

คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวล กับรูปแบบการเผชิญปัญหา
ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นายทวีศักดิ์ ศิริหัตตศักดิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

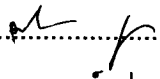
RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND COPING STRATEGIES OF
CHULALONGKORN UNIVERSITY STUDENTS

Mr. Taweesak Sirihattasak

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2008

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวล กับรูปแบบการเผชิญปัญหา ของ
นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
โดย นายทวีศักดิ์ ศิริหัตตศักดิ์
สาขาวิชา จิตวิทยา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิจิตสาร

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..........อาจารย์ที่ปรึกษา
(รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิจิตสาร)

บทความรายงานวิทยานิพนธ์

ทวิศักดิ์ ศิริหส์ตศักดิ์ : ความสัมพันธ์ของระดับความวิตกกังวล กับรูปแบบการเผชิญปัญหา ของ
 นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND COPING
 STRATEGIES OF CHULALONGKORN UNIVERSITY STUDENTS) อ.ที่ปรึกษา : รศ.ประ
 ไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 51 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวล และกลวิธีในการเผชิญ
 ปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 204 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบวัดความวิตก
 กังวล และแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้มาตรวัดค่ากลาง สถิติทดสอบความ
 ต่างกันของค่าเฉลี่ยตัวแปรที่ศึกษาของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน และหาค่าสัมประสิทธิ์
 สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยรวมมีระดับความวิตกกังวลปานกลาง
 ($M = 2.12$) โดยเพศชายมีระดับความวิตกกังวลมากกว่าเพศหญิง($p < 0.01$)
2. นิสิตโดยรวมใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการ
 สนับสนุนทางสังคม และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่า ($M = 3.63, 3.55,$
 2.40 ตามลำดับ)
3. ระดับความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง
 ($p < 0.01$)
4. ระดับความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางลบกับ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการ
 ปัญหา($p < 0.01$)
5. ระดับความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางลบกับ การเผชิญปัญหาแบบแสวงหา
 การสนับสนุนทางสังคม($p < 0.01$)
6. นิสิตที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำจะใช้การเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหา
 และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง และใช้การเผชิญแบบหลีกเลี่ยงต่ำ($p < 0.001$)
7. นิสิตที่มีระดับความวิตกกังวลสูงจะใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูง
 และใช้การเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมต่ำ
 ($p < 0.001$)

ปีการศึกษา....2551....

ลายมือชื่อนิสิต...ทวิศักดิ์ ศิริหส์ตศักดิ์
 ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษา.....

KEYWORD: ANXIETY/ COPING STRATEGIES/ UNIVERSITY STUDENTS

TAWEESAK SIRIHATTASAK : RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND
COPING STRATEGIES OF CHULALONGKORN UNIVERSITY STUDENTS.

THESSIS ADVISOR : ASSOC. PROF. PRAPHAIPHUN PHOOMVUTHISARN,

51 pp.

This study was to investigate the anxiety level and coping strategies of first-year university students. Participants were 204 undergraduate students from Chulalongkorn University. Two instruments were used in this study : The Trait Anxiety Inventory and the Coping Scale. Data was analyzed by using measures of central tendency, Independent-samples t-test and Pearson correlation coefficient..

The major findings were as follows:

1. First-year university students reported moderate anxiety levels($M = 2.12$) and men had higher anxiety than women. ($p < 0.01$)
2. First-year university students used more problem-focused and social support-seeking strategies and used moderately low avoidance strategies.($M = 3.63, 3.55, 2.40$)
3. Anxiety level was positively related to avoidance strategies. ($p < 0.01$)
4. Anxiety level was negatively related to problem-focused strategies. ($p < 0.01$)
5. Anxiety level was negatively related to social support-seeking strategies. ($p < 0.01$)
6. Low anxiety students used more problem-focused and social support-seeking strategies and used less avoidance strategies than high anxiety level students. ($p < 0.001$)
7. High anxiety students used more avoidance strategies and used less problem-focused and social support-seeking strategies than low anxiety level students. ($p < 0.001$)

Academic year....2008....

Student's signature.....Taweesak Sirihattasak

Advisor's signature....p. phoomvuthisan

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษา ตลอดจนตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอด ด้วยความเมตตา กรุณาและห่วงใย ตลอดระยะเวลาในการดำเนินงาน

กราบขอบพระคุณ คุณมาลาดี รุ่งเรืองศิริพันธ์ สำหรับแบบวัดความวิตกกังวล และคุณปิ่น อารีย์ กิ่งแก้ว สำหรับแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

ขอขอบคุณ นายภูรี ภูสุวรรณ และนายพิชย นิลพันธ์ เพื่อนสนิทของผู้วิจัย ที่ช่วยเหลือการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างบางจำนวน ให้คำแนะนำที่จำเป็นต่องานวิจัยเสมอๆ ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระอื่นต่างๆ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยมีเวลาทำงานวิจัยมากขึ้น และขอขอบคุณสำหรับมิตรภาพที่ดีงามแก่ผู้วิจัย ขณะที่ผู้วิจัยกำลังศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัย

ขอขอบคุณ นางสาวพนิดา เสือวรรณศรี เพื่อนในคณะจิตวิทยา ที่ช่วยรื้อฟื้นความรู้สถิติให้แก่ผู้วิจัย ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินการวิจัยต่อไปได้อย่างราบรื่น

ขอขอบคุณ นายวิโรจน์ เอกวงค์มั่นคง และนายธณภูมิ ลือประเสริฐ ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทต่างคณะ ที่ช่วยเหลือการเก็บกลุ่มตัวอย่างนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะนิเทศศาสตร์ตามลำดับ

ท้ายสุดผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณของคุณพ่อ และคุณแม่ของผู้วิจัย ผู้ให้ชีวิต ความรัก การดูแลเอาใจใส่ และกาสนับสนุนในทุกๆด้านด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณทุกท่านผู้ที่มีส่วนร่วมในการวิจัยหรือช่วยเหลือเกื้อกูลไม่ว่าจะเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม และเจ้าหน้าที่ประจำคณะต่างๆ ที่ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ทวิศักดิ์ ศิริหัตตศักดิ์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	3
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความวิตกกังวล	3
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญปัญหา	10
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
2 วิธีการดำเนินการวิจัย	19
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	19
ขอบเขตในการวิจัย	19
คำจำกัดความในการวิจัย	20
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	20
กลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	25
3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
4 ผลการอภิปรายการวิจัย	33
5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	37
รายการอ้างอิง	40
ภาคผนวก	42
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	51

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	27
2. แสดงคะแนนความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหา ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....	27
3. แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ของระดับความวิตกกังวลกับกลวิธีการเผชิญปัญหา.....	28
4. แสดงระดับความวิตกกังวลส่งผลการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา.....	29
5. แสดงระดับความวิตกกังวลส่งผลการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม.....	29
6. แสดงระดับความวิตกกังวลส่งผลการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา.....	30
7. แสดงผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูง กับการเลือกกลวิธีในการเผชิญปัญหา.....	31
8. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของความแตกต่าง ระหว่างเพศกับระดับความวิตกกังวล.....	32
9. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติของความแตกต่าง ระหว่างเพศกับระดับความวิตกกังวล.....	32

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในโลกปัจจุบัน ทำให้บุคคลประสบปัญหาในการดำรงชีวิต ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และชีวิตส่วนตัวที่เปลี่ยนแปลงไป และการที่มนุษย์ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ก็ส่งผลให้มนุษย์เกิดความเครียดซึ่งจะนำไปสู่การวิตกกังวลตามมา ความวิตกกังวล (Santrock, 2007) เป็นการตอบสนองทางอารมณ์ของบุคคลซึ่งมีลักษณะของความกลัว ความหวาดวิตก รวมทั้งความตึงเครียดที่เกิดกับสรีระร่างกายของบุคคล ความวิตกกังวลนี้เป็นผลมาจาก ความเครียด และความวิตกกังวลที่มากเกินไปจะส่งผลทำให้เกิดความบกพร่องในความสามารถที่จะนำมาซึ่งความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งความสามารถในการคิด และกลวิธีในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งกลวิธีในการรับมือกับปัญหา (Coping strategies) คือความพยายามของบุคคลที่จะควบคุม ปลดปล่อย หรือเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียดนั้นๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต (Lazarus and Folkman, 1984)

ความวิตกกังวล เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของความเครียด เป็นการประเมินสถานการณ์ทางจิตใจว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือกำลังจะเกิดขึ้น มีอันตรายหรือเป็นสิ่งที่คุกคามหรือไม่ ทำให้บุคคลรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น ไม่สบายใจ ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา การตอบสนองพฤติกรรม บุคลิกภาพ ตลอดจนการเรียนรู้ของบุคคล (Spielberger, 1989 อ้างถึงใน ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, 2534)

นอกจากความวิตกกังวลจะมีผลต่อร่างกายแล้ว ยังมีผลต่อความคิดทำให้บุคคลสนใจในสิ่งต่างๆ ในระยะสั้น ประสิทธิภาพทางปัญญาลดลง เช่น ความคิดไม่กว้าง ประสิทธิภาพในการจดจำลดลง เกิดความคิดหมกหมุ่นต่อตนเองมากกว่าสนใจเรื่องงาน สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีผลทำให้การปรับตัวของบุคคลไม่ดีเท่าที่ควร และยังทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของบุคคลลดลงอีกด้วย (Sarason, 1972)

โดยปกติความวิตกกังวลในระดับปกติเป็นผลดี และเป็นเรื่องจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ความวิตกกังวลในระดับกำลังดีจะมีผลทำให้บุคคลตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะกับปัญหา มีการรับรู้รอบไว แต่ความวิตกกังวลในระดับที่มากเกินไปจะทำให้บุคคลหมกหมุ่น ครุ่นคิดในรายละเอียดมากเกินไป ความสามารถในการแก้ปัญหาถดถอย ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เกิดความสับสนบ่อยครั้ง เกิดผลเสียทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิต (อุบล นิวัติชัย, 2531)

ความวิตกกังวลย่อมทำให้เกิดความเครียด และเมื่อมนุษย์เครียด มนุษย์ก็จะแสดงพฤติกรรมได้ตอบเพื่อขจัดหรือลดความตึงเครียดนั้น ปฏิกริยาดังกล่าวเรียกว่า การเผชิญปัญหา หากบุคคลมีการตอบสนองอย่างเหมาะสมก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ในทางตรงกันข้ามหากตอบสนองต่อปัญหาผิดจุดไป ไม่สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง เพราะมีความวิตกกังวลมาแทรกแซง ก็ย่อมส่งผลไม่ดีต่อตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม และการปรับตัว

Lazarus และ Folkman(1984) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการทั้งจากภายนอกตัวบุคคล โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคาม หรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ การเผชิญปัญหาของบุคคลจะแสดงออกในรูปพฤติกรรมต่างๆตามความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคล และจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ภาวะสุขภาพ ความเชื่อด้านบวก ทักษะการแก้ปัญหา(ภักทิสุดา ฮามคำไพ, 2539) นอกจากนี้งานวิจัยต่างๆได้บ่งชี้ว่าปัจจัยด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยที่ส่งผลทำให้บุคคลเลือกที่จะใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่แตกต่างกันด้วย เช่น เพศหญิงมักจะเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ ส่วนเพศชายมักจะเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Bruce, 2000) หรือบุคคลที่มีระดับความโศกเศร้าสูงจะเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ โดยการดื่มสุรา และการใช้สารเสพติด(Cook, 1992)

เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย การเข้ามหาวิทยาลัยก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บัณฑิตที่เข้ามาในระดับชั้นปีที่ 1 เกิดความเครียดและวิตกกังวล ทั้งนี้เพราะนิสิตนักศึกษาจะต้องมาปรับตัวอย่างมากภายในมหาวิทยาลัย ทั้งปรับตัวต่อการเรียน ซึ่งไม่เหมือนกับการเรียนในระดับมัธยม ปรับตัวต่อกลุ่มเพื่อนซึ่งเป็นเพื่อนใหม่ ปรับตัวต่อเพศตรงข้ามรวมถึงปรับตัวต่อการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความวิตกกังวล ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนี้เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่เท่ากันในแต่ละบุคคล อีกทั้งงานวิจัย(นันทินี สุภมมงคล, 2547) ยังพบว่าความวิตกกังวลมีผลต่อการใช้กลวิธีในการแก้ปัญหา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา ระดับความวิตกกังวลที่ส่งผลต่อกลวิธีในการรับมือกับปัญหาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวล(Anxiety), มีรากศัพท์มาจากภาษากรีกและละติน รากศัพท์มาจากภาษากรีกมีความหมายว่า “กดให้แน่น รัวให้แน่น” รากศัพท์ที่มาจากภาษาละติน “anger” หมายถึง ถูกบีบรัด อึดอัด หายใจไม่ออก หรือสาเหตุที่ทำให้รู้สึกไม่สบายทั้งกาย และใจ ความรู้สึกไม่สบายอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลนี้หมายรวมถึง ความรู้สึกหวาดกลัว กังวลใจ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์สัมพันธ์กับความอึดอัด(Stavrakaki, 1989)

ความวิตกกังวล เป็นสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล เป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดความตื่นตัว มีประโยชน์ต่อการปรับในชีวิตประจำวัน เพราะในชีวิตของมนุษย์ย่อมประสบกับปัญหาต่างๆอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเพื่อน ปัญหาที่ทำงาน หรือปัญหาจรรยาเมื่อขับรถยนต์ ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมากกระตุ้นให้เราวางแผนเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ทำให้เราเกิดความเติบโตและพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ความวิตกกังวลที่มากเกินไปหรือไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งเร้า ตอบสนองเกินขอบเขต หรือมีลักษณะตื่นกลัวตลอดเวลา จะส่งผลทำให้บุคคลนั้นๆอยู่ภาวะตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา

ความวิตกกังวลตามหลักเกณฑ์วินิจฉัยโรคของสมาคมแพทยอเมริกาฉบับที่ 4(Diagnostic and Statistical Manual Disorders, Fourth Edition or DSM-IV) ได้แก่ความไม่สบาย อึดอัด กระวนกระวาย หรือหวาดกลัวอันตรายเป็นซึ่งคิดว่าอาจเกิดขึ้น แบ่งชนิดย่อยของความวิตกได้ดังนี้

ความวิตกกังวลเรื้อรัง(generalized and disorder)

ความวิตกกังวลจากการพลัดพราก(separation anxiety disorder)

กลัว กังวล ไม่กล้าออกจากบ้าน(agoraphobia)

กลัวการพูด หรือทำอะไรในที่สาธารณะ(social phobia)

กลัววัตถุ หรือสถานการณ์ที่เฉพาะ และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่กลัว(simple phobia)

ย้ำคิดย้ำทำ(obsessive-compulsive disorder)

กลัวหลังเกิดจากความเครียดที่รุนแรงมาก(post traumatic stress disorder)

ความวิตกกังวลสุดขีด(panic disorder)

Roger(1951)ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่า คือการที่โครงสร้างของตนกับประสบการณ์ไม่สอดคล้องกัน ทำให้รับรู้ประสบการณ์ว่าเป็นสิ่งคุกคามโครงสร้างของตนจึงเกิด

ความวิตกกังวลขึ้น ซึ่งความวิตกกังวลนี้ อาจแสดงออกมาใช้เป็นพฤติกรรมปกป้องตนเอง หรือมีสภาวะที่ไม่สมดุลทางจิต ไม่สบาย หงุดหงิด

ความหมายของความวิตกกังวล(Lader and Marks, 1971) เป็นอาการที่เกิดควบคู่กับความเครียดหรือรู้สึกถูกคุกคาม ความกังวลจากสถานการณ์ที่ระบุได้ไม่แน่ชัด และเป็นผลประเมินว่าเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่คุกคามต่อสวัสดิภาพ

ทฤษฎีความวิตกกังวล

1.ทฤษฎีแนวปัญญานิยม(cognitive theory)

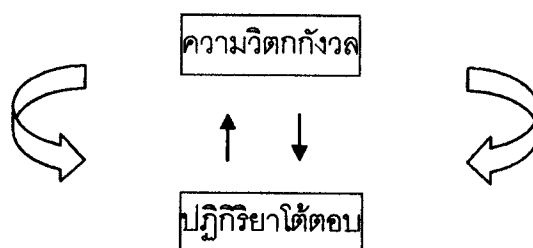
Clerk(1990)อธิบายว่า เป็นภาวะที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการที่สถานการณ์เข้ามากระทบตัวบุคคล แต่เกิดเนื่องมาจากกระบวนการทางปัญญา ได้รับรู้และประเมินสภาพการณ์ว่าเป็นอันตรายและคุกคามต่อตนเอง กระบวนการทางปัญญานี้เองที่เป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม อารมณ์ รวมทั้งสรีระวิทยาที่เป็นปัญหาขึ้น

ลักษณะการเรียนรู้และการประเมินของกระบวนการทางปัญญาที่นำไปสู่ความวิตกกังวล มีลักษณะสำคัญซึ่งประมวลได้ว่า การรับรู้ จะมีผลต่อตนเองในด้านลบกับประเมินศักยภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับต่ำกว่าความเป็นจริง(Butler, 1987 อ้างถึงใน Scott, 1990) ซึ่งการรับรู้ และประเมินสถานการณ์ลักษณะแบบนี้จะนำไปสู่ความวิตกกังวล แล้วส่งผลให้เกิดการตอบโต้ทางพฤติกรรม สรีระและอารมณ์ โดยตอบโต้มาในลักษณะหลัทธิ ะมัดระวังมากกว่าปกติ ซึ่งอาจจะเป็นผลกลับไปทำให้เกิดความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น ดังแสดงในภาพต่อไปนี้

ขั้นที่1 การรับรู้และการประเมินสถานการณ์ ประเมินศักยภาพตนเองว่าอยู่ในระดับต่ำกว่าความเป็นจริง

ขั้นที่2

ขั้นที่3



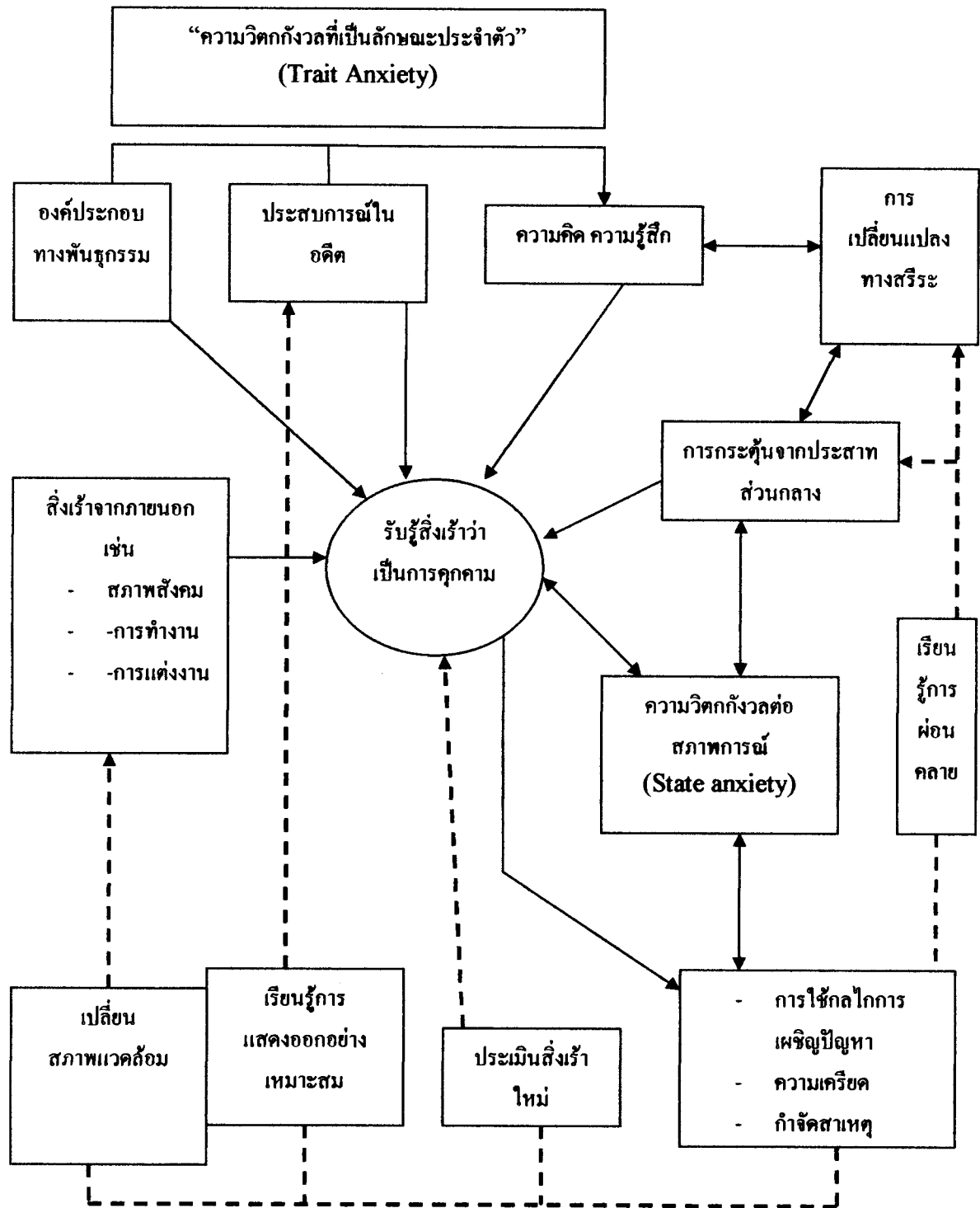
แผนภาพที่ 1 แสดงลักษณะการเกิดความวิตกกังวล

ที่มา : Butler, 1987 อ้างถึงใน Scott, 1990 ; อ้างอิงใน วินัย ปานโพธิ์, 2542, หน้า 13

Spielberger(1966)

กล่าวว่า ความวิตกกังวลเกิดจากการคาดคะเนหรือการประเมินสิ่งเร้าของบุคคลว่าจะเป็น การคุกคามหรือเกิดความไม่พึงพอใจแก่ตน ซึ่งบุคคลจะประเมินและคาดคะเนแตกต่างกันไป ตามแต่การรับรู้และการคิดของแต่ละบุคคล โดยบุคคลที่ประเมินว่าสิ่งเร้านั้นจะทำให้เกิดการ คุกคามหรือความไม่พอใจอย่างรุนแรงก็มีพฤติกรรมตอบสนองสิ่งเร้านั้นมาก หรืออาจจะ มากกว่าความเป็นจริงที่สิ่งเร้านั้นจะมีผลต่อบุคคล หากแต่บุคคลประเมินสิ่งเร้าว่าคุกคามและเป็น อันตรายต่อตนเองอย่างมาก บุคคลอาจเกิดความหมัดหวังที่จะช่วยเหลือตนเองในการจัดการกับ สิ่งเร้านั้นได้

Lader & Mark(1972) ได้เขียนรูปแบบของความวิตกกังวลแบบปกติ(Model of Normal Anxiety) โดยใช้แนวความคิดของ Spielberger เป็นพื้นฐานของความวิตกกังวล เพื่อแสดงให้เห็น ถึงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมอง ปฏิริยาการตอบสนอง ปฏิริยา การลดความวิตกกังวลเมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่กระบวนการรับรู้และประเมินของบุคคล ดังแผนภาพ



————— เส้นทางเพิ่มความวิตกกังวล
 - - - - - เส้นทางลดความวิตกกังวล

แผนภาพที่ 2 รูปแบบความวิตกกังวลปกติของ Lader & Mark
 ที่มา : Lader & Mark, 1972 อ้างถึงใน นิมิตรราตุ แว, 2532 หน้า 8

จากแผนภาพที่ 2 จะแสดงให้เห็นว่าสำหรับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety) มี 3 องค์ประกอบมาจากพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีต และสภาพปัจจุบันของบุคคล เช่นความคิด ความต้องการ ดังนั้นหากมีสิ่งเร้าที่มากกว่า 3 ปัจจัยนี้ จะเกิดการประเมินว่าสิ่งเร้าเป็นสิ่งเร้าที่คุกคามหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้เป็นลักษณะสำคัญที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล บุคคลที่ประเมินว่าสิ่งเร้าก่อให้เกิดความวิตกกังวลจะแสดงออกดังนี้

1. มีการการกระตุ้นทำงานจากระบบประสาทส่วนกลางทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ
2. เกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์
3. มีการใช้กลไกการเผชิญปัญหา เพื่อขจัดสาเหตุของความวิตกกังวล

การแสดงออกของความวิตกกังวลทั้ง 3 ข้อนี้ มีความสัมพันธ์กันซึ่งกันและกัน ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างของการลดความวิตกกังวลของบุคคล เช่น เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม การประเมินสิ่งเร้าใหม่ เรียนรู้วิธีลดความวิตกกังวลโดยตรง เพื่อเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองและสรีระ

2. ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม อธิบายว่า ความวิตกกังวลเป็นการตอบสนองที่เกิดการเรียนรู้ ไม่ได้เน้นว่า ความวิตกกังวลเป็นเรื่องของความขัดแย้งภายใน แต่เน้นเรื่องประสบการณ์ต่างๆจากการเรียนรู้ กล่าวคือความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของการวางเงื่อนไขความกลัวและถูกจัดเป็นแรงขับทุติยภูมิ (Secondary drive) ทั้งนี้ถือกำเนิดมาจากการงานของ Mowrer โดยกล่าวว่า สิ่งเร้าที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข ก็จะทำให้เกิดการตอบสนองที่ไม่ต้องวางเงื่อนไข แต่ถ้าหากบุคคลเผชิญหน้ากับความกลัว ความกลัวจัดเป็นแรงขับปฐมภูมิ (Primary drive) นำไปสู่พฤติกรรมการหลีกเลี่ยง ถ้าทำสำเร็จ ความกลัวและความวิตกกังวลก็จะสลายไปหรือลดลงคล้ายกับการวางเงื่อนไข แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจได้ บุคคลก็จะมีพฤติกรรมที่ผิดปกติไป ได้แก่ มีอาการกระสับกระส่าย เหงื่อออก ใจสั่น เป็นต้น และเมื่อสิ่งเร้ามากกระตุ้นก่อให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงพอใจอย่างมากก็จะทำให้การตอบสนองของบุคคลช้าลงไปด้วย ซึ่งเป็นผลมาจากความวิตกกังวล

Skinner (1953) กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างสัญญาณเตือน (ตัวชี้แนะ) กับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดภาวะที่ไม่พึงพอใจ หากบุคคลไม่เห็นสิ่งเร้าหรือสัญญาณเตือนดังกล่าวก็จะไม่เกิดความวิตกกังวล ยกตัวอย่างกระบวนการวิตกกังวล จากลักษณะสิ่งเร้าที่สามารถให้ความพึงพอใจได้ทั้งทางบวกและทางลบ ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลขึ้นเพราะไม่แน่ใจว่าตนจะได้รับผลกระทบเช่นไร เช่น การสอบ และในกรณีสิ่งเร้าที่บุคคลได้รับจะก่อให้เกิดการ

ผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางลบแน่นอน แต่ถ้าบุคคลไม่ทราบว่าจะได้รับผลกรรมนั้นเมื่อใด(วันสอบ)บุคคลก็จะเกิดความวิตกกังวลขึ้น แต่ถ้าบุคคลรู้วันสอบที่แน่นอน ถ้าบุคคลมั่นใจว่าตนไม่ขยัน เมื่อรู้วันสอบอาจจะไม่เกิดความวิตกกังวล แต่เป็นความกลัวแทน

3.ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

รูปแบบการทำงานของจิตใจประกอบด้วย 3 ส่วนคือ id, ego และ super ego โดยฟรอยด์เชื่อว่าหาก 3 ส่วนนี้สอดคล้องกันทำงานอย่างสันไมหล บุคคลนั้นๆก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ถ้าระบบนี้เกิดขัดข้อง 3 องค์ประกอบเกิดความขัดแย้งแล้ว ก็จะทำให้บุคคลนั้นๆสุขภาพจิตแยกลงเสื่อมถอยไป

ความวิตกกังวล เป็นความขัดแย้งในจิตไร้สำนึก(anxiety as an unconscious conflict) ความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ ความหวาดหวั่น ความตื่นเครียด เป็นผลมาจากความรู้สึกขัดแย้งในใจระหว่างการตอบสนองความต้องการของตนเอง หรือตน(ego) และความต้องการของสัญชาติญาณ(id) แต่ถ้าสาเหตุนั้นมีความชัดเจนและบุคคลสามารถรู้ได้ว่าเหตุการณ์ที่ประสบจะก่อให้เกิดอันตรายมากน้อยเพียงใดตามประสบการณ์ของบุคคลโดยตรง หรือประสบการณ์ของผู้อื่น บุคคลจะไม่รู้สึกถึงความวิตกกังวล แต่จะเป็นความกลัวแทนส่วนพฤติกรรมตอบสนองจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับประสบการณ์ บุคลิกภาพ ความเชื่อ ฟรอยด์เชื่อว่า ความวิตกกังวลที่เกิดจากความขัดแย้งในจิตใจไร้สำนึกนี้จะเป็นสาเหตุให้เกิดความวิตกกังวลแบบโรคประสาท(neurotic anxiety)

4.ประเภทของความวิตกกังวล(Spielberger)

ได้แบ่งเป็น 2 ประเภทดังนี้

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว(A-Trait) คือความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล มีลักษณะค่อนข้างคงที่ บุคคลที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูงจะรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจหรือเป็นอันตรายได้เร็วกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูงกว่าจะส่งผลต่อความวิตกกังวลรุนแรงและใช้ระยะเวลาานกว่าผู้มีระดับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำกว่า

2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์(A-State) คือความวิตกกังวลเกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ขณะนั้นๆ เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวตามสถานการณ์ โดยมีสิ่งใดที่ทำให้เกิด

ความไม่พึงพอใจหรือเกิดอันตรายมากกระตุ้นบุคคลก็เกิดภาวะตื่นเครียด หวาดหวั่น และก็จะตอบ
ได้ไปตามแต่ละบุคคล

จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว(A-trait) เป็นลักษณะของบุคคลที่
เกิดขึ้นเป็นนิสัย เป็นลักษณะของบุคลิกภาพที่ฝังแน่น ส่วนความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์(A-
State) เป็นลักษณะที่เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะสถานการณ์นั้นๆ

5.ระดับความวิตกกังวล

Peplau(1989) ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลเป็น 4 ระดับได้แก่

1.ความวิตกกังวลในระดับต่ำ(Mild anxiety) ความวิตกกังวลระดับนี้พบได้ทั่วไป เช่น
ความตื่นเครียดจากการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นระดับให้บุคคลเกิดความตื่นตัวระมัดระวังเพื่อ
เอาชนะปัญหา บุคคลยังคงมีความจำดี สมาธิดี อารมณ์และการกระทำไม่เปลี่ยนแปลงจากเดิม
มากนัก

2.ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate anxiety) ความต้องการระดับนี้มีผลทำให้
ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลง ความสนใจน้อยลง อาจมีอาการทางกาย เช่น หายใจเข้าออก
แรง ปวดศีรษะ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ดีบุคคลยังมีความพยายามที่จะแก้ปัญหาในสิ่งที่เกิดขึ้น และ
สามารถกระทำได้นี้เนื่องจากความพยายาม

3.ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe anxiety) ความวิตกกังวลในระดับรุนแรงมากกว่า
ปกติ มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลงมาก ทำให้หมกหมุ่นรายละเอียดมากเกินไป ไม่
สามารถจับสาระของเรื่องได้ เกิดความสับสนบ่อยครั้ง ทำงานได้ไม่มีประสิทธิภาพ ความวิตกกังวล
ระดับนี้บุคคลต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

4.ความวิตกกังวลระดับท่วมท้นหรือตื่นกลัวสุดขีด(Panic anxiety) ความวิตกกังวลระดับ
ทำให้บุคคลเกิดความกลัวอย่างรุนแรง อาจเรียกว่าเป็นความกลัวสุดขีด ทำให้บุคคลขาดการ
ควบคุมตนเอง หรือบางครั้งเกิดการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ปกติ เช่น การกรีดร้อง การวิ่งหนีอย่างไร
จุดหมาย หรือตกตะลึงแน่นิ่งหมดสติทันใด ระดับนี้บุคคลจะเสียความเป็นตัวของตัวเองไปไม่
สามารถทำกิจกรรมได้เหมือนคนปกติ

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีในการเผชิญปัญหา

ความหมายของการเผชิญปัญหา

Lazarus and Folkman(1984)กล่าวว่า เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการปัญหาและความต้องการทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยที่บุคคลประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นการคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถของตนที่จะรับได้ การเผชิญปัญหา หมายถึงการตอบสนองภาวะความกดดันหรือเหตุการณ์ความเครียด (Compas, 1987 cited in Nolrajsuwat, 1995) โดยการเผชิญปัญหาจะเป็นพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกในการจัดการกับสภาพที่กดดันและความไม่เป็นสุขของบุคคล(Fleishman, 1984 cited in Nolrajsuwat, 1995)

กล่าวโดยสรุป กลวิธีการเผชิญปัญหาได้ว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยกระบวนการทางความคิด และแสดงออกเป็นพฤติกรรมซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดเบาเทาทุกข์ที่มาคุกคามตัวบุคคล

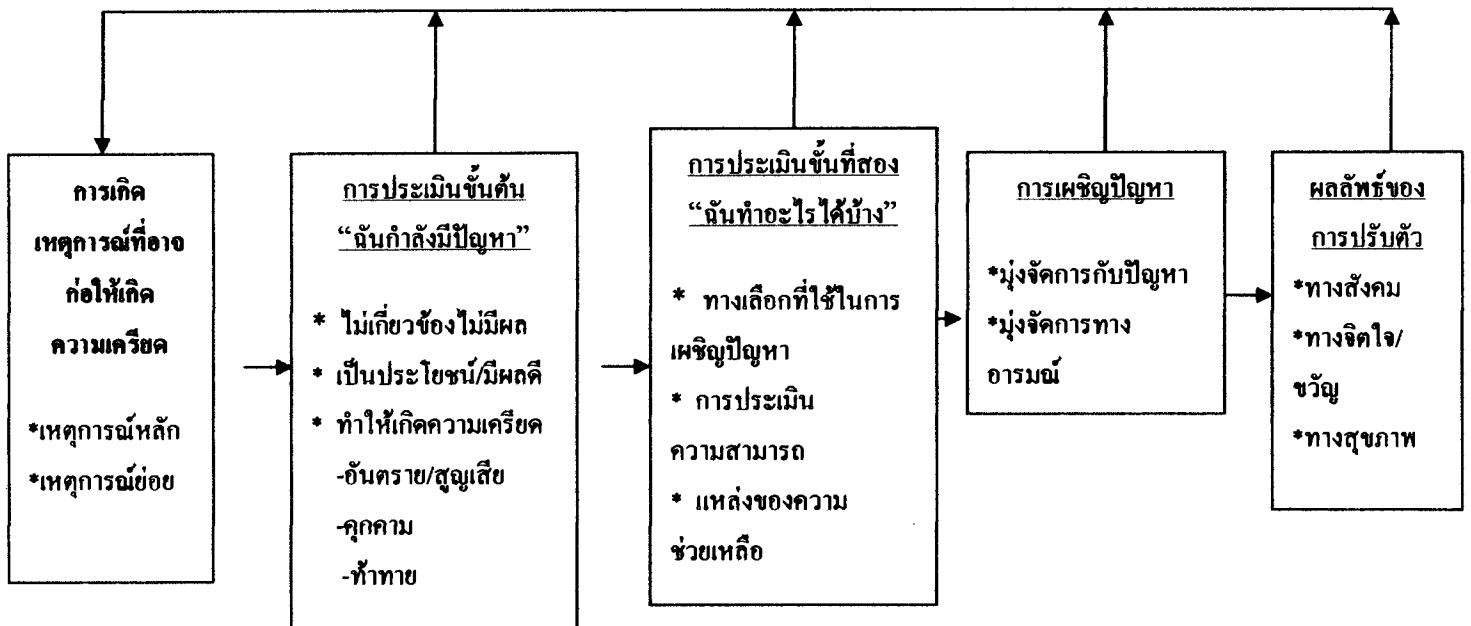
รูปแบบของกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

Lazarus & Folkman(1984) ได้อธิบายความเครียดในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ในกระบวนการของความเครียด(A Transactional Model of the Stress Process) ซึ่งมีองค์ประกอบ 5 ประการได้แก่

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

Slavin และคณะ(1991) ศึกษาทฤษฎีความเครียดของ Lazarus & Folkman และได้สรุปเป็นแผนภาพดังต่อไปนี้

A Transactional Model of the Stress Process



ที่มา : Slavin et al., : หน้า 157-158 อ้างถึงในสุภาพรธรรม โคตรจรัส, 2539 : หน้า 2

คำอธิบายกระบวนการในแผนภาพ

1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event)

ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม รวมถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นด้วย ซึ่งสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ความไม่มั่นใจ หรือมีผลขัดขวางการดำเนินชีวิตตามปกติ เช่น การล้มลา ย การตกงาน ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา อาการป่วย หรือแม้แต่เหตุที่ทำให้เกิดความวุ่นวายแม้จะไม่เกิดกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าวน้ำท่วม ซึ่งจะมีความเครียดตายน้อยเพียงมดก็ขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984)

2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal)

การประเมินของตนโดยใช้สติ ปัญญา ความคิด ต่อสถานการณ์ต่างๆ บุคคลสามารถรับรู้ปัญหาที่เข้ามาหาตนได้ 3 ลักษณะ คือ

2.1 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตน(Irrelevant) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่มีผลต่อสวัสดิภาพต่อตนเอง

2.2 มีผลดีกับตนเอง(Being-positive) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเกิดผลในทางบวก เพิ่มความสุขมากขึ้น บุคคลจะร่าเริง เพลิดเพลินใจ สภาพจิตใจอยู่ในภาวะปกติดี

2.3 เต็มไปด้วยความเครียด(Stressful) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าก่อให้เกิดความเครียดซึ่งมี 3 ลักษณะคือ

2.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm/loss) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเป็นไปในทางลบ ทราบถึงอันตรายที่กำลังจะเกิด หรือการสูญเสีย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ หรือสภาพล้อม

2.3.2 การคุกคาม(Threat) เป็นการประเมินสถานการณ์โดยบุคคลคาดคะเน รับรู้ถึงผลร้ายที่ตนคิดว่ากำลังจะตามมา

2.3.3 การท้าทาย(Challenge) คือ เป็นการเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นสามารถก่อให้เกิดผลทางบวกและผลทางลบได้ ซึ่งหากเป็นการคาดคะเนผลทางบวก จะทำให้มีกำลังใจและขวัญดีขึ้น

ในเพียงเหตุการณ์เดียว สามารถมีการรับรู้ถึงความเครียดได้มากกว่าหนึ่งลักษณะก็ได้ เช่น การแข่งรถ บางบุคคลรับรู้ถึงอันตราย แต่ขณะเดียวกันอีกบุคคลหนึ่ง ไม่เพียงแต่รับรู้ถึงอันตราย อีกทั้งยังรับรู้ถึงความท้าทายในการชนะด้วย เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันของแต่ละคน

3.การประเมินขั้นที่สอง(Secondary Appraisal)

ในขั้นนี้บุคคลจะต้องให้สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด และใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ที่จะแก้ไขปัญหา เป็นการประเมินว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะแก้ไขอย่างไร และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งแหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น ภาวะสุขภาพของบุคคล ความอดทน แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบสังคมของบุคคล ระบบเพื่อน แหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ เช่น ความเชื่อ ทักษะในการแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าตนเอง แหล่งความเชื่อทางวัตถุ เช่น เงิน และอุปกรณ์ต่างๆที่สามารถนำมาแก้ปัญหาได้ บุคคลจะประเมินและนำแหล่งช่วยเหลือมาพิจารณาร่วมกัน และเลือกทางออกด้วยตนเองเป็นหนทางในการแก้ไขปัญหา

ในการประเมินครั้งแรกหากบุคคลประเมินว่า เป็นสิ่งที่อันตราย คุกคาม หรือท้าทาย ก็เข้าสู่กระบวนการขั้นสอง “ฉันทำอะไรได้บ้าง” และถ้าบุคคลไม่สามารถตัดสินใจไม่สามารถหา

หนทางในการแก้ไขปัญหานั้น ชาติแห่งช่วยเหลือดังที่กล่าวไว้ไม่เพียงพอสำหรับตน ความเครียดก็จะเกิดขึ้น

4. การเผชิญปัญหา(Coping)

การเผชิญปัญหานั้น บุคคลจะแสดงออกมาสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลขณะนั้น วิธีจัดการความเครียดแบ่งโดยทั่วไปได้ 2 แบบ(Lazarus & Folkman) คือ

4.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem-focused Coping) เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหา พิจารณาว่า ปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเสียใหม่ พัฒนากลยุทธ์เผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนและแก้ไขปัญหามาโดยตรง

4.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์(Emotional-focused Coping) เป็นความพยายามที่จะจัดการอารมณ์ลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความสับสน ไม่แน่ใจ วิดกกังวล ความไม่สบายใจต่างๆ กลวิธีจะเป็นการระบายทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การมองปัญหาทางบวกแทน เช่น การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเมื่อเห็นว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ แต่ถ้าปัญหานี้เกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข บุคคลจะมุ่งเผชิญปัญหาโดยจัดการกับอารมณ์แทน โดยปกติการเผชิญปัญหาที่ดีที่สุดคือ ใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบ ให้ช่วยเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว(Adaptation Outcomes)

Lazarus & Folkman(1984) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียดซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการเผชิญความเครียด อาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว โดยแบ่งไว้เป็น 3 กลุ่ม

1. ผลทางสังคม(Social functioning) เป็นผลการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อบทบาทต่างๆของตนในสังคม ในฐานะพ่อแม่ นายจ้างหรือบุคคลในสังคม การที่บุคคลสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

2. ผลทางด้านจิตใจ(Morale) มีผลมาจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนอย่างไร เช่น พึงพอใจ มีความสุข ไม่มีความสุข เสียใจ ผิดหวัง เป็นต้น

3.ผลต่อสุขภาพร่างกาย(Somatic illness) มีผลในความสามารถตอบสนองความต้องการของสุขภาพร่างกายหรือทำให้ทรุดโทรม

จากแผนกระบวนการรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเป็นลำดับ ผลที่เกิดขึ้นสามารถไปมาได้ หรือเมื่อตนใช้วิธีการแก้ปัญหาไปแล้วแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ จะต้องมีการย้อนกระบวนการใหม่อีกครั้ง เพื่อการแก้ปัญหาใหม่ที่ดีขึ้น เพื่อลดความเครียด ทำให้การปรับตัวมีประสิทธิภาพ ผลของการประเมินย้อนกลับไปยังกลับมาเป็นวงจรซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็นกระบวนการของความเครียด

วิธีการเผชิญปัญหา

Frydenberg และ Lewis(1993 อ้างถึงใน วีณา มิ่งเมือง, 2540) ได้ศึกษาและรวบรวมกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยนำทฤษฎีของ Lazarus & Folkman เป็นต้นแบบ โดยได้วิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี ได้แก่

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย(Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้ ไม่ให้โทษแก่ร่างกายและไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกาย เช่น ฟังเพลง เล่นเกมส์ ดูหนัง ฯลฯ
2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล(Work and Achieve) เป็นการแก้ปัญหาโดยแสดงถึงความพยายาม เพื่อให้ประสบความสำเร็จ เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการงาน เช่น การขยันมากขึ้น ติดตามงานที่ตั้งใจจะทำให้สำเร็จ
3. การแก้ปัญหา(Solving the problem) เป็นกระบวนการคิด วางแผน หาวิธีทาง เพื่อที่จะแก้ปัญหาให้ได้ เป็นวิธีแก้ปัญหาที่มีระบบ
4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย(Physical Recreation) การปฏิบัติเพื่อความผ่อนคลาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สำหรับการรับมือกับปัญหา เช่น การออกกำลังกาย โยคะ เล่นกีฬา
5. การคบเพื่อนสนิท(Investing in Close Friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดี หรือสร้างความใกล้ชิดกับเพื่อนชายหญิง เช่น การให้เวลากับเพื่อน การนัดเพื่อนฝูง
6. การมุ่งเน้นในด้านบวก(Focus on Positive) เป็นการมองสถานการณ์ หรือปัญหาไปในทางที่ดีๆ เช่น มองโลกในแง่ดี การมองหาส่วนดีของปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำชีวิตที่ให้สดใสสำเร็จ
7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม(Seek to Belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำเพื่อให้ตนเป็นที่ยอมรับ หรือให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การทำตัวเพื่อให้บุคคลอื่นประทับใจ การพยายามเข้ากับเพื่อนๆ เป็นต้น

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(Seeking-Social Support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหา โดยมุ่งจัดการกับปัญหา แต่วิธีการนั้นอาศัยความช่วยเหลือ หรือหาความช่วยเหลือจาก บุคคลรอบข้าง เช่น การขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ เพื่อน
9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ(Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีจัดการกับ ปัญหาโดยอาศัยหลักของศาสนา เช่น การขออนุญาตให้พระเจ้าคุ้มครอง หรือการอ่าน หนังสือธรรมะ เป็นต้น
10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ(Seeking Professional) เป็นการจัดการกับ ปัญหาโดยขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การขอรับคำปรึกษาจาก นักจิตวิทยา
11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา(Social Action) เป็นการรวมกลุ่ม หรือช่วยกันแก้ปัญหา แทนการแก้ปัญหาโดยลำพัง
12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา(Wishful Thinking) เป็นการแก้ปัญหาโดยใช้ความคิด ความหวัง เช่น มีความเชื่อว่าปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้น หรือการจินตนาการว่าสิ่งร้ายๆจะ กลายเป็นดี
13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว(Keep to self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ไว้ ที่ตน หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่น
14. การตำหนิตนเอง(Self Blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองมักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่ สามารถจัดการกับปัญหาได้
15. การมีความกังวล(Worry) เป็นการลดความซับซ้อนใจ หรือลดความกังวลโดยคิดการ แก้ปัญหาให้มากขึ้น คนที่คิดมักคิดในแง่ลบ
16. การไม่รับรู้ถึงปัญหา(Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา ไม่ยอมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น
17. การไม่เผชิญกับปัญหา(Not Coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถ จัดการใดๆกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทาง ภายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เช่น ชอบแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยง
18. การลดความตึงเครียด(Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีใดๆ เพื่อลดความตึง เครียด เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ใช้ยาเสพติด เป็นต้น

จากการวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีเหล่านี้ เมื่อจัดตามกรอบแนวความคิดวิธีการเผชิญปัญหา ของ Lazarus และ Folkman(1984) จะได้กลวิธีดังนี้คือ

1. พวกที่ใช้กลวิธีการแก้ปัญหาแบบมุ่งเน้นแก้ปัญหา(Problem-Focused Coping) ประกอบด้วย 10 ด้านได้แก่

- การแสวงหาความเพ็ดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย
- การทำงานและสัมฤทธิ์ผล
- การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย
- การแก้ปัญหา
- การคบเพื่อนสนิท
- การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
- การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
- การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
- การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา
- การมีความกังวล

2. พวกเขาใช้กลวิธีการแก้ปัญหาแบบเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นอารมณ์(Emotion-Focused Coping) ประกอบด้วย 2 ด้านได้แก่

- การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา
- การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ
- การมุ่งเน้นในด้านบวก
- การไม่รับรู้ปัญหา
- การตำหนิตนเอง
- การลดความตึงเครียด
- การเก็บปัญหาไว้คนเดียว

แต่การศึกษาของ Frydenberg and Lewis(1993; อ้างถึงใน วิธนา มิ่งเมือง, 2540) ได้จัดแบ่งกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ออกเป็น 3 กลุ่มโดยมีหัวข้อต่างกันไป ดังนี้

กลุ่มที่1 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) ได้แก่ การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การทำงาน,สัมฤทธิ์ผล การคบเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมุ่งเน้นในด้านบวก และการแสวงหาความเพ็ดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย

กลุ่มที่2 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ (Reference to Other) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่มที่3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Non-Productive Coping หรือ Avoidance) ได้แก่ การมีความกังวล การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และการตำหนิตนเอง

และเมื่อพิจารณากลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ในแง่ของประสิทธิภาพการทำงานของ การเผชิญปัญหามี 2 ลักษณะ(Frydenberg and Lewis, 1993 อ้างถึงใน วีณา มิ่งเมือง, 2540) คือ

1. วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การแสดงให้เห็นถึงการพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง และการแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการแก้ปัญหาโดยหาแหล่งสนับสนุนต่างๆ
2. วิธีเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนั่นเอง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

ขึ้นอยู่กับแหล่งสนับสนุนของบุคคลนั้น ซึ่งมีทั้งที่เป็นแหล่งภายในของบุคคล และแหล่งภายนอกของบุคคล(Lazarus & Folkman, 1984) ได้แก่

1. ภาวะและพลังกำลังของบุคคล(Health and Energy) คือ บุคคลที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลังแข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งอดทน หรือทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่ป่วยหรือไม่มีพลังกำลัง
2. ความเชื่อทางบวก(Positive Belief)เป็นความเชื่อทางบวกที่ทำให้บุคคลมีความหวัง และสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์เลวร้ายได้ เช่น ความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจภายในตน กับความเชื่อในอำนาจภายนอกตนเอง เช่น เชื่อในพลังของสังคมมากเกินไป จนขาดความใส่ใจในตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมุ่งแก้ปัญหาโดยจัดการกับปัญหาโดยตรง ส่วนบุคคลที่เชื่อในอำนาจภายนอกตนเอง จะมุ่งเน้นแก้ปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการที่อารมณ์
3. ทักษะในการแก้ปัญหา(Solving Skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลต่างๆรวมทั้งความสามารถในการคิดวิเคราะห์เพื่อแยกแยะปัญหา ค้นหาทางออกในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นทรัพยากรที่ทำให้ช่วยแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น
 - 3.1 ทักษะทางสังคม(Social skill) เป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น อันส่งเสริมให้บุคคลจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้
 - 3.2 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ส่งผลให้ทรัพยากรในการแก้ปัญหามีมากขึ้น

3.3 แหล่งทรัพยากรทางวัตถุ (Material Resource) ได้แก่ ทรัพย์สินเงินทอง เครื่องมือต่างๆ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยในการแก้ปัญหาบางสถานการณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับรูปแบบการเผชิญปัญหา

สมบุญ จารุเกษมทวิ(2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และกลวิธีในการเผชิญปัญหาของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวล และนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลจะใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ดีถึงเครียดสูงกว่านักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง ทะนงตน

นันท์นิจ ศุภมงคล(2547) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา พบว่านิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลประจำตัวระดับต่ำ จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่า

บทที่ 2 วิธีดำเนินงานวิจัย

โครงการครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) เพื่อศึกษาความวิตกกังวลและกลวิธีในการเผชิญปัญหา

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลโดยรวมของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาโดยรวมของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในระดับต่างๆ กับ รูปแบบการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ประกอบไปด้วย

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 204 คน จาก 17 คณะ คณะละ 12 คน เป็นชาย 73 คน และหญิง 131 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ เพศ
2. ตัวแปรตาม คือ
 - 2.1 คะแนนความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล คือคะแนนที่ได้แบบจากแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล(A-Trait) ตามแนวคิดของ Spielberger
 - 2.2 คะแนนกลวิธีในการเผชิญปัญหาที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหา แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบดังนี้

2.2.1 การมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem-focused Coping) 16 ข้อ ประกอบไปด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหา 3 กลวิธีได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา และการวางแผน(Active Coping and Planing) 5 ข้อ การตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) 6 ข้อ และการหาทางผ่อนคลาย(Relaxation) 5 ข้อ

2.2.2 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(Seeking social support) 7 ข้อ ประกอบไปด้วยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ไขปัญหา ละเพื่อกำลังใจ

2.2.3 การหลีกเลี่ยง(Avoidance Coping) 8 ข้อ ประกอบไปด้วย การไม่เผชิญปัญหา(Not Coping) 5 ข้อ และการตำหนิตนเอง(Self Blame) 3 ข้อ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความวิตกกังวล หมายถึงความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว(Trait Anxiety or A-Trait) ของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะที่ค่อนข้างจะคงที่ และจะไม่ปรากฏออกมาในลักษณะของพฤติกรรมโดยตรง แต่จะเป็นตัวเสริมหรือตัวประกอบของความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์ ซึ่งในโครงการครั้งนี้หมายถึงค่าคะแนนที่ได้มาจากแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล(Trait-Anxiety) ตามแนวคิดของ Spielberger(1983)

กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยใช้กระบวนการทางคิด และการแสดงออกทางพฤติกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดหรือเบาเทาภาวะที่เข้ามาคุกคามตัวบุคคล ประกอบไปด้วย การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบการหลีกเลี่ยง(เป็มอริย์ กิ่งแก้ว, 2549)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นการพิสูจน์ว่าแม้บุคคลที่มีความรู้ แต่มีความวิตกกังวลอาจทำให้รูปแบบการเผชิญปัญหาแตกต่างไปจากการคาดหวัง
2. ได้รู้ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลและรูปแบบการเผชิญปัญหา
3. เพื่อเป็นแนวความรู้ในการศึกษาความวิตกกังวลและรูปแบบการเผชิญปัญหาต่อไป

วิธีการดำเนินงานวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 204 คน จาก 17 คณะ คณะละ 12 คน เป็นชาย 73 คน และหญิง 131 คน

2. เครื่องมือที่ใช้

2.1 แบบสอบถามความวิตกกังวล

ลักษณะของแบบวัดประกอบด้วยข้อกระทง 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า(likert scale) ซึ่งมีให้เลือกตอบ 4 ระดับ โดยนำเอาเฉพาะแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล(A-Trait) ตามแนวคิดของ Spielberger ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย มาลาตี รุ่งเรืองศิริพันธ์(2542)มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การตรวจสอบแบบวัด

ก. ความตรง(Validity)

แบบสอบถามนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงคู่ขนานกับแบบวัดภาวะความซึมเศร้าตามแนวคิดของ Beck โดยทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรจำนวน 50 คน ได้ค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson 0.69 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต่างๆที่พบว่าคะแนนความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความซึมเศร้า

ข. ความเที่ยง(Reliability)

หลังจากตรวจสอบวัดความตรงเรียบร้อยแล้ว ก็นำแบบวัดนี้มาทดสอบวัดความเที่ยงกับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรจำนวน 50 คน โดยหาค่าความคงที่ภายใน(Internal Consistency) โดยให้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่า 0.87

การตอบแบบวัด

ข้อคำถามลักษณะความวิตกกังวล(A-Trait) มีข้อกระทง 20 ข้อ การตอบเป็นมาตรฐาน การประมาณค่า 4 ระดับ โดยผู้ตอบเลือกตอบตามความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง โดยเลือกหมายเลข 1-4 ซึ่งมีลักษณะดังนี้

- หมายเลข 1 หมายถึง เกือบไม่มีเลย
- หมายเลข 2 หมายถึง บางครั้ง
- หมายเลข 3 หมายถึง บ่อยครั้ง
- หมายเลข 4 หมายถึง เกือบตลอดเวลา

เกณฑ์การให้คะแนน

จะมีคะแนนรายข้อ 1-4 คะแนนโดยมีทั้งข้อกระทงบวกและลบ โดยเกณฑ์การให้คะแนนมีดังต่อไปนี้

	คะแนนข้อกระทงบวก	คะแนนข้อกระทงลบ
หมายเลข 1 หมายถึง เกือบไม่มีเลย	4	1
หมายเลข 2 หมายถึง บางครั้ง	3	2
หมายเลข 3 หมายถึง บ่อยครั้ง	2	3
หมายเลข 4 หมายถึง เกือบตลอดเวลา	1	4

ในการให้คะแนนนี้ผู้ทำโครงการได้ใช้ลักษณะการตอบและเกณฑ์ในการให้คะแนน เช่นเดียวกันกับแบบวัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล(A-Trait) ของSpielberger

แปลผล

คะแนนดิบที่ได้ นำมาหารด้วยจำนวนข้อ(20) เพื่อแปลงคะแนนเป็นหนึ่งหน่วย ซึ่งทำให้สะดวกต่อการวิจัย ดังนั้นค่าความวิตกกังวลสูงสุดจึงเท่ากับ 4 และค่าความวิตกกังวลต่ำสุดจึงเท่ากับ 1

2.2 แบบสอบถามรูปแบบการเผชิญปัญหา

เป็นแบบวัดประกอบด้วยข้อกระทง 31 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า(likert scale) ซึ่งมีให้เลือกตอบ 5 ระดับ ซึ่งแบบวัดนี้พัฒนามาโดยปีมอริย์ กิ่งแก้ว (2549) ตามแนวคิด Lazarus and Folkman (1984) มุ่งวัด 3 รูปแบบของรูปแบบการเผชิญปัญหา ประกอบด้วย

1. การมุ่งจัดการกับปัญหา(Problem-focused Coping) 16 ข้อ ประกอบด้วยกลวิธีในการเผชิญปัญหา 3 กลวิธีได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา และวางแผน(Active Coping and Planning) 5 ข้อ การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต(Positive Reinterpretation and Growth) 6 ข้อ และการหาทางผ่อนคลาย(Relaxation) 5 ข้อ

2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(Seeking social support) 7 ข้อ ประกอบไปด้วย การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และเพื่อกำลังใจ

3. การหลีกเลี่ยง(Avoidance Coping) 8 ข้อ ประกอบด้วยกลวิธีในการเผชิญปัญหา 2 กลวิธีได้แก่ การไม่เผชิญปัญหา(Not Coping) 5 ข้อ และการตำหนิตนเอง(Self Blame) 3 ข้อ

การตรวจสอบแบบวัด

ก. ความตรง(Validity)

แบบสอบถามนี้ถูกนำไปทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 73 คน ทดสอบค่า t-test ด้วยการทดสอบแบบกลุ่มอิสระโดยใช้กลุ่มคะแนนสูงและกลุ่มคะแนนต่ำร้อยละ 27 โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงหรือมีค่ามากกว่า 1.67 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 จากนั้นวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายชื่อที่เหลือในด้านใหญ่ และรายชื่อกับรายชื่อที่เหลือในด้านย่อย จากนั้นผู้คุณวุฒิ 2 ท่านพิจารณาตัดข้อความ จนเหลือข้อความทั้งสิ้น 30 ข้อ

แบบสอบถามนี้ได้ถูกนำไปทดสอบค่า t-test อีกครั้ง พบว่าข้อคำถาม 23 ข้อ มีค่า t มากกว่า 1.67 โดยมีค่า t อยู่ระหว่าง 1.76-5.42 จากนั้นวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายชื่อที่เหลือโดยรวมพบว่ามีข้อคำถามที่มีค่า r สูงกว่า 0.23 จำนวน 28 ข้อ โดยมีค่า r อยู่ระหว่าง 0.23-0.65 และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างรายชื่อกับรายชื่อที่เหลือรวมในด้านย่อยพบว่ามีข้อคำถามที่มีค่า r สูงกว่า 0.23 จำนวน 29 ข้อ โดยมีค่า r อยู่ระหว่าง 0.23-0.65 จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการปรับข้อคำถามที่มีค่า r ต่ำกว่า 0.23 พร้อมทั้งคิดข้อคำถามเพิ่มเติม 1 ข้อ เพื่อความครบถ้วนตามโครงสร้างของแบบวัด ได้ข้อคำถามทั้งสิ้น 31 ข้อ จากนั้นนำเสนอผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 2 ท่านเพื่อพิจารณาตรวจสอบ แล้วจึงนำแบบวัดไปใช้จริงต่อไป

ข. ความเที่ยง(Reliability)

แบบวัดนี้ทดสอบวัดความเที่ยงกับกลุ่มนักศึกษาจำนวน 73 คน โดยหาค่าความคงที่ภายใน(Internal Consistency) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค(Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ 0.82 กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการ

กับปัญหาเท่ากับ 0.85 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ 0.84 และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเท่ากับ 0.75

การตอบแบบวัด

ให้ผู้ตอบพิจารณาว่าเมื่อตนพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหา หรือเมื่อรู้สึกเครียด โดยทั่วไปตนจะใช้วิธีใดบ้างในการโต้ตอบกับความเครียด ให้เลือกตอบตั้งแต่

หมายเลข 1 = ไม่ทำเลย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย

หมายเลข 2 = ไม่ค่อยได้ทำ หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย

หมายเลข 3 = ทำและไม่ทำพอๆกัน หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง

หมายเลข 4 = ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก

หมายเลข 5 = ทำบ่อยมาก หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

เกณฑ์การให้คะแนน

ให้คะแนนตามตัวเลือกที่ได้เลือก เช่น หมายเลข 1 = 1 คะแนน

แปลผล

นำคะแนนรวมในแต่ละด้านมาหารด้วยจำนวนข้อกระทงทั้งหมดของรายด้านนั้นซึ่งมี 3 ด้านได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา, การแสวงหาการสนับสนุนและกำลังใจ และการหลีกเลี่ยงปัญหา คะแนนที่ได้เป็นคะแนนเฉลี่ย มีช่วงคะแนนตั้งแต่ 1 ถึง 5 คะแนน แปลผลคะแนนตามเกณฑ์ในตารางต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหา	หมายถึง
1.00-2.49	ใช้การเผชิญปัญหาด้านนั้นระดับต่ำ
2.50-3.49	ใช้การเผชิญปัญหาด้านนั้นระดับปานกลาง
3.50-5.00	ใช้การเผชิญปัญหาด้านนั้นระดับสูง

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยการแจกแบบวัดตามสถานที่ต่างๆบริเวณมหาวิทยาลัย ด้วยตนเอง และรอรับแบบสอบถามหลังจากผู้ตอบแบบสอบถามทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว

4. วิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่า มัชฌิมเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard deviation) ของคะแนนความวิตกกังวล และคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหา
2. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับรูปแบบการเผชิญปัญหา ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) และสถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตัวแปรที่ศึกษาของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent-samples t-test)

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอนดังนี้

1. **การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน**

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงในรูปแบบจำนวน และร้อยละ

1.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาและคะแนนความวิตกกังวลของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1

2. **การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน**

โดยสมมติฐาน คือ คือ ระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญปัญหา

3. **การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน**

โดยสมมติฐาน คือ ความแตกต่างระหว่างเพศกับระดับความวิตกกังวลของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน

ข้อมูลทั่วไป

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง แสดงในรูปแบบจำนวน และร้อยละแสดงในตารางดังนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	73	36.1
หญิง	131	63.9
รวม	204	100.0

จากตารางที่ 1 พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 204 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีจำนวนทั้งสิ้น 131 คน คิดเป็นร้อยละ 63.9

1.2 การวิจัยนี้มีตัวแปรที่เกี่ยวข้อง 2 ตัวแปร คือคะแนนความวิตกกังวล และคะแนนกลวิธีในการเผชิญปัญหา โดยกลวิธีในการเผชิญปัญหาประกอบด้วย 3 ด้าน คือ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งค่าทั้งหมดแสดงในรูปแบบค่าเฉลี่ย(M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 คะแนนความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

	M	SD	N
ความวิตกกังวล	2.12	.37	204
กลวิธีในการเผชิญปัญหา			
1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	3.63	.44	204
2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	3.55	.58	204
3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	2.40	.53	204

จากตารางที่ 2 พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 โดยรวมมีระดับความวิตกกังวลปานกลาง ($M=2.12$) ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาระดับสูง ($M=3.63$) ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมระดับสูงอีกเช่นกัน ($M=3.55$) แต่ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงระดับต่ำ ($M=2.40$)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน คือ ระดับความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญปัญหา

โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาดังกล่าวด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) ได้ผลดังตาราง

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของระดับความวิตกกังวลกับกลวิธีการเผชิญปัญหา

ความวิตกกังวล			การแสวงหาการ			
	M	SD	ความวิตกกังวล	การมุ่งจัดการกับปัญหา	สนับสนุนทางสังคม	การหลีกเลี่ยง
ความวิตกกังวล	2.12	.37	1	-.584**	-.384**	.597**

** $p < 0.01$

จากตารางที่ 3 สรุปผลได้ว่า

1. คะแนนระดับความวิตกกังวล มีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับ คะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา .584 ที่ระดับนัยสำคัญ $p < 0.01$
2. คะแนนระดับความวิตกกังวล มีค่าสหสัมพันธ์ทางลบกับ คะแนนการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม .384 ที่ระดับนัยสำคัญ $p < 0.01$
3. คะแนนระดับความวิตกกังวล มีค่าสหสัมพันธ์ทางบวกกับ คะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง .597 ที่ระดับนัยสำคัญ $p < 0.01$

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานเพิ่มเติมคือ ระดับความวิตกกังวลส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหา โดยใช้การวิเคราะห์สถิติถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างตัวแปรต้น (ความวิตกกังวล) และตัวแปรตาม(กลวิธีการเผชิญปัญหา) เพื่อเพิ่มความละเอียดและเสริมน้ำหนักให้กับสมมติฐานที่ 1 ในงานวิจัย วิเคราะห์แล้วได้ผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 ระดับความวิตกกังวลส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา

	Unstandardized		Standardized		t	Sig.
	Coefficients		Coefficients			
	B	SE	Beta			
(ค่าคงที่)	5.102	.146			35.024	.000***
ความวิตกกังวล	-.035	.003	-.584		-10.235	.000***

Dependent Variable: การมุ่งจัดการกับปัญหา

หมายเหตุ R = .584, $R^2 = .341$, adj $R^2 = .338$, *** $p < .001$

ตารางที่ 5 ระดับความวิตกกังวลส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

	Unstandardized		Standardized		t	Sig.
	Coefficients		Coefficients			
	B	SE	Beta			
(ค่าคงที่)	4.852	.220			22.033	.000***
ความวิตกกังวล	-.031	.005	-.391		-6.033	.000***

Dependent Variable: การมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

หมายเหตุ R = .391, $R^2 = .153$, adj $R^2 = .148$, *** $p < .001$

ตารางที่ 6 ระดับความวิตกกังวลส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

	Unstandardized		Standardized		Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	SE	Beta	t	
(ค่าคงที่)	.576	.174		3.299	.001**
ความวิตกกังวล	.043	.004	.599	10.637	.000***

Dependent Variable: การหลีกเลี่ยงปัญหา

หมายเหตุ R = .599, R² = .359, adj R² = .356, *** p < .001 ** p < .05

ผลการวิเคราะห์ถดถอยได้สมการดังนี้

จากตารางที่ 4

คะแนนพยากรณ์การมุ่งจัดการกับปัญหา = 5.102 - 0.035(ความวิตกกังวล***)

R² = .341, adj R² = .338, *** p < .001

จากตารางที่ 5

คะแนนพยากรณ์การมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม = 4.852 - 0.031(ความวิตกกังวล***)

R² = .153, adj R² = .148, *** p < .001

จากตารางที่ 6

คะแนนพยากรณ์การหลีกเลี่ยงปัญหา = 0.576 + 0.043(ความวิตกกังวล***)

R² = .359, adj R² = .356, *** p < .001

จากสมการหากนำคะแนนความวิตกกังวลไปแทนในสมการ ทำให้รู้ว่าคะแนนความวิตกกังวลจะส่งผลทางลบต่อคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุน แต่จะส่งผลทางบวกต่อคะแนนการเผชิญแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (B) อยู่

ในระดับนัยสำคัญทุกด้าน ซึ่งช่วยสนับสนุนให้สมมติฐานความสัมพันธ์ระดับความวิตกกังวลกับ กลวิธีในการเผชิญปัญหา มีน้ำหนักเพิ่มขึ้น เพราะผลลัพธ์นั้นสอดคล้องกัน

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเพิ่มเติมอีก โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำ และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความวิตกกังวลสูงออกมา โดยระดับความวิตกกังวลต่ำคือผู้ที่ได้คะแนน เฮอร์เซ็นต์ไทล์ 33 ลงมา และระดับความวิตกกังวลสูงคือผู้ที่มีคะแนนเฮอร์เซ็นต์ไทล์ 67 ขึ้นไป มา หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Pearson Chi-Square ได้ผลดังตารางที่7

ตารางที่7 ผู้ที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำและสูง กับการเลือกกลวิธีในการเผชิญปัญหา

	กลุ่มวิตกกังวล			
	ต่ำ		สูง	
	Count	% within group	Count	% within group
การมุ่งจัดการปัญหา	25	33.8%	5	7.4%
การแสวงหาการสนับสนุน	18	24.3%	8	11.8%
การหลีกเลี่ยง	1	1.4%	35	51.5%
Pearson Chi-Square		Sig = .000, p<0.001		

จากตารางที่7 สามารถอธิบายผลลัพธ์ได้ว่า

1. นิสิตที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำจะเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำ (p<0.001)
2. นิสิตที่มีระดับความวิตกกังวลสูงจะเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาสูง และใช้การเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมต่ำ (p<0.001)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน คือ ความแตกต่างระหว่างเพศกับระดับความวิตกกังวล

โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ความแตกต่างของกลุ่ม โดยใช้สถิติ Independent t-test ได้ผลดังตารางดังนี้

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของความแตกต่างระหว่างเพศกับระดับความวิตกกังวล

	Sex	N	M	SD	SE
ความวิตกกังวล	female	131	2.07	.37	.03
	male	73	2.22	.34	.04

ตารางที่ 9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติของความแตกต่างระหว่างเพศกับระดับความวิตกกังวล

					95% Confidence Interval of the			
		Mean				Difference		
	F	t	df	Sig. (2-tailed)	Difference	SE. Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed	.747	-2.895	202	.006**	-1.49	.05	-.25	-.04

**p<0.01

จากตารางที่ 9 ได้ผลลัพธ์ว่า การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างเพศกับระดับความวิตกกังวลมีระดับความสำคัญทางสถิติ($p < 0.01$) โดยตารางที่ 8 แปลผลได้ว่า เพศชายและเพศหญิงของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน โดยเพศชายจะมีระดับความวิตกกังวล($M = 2.22$)สูงกว่าเพศหญิง($M = 2.07$)

บทที่ 4

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความวิตกกังวล และกลวิธีในการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. ความวิตกกังวลของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1

การวิจัยครั้งนี้วัดความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว(Trait – Anxiety or A-Trait) ตามแนวคิดของ Spielberger(1983) โดย Spielberger ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้า ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะรับรู้ ประเมิน หรือคาดคะเนสิ่งเร้าว่าอาจจะเป็นอันตรายหรือคุกคามตนเอง ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ความวิตกกังวลส่งผลต่อการปรับตัว โดยปรกติความวิตกกังวลในระดับปกติเป็นผลดีและเป็นเรื่องจำเป็นต่อการดำรงชีวิต โดยความวิตกกังวลในระดับกำลังดีจะส่งผลทำให้บุคคลตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะกับปัญหา มีการรับรู้ไว แต่ความวิตกกังวลในระดับที่มากเกินไปจะทำให้บุคคลหมกหมุ่น คุ่นคิดในรายละเอียดมากเกินไป ทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เกิดความสับสนบ่อยครั้ง เกิดผลเสียทั้งด้านการเรียนและการใช้ชีวิต(อุบล นิวัติชัย, 2533) โดยผลการวิจัยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยรวมมีระดับความวิตกกังวลปานกลาง ซึ่งถือว่าเป็นระดับที่พอดี โดยอ้างอิงจากแนวคิดวิตกกังวลที่กล่าวไว้ข้างต้น สำหรับความคิดเห็นของผู้วิจัย การมีระดับความวิตกกังวลปานกลางถือเป็นระดับที่พอดี เพราะทำให้บุคคลตื่นตัวต่อสิ่งเร้าได้เหมาะสม หากมีระดับความวิตกกังวลต่ำจะทำให้ตื่นตัวต่อสิ่งเร้าน้อย อาจส่งผลให้เป็นคนเฉื่อยชา และหากมีระดับความวิตกกังวลสูงจะทำให้ตื่นตัวต่อสิ่งเร้าสูงเกินไป อาจส่งผลให้เป็นคนหวาดระแวง ดังนั้นการที่นิสิตมีระดับความวิตกกังวลปานกลางจะทำให้นิสิตมีการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม คือรู้ว่าอะไรควรกังวลและไม่ควรกังวล ทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงในการทำงาน และทำให้เกิดความเจริญทางศักยภาพในด้านต่างๆในเวลาต่อมา

1.1 เพศ

พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 เพศชายมีระดับกว่าวิตกกังวลมากกว่าเพศหญิง ซึ่งขัดกับแนวคิด Lazarus and Averill(1972) Lazarus and Averill อธิบายว่า เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคล บุคคลแต่ละคนจะมีความวิตกกังวลในระดับมากหรือน้อยนั้น

ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ของบุคคล ความวิตกกังวลเป็นผลมาจากการประเมินหรือคาดคะเนต่อสิ่งเร้าว่า สิ่งเร้า นั้นจะทำให้เกิดสิ่งที่ไม่พอใจ หรือทำให้เกิดอันตรายต่อบุคคลซึ่งเป็นผลให้บุคคลไม่สามารถ ดำเนินชีวิตปกติต่อไปได้ ดังนั้นเพศจึงไม่มีผลต่อความวิตกกังวล สำหรับผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการที่ผลการวิจัยได้ผลออกมาว่า เพศชายมีระดับกว่าวิตกกังวลมากกว่าเพศหญิงนั้น เพราะนิสิต ชั้นปีที่ 1 เพศชายอาจมีกิจกรรมในการดำเนินชีวิตที่หลากหลายมากกว่าเพศหญิง จึงทำให้ระดับ ความวิตกกังวลสูงขึ้นตามมา

2. กลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1

จากการศึกษาการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 พบว่า นิสิตโดยรวมเผชิญ ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบ แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่าซึ่ง สอดคล้องกับผลการวิจัยของกรวรรณ สุพรรณวรธา(2544) และเปรมพร มั่นเสมอ(2545) ที่ พบว่า บุคคลโดยรวมจะเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง จัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่า

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

จากผลวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 โดยรวมใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก แสดงให้เห็นว่านิสิตชั้นปีที่ 1 โดยรวมมีวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม คือ มุ่งจัดการที่ตัวปัญหา โดยตรงเพื่อยุติปัญหา และผลของการที่นิสิตเลือกการเผชิญปัญหาแบบนี้มาก ย่อมแสดงให้เห็น ถึงความกล้าหาญของนิสิตที่ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา แต่กลับเลือกที่จะเผชิญกับแก้ปัญหา ซึ่งเป็น ลักษณะของบุคคลที่มีมุมมองที่ดี สาเหตุที่ทำให้นิสิตโดยรวมเลือกใช้วิธีนี้ ผู้วิจัยคิดว่า เพราะนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถสูง และเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วย ความภาคภูมิใจ ทำให้บุคคลชอบคิดชอบวิเคราะห์ จึงเลือกใช้กลวิธีการเผชิญแบบมุ่งจัดกับ ปัญหา มาก ซึ่งบุคคลสามารถรู้โดยธรรมชาติได้เองว่า วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้คือวิธีที่มี ประสิทธิภาพสูงสุด ในการแก้ไขสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

จากผลวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 โดยรวมใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุน ทางสังคมมาก แสดงให้เห็นว่านิสิตชั้นปีที่ 1 โดยรวมมีวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสมอีกเช่นกัน

เพราะบุคคลหนึ่งไม่สามารถแก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง จำเป็นต้องหาความรู้ และประสบการณ์จากผู้อื่น เพื่อมาช่วยในการแก้ปัญหา นอกจากนี้จะทำให้การแก้ปัญหาลุล่วงมากขึ้น การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จะทำให้มองเห็นแนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลายขึ้น ทำให้มีความรอบรู้เพิ่มขึ้น และการได้พูดคุยกับผู้อื่นในการแก้ปัญหา อาจได้รับกำลังใจจากผู้อื่น หรือได้รู้สึกว่าคุณไม่โดดเดี่ยวในสังคม ซึ่งทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโดยรวบเลือกใช้วิธีนี้ ผู้วิจัยคิดว่า เพราะนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถสูง และเป็นบุคคลที่เต็มไปด้วยความภาคภูมิใจ ทำให้บุคคลชอบคิดชอบวิเคราะห์ จึงเลือกใช้กลวิธีการเผชิญแบบแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพราะเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดี ที่ทำให้การแก้ปัญหาลุล่วงได้

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 โดยรวมใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับค่อนข้างต่ำ เพราะเป็นการเผชิญปัญหาที่ไม่ดี ไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาให้ตรงจุดได้ สาเหตุที่ทำให้ตัดสินใจโดยรวบเลือกใช้วิธีนี้ ผู้วิจัยคิดว่า สำหรับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ผู้ที่สามารถเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยได้ ต้องสอบเข้าให้ได้คะแนนระดับสูง ดังนั้นบุคคลประเภทนี้ คือ บุคคลที่มีความรู้ความสามารถ และมีแนวโน้มที่พัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อเติบโตผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ดังนั้นตัดสินใจโดยรวบจะเลือกการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อย เพราะทำให้ไม่ค่อยเกิดการพัฒนาในตนเอง

3. ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับกลวิธีในการเผชิญปัญหา

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลประจำตัวมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงเส้นทางบวกต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงเส้นทางลบต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแบบมุ่งจัดการกับปัญหา, กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตผู้มีระดับความวิตกกังวลต่ำ จะเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับต่ำ เพราะการที่บุคคลมีระดับความวิตกกังวลต่ำ จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่จำเป็นเท่านั้น ทำให้ไม่เสียพลังงาน จิตใจสงบมีความมั่นใจในตนเอง และมีทัศนคติดีขึ้น ส่งผลประสิทธิภาพในการแก้ปัญหามากขึ้น ตรงกันข้ามในส่วนของนิสิตผู้มีระดับความวิตกกังวลสูง จะเลือกใช้กลวิธีการแก้ปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระดับสูง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง

จัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับต่ำ เพราะการที่บุคคลมีระดับความวิตกกังวลสูง ส่งผลให้ของบุคคลความเครียดสูงตาม สภาพจิตใจไม่สมดุลขาดความมั่นใจ ทำให้มุมมองแคบกว่าที่ควรมี ส่งผลประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาลดลง

จากข้อความข้างต้นทั้งหมด สรุปผลอภิปรายได้ว่า ระดับความวิตกกังวล และกลวิธีในการเผชิญปัญหา มีความเกี่ยวเนื่องกัน และเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยมีความเห็นว่านักจิตวิทยามีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือนิสิตที่ประสบกับปัญหาความวิตกกังวล และการมีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ให้พวกเขาพัฒนาทักษะของมนุษย์ที่ถูกต้อง เต็มโตเป็นเป็นผู้ใหญ่อย่างราบรื่น และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขจิตดีต่อไป

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลโดยรวมของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาโดยรวมของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในระดับต่างๆ กับ รูปแบบการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 204 คน จาก 17 คณะ เป็นชาย 73 คน และหญิง 131 คน โดยคัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง(Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัด 2 ฉบับ ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ชั้นปี และคณะที่กำลังศึกษา
2. แบบวัดประกอบไปด้วย แบบวัด 2 ฉบับ คือ
 - 2.1 แบบวัดความวิตกกังวลลักษณะประจำตัวของบุคคล(A-Trait) ประกอบด้วยข้อกระทง 20 ข้อ
 - 2.2 แบบวัดการเผชิญปัญหา เป็นแบบวัดประกอบด้วยข้อกระทง 31 ข้อ วัดรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวกับความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหา
2. จัดเตรียมแบบวัด เพื่อนำไปเก็บข้อมูลมาวิจัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยวิธีแจกแบบวัด และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งได้แก่ การเดินไปยังคณะต่างๆ แจกแบบสอบถามและอธิบายคำชี้แจงเกี่ยวกับแบบสอบถาม รอรับแบบสอบถามหลังจากผู้ตอบแบบสอบถามตอบเสร็จครบถ้วนบริบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window ในการคำนวณและวิเคราะห์ทางสถิติ โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่า มัชฌิมเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard deviation) ของคะแนนความวิตกกังวล และคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหา
2. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับรูปแบบการเผชิญปัญหา ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) และสถิติทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยตัวแปรที่ศึกษาของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent-samples t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. นิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยรวมมีระดับความวิตกกังวลปานกลาง ($M = 2.12$) โดยเพศชายมีระดับความวิตกกังวลมากกว่าเพศหญิง ($p < 0.01$)
2. นิสิตโดยรวมใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่า ($M = 3.63, 3.55, 2.40$ ตามลำดับ)
3. ระดับความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ($p < 0.01$)
4. ระดับความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ($p < 0.01$)
5. ระดับความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ($p < 0.01$)
6. นิสิตที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำจะใช้การเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง และใช้การเผชิญแบบหลีกเลี่ยงต่ำ ($p < 0.001$)

7. นิสิตที่มีระดับความวิตกกังวลสูงจะใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาสูง และใช้การเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมต่ำ ($p < 0.001$)

ข้อเสนอแนะ

การนำไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า ระดับความวิตกกังวลสัมพันธ์และส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหา หากบุคคลมีระดับความวิตกกังวลสูง ประสิทธิภาพการแก้ปัญหา ก็จะลดลง และเพื่อเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง, พัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา นักจิตวิทยาหรือผู้ใดสามารถนำงานวิจัยเล่มนี้ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมต่างๆ หรือใช้งานวิจัยเล่มนี้ให้ความรู้กับบุคคลที่เป็นปัญหา เพื่อให้บุคคลนั้นๆ เข้าใจกระบวนการทางจิตวิทยา สามารถดำเนินชีวิตอย่างเต็มศักยภาพต่อไป

การวิจัยต่อไป

หากนำคณะที่ศึกษามาเป็นอีก 1 ตัวแปร อาจได้ความรู้ความวิตกกังวลและกลวิธีการเผชิญปัญหาเพิ่มขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรกรวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา. (2537). *การลดความวิตกกังวลของพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโรคเอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสมาธิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- นันทินี ศุภมวงค. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). *การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ป้อมอารีย์ กิ่งแก้ว. (2549). *บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของตนในการแก้ปัญหาและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ภัทรสุดา ฮามคำไพ. (2539). *ผลของการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สมบุญ จารุเกษมทวี. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวลและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อุบล นวัตกรรม. (2531). *ความวิตกกังวลและการพยาบาล. เอกสารการสอนชุดวิชา กรณีเลือกสรร การพยาบาลมารดาและทารก. การพยาบาลจิตเวชศาสตร์ สุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.*

ภาษาอังกฤษ

- Bruce, B.(2000). Relationships between anxiety, fear, self-esteem and coping strategies in adolescence. Adolescence, 35, 201.
- Clerk, D.M. (1990). Anxiety state: panic and generalized anxiety. In cognition behavior theory for psychiatric problem. In Hoton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. & Clark, D. M.(Eds). Oxford: Oxford University Press.
- Cook, S. (1992). A psychometric study of three coping measure. Doctoral dissertation. University of Missouri-Columbia, Dissertation Abstracts International, 54-06B
- Frydenberg, E. & Lewis, R.(1993). Boys play sport and girl turn to other: Age, gender and ethnicity as determinant of coping. Journal of Adolescent, 16, 253-266
- Lader, M., & Mark, I. (1972). Clinical anxiety. New York: Grence and Straton.
- Lazarus, R.S & Averill, J.R. (1972). Emotion and cognition: With special reference to anxiety. In Anxiety: Current trends in theory and research volume II. Edited by Charles D. Spielberger, New York: Academic Press, 241-283.
- Lazarus, R.S and Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing.
- Peplau, H. E. (1989). Interpersonal theory in nursing practice: Selected works of Hildegard Peplau. New York: Spinger.
- Rogers, C. R. (1951). Client-centered therapy. U.S.A.: The Riberside Press.
- Santrock, (2007). Adolescence. New York: McGraw-Hill.
- Sarason, I.G. (1972). Personality : An objective approach(2nd ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Scott, M. (1990). A cognitive behavioral approach to client's problem. London: Tavistock/Routled.
- Spielberger, C.D. (1966). Anxiety and behavior. New York: Academic.
- Stavrakaki, C., & Ellis, J. (1989). The relationship of anxiety to depression in children and adolescents. In C. Stavrakaki(Ed.), The psychiatric clinics of North America: Affective disorders and anxiety in the child and adolescents. Philadelphia, PA: W.B. Saunders.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยใช้สูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ

\bar{x} คือ ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของกลุ่มตัวอย่าง

$\sum x$ คือ ผลรวมของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

n คือ จำนวนข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้สูตร

$$s = \sqrt{\frac{\sum f(x - \bar{x})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ

S = ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง

X = ค่าของข้อมูลแต่ละตัวหรือจุดกลางชั้นแต่ละชั้น

\bar{X} = ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของกลุ่มตัวอย่าง

n = จำนวนข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่าง

f = ค่าถี่ของข้อมูลแต่ละชั้น

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

2.1 ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดความวิตกกังวล และเพศ

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\left(\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}\right)\left(\frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}\right)}}$$

เมื่อ

t = ค่าสถิติที่จะใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตในการแจกแจงแบบ t เพื่อความทราบความมีนัยสำคัญ

\bar{X}_1, \bar{X}_2 = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

s_1^2, s_2^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

n_1, n_2 = จำนวนสมาชิกกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ตามลำดับ

2.2 วิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน(Pearson's product-moment correlation coefficient)

$$r = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

ภาคผนวก ข.
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณากรอกข้อความลงในช่องว่าง และใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ท่านมีพี่น้องทั้งหมดจำนวน _____ คน

3. ท่านจบการศึกษาระดับชั้นมัธยมมาจากโรงเรียน _____

จังหวัด _____

ซึ่งเป็น

โรงเรียนสหศึกษา

โรงเรียนสตรี

โรงเรียนชายล้วน

4. ปัจจุบันท่านศึกษาอยู่ที่คณะ _____

5. ระดับชั้นปี

ชั้นปีที่ 1

ชั้นปีที่ 2

ชั้นปีที่ 3

ชั้นปีที่ 4

ข้อความ	1 ไม่ทำเลย	2 ไม่ค่อยได้ ทำ	3 ทำและไม่ ทำพอๆกัน	4 ทำค่อนข้าง บ่อย	5 ทำบ่อย มาก
16. ฉันพยายามบอกกับตนเองว่า เหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้น จริง					
17. ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป					
18. ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน					
19. ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด					
20. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและ เปลี่ยนแปลงตนเอง					
21. ฉันยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามมองชีวิต ให้สดใสและเบิกบาน					
22. ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่าน หนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี ดูของสวยงามๆ					
23. ฉันเล่าปัญหาของฉันให้ผู้อื่น และรู้สึกว่ามีคนเข้าใจฉัน เห็นอกเห็นใจฉัน					
24. ฉันรู้สึกไม่สบาย					
25. ฉันตำหนิตนเอง					
26. ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่างๆในการแก้ปัญหา					
27. ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายความเครียด					
28. ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือเพื่อน					
29. ฉันพิจารณาดูว่าฉันทำอะไรแล้วทำไมฉันจึงทำ					
30. ฉันขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ หรือมีความรู้ในเรื่อง นั้นๆ					
31. ฉันหาทางผ่อนคลาย โดยทำจิตใจให้สงบ เช่น อยู่กับ ธรรมชาติ ฝึกสมาธิ					

ส่วนที่ 3 แบบสำรวจตนเอง 2

คำชี้แจง ข้อความต่อไปนี้ใช้สำหรับการบรรยายตนเอง โปรดอ่านแต่ละประโยคจากนั้นทำเครื่องหมาย
ที่ตรงกับความรู้สึกทั่วไปๆของท่าน



คำถาม	เกือบไม่มีเลย (1)	บางครั้ง (2)	บ่อยครั้ง (3)	เกือบตลอดเวลา (4)
1. ฉันรู้สึกสบายใจ				
2. ฉันรู้สึกประหม่า และกระสับกระส่าย				
3. ฉันรู้สึกพอใจในตนเอง				
4. ฉันปรารถนาที่จะมีความสุข เหมือนอย่าง คนอื่น ๆ				
5. ฉันรู้สึกเหมือนคนล้มเหลว				
6. ฉันรู้สึกได้พักผ่อน				
7. ฉันเป็นคนสงบ ใจเย็น มีสติ				
8. ฉันรู้สึกว่าความยุ่งยากมีมากขึ้นทุกวัน จนสู้ไม่ไหว				
9. ฉันกังวลมากเกินไปกับสิ่งซึ่งจริงๆแล้วไม่ มีอะไรเลย				
10. ฉันเป็นคนที่มีความสุข				
11. ฉันมีความคิดที่รอบกวนจิตใจ				
12. ฉันขาดความมั่นใจในตนเอง				
13. ฉันรู้สึกมั่นคง				
14. ฉันตัดสินใจได้ง่าย				
15. ฉันรู้สึกขาดความรัก				
16. ฉันพอใจในชีวิตของฉัน				
17. ความคิดที่ไม่สำคัญมักเข้ามาในใจและ รบกวนฉัน				
18. เมื่อฉันผิดหวัง ฉันจะจดจำ และไม่ สามารถสลัดไปได้				
19. ฉันเป็นคนเสมอต้นเสมอปลาย				
20. เมื่อฉันคิดย้อนหลังถึงสิ่งที่ฉันเป็นห่วงที่ ฉันสนใจ มันทำให้ฉันเครียดและว้าวุ่นใจ				

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายทวีศักดิ์ ศิริหัตตศักดิ์ เกิดเมื่อวันที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2529 ที่จังหวัด กรุงเทพฯ เข้าศึกษาระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ ปีการศึกษา 2548 และได้ทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ขึ้นมาเป็นโครงการ ขณะกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2551