

### สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาเกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีลักษณะต่างๆที่แตกต่างกัน เช่น เพศ สาขาวิชา สถานภาพทางครอบครัว วิธีการเลี้ยงดู เป็นต้น โดยผู้วิจัยจะนำเสนอสรุปผลการวิจัยจากนั้นจึงอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

- 1.1 นักศึกษาเป็นเพศชายร้อยละ 58.1 เพศหญิง ร้อยละ 41.9 นักศึกษาส่วนใหญ่อายุ 16 ปี ร้อยละ 57.2 รองลงมาคืออายุ 15 ปี ร้อยละ 16.7
- 1.2 นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 86.8 และที่มีโรคประจำตัวนั้น ร้อยละ 75.4 เป็นโรคภูมิแพ้ รองลงมาคือโรคหัวใจ ร้อยละ 7
- 1.3 ระดับผลการเรียนของนักศึกษาอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน นักศึกษาที่ได้ระดับผลการเรียนระดับสูงกว่า 3.50 คิดเป็นร้อยละ 33.3 ระดับ 2.50-3.50 ร้อยละ 33.8 และระดับต่ำกว่า 2.50 ร้อยละ 32.9
- 1.4 นักศึกษามาจาก 3 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาช่างอุตสาหกรรม พณิชยกรรม และสาขา คหกรรมและอื่นๆ ร้อยละ 33.3 ทั้ง 3 สาขาวิชา
- 1.5 นักศึกษาส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 2 คน ร้อยละ 39.4 รองลงมาคือ 3 คน ร้อยละ 25.5
- 1.6 นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นลูกคนสุดท้าย ร้อยละ 30.3
- 1.7 นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 72.7 มีเพียงร้อยละ 0.2 เท่านั้นที่อยู่กับนายจ้าง และร้อยละ 1.2 ที่อยู่ตามลำพัง
- 1.8 บิดาและมารดาของนักศึกษาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป ร้อยละ 48.4 และ 43.5 ตามลำดับ
- 1.9 รายได้เฉลี่ยของบิดาของนักศึกษา เท่ากับ 10,523.36 บาทต่อเดือน ในขณะที่มารดา มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เท่ากับ 8,162.83 บาท
- 1.10 บิดามารดาของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 73.8 รองลงมาคือแยกกันอยู่ ร้อยละ 11.1

1.11 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นแบบรักใคร่ช่วยเหลือกันดี ร้อยละ 55.8 รองลงมาคือแบบราบรื่นพอสมควรมีทะเลาะกันบ้าง ร้อยละ 38.2 มีเพียงร้อยละ 1.6 ที่รายงานว่าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ราบรื่นทะเลาะวิวาทกันบ่อยๆ

1.12 นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบให้อิสระแสดงความคิดเห็นได้ ร้อยละ 72.2 มีเพียงร้อยละ 1.6 ที่รายงานว่าได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

1.13 ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนักศึกษาเฉลี่ยเดือนละ 3,054.40 บาท

1.14 นักศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในบ้านของบิดามารดา ร้อยละ 61.3 รองลงมาคือบ้านเช่า ร้อยละ 24.8

## 2. ข้อมูลเกี่ยวกับกลวิธีการเผชิญปัญหา

2.1 โดยภาพรวมนักศึกษากลุ่มใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.4, 70.4 และ 68.3 ตามลำดับ)

2.2 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหากับตัวแปรอายุไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.3 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหากับตัวแปรด้านเพศมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$  โดยที่เพศหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าเพศชาย แต่คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงกับตัวแปรด้านเพศไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.4 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหากับตัวแปรด้านโรคประจำตัวของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.5 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับตัวแปรด้านสาขาวิชามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$  โดยที่ สาขาวิชาช่างอุตสาหกรรมใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าสาขากรรมและอื่นๆ แต่คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.6 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหากับตัวแปรด้านลักษณะการอยู่อาศัยของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.7 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรด้านอาชีพของบิดาของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.8 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรด้านอาชีพของมารดาของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.9 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรด้านรายได้ของบิดาของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.10 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรด้านรายได้ของมารดาของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.11 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรด้านระดับผลการเรียนของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.12 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดาของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.13 คะแนนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมระหว่างครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบรักใคร่กันดีกับทะเลาะกันบ่อยๆ ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบทะเลาะกันบ่อยๆกับครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบราบรื่นพอสมควรและแบบต่างคนต่างอยู่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$  โดยที่ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบรักใคร่กันดีมีคะแนนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่าครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบทะเลาะกันบ่อยๆ นอกจากนี้ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบทะเลาะกันบ่อยๆยังมีคะแนนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบราบรื่นพอสมควรและแบบต่างคนต่างอยู่อีกด้วย แต่คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านมุ่งจัดการกับปัญหาและด้านหลีกเลี่ยงกับตัวแปรด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของบิดามารดาของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.14 คะแนนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมระหว่างนักศึกษาที่ครอบครัวมีการเลี้ยงดูแบบปกป้องมากกับนักศึกษาที่ครอบครัวมีการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย นักศึกษาที่ครอบครัวมีการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยกับนักศึกษาที่ครอบครัวมีการเลี้ยงดูแบบควบคุมเข้มงวดและให้อิสระ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$  โดยที่นักศึกษาที่ครอบครัวมีวิธีการเลี้ยงดูแบบปกป้องมากมีคะแนนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่านักศึกษาที่ครอบครัวมีวิธีการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย นอกจากนี้นักศึกษาที่ครอบครัวมีวิธีการเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยมีคะแนนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า

นักศึกษาที่ครอบครัวมีวิธีการเลี้ยงดูแบบควบคุมหรือเข้มงวดและให้อิสระอีกด้วย แต่คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้กับตัวแปรด้านการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.15 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหากับตัวแปรด้านลักษณะที่อยู่อาศัยของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.16 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหากับตัวแปรด้านจำนวนพี่น้องของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.17 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหากับตัวแปรด้านลำดับการเกิดของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

2.18 คะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหากับตัวแปรด้านค่าใช้จ่ายส่วนตัวของนักศึกษาไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

### อภิปรายผลการวิจัย

#### 1. รูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยภาพรวม

นักศึกษาโดยรวมใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่านักศึกษาโดยรวมใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพพอสมควร

#### 1.1 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโดยภาพรวมนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับปานกลางซึ่งเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ราบรื่น สอดคล้องกับความเป็นจริง และคงความสมดุลของสภาพจิตใจ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Aspinwall และ Taylor (อ้างถึงใน วราภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล) (44) ที่พบว่านักศึกษาที่จัดการกับปัญหาโดยตรงมากกว่าการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหาจะมีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้ดี และเห็นคุณค่าในตัวเองสูง เช่นเดียวกับกับงานวิจัยของ Compas และคณะ (อ้างถึงใน Kathleen, R. Delaney)

(58) ที่พบว่าวัยรุ่นที่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามีอาการของโรคซึมเศร้าและวิตกกังวลต่ำกว่าวัยรุ่นที่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

Carol A. Markstrom (59) กล่าวว่านอกจากกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา จะช่วยทำนายได้ว่าบุคคลผู้นั้นจะสามารถฟื้นจากภาวะความตึงเครียดได้ดีแล้วยังช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นความยากลำบากในชีวิตไปได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย ซึ่งทั้งหมดเป็นการชี้เห็นถึงความเข้มแข็งของ ego นอกจากนี้จากงานวิจัยของ Inge Seiffge Krenke (60) กล่าวว่า การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพนั้นอาจส่งผลให้บุคคลเป็นโรคซึมเศร้าได้ในอนาคต

### 1.2 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่านักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพอีกวิธีหนึ่ง เป็นความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งทรัพยากรอื่นๆ ทั้งเพื่อแก้ปัญหาโดยตรง เช่น การขอทราบข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความมั่นใจ และเพื่อเสริมกำลังใจ โดยการพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นแล้วพยายามนำมาใช้จัดการกับปัญหา การระบายความในใจกับใครบางคน หรืออาจขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อ แม่ หรือญาติพี่น้อง เป็นต้น กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้ใช้เป็นตัวเสริมความมั่นใจ ลดความสับสนในการดำเนินชีวิต และเมื่อบุคคลใช้กลวิธีนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย มีความมั่นใจในตนเองที่จะจัดการกับความตึงเครียด ความคับข้องใจ และความท้าทายต่างๆ ได้ดีขึ้น Sarason (61)

โดยคุณสมบัติของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้น หากพิจารณาร่วมกับวิธีการเผชิญปัญหาอีก 2 ด้าน ก็จะพบว่าบุคคลใดที่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง รวมทั้งใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูงด้วย แสดงว่าบุคคลนั้นเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่หากพิจารณาพบว่าใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง รวมทั้งใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงด้วย แสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นเผชิญปัญหาอย่างไม่มีประสิทธิภาพ (62)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นได้ว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง ซึ่งเป็นการดีสำหรับการหาทางออก

เพื่อแก้ปัญหา แต่ทั้งนี้ก็ต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นร่วมด้วยว่าบุคคลที่นักศึกษาแสวงหาเพื่อขอความช่วยเหลือนั้นเป็นบุคคลกลุ่มใด เพราะถ้าบุคคลที่นักศึกษาขอความช่วยเหลือเป็นกลุ่มเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่ไม่ปรารถนาติดต่อตัวนักศึกษา ย่อมนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพรวมทั้งอาจกลับกลายเป็นปัญหาอื่นตามมาอีกก็เป็นได้ นอกจากนี้ควรพิจารณาเกี่ยวกับลักษณะของการแสวงหาการสนับสนุนด้วยเพราะถ้าหากเป็นการแสวงหาการสนับสนุนเพื่อให้ได้ข้อมูลเป็นแนวทางตัดสินใจจัดการปัญหาย่อมเป็นวิธีการที่ดีกว่าการแสวงหาแหล่งสนับสนุนเพื่อเสริมกำลังใจหรือเพียงเพื่อระบายความรู้สึกเท่านั้น ดังนั้นบุคคลที่อยู่แวดล้อมนักศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยในการสนับสนุนหรือส่งเสริมการจัดการกับปัญหาของนักศึกษา เพื่อให้การดำเนินการแก้ปัญหานั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งตรงกับงานของ Garnezy และ Masten (อ้างถึงใน Santrock) (63) ที่พบว่าปัจจัยที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวกับความเครียดได้ดีนั้น มี 3 ประการ ประการแรก คือทักษะทางความคิด และปฏิริยาตอบสนองในทางบวกกับบุคคลอื่น ประการที่สอง คือ ตัวแปรด้านครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรักความอบอุ่นที่มีต่อกันของสมาชิกในครอบครัว รวมไปถึงความรับผิดชอบซึ่งกันและกัน การอุทิศตนต่อกัน และประการสุดท้ายคือการมีแหล่งสนับสนุนภายนอก ตัวอย่างเช่น ครู เพื่อนบ้าน เพื่อน ผู้ปกครองของเพื่อน หรือแม้กระทั่ง ศาสนสถาน ปัจจัยเหล่านี้จะช่วยพัฒนาให้วัยรุ่นปรับตัวกับปัญหาได้มีอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในระยะยาว

### 1.3 กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

จากผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พชรินทร์ อรุณเรือง (64) ที่ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น และพบว่าวัยรุ่นตอนต้นโดยทั่วไปใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเป็นการแสดงให้เห็นว่าบุคคลไม่มีความสามารถที่จะเผชิญปัญหา ขาดทักษะในการแก้ไขอุปสรรคต่างๆในชีวิต มักใช้วิธีการเก็บปัญหาไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การมีความกังวล การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญกับปัญหา และการลดความตึงเครียดโดยการแสดงออกเพื่อให้อารมณ์เป็นทุกข์น้อยลง เช่น การร้องไห้ โวยวาย หรือการนอนหลับ เป็นต้น ซึ่งถ้าใช้วิธีการดังกล่าวมากไปนอกจากจะไม่เป็นการคลี่คลายปัญหาแล้วยังจะเป็นการเก็บสะสมความคับข้องใจเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นความไม่สมดุลของสภาพจิตใจและในที่สุดอาจกลายเป็นบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงได้ จากงานวิจัยของ Ebata และ Moos (อ้างถึงใน Santrock) (63) พบว่า วัยรุ่นที่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีแนวโน้มที่

จะเป็นโรคซึมเศร้าหรือวิตกกังวลได้ง่าย และมีโอกาสที่จะเป็นโรคซึมเศร้าเรื้อรัง รวมถึงการต้องประสบกับสภาพการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง ตามปกติแล้วการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนั้นทำให้วัยรุ่นมีการปรับตัวที่ไม่ดีซึ่งต่างจากการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

## 2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาของนักศึกษา

ตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาว่ามีความเกี่ยวข้องกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่

2.1 ตัวแปรส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สาขาวิชา โรคประจำตัว จำนวนพี่น้อง ลำดับการเกิด และระดับผลการเรียน

2.2 ตัวแปรด้านครอบครัว ได้แก่ ลักษณะการอยู่อาศัย อาชีพของบิดามารดา รายได้ของบิดามารดา จำนวนพี่น้อง ค่าใช้จ่ายส่วนตัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว และลักษณะที่อยู่อาศัย ผู้วิจัยขอวิเคราะห์ตัวแปรดังนี้

### 2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

#### 2.1.1 เพศ

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าความแตกต่างของเพศมีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา โดยที่เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาสูงกว่าเพศชาย แต่ทั้งเพศชายและเพศหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Anita Chandra และ Ameena Batada (65) ศึกษาความเครียดและการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น แอฟริกันอเมริกัน พบว่าเพศชายและเพศหญิงมีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน โดยที่เพศชายใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่าเพศหญิง ในขณะที่เพศหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่า แม้ว่าผลจากการศึกษาครั้งนี้จะแตกต่างจากการศึกษาของ Tanya Bergevin, Rina Gupta, และ Jeffrey Derevensky (66) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของความเครียดและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่เล่นการพนันซึ่งทั้งหมดจะได้รับการประเมินเกี่ยวกับความรุนแรงของการเล่นการพนัน สถานการณ์ความตึงเครียดในชีวิตประจำวัน และกลวิธีการเผชิญปัญหา ผลการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่เล่นการพนันรายงานว่าตนเองมีปัญหาใน

การดำเนินชีวิต และวัยรุ่นเพศชายที่เล่นการพนันใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ในขณะที่วัยรุ่นหญิงที่เล่นการพนันรายงานว่าใช้ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์มากกว่าเพศชาย ที่เป็นเช่นนั้นอาจเป็นไปได้ว่าเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะเก็บความรู้สึกคับข้องใจไว้ภายใน ในขณะที่เพศชายใช้วิธีการระบายออกมาเป็นพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เล่นการพนัน หรือใช้สารเสพติด เป็นต้น จากการทบทวนวรรณกรรมสามารถอธิบายได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการกำหนดกลวิธีการเผชิญปัญหานั้นมิได้มีเพียงปัจจัยใดเพียงปัจจัยเดียวหากแต่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆมากมาย อัน ได้แก่ อายุ เพศ ลักษณะบุคลิกภาพ ทักษะการแก้ปัญหา ความซับซ้อนของปัญหา ค่านิยม เป้าหมายของบุคคล ความพร้อมของแหล่งสนับสนุน ระดับของความรูสึกมั่นคงหรือไม่มั่นคงของบุคคล ความรุนแรงของสิ่งเร้าหรือตัวปัญหา ระยะเวลาที่ต้องเผชิญปัญหา ความสามารถที่จะควบคุมปัญหาต่างๆ รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือหรือมีแหล่งสนับสนุนอย่างเพียงพอ เป็นต้น (67)

### 2.1.3 โรคประจำตัว

จากผลการวิจัยพบว่าปัจจัยเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีโรคประจำตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ไม่มีความแตกต่างกันในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้าน อันได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงของนักศึกษา ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว และโรคประจำตัวที่นักศึกษาส่วนใหญ่มีก็เป็นโรคที่ไม่ร้ายแรงมากนัก เช่น โรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะอาหาร เป็นต้น โรคดังกล่าวจึงอาจมีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาค่อนข้างน้อย ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าถ้าเป็นโรคร้ายแรงจะมีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหามากกว่า ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ อารี นุ้ยบ้านด่าน (68) ที่พบว่าผู้ป่วยมะเร็งหลอดอาหาร มีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาต่างกัน คือ กลุ่มที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพแข็งแรง มีแนวโน้มที่จะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหามากกว่า และใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการจัดการกับอารมณ์น้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการรับรู้ภาวะสุขภาพในระดับต่ำกว่าหรือปานกลาง



#### 2.1.4 สาขาวิชา

จากผลการวิจัยพบว่าสาขาวิชามีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา โดยที่กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหากับตัวแปรด้านสาขาวิชาของนักศึกษาไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับตัวแปรด้านสาขาวิชามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ กล่าวคือ สาขาวิชาช่างอุตสาหกรรมใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าสาขาอื่นๆ ซึ่งผลที่ได้ใกล้เคียงกับงานวิจัยของ กรกวรรณ สุพรรณวรรษา (62) ที่พบว่านักศึกษาต่างสาขาวิชาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน โดยที่กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไม่ต่างกัน แต่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงแตกต่างกัน โดยนิสิตนักศึกษาสาขาสาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์ ในส่วนนี้ผู้วิจัยเห็นว่าการที่นักศึกษาในสาขาช่างอุตสาหกรรมใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าสาขาวิชาอื่นๆ อาจเนื่องมาจากสาขาวิชาดังกล่าว นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชายซึ่งเป็นเพศที่มักจะเก็บความรู้สึกต่างๆไว้ภายในและมักไม่แสดงออกมาให้บุคคลอื่นได้รับรู้ เมื่อเกิดปัญหาหรือรู้สึกไม่สบายใจจึงมีแนวโน้มที่จะเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปเป็นอย่างอื่นโดยการดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด หรือการเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว ซึ่งเป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง อีกทั้งนักศึกษากลุ่มดังกล่าวกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เน้นความสัมพันธ์กับคนรอบข้างโดยเฉพาะกับกลุ่มเพื่อน ดังนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้นอาจเป็นไปได้ว่านักศึกษามีแนวโน้มที่จะขอความช่วยเหลือจากกลุ่มเพื่อนที่ตนสนิทและไว้ใจ อันเป็นรูปแบบของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้ ตามปกติบุคคลมักจะเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ งานวิจัยหลายฉบับพบว่าบุคคลมักใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ จัดการกับความเครียด การที่บุคคลจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหารูปแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละคน และรูปแบบของความเครียด หรือปัญหาที่ประสบ เช่น บุคคลมักใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ตนเองสามารถควบคุมได้ ตัวอย่างเช่น ปัญหาการทำงาน ปัญหาภายในครอบครัว และจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการด้านอารมณ์เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ตนเองรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมได้ เช่น การเจ็บป่วย เป็นต้น ปัญหาของนักศึกษาในแต่ละสาขาวิชาย่อมมีความแตกต่างกันออกไป ดังนั้นเมื่อประเมินแล้วว่าใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบเดิมไม่ได้ผล บุคคลย่อมมีแนวโน้มที่จะประเมินปัญหาใหม่และเปลี่ยนรูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหา

ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นไปตามกระบวนการประเมินระดับของปัญหาตามทฤษฎีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (69)

### 2.1.5 ระดับผลการเรียน

จากผลการวิจัยพบว่าระดับผลการเรียนไม่มีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรกรวรรณ สุพรรณวรรษา (62) ที่พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนแตกต่างกันใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาไม่ต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากความคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการกำหนดระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่าง แต่ในงานวิจัยฉบับนี้เหตุที่ตัวแปรด้านระดับผลการเรียนไม่มีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหานั้น อธิบายด้วยแนวคิดหลักของการเผชิญปัญหาของ Folkman และ Lazarus (7) ได้ว่าการเผชิญปัญหาขึ้นอยู่กับบริบทของปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เผชิญมากกว่าลักษณะของบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งมีลักษณะที่ถาวรเปลี่ยนแปลงได้ยาก โดยทั่วไปบุคคลจะจัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณีที่พิจารณาแล้วพบว่าตนสามารถควบคุมหรือจัดการปัญหานั้นได้ และมักจะจัดการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นตนไม่สามารถควบคุมได้หรือยากเกินกว่าที่ตนจะแก้ไข

นอกจากนี้ Frydenberg และ Lewis (อ้างถึงใน Michelle Andrews, Mary Ainley, and Erica Frydenberg) (48) ยังได้เสนออีกว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถในการควบคุมตนเองของบุคคล และการรู้ความสามารถในการจัดการปัญหา ในส่วนของผู้วิจัยนั้นมีความเห็นเกี่ยวกับการที่ผลการวิจัยพบว่าระดับผลการเรียนไม่มีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา ซึ่งต่างจากงานวิจัยของ วราภรณ์ รัตนวิเศษฐิกุล (44) และ เปรมพร มั่นเสมอ (14) ซึ่งพบว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และ ปานกลาง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ทั้งนี้เป็นเพราะว่ากลุ่มที่ศึกษาเป็นคนละกลุ่มกัน รวมทั้งมีปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวเนื่องกับการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา ทั้งในด้านความเป็นปัจเจกของบุคคล ความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมและโดยเฉพาะอย่างยิ่งจำเป็นต้องพิจารณาริบทของปัญหาประกอบด้วยเสมอ

## 2.2 ตัวแปรด้านครอบครัว

### 2.2.1 ลักษณะการอยู่อาศัย ลักษณะที่อยู่อาศัย อาชีพของบิดาและมารดา รวมทั้งรายได้ของบิดาและมารดา

จากผลการวิจัยพบว่าลักษณะการอยู่อาศัย ลักษณะที่อยู่อาศัย อาชีพของบิดาและมารดา สถานภาพสมรสของบิดามารดา รวมทั้งรายได้ของบิดาและมารดา ไม่มีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา ทั้งนี้เป็นเพราะว่านักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนไปสู่การพึ่งพิงตนเอง (Independence) วัยรุ่นมักอยากทำอะไรด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบมากขึ้น รู้จักตกลงใจและตัดสินใจเรื่องส่วนตัวบางอย่างได้ สามารถใช้เหตุผลสามารถวิจารณ์ และรู้จักคิดหาวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้และไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มาดูแลหรือออกคำสั่งควบคุม ดังนั้นการที่นักศึกษาจะอยู่ร่วมกับบิดามารดาหรือไม่ หรือรายได้ของบิดามารดาจะมากหรือน้อย บิดามารดาจะประกอบอาชีพที่แตกต่างกันมากเพียงใด ย่อมไม่มีความแตกต่างกันในแง่ของการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา เพราะอย่างไรก็ตามนักศึกษาย่อมประเมินสภาพปัญหาและเลือกที่จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหารูปแบบต่างๆ ตามการรับรู้และความสามารถในการที่จะเผชิญปัญหาและควบคุมจัดการปัญหาของตน นอกจากนี้การประเมินการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลจำเป็นต้องประเมินด้านต่างๆ อย่างครอบคลุม ทั้งในแง่ของความแตกต่างของบุคคลอันได้แก่ เพศ บุคลิกภาพ และลักษณะพัฒนาการต่างๆ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมได้แก่ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรม ลักษณะของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดรวมถึงกระบวนการจัดการกับความเครียดและความสัมพันธ์ของระยะเวลาของสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด นอกจากนี้การเลือกที่จะรับรู้หรือสนใจอารมณ์บางอย่างโดยเฉพาะ ลักษณะของบริบทสิ่งแวดล้อม ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องของบุคคล สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะต้องพิจารณาด้วยเสมอ (70)

### 2.2.2 สถานภาพสมรสของบิดามารดา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว

จากผลการวิจัยพบว่าสถานภาพสมรสของบิดามารดา ไม่มีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา แต่ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูมีผลต่อการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยที่นักศึกษาที่ครอบครัวมีความสัมพันธ์แบบรักใคร่กันดีมีคะแนนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ต่ำกว่าครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบทะเลาะกันบ่อยๆ นอกจากนี้ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบทะเลาะกันบ่อยๆยังมีคะแนนค่าเฉลี่ยของกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าครอบครัวที่มีความสัมพันธ์แบบราบรื่นพอสมควรและแบบต่างคนต่างอยู่อีกด้วย

ในขณะที่นักศึกษาที่ครอบครัวมีการอบรมเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไปใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่านักศึกษาที่ครอบครัวมีการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่นๆ ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเนื่องจากการเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป ทำให้นักศึกษาไม่ได้รับการฝึกให้แก้ปัญหาด้วยตัวเอง เป็นผลทำให้นักศึกษาขาดทักษะในการแก้ปัญหา เมื่อเจอปัญหาแปลกใหม่ที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อนนักศึกษาจึงใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ถ้าไม่ฝึกให้เขาเหล่านี้ได้รู้จักใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาบ้าง เมื่อเด็กหาบุคคลที่จะช่วยเหลือสนับสนุนไม่ได้หรือไม่ได้รับการตอบสนองตามที่คาดหวัง เมื่อเจอปัญหา ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวในชีวิตประจำวันและความสามารถในการแก้ปัญหา รวมทั้งความสมดุลภายในจิตใจของเด็กเองและในที่สุดอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยพัฒนาและช่วยเสริมให้เด็กมีการปรับตัวรวมทั้งสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น งานวิจัยหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าพ่อแม่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่น การอบรมเลี้ยงดูที่ดี อันได้แก่การพูดคุยกันอย่างสม่ำเสมอ การเฝ้าสังเกตพฤติกรรมและทักษะบางประการเป็นประจำ และการค่อยๆ สอนทักษะการเผชิญปัญหาเพื่อ让他ซึมซับ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับปัญหาหรือความคับข้องใจได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้การยอมรับความสำคัญของบทบาทของพ่อแม่ยังช่วยลดลักษณะไวต่อการต่อต้านสังคม การถูกกีดกันจากกลุ่มเพื่อนและลดพฤติกรรมเสี่ยงได้ ที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในด้านต่างๆ ของเด็ก ครอบครัวที่ไม่มีความสุข เช่น ขาดความรัก ความผูกพัน มีความขัดแย้งกันในครอบครัว ขาดความสนใจเด็ก จะทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นคง และส่งผลต่อการปรับตัวของเด็กในเวลาต่อมา (71)

จากการศึกษาของ ตรีนุช ธงไชย (72) พบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียว มีปัญหา 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการเปลี่ยนแปลงทั่วไปภายในครอบครัว ด้านพฤติกรรมทางเพศของสมาชิกภายในครอบครัว และด้านการสูญเสียที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว มากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงดูเพียงคนเดียวต้องพบกับเหตุการณ์ที่สมาชิกในครอบครัวของวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติไม่เคยประสบได้แก่ เหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้าง หรือแยกกันอยู่ถาวร พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่ เหตุการณ์เหล่านี้

เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาที่เป็นผลกระทบตามมามากมาย ทั้งปัญหาความเรียบร้อยภายในบ้าน ปัญหารายได้ของครอบครัว และการย้ายที่อยู่อาศัยตามพ่อหรือแม่ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Needle, Su และ Doherty (อ้างถึงใน Eastwood Atwater) (73) ซึ่งพบว่าเด็กที่ครอบครัวหย่าร้างนั้นมีปัญหาการปรับตัวตามมาอย่างมาก โดยเด็กชายจะมีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ พฤติกรรมเกเร ทำผิดกฎหมาย ใช้สารเสพติด ดื่มแอลกอฮอล์ และทดลองมีเพศสัมพันธ์ ในขณะที่เด็กผู้หญิงจะมีปัญหาการปรับตัวน้อยกว่า

จากการศึกษาเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัวกับปัญหายาเสพติดและพฤติกรรมทางเพศ ของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ของอุบลราชธานี (74) พบว่าการเลี้ยงดูของครอบครัวที่ไม่มีประสิทธิภาพมีส่วนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้มาก เช่น การช่วยเหลือเด็กมากเกินไป ทำให้เด็กไม่เป็นตัวของตัวเอง วุฒิภาวะต่ำกว่าที่ควร การอะลุ่มอล่วยเด็กมากเกินไป ใช้การอบรมเลี้ยงดูแบบไม่คงเส้นคงวา ทำให้เด็กเกิดความสับสน แต่ถ้าเคร่งครัดในการออกคำสั่งมากเกินไปจะทำให้เด็กขาดความคิดสร้างสรรค์ ถ้าใช้วิธีการตำหนิและลงโทษในการสั่งสอนจะทำให้เด็กขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ถ้าขาดการอบรมด้านระเบียบวินัยและกฎเกณฑ์จะทำให้เด็กขาดความรับผิดชอบ ทำตามใจตนเองไม่สนใจกฎเกณฑ์ของสังคม เป็นต้น

อุมาพร ตรังคสมบัติ (35) กล่าวว่า เมื่อลูกเข้าสู่วัยรุ่น ความผูกพันแน่นแฟ้นที่เคยมีกับพ่อแม่จะลดลง ลูกจะเริ่มห่างจากครอบครัวไปสร้างความผูกพันใหม่กับผู้อื่น เช่น ครู เพื่อนฝูง เป็นต้น ขณะที่ลูกกำลังเข้าสู่วัยรุ่นพ่อแม่ก็กำลังเข้าสู่ระยะวิกฤตของชีวิตที่เรียกว่า midlife crisis พ่อแม่จึงควรควบคุมพฤติกรรมของลูกให้อยู่ในขอบเขต มีการอบรมระเบียบวินัยที่สมควร ไม่ตึงหรือหย่อนเกินไป และให้ออกาลูกพัฒนาความเป็นตัวเอง ซึ่งทั้งหมดนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และมีเวลาให้กันอย่างเพียงพอ

จากการศึกษาเรื่องกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจลักษณะและรูปแบบการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษากลุ่มนี้มากขึ้น ภาพลักษณ์ของนักศึกษาอาชีวศึกษาในสายตาของคนทั่วไปนั้นคือกลุ่มของวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรม ทั้งพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบใช้ความรุนแรง และเป็นต้นตอของปัญหาการทะเลาะวิวาทระหว่างสถาบัน มีงานวิจัยมากมายศึกษาถึงสาเหตุของการใช้ความรุนแรงและการทะเลาะวิวาทของนักศึกษาเหล่านี้ ตัวอย่างเช่น ทิวา วงศ์ธนาภา (75) กล่าวว่าเงื่อนไขทางสังคมที่มีผลต่อปรากฏการณ์การก่อเหตุทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษา ได้แก่ กิจกรรมการรับน้อง ค่านิยม ประเพณี พิธีกรรม ระบบสัญลักษณ์ รวมทั้งกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลในสังคมทำให้เกิดแบบแผนในสังคมที่เป็นกลไกสำคัญทำ

ให้เกิดและดำรงอยู่ของการทะเลาะวิวาท คือการเกิดตัวตนแห่งสถาบัน การให้ความหมายและการตีความรู้สึกแห่งศักดิ์ศรี ในขณะที่ เสน่ห์ เสถียรพงศ์ (อ้างถึงใน สุชินทร์ ปรีดาสุริยชัย) (76) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษาว่า ระดับการศึกษา รายได้ของบิดามารดา รวมถึงทัศนคติต่อครอบครัวในเรื่องการรักลูกไม่เท่ากัน และสาเหตุสำคัญคือความขัดแย้งในอดีตของนักศึกษารุ่นพี่ สำหรับผู้วิจัยนั้นมีความเห็นว่านักศึกษาอาชีวศึกษาก็เป็นวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งที่มีรูปแบบพฤติกรรมไม่ต่างจากวัยรุ่นทั่วไป จากการศึกษาทฤษฎีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร เห็นได้ว่าการประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้สถานศึกษาที่ดูแลรับผิดชอบนักศึกษาเข้าใจนักศึกษาในความดูแลมากยิ่งขึ้น การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพย่อมส่งผลต่อการปรับตัวและภาวะสุขภาพจิตของเด็ก อันจะโยงไปสู่ปัญหาอื่นๆอีกมากมายทั้ง ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านสังคม เป็นต้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับการดูแลติดตาม การป้องกัน และส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้เขาเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นกำลังสำคัญที่จะผลักดันประเทศไทยให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป

#### ข้อเสนอแนะ

1. สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหาในสถาบันการศึกษา เพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการดำเนินการคัดกรองนักเรียนนักศึกษาที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา และจะได้วางแผนให้ความช่วยเหลืออย่างมีประสิทธิภาพ
2. สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่นักศึกษา โดยเป้าหมายเพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสถานศึกษา การฝึกทักษะการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน หรือการฝึกทักษะทางสังคม เป็นต้น
3. สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดให้มีการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับนักจิตวิทยาหรือนักสุขภาพจิตในสถานศึกษา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน เพื่อให้บุคลากรเหล่านี้ได้ช่วยเหลือให้ข้อมูล เชิงจิตวิทยา รวมทั้งคำแนะนำต่างๆ อันจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนนักศึกษา

4. สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดโครงการอบรมทางด้านจิตวิทยา แก่ครูและนักเรียน เพื่อให้ช่วยกันดูแลสอดส่องและสามารถประเมินสภาพปัญหาของคนใกล้ชิดได้พร้อมทั้งสามารถใช้บริการเกี่ยวกับสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรด้านอื่นๆเพิ่มเติม เช่น การเห็นคุณค่าในตัวเอง หรือตัวแปรเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบต่างๆว่ามีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไร

2. การศึกษาวิจัยเชิงปริมาณยังได้ข้อมูลไม่เพียงพอต่อการวิเคราะห์สาเหตุที่แท้จริงของการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญแบบต่างๆ เนื่องจากมีข้อจำกัดหลายประการควรมีการคัดกรองเอากลุ่มที่มีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้งที่มีประสิทธิภาพและไม่ประสิทธิภาพมาสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาเพิ่มเติม