจหรือได้รับความสำคัญมากขึ้น แม้กระทั่งเพียงแค่นั่งที่งานที่ได้รับมอบหมายในอนาคต บุคคลนั้นก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้นได้

4. การแบ่งแยกทางสังคม (Social Discrimination) เป็นกระบวนการที่บุคคลการเห็นคุณค่าในตนเองอันเนื่องมาจากกระบวนการถูกแบ่งแยกทางสังคม จะนำไปสู่การรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล ตัวอย่างเช่น คนผิวดำและเพศหญิง ในบางสังคมจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอันเนื่องมาจากการกำหนดคุณค่าทางสังคม ทั้งนี้หากสังคมเปลี่ยนแปลงคุณค่าของบุคคลจากสังคม ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลได้เช่นกัน

Coopersmith (1981, อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, 2550) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลไว้ 4 ประการคือ

1. การยกย่อง ยอมรับ และปฏิบัติด้วยความใส่ใจจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต
2. ความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น ความมีอิทธิพลในการควบคุมผู้อื่น การยอมรับจากผู้อื่น ความยึดมั่นในมาตรฐานทางจริยธรรมและคุณธรรม และความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จบรรลุผลตามที่บุคคลตั้งความมุ่งหวังไว้
3. ประสบการณ์ ความสำเร็จ ที่สอดคล้องกับเป้าหมายและค่านิยมของบุคคล
4. ความสามารถในการจัดการสิ่งที่อาจคุกคามต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

ความหมายเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

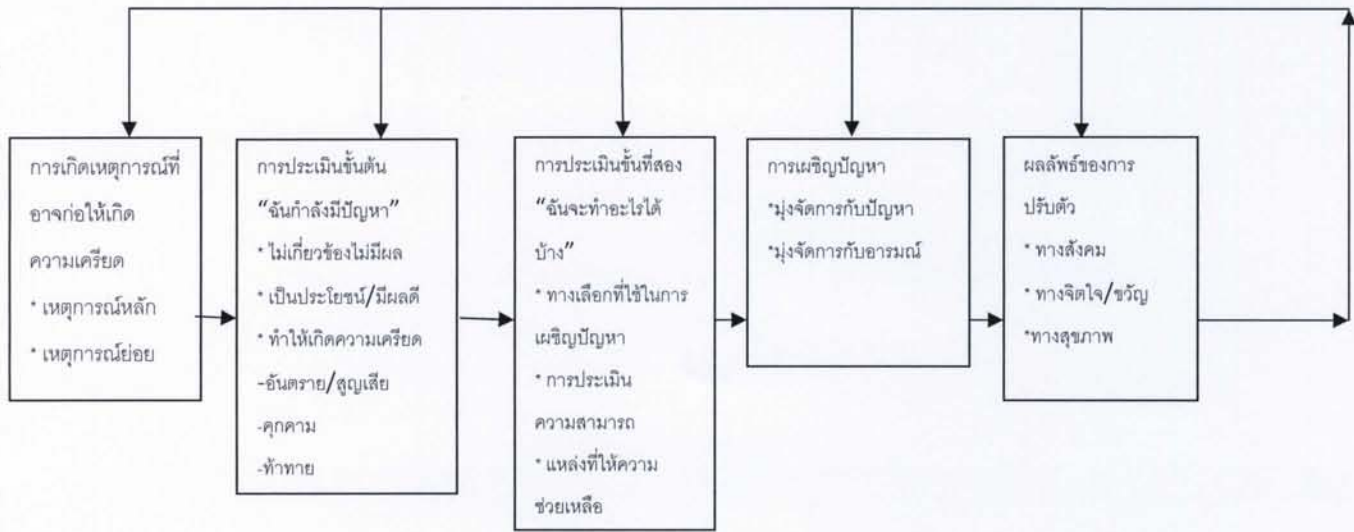
การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการทางปัญญาของบุคคลที่แสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมต่างๆ เพื่อจัดการกับสิ่งเร้าที่มากระทบ ซึ่งบุคคลนั้นมองว่าเป็นการคุกคามการดำรงชีวิตของเขา (Lazarus & Folkman, 1984 อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, 2550) ซึ่งพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการเผชิญปัญหานั้น มีตั้งแต่การจัดการกับปัญหาให้หมดไป บรรเทาให้เบาบางลง หรือกระทั่งไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นมาได้เลย (Gorland & Bush, 1979 อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, 2550) แต่การเผชิญปัญหานั้นเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะที่สมดุลของจิตใจ เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการเกิดความเครียดและการประเมินโดยใช้ปัญญา

Lazarus & Folkman, 1984 อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, 2550 ได้อธิบายถึงกลไกการประเมินความเครียดโดยใช้ปัญญา (cognitive appraisal) ของบุคคลว่าในสถานการณ์หนึ่งบุคคลจะประเมินว่าเป็นความเครียดหรือไม่นั้น เกิดจากการที่ตัวบุคคลตรวจสอบระดับความสมดุลระหว่างความต้องการ (Demand) กับแหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่ (Resources) ได้ผ่านกระบวนการความรู้สึกลึกซึ้งนึกคิดตามขั้นตอนต่างๆ ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 5 ประการคือ

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

A Transactional Model of the Stress Process



ภาพที่ 1 แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียด Lazarus & Folkman, (1984) อ้างถึงใน อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร, (2550)

1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event)

ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้าที่เข้ามากระตุ้นทำให้เกิดความเครียด สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น อาจมีตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การสูญเสียญาติพี่น้อง การหย่าร้าง การล้มละลาย การตกงาน หรือเป็นเหตุการณ์ย่อยๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง การทำงานมากเกินไป ปัญหาจราจร หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อาการป่วยเรื้อรัง หรือแม้แต่เหตุการณ์สับสนุนวุ่นวาย หรือ ความสูญเสียที่แม้ไม่อาจจะเกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าววาทภัย แต่การจะทำให้เกิดความเครียดต่อบุคคลในระดับมากหรือน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับประเมินของบุคคลเอง (Lazarus & Folkman, 1984)

2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal)

เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยใช้ปัญญา ความรู้ และประสบการณ์เพื่อทำการตัดสินใจว่าเหตุการณ์นั้นมีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ ซึ่งบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาเป็น 3 ลักษณะดังนี้

2.1 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้ว บุคคลประเมินแล้วว่าไม่เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน

2.2 มีผลดีกับตนเอง (Being-positive) คือ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเกิดผลดีในทางบวก มีความสุขมากขึ้น บุคคลจะแสดงการตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความเพลิดเพลินใจ เกิดความสุข ความรัก ความร่าเริง

2.3 เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์บุคคลประเมินแล้วว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มี 3 ลักษณะคือ

2.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm/Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบหลังจากเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้วทำให้รู้สึกสูญเสียหรือเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งทางด้านสัมพันธภาพ สุขภาพ หรือความมีคุณค่าในตนเอง

2.3.2 การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินผลเหตุการณ์ว่าจะทำให้เกิดอันตราย เกิดการสูญเสีย คาดคะเนถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในทางลบ ทำให้เกิดความกลัว วิตกกังวล และ โกรธ

2.3.3 การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ด้านลบว่าอาจจะมีความยุ่งยากซับซ้อนเกิดขึ้น โดยคาดคะเนว่าผลของเหตุการณ์ว่าจะเกิดประโยชน์ต่อตน เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวกทำให้มีขวัญ และกำลังใจดีขึ้น

ในเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียวบุคคลอาจประเมินผลออกมาได้มากกว่าหนึ่งลักษณะก็ได้ โดยเหตุการณ์นั้น บุคคลอาจจะรู้สึกว่าคุกคามตนพร้อมกับความรู้สึกว่าท้าทายความสามารถของตนด้วยก็ได้ ซึ่งหมายถึงการประเมินนั้น มีผลทั้งทางลบ และทางบวกต่อบุคคล และในเหตุการณ์หนึ่งๆ อาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกันได้ หรืออาจทำให้บางคนไม่รู้สึกเครียดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน

การประเมินในขั้นนี้หากบุคคลประเมินว่าเป็นความท้าทายความสามารถของบุคคล จะทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ง่ายกว่าเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาวะคุกคาม หรือเป็นอันตราย หรือ สูญเสีย (Lazarus & Folkman, 1984)

3.การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal)

เป็นการประเมินความสามารถในตัวบุคคลว่าจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างไร ในขั้นนี้บุคคลต้องใช้สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด ใช้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถ ในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งประเมินแหล่งช่วยเหลือ (Resources) ที่มีว่าสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีดังนี้

3.1 แหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น ภาวะสุขภาพของบุคคล และความอดทน

3.2 แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบสังคมนรอบตัวของบุคคล เป็นการช่วยเหลือทางด้านข้อมูล ข่าวสาร และการช่วยเหลือทางด้านอารมณ์

3.3 แหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น ความเชื่อของบุคคล รวมทั้งทักษะในการแก้ปัญหาและการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.4 แหล่งช่วยเหลือทางวัตถุ เช่น เงิน และอุปกรณ์ต่างๆ

เมื่อบุคคลประเมินความสามารถที่ตนมีอยู่ และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่มีโดยนำมาพิจารณาร่วมกัน ทำให้บุคคลได้พบกับหนทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง (Lazarus & Folkman, 1984)

ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ในขั้นแรกจะเป็นการประเมินทางปัญญาระดับต้น เพื่อรับรู้ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคาม ต่อไปจะเป็นการประเมินทางปัญญาระดับที่สอง ว่าตนจะสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง หรือมีแหล่งช่วยเหลืออื่นๆที่สามารถช่วยได้หรือไม่ ซึ่งการประเมินขั้นที่สอง ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีลักษณะทำร้าย ความเครียดจะไม่เกิดขึ้น แต่หากบุคคลประเมินว่าตนไม่มีความสามารถแก้ปัญหาได้ และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งอื่นอีก ทั้งหมดนี้ไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขอื่นๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้น

การประเมินซ้ำเป็นกระบวนการที่เกิดต่อเนื่องจากการประเมินขั้นที่ 1 และการประเมินขั้นที่ 2 เป็นการติดตามประเมินผลวิธีการแก้ปัญหาที่เคยใช้ไปแล้ว เพื่อควบคุมการความเปลี่ยนแปลง หรือจัดการกับสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามา โดยนำข้อมูลหรือแหล่งช่วยเหลือทั้งจากตนเองและสิ่งแวดล้อมเข้ามาใช้ ซึ่งการประเมินซ้ำเป็นกระบวนการที่เกิดที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะเป็นพลวัต อาจปรับเปลี่ยนได้ หรือเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แต่การจะกำหนดว่าใครมีความเครียดอยู่ในระดับใด และเกิดความรุนแรงมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความรู้ของแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละบุคคลจะทนต่อสภาพของความเครียดได้ในระดับที่ต่างกัน

4. ความพยายามในการเผชิญปัญหา (Coping Efforts)

การเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกรู้สึกผิด จิตใจ และ อารมณ์ของบุคคลขณะนั้น โดยบุคคลจะจัดการกับปัญหาหรือความเครียด เพื่อพยายามที่จะควบคุม ลด หรือทนต่อความต้องการทั้งภายในและภายนอก จากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยวิธีจัดการความเครียดแบ่งได้เป็น 2 แบบ (Lazarus & Folkman, 1984) คือ

4.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) เป็นการพยายามทำความเข้าใจปัญหา โดยพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนสถานการณ์ หรือ พฤติกรรมของผู้อื่น หรือ มุ่งแก้ที่ตนเอง เช่น พิจารณาบทบทวนปรับเปลี่ยนทัศนคติ และความต้องการของตนใหม่ หรือ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นการวางขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา และลงมือดำเนินการแก้ไขโดยตรง

4.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional-focused Coping) เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ ความขบข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่างๆ กลวิธีที่ใช้อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแงุ่มใหม่ การทำสมาธิ การออกกำลังกาย

โดยทั่วไปแล้ว บุคคลจะใช้องการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในกรณีที่เห็นตนสามารถจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ปัญหานั้นเกินกว่าที่แก้ไขได้ การเผชิญปัญหาที่จะให้ผลที่ดีที่สุด คือ การใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบ ดังกล่าวให้ช่วยเสริมซึ่งกันและกันนำไปสู่การจัดการปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptation Outcomes)

(Lazarus & Folkman, 1984) จำแนกผลของการปรับตัวต่อความเครียดซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการเผชิญความเครียดอาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว โดยแบ่งไว้สามกลุ่ม คือ

5.1 ผลทางด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียดที่มีผลต่อบทบาททางสังคม เช่นฐานะ พ่อแม่ นายจ้างหรือบุคคลในสังคม ซึ่งการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจต่อบุคคลอื่นทำให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

5.2 ผลทางด้านขวัญกำลังใจ (Morale) มีผลมากจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง เช่น พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ มีความสุขหรือไม่มีความสุข มีความหวังหรือหวาดกลัว

5.3 ผลต่อความเจ็บป่วยทางกาย (Somatic illness) มีผลทำให้มีความสามารถในการตอบสนองความต้องการทางด้านสุขภาพ ร่างกาย หรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

ในกระบวนการของความเครียดปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในองค์ประกอบหลักทั้งห้าประการ ไม่ได้เกิดขึ้นตามลำดับจากการเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดไปสู่การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เพียงเท่านั้น แต่ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยแต่ละองค์ประกอบอาจทำให้นักคล้อยอนกลับไปประเมินกระบวนการย่อยที่ผ่านมามีอีกครั้งซ้ำแล้วซ้ำอีก

วิธีการเผชิญปัญหา

วิธีการเผชิญปัญหาของ Craver , Scheier and Weintraub

ในปี ค.ศ.1989 Craver , Scheier and Weintraub (อ้างถึงใน ปีมอริย์ กิ่งแก้ว, 2549) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1978) และรูปแบบของการกำกับตนเอง (self-regulation) เป็นพื้นฐานในการพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหา และได้เสนอวิธีการเผชิญปัญหา 14 วิธี ดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (Active Coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการและวางแผนสู่การปฏิบัติ

2. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการหาวิธีการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและวางแผนและหาทางที่จะจัดการกับปัญหาได้อย่างดีที่สุด

3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องทำให้เราสนใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

4.การชะลอปัญหา (Restraint Coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่า จะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

5.การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Social Support Seeking for Instrumental Reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ต้องการความช่วยเหลือ ขอข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน

6.การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อรับกำลังใจ (Seeking Social Support for Emotion Reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยน และความเข้าใจจากบุคคลอื่น

7.การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) เป็นการจัดการความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือการเติบโตในแงุ่มใหม่ในทางบวก จะนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

8.การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความจริงตามสถานการณ์ที่เกิด ซึ่งยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ได้รับนั้นๆ

9.การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

10.การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

11.การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on Venting of Emotion) เป็นการให้ความสนใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้น

12.การไม่แสดงออกทางอารมณ์ (Behavioral Disengagement) เป็นการลดความพยายามในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้

13.การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการเผชิญปัญหา ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคขัดขวาง หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้กิจกรรมอื่นที่จะไม่คิดถึงปัญหา รวมถึงการฝึกกลางวัน การนอน การดูโทรทัศน์

14.การใช้สุรา และ/หรือ ยา (Alcohol and/or Drug Use) เป็นการใช้สุราหรือยาเพื่อลืมหูเหตุการณ์ เพื่อให้รู้สึกดีขึ้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

บุคคลจะมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร และจะประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ได้แก่ (Lazarus & Folkman ,1984 อ้างถึงใน รัชนิย์ แก้วคำศรี ,2545)

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล(Health and Energy) ภาวะสุขภาพและพลังกำลังมีผลกระทบต่อวิธีการเผชิญปัญหา คือบุคคลที่มีสุขภาพดีมีพลังกำลังแข็งแรงย่อมมีความเข้มแข็ง และคงทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่า บุคคลที่เจ็บป่วย หรือไม่มีพลังกำลัง

2.ความเชื่อในทางบวก (Positive beliefs) ความเชื่อในทางบวกที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา คือ ความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่อในอำนาจภายในตน ซึ่งบุคคลที่เชื่ออำนาจภายในตนมักใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แต่บุคคลที่มีความเชื่อในอำนาจภายนอก มักจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

3.ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem solving) บุคคลที่สามารถแสวงหาความรู้ข้อมูลต่างๆ สามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลรวมทั้งสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ได้ดี จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

4.ทักษะทางด้านสังคม (Social skills) เป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคล ในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นบุคคลที่มีทักษะนี้ดีจะเป็นการช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดี

5. การสนับสนุนทางสังคม (Social support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุน หรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ จะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น

6. แหล่งช่วยเหลือทางด้านวัตถุ (Material resource) บุคคลที่มีทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งของต่างๆ สามารถนำมาใช้เป็นแหล่งช่วยเหลือในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลมีทางเลือกในการหาวิธีการแก้ปัญหาได้มากขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

สมมุติฐานในงานวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
2. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

คำจำกัดความในการวิจัย

พนักงาน (Employee) หมายถึง พนักงานบริษัทห้องเย็นเอเซีย ซีฟู้ด จำกัด มหาชนยังคงสภาพการเป็นพนักงานในวันที่เก็บข้อมูล

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) หมายถึงความรู้สึกยอมรับนับถือตนเอง ว่ามีความสามารถและความสำคัญ ตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981) ประกอบด้วยความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองใน 4 ด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านต่างๆ ไป การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการทำงาน ในงานวิจัยนี้วัดได้โดย แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (2002) ซึ่งฉันทันท์ กงกาหลวง (2548) ได้พัฒนาเป็นภาษาไทย

กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategy) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยเป็นกระบวนการทางความคิด และแสดงออกเป็นพฤติกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดหรือบรรเทาภาวะที่มากจากความวิตกกังวล ประกอบด้วย การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ ในการวิจัยครั้งนี้หมายถึง ค่าคะแนนจากแบบวัดการเผชิญปัญหาที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ ปีมาร์รี่ กิงแก้ว (2549) จำแนกได้ 3 แบบ ได้แก่

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem-focused Coping) ประกอบด้วย กลวิธีการเผชิญปัญหาโดยการลงมือดำเนินการแก้ปัญหาและการวางแผน การตีความหมายใหม่ทางบวกและการเติบโต และการหาทางผ่อนคลาย

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) ประกอบด้วย การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และเพื่อกำลังใจ

3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ (Avoidance) ประกอบด้วย การไม่เผชิญปัญหา และการดำเนินตนเอง

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ พนักงานบริษัทห้องเย็นเอเซีย ซีฟู้ด จำกัด (มหาชน) จำนวน 200 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

คือ กลวิธีการเผชิญปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของพนักงาน
2. ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาดีขึ้น
3. สามารถนำผลการศึกษาที่ได้ไปเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาองค์กร พัฒนาการจัดการวางแผนฝึกอบรมทรัพยากรบุคคล เพื่อให้พนักงานมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาสูงขึ้น

บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพนักงานทั้งหมด 183 คน ของบริษัทห้องเย็นเอเซีย ซีฟู้ด จำกัด (มหาชน)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตัวเอง Coopersmith Self-Esteem Inventory (Coopersmith, 2002)

ฉบับนั้นที่ คงคาหลวง (2548) แปลจากแบบประเมินจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ ตามขั้นตอนการแปลแบบประเมิน ทั้ง Forward translation และ Backward translation โดยไม่มีการดัดแปลงข้อความ และไม่มีการลดหรือเพิ่มจำนวนข้อคำถาม มีทั้งหมด 25 ข้อ ซึ่งพัฒนาโดยอดิวิรรณ อภิรักษ์ชาคร (2550) และให้พนักงานประเมินตนเอง

2. แบบวัดการเผชิญปัญหา

แบบวัดการเผชิญปัญหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล (2545) ซึ่งวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น และจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) ซึ่งวัดการเผชิญปัญหาของนิสิต นักศึกษา

ขั้นตอนการพัฒนา และตรวจสอบเครื่องมือ

1.แบบวัดการเผชิญปัญหา แบบวัดการเผชิญปัญหาประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 31 ข้อ ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรวัดประเมินค่า (Likert scale) ซึ่งมีให้เลือกตอบ 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบพิจารณาว่า เมื่อพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหา หรือ เมื่อรู้สึกเครียด โดยทั่วไปจะใช้วิธีใดบ้างในการโต้ตอบต่อความเครียด

ให้เลือกตั้งแต่ ไม่ทำเลย (1) หมายถึง โดยทั่วไปผู้ตอบจะไม่ทำเช่นนั้นเลย จนไปถึง ทำบ่อยมาก (5) หมายถึง โดยทั่วไปผู้ตอบจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ ให้คะแนนเป็นรายข้อ มีช่วงคะแนน 1 ถึง 5 คะแนน

แบบวัดการเผชิญปัญหา 31 ข้อ ในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา 6 ด้าน ซึ่งอยู่ในกลวิธีการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ ดังนี้

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focus Coping) รวม 16 ข้อ ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหา 3 กลวิธี ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา และการวางแผน (Active Coping and Planning) 5 ข้อ การตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) 6 ข้อ และการหาทางผ่อนคลาย (Relaxation) 5 ข้อ

2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking Social Support) รวม 7 ข้อ ประกอบด้วยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และเพื่อกำลังใจ

3. การหลีกเลี่ยง (Avoidance) รวม 8 ข้อ ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหา 2 กลวิธี ได้แก่ การไม่เผชิญปัญหา (Not coping) 5 ข้อ และการตำหนิตนเอง (Self Blame) 3 ข้อ

นำแบบวัดไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในแบบประเมิน (Corrected Item-Total Correlation : CITC) และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยได้ทดสอบกับพนักงาน จำนวน 95 คน ข้อกระทงทุกข้อ ผ่านค่า critical r ที่ระดับ .05 โดยมี $N = 95$ $r = 0.170$ และมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน ในแต่ละด้านคือ

การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focus Coping)	Cronbach's Alpha Coefficient = .918
การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking Social Support)	Cronbach's Alpha Coefficient = .804
การหลีกเลี่ยง (Avoidance)	Cronbach's Alpha Coefficient = .876

2 .แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-Esteem)

พัฒนาโดยฉันทน์ท กงคาหลวง (2548) โดยแปลมาจากแบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ที่อายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป สร้างขึ้นโดย (Coopersmith, 2002) ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบย่อย 4 ด้านคือ

1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป
2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม
3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว
4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการทำงาน

แบบประเมินนี้มีทั้งหมด 25 ข้อ ลักษณะการตอบข้อกระทงแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือใช่ และไม่ใช้

คะแนนที่ได้จาก 25 ข้อ จะคิดเป็นร้อยละ 1 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายในทิศทางบวก (Positive items) มีจำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19 และ 20 เช่น

ข้อที่ 1. ฉันตัดสินใจได้โดยไม่ลังเล

ข้อที่ 5. ฉันเป็นคนที่ใครๆก็อยากอยู่ด้วย

เกณฑ์การให้คะแนนคือ ถ้าตอบข้อกระทงว่า “ใช่” ได้ 1 คะแนน ตอบว่า “ไม่ใช่” ได้ 0 คะแนน

ข้อความที่มีความหมายในทิศทางลบ (Negative items) มีจำนวน 17 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24 และ 25 เช่น

ข้อที่ 3. มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากจะเปลี่ยน

ข้อที่ 13. ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งยากวุ่นวาย

เกณฑ์การให้คะแนนคือ ถ้าตอบข้อกระทงว่า “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน ตอบว่า “ใช่” ได้ 0 คะแนน

การแปลผลคะแนน

นำคะแนนที่ได้จากการตอบคำถามทุกข้อมารวมกัน ดังนั้นคะแนนสูงสุดที่จะเป็นได้คือ 25 คะแนน และคะแนนที่จะเป็นไปได้น้อยที่สุด คือ 0 คะแนน การแปลผลคะแนนว่าระดับใดเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง

สูงระดับใดเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ โดยแบ่งกลุ่มอิสระ โดยกลุ่มที่คะแนนต่ำมี เปอร์เซ็นไทล์ที่ 27 และกลุ่มที่คะแนนสูงมี เปอร์เซ็นไทล์ที่ 73 กลุ่มที่ได้ มี เปอร์เซ็นไทล์ที่ 0-27 คือกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และ กลุ่มที่ได้มี เปอร์เซ็นไทล์ที่ 73-100 เป็นกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และที่เหลือคือกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับปานกลาง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปทดสอบคุณภาพ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในแบบประเมิน (Corrected Item-Total Correlation : CITC) และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยได้ทดสอบใช้กับพนักงาน จำนวน 95 คน ค่า CITC ของข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์ที่กำหนดและค่า Cronbach's Alpha Coefficient = .464

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมดังข้อมูลดังต่อไปนี้ คือ

1. ขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทห้องเย็นเอเชียน ซีฟู๊ด จำกัด(มหาชน) เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลถึงแผนกทรัพยากรบุคคลของบริษัท พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยและระบุว่าเป็นการวิจัยเพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม โดยเก็บแบบสอบถามทั้งหมด 200 ชุด ได้แบบสอบถามคืนมา 184 ชุด
2. หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบแบบสอบถามและได้คัดออก 1 ชุด ดังนั้นมีแบบสอบถามที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวน 183 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows เพื่อประมวลผล ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน
2. วิเคราะห์ค่าสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยทำการทดสอบค่าความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหา โดยใช้ สถิติ Pearson Product-Moment Correlation Coefficient

บทที่ 3

ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาในพนักงานบริษัทบริษัทห้องเย็นเอเซีย ซีฟูด จำกัด (มหาชน)” นี้มีวัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอนได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพนักงานผู้ตอบแบบสอบถาม อันประกอบด้วย เพศ อายุระดับการศึกษา และระยะเวลาที่ทำงานในบริษัท

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเผชิญปัญหา

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของพนักงานผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1

จำนวน และร้อยละของพนักงานผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ด้านเพศ และอายุ (N=183)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	78	42.6
หญิง	105	57.3
รวม	183	100
อายุ		
20-30 ปี	55	30
31-40 ปี	92	50.3
41-50 ปี	31	17
50 ปี >	5	2.7
รวม	183	100

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของพนักงานผู้ตอบแบบสอบถามด้านเพศ และอายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.3 และเพศชาย ร้อยละ 42.6 มีอายุระหว่าง 20-30 ปี ร้อยละ 30 รองลงมา คือ มีอายุระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 50.3 มีอายุระหว่าง 41-50 ปี ร้อยละ 17 และมีอายุมากกว่า 50 ปี ร้อยละ 2.7 โดยพบว่ามีอายุต่ำสุด = 22 ปี อายุสูงสุด = 55 ปี

ตารางที่ 2

จำนวน และร้อยละของพนักงานผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป ด้านระดับการศึกษา สถานภาพสมรส และระยะเวลาที่ทำงานกับบริษัท (N=183)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ปวช. , ปวส.	30	16.5
ปริญญาตรี	121	66.1
ปริญญาโท	32	17.4
สูงกว่าปริญญาโท	-	
รวม	183	100
ระยะเวลาที่ทำงานกับบริษัท		
ต่ำกว่า 1 ปี	46	25.1
1-4 ปี	86	47
5-8 ปี	39	21.3
8 ปีขึ้นไป	12	6.6
รวม	183	100

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลทั่วไปของพนักงานผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านระดับการศึกษา และระยะเวลาที่ทำงานกับบริษัท พบว่าพนักงานผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 66.1 รองลงมา คือ ระดับปริญญาตรี ร้อยละ 17.4 และ ระดับ ปวช., ปวส. ร้อยละ 16.5

สำหรับระยะเวลาที่ทำงานในบริษัท พบว่าทำงานในบริษัทเป็นเวลา 1-4 ปี ร้อยละ 47 รองลงมา คือ ทำงานในบริษัทต่ำกว่า 1 ปี ร้อยละ 25.1 ทำงาน 5-8 ปี ร้อยละ 21.3 และ 8 ปีขึ้นไปร้อยละ 6.6

ตอนที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง(Self-esteem)

ตารางที่ 3

คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง (N=183)

	N	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	M	SD
การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)	183	6	19	10.71	2.737

ตารางที่ 3 แสดงคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำสุด สูงสุด ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 183 คนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำสุด = 6.00 คะแนน มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองสูงสุด = 19.00 คะแนน มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเฉลี่ย $M = 10.71$ คะแนน และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง $SD = 2.737$

ตารางที่ 4

ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ของกลุ่มตัวอย่าง (N=183)

	การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ	ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27	72	39.34
ระดับกลาง	ได้ค่าระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27-73	61	33.4
ระดับสูง	สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73	50	27.3
	รวม	183	100

ตารางที่ 4 แสดงการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 183 คน เป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงร้อยละ 27.3 เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองระดับกลาง ร้อยละ 33.4 และเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ ร้อยละ 39.34

ตอนที่ 3 กลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategy)

ตารางที่ 5

คะแนน ต่ำสุด สูงสุด คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping Strategy) ของกลุ่มตัวอย่าง ($N=183$)

	<i>N</i>	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	<i>M</i>	<i>SD</i>
แบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem-focused Coping)	183	37	80	60.61	9.92
แบบแสวงหาการสนับสนุน ทางสังคม (Seeking Social Support)	183	14	35	24.56	4.66
แบบหลีกเลี่ยง (Avoidance)	183	10	39	20.86	6.23

ตารางที่ 5 แสดงคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ต่ำสุด สูงสุด คะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลวิธีการเผชิญปัญหา โดยแบ่งเป็น 3 ด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 183 คน

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem-focused Coping) ต่ำสุด = 37 คะแนน คะแนนสูงสุด = 80 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย $M = 60.61$ และ $SD = 9.92$

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) ต่ำสุด = 14 คะแนน คะแนนสูงสุด = 35 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย $M = 24.56$ และ $SD = 4.66$

การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance) ต่ำสุด = 10 คะแนน คะแนนสูงสุด = 39 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ย $M = 20.86$ และ $SD = 6.23$

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

ตารางที่ 6

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา($N = 183$)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r)	การเห็นคุณค่าในตนเอง
	r
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	.528***

*** $p < .001$

ตารางที่ 6 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีค่า $r = .528$, $p < .001$ แสดงว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ตารางที่ 7

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม($N = 183$)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r)	การเห็นคุณค่าในตนเอง
	r
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	.184***

*** $p < .001$

ตารางที่ 7 แสดง แสดงว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีค่า $r = .184, p < .001$

ตอนที่ 6 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ตารางที่ 8

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

แบบหลีกเลี่ยง ($N = 183$)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r)	การเห็นคุณค่าในตนเอง
	r
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	-.295***

*** $p < .001$

ตารางที่ 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง มีค่า $r = -.295, p < .001$ แสดงว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญ

โดยมีการตั้งสมมุติฐานไว้ 3 ข้อ คือ

สมมุติฐานที่ 1

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งเผชิญปัญหา

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานที่ 1 โดยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งเผชิญปัญหา โดยมีความสัมพันธ์กันปานกลาง $r = 0.528$ ($p < .01$) ซึ่งมีค่าบวก จึงสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กันปานกลาง และอยู่ในทิศทางบวก

จากผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า พนักงานที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะเป็นพนักงานที่มีรูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งเผชิญปัญหา เช่นกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัยที่ตั้งซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษา ของ รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) ที่พบว่า นักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจในความสามารถของตนเอง มองโลกในแง่ดี มีความเป็นอิสระ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กล้าแสดงออก และรู้ถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อองค์กร ก็ย่อมมีแนวโน้มว่านักศึกษาเหล่านี้จะเป็นนักศึกษาที่มีความสามารถในกลวิธีการเผชิญปัญหา ได้อย่างถูกต้องและสมเหตุสมผล รวมถึงความสามารถในการให้กำลังใจตนเอง และในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค หรือแม้แต่ข้อขัดแย้งต่างๆ โดยไม่คับข้องใจ รู้จักขจัดความเครียด ไม่ย่อท้อ หรือหลีกเลี่ยงปัญหาและอุปสรรคโดยง่าย และยังคงสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร (2550) ที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองและการเผชิญปัญหาและอุปสรรคนั้น มีความสัมพันธ์กันทางบวก จึงวิเคราะห์ได้ว่า พนักงานที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง และมีกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งเผชิญปัญหา ย่อมมีแนวโน้มที่จะเป็นพนักงาน เป็นบุคคลากรที่ดีขององค์กร

ซึ่งส่งผลให้ประสบผลสำเร็จเป็นลำดับเดียวกัน คือ พนักงานที่เห็นคุณค่าในตนเองมากจะมีความสามารถในการมีกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งเผชิญปัญหาที่สูงเช่นกัน

สมมุติฐานที่ 2

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานที่ 2 โดยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

โดยมีความสัมพันธ์กันปานกลาง $r = 0.184$ ($p < .01$) ซึ่งมีค่าบวก จึงสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก

จากผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า พนักงานที่การเห็นคุณค่าในตัวเอง สูงก็จะมีแนวโน้มที่เมื่อเจอปัญหา แล้วก็จะแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จากคนรอบข้าง ซึ่งจริงๆแล้ว เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับความเป็นคนไทย และ วัฒนธรรมไทย ที่ให้ความสำคัญคนรอบข้าง

สมมุติฐานที่ 3

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมุติฐานที่ 3 โดยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง โดยมีความสัมพันธ์กันปานกลาง $r = -0.295$ ($p < .01$) ซึ่งมีค่าบวก จึงสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง มีความสัมพันธ์กันต่ำ และอยู่ในทิศทางลบ

จากผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า พนักงานที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะเป็นพนักงานที่มีรูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัย เนื่องจากความรู้สึการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง สามารถอธิบายได้ว่า พนักงานที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองมักเป็นคนที่ขาดความเคารพในตนเอง ขาดความพึงพอใจในตนเอง มักคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่าและเชื่อว่าผู้อื่นไม่เป็นมิตรต่อตน มีความวิตกกังวลสูง เครียด หดู่ รู้สึกว่าถูกคุกคาม หนี้อยู่ มักสนใจเฉพาะคำพูดของคนอื่นที่กล่าวถึงตนเองในทางลบ ไม่กล้าปฏิเสธ

คำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่น ทำให้คล้อยตามความคิดเห็นของกลุ่มอยู่เสมอ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง ทั้งที่เป็นความคิดเห็นที่ถูกต้อง หากความคิดเห็นนั้นแตกต่างจากกลุ่ม บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักไม่ค่อยแสดงตัวให้เด่นชัด และหลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็น หรืออภิปรายความคิดเห็นต่อหน้าสาธารณะชน

ดังนั้นหากองค์กรต้องการให้พนักงานเห็นความสำคัญของตนเองที่มีต่อองค์กร เป็นพนักงานที่มีความสุข และมีผลปฏิบัติงานที่ดี องค์กรควรส่งเสริมให้มีการจัดการอบรม กิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับพนักงาน นอกจากนี้การกำหนดแนวทางในการทำงานร่วมกันในองค์กร ที่ช่วยให้เกิดวัฒนธรรมองค์กร ที่ส่งเสริมให้พนักงานเห็นคุณค่าในตนเอง ก็อาจจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยสร้างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองให้แก่พนักงานได้ และการอบรมเรื่องกลวิธีการเผชิญปัญหา การจัดการกับปัญหา ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจมาก เพราะจะเป็นแนวทางที่จะทำให้บุคคลสามารถทำงาน และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขไม่ว่าในสังคมใด

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหา

สมมุติฐานในงานวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
2. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
3. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพนักงานทั้งหมด 183 คน ของบริษัทห้องเย็นเอเซีย ซีฟู๊ด จำกัด (มหาชน)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตัวเอง Coopersmith Self-Esteem Inventory (Coopersmith, 2002) ที่ฉันทันท์ คงคาหลวง (2548 ได้พัฒนาขึ้นจากแบบวัดของ Coopersmith

2. แบบวัดการเผชิญปัญหา แบบวัดการเผชิญปัญหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล (2545) ซึ่งวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น และจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) ซึ่งวัดการเผชิญปัญหาของนิสิต นักศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้ คือ

- 1.ขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทห้องเย็นเอเซีย ซีฟู๊ด จำกัด(มหาชน) เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลถึงแผนกทรัพยากรบุคคลของบริษัท พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยและระบุว่าเป็นการวิจัยเพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อผู้ตอบแบบสอบถาม โดยเก็บแบบสอบถามทั้งหมด 200 ชุด ได้แบบสอบถามคืนมา 184 ชุด
- 2.หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบแบบสอบถามและได้คัดออก 1 ชุด ดังนั้นมีแบบสอบถามที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจำนวน 183 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows เพื่อประมวลผล ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1.วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน
- 2.วิเคราะห์ค่าสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยทำการทดสอบค่าความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับกลวิธีการเผชิญปัญหา โดยใช้ สถิติ Pearson Product-Moment Correlation Coefficient

ผลการวิจัย

1. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งเผชิญปัญหา โดยมีความสัมพันธ์กันปานกลาง $r = 0.528$ ($p < .01$)

2. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยมีความสัมพันธ์ค่า $r = .184$ ($p < .001$)

2. การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง โดยมีความสัมพันธ์ค่า $r = .184$ ($p < .001$)

ข้อเสนอแนะ

1. นอกจากการเห็นคุณค่าในตนเองแล้ว น่าจะมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจจะมีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหา ซึ่งผลการวิจัยอาจจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานในองค์กร ได้ดียิ่งขึ้น

2. ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่นเพิ่มเติม เช่น นักเรียน นักศึกษา บุคคลที่ทำงานในอาชีพที่แตกต่างกัน สถานะ ที่แตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้เกิดประโยชน์มากขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนกคารา รดาวดีกิริติ. (2550). *กลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้า* ในนักศึกษาพยาบาล

*ตำรวจและพยาบาลประจำการ โรงพยาบาลตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

ป้อมอารีย์ กิ่งแก้ว. (2549). *บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของตนในการแก้ปัญหา และกลวิธีการ*

*เผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ
ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

รัชনীย์ แก้วคำศรี. (2545) *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการ*

*เผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะ
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

อติวรรณ อภิรักษ์ชาคร (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองและความสามารถในการ*

*เผชิญ ปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคของพนักงานไทยในบริษัทข้ามชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

ภาษาอังกฤษ

Craver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing copy strategies: A theoretically based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 267-283.

Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto: California Consulting Psychologist Press.

Coopersmith, S. (1984). *SEI : Self-esteem inventories*. Palo Alto: California Consulting Psychologist Press.

Greenberg, J. & Gold, R. (1994). *Health*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Helm, D. B. & Tuner, J.S (1981). *Exploring child behavior*. New York CBS College Publishing.

Kleinke, C. L. (1991). *Coping with life challenges*. California: Brook/cole.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อเก็บข้อมูล เพื่อใช้ใน โครงการวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับปริญญาตรี การตอบแบบสอบถามไม่มีผลกระทบต่อท่าน และคำถามต่างๆไม่มีคำตอบว่าถูกหรือผิด โดยผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลต่างๆที่ได้รับและเก็บไว้เป็นความลับ จึงขอความกรุณาท่านตอบคำถามต่อไปนี้ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้ด้วย

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะบุคคล	จำนวน 5 ข้อ
ส่วนที่ 2 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวน 25 ข้อ
ส่วนที่ 3 แบบประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหา	จำนวน 31 ข้อ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะบุคคล

- เพศ ชาย หญิง ไม่ระบุ
 - อายุ ปี
 - ระดับการศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย ปวช ปวส ปริญญาตรี อื่นๆ
 - สถานภาพ โสด สมรส หย่าร้าง/ม้าย/แยกกันอยู่
- ระยะเวลาที่ทำงานในบริษัทนี้
- ต่ำกว่า 1 ปี 1-4 ปี

() 5 – 8 ปี

() 8 ปีขึ้นไป

5. ตำแหน่ง แผนก.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ และพิจารณาว่าแต่ละข้อ เหมือน หรือ ไม่เหมือน ตัว

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
1. โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรกังวลใจฉัน		
2. ฉันไม่มั่นใจถ้าต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน		
3. มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากที่จะเปลี่ยน		
4. ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน		
5. ฉันเป็นคนที่ใครๆก็อยากอยู่ด้วย		
6. ฉันหงุดหงิดง่ายกับคนที่บ้าน		
7. ฉันต้องใช้เวลานานในการปรับตัวกับสิ่งใหม่ๆ		
8. ฉันเป็นที่นิยมของเพื่อนวัยใกล้เคียงกัน		
9. คนในครอบครัวมักคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน		
10. ฉันคล้อยตามความคิดของผู้อื่นได้ง่าย		
11. ครอบครัวฉันตั้งความหวังไว้กับฉันมากเกินไป		
12. ชีวิตของฉันมีแต่ความยากลำบาก		
13. ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงไปหมด		
14. ฉันมักมีความคิดเห็นดีๆที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตามได้เสมอ		
15. ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรดี		
16. มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากหนีไปให้พ้น		
17. ฉันรู้สึกไม่พอใจกับผลงานของตัวเอง		
18. ฉันดูดีสู้คนอื่นไม่ได้		
19. ฉันสามารถพูดในสิ่งที่อยากพูดได้		
20. ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน		
21. คนส่วนมากได้รับความนิยมนมากกว่าฉัน		
22. ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน		
23. ฉันมักท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่		
24. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น		
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้		

ท่านเองแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ท่านเลือก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิดฉะนั้นกรุณาตอบให้ตรงความจริง

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจตนเอง (แบบวัดการเผชิญปัญหา)

คำชี้แจง เมื่อพบเหตุการณ์ยุ่งยาก เป็นปัญหา หรือ เมื่อรู้สึกเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้บ่อยเพียงไร

กรุณาอ่านข้อความในแบบสำรวจทีละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวเลือกนั้น โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- | | | |
|---------------------|---------|--|
| 1= ไม่ทำเลย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนี้เลย |
| 2= ไม่ค่อยได้ทำ | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนี้บ้างเล็กน้อย |
| 3= ทำและไม่ทำพอๆกัน | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนี้ในปริมาณปานกลาง |
| 4= ทำค่อนข้างบ่อย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนี้เป็นส่วนมาก |
| 5= ทำบ่อยมาก | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนี้เป็นประจำ |

ข้อความ	1 ไม่เลย ทำเลย	2 ไม่ค่อยได้ ทำ	3 ทำและ ไม่ทำ พอๆกัน	4 ทำ ค่อนข้าง บ่อย	5 ทำบ่อย มาก
1.ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา					
2.ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ					
3.ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น					
4.ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ					
5.ฉันปรึกษาพ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง					
6.ฉันระบายความในใจของฉันกับคนที่ฉันไว้วางใจ และรู้สึกสบายใจขึ้น					
7.ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้น					

8.ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และ เลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหาค่อยไป					
9.ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา					
10.ฉันลงมือแก้ไขปัญหาไปที่ละขั้น					
11.ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
12.ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และพยายามทำให้ดี ที่สุด					
ข้อความ	1 ไม่เคย ทำเลย	2 ไม่ค่อยได้ ทำ	3 ทำและ ไม่ทำ พอๆกัน	4 ทำ ค่อนข้าง บ่อย	5 ทำบ่อย มาก
13.ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบ หรือทำงาน อดิเรก					
14.ฉันพูดคุยกับคนอื่นเพื่อหาทางแก้ปัญห					
15.ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกัน ฟัง					
16.ฉันพยายามบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้ เกิดขึ้นจริง					
17.ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป					
18.ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน					
19.ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ ดีที่สุด					
20.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุง และเปลี่ยนแปลงตนเอง					
21.ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามมอง ชีวิตให้สดใสเบิกบาน					
22.ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี เดิน ห้างสรรพสินค้า ดูของสวยงามๆ					
23.ฉันเล่าปัญหาของฉัน และรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจฉัน					

24.ฉันรู้สึกไม่สบาย					
25.ฉันตำหนิตัวเอง					
26.ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่างๆในการลงมือแก้ปัญหา					
27.ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด					
28.ฉันขอความช่วยเหลือจากหัวหน้า หรือเพื่อนร่วมงาน					
29.ฉันพิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไร และทำไมจึงทำ					
30.ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น					
31.ฉันหาทางผ่อนคลายโดยทำจิตใจให้สงบ เช่น อยู่กับธรรมชาติ ฟังสมาธิ					

ภาคผนวก ข.

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในแบบประเมิน

(Corrected Item-Total Correlation : CITC) และค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Alpha

Coefficient) ของแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา (N = 95)

การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem Focus Coping)

ข้อกระทง	ผลการวิเคราะห์ข้อ คำถามด้วยวิธีกลุ่ม สูงกลุ่มต่ำ(ค่า t)	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC)
1.ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	6.531	.572
2.ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ	7.310	.626
3.ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	6.418	.598
4.ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	8.351	.560
10.ฉันลงมือแก้ไขปัญหาไปที่ละขั้น	6.308	.602
11.ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	8.078	.734
12.ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และพยายามทำให้ดีที่สุด	9.493	.728
13.ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบ หรือทำงานอดิเรก	4.317	.431
19.ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด	11.118	.823
20.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุง และ เปลี่ยนแปลงตนเอง	9.031	.747
21.ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามมองชีวิตให้สดใส เบิกบาน	5.547	.509
22.ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี เดินห้างสรรพสินค้า ดูของสวยงามๆ	6.613	.591
26.ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่างๆ ในการลงมือแก้ปัญหา	8.589	.692
27.ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	10.305	.666
29.ฉันพิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไร และทำไมจึงทำ	8.501	.702
31.ฉันหาทางผ่อนคลายโดยนำจิตใจให้สงบเช่นอยู่กับ		

ธรรมชาติ ฝึกสมาธิ	3.640	.292
(Cronbach's Alpha Coefficient)		.918

การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(seeking Social Support)

ข้อกระทง	ผลการวิเคราะห์ ข้อคำถามด้วย วิธีกลุ่มสูงกลุ่ม ต่ำ ค่า r	ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างข้อ กระทงแต่ละข้อ กับ คะแนนรวมของข้อ อื่นๆ (CITC)
5.ฉันปรึกษาพ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง	7.461	.562
6.ฉันระบายความในใจของฉันกับคนที่ฉันไว้ใจ และรู้สึกสบายใจขึ้น	8.902	.630
14.ฉันพูดคุยกับคนอื่นเพื่อหาทางแก้ปัญหา	7.112	.508
15.ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง	9.379	.582
23.ฉันเล่าปัญหาของฉัน และรู้สึกว่ามีความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจฉัน	8.646	.621
28.ฉันขอความช่วยเหลือจากหัวหน้า หรือเพื่อนร่วมงาน	5.787	.398
30.ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น	4.706	.456
(Cronbach's Alpha Coefficient)		.804

การหลีกเลี่ยง (Avoidance)

ข้อกระทง	ผลการวิเคราะห์ข้อ คำถามด้วยวิธีกลุ่ม สูงกลุ่มต่ำ ค่า r	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ข้อกระทงแต่ละข้อ กับคะแนนรวม ของข้ออื่นๆ (CITC)
7.ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้น	-6.833	.603
8.ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และเลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหาค่อยไป	-10.727	.689
9.ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	-8.274	.649

16.ฉันพยายามบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	-7.793	.611
17.ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	-8.138	.705
18.ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน	-9.358	.649
24.ฉันรู้สึกไม่สบาย	-9.499	.689
25.ฉันตำหนิตัวเอง	-6.124	.506
(Cronbach's Alpha Coefficient)		.876

ภาคผนวก ก.

ข้อคำถาม	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทง แต่ละข้อ กับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ (CITC)
1. โดยทั่วไปไม่ค่อยมีอะไรกวนใจฉัน	.536
2. ฉันไม่มั่นใจถ้าต้องพูดต่อหน้ากลุ่มคน	.440
3. มีหลายอย่างในตัวฉันที่ฉันไม่ชอบและอยากที่จะเปลี่ยน	.420
4. ฉันมั่นใจในการตัดสินใจของฉัน	.484
5. ฉันเป็นคนที่ใครๆก็อยากอยู่ด้วย	.461
6. ฉันหงุดหงิดง่ายกับคนที่บ้าน	.439
7. ฉันต้องใช้เวลานานในการปรับตัวกับสิ่งใหม่ๆ	.447
8. ฉันเป็นที่นิยมของเพื่อนวัยใกล้เคียงกัน	.479
9. คนในครอบครัวมักคำนึงถึงความรู้สึกของฉัน	.466
10. ฉันคล้อยตามความคิดของผู้อื่นได้ง่าย	.463
11. ครอบครัวฉันตั้งความหวังไว้กับฉันมากเกินไป	.441
12. ชีวิตของฉันมีแต่ความยากลำบาก	.427
13. ชีวิตของฉันมีแต่ความยุ่งเหยิงไปหมด	.418
14. ฉันมักมีความคิดเห็นดีๆที่ทำให้ผู้อื่นคล้อยตามได้เสมอ	.490
15. ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่มีอะไรดี	.439
16. มีหลายครั้งที่ฉันรู้สึกอยากหนีไปให้พ้น	.406
17. ฉันรู้สึกไม่พอใจกับผลงานของตัวเอง	.454
18. ฉันคู่มือผู้อื่นไม่ได้	.448
19. ฉันสามารถพูดในสิ่งที่อยากพูดได้	.508
20. ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน	.485
21. คนส่วนมากได้รับความนิยมนอกกว่าฉัน	.411
22. ฉันรู้สึกว่าครอบครัวสร้างความกดดันให้ฉัน	.439
23. ฉันมักท้อแท้ใจกับสิ่งที่ฉันทำอยู่	.399
24. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเป็นคนอื่น	.423
25. ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของใครได้	.472
(Cronbach's Alpha Coefficient)	.464

ประวัติผู้เขียนการค้นคว้าอิสระ

นางสาวศศิธร พรศิริกุลวงศ์ เกิดวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2531 กำลังสำเร็จการศึกษาปริญญาตรี
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2554 และนายพิชญ์ ปัญญาพันธ์ เกิดวันที่ 17 พฤศจิกายน
พ.ศ. 2531 กำลังสำเร็จการศึกษาปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2554