

ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวล
ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

นางสาวพิชามญชุ์ บุญสิทธิ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL GROWTH INITIATIVE AND ANXIETY OF
MATHAYOMSUKSA 6 STUDENTS IN THE UNIVERSITY ADMISSION EXAMINATION:
THE MEDIATING EFFECT OF COPING

Miss Pichamon Boonsit

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่ง
แห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้า
มหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

โดย นางสาวพิชามญชุ์ บุญสิทธิ์

สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศันสนีย์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา)

พิชามณูชู้ บุญสิทธิ์ : ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL GROWTH INITIATIVE AND ANXIETY OF MATHAYOMSUKSA 6 STUDENTS IN THE UNIVERSITY ADMISSION EXAMINATION: THE MEDIATING EFFECT OF COPING) อ. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์, 136 หน้า.

งานวิจัยชิ้นนี้มีจุดประสงค์ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยโดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย จำนวน 385 คน แบ่งเป็นเพศชาย 119 คน และเพศหญิง 266 คน ผลการวิจัยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ($r = -.25$ และ $r = -.19$, $p < .01$ ตามลำดับ) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหา 2 รูปแบบ โดยสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ($r = .52$, $p < .01$) และสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ($r = .20$, $p < .01$) ส่วนการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ($r = .19$ และ $r = .56$, $p < .01$ ตามลำดับ) นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลโดยตรงต่อ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในระดับ $-.33$ ($p < .05$) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไปยัง ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในระดับ $.06$ ($p < .05$) ส่วนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในระดับ $-.27$ ($p < .001$) รวมทั้งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลโดยรวมต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีค่าเท่ากับ $-.68$ ($p < .001$) ดังนั้นการทดสอบการส่งผ่านพหุพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2554..... ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

5278117338 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : PERSONAL GROWTH INITIATIVE / ANXIETY / COPING / MEDIATING EFFECT

PICHAMON BOONSIT : RELATIONSHIP BETWEEN PERSONAL GROWTH INITIATIVE AND ANXIETY OF MATHAYOMSUKSA 6 STUDENTS IN THE UNIVERSITY ADMISSION EXAMINATION: THE MEDIATING EFFECT OF COPING. ADVISOR : NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 136 pp.

This study aims to investigate the relationship between personal growth initiative and test anxiety of mathayomsuksa 6 students in the university admission examination with coping as mediating variables. Participants were 385 (119 male and 266 female) mathayomsuksa 6 students. Results showed that personal growth initiative had negative correlation with test anxiety ($r = -.25, p < .01$) and avoidance coping ($r = -.19, p < .01$) whereas personal growth initiative had positive correlation with problem focused coping ($r = .52, p < .01$) and seeking social support coping ($r = .20, p < .01$). Both seeking social support coping ($r = .19, p < .01$) and the avoidance coping ($r = .56, p < .01$) had positive correlation with test anxiety. Results from the mediating variables analysis showed that personal growth initiative had a direct impact on test anxiety at the level of $-.33 (p < .05)$ and personal growth initiative had an indirect impact on test anxiety via seeking social support coping at the level of $.06 (p < .05)$. Personal growth initiative had an indirect impact on test anxiety via avoidance coping at the level of $-.27 (p < .001)$ and the personal growth initiative had an overall impact on test anxiety at the level of $-.68 (p < .001)$ In conclusion, seeking social support and avoidance coping had mediating effect on the association between personal growth initiative and test anxiety of mathayomsuksa 6 students in the university admission examination.

Field of Study : Counseling Psychology Student's Signature

Academic Year : 2011 Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีด้วยความช่วยเหลืออย่างมีเมตตากรุณา ทั้งในส่วนของความรู้ แนวคิด และกำลังใจ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่คอยให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ขอขอบคุณอาจารย์สำหรับแนวทางที่ทำให้เกิดวิทยานิพนธ์เล่มนี้ขึ้นมาได้ ขอขอบคุณกำลังใจ คำปลอบโยนเมื่อยามที่ลูกศิษย์คนนี้อ่อนล้า เกือบจะหมดแรง จนสามารถลุกขึ้นมายืนและสู้ต่อไปได้

ขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร. ไสริช โพธิแก้ว ที่ช่วยเหลือหลอมให้ลูกศิษย์คนนี้ได้เติบโตได้อย่างงดงาม ทุก ๆ คำสอนของอาจารย์คอยบ่มเพาะให้ข้าพเจ้ามีความเข้าใจ มีความเข้มแข็ง มีความอ่อนโยน มีความเอื้อเฟื้อ และอื่น ๆ อีกมากมายที่ข้าพเจ้าไม่สามารถเอื้อนเอ่ยมาได้หมด และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่ได้ถ่ายทอดทั้งความรู้ทางวิชาการ มอบความรัก การดูแลเอาใจใส่ และความปรารถนาดีให้แก่ลูกศิษย์คนนี้อย่างตลอด

ขอขอบคุณคุณจรัสเดช เกียรติเดชปัญญาที่คอยช่วยเหลือ เสียสละเวลาในการให้คำปรึกษา คำแนะนำทางด้านสถิติเป็นอย่างดี ขอขอบคุณเพื่อน ๆ จิตวิทยาการปรึกษารุ่นที่ 25 ทุกคน รวมถึง พี่ ๆ น้อง ๆ ชาวบ้านมกราทุกคน ทุกคนเป็นกำลังใจอย่างดี ถึงแม้จะไม่ได้พบหน้าพูดคุย แต่แค่ได้คิดถึงก็ทำให้ข้าพเจ้ามีแรงทำงานจนสำเร็จเป็นอย่างดี ขอขอบคุณสุสิทธิ์ ปรมาภูติสำหรับคำแนะนำ และการรับฟังเรื่องราว ปัญหาต่าง ๆ ขอขอบคุณฐิติพงศ์ เจริญพันธ์สำหรับการรับฟัง กำลังใจ ขอขอบคุณที่อยู่ข้าง ๆ กันเสมอมา

และที่สำคัญขอขอบคุณคุณพ่อ คุณแม่ที่สนับสนุนลูกในทุก ๆ เรื่อง คอยเป็นกำลังใจ ปลอบโยนเมื่อยามเหนื่อยล้า คำสอนต่าง ๆ ที่คุณพ่อ คุณแม่ได้พร่ำสอนตลอดมา เป็นสิ่งที่เตือนใจ และทำให้ลูกได้ประสบความสำเร็จเช่นทุกวันนี้ ขอขอบคุณน้องสาวสำหรับกำลังใจดี ๆ ที่มีให้พี่สาว คนนี้เสมอ ขอขอบคุณครอบครัวที่ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ข้าพเจ้าตลอดมา และขอขอบคุณศูนย์ ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ได้สนับสนุนงบประมาณในการพัฒนามาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน จากโครงการในแผนพัฒนาวิชาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 100 ปี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดทฤษฎีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	8
นิยามของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	8
แนวคิดสำคัญของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	9
ลักษณะของผู้มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	12
แนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหา.....	14
นิยามของการเผชิญปัญหา.....	14
รูปแบบของกระบวนการความเครียดและการเผชิญปัญหา.....	15
ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา.....	17
รูปแบบของการเผชิญปัญหา.....	18
แนวคิดทฤษฎีความวิตกกังวล.....	22

	หน้า
นิยามของความวิตกกังวล.....	22
แนวคิดทฤษฎีความวิตกกังวลที่สำคัญ.....	23
สาเหตุของความวิตกกังวล.....	27
ประเภทของความวิตกกังวล.....	28
กลไกการเกิดความวิตกกังวล.....	29
ระดับของความวิตกกังวล.....	29
ผลของความวิตกกังวล.....	30
ความวิตกกังวลในการสอบ.....	31
รูปแบบของความวิตกกังวลในการสอบ.....	32
การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา.....	33
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	37
งานวิจัยเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	37
งานวิจัยเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา.....	39
งานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลและความวิตกกังวลในการสอบ.....	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน.....	45
แบบวัดรูปแบบการเผชิญปัญหา.....	48
แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ.....	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	57
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง.....	60
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น.....	62
ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	63
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	76
สรุปผลการวิจัย.....	76
อภิปรายผลการวิจัย.....	78

การหาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน กับความวิตกกังวลในการสอบและการเผชิญปัญหา.....	79
การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน.....	86
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	93
ข้อเสนอแนะ.....	93
รายการอ้างอิง.....	97
ภาคผนวก.....	102
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบข้อกระทงของมาตรฐาน ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้.....	103
ภาคผนวก ข. เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและ เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	104
ภาคผนวก ค. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	109
ภาคผนวก ง. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	120
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	136

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1	เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเผชิญปัญหา..... 51
ตารางที่ 2	เกณฑ์การแปลผลโดยใช้คะแนนเฉลี่ยแบบวัดการเผชิญปัญหา..... 51
ตารางที่ 3	เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนนแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ.. 55
ตารางที่ 4	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สายการเรียน เกรดเฉลี่ย และคณะที่สนใจจะศึกษาต่อ..... 61
ตารางที่ 5	ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย..... 63
ตารางที่ 6	ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความวิตกกังวล ในการสอบและการเผชิญปัญหา..... 65
ตารางที่ 7	การส่งอิทธิพลจากตัวแปรต้นคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยัง ตัวแปรส่งผ่านคือการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ..... 67
ตารางที่ 8	การส่งอิทธิพลจากตัวแปรส่งผ่านคือ การเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบไปยังตัว แปรส่งผ่านคือความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย..... 68
ตารางที่ 9	การส่งอิทธิพลจากตัวแปรต้นคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยัง ตัวแปรตามคือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย 69
ตารางที่ 10	การส่งอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรต้นคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่ง ตนไปยังตัวแปรตามคือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ..... 70
ตารางที่ 11	การส่งอิทธิพลทางอ้อมจากตัวแปรต้นคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่ง ตนไปยังตัวแปรตามคือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ..... 73
ตารางที่ 12	ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย และค่าสถิติ Z ในการทดสอบการเป็นตัวแปร ส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความ วิตกกังวลในการสอบ..... 75
ตารางที่ 13	ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ครั้งที่ 1)..... 121
ตารางที่ 14	ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ครั้งที่ 2)..... 123

ตารางที่ 15	ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกช่องทางของแบบวัดการ ริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน (ครั้งที่ 3).....	125
ตารางที่ 16	ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกช่องทางของแบบวัด การเผชิญปัญหา.....	127
ตารางที่ 17	ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกช่องทางของแบบวัด ความวิตกกังวลในการสอบ.....	132

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	แสดงโมเดลกรอบแนวคิดในการวิจัย	6
ภาพที่ 2	รูปแบบกระบวนการของความเครียด.....	17
ภาพที่ 3	ลักษณะการเกิดความวิตกกังวล.....	24
ภาพที่ 4	รูปแบบของความวิตกกังวลแบบปกติ.....	25
ภาพที่ 5	กลไกการเกิดความวิตกกังวล.....	29
ภาพที่ 6	อธิบายกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ผลของความวิตกกังวลในการสอบที่มีต่อกระบวนการทางอารมณ์ และกระบวนการทางความคิดที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการสอบ.....	32
ภาพที่ 7	แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ.....	67
ภาพที่ 8	แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยจากการเผชิญปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย.....	69
ภาพที่ 9	แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย.....	70
ภาพที่ 10	แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยในการส่งอิทธิพลทางตรงจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย และการส่งอิทธิพลทางอ้อมจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนผ่านการเผชิญปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย.....	72
ภาพที่ 11	แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานอิทธิพลทางตรงระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย และอิทธิพลทางอ้อมกลผ่านวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน.....	74

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป้าหมายสำคัญของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายคือการพยายามเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่ตนเองปรารถนา ปัจจุบันประเทศไทยมีมหาวิทยาลัยที่เปิดรองรับนักเรียนเพื่อเข้าศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก ทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและมหาวิทยาลัยเอกชน แต่นักเรียนส่วนใหญ่มีความมุ่งหมายที่จะเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของรัฐบาล (ยุทธีชัย กิตติโยธิน, 2545) ด้วยเหตุนี้จึงมีการแข่งขันกันสูงมากในการสอบคัดเลือก เนื่องจากจำนวนนักเรียนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยในแต่ละปีมีจำนวนมาก แต่มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของรัฐบาลเองก็สามารถรับนักเรียนเข้าศึกษาในจำนวนที่จำกัด จากสถิติการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาปีการศึกษา 2553 มีจำนวนผู้สมัครทั้งหมด 129,468 คน ผ่านการคัดเลือกและกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ 64,124 คน คิดเป็นร้อยละ 49.53 ของผู้สมัครสอบทั้งหมด (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2554) จะเห็นได้ว่าจำนวนนักเรียนที่ผ่านการคัดเลือกและเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของรัฐได้มีจำนวนเพียงครึ่งหนึ่งของผู้สมัครทั้งหมด ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอัตราการแข่งขันที่สูงมากในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

ก่อนหน้าปีการศึกษา 2542 ระบบการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยจะเป็นการจัดสอบของแต่ละมหาวิทยาลัย หรือการรวมกันจัดการสอบคัดเลือกของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละปี จนกระทั่งปีการศึกษา 2542 จึงเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของระบบการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากในช่วงปีการศึกษา 2542 – 2548 มีการปรับปรุงระบบการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเป็นระบบใหม่ หรือที่เรียกกันติดปากว่าการสอบเอ็นทรานซ์ จนกระทั่งในปี 2548 จึงได้มีการพิจารณาระบบใหม่อีกครั้งและเริ่มใช้จริงในปีการศึกษา 2549 ซึ่งก็คือการสอบแอดมิชชัน (Admissions) แต่ระบบการสอบครั้งนี้กลับได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์จากหลายฝ่าย จึงมีการปรับปรุงอีกครั้งและนำมาใช้ในปีการศึกษา 2553 ที่ผ่านมา ซึ่งก็เป็นระบบการสอบแอดมิชชันที่มีการปรับอัตราส่วนคะแนน และจัดกลุ่มวิชาในการสอบใหม่ (เว็บไซต์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง, 2554) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นถ้าย้อนไปในระยะเวลา 6 ปี จะมีการเปลี่ยนรูปแบบการสอบถึง 3 ครั้งด้วยกัน จากปัจจัยการแข่งขันที่สูงซึ่งพิจารณาจากจำนวนผู้สอบคัดเลือกและจำนวนผู้ที่ได้เข้าศึกษาจริงประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของระบบการสอบคัดเลือกที่เกิดขึ้นนี้ย่อมส่งผลให้เกิด ผลกระทบทางจิตใจต่อนักเรียนที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

ผลกระทบทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการสอบคือความวิตกกังวล โดยความวิตกกังวลเกิดจากการประเมินสถานการณ์ บุคคลจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่ได้ประสพว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม แล้วจึงก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความวิตกกังวลจึงไม่ใช่ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่ประสพโดยตรง แต่เป็นกระบวนการในการประเมินอันเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสพการณ์ในอดีตที่คุกคามบุคคลนั้น (Spielberger, 1966) ความวิตกกังวลจากการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยถือว่าเป็นความวิตกกังวลในสถานการณ์เฉพาะ (State Anxiety) ซึ่งก็มีปัจจัยในด้านของความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว (Trait Anxiety) ที่จะเป็นตัวส่งผลให้เกิดความเครียดมากน้อยที่ต่างกันไปในนักเรียน

การสอบเป็นสถานการณ์ที่คุกคามของนักเรียนที่อยู่ในระหว่างการสอบเข้า นักเรียนจะเกิดการรับรู้และประเมินสถานการณ์ในการสอบว่าถูกคุกคามและก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ศิริภักดิ์ แสงอุษามาศ (2543) ศึกษาความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาระบบใหม่ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาระบบใหม่เป็นการสอบเอ็นทรานซ์ที่มีการพิจารณาคะแนนจากองค์ประกอบหลายๆ ด้าน เช่น ผลการเรียนเฉลี่ยตลอดหลักสูตร คะแนนจากการสอบเอ็นทรานซ์ การสัมภาษณ์ แทนการใช้คะแนนจากการสอบเพียงอย่างเดียว และการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่มีการเริ่มใช้ในปีการศึกษา 2542 จากผลการวิจัยพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความวิตกกังวลต่อการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในสถาบันการศึกษาระบบใหม่ในระดับสูง และมีการศึกษาที่พบว่านักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะได้คะแนนสอบลดลง เนื่องจากความวิตกกังวลที่มีผลรบกวนต่อการทำข้อสอบนั่นเอง (Wine, 1971)

ความวิตกกังวลส่งผลต่อร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรม และยังมีผลต่อความคิด ทำให้สนใจสิ่งต่าง ๆ ได้ในระยะสั้น ประสิทธิภาพลดลง ขาดความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา มีการคิดซ้ำๆ และหมกมุ่นอยู่กับความคิดของตนมากกว่าจะสนใจเรื่องอื่น และสำหรับบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงจะมีลักษณะของการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง และมีความคิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองสูงกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลต่ำ และจะมีความคิดทางลบมารบกวนการสอบ (Sarason, 1972) แต่ความวิตกกังวลก็ไม่ได้ส่งผลเฉพาะด้านลบอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังให้ผลทางบวกด้วยเช่นกัน หากบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะ จะส่งผลให้มีความกระตือรือร้นในการเอาชนะปัญหา มีการรับรู้ความจำ และสมาธิที่ดีขึ้น (อุบล นิวัติชัย, 2533 อ้างถึงใน นันทินี ศุภมมงคล, 2547)

หากบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับที่มากเกินไป จะส่งผลให้บุคคลเกิดการหมกมุ่น ครุ่นคิด ในรายละเอียดมากเกินไป ทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ เกิดความสับสน และทำให้ความสามารถในการแก้ปัญหาลดลง จึงอาจกล่าวได้ว่าความวิตกกังวลจะส่งผลต่อกลวิธีในการเผชิญปัญหา มีผล

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีในการเผชิญปัญหาและความวิตกกังวลของ Whatley, Foreman และ Richards (1998) ที่พบว่าบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลต่ำจะมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา แต่ในส่วนของบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลสูงจะมีกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ โดยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์นั้นไม่ได้เป็นวิธีการในการแก้ปัญหาที่แท้จริง เพียงแต่ช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นการชั่วคราว และเป็นครั้งคราวเท่านั้น (Frydenberg & Lewis, 1993 อ้างถึงใน วิธนา มิ่งเมือง, 2540)

เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและทำลาย ได้แก่ การสอบ นักเรียนจะมีความพยายามในการขจัดหรือลดความเครียดจากการสอบนั้น ความพยายามดังกล่าวจะเรียกว่า การเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่จะมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อจัดการกับปัญหา หรือสถานการณ์ที่ถูกประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคาม (Lazarus & Folkman, 1984) โดยการเผชิญปัญหาจะแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรม ที่สัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ หากนักเรียนเลือกวิธีการที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหานักเรียนจะสามารถรับมือในการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นถึงความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนจากการรับรู้ การแสวงหาวิธีการ การแสวงหาแหล่งสนับสนุน และที่สำคัญคือการลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการพัฒนา (Robitschek, 1998) เป็นหนึ่งในแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) ซึ่งเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นในเรื่องการพัฒนาตน โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนั้นน่าจะเป็นปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถหาวิธีการในการเผชิญกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นลักษณะของบุคคลที่มีความพร้อมในการรับมือการเปลี่ยนแปลง หรือบุคคลที่มุ่งหมายจะพัฒนา ด้วยวิธีการที่มีคุณภาพ และเมื่อบุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้เผชิญกับปัญหาก็จะสามารถแสวงหาวิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพ ซึ่งปัญหาที่นักเรียนต้องเผชิญในการศึกษานี้คือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งเกิดจากความมุ่งมั่นและความต้องการไปถึงจุดหมายคือประสบความสำเร็จในการสอบได้คณะและมหาวิทยาลัยที่นักเรียนปรารถนา

ถึงแม้ว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะเป็นแนวคิดที่ใหม่ และยังมีงานวิจัยไม่มากนักในต่างประเทศ และยังไม่มียุทธศาสตร์ในประเทศไทยคนใดที่ศึกษาเรื่องนี้ แต่ด้วยการศึกษาอย่างต่อเนื่องของ Robitschek (1998, 1999, 2001, 2003, 2007, 2009) จึงทำให้มีงานวิจัยเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนออกมาเป็นระยะจนถึงปัจจุบัน ทั้งนี้เพื่อเป็นการขยายความเข้าใจเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนให้กว้างยิ่งขึ้น รวมไปถึงศึกษาการเผชิญปัญหาและความวิตกกังวลในการสอบที่เกิดขึ้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์

ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยโดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านเพื่อที่จะได้ทำความเข้าใจถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยเชื่อว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาจะเป็นปัจจัยที่จะได้ช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นลงได้ และการทำความเข้าใจกับสถานการณ์การสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นี้จะได้มีส่วนในการนำมาพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้นหากนักจิตวิทยาการปรึกษาได้นำแนวคิดดังกล่าวไปใช้แล้ว น่าจะช่วยให้พัฒนานักเรียนกลุ่มนี้ให้เกิดศักยภาพอย่างเต็มที่ในการสอบคัดเลือก และการดำเนินชีวิตต่อไปของเขา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยโดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น คือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน
2. ตัวแปรส่งผ่าน คือ การเผชิญปัญหา
 - 2.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
 - 2.2 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง
3. ตัวแปรตาม คือ ความวิตกกังวลในการสอบ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative) หมายถึง ความมุ่งมั่นของบุคคลที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตนเอง และสามารถพัฒนาตนได้ ทั้งในแง่ของการรับรู้ตนเองและลงมือกระทำสิ่งซึ่งก่อให้เกิดความเติบโตงอกงามแก่บุคคลนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนหมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative Scale-II: PGIS-II) ของ Robitschek (2008)

การเผชิญปัญหา(Coping) หมายถึง การตอบสนองทางความคิดและการกระทำของบุคคลที่ประเมินต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อควบคุม จัดการ ต่อสู้ บรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น โดยจะแสดงออกมาในรูปแบบของกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง ในงานวิจัยครั้งนี้ รูปแบบการเผชิญปัญหา หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ สุภาพรรณ โคตรจรัส (2545) ซึ่งจำแนกการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 รูปแบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

ความวิตกกังวลในการสอบ (Test anxiety) หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้และประเมินสถานการณ์ และประสบการณ์ในสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ว่าสถานการณ์ที่ได้ประสบในการสอบเป็นสิ่งที่คุกคาม และก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น ในงานวิจัยครั้งนี้ จะมุ่งเน้นที่ความวิตกกังวลในการสอบ จากค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ ที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุงจากแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบของ รังรอง งามศิริ (2540)

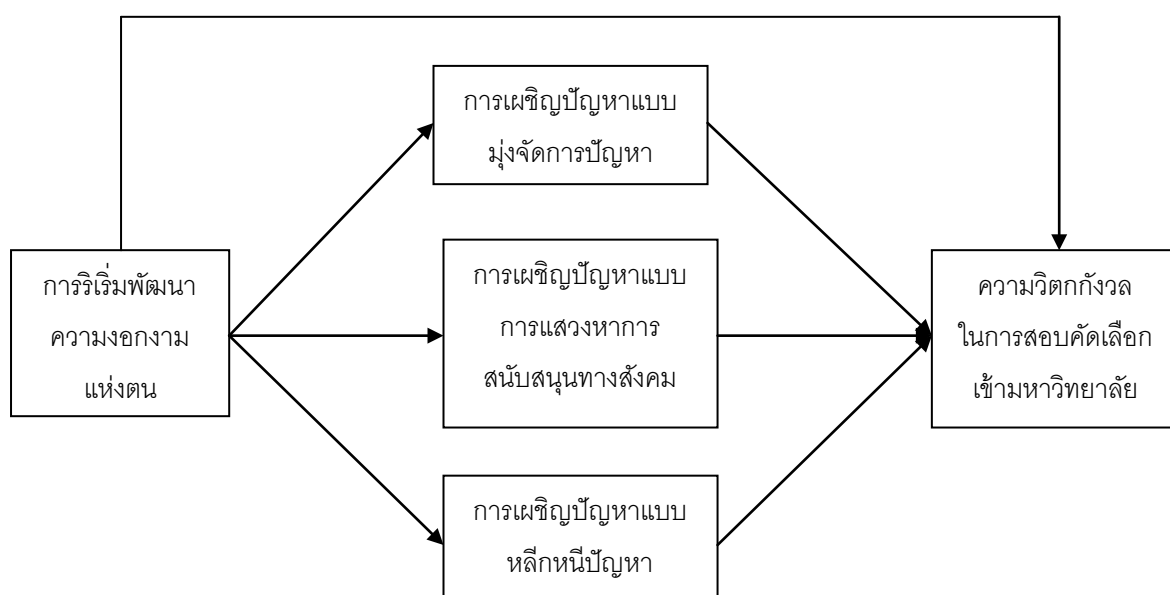
สมมติฐานการวิจัย

1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
4. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
5. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
6. การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
7. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

8. การเผชิญปัญหาแต่ละแบบเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะต้องเผชิญกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นอาจส่งผลต่อการสอบของนักเรียนได้ ทั้งนี้การเผชิญปัญหา และการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนน่าจะเป็นปัจจัยที่มีส่วนในการลดความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนได้ ทั้งนี้แล้วยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนกับความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงโมเดลกรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มุ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยโดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 385 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบการเผชิญปัญหาที่มีอิทธิพลต่อการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบ คัดเลือก เข้ามหาวิทยาลัย
2. ได้แนวทางในการรับมือความวิตกกังวลในการสอบที่เกิดขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
3. ได้แนวทางในการพัฒนาและจัดการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้มีความเหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
4. ได้แนวทางแก่ผู้ที่สนใจ ในการศึกษาค้นคว้า หรือทำการวิจัยในแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตน การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลในการสอบต่อไปในภายหน้า

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานี้ โดยค้นคว้าจากหนังสือ บทความ เอกสารงานวิจัยจากทั้งในประเทศและต่างประเทศ และได้สรุปรวบรวมข้อมูลที่เป็นสาระสำคัญต่องานวิจัย ดังจะได้เสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative)
2. แนวคิดการเผชิญปัญหา (Coping)
3. แนวคิดความวิตกกังวล (Anxiety)
4. การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative)

1.1 นิยามของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน(Personal Growth Initiative หรือ PGI) เป็นหนึ่งในแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก โดยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) เป็นแนวคิดจิตวิทยาตะวันตกสมัยใหม่ที่ยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เป็นศาสตร์ทางเลือกใหม่ที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข จากพื้นฐานของการพัฒนาตนเอง (Snyder & Shane, 2002)

Robitschek (1998) เป็นผู้ริเริ่มแนวคิดนี้ขึ้น โดยเขาได้อธิบายความหมายของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไว้ว่า เป็นความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง โดยความงอกงามหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เพียงแค่การรับรู้ตนเองเท่านั้น แต่ต้องมีการลงมือทำอย่างตั้งใจอีกด้วย

แม้แนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนยังเป็นแนวคิดที่ใหม่ แต่ Robitschek ผู้คิดค้นและพัฒนาแนวคิดนี้ได้ทำงานวิจัยออกมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 1998, 1999, 2001, 2003, 2007 และ 2009 จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยสรุปนิยามของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนว่า หมายถึง ความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนจากการรับรู้ผ่านประสบการณ์และลงมือกระทำเพื่อให้เกิดความงอกงาม

Robitschek (1998) กล่าวถึงปัจจัยที่มีส่วนกระตุ้นให้บุคคลเกิดความงอกงามได้เป็น 3 ปัจจัยด้วยกันประกอบด้วย

1.) พัฒนาการ (developmental) เป็นองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความงอกงามขึ้นได้ ความงอกงามจากการพัฒนานั้นสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องอาศัยความรู้ หรือการตระหนักรู้ใด ๆ เช่น การที่เด็กสามารถพัฒนาการใช้เหตุผลให้มีความซับซ้อนขึ้นโดยที่ตัวเด็กเองไม่ได้มีความเข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้น แต่การใช้เหตุผลที่ซับซ้อนขึ้นนั้นเกิดขึ้นได้จากพัฒนาการของเด็กเอง และความงอกงามที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล อาจเกิดจากการพัฒนาจากประสบการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคลที่ก่อให้เกิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนขึ้นได้

2.) สิ่งแวดล้อม (environmental) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีความเหมาะสม จะช่วยให้เกิดความงอกงามส่วนบุคคลด้วยความเข้าใจของบุคคลเอง โดยไม่มีสิ่งใดที่จะมาต่อต้านขัดขวางการเติบโตงอกงามได้ ตัวอย่างเช่น บุคคลที่เพ่งหย่าร้างจะตระหนักถึงการต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น ถึงแม้ว่าตัวเขาอาจจะต่อต้านกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่การต่อต้านนั้นก็อาจเกิดจากความคิดว่าตนถูกทรยศจากคู่ชีวิตที่เลิกรากันไป แต่ท้ายที่สุดความงอกงามจะมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น อันเป็นผลจากสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นนั่นเอง

3.) กระบวนการของความตั้งใจ (intentional process) หากบุคคลมีความตั้งใจในการลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ บุคคลจะเกิดความงอกงามขึ้น จากกระบวนการของความตั้งใจ จะทำให้บุคคลเกิดตระหนักรู้อย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น อย่างมุ่งมั่น และเต็มใจ ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลเกิดความไม่พึงพอใจในอาชีพที่ตนเลือก บุคคลจะมีความมุ่งมั่นในการค้นหาตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อค้นหาอาชีพที่เหมาะสมกับตนมากกว่า ซึ่งจากสถานการณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าบุคคลมีการรับรู้อย่างเต็มที่ และมีความตั้งใจที่จะพัฒนาตนเองให้เติบโตงอกงาม

1.2 แนวคิดสำคัญของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนอธิบายถึงความมุ่งมั่น ความตั้งใจในการปฏิบัติตนเพื่อเป็นผู้ซึ่งมีความงอกงาม การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนยังรวมองค์ประกอบของกระบวนการทางปัญญาไว้ด้วยกัน อันประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความเชื่อ ทศนคติ และการให้คุณค่า ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดนี้มีส่วนในสนับสนุนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนตัวอย่างเช่น บุคคลอาจคิดว่าตนเองรู้ว่าต้องการจะเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต ซึ่งเป็นการรับรู้ถึงความคาดหวัง ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) อย่างไรก็ตามการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีขอบเขตที่กว้างกว่าการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยที่การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะมีองค์ประกอบของพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่จะนำบุคคลไปสู่การบรรลุผลความสำเร็จ เป็นการรับรู้ข้ามขอบเขตของการงอกงาม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือองค์ประกอบทางพฤติกรรมถูกเพิ่มเข้ามา

ในการฝึกฝนการรับรู้เกี่ยวกับความมอกงามส่วนบุคคล เช่น การที่บุคคลผู้ถึงกระบวนการที่สามารถช่วยให้เขาสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้

Prochaska และ DiClemente (1986 cited in Robitschek, 1998) กล่าวว่า หนึ่งในเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คือ การทำความเข้าใจกับผู้รับบริการการปรึกษาให้เข้าใจถึงกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง และเพิ่มทักษะวิธีการเฉพาะเพื่อให้เขาได้บรรลุผลในความมอกงามจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง การทำความเข้าใจกับผู้รับบริการการปรึกษาในเรื่องการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากคนส่วนใหญ่จะต้องเผชิญกับความท้าทาย การเปลี่ยนผ่าน และประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลจะต้องมีการเตรียมการเพื่อรับมือในการเผชิญปัญหา หรือพัฒนาตนเองไปกับสถานการณ์ใหม่ ๆ เหล่านั้น (Schlossberg, 1984 cited in Robitschek, 1998) โดยขั้นตอนในการตระเตรียม เป็นขั้นตอนของความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วยทั้งเจตคติและพฤติกรรม บุคคลที่มีการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงผ่านช่วงชีวิต จะมีระดับของความมุ่งมั่นในกระบวนการมอกงามสูง เนื่องจากบุคคลจะมีการตระหนักและตั้งใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงและมองเห็นทางเลือกอันเป็นทางออกในการเผชิญกับความกดดันของสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้พวกเขายังสามารถที่จะปฏิบัติตามอย่างเข้าใจต่อทางเลือกที่ตั้งใจเลือกเพื่อไปสู่ความมอกงามนั้น นอกจากนี้แล้วความสำเร็จของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับบริการปรึกษาเตรียมความพร้อมมาเป็นอย่างดีในความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างต่อเนื่อง การที่บุคคลมีความตระหนักรู้อย่างเต็มที่และมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลง จึงสามารถเกิดความมอกงามได้ในกระบวนการบำบัด และนอกกระบวนการบำบัด ซึ่งหมายความว่าความมอกงามสามารถเกิดขึ้นได้ในทุก ๆ บุคคล โดยการที่บุคคลเข้าใจถึงลำดับขั้นของการเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างตั้งใจและเห็นความสำคัญกับการให้คุณค่าของแต่ละขั้นตอนที่เกิดขึ้น เนื่องจากเป็นวิธีการที่เหมาะสมที่จะเอื้อให้เกิดการเคลื่อนไหวไปของกระบวนการของการเปลี่ยนแปลง

การริเริ่มพัฒนาความมอกงามแห่งตนเป็นการกำหนดเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงและความมอกงามผ่านชีวิตของบุคคล การริเริ่มพัฒนาความมอกงามแห่งตนยังสามารถพิจารณาจากโครงสร้างอภิปัญญา (Metacognitive) อันประกอบด้วยการตระหนักรู้ และการควบคุมความมุ่งมั่นตั้งใจในการปรับปรุงให้เกิดความมอกงามทางปัญญา และพฤติกรรมในทุกขอบข่ายของชีวิตเพิ่มขึ้น บุคคลที่มีการเตรียมความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงผ่านช่วงชีวิต จะมีระดับของความมุ่งมั่นในกระบวนการมอกงามสูง เนื่องจากบุคคลจะมีการตระหนักและมีความตั้งใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงและมองเห็นทางเลือกอันเป็นทางออกในการเผชิญกับความกดดันของสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้พวกเขายังสามารถที่จะปฏิบัติตามอย่างเข้าใจต่อทางเลือกที่ตนเลือกเพื่อไปสู่ความมอกงามได้

งานวิจัยของ Robitschek (1998) เริ่มจากการศึกษาโครงสร้างหรือภาวะสันนิษฐานและแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนซึ่งเป็นการยืนยันขั้นต้นสำหรับความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานในความสัมพันธ์กับหลาย ๆ โครงสร้างทางจิตวิทยา แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนวัดโครงสร้างได้อย่างชัดเจน จากการศึกษาครั้งนี้ยืนยันความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ความคงที่ชั่วคราว (temporal stability) ความตรงเชิงเหมือน (convergent validity) และความตรงเชิงจำแนก (discriminant validity) ของคะแนนจากแบบวัด

จากนั้น Robitschek (1999) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาแนวคิดนี้ให้กว้างขวางและครอบคลุมกับแนวคิดต่าง ๆ มากขึ้น งานวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว (Family Functioning) ซึ่งเป็นแนวคิดที่อธิบายการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว เช่น ทฤษฎีการสื่อสาร ทฤษฎีการเรียนรู้ และทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวคือการที่แต่ละหน่วยในระบบครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกัน ดังนั้นพฤติกรรมของสมาชิกคนหนึ่งย่อมจะส่งอิทธิพลต่อสมาชิกคนอื่น ๆ การทำความเข้าใจสมาชิกคนใดคนหนึ่งนั้นไม่สามารถทำได้โดยวิเคราะห์บุคคลนั้นเพียงลำพัง แต่จะต้องพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นกับครอบครัวทั้งระบบด้วย และรูปแบบของการปฏิสัมพันธ์และการจัดองค์รวรในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน (Epstein, 1982) โดย Robitschek ได้นำแนวคิดการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวนี้มาทำการศึกษารูปแบบโครงสร้างของพ่อแม่ติดเหล้า การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว และสุขภาพจิต อิทธิพลส่งผ่านของความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) และความมุ่งหมายที่จะงอกงาม (Personal growth orientation) โดยการศึกษาครั้งนี้ยืนยันความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวว่าเป็นตัวทำนายสุขภาพที่ดี และความทุกข์ใจที่อาจเกิดขึ้น อีกทั้งยังยืนยันความเป็นตัวแปรส่งผ่านของความมุ่งหมายที่จะงอกงาม และความเข้มแข็งอดทนในแม่แบบ

จากนั้น Robitschek และ Cook (1999) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับวิธีการแก้ปัญหาในการสำรวจอาชีพและเอกลักษณ์ทางอาชีพ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยที่มีระดับของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะค้นหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับอาชีพและค้นหาเอกลักษณ์อันเหมาะสมกับอาชีพได้มากกว่า และยังพบการยืนยันอย่างจำกัดในความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหากับการค้นหาตนเอง

ในสองปีถัดมา Robitschek (2001) ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวมาใช้ในงานวิจัย เพื่อศึกษาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในหลายมิติเป็นตัวทำนายการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนโดย พบว่า กระบวนการครอบครัว (Family process) การจัดระบบภายในครอบครัว (Family organization) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) เป็นกลุ่มตัวทำนายการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่สูงที่สุดสามอันดับแรก

ต่อมา Robitschek (2003) ได้ศึกษาความตรงของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนใน นักศึกษาระดับวิทยาลัยที่มีเชื้อสายอเมริกันเม็กซิกัน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนจากแบบวัดการริเริ่ม พัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์กับประชากรกลุ่มนี้ โดยคะแนนที่ได้จากแบบวัดมีความ คล้ายคลึงอย่างมากกับตัวแปรอื่น ๆ คือ อำนาจในการควบคุมตนเอง การยืนยันในความคิด และการมี สุขภาวะทางจิต เป็นต้น ซึ่งพบความสัมพันธ์เหล่านี้ในการศึกษาก่อนหน้ากับกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัย อเมริกันเชื้อสายยุโรป

จากนั้น Robitschek (2007) ทำการศึกษาบทบาทของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความทุกข์ใจ พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมี ความสัมพันธ์ทางบวกอย่างชัดเจนกับสุขภาวะทางจิตที่ดี และพบความสัมพันธ์ทางลบอย่างชัดเจน ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความทุกข์ใจ โดยความมุ่งหมายที่จะงอกงามของ บุคคลนั้น อาจเกี่ยวกับความสามารถในการป้องกัน การลด และการฟื้นจากความยากลำบากทาง จิตใจได้ดีเพียงใด ดังนั้นบุคคลที่มีระดับความมุ่งหมายที่จะงอกงามสูงจึงไม่ใช่เพียงแค่ยอมรับกับความ ยากลำบากทางจิตใจได้เร็วเท่านั้น แต่ยังสามารถมุ่งมั่น สรรหาวิธีการปรับตัวเพื่อที่จะบรรเทาความ ยากลำบากนั้นให้ลดลงได้

Robitschek (2009) ได้ศึกษาแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งในปี 2009 จึงได้ทำการพัฒนาปรับปรุงมาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน โดย มาตราวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนฉบับใหม่นี้มีชื่อว่า Personal Growth Initiative scale-II: PGIS-II ซึ่ง Robitschek (2009) ได้ปรับปรุงเพื่อให้มาตรวัดได้มีการพิจารณาองค์ประกอบที่ หลากหลาย และซับซ้อนมากขึ้น อีกทั้งมีการจัดสรรความสำคัญของแต่ละองค์ประกอบให้เท่าเทียมกัน และเพื่อให้เป็นการวัดทางจิตวิทยาที่มีคุณภาพ และปรับข้อกระทงให้สั้นกระชับแต่คงไว้ซึ่งใจความที่จะ สามารถวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ลักษณะของผู้มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

มาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนฉบับแรกของ Robitschek (1998) ที่ได้พัฒนา และมีการปรับปรุงจนเป็นฉบับที่สมบูรณ์และนำมาใช้ในงานวิจัยนั้น ประกอบด้วยลักษณะ 9 ประการ อันเป็นลักษณะของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้แก่

- 1.) การที่รู้ว่าตนต้องการจะเปลี่ยนแปลงอะไรในชีวิต
- 2.) การรู้ว่าอะไรเป็นจุดมุ่งหมายในชีวิตตน
- 3.) การมีกระบวนการที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต
- 4.) สามารถเลือกบทบาทที่ตนต้องการ

- 5.) การรู้ว่าจะต้องเริ่มต้นอย่างไรเพื่อไปถึงเป้าหมาย
- 6.) การมีแผนการที่จะช่วยให้ไปถึงเป้าหมาย
- 7.) การมีความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเอง
- 8.) การรับรู้ถึงความพิเศษของตน
- 9.) การมีความสามารถในการวางแผนให้ชีวิตสมดุล

เมื่อ Robitschek (2009) ได้ทำการพัฒนามาตรวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ได้แบ่งองค์ประกอบของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนออกเป็น 4 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่

- 1.) ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) หมายถึง ความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเอง
- 2.) การวางแผน (Planfulness) หมายถึง การวางแผน แสวงหาวิธีการเพื่อให้เกิดการพัฒนาและเติบโต
- 3.) การใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) หมายถึง การสนับสนุนจากแหล่งสนับสนุนหรือตัวช่วยจากปัจจัยภายนอกของตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของบุคคล
- 4.) การกระทำอย่างตั้งใจ (Intentional Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นการกระทำอย่างตั้งใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

บุคคลที่มีระดับของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนหรือระดับของ PGI สูง จะเห็นถึงคุณค่าและใช้ประโยชน์ที่ได้รับจากโอกาสในการพัฒนาตนเองให้งอกงามอย่างเต็มที่ บุคคลเหล่านี้จะคอยมองหาและสร้างสถานการณ์ที่จะเอื้อให้เขาได้มีการเติบโตพัฒนา ในทางกลับกันบุคคลที่มีระดับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนหรือระดับของ PGI ต่ำ บุคคลกลุ่มนี้แทบจะไม่รับรู้หรือรับรู้ได้น้อยมากถึงความสามารถในการเปลี่ยนแปลง และอาจหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีการท้าทายให้เขาได้เติบโตงอกงาม (Robitschek, 1998) บุคคลที่มีระดับของความงอกงามส่วนบุคคลไม่ได้เพียงแค่ว่ารับรู้ว่าจะสามารถพัฒนาตนเองได้ แต่ยังมีการควบคุมวิธีการเปลี่ยนแปลง ตั้งใจแสวงหาหรือใช้ประโยชน์ในการพัฒนา ซึ่งต่างจากการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เป็นเพียงความเชื่อว่าบุคคลจะสามารถประสบความสำเร็จจากการกระทำนั้น ๆ (Robitschek, 1999) นอกจากนั้นแล้วจากการวิจัย Robitschek (2009) พบว่า ผู้ที่มีความงอกงามแห่งตนแรกสูงจะสุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางสังคม ทักษะการเผชิญปัญหาและการปรับตัวสูงเช่นกัน และยังสามารถเผชิญกับปัญหาอันเป็นก่อกำเนิดการพัฒนาในชีวิตได้ อีกทั้งยังทำให้มีภาวะความทุกข์ใจต่ำอีกด้วย

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลที่มีความพร้อมในการที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ให้สามารถบรรลุจุดหมายในการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งไว้ เช่นเดียวกับกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

นั้น การสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้คณะและมหาวิทยาลัยที่ตนคาดหวังนับเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญ การที่นักเรียนมีการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนจะมีส่วนสำคัญที่จะทำให้นักเรียนได้พิจารณาถึงสิ่งที่ตนเองจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนาตนเองให้มีความพร้อม เมื่อนักเรียนทราบถึงสิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลงจะได้มีการวางแผน เช่น จัดตารางการเรียน การอ่านหนังสือทบทวนความรู้ จัดสรรเวลาฝึกฝนทำแบบฝึกหัด รวมทั้งแบ่งเวลาเพื่อการพักผ่อนเพื่อไม่ก่อให้เกิดความเครียดจนเกินไป รวมทั้งเพื่อที่จะเตรียมตัวให้มีความพร้อมในการสอบคัดเลือก และเมื่อถึงเวลาสอบนักเรียนจะได้สามารถทำข้อสอบได้อย่างเต็มความสามารถ และท้ายที่สุดแล้วเป้าหมายที่วางไว้ก็ไม่ยากเกินเอื้อม

นอกจากนั้นแล้วเมื่อนักเรียนมีการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนอันเหมาะสมที่จะบรรลุจุดหมายได้ นักเรียนก็ยังสามารถมีความพร้อมที่จะรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในระหว่างช่วงของการสอบได้ การริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนอันเป็นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง อย่างมีการวางแผนและลงมือทำนั้น จะช่วยเสริมให้นักเรียนรู้จักการรับมือกับความเครียด ความกังวลต่าง ๆ ที่เข้ามาในระหว่างการสอบ และช่วยให้นักเรียนสามารถเลือกใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาให้เหมาะสมได้ ทั้งนี้แล้วทั้งการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมนั้นน่าจะมีส่วนที่จะทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนั้นได้ผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวลในการสอบลงได้ ซึ่งผู้วิจัยจะได้อธิบายถึงแนวคิดของการเผชิญปัญหาในหัวข้อต่อไป

2. แนวคิดการเผชิญปัญหา (Coping)

2.1 นิยามของการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหาเป็นการความพยายามในการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาและพฤติกรรมซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพื่อจัดการกับความต้องการที่เฉพาะเจาะจงของบุคคลทั้งปัจเจกภายในและภายนอกที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถที่จะรับได้ หรือเป็นภาวะที่คุกคาม (Lazarus & Folkman, 1984)

จากการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้สรุปนิยามของการเผชิญปัญหาว่า หมายถึง ความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาเพื่อตอบสนองต่อภาวะคุกคามที่ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน อันเป็นลักษณะที่มีความเฉพาะในแต่ละบุคคล ให้บรรเทาหรือลดลง

2.2 รูปแบบของกระบวนการความเครียดและการเผชิญปัญหา

Slavin, Rainer, McCreary และ Gowda (1991 อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539) ได้สรุปรูปแบบของกระบวนการความเครียดและการเผชิญปัญหา ตามแนวคิดทฤษฎีของ Lazarus และ Folkman (1984) ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

2.2.1. เมื่อบุคคลได้ประสบกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์อันก่อให้เกิดความเครียด (Occurance of a potentially stressful event) ซึ่งสถานการณ์นั้นจะก่อให้เกิดความเครียดตามความแตกต่างในการประเมินว่าสถานการณ์มีผลกับบุคคลมากน้อยเพียงใด เป็นผลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

2.2.2 การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) แบ่งได้เป็น 3 ลักษณะคือ

2.2.2.1 การประเมินว่าไม่มีความสัมพันธ์ (Irrelevant) เป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้น ๆ ไม่มีความเกี่ยวข้อง ไม่มีความสำคัญ ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย ไม่ได้กระทบกับค่านิยม และความต้องการของตนเอง ซึ่งการประเมินลักษณะนี้บุคคลจะต้องอาศัยการปรับตัวเพื่อที่จะจำแนกเหตุการณ์ว่าเป็นผลดี หรือผลเสียกับตน เพื่อที่ตนเองจะได้เตรียมความพร้อมในการรับมือกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นภายหน้า

2.2.2.2 การประเมินว่ามีผลดี (Being-positive) เป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้น ๆ มีผลดีกับความเป็นอยู่ของตน เป็นไปตามความปรารถนาความต้องการที่ตอบสนองอารมณ์ทางบวก เช่น รักความสุข แต่ก็ไม่เชื่อว่าบุคคลที่ประเมินลักษณะนี้จะไม่ผลเสียเกิดขึ้นเลย บุคคลก็ยังคงความคาดหวังที่จะสมปรารถนา กับสิ่งที่ตนต้องการ และในขณะเดียวกันก็คาดคะเนไปถึงความผิดหวังที่เกิดขึ้น ซึ่งหากเป็นเช่นนั้นแล้วก็จะก่อให้เกิดความกังวลขึ้นได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการประเมินความเครียดมีความซับซ้อน ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและบริบทของสถานการณ์นั้น ๆ

2.2.2.3 การประเมินว่ามีความเครียด (Stress appraisal) การประเมินลักษณะนี้เกิดจากบุคคลประเมินว่า สิ่งนั้นเป็นอันตราย เป็นความสูญเสีย การถูกคุกคาม การถูกทำร้าย

2.2.3 การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นขั้นตอน กระบวนการที่ต่อเนื่องจากขั้นการประเมินทุติยภูมิ ขั้นตอนนี้จะได้ใช้การประเมินจากแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากทั้งสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในของบุคคล มาใช้ในการควบคุม จัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบและอาจก่อให้เกิดความเครียด โดยการประเมินวิธีการและผลที่คาดว่าจะได้รับ

สองขั้นตอนดังกล่าวก็มีความเกี่ยวข้องกันทั้งในด้านของระดับความเครียด การจัดการความเครียด และลักษณะความเครียดที่ตอบสนองทางอารมณ์

2.2.4 การเผชิญกับปัญหา (Coping Efforts) คือ ความพยายามในการจัดการสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นด้วยวิธีที่บุคคลประเมินว่ามีความเหมาะสม วิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละ

บุคคลจะสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของบุคคลในขณะนั้น เพื่อพยายามที่จะควบคุมจัดการกับความเครียดจากสถานการณ์ดังกล่าว ซึ่ง Lazarus และ Folkman (1984) ได้เสนอวิธีการโดยแบ่งเป็น 2 วิธี ดังนี้

2.2.4.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-Focused Coping) เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยการจัดการกับปัญหาโดยตรง เป็นการปรับตัวจากการพิจารณาและประเมินสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วหาวิธีการอันเหมาะสมโดยการปรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมเพื่อทำให้การประเมินสถานการณ์เป็นไปทางที่ดีขึ้น และเพื่อให้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาและก่อให้เกิดความเครียดนั้นคลี่คลายไปได้ด้วยดี

2.2.4.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) เป็นวิธีการจัดการกับความเครียดด้วยการเข้าไปจัดการกับอารมณ์ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้น โดยการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึกให้บรรเทาเบาบางลงไป ตีความสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นใหม่ ไม่เข้าไปหาสาเหตุและจัดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ มุ่งเพียงแต่จัดการกับอารมณ์

จากวิธีการทั้ง 2 วิธีดังกล่าว คงไม่สามารถที่จะระบุได้ว่าวิธีการใดดีกว่ากัน เนื่องจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนต่างกัน บุคคลแต่ละคนก็มีการประเมินต่างกัน จึงควรนำทั้งสองวิธีการดังกล่าวมาปรับใช้ร่วมกันเพื่อให้เกิดผลที่เหมาะสมที่สุด แต่ไม่ควรใช้วิธีที่ 2 เพียงอย่างเดียว เป็นประจำ เนื่องจากเป็นวิธีที่ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาที่แท้จริง เพียงแต่ช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เป็นการชั่วคราว เป็นครั้งคราวเท่านั้น

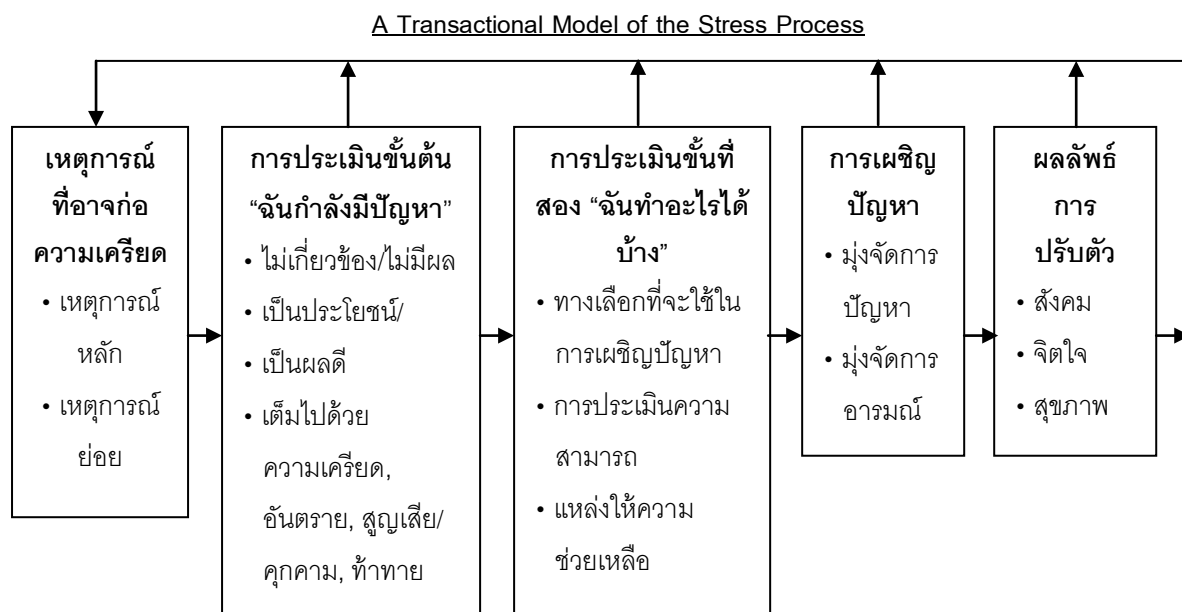
2.2.5 ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcome) (Lazarus & Folkman, 1984) แบ่งได้เป็น 3 ด้านด้วยกัน คือ

2.2.5.1 ด้านสังคม (Social Function) เป็นผลของการปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่

2.2.5.2 ด้านจิตใจ (Morale) เป็นผลอันก่อให้เกิดการประเมินความสำเร็จและความพึงพอใจ

2.2.5.3 การเจ็บป่วยทางร่างกาย (Somatic illness) เป็นผลจากการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ และก่อให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกาย

กระบวนการที่กล่าวไปแล้วนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นเสมอ บางครั้งเราอาจจะต้องหยุดอยู่ที่ขั้นตอนเดิมเพื่อกลับไปปรับขั้นตอนนั้น ๆ ใหม่ให้เหมาะสม กระบวนการนี้จึงเป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล แสดงได้ดังภาพ ต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus
ที่มา : สุภาพรพรณ โคตรจรัส (2539)

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวถึงปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จของบุคคลในการเผชิญปัญหาของ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีทั้งปัจจัยภายในบุคคล และภายนอกบุคคล ดังต่อไปนี้

2.3.1 สุขภาพและพลังกำลัง (Health and Energy) มีความสำคัญเมื่อบุคคลประสบกับความเครียด บุคคลที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีพลังกำลังในการทำสิ่งต่าง ๆ จะสามารถรับมือกับความเครียดได้ดีกว่า เนื่องจากในภาวะที่ร่างกายมีสุขภาพที่ดีนั้นจะทำให้บุคคลมีความแข็งแรงเข้มแข็ง และอดทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย และไม่มีพลังกำลัง

2.3.2 ความเชื่อในทางบวก (Positive Believe) การมีมุมมองที่ดีต่อสิ่งต่าง ๆ จะมีส่วนช่วยในการสรรหาวิธีการเผชิญความเครียด บุคคลลักษณะนี้จะเชื่อในอำนาจภายในตนมากกว่าภายนอกตน ทำให้มองปัญหา หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นสิ่งชั่วคราว ไม่ถาวร และมีเหตุปัจจัยจากภายนอก บุคคลที่เชื่ออำนาจภายในจึงมักจะใช้วิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ต่างกับบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกซึ่งมักจะใช้วิธีการในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

2.3.3 ทักษะในการแก้ปัญหา (Problem-solving Skills) บุคคลที่มีความสามารถในการหาข้อมูล ความรู้ สามารถวิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี มีความคิดที่มีเหตุผล สิ่งเหล่านี้จะมีส่วนช่วยในทักษะการแก้และเผชิญปัญหา เนื่องจากบุคคลจะสามารถประเมิน วิเคราะห์ ตัดสินใจในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

2.3.4 ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นความสามารถในการติดต่อสื่อสาร และมีปฏิสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่น บุคคลที่มีทักษะทางสังคมดีจะมีมนุษยสัมพันธ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่นและได้รับความร่วมมือในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่เหมาะสมเป็นอย่างดี

2.3.5 การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เมื่อบุคคลมีทักษะทางสังคมก็จะทำให้บุคคลได้รับการสนับสนุนจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งการได้รับความช่วยเหลือ ได้รับการสนับสนุนนั้นจะช่วยให้บุคคลเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

2.3.6 แหล่งทรัพยากรทางวัตถุ (Material Resource) บุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี จะมีส่วนช่วยในการเพิ่มตัวเลือกของวิธีการเผชิญปัญหาได้

อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยต่าง ๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนความสำเร็จในการเผชิญปัญหา เป็นส่วนหนึ่งของลักษณะที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งจากการพิจารณาปัจจัยทั้งหมดก็อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยเหล่านี้ก็คือส่วนของความฉลาดทางอารมณ์ที่คนพึงมี เช่น สุขภาพและพลังกำลังที่แข็งแรงจะมีส่วนในความอดทนไม่ย่อท้อกับอุปสรรคของบุคคล หรือความเชื่อในทางบวกที่ช่วยให้บุคคลควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นความเครียดไปได้

2.4 รูปแบบของการเผชิญปัญหา

2.4.1 วิธีการเผชิญปัญหาของ Frydenberg และ Lewis

Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงใน วิธนา มิ่งเมือง, 2540) ได้ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาของวัยรุ่น จากแนวคิดของ Lazarus, Averil และ Opton (1974; Lazarus & Launier, 1978) และจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Folkman และ Lazarus (1989) ร่วมกับทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่นของ Erikson (1963, 1985) และงานวิจัยเกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของ Hauser และ Bowlbs (1990) เป็นฐานในการศึกษา และเสนอรูปแบบการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นซึ่งแบ่งออกเป็น 18 วิธี ซึ่งจากทั้ง 18 วิธี นั้นสามารถนำไปจัดให้เข้ากับกรอบแนวคิดวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) ได้ดังนี้

2.4.1.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (Solving the Problem) ประกอบด้วย

- 1.) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา เป็นกระบวนการในรับมือกับปัญหาอย่างเป็นระบบ จากการคิด วิเคราะห์ ทำความเข้าใจกับปัญหาและสาเหตุของปัญหา และหาวิธีการรับมือและดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นอย่างเหมาะสม
 - 2.) การทำงานและสัมฤทธิ์ผล ความพยายาม ความมุ่งมั่นในการทำงาน มีความอดทนมานะบากบั่นเพื่อผลสัมฤทธิ์ในความสำเร็จจากการทำงาน
 - 3.) การมุ่งเน้นปัญหาในทางบวก การมองปัญหา หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นให้เป็นไปในทางที่ดี และเชื่อมั่นในการวิธีการแก้ปัญหาของตน
 - 4.) การคบหาเพื่อนสนิท เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีและเสริมความใกล้ชิดกับเพื่อน
 - 5.) การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นการแสวงหาสัมพันธ์ภาพของกลุ่ม ด้วยการสรรหาและกระทำสิ่งที่เป็นที่ยอมรับ
 - 6.) การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน และผ่อนคลาย อันจะช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้
 - 7.) การผ่อนคลายทางร่างกาย เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายเกิดความผ่อนคลาย และเสริมสร้างสุขภาพที่ดี
- 2.4.2 การเผชิญปัญหาแบบไม่ก่อให้เกิดการแก้ปัญหา (Non-productive Coping) ประกอบด้วย
- 1.) ความกังวล การพยายามลดความกังวลคับข้องใจ ด้วยการคิดถึงปัญหาเหล่านั้นให้มากขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่สามารถจะช่วยลดความทุกข์ใจ ความเครียดลงได้ เนื่องจากการมุ่งคิดถึงปัญหานั้น ๆ บุคคลมักจะคิดไปในทางลบ
 - 2.) การคิดที่ความปรารถนา เป็นการแก้ไขปัญหาด้วยการคิด คาดหวัง เป็นความปรารถนาที่จะให้ปัญหา ความทุกข์ใจเหล่านั้นลดลง
 - 3.) การไม่รับรู้ปัญหา เป็นวิธีการในการตัดปัญหา โดยการไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว หลีกเลียง และไม่ยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น
 - 4.) การไม่เผชิญปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลจะรับรู้ว่าคุณเองไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ ซึ่งอาจนำไปสู่อาการทางร่างกายที่ส่งผลต่อจิตใจ
 - 5.) การเก็บปัญหาไว้คนเดียว เป็นวิธีการที่บุคคลจะเก็บความรู้สึก ความทุกข์ใจที่เกิดจากปัญหาไว้กับตนเอง เลี่ยงการพบปะ และบอกเล่าปัญหาเหล่านั้นกับผู้อื่น
 - 6.) การตำหนิตนเอง เป็นการโทษ และตำหนิตนเองว่าเป็นสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น
 - 7.) การลดความตึงเครียด เป็นการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่จะช่วยให้บุคคลลดความเครียดลงได้ ซึ่งสิ่งเหล่านั้นอาจเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น เหล้า บุหรี่

2.4.3 การเผชิญปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุน (Reference to others)

- 1.) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การอาศัยความสนับสนุน ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ มาช่วยในการแก้ไขปัญหาของตนให้ลุล่วง
- 2.) การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ เป็นวิธีการจัดการปัญหาโดยนำหลักความเชื่อทางศาสนา ความศรัทธามาเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในการแก้ปัญหา
- 3.) การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญได้ชี้แนะ แนะนำวิธีการในการแก้ไขปัญหา
- 4.) การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการแก้ไขปัญหาด้วยการรวมกลุ่มกับเพื่อน ๆ เพื่อช่วยกันคิดหาหนทาง วิธีการในการแก้ไขปัญหา

2.4.2 รูปแบบการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman

รูปแบบของการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) ได้รับการศึกษาและเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

2.4.2.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem focused coping) เป็นการเผชิญปัญหาแบบใช้กระบวนการทางปัญญาเช่นเดียวกันกับการแก้ปัญหาโดยใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยบุคคลจะใช้ทั้งความคิดและการกระทำในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน มีการกำหนดขอบเขตของปัญหา วิเคราะห์ วางแผน การหาข้อมูลเพิ่มเติม และตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี แล้วเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา โดยอาจจะแก้ไขที่ตนเองหรือปรับสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งนำประสบการณ์ในอดีตที่เคยใช้มาประกอบการแก้ปัญหาด้วย

2.3.2.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (emotion focused coping) เป็นการเผชิญปัญหาโดยการที่บุคคลจะพยายามจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่มีการแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของความเครียดโดยตรง เป็นการลดความกดดันที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ทำให้บุคคลสบายใจขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ บุคคลจะมุ่งจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ รวมทั้งความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเพื่อลดหรือบรรเทาให้เบาบางลงแทน วิธีการที่บุคคลจะเลือกใช้ เช่น การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การระบายอารมณ์โกรธการแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น การใช้อาณอนหลับ เป็นต้น

2.4.3 รูปแบบการเผชิญปัญหาของสุภาพรรณ โคตรจรัส (2545)

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2545) ได้แบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็น 3 รูปแบบ โดยอาศัยพื้นฐานทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus (1966; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1989) และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนาการเผชิญปัญหาจากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) และ Frydenbegr และ Lewis

(1993) การวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหาโดย Cook และ Happner (1997) ดังนี้

2.4.3.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem focused coping) เป็นการเผชิญปัญหาโดยพยายามจัดการกับปัญหาโดยตรง ประกอบด้วยวิธีต่างๆ ในการเผชิญปัญหา 9 ด้านย่อย ดังนี้

- 1.) การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (Active coping)
- 2.) การวางแผน (Planning)
- 3.) การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน (Work hard and achieve)
- 4.) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing activities)
- 5.) การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping)
- 6.) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and growth)
- 7.) การยอมรับ (Acceptance)
- 8.) การหาทางผ่อนคลาย (Relaxation)
- 9.) การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to belong)

2.4.3.2 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seek social support) เป็นการเผชิญปัญหาโดยพยายามในการจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งทรัพยากรต่างๆ ประกอบด้วยวิธีการในการเผชิญปัญหา 2 ด้านย่อย ดังนี้

- 1.) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Seeking instrumental social support, SISS)
- 2.) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (Seeking emotion social support, SESS)

2.4.3.3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance) เป็นการเผชิญปัญหาที่แสดงถึงการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาประกอบด้วยวิธีการต่างๆ ในการหลีกเลี่ยงปัญหา 7 ด้านย่อย ดังนี้

- 1.) การปฏิเสธ (Denial)
- 2.) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement)
- 3.) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement)
- 4.) การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to self)
- 5.) การตำหนิตนเอง (Self blame)
- 6.) การเป็นกังวล (Worry)

7.) การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotion)

ในการเผชิญปัญหานั้น บุคคลอาจเลือกใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหามากกว่าหนึ่งวิธีในเวลาเดียวกัน หรือเมื่อเผชิญกับปัญหาเรื่องเดียวกันในเวลา หรือสถานการณ์ที่ต่างกันก็อาจมีการใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแตกต่างกันได้ นอกจากนั้นแล้วความแตกต่างในการประเมินสถานการณ์ ก็มีผลต่อกลวิธีในการเผชิญปัญหาด้วยเช่นกัน กล่าวคือสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ บุคคลจะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับอารมณ์มากขึ้น ส่วนสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าสามารถแก้ไขได้ โดยอาจต้องมีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาแก้ปัญหานั้น บุคคลก็จะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ที่ปัญหามากขึ้น (Lazarus and Folkman, 1984)

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยแต่ละคนก็จะมีทางเลือกใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันไป นักเรียนที่เลือกใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจะสามารถลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้ ที่เป็นเช่นนั้นก็เนื่องจากนักเรียนเลือกที่จะเผชิญหน้า และแสวงหาวิธีที่จะเข้าไปจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง เช่น ไม่เข้าใจเนื้อหาที่ต้องอ่านไปสอบ นักเรียนที่เลือกใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จะมีการขวนขวายค้นคว้า แสวงหาความรู้เพิ่มเติม เพื่อให้ปัญหาที่เกิดขึ้นคลี่คลายลง ซึ่งก็คือการที่นักเรียนได้เข้าใจเนื้อหาส่วนนั้นเพิ่มขึ้นจากการค้นหาความรู้เพิ่มเติม กลับกันกับนักเรียนที่เลือกใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหา เมื่อไม่เข้าใจเนื้อหาที่สอบ นักเรียนจะเลือกที่จะไม่สนใจ ออกไปหาสิ่งอื่นทำที่ไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหา ซึ่งอาจเป็นการเล่นเกมส์ ดูทีวี หรือกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหานั้น นักเรียนก็จะไม่สามารถผ่านปัญหาไปได้ ไม่สามารถที่จะเข้าใจเนื้อหา และทำข้อสอบได้นั่นเอง

3. แนวคิดความวิตกกังวล (Anxiety)

3.1 นิยามของความวิตกกังวล

Spielberger (1966 อ้างถึงใน สมบุญ จารุเกษมทวิ, 2544) กล่าวถึงความวิตกกังวลว่า เป็นความรู้สึกที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์ และลักษณะทางสรีระวิทยา เพื่อกระบวนการทางความคิด การเข้าใจของบุคคล บุคคลจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่ได้ประสพว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม แล้วจึงก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความวิตกกังวลจึงไม่ใช่ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่ประสพโดยตรง แต่เป็นกระบวนการในการประเมินอันเป็นผลมาจากการเรียนรู้และประสพการณ์ในอดีตที่คุกคามบุคคลนั้น

ความวิตกกังวลเป็นภาวะทางด้านอารมณ์ของบุคคล เป็นภาวะที่เป็นปกติของบุคคล ในการดำเนินชีวิตของบุคคลจะต้องพบเจอกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เกิดความกดดัน หงุดหงิด อึดอัด อันเป็นอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ แต่ความวิตกกังวลก็ไม่เพียงก่อให้เกิด

แต่ผลด้านลบเท่านั้น ในภาวะที่มีความวิตกกังวลในระดับที่เหมาะสมจะมีส่วนช่วยกระตุ้นให้บุคคลเกิดความกระตือรือร้นในการคิด การวางแผน เพื่อหาหนทางมาขจัดอุปสรรคอันก่อให้เกิดอารมณ์ด้านลบได้ แต่ขณะเดียวกันหากภาวะความวิตกกังวลที่บุคคลประสบมีระดับที่มากเกินไป หรือนานจนเกินไปจนไม่สามารถรับมือได้ ความวิตกกังวลนั้นก็จะส่งผลให้บุคคลเกิดภาวะความเครียดอยู่ตลอดเวลา (สมบุญ จารุเกษมทวิ, 2544)

ปราโมทย์ สุขนิชย์ และ มาโนช หล่อตระกูล (2548) กล่าวถึงความวิตกกังวลไว้ในจิตเวชศาสตร์รามาริบัติ โดยกล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ทั่วไปในคนปกติ เมื่อบุคคลนั้นมีความเครียดเข้ามากระทบ เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นแล้ว บุคคลจะมีความรู้สึกสับสน เครียด กังวล วิตก ตื่นเต้น และไม่มีความสุข อาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มือสั่น ตัวสั่น ปัสสาวะบ่อย ปั่นป่วนในท้อง แน่นหน้าอก และลูกลี้ลูกลอน ในการพิจารณาว่า ความตึงเครียดที่เกิดขึ้นนั้นถือเป็นความผิดปกติหรือไม่ สามารถพิจารณาได้จากประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

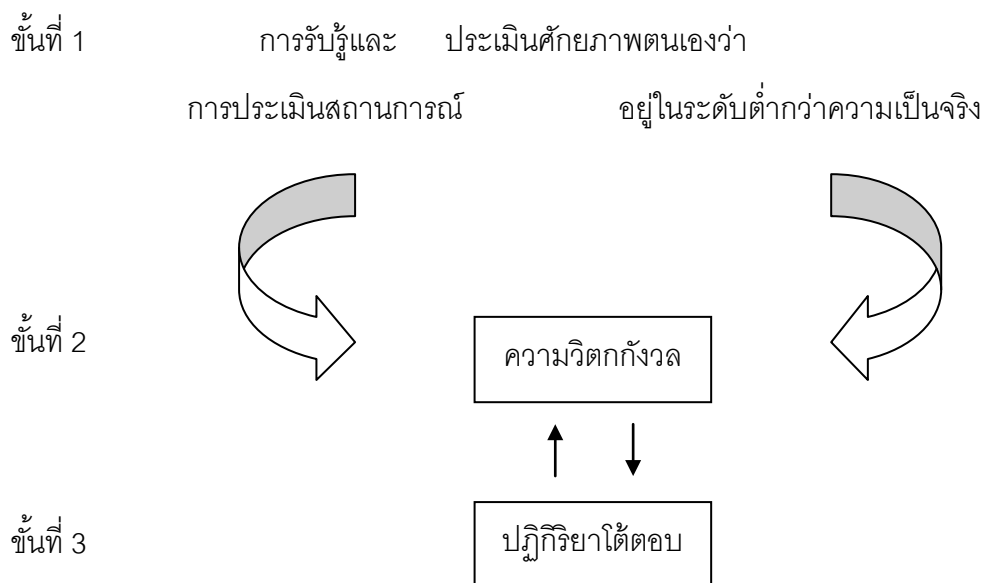
- 1.) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมากเกินกว่าจะอธิบายได้ด้วยความเครียดที่มากระตุ้น
- 2.) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมีอาการรุนแรงมาก
- 3.) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นยังคงอยู่ แม้สิ่งกระตุ้นจะหมดไปแล้ว
- 4.) ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทำให้รบกวนกิจวัตรประจำวัน และหน้าที่การงานต่าง ๆ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล ผู้วิจัยขอสรุปความหมายของ ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้และประเมินสถานการณ์ และประสบการณ์ในอดีตของบุคคลว่าสถานการณ์ที่ได้ประสบ ณ ขณะนั้นเป็นสิ่งที่คุกคาม และก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น

3.2 แนวคิดทฤษฎีความวิตกกังวลที่สำคัญ

3.2.1 ทฤษฎีแนวปัญญานิยม (cognitive theory)

ตามแนวคิดปัญญานิยมอธิบายถึงความวิตกกังวลว่า เป็นภาวะที่เกิดจากกระบวนการทางปัญญา เช่น ความเชื่อ ความคาดหวัง ลักษณะสำคัญของกระบวนการทางปัญญาที่นำไปสู่ความวิตกกังวล คือ การรับรู้และประเมินว่าสถานการณ์ดังกล่าวมีผลต่อตนเองในด้านลบ ประกอบกับกับประเมินศักยภาพของตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง (Butler, 1987 อ้างถึงใน วินัย ปานโพธิ์, 2542) เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวล แล้วส่งผลให้บุคคลแสดงการโต้ตอบทางพฤติกรรม สรีระ และอารมณ์ ในลักษณะหลีกเลี่ยง และระมัดระวังมากกว่าปกติ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความวิตกกังวลมากยิ่งขึ้นได้ ดังแสดงในภาพ

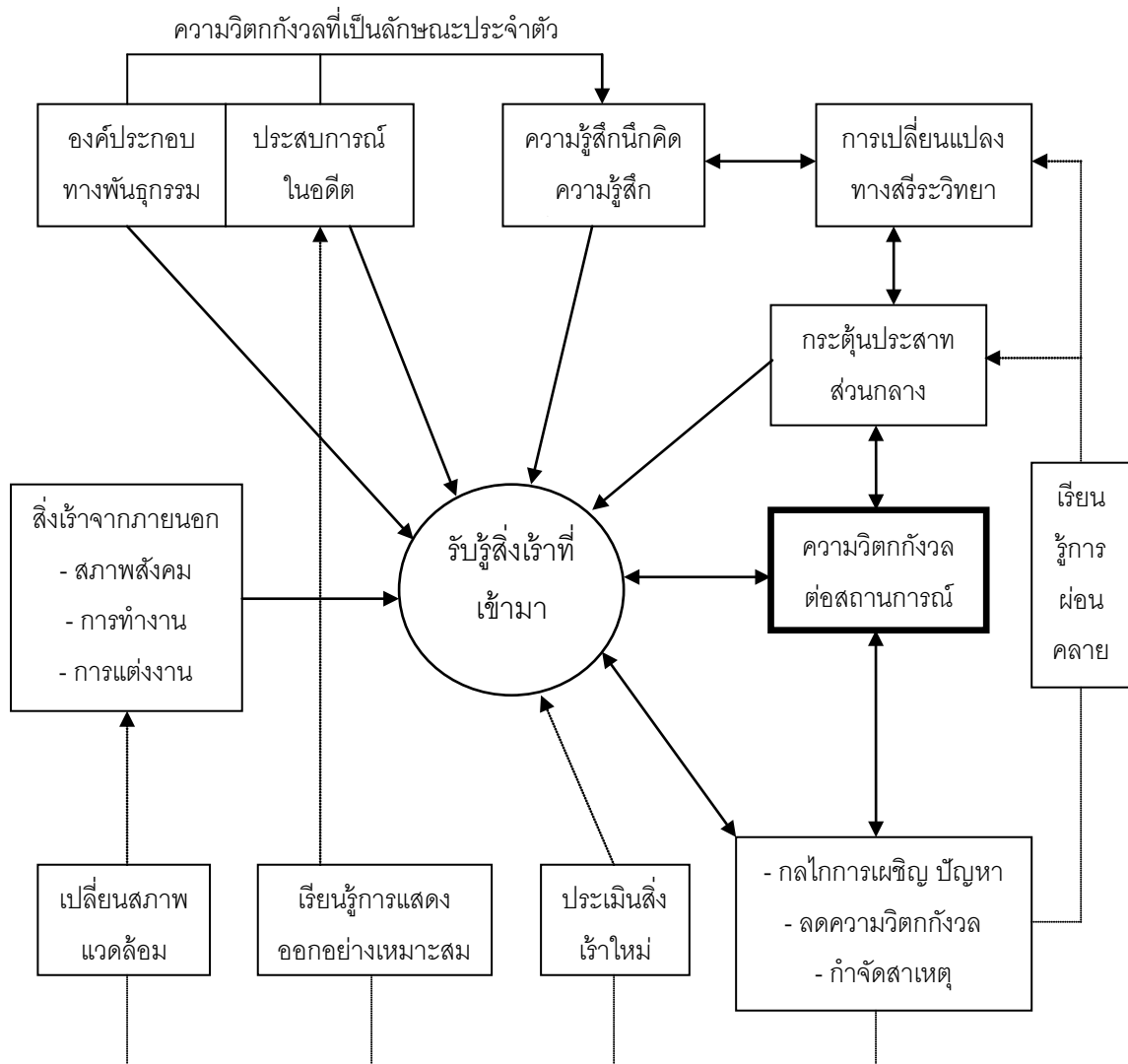


ภาพที่ 3 ลักษณะการเกิดความวิตกกังวล

ที่มา : Butler (1987 อ้างถึงใน วินัย ปานใจ์, 2542)

Lazarus และ Averill (1972) ศึกษากระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์ จากสภาพแวดล้อมกับปฏิกริยาตอบสนองทางอารมณ์ พบว่า ความวิตกกังวลเป็นผลจากการที่บุคคล ได้รับความเจ็บปวดแล้วประเมินว่าสิ่งเรานั้นจำก่อให้เกิดความไม่พอใจ หรือเป็นอันตรายต่อบุคคล อันเป็นผล ให้บุคคลไม่สามารถดำเนินพฤติกรรมตามปกติได้ และยังก่อให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเพื่อหลีกเลี่ยง จากสิ่งเรานั้น ซึ่งความวิตกกังวลของบุคคลจะประกอบด้วยกระบวนการ 3 ขั้นตอนด้วยกัน เริ่มจากการ ตัดสินขั้นต้นว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีความเกี่ยวข้องกับตนเองหรือไม่ และจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลร้าย จากนั้นในขั้นที่สองเป็นการพิจารณาเลือกวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ที่ บุคคลพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจให้เกิดความพึงพอใจขึ้น โดยวิธีการในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ แบ่งได้เป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ การแสดงออกเป็นพฤติกรรมโดยตรง เช่น การสู้ การหลีกเลี่ยง หลีกเลีย้งจากสถานการณ์นั้น การดิ้นรนให้ถึงเป้าหมาย และอีกประเภทคือ การแสดงออกมาเป็น กระบวนการภายในของบุคคล เช่น การคิดฟุ้งซ่าน การเพ้อฝัน การป้องกันตนเอง และในขั้นสุดท้าย บุคคลจะมีการทบทวนและประเมินประสิทธิภาพของการตอบสนองที่เกิดขึ้นในขั้นก่อน การประเมินทั้ง 3 ขั้นตอน ได้รับอิทธิพลมาจากตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม และตัวแปรลักษณะ บุคคล โดยตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบทางด้านสิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าให้เกิดการ ตอบสนอง สิ่งเร้านี้ อาจจะมีอยู่โดยที่บุคคลไม่รู้ตัว สำหรับตัวแปรลักษณะบุคคล ได้แก่ เงื่อนไขทาง สรีระวิทยา การสั่งสมทางสังคม และประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคล

Lader และ Mark (2001) ได้เสนอรูปแบบของความวิตกกังวลแบบปกติ (a model of normal anxiety) โดยใช้แนวคิดของ Spielberger (1972) เป็นพื้นฐาน เพื่อแสดงให้เห็นถึงสาเหตุของความวิตกกังวล กลไกการรับรู้ของสมอง ปฏิกริยาตอบสนอง ปฏิกริยาลดความวิตกกังวลเมื่อมีสิ่งเร้าเข้าสู่กระบวนการรับรู้และการประเมินของบุคคล ดังภาพที่ 4 ดังนี้



เส้นทึบ ————— หมายถึง เส้นทางการแสดงการเพิ่มความวิตกกังวล
 เส้นประ - - - - - หมายถึง เส้นทางการแสดงการลดความวิตกกังวล

ภาพที่ 4 รูปแบบของความวิตกกังวลแบบปกติ

ที่มา : Lader & Mark (2001)

จากภาพที่ 4 แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบทางพันธุกรรม ประสบการณ์ในอดีต ความรู้สึกนึกคิดและความรู้สึก ซึ่งเป็นสภาพปัจจุบันของบุคคล มีปฏิสัมพันธ์กันจนเป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety) เมื่อมีสิ่งเร้าภายนอกมากระทบจะผ่านเข้าสู่กระบวนการรับรู้ แล้วจึงเกิดการประเมินว่าสิ่งเร้าที่เข้ามามีการคุกคามหรือเป็นอันตรายหรือไม่ ซึ่งการประเมินนี้จะเป็นส่วนที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล หากบุคคลประเมินว่าสิ่งเร้าที่เข้ามานั้นเป็นสิ่งคุกคาม บุคคลจะเกิดความวิตกกังวลและมีการแสดงออกดังนี้

- 1.) เกิดการกระตุ้นการทำงานจากระบบประสาทส่วนกลางทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก
- 2.) เกิดความวิตกกังวลที่แสดงออกให้เห็นชัดเจนในขณะที่เผชิญสภาพการณ์ผ่านทางศูนย์ควบคุมอารมณ์
- 3.) มีการใช้กลไกการเผชิญปัญหา เพื่อกำจัดสาเหตุของความวิตกกังวลและเพื่อลดความวิตกกังวลลง

การแสดงออกของความวิตกกังวลทั้ง 3 ประการดังกล่าว จะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และการรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางสรีระจะทำให้บุคคลประเมินว่าตนมีความวิตกกังวล บุคคลจึงพยายามหาวิธีการเพื่อลดความวิตกกังวล ดังนี้

- (1.) เปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล
- (2.) เรียนรู้ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม
- (3.) ประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นใหม่
- (4.) เรียนรู้วิธีการลดความวิตกกังวลโดยตรง เพื่อลดการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ

3.2.2 ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม

ทฤษฎีพฤติกรรมนิยม อธิบายถึงความวิตกกังวลว่าเป็นการตอบสนองที่เกิดจากการเรียนรู้ (Anxiety as a learned response) จากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ของบุคคล กล่าวคือ ความวิตกกังวลเป็นส่วนหนึ่งของการวางเงื่อนไข เป็นแรงขับทุติยภูมิ (Secondary drive) Skinner (1953) ทำการศึกษาความวิตกกังวล โดยเชื่อว่าผลจากการกระทำเป็นสิ่งที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคล หากเป็นผลที่ได้ไม่เป็นที่พึงพอใจหรืออาจก่อให้เกิดอันตราย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่เกิดจากความวิตกกังวลเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าที่จะทำให้เกิดภาวะไม่พึงพอใจ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่สำหรับสิ่งเร้าที่เป็นทั้งการกระทำจากตัวเสริมแรงทางบวก คือ ทำให้บุคคลพึงพอใจ และตัวเสริมแรงทางลบ คือ ทำให้บุคคลไม่พึงพอใจ จะก่อให้เกิดความวิตกกังวล เนื่องจากบุคคลจะเกิดความไม่แน่ใจกับผลที่จะได้รับ

3.2.3 ทฤษฎีปัญญา-พฤติกรรมนิยม (cognitive-behavioral theory)

Bandura (1969) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลว่า เกิดจากการเรียนรู้โดยการสังเกตผู้อื่นในสังคม เมื่อบุคคลเกิดการสังเกตจะมีการจดจำ และนำมาเลียนแบบได้ในภายหลัง ซึ่งถือว่าเป็นวิธีการเรียนรู้ตามธรรมชาติของบุคคล ความวิตกกังวลจึงเกิดจากการที่บุคคลได้เห็นบุคคลอื่นถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้าบางอย่างซึ่งมีผลทำให้บุคคลนั้นได้รับผลจากการกระทำอันไม่พึงพอใจเป็นตัวแทน นอกจากนั้นแล้วตัวแบบจากการที่บุคคลได้รับการเตือนให้ระมัดระวังอันตรายจากสิ่งเร้าบางประการ จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับบุคคลได้ และการขาดทักษะในพฤติกรรมบางอย่างก็มีผลให้บุคคลไม่แน่ใจในการกระทำของตนและผลจากการกระทำนั้น ทำให้บุคคลเกิดการหลีกเลี่ยงต่อสิ่งเร้าที่จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ตนขาดทักษะนั้น ๆ

3.2.4 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

นักจิตวิทยาในกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Freud, 1943 อ้างถึงใน รัจรอง งามศิริ, 2540 และ นันทินี ศุภมงคล, 2547) อธิบายถึงความวิตกกังวลว่า เป็นความขัดแย้งของจิตไร้สำนึก (Anxiety as an unconscious conflict) เป็นประสบการณ์ ความหวาดหวั่น ความตึงเครียด โดยไม่สามารถหาสาเหตุที่ชัดเจนได้ เนื่องจากจิตไร้สำนึก เป็นผลจากความขัดแย้งระหว่างการตอบสนองต่อความต้องการของตน (ego) และความต้องการโดยธรรมชาติหรือความต้องการตามสัญชาตญาณ (id) โดยเฉพาะแรงขับทางเพศ และความก้าวร้าว แต่ถ้าสาเหตุของความขัดแย้งนั้นมีความชัดเจนและบุคคลรู้ว่าจะเกิดอันตรายได้มากหรือน้อยตามกับประสบการณ์ของบุคคล หรือประสบการณ์อันมาจากบุคคลอื่น บุคคลจะไม่เกิดความวิตกกังวล แต่จะเกิดเป็นความกลัวขึ้นมาแทน การตอบสนองที่เกิดขึ้นจะเป็นไปตามประสบการณ์ บุคลิกภาพ ความเชื่อ หรือความคิดของแต่ละบุคคล

3.3 สาเหตุของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าตัวก่อความเครียด (Stressor) เป็นสิ่งที่คุกคามอัตมโนทัศน์ของตน โดยปกติแล้วบุคคลจะมีการรับรู้ตนเอง เป็นการมองเห็นตนเองอย่างที่คิดว่าตนเองเป็น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิต และเดินตามเป้าหมายได้ เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่คุกคามความเป็นตัวตนของเขาแล้วนั้น ความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคล สถานการณ์ที่จะกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลกับบุคคลหนึ่งจึงอาจไม่ส่งผลกับอีกบุคคลหนึ่ง เนื่องจากแต่ละบุคคลก็มีอัตมโนทัศน์ที่เป็นการรับรู้ของตนที่แตกต่างกันนั่นเอง (นิตยา ภิญญาคำ และพิกุล บุญช่วง, 2536)

Epstein (1972) ได้สรุปสาเหตุของความวิตกกังวลจากแนวคิดต่าง ๆ ว่าความวิตกกังวลเกิดจากสาเหตุ 3 ประการดังต่อไปนี้

3.3.1 เกิดจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้นบุคคลจนเกิดขีดความสามารถของบุคคลนั้น ซึ่งขีดระดับความสามารถของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไป สิ่งกระตุ้นที่มากเกินไปนี้จะทำให้การตอบสนองต่อความวิตกกังวลออกมาในรูปแบบของความเจ็บปวด ก่อให้เกิดความกลัวและความวิตกกังวลได้

3.3.2 ความไม่สอดคล้องกันของความคิด หรือความไม่สอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์อันเป็นความจริงกับความคาดหวังของบุคคล เป็นภาวะคุกคามที่นำไปสู่การเกิดความวิตกกังวลได้

3.3.3 การไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจเนื่องมาจากการไม่รู้ว่สิ่งเร้าใดที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล หรือเกิดจากความขัดแย้งจากการเลือกตอบสนองต่อสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง

3.4 ประเภทของความวิตกกังวล

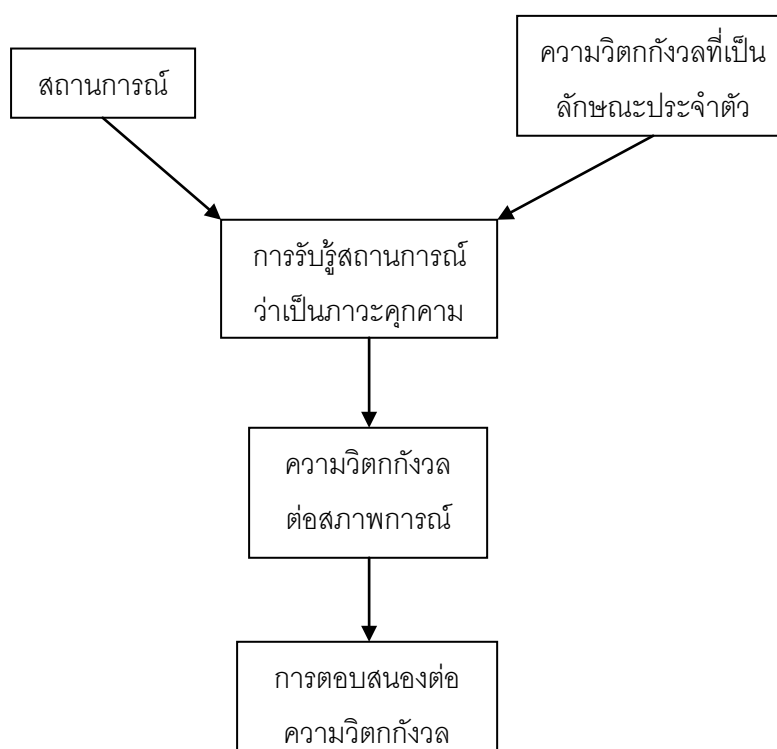
Spielberger (1972) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทด้วยกัน คือ

3.4.1 ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว (Trait anxiety: A-Trait) เป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งมีความคงที่และไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมโดยตรง จะเป็นเพียงตัวเสริมความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลได้ประสบ โดยเมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงพอใจ หรืออาจก่อให้เกิดอันตราย บุคคลที่มีลักษณะของความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัวค่อนข้างสูงจะมีความไวในการรับรู้ถึงความไม่พอใจหรืออันตรายกว่าบุคคลที่มีลักษณะของความวิตกกังวลเป็นลักษณะประจำตัวต่ำ นอกจากนั้นแล้วความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลจะเป็นตัวเสริมความรุนแรงของความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และทำให้มีระยะเวลาการเกิดความวิตกกังวลนานกว่าอีกด้วย

3.4.2 ความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (State anxiety: A-State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสถานการณ์เฉพาะ โดยจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความไม่พอใจ หรือเกิดอันตราย บุคคลจะแสดงพฤติกรรมได้ตอบ โดยในขณะที่ถูกกระตุ้นนั้นบุคคลจะเกิดภาวะตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย มีการตื่นตัวของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งความรุนแรงและระยะเวลาที่เกิดขึ้นจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งส่วนหนึ่งก็เนื่องมาจากความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคล

3.5 กลไกการเกิดความวิตกกังวล

Endler และ Edwards (1982) อธิบายถึงกลไกการเกิดความวิตกกังวลไว้ว่า เมื่อบุคคลมีปฏิสัมพันธ์สิ่งแวดล้อม บุคคลจะมีการประเมินว่าสถานการณ์นั้นเป็นภาวะที่คุกคาม หรือมีอันตรายหรือไม่ ซึ่งการประเมินของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว และความรุนแรงของสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หากบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นเป็นภาวะคุกคาม หรือมีอันตราย จะทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ และมีปฏิกิริยาตอบสนองดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 5 กลไกการเกิดความวิตกกังวล

ที่มา : Endler & Edwards (1982)

3.6 ระดับของความวิตกกังวล

ระดับของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล ประสบการณ์ในอดีต การรับรู้ของบุคคล ความสามารถในการเผชิญปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น Peplau (1989 อ้างถึงใน สุจิตตรา เขียวชาญวัฒนากุล, 2536) ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 4 ระดับด้วยกัน ดังนี้

3.6.1 ความวิตกกังวลในระดับต่ำ (Mild anxiety) เป็นระดับที่พบได้ทั่วไป และทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้นในการเอาชนะปัญหา การรับรู้ มีความจำและสมาธิดี อารมณ์และการกระทำจะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติมากนัก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ม่านตาขยาย ฝ่ามือมีเหงื่อออก เป็นต้น ในระดับนี้บุคคลยังควบคุมและจัดการกับตนเองได้ดี

3.6.2 ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate anxiety) ในระดับนี้จะมีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้ของบุคคลแคบลง มีความสนใจ และความสามารถในการเรียนรู้ลดลง อาจมีอาการทางกาย เช่น หายใจเข้าออกแรง มีความรู้สึกปั่นป่วนในกระเพาะ ปวดศีรษะ เป็นต้น แต่บุคคลที่มีความวิตกกังวลในระดับนี้ จะยังมีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหา และสามารถควบคุมจัดการปัญหานั้นได้ด้วยความพยายาม

3.6.3 ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe anxiety) ในระดับนี้จะมีผลให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้ของบุคคลแคบลงมาก บุคคลจะหมกมุ่นในรายละเอียดมากเกินไป ไม่สามารถจับสาระสำคัญของเรื่องใดได้ ความสามารถในการแก้ปัญหาและการทำงานลดลง ไม่เต็มสมรรถภาพ มีพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งความวิตกกังวลที่สังเกตเห็นได้ชัด เช่น กระวนกระวาย หงุดหงิด โมโหง่าย เรียกร้องเกินกว่าเหตุ ต่อต้าน ตีนกั้ว ตัวสั่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ท้องเดินหรือท้องผูก นอนไม่หลับ

3.6.4 ความวิตกกังวลระดับท่วมท้น หรือตื่นกลัวสุดขีด (Panic anxiety) ในระดับนี้จะมีผลให้บุคคลเกิดความกลัวอย่างรุนแรง เนื่องจากพลังงานที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลมีมากที่สุด ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง แสดงซึ่งพฤติกรรมที่ไม่ปรากฏในภาวะปกติ เช่น การกรีดร้อง การวิ่งหนีไปอย่างไร้จุดหมาย ตกตะลึงแน่นิ่ง หรือหมดสติในทันทีทันใด บุคคลจะสูญเสียความเป็นตนเอง และไม่สามารถทำภารกิจเหมือนคนปกติได้

ความวิตกกังวลไม่ได้จะมีแต่ผลด้านลบ ความวิตกกังวลในระดับที่พอเหมาะจะมีส่วนในการกระตุ้นให้บุคคลเกิดการตื่นตัวในการเรียนรู้ การแก้ปัญหา และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ แต่ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง จะมีผลทางลบทำให้เกิดพยาธิสภาพทางจิตใจทำให้เกิดโรคจิตโรคประสาทได้ (รังรอง งามศิริ, 2540)

3.7 ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลก่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม Goldberger, Brizintz และ Stephenson (1977 อ้างถึงใน รัชณี วีระสุขสวัสดิ์, 2535) แบ่งผลของความวิตกกังวลออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

3.7.1 ด้านชีวเคมี (Biochemical) ความวิตกกังวลจะกระตุ้นให้ไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) และต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) เพิ่มการบีบตัว และเพิ่มปริมาณเลือดออกจากหัวใจ มีการหลั่งน้ำย่อยมากขึ้นอาจก่อให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้ มีการควบคุมสมดุลของเกลือแร่ การเผาผลาญอาหารและระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ

3.7.2 ด้านสรีระวิทยา (Physiology) ความวิตกกังวลจะมีผลให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย เจ็บหน้าอก หายใจขัด มีอาการท้องเดิน คลื่นไส้ อาเจียน ประจำเดือนมาไม่ปกติ ซีพจรเต้นเร็ว และความดันโลหิตสูงขึ้น จากการกระตุ้นต่อมซิมพาเทติก (Sympathetic nerve) และมีการหลั่งสารแคทีโคลามีน (Catecholamine) จากต่อมหมวกไต ทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจมีโอกาสที่จะเกิดภาวะหัวใจวายหรือหัวใจเต้นผิดปกติได้

3.7.3 ด้านอารมณ์ (Affective symptom) ความวิตกกังวลจะทำให้บุคคลรู้สึกหวาดหวั่น กังวลใจ ไม่สบายใจ กลัว หงุดหงิด ตกใจง่าย กระสับกระส่าย ซึมเศร้า ท้อแท้ เสียใจ

3.7.4 ด้านการคิด ความจำ และการรับรู้ มีการหมกมุ่น ครุ่นคิด ไม่มีสมาธิ ลืมง่าย สับสน ไม่แน่ใจ ความจำและการรับรู้ลดลง

3.8 ความวิตกกังวลในการสอบ

ความวิตกกังวลในการสอบถือเป็นความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ (State anxiety) ที่เป็นสภาพการณ์เฉพาะ (Situation-specific anxiety) หมายความว่า การสอบถือเป็นสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกิดขึ้น ซึ่งบุคคลจะประเมินการสอบที่เกิดขึ้นนี้ว่าเป็นภาวะคุกคาม ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจ และมีการตอบสนองออกมา 2 ลักษณะ (Spielberger & Vagg, 1995) คือ

3.8.1 ความคิดกังวล (Worry) เป็นการครุ่นคิดของบุคคลเกี่ยวกับผลของการล้มเหลวจากการสอบ

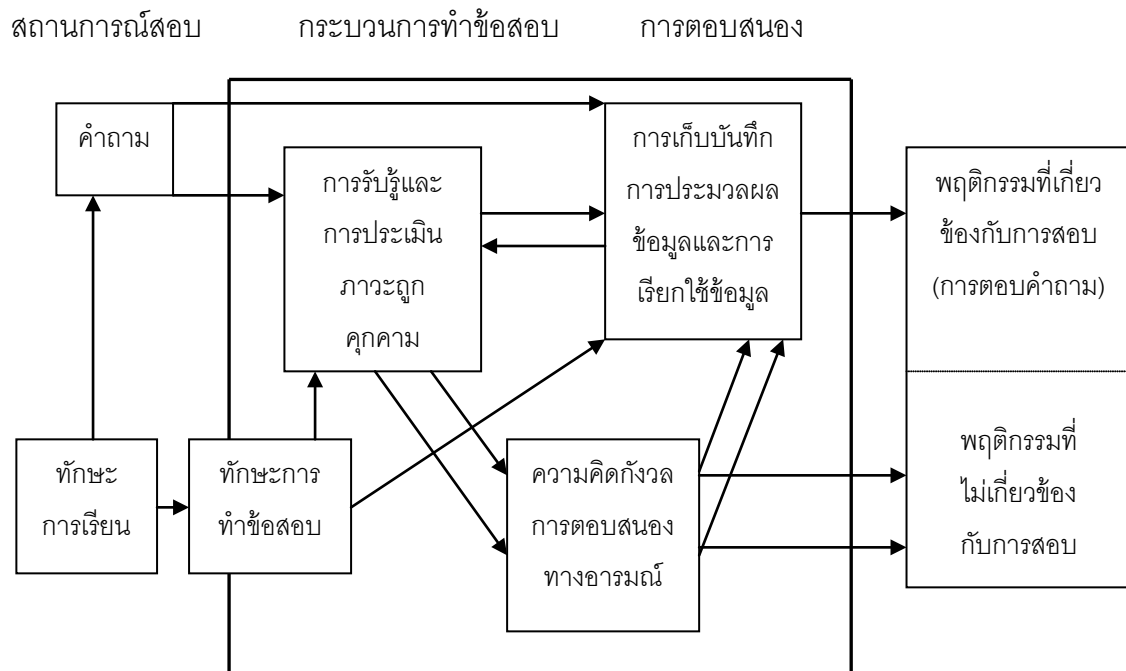
3.8.2 การตอบสนองทางอารมณ์ (Emotionality) เป็นการตอบสนองของร่างกายที่เกิดจากการกระตุ้นจากสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าตนตกอยู่ในภาวะถูกคุกคาม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะเป็นผลมาจากการถูกกระตุ้นของระบบประสาทอัตโนมัติ

Wine (1971) กล่าวว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบจะได้คะแนนสอบลดลง เนื่องจากความวิตกกังวลในการสอบในระดับสูง บุคคลจะมีความคิดกังวลมารบกวนการทำข้อสอบ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Sarason (1972) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบสูงจะมีลักษณะของการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-centered) และมีความคิดในการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง และมีความคิดทางลบมารบกวนการสอบสูงกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลในการสอบต่ำ

Spielberger และ Vagg (1995) กล่าวว่าในระหว่างการสอบบุคคลจะอยู่ในภาวะที่ถูกกระตุ้นเร้าอารมณ์ ทำให้มีความวิตกกังวลในการสอบ เกิดความรู้สึกตึงเครียด หวาดหวั่น กระวนกระวาย คิดกังวล และมีอาการทางสรีระที่เกิดจากการกระตุ้นเร้าสรีระ ความรุนแรงของความวิตกกังวลที่มีต่อสภาพการณ์จะขึ้นอยู่กับระดับการรับรู้ว่าคุณค่าจากสิ่งเร้ามากน้อยแค่ไหน ทั้งนี้ระดับการรับรู้ว่าคุณค่าจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ลักษณะของคำถาม ความสามารถทั่วไปของนักเรียน ความถนัดในเนื้อหาวิชา การเตรียมตัวสอบ และความแตกต่างระหว่างบุคคลเกี่ยวกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว จากการศึกษาของ Spielberger และ Vagg (1995) พบว่าโดยทั่วไปแล้วนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในการสอบ จะมีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวสูงและมีแนวโน้มที่ประเมินว่าตนเองถูกคุกคามจากการสอบมากกว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวต่ำ

3.9 รูปแบบของความวิตกกังวลในการสอบ

Spielberger และ Vagg (1995) ได้เสนอรูปแบบที่อธิบายความวิตกกังวลในการสอบ โดยกล่าวว่าทฤษฎีที่จะทำให้เกิดความเข้าใจกับการสอบจะต้องอธิบายถึงธรรมชาติของการรับรู้ และความคิดภายในตัวบุคคล รวมทั้งธรรมชาติของกระบวนการประมวลผลข้อมูล และการเรียกใช้ข้อมูล และยังประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ดังที่จะนำเสนอในภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 6 กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ผลของความวิตกกังวลในการสอบที่มีต่อกระบวนการทางอารมณ์ และกระบวนการทางความคิดที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในการสอบ
ที่มา : Spielberger & Vagg (1995)

จากภาพที่ 6 อธิบายเพิ่มเติมได้ว่า ตัวแปรเกี่ยวกับกระบวนการทางอารมณ์ และกระบวนการทางความคิด ซึ่งเป็นตัวแปรที่เป็นตัวกลางที่มีผลต่อการประเมินสถานการณ์การสอบ มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการสอบ เมื่อมีการสอบบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นการถูกคุกคาม ซึ่งความมากน้อยในการรับรู้จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล และมีความเกี่ยวข้องกับคำถามในการสอบ ทักษะและเจตคติต่อการเรียน และทักษะในการทำข้อสอบ ซึ่งยังเป็นปัจจัยที่ช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาในการสอบได้ และยังมีผลต่อการรับรู้และการประเมินสถานการณ์การสอบอีกด้วย และการประเมินสถานการณ์การสอบก็ยังมีผลต่อสภาวะอารมณ์ และความคิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับการสอบด้วยเช่นกัน

นักเรียนที่มีทักษะในการทำข้อสอบจะรับรู้สถานการณ์การสอบว่าถูกคุกคามน้อยกว่านักเรียนที่ไม่มีทักษะในการทำข้อสอบ (Anderson & Sauser, 1995) โดยเฉพาะถ้านักเรียนทำข้อสอบในข้อแรก ๆ ได้ จะทำให้ความวิตกกังวลลดลง และการคิดกังวลก็ลดลงด้วย นักเรียนที่มีทักษะในการทำข้อสอบจะสามารถตอบคำถามในข้อสอบได้ถูกต้องหลายข้อ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความคิดในทางบวก สถานการณ์ในครั้งนั้นก็ยังมีผลให้เกิดความเครียดลดลงในการสอบครั้งต่อไปและช่วยให้ทำข้อสอบได้คะแนนเพิ่มขึ้นอีกด้วย แต่การไม่สามารถตอบคำถามได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในข้อแรก ๆ จะเป็นผลให้เกิดความรู้สึกเครียดและส่งผลไปถึงการสอบครั้งต่อไป ทำให้เกิดการประเมินว่าเป็นภาวะคุกคามมากขึ้นและเกิดความวิตกกังวลมากขึ้น

4. การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

จากข้อมูลความเป็นมาขององค์ความรู้ของการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบคัดเลือกรวม (เว็บไซต์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง, 2554) แบ่งระบบการสอบออกเป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

4.1 ระบบที่ใช้ในช่วงก่อนปีการศึกษา 2504 ถึงปีการศึกษา 2542 จะเป็นการจัดสอบของแต่ละมหาวิทยาลัยเอง และมีการรวมกันในบางสถาบันซึ่งรูปแบบก็มีความแตกต่างกันไปในแต่ละปีก่อนปีการศึกษา 2504 มหาวิทยาลัยแต่ละแห่งดำเนินการสอบเอง

ปีการศึกษา 2504 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ จัดสอบร่วมกัน มีสภาการศึกษาแห่งชาติเป็นผู้ประสานงาน

ปีการศึกษา 2505 มหาวิทยาลัย 5 แห่ง ที่มีอยู่ในขณะนั้น ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศิลปากรจัดสอบร่วมกัน โดยไม่มีหน่วยงานได้รับผิดชอบในการจัดสอบ

ปีการศึกษา 2509 คณะรัฐมนตรีเห็นชอบตามข้อเสนอของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยให้มหาวิทยาลัยต่าง ๆ กลับไปใช้วิธีสอบแยก แต่การดำเนินการเกิดปัญหามาก มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ต้องเลื่อนเปิดเทอมออกไป เนื่องจากต้องมีการเรียกสอบสัมภาษณ์เพิ่มหลายรอบ

ปีการศึกษา 2510 มหาวิทยาลัยต่าง ๆ กลับมาใช้วิธีสอบรวมอีกครั้ง

จนกระทั่งในปีการศึกษา 2516 จึงมีทบวงมหาวิทยาลัยเป็นผู้รับโอนงานการสอบ คัดเลือกเป็นหน่วยงานรับผิดชอบจนถึงปัจจุบัน

การสอบคัดเลือกในช่วงนี้ ผู้สมัครสอบคัดเลือกจะเลือกวิชาสอบภายครั้งเดียวกับการเลือก คณะหรือสถาบันการศึกษาซึ่งเลือกได้ 6 อันดับ ซึ่งหลังจากใช้ระบบคัดเลือกรวมก็มาระยะหนึ่งก็มี ประเด็นปัญหาเกิดขึ้น (เว็บไซต์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง, 2554) ดังนี้

1.) การสอบคัดเลือกแบบเดิมนี้มีผลต่อการจัดการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยผู้เรียนส่วนใหญ่จะไม่สนใจเรียนวิชาที่ไม่ต้องใช้ในการสอบคัดเลือก เพราะเป้าหมายของการเรียน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายคือการสอบเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยหรือสาขาวิชาที่ต้องการให้ ได้ผล ทำให้นักเรียนที่มีผลการเรียนดีได้ มุ่งสอบเทียบเพื่อให้ตนเข้าเรียนต่อในมหาวิทยาลัยโดยเรียน ไม่ครบตามชั้นปี ผู้ปกครองหรือนักเรียนอาจเห็นว่าประหยัดเงินและเวลา แต่ผลที่ตามมาคือ ผู้เรียนเข้า สู่อุดมศึกษาก่อนมีวุฒิภาวะที่เหมาะสม และการจัดชั้นเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมี ปัญหา

2.) การคัดเลือกแบบเดิมนี้ได้นักศึกษาที่มีความรู้ความสามารถไม่สอดคล้องกับ สาขาวิชาที่เรียน เนื่องจากมีการสอบเฉพาะวิชาสามัญ

3.) จำนวนผู้เข้ารับการคัดเลือกมีแนวโน้มสูงขึ้น

4.) เป็นการสร้างความเครียดให้นักเรียนและผู้ปกครอง เพราะใช้ระบบการสอบ คัดเลือกโดยมีการเลือกคณะหรือสถาบันการศึกษาพร้อมกับการสมัครสอบ

5.) มีข้อจำกัดเรื่องเวลา เนื่องจากมีการจัดการสอบคัดเลือกในช่วงปิดเทอมเพียงครั้ง เดียวเท่านั้น

4.2 การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ ใช้ในปีการศึกษา 2542 ถึงปีการศึกษา 2548 ทบวงมหาวิทยาลัยมีการจัดตั้งคณะกรรมการพิจารณาปรับปรุงระบบการสอบ คัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา โดยมีองค์ประกอบในการพิจารณาคัดเลือกบุคคล จาก 2 องค์ประกอบด้วยกัน คือ ผลการเรียนตลอดหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่าให้ คำนวณน้ำหนักร้อยละ 10 และผลการสอบวิชาหลักและวิชาเฉพาะ (การสอบวัดความรู้) ให้คำนวณน้ำหนัก ร้อยละ 90 จะมีการดำเนินการจัดสอบวัดความรู้ปีละ 2 ครั้ง

วัตถุประสงค์ของการปรับปรุงระบบการคัดเลือกในครั้งนี้คือ

4.2.1 เพื่อให้มหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษา ได้ผู้เรียนที่มีความรู้ความสามารถ และความถนัดตรงกับสาขาวิชาที่เรียน

4.2.2 เพื่อส่งเสริมให้การเรียนการสอนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นไปตามปรัชญาและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

การปรับปรุงระบบการสอบคัดเลือกครั้งนี้มีจุดเด่นที่มีนำผลการเรียนของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมาคิดคะแนนร่วมด้วย และมีการจัดการสอบคัดเลือกปีละ 2 ครั้ง และคะแนนสอบสามารถเก็บไว้ใช้ได้ถึง 2 ปี ทำให้นักเรียนมีโอกาสพัฒนาตนเอง สามารถเลือกคะแนนที่ดีที่สุดมาใช้ในการสมัครคัดเลือก อีกทั้งนักเรียนยังสามารถทราบผลคะแนนสอบก่อนการเลือกคณะ ทำให้มีโอกาสเลือกคณะได้ตรงกับความสามารถของตนอย่างแท้จริง (เว็บไซต์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง, 2554)

สำหรับจุดอ่อนของการคัดเลือกระบบนี้ คือ ทำให้นักเรียนมีภาระการสอบและเกิดความเครียดมากขึ้นกว่าเดิม เนื่องจากมีการจัดการสอบคัดเลือก 2 ครั้ง และทำให้โรงเรียนต่าง ๆ พยายามเร่งการสอนและการสอบให้จบก่อนการสอบเดือนตุลาคม เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมด้านเนื้อหามากที่สุด เป็นเหตุให้เกิดผลเสียต่อระบบการเรียนการสอนตามปกติ (เว็บไซต์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง, 2554)

4.3 การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบกลาง (Admissions) ซึ่งมีการแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ

4.3.1 Admissions ระยะที่ 1 ปีการศึกษา 2549 - 2552

หลักการของการปรับปรุงระบบการสอบคัดเลือกในครั้งนี้คือ

ให้เพิ่มผลการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนหนึ่งของการคัดเลือกมากขึ้น และพิจารณาความสามารถของผู้สมัครสอบคัดเลือกจากผลการสอบจากแบบทดสอบวิชาหลักและ/หรือแบบทดสอบมาตรฐาน ความสามารถทางการเรียน ซึ่งจะมีการจัดสอบจากสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ ที่จะจัดตั้งขึ้น ในส่วนของผลการเรียน (GPA) ต้องได้รับการตรวจ สอบจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือสำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ หรือต้นสังกัดต่างๆ เพื่อป้องกันการคิดเกรดผิดพลาด ทั้งนี้ มหาวิทยาลัย/สถาบันอาจกำหนดคุณสมบัติอื่น ๆ หรืออาจกำหนดให้มีการสอบวิชาเฉพาะ ซึ่งแต่ละมหาวิทยาลัยหรือกลุ่มมหาวิทยาลัย หรือสถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติเป็นฝ่ายจัดสอบ หรือกลไกการสอบรวม (ทบวงมหาวิทยาลัยเป็นผู้ประสานงานและมหาวิทยาลัย/สถาบันเป็นศูนย์สอบ) ในปัจจุบันที่ได้รับการยอมรับว่ามีประสิทธิภาพ เป็นกลไกกลางของการบริหารระบบคัดเลือกรวม การปรับปรุงดังกล่าวจะสอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษาตาม

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (เว็บไซต์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง, 2554)

โดยกำหนดองค์ประกอบของคะแนนในการสอบคัดเลือก ดังนี้

- | | |
|--|--------|
| (1.) GPAX | 10% |
| (2.) GPA (กลุ่มสาระ) | 20% |
| (3.) O-NET | 35-70% |
| (4.) A-NET และ/วิชาเฉพาะไม่เกิน 3 วิชา | 0-35% |

ข้อดีของการใช้ระบบ Admissions ในการสอบคัดเลือก คือ มีการใช้ผลการเรียนของนักเรียนที่สมัครสอบคัดเลือกที่ได้รับจากสถานศึกษา ได้แก่ GPAX GPA (กลุ่มสาระ) และ O-NET ในอัตราส่วนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งอัตราส่วนของคะแนนจากสถานศึกษาที่เพิ่มขึ้นนี้จะทำให้นักเรียนมีความตั้งใจกับการเรียนในห้องเรียนอย่างเต็มที่มากขึ้น และมีการกำหนดให้สามารถสอบวิชาเพิ่มเติมได้ไม่เกิน 3 วิชา เพื่อป้องกันการกวดวิชาเกินความจำเป็นของนักเรียน (เว็บไซต์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง, 2554)

สำหรับข้อเสียของการสอบระบบนี้ คือ มาตรฐานของโรงเรียนยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ สัดส่วนค่าน้ำหนักของวิชาเฉพาะ หรือ A-NET ที่น้อยกว่าการให้ค่าน้ำหนักผลการเรียน อาจจะมีผลต่อการสอบคัดเลือก ซึ่งก็ยังไม่มีความมั่นใจ การกำหนดให้สอบ A-NET หรือ วิชาเฉพาะ ปีละครั้ง ซึ่งอาจทำให้นักเรียนที่พลาดพลั้งไม่ได้สมัครสอบต้องรออีก 1 ปี

4.3.2 Admissions ระยะที่ 2 ปีการศึกษา 2553 เป็นต้นไป

การคัดเลือกด้วยระบบ Admissions ในระยะแรก ได้รับเสียงวิพากษ์วิจารณ์จากผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย ว่ามีการให้สัดส่วนผลการเรียนมาก

การรับเข้าศึกษาด้วยระบบ Admissions มีเป้าหมายว่า ถ้าดำเนินการได้เต็มรูปแบบ จะต้องถึงจุดที่มหาวิทยาลัยเป็นผู้กำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณารับเข้าและประกาศเกณฑ์ดังกล่าวให้ทราบทั่วกัน นักเรียนหรือผู้ประสงค์จะสมัครเข้าศึกษาต่อ ณ สถาบันอุดมศึกษาแห่งใด จะต้องนำคะแนนผลการสอบที่สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติจัดสอบเพื่อให้มีมาตรฐานเดียวกันและต้องไม่เพิ่มภาระแก่นักเรียน โดยนักเรียนจะนำคะแนนไปยื่นสมัคร ณ หน่วยคัดเลือกกลางที่มีกลไกดำเนินงานที่เป็นมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในความยุติธรรมโปร่งใสและมีธรรมาภิบาล เป็นผู้นำหน้าที่คัดเลือกให้ (เว็บไซต์การคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในระบบกลาง, 2554)

การปรับปรุงระบบการสอบคัดเลือกในครั้งนี้ พิจารณานำผลการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและการสอบ Aptitude Test เป็นองค์ประกอบของการคัดเลือก ผลการเรียนจะประกอบด้วย GPAX และผลการสอบ O-NET ส่วนการสอบ Aptitude Test จะแทนที่การสอบ A-NET

และ/วิชาเฉพาะ เนื่องจากหลักการของ Aptitude Test เป็นการทดสอบความถนัดทางการเรียนซึ่งไม่เน้นเนื้อหาวิชา จึงสามารถจัดสอบได้หลายครั้งในแต่ละปี

โดยกำหนดองค์ประกอบของคะแนนในการสอบคัดเลือก ดังนี้

(1.) GPAX	20%
(2.) O-NET (8 กลุ่มสาระ)	30%
(3.) GAT (General Aptitude Test)	10-50%
(4.) PAT (Professional Aptitude Test)	0-40% 55

5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

Robitschek (1998) ศึกษาโครงสร้างและแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนซึ่งเป็นการยืนยันขั้นต้นสำหรับความตรงเชิงโครงสร้างในความสัมพันธ์กับหลาย ๆ โครงสร้างทางจิตวิทยา แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนวัดโครงสร้างได้อย่างชัดเจน จากการศึกษาครั้งนี้ยืนยันความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ความคงที่ชั่วคราว (temporal stability) ความตรงเชิงเหมือน (convergent validity) และความตรงเชิงจำแนก (discriminant validity) ของคะแนนจากแบบวัด

Robitschek (1999) ศึกษารูปแบบโครงสร้างของพ่อแม่ติดเหล้า การปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัว และสุขภาพจิต อิทธิพลส่งผ่านของความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) และความมุ่งหมายที่จะงอกงาม (Personal growth orientation) โดยการศึกษาครั้งนี้ยืนยันความสำคัญของการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวว่าเป็นตัวทำนายสุขภาพจิตที่ดี และความยากลำบากทางจิตใจ อีกทั้งยังยืนยันความเป็นตัวแปรส่งผ่านของให้ความมุ่งหมายที่จะงอกงาม และความเข้มแข็งอดทนในแม่แบบ

Robitschek & Cook (1999) ทำการศึกษาอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับวิธีการแก้ปัญหาในการสำรวจอาชีพและเอกลักษณ์ทางอาชีพ พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยที่มีระดับของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะค้นหาสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับอาชีพและค้นหาเอกลักษณ์อันเหมาะสมกับอาชีพได้มากกว่า และยังพบการยืนยันที่มีข้อจำกัดในความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการแก้ปัญหากับการค้นหาตนเอง

Robitschek (2001) ได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวมาใช้ในงานวิจัยเพื่อศึกษาการปฏิบัติหน้าที่ของครอบครัวในหลายมิติ เป็นตัวทำนายการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนโดย พบว่า กระบวนการครอบครัว (Family process) การจัดการภายในครอบครัว (Family

organization) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) เป็นกลุ่มตัวทำนายการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่สูงที่สุดสามอันดับแรก

Robitschek (2003) ศึกษาความตรงของคะแนนมาตรฐานการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในประชากรนักศึกษาระดับวิทยาลัยอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกัน ผลการวิจัยพบว่าคะแนนจากแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมกับประชากรกลุ่มนี้ โดยคะแนนที่ได้จากแบบวัดมีความคล้ายคลึงอย่างมากกับตัวแปรอื่นที่พบในการศึกษาก่อนหน้ากับกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัยอเมริกันเชื้อสายยุโรปส่วนใหญ่ คะแนนจากแบบวัดดูเหมือนจะมีความสัมพันธ์อย่างน้อยที่สุดที่จะประเมินโครงสร้างทางวัฒนธรรมทั้งเพศชายและหญิงอเมริกันเชื้อสายยุโรป

Robitschek (2007) ทำการศึกษาบทบาทของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในตนเองและความทุกข์ พบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างชัดเจนกับสุขภาวะจิตที่ดี และพบความสัมพันธ์ทางลบอย่างชัดเจนระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความทุกข์ใจ โดยความมุ่งหมายที่จะงอกงามของบุคคลนั้น อาจเกี่ยวกับความสามารถในการป้องกัน การลด และการฟื้นจากความทุกข์ใจได้ดีเพียงใด ดังนั้นบุคคลที่มีระดับความมุ่งหมายที่จะงอกงามสูงจึงไม่ใช่เพียงแค่ยอมรับกับความทุกข์ใจได้เร็วเท่านั้น แต่ยังสามารถมุ่งมั่น สรรหาวิธีการปรับตัวเพื่อที่จะบรรเทาความทุกข์นั้นให้ลดลงได้

Weigold & Robitschek (2011) ทำการศึกษาโมเดลการส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของลักษณะบุคลิกภาพแบบควบคุมตนเอง 3 รูปแบบ (ความเข้มแข็งอดทน การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญกับปัญหา) กับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในนักศึกษาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา มุ่งจัดการกับอารมณ์ และหลีกเลี่ยงปัญหา) เป็นตัวแปรส่งผ่าน ในการศึกษาครั้งนี้พบ ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .39, p < .01$) และพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในนักศึกษาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.38, p < .01$) ในส่วนของการส่งผ่านความสัมพันธ์พบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาเท่านั้นที่สามารถส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลได้ โดยบุคคลที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงและใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา จะมีความวิตกกังวลลดลงได้

งานวิจัยเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

Whatley, Foreman และ Richard (1998) ศึกษาการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และมุ่งจัดการทางอารมณ์ ที่สัมพันธ์กับความวิตกกังวล ความโกรธ และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ความเข้มเค้รำ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเพศหญิง จากผลการศึกษาพบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามีสหสัมพันธ์ในทิศทางลบกับระดับความเข้มเค้รำ ความวิตกกังวล การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์มีสหสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับระดับความโกรธ ความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังพบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ยังมีความสัมพันธ์ทางลบกับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

นั่นทึนึ ศุภมงคล (2547) ศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 679 คน พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลประจำตัวน้อย และใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างน้อย นิสิตนักศึกษหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านการประเมินด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมากกว่านิสิตชาย ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตชาย และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตชาย ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ส่วนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กันทางบวก

เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และเปรียบเทียบการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในเรื่องเพศ สาขาวิชา ประเภทของสถานศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่1ปรับตัวได้ดีในด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย นักศึกษาชั้นปีที่1ส่วนใหญ่ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างน้อย นักศึกษาหญิงมีการปรับตัวด้านสังคมได้ดีกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนมีการปรับตัวในเรื่องการเรียนได้ดีกว่า แต่มีการปรับตัวในด้านอารมณ์และเรื่องส่วนตัวได้น้อยกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง ปรับตัวด้านความผูกพันกับสถาบัน และความมั่นคงในเป้าหมายได้ดีกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนปานกลางปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้ดีกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

สมบุญ จารุเกษมทวี (2544) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และการเผชิญปัญหาของนักศึกษา วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความวิตกกังวล และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกัน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน เป็นเพศชาย 183 คน และเพศหญิง 187 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบ ความผูกพันแบบกังวลมีความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล และทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและหวาดกลัว นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันมั่นคง และทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว ส่วนนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมไม่แตกต่างกัน

ทศวรรณ อินทะสร้อย (2551) ศึกษาภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549 พบว่านักเรียนมีภาวะซึมเศร้าระดับมากและรุนแรงร้อยละ 23.13 เมื่อเทียบกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมด เมื่อมีปัญหา นักเรียนส่วนใหญ่เลือกใช้พฤติกรรมในการเผชิญปัญหา คือ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ดูภาพยนตร์ และพบว่าส่วนใหญ่นักเรียนจะการใช้การลดอารมณ์ตึงเครียด มากกว่าการมุ่งแก้ปัญหาได้แก่ การหลีกเลี่ยง (Avoidance) การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก (Minimization) ถอยห่างจากเหตุการณ์ (Distancing) การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง (Select attention) การมองในสิ่งที่ดี (Positive comparisons) ของเหตุการณ์และการมองหาคุณค่าในสิ่งนั้น (Wrest positive value from negative event) และวิธีอื่นๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การดื่มเหล้า การหาสิ่งสนับสนุนทางอารมณ์ และการระบายความโกรธ

งานวิจัยเกี่ยวกับความวิตกกังวลและความวิตกกังวลในการสอบ

Bruce (2000) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความกลัวในเด็กวัยรุ่น จำนวน 224 คน จากการศึกษาพบว่า ระดับของความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับความกลัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และบุคคลที่มีระดับความวิตกกังวลสูงจะมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ นพดล แจ่มอิน (2537) ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาทบวงมหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดชลบุรี จำนวน 287 คน พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งเพศชายและหญิง ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ปานกลาง และต่ำ ทั้งแผนการเรียน วิทยาศาสตร์และแผนการเรียนศิลปศาสตร์ ต่างก็มีความวิตกกังวลด้านส่วนตัว สังคม การเรียน และอาชีพ และความวิตกกังวลโดยส่วนรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยความวิตกกังวลระดับสูงสุดคือ ด้านการเรียนและอาชีพ รองลงมาคือ ด้านส่วนตัวและสังคม แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างเพศหญิงและชายในทุกด้านต่อความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา และพบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันจะมีความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะมีความวิตกกังวลในทุกด้านสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลาง และไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของนักเรียนที่เรียนแผนการเรียนต่างกัน

ศิริภักดิ์ แสงอุษามาต (2543) ศึกษาความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่และความวิตกกังวลโดยทั่ว ๆ ไปอยู่ในระดับสูง โดยในส่วนของความวิตกกังวลต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ไม่แตกต่างกันในนักเรียนชายและหญิง แต่ความวิตกกังวลโดยทั่ว ๆ ไปนักเรียนชายสูงกว่านักเรียนหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฉัตรทิพย์ ชุมพงค์ (2545) ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถทางอารมณ์กับพฤติกรรมความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดสงขลา จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความสามารถทางอารมณ์ทุกด้านอันประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การจัดระเบียบให้กับตนเอง การจูงใจตนเอง การร่วมรู้สึก และทักษะทางสังคมมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับสูง

นันทินี ศุภมงคล (2547) ศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 679 คน พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลประจำตัวน้อย และใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างน้อย นิสิตนักศึกษาศาสาวิชาสังคมศาสตร์มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์มากกว่า นิสิตนักศึกษาศาสาวิชาวิทยาศาสตร์กายภาพ วิทยาศาสตร์ชีวภาพ และมนุษยศาสตร์ ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

รุ่งรอง งามศิริ (2540) ศึกษาการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปร ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานครจำนวน 594 คน โดยทำการแบ่งกลุ่มการศึกษาออกเป็น 2 กลุ่มด้วยกัน คือ กลุ่มที่ใช้สำหรับการพัฒนารูปแบบ และกลุ่มที่ใช้สำหรับการทดสอบรูปแบบ จากการศึกษาพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความคิดทางลบ และการรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ นิสัยการเรียน อึดมโนทัศน์การเรียน และการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครอง และตัวแปรที่มีอิทธิพลรวมต่อความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความคิดทางลบ การรับรู้ความสามารถตนเองด้านการเรียน นิสัยการเรียน อึดมโนทัศน์การเรียน และการรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในจังหวัดสงขลา จำนวน 6038 คน (ข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ, 2554)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยใช้วิธีการหากลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Hair, Black, Babin, Anderson, & Tatham (2006) ที่กล่าวว่า การกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทีละค่า นัยสำคัญทางสถิติ .05 ควรมีกกลุ่มตัวอย่างประมาณ 10-20 คนต่อหนึ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรที่สนใจศึกษา 5 ตัวแปร และประกอบกับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีเกณฑ์ขั้นต่ำในการกำหนดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ จำนวนโดยรวมต้องไม่ต่ำกว่า 100 คน ถึงแม้จะศึกษา 5 ตัวแปร ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการเพิ่มอำนาจในการทำนาย จึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 385 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (Multi-stage sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากรโดยมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยเลือกสุ่มตัวอย่างประชากรโดยแบ่งประชากรออกเป็นลำดับขั้นต่าง ๆ แบบลดหลั่นจากจังหวัดสงขลาไปสู่อำเภอต่าง ๆ ทั้ง 16 อำเภอ ได้แก่ 1.อำเภอเมือง 2.อำเภอสทิงพระ 3.อำเภอจะนะ 4.อำเภอนาทวี 5.อำเภอเทพา 6.อำเภอสะบ้าย้อย 7.อำเภอระโนด 8.อำเภอรัตนภูมิ 9.อำเภอกระแสสินธุ์ 10.อำเภอสะเดา 11.อำเภอหาดใหญ่ 12.อำเภอนาหม่อม 13.อำเภอควนเนียง 14.อำเภอบางกล่ำ 15.อำเภอสิงหนคร และ 16.อำเภอคลองหอยโข่ง โดยสุ่มได้ 3 อำเภอ คือ 1.อำเภอเมือง 2. อำเภอหาดใหญ่ 3.อำเภอสิงหนคร

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยเลือกสุ่มเลือกโรงเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 4 โรงเรียนจากทั้ง 3 อำเภอ ซึ่งประกอบด้วยโรงเรียนตามอำเภอดังต่อไปนี้

อำเภอเมืองมี 4 โรงเรียน ได้แก่ 1.โรงเรียนเกาะแก้วพิทยาสรรค์ 2.โรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ
3.โรงเรียนนวมินทราชูทิศทักษิณ 4.โรงเรียนวรรณารีเฉลิม

อำเภอหาดใหญ่มี 8 โรงเรียน ได้แก่ 1.โรงเรียนคูเต่าวิทยา 2.โรงเรียนพะตงประธาธิบดีวิวัฒน์
3.โรงเรียนหาดใหญ่เจริญราษฎร์พิทยา 4.โรงเรียนหาดใหญ่พิทยาคม 5.โรงเรียนหาดใหญ่รัฐประชา
สรรค์ 6.โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย 7.โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย2 8.โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย
สมบุญรณกุลกันยา

อำเภอสิงหนครมี 3 โรงเรียน ได้แก่ 1.โรงเรียนทะเลน้อยนิมิตวิทยา 2.โรงเรียนสงขลาพิทยาคม
3.โรงเรียนรัตนพลวิทยา โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) มีโรงเรียนที่
สุ่มได้ดังต่อไปนี้ โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย โรงเรียนนวมินทราชูทิศทักษิณ โรงเรียนสงขลาพิทยาคม
และโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏ

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยคัดเลือกนักเรียนตามขนาดและจำนวนนักเรียนของแต่ละโรงเรียน โดยใช้การสุ่ม
จากใบรายชื่อที่ได้รับจากอาจารย์แนะแนวหรืออาจารย์ประจำชั้น คัดเลือกมาเป็นกลุ่มตัวอย่างจากแต่
ละโรงเรียนดังนี้ โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัยจำนวน 120 คน โรงเรียนนวมินทราชูทิศทักษิณจำนวน 95
คน โรงเรียนสงขลาพิทยาคมจำนวน 60 คน และโรงเรียนมหาวิทยาลัยราชภัฏจำนวน 110 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ขอ
ความอนุเคราะห์ไปยังโรงเรียนดังกล่าว โดยทำหนังสือขออนุญาตอาจารย์ที่ปรึกษาหรืออาจารย์ประจำ
วิชาแนะแนวที่ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูล โดยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวน 4 ชุด
ในชั้นเรียน ใช้เวลาประมาณ 20 นาที และเป็นการตอบเพียงครั้งเดียว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ แผนการเรียน ผลการเรียน
2. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative scale-II: PGIS-II) ของ Robitschek (2008) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน
3. แบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา (Coping scale) ของสุภาพรณ โคตรจรัส (2545) มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงแบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา
4. แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบของรังรอง งามศิริ (2540) มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ

1. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสำหรับการวิจัยครั้งนี้ จาก Personal Growth Initiative scale-II: PGIS-II ของ Robitschek (2008) โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนดังต่อไปนี้

ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง (Self-report) ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็น Rating Scale 6 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 0 – 5 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 0 และ เลข 5 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลข 0 – 5 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทางบวกและลบ คะแนนรวมอยู่ในช่วง 0 – 120 คะแนน ซึ่งแบบวัดจะประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง (Readiness for Change) หมายถึง ความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเอง
2. การวางแผน (Planfulness) หมายถึง การวางแผน แสวงหาวิธีการเพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาและเติบโต
3. การใช้แหล่งทรัพยากร (Using Resource) หมายถึง การสนับสนุนจากแหล่งสนับสนุนหรือตัวช่วยจากปัจจัยภายนอกของตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของบุคคล
4. การกระทำอย่างตั้งใจ (Intentional Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่เป็นการกระทำอย่างตั้งใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนา

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ฉันรู้ว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรในตนเอง”

“ฉันรู้วิธีวางแผนเพื่อพัฒนาตนเอง”

“ฉันพยายามจะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ” เป็นต้น

การตอบแบบวัด

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยมากเพียงใดในแต่ละสถานการณ์ โดยให้ทำเครื่องหมายวงกลม (O) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ในแต่ละข้อมีตัวเลือก ดังนี้

0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเลย
1 = ไม่เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่
2 = ไม่เห็นด้วยเป็นบางครั้ง หมายถึง	ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นบางครั้ง
3 = เห็นด้วยเป็นบางครั้ง หมายถึง	เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นบางครั้ง
4 = เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ หมายถึง	เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่
5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง	เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นอย่างยิ่ง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด

Robitschek (2009) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนได้ทำการทดสอบความเที่ยงของแบบวัด โดยการทดสอบซ้ำในระยะเวลา 1 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 4 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดสอบเป็นนักศึกษาในชั้นเรียนจิตวิทยา มหาวิทยาลัย Southwestern ได้ค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดระหว่าง .61 ถึง .74 จากนั้น Robitschek (2009) ได้ทำการทดสอบความเที่ยงและความตรงของแบบวัดอีกครั้ง โดยทำการศึกษาในนักศึกษาวิทยาลัย ได้ค่าความสอดคล้องภายในของแบบวัดมากกว่า .90 และพบความสัมพันธ์ระหว่างการทดสอบซ้ำมากกว่า .60

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ในลำดับต่อไป

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

1. ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการพัฒนาเครื่องมือวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด และสรุปเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการได้ดังนี้ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เป็นความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เพียงแค่การรับรู้ตนเองเท่านั้น แต่ต้องมีการรับรู้ถึงความต้องการของตนที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง มีการคิดวางแผนหาวิธีการ มองหาสิ่งสนับสนุน และที่สำคัญคือมีการลงมือทำอย่างตั้งใจ

จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ขออนุญาตไปยังผู้พัฒนามาตรวัดในต่างประเทศเพื่อแปลและพัฒนามาตรวัดชุดนี้เพิ่มเติม เมื่อได้รับอนุญาตแล้วผู้วิจัยได้แปลข้อข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 16 ข้อมาเป็นภาษาไทย และสร้างข้อกระทงเพิ่มเติมอีก 14 ข้อ ทำให้ได้ข้อกระทงทั้งหมด 30 ข้อ

2. ตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง โดยปรับข้อคำถามให้เหมาะสมและสร้างข้อคำถามขึ้นมาใหม่เพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทและกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย และนำข้อกระทงทั้งหมดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านพิจารณา ผู้วิจัยได้จัดพิมพ์ข้อกระทงทั้งหมดและนิยมเชิงปฏิบัติการ และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ทำการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา

3. การทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทง โดยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้กับนักเรียนจำนวน 107 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อคำถามรายข้อโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทง คือ จะต้องมามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .195$, $df = 105$, $p < .05$) ผลที่ได้พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 19 ข้อ คงเหลือข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 11 ข้อ โดยตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นในแบบวัดต่ำกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติออก เนื่องจากจำนวนข้อที่เหลือมีจำนวนน้อยเกินไป ผู้วิจัยจึงได้นำข้อกระทงทั้ง 30 ข้อไปปรับข้อความ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านพิจารณาอีกครั้ง

จากนั้นนำมามาตรวัด ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับนักเรียนจำนวน 108 คน โดยในการทดลองใช้ครั้งที่ 2 มีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทง คือ จะต้องมามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .195$, $df = 106$, $p < .05$) ผลที่ได้พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 8 ข้อ คงเหลือข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 22 ข้อ แต่ในการทดลองใช้ครั้งนี้พบว่า ข้อกระทงจากองค์ประกอบด้านที่ 3 คือ การใช้แหล่งทรัพยากรไม่มีข้อใดผ่านเกณฑ์ ซึ่งทำให้มาตรวัดมีองค์ประกอบไม่ครบสี่องค์ประกอบ ทำให้ผู้วิจัยต้องนำข้อกระทงมาปรับข้อความอีกครั้ง และเพิ่มข้อกระทงในด้านที่ 2 ไปอีก 1 ข้อ ทำให้มีจำนวนข้อกระทงทั้งหมด 31 ข้อและนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านพิจารณาอีกครั้ง

นำมามาตรวัด ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ครั้งที่ 3 กับนักเรียนจำนวน 90 คน โดยในการทดลองใช้ครั้งที่ 3 มีเกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทง คือ จะต้องมามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .205$, $df = 88$, $p < .05$) ผลที่ได้พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 7 ข้อ คงเหลือข้อกระทงที่ผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้น 24 ข้อ โดยมีจำนวนข้อกระทงในแต่ละองค์ประกอบดังนี้ ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงมีจำนวน 6 ข้อ การวางแผนมีจำนวน 7 ข้อ การใช้แหล่งทรัพยากร มีจำนวน 6 ข้อ และการกระทำอย่างตั้งใจมีจำนวน 5 ข้อ

4. หาค่าความเที่ยงของมาตรวัด (Reliability) โดยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 3 มาคำนวณความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด ด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาตรวัดที่มีข้อกระทงทั้งหมด 24 ข้อไปเก็บข้อมูลอีกครั้งกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 300 คน พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .835

2. แบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหาสำหรับการวิจัยครั้งนี้ จากแบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา (Coping scale) ของสุภาพรรณ โคตรจรัส (2544) โดยมีการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง โดยมีพื้นฐานทางทฤษฎีตามแนวทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนาการเผชิญปัญหาจากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) และ Frydenbegr และ Lewis (1993) การวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหาโดย Cook และ Happner (1997) โดยนำมาพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับแบบวัดการเผชิญปัญหาดังต่อไปนี้

ลักษณะของแบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา

แบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) เกี่ยวกับกลวิธีโดยที่ใช้เมื่อประสบปัญหาหรือมีความเครียด มีลักษณะมาตรวัดแบบมาตราประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับโดยเริ่มตั้งแต่ ทำบ่อยมาก (5) ไปจนถึงไม่ทำเลย (1) จำนวนทั้งหมด 56 ข้อ ซึ่งวัดการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ และมีโครงสร้างของแบบวัด ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem focused coping) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยตรง ประกอบด้วยวิธีต่างๆ ในการเผชิญปัญหา 9 ด้านย่อย รวมจำนวน 27 ข้อแบ่งกลุ่มอยู่ในด้านย่อยดังนี้

1.1 การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (Active coping) มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1, 21

1.2 การวางแผน (Planning) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 2, 19 และ 22

1.3 การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน (Work hard and achieve) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 3, 20 และ 23

1.4 การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing activities) มีจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 4, 24 และ 39

- 1.5 การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 5, 25 และ 40
- 1.6 การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and growth) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 6, 26 และ 41
- 1.7 การยอมรับ (Acceptance) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 7, 27 และ 42
- 1.8 การหาทางผ่อนคลาย (Relaxation) มีจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 8, 28, 43 และ 45
- 1.9 การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to belong) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 9, 29 และ 44
2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seek social support) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งทรัพยากรต่างๆ ประกอบด้วยวิธีการในการเผชิญปัญหา 2 ด้าน รวมจำนวน 8 ข้อ แบ่งกลุ่มอยู่ในด้านย่อย ดังนี้
- 2.1 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Seeking instrumental social support, SISS) มีจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 10, 30, 46, 48 และ 49
- 2.2 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (Seeking emotion social support, SESS) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 11, 31 และ 47
3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance) มีองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วยวิธีการต่างๆ ในการหลีกเลี่ยงปัญหา 7 ด้าน รวมจำนวน 21 ข้อ แบ่งกลุ่มอยู่ในด้านย่อย ดังนี้
- 3.1 การปฏิเสธ (Denial) มีจำนวน 2 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 12 และ 32
- 3.2 การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 13, 33 และ 50
- 3.3 การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 14, 34 และ 51
- 3.4 การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to self) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 15, 35 และ 52
- 3.5 การตำหนิตนเอง (Self blame) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 16, 36 และ 53
- 3.6 การเป็นกังวล (Worry) มีจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 17, 37 และ 54
- 3.7 การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotion) มีจำนวน 4 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 18, 38, 55 และ 56

ตัวอย่างข้อคำถาม

- “ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา”
- “ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ”
- “ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น” เป็นต้น

การตอบแบบวัด

ผู้ตอบแบบวัดพิจารณาว่าเมื่อตนพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหาหรือเมื่อรู้สึกเครียด โดยทั่วไปจะใช้วิธีการใดบ้างในการโต้ตอบต่อความเครียด และข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อตรงกับการกระทำของตนต่อปัญหาและความเครียดนั้นๆ มากน้อยเพียงใด ให้ทำเครื่องหมายวงกลม (O) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับการกระทำของตนมากที่สุด ในแต่ละข้อมีตัวเลือกดังนี้

- 1 = ไม่ทำเลย หมายถึง โดยทั่วไปจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
- 2 = ไม่ค่อยได้ทำ หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
- 3 = ทำและไม่ทำพอๆ กัน หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นปานกลาง
- 4 = ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนใหญ่
- 5 = ทำบ่อยมาก หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนน

ในแต่ละข้อได้กำหนดค่าของน้ำหนักคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อคำถามดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1

เกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดการเผชิญปัญหา

คำตอบ	คะแนน
ทำบ่อยมาก	5
ทำค่อนข้างบ่อย	4
ทำและไม่ทำพอๆ กัน	3
ไม่ค่อยได้ทำ	2
ไม่ทำเลย	1

การแปลผล

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยรวมแต่ละด้านในการแปลผลซึ่งมีค่าตั้งแต่ 1.00 – 5.00 โดยคะแนนแต่ละช่วงแสดงถึงการใช้การเผชิญปัญหานั้น ๆ มากหรือน้อยตามเกณฑ์ ดังนี้

ตารางที่ 2

เกณฑ์การแปลผลโดยใช้คะแนนเฉลี่ยแบบวัดการเผชิญปัญหา

ช่วงคะแนนระหว่าง	การใช้กลวิธีเผชิญปัญหา
4.50 – 5.00	ใช้บ่อยมาก
3.50 – 4.49	ใช้บ่อย
2.50 – 3.49	ใช้พอควร
1.50 – 2.49	ไม่ค่อยได้ใช้
1.00 – 1.49	ไม่ใช้เลย

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด

1. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัดการเผชิญปัญหา

กรกรรณ สุพรรณวรราชา (2544) เปรมพร มั่นเสมอ (2545) รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) และ วราภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล (2545) ได้นำข้อกระทงเดิม 92 ข้อแบบวัดเผชิญปัญหาโดย มาแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ A และ B ฉบับละ 46 ข้อ โดยคัดเลือกข้อความในแต่ละด้านให้มีจำนวนเท่าๆ กันในแต่ละฉบับ รวมทั้งทำการสลับข้อความในแต่ละด้านในคละกัน จากนั้นนำแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ ไปทดลองใช้โดยการเก็บข้อมูลกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฉบับละ 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมค่าของข้อกระทงอื่นทั้งหมดของมาตร โดยแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน องค์ประกอบย่อย และองค์ประกอบหลัก ผลจากการวิเคราะห์ค่าประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item total correlation) ในแต่ละด้านกับคะแนนรวมข้อที่เหลือในแต่ละด้าน มีค่าอยู่ระหว่าง .23 - .71

การทดสอบค่าที โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง กับกลุ่มคะแนนต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกสูงคือ มีค่าที่ มากกว่า 1.70 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งค่าทีของแบบวัดฉบับนี้มีค่าอยู่ระหว่าง 1.71 - 15.02 ได้ข้อกระทงที่มีอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่สูงคัดเลือกไว้จำนวน 56 ข้อเป็นแบบวัดการเผชิญปัญหาที่นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัย

2. การตรวจสอบความเที่ยง

การหาค่าความเที่ยงนำแบบวัดการเผชิญปัญหาทั้ง 56 ข้อที่ได้จากนักศึกษาจำนวน 118 คน นำมาหาค่าความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงดังนี้

ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา = .85

ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม = .84

ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง = .75

ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ = .82

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ ในลำดับต่อไป

ขั้นตอนการปรับใช้และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดให้เหมาะสม

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด ซึ่งการปรับใช้ครั้งนี้ใช้แบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา (Coping scale) ของสุภาพรรณ โคตรจรัส (2545) มาพัฒนาต่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

2. ผู้วิจัยปรับข้อคำถามให้และสร้างข้อคำถามขึ้นมาใหม่เพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทและกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และนำข้อคำถามดังกล่าวไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ตัญญา และ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์ พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา และปรับแก้ตามคำแนะนำให้มีความตรงตามเนื้อหา

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 107 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อคำถามรายข้อโดยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นในแบบวัดต่ำกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติออกจำนวน 5 ข้อด้วยกัน ประกอบด้วยข้อที่ 2 13 15 และ 41 ในด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และข้อที่ 37 ในด้านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีที (t-test) (รายละเอียดในภาคผนวก ง) เพื่อพิจารณาแก้ไขและคัดเลือกข้อคำถามให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 3 มาคำนวณความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัด ด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ .901 และมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ในแต่ละด้านดังนี้

ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา	= .853
ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	= .776
ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	= .877

3. แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ

ผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัด ความวิตกกังวลในการสอบสำหรับการวิจัยครั้งนี้จากแบบวัดความวิตกกังวลของรังรอง งามศิริ (2540) โดยนำมาพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ ดังต่อไปนี้

ลักษณะของแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ

แบบวัด ความวิตกกังวลในการสอบของรังรอง งามศิริ (2540) เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ โดยเริ่มตั้งแต่ บ่อยมาก (5) ไปจนถึงไม่เคย (1) จำนวนทั้งหมด 52 ข้อ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. การตอบสนองทางความคิด หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกมาทางความคิดที่มีลักษณะเป็นการคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับผลการสอบ สถานการณ์การสอบ และความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการสอบ
2. การแสดงออกทางจิตใจ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกมาทางสภาวะอารมณ์ ความจำ สมาธิ สติปัญญา
3. การตอบสนองทางสรีระ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกมาทางระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบกล้ามเนื้อ และระบบขับถ่าย
4. การแสดงออกทางพฤติกรรม หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมส่วนตัว และพฤติกรรมทางสังคม

ตัวอย่างข้อคำถาม

“ข้อสอบจะต้องยากจนทำไม่ได้”

“ข้อแก้แค้นกำลังใจในการสอบ”

“ปล่อยปละละเลยไม่สนใจตนเองเหมือนเคย” เป็นต้น

การตอบแบบวัด

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเอง และเลือกตอบข้อที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยให้ทำเครื่องหมายวงกลม (O) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับตนมากที่สุด ในแต่ละข้อมีตัวเลือก ดังนี้

- 1 = ไม่เคย หมายถึง โดยทั่วไปจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
- 2 = นาน ๆ ครั้ง หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
- 3 = ปานกลาง หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นปานกลาง
- 4 = บ่อย หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนใหญ่
- 5 = บ่อยมาก หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อได้กำหนดค่าของน้ำหนักคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อคำถามดังนี้

ตารางที่ 3

เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนนแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ

คำตอบ	คะแนน
บ่อยมาก	5
บ่อย	4
ปานกลาง	3
นาน ๆ ครั้ง	2
ไม่เคย	1

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด

การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ

รังรอง งามศิริ (2540) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ ได้ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบวัดไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ด้วยวิธีการ 2 วิธีคือ วิธีแรกนำคะแนนรวมของแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบไปหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์กับคะแนนรวมของแบบรายงานความวิตกกังวลในการสอบ (Test anxiety questionnaire) ของ Spielberger พบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .63 และมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 วิธีที่สองให้นักเรียนรายงานตนเองว่าในช่วงก่อนสอบมีความวิตกกังวลในการสอบหรือไม่ แล้วนำเอาค่ามัธยผลชนิดของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบที่นักเรียนรายงานตนเองว่ามีความวิตกกังวลในการสอบและไม่มีความวิตกกังวลในการสอบมาทดสอบความแตกต่าง พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่า t เท่ากับ 4.20 และได้วิเคราะห์ความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) โดยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 234 คน ที่อยู่ในช่วงก่อนสอบ 3-4 วัน แล้วนำมาวิเคราะห์ความสอดคล้องภายในโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับผลรวมคะแนนข้ออื่นของแบบวัด (Corrected item total correlation) และเลือกข้อที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

การตรวจสอบความเที่ยง

รังรอง งามศิริ (2540) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ ได้วิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ซึ่งประกอบไปด้วยข้อกระทง 52 ข้อ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดทั้งฉบับ .95

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ในลำดับต่อไป

ขั้นตอนการปรับใช้และตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดให้เหมาะสม

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวลในการสอบจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด ซึ่งการปรับใช้ครั้งนี้ใช้แบบวัดแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบของรังรอง งามศิริ (2540) โดยนำมาปรับให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

2. ผู้วิจัยปรับข้อคำถามให้และสร้างข้อคำถามขึ้นมาใหม่จำนวน 2 ข้อ คือข้อที่ 56 และ 57 เพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทและกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้และนำข้อคำถามดังกล่าวไปปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรณ โคตรจรัส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคัมภีร์ และดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา และปรับแก้ตามคำแนะนำให้มีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มอื่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 107 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อคำถามรายข้อโดยวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นในแบบวัดต่ำกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติออกทั้งพบว่าข้อคำถามทุกข้อผ่าน และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีที่ (t-test) เพื่อพิจารณาแก้ไขและคัดเลือกข้อคำถามให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 3 มาคำนวณความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .945

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการ
2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการเก็บข้อมูลไปยังผู้อำนวยการโรงเรียน ให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้
3. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน แล้วผู้วิจัยจึงเข้าไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยตรง ทั้ง 3 ชุด คือ แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา และแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนมากที่สุดผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบทันทีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่งแบบสอบถาม
4. เมื่อเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ออกไปบันทึกข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลและทดแทนข้อมูลที่ขาดหายด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมต่อกรนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลและตัวแปรส่งผ่านพหุ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สถิติข้อมูลวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อบรรยายลักษณะประชากร
2. สถิติเพื่อวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย

ใช้การวิเคราะห์ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยการจับคู่ตัวแปร ตามลำดับในสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

 - 2.1 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
 - 2.2 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

2.3 การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

2.4 การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

2.5 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาด้วยความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

2.6 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

2.7 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหากับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

3. สถิติวิเคราะห์เพื่อทดสอบตัวแปรส่งผ่าน

ใช้การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านพหุ (multiple mediation) ของ Preacher และ Hayes (2008) โดยใช้วิธี Indirect ซึ่งเป็นการใช้มาโครในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อการวิเคราะห์การเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุของกลวิธีในการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ วิธี Indirect จะมีการใช้ Bootstrapping method ในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วย

ทั้งนี้ Bootstrapping method เป็นวิธีการที่ช่วยแก้ปัญหาข้อมูลที่ไม่ตรงตามข้อตกลงเบื้องต้น คือ การแจกแจงของค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่างเป็นโค้งปกติได้ Bootstrapping method หมายถึง กระบวนการวิเคราะห์เพื่อประมาณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ด้วยการสุ่มตัวอย่างซ้ำแบบใส่คืน จากข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง เป็นจำนวนทั้งหมดเท่าที่เป็นไปได้ แล้วนำมาคำนวณค่าสถิติที่ต้องการ เพื่อนำมาสร้างโค้งการแจกแจงค่าสถิติจากกลุ่มตัวอย่าง คำนวณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน และค่าช่วงเชื่อมั่นที่ระดับ 95% สำหรับการทดสอบอิทธิพลทางอ้อมต่อไป (นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวานิช, 2554) การวิเคราะห์ดังกล่าวต้องใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ซึ่ง Preacher และ Hayes (2008) ได้เขียนโปรแกรมมาโครสำหรับโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติในการทดสอบ Bootstrapping ซึ่งสามารถศึกษาและดาวน์โหลดมาโคร เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์กับโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ได้จากเว็บไซต์ <http://www.afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and-code.html>

ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยจะต้องดาวน์โหลดมาโครจากเว็บไซต์ และนำมาเปิดผ่าน โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งจะปรากฏหน้าจอให้ใส่ข้อมูลตัวแปรเพื่อวิเคราะห์

การวิเคราะห์การส่งผ่านด้วยวิธี Indirect ของ Preacher และ Hayes (2008) แตกต่างจากการวิเคราะห์การส่งผ่านด้วยวิธีการอื่น ๆ ตรงที่สามารถวิเคราะห์การส่งผ่านของตัวแปรส่งผ่านหลาย ๆ ตัวแปรได้ หรือเรียกว่าการส่งผ่านพหุ (multiple mediation) และสามารถวิเคราะห์หาอิทธิพลต่าง ๆ ได้มากกว่าการวิเคราะห์การส่งผ่านที่มีตัวแปรส่งผ่านตัวเดียว คือ สามารถหาอิทธิพลทางอ้อมโดยรวมได้

(total indirect effect) สามารถหาอิทธิพลทางอ้อมของแต่ละตัวแปรส่งผ่านได้ (specific indirect effects) และสามารถพิจารณาอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านแต่ละตัวเมื่อควบคุมตัวแปรส่งผ่านอื่น ๆ ได้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกนำวิธี Indirect ของ Preacher และ Hayes (2008) มาใช้ในการวิเคราะห์การส่งผ่านพหุของกลวิธีในการเผชิญปัญหาระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนและความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในการวิจัยครั้งนี้นั้นเอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติวิเคราะห์ข้อมูล โดยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

ตอนที่ 3 คือ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้นำเสนอผลการวิเคราะห์การแจกแจงความถี่และร้อยละ เพื่ออธิบายข้อมูลเชิงพรรณนาลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สายการเรียน เกรดเฉลี่ย และ คณะที่สนใจจะศึกษาต่อ

จากการเก็บข้อมูล มีจำนวนแบบสอบถามที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งหมด 385 ชุด กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 30.91 เป็นเพศหญิงร้อยละ 69.09 กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 17 ปี ถึง 20 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 17.79 ปี ($SD = .99$) โดยส่วนใหญ่มีอายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 73.24 รองลงมาคือ 17 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.56 อายุ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.94 และ 20 ปี จำนวนน้อยที่สุดคือ ร้อยละ .26 โดยมีสายการเรียนคือ วิทย-คณิตฯ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.66 รองลงมาคือ สายการเรียน ศิลป์-คณิตฯ คิดเป็นร้อยละ 23.90 สายการเรียนศิลป์-ภาษา คิดเป็นร้อยละ 23.64 และสายการเรียนอื่น ๆ ซึ่งทั้งหมดระบุเป็น ไทย-สังคม คิดเป็นร้อยละ 14.80 สำหรับเกรดเฉลี่ยทั้งห้าภาคการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีค่า 2.90 กลุ่มตัวอย่างสนใจที่จะศึกษาต่อคณะศึกษาศาสตร์หรือครุศาสตร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 14.81 รองลงมาคือ คณะนิติศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 13.77 และคณะศิลปศาสตร์ เป็นลำดับ ถัดมา คิดเป็นร้อยละ 10.39 นอกจากนั้นแล้วยังมีคณะอื่น ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างสนใจศึกษาต่อ รายละเอียด แสดงดังตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สายการเรียน เกรดเฉลี่ย และคณะที่สนใจจะศึกษาต่อ (N 385)

ปัจจัยส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	119	30.91
	หญิง	266	69.09
อายุ	17 ปี	83	21.56
	18 ปี	282	73.24
	19 ปี	19	4.94
	20 ปี	1	.26
สายการเรียน	วิทย์-คณิตฯ	145	37.66
	ศิลป์-คณิตฯ	92	23.90
	ศิลป์-ภาษา	91	23.64
	ไทย-สังคม	57	14.80
เกรดเฉลี่ย	1.01 - 2.00	15	3.90
	2.01 - 3.00	200	51.95
	3.01 - 4.00	170	44.15
คณะที่สนใจจะศึกษาต่อ	ศึกษาศาสตร์หรือ		
	ครุศาสตร์	57	14.81
	นิติศาสตร์	53	13.77
	ศิลปศาสตร์	40	10.39
	วิทยาการจัดการ	27	7.01
	รัฐศาสตร์	24	6.23
	วิศวกรรมศาสตร์	21	5.46
	แพทย์	17	4.41
	เภสัชศาสตร์	17	4.41
	บัญชี	17	4.41
	วิทยาศาสตร์	12	3.12
	บริหาร	11	2.86
	พยาบาล	9	2.34
	คณะอื่น ๆ	71	18.44
ไม่ระบุคณะ	9	2.34	

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นนี้ประกอบไปด้วย การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย

ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัยนี้เป็นการรายงานผลของตัวแปรในการวิจัย ทั้ง 5 ตัวได้แก่ การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และความวิตกกังวลในการสอบ มีค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สัมประสิทธิ์การกระจาย ($C.V.$) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ค่าความเบ้ (SK) ค่าความโด่ง (KU)

ผลที่ได้พบว่าค่าเฉลี่ยของตัวแปรมีค่าอยู่ในช่วงตั้งแต่ 2.62 ถึง 3.65 ซึ่งตัวแปรดังกล่าวมีค่าเฉลี่ยลดหลั่นกันไป โดยตัวแปรตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.65 รองลงมาคือตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม 3.53 และตัวแปรความวิตกกังวลในการสอบมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ 2.62 ทั้งนี้ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ตัวแปรแต่ละตัวนั้น ตัวแปรความวิตกกังวลในการสอบมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุด คือ 0.60 รองลงมาคือตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม คือ 0.57 และต่ำที่สุดคือตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาที่มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.39 ตัวแปรทุกตัวมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายอยู่ระหว่าง 0.11 ถึง 0.23 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้ (SK) ของแต่ละตัวแปรพบว่าตัวแปรส่วนใหญ่มีลักษณะเบ้ขวา และมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยตัวแปรที่มีความเบ้สูงที่สุดคือ การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน (-0.41) รองลงมาคือความวิตกกังวลในการสอบ (0.38) เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (KU) พบว่าตัวแปรส่วนใหญ่มีโด่งต่ำกว่าปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรที่มีค่าความโด่งสูงสุดคือตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน (0.85) รองลงมาคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (0.23) รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปร	Min	Max	M	SD	C.V	SK	KU
การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	0	6	3.40	0.52	0.15	-0.41*	0.85
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา	1	5	3.65	0.39	0.11	0.10*	0.23
การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	1	5	3.53	0.57	0.16	-0.18*	0.04
การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	1	5	2.99	0.53	0.18	0.05*	0.10
ความวิตกกังวลในการสอบ	1	5	2.62	0.60	0.23	0.38*	-0.05

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน การเผชิญปัญหา ความวิตกกังวลในการสอบของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยสามารถอธิบายผลการทดสอบสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

สมมติฐานที่ 2. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา

สมมติฐานที่ 3. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานที่ 4. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

สมมติฐานที่ 5. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

สมมติฐานที่ 6. การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

สมมติฐานที่ 7. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน กับความวิตกกังวลในการสอบเมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 1 พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.25 อธิบายได้ว่าถ้าระดับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยสูง ระดับวิตกกังวลในการสอบก็จะต่ำลงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 2 พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .52 หมายความว่า ถ้าระดับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยสูง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก็จะมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาสูงเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 3 พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .20 หมายความว่า ถ้าระดับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยสูง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก็จะมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 4 พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.19 หมายความว่า ถ้าระดับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยต่ำ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก็จะมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 5 พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 หมายความว่า ถึงแม้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้า

มหาวิทยาลัยจะมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาสูง ไม่ได้ส่งผลให้ความวิตกกังวลในการสอบเพิ่มขึ้นหรือลดลงแต่อย่างใด ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 6 พบว่าการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .19 หมายความว่า ถ้านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงความวิตกกังวลในการสอบก็จะสูงเช่นกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 7 พบว่าการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .56 หมายความว่า ถ้านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาสูงความวิตกกังวลในการสอบก็จะสูงเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ดังตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6

ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตน ความวิตกกังวลในการสอบและการเผชิญปัญหา ($n = 385$)

	PGI	COP1	COP2	COP3	TA
PGI	1.00				
COP1	.52**	1.00			
COP2	.20**	-.43**	1.00		
COP3	-.19**	.10	.27**	1.00	
TA	-.25**	-.06	.19**	.56**	1.00

** $p < .01$

หมายเหตุ

- ตัวแปร PGI = ค่าการริเริ่มพัฒนาความองกามแห่งตน
- ตัวแปร COP1 = การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา
- ตัวแปร COP2 = การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาทางสนับสนุนทางสังคม
- ตัวแปร COP3 = การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง
- ตัวแปร TA = ความวิตกกังวลในการสอบ

ผลการทดสอบสมมติฐานตัวแปรส่งผ่านพหุในการวิจัย

ผู้วิจัยทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านของการเผชิญปัญหาระหว่างความสัมพันธ์ของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามแนวทางของ Baron และ Kenny (1986) จากนั้นจึงทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบตัวแปรส่งผ่านพหุด้วยวิธี Indirect ในการทดสอบตัวแปรส่งผ่านพหุของ Preacher และ Hayes (2008) โดยผู้วิจัยจะได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ส่วนด้วยกันคือ

ส่วนที่ 1 การส่งอิทธิพลจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังการเผชิญปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน)

ส่วนที่ 2 การส่งอิทธิพลทางตรงจากการเผชิญปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม)

ส่วนที่ 3 การส่งอิทธิพลโดยรวมจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม)

ส่วนที่ 4 การส่งผ่านอิทธิพลจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) โดยมีการเผชิญปัญหา (ตัวแปรส่งผ่านพหุ) ข้อมูลในส่วนนี้เพื่อเป็นการระบุอิทธิพลทางตรงที่การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย กับอิทธิพลทางอ้อมโดยรวมที่การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผ่านการเผชิญปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย และอิทธิพลทางอ้อมที่ส่งผ่านการเผชิญปัญหาแต่ละตัว ผู้วิจัยอาศัยวิธีการคำนวณของ Preacher และ Hayes (2008) สามารถอธิบายผลการวิจัยได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 การส่งอิทธิพลจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังการเผชิญปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลไปยังการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลไปยังการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย .37 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลไปยังการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย .07 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลไปยังการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย -.16 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังตารางที่ 7 ดังนี้

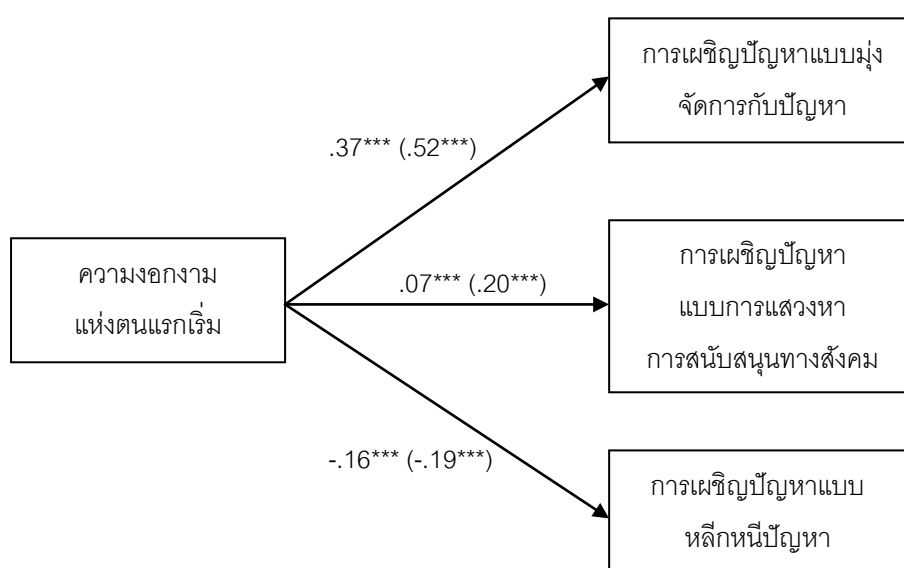
ตารางที่ 7

การส่งอิทธิพลจากตัวแปรต้นคือ การริเริ่มพัฒนาความมอกงามแห่งตน (PGI) ไปยังตัวแปรส่งผ่านคือ การเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ (COP1, COP2, COP3) (N=385)

ตัวแปร	<i>b</i>	β	SE	<i>t</i>	<i>p</i> -value
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา	.37***	.52***	.03	12.01***	.000 (.000)
การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	.07***	.20***	.02	3.90***	.000 (.000)
การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา	-.16***	-.19***	.04	-3.85***	.000 (.000)

****p* < .001

ทั้งนี้สามารถนำเสนอการส่งอิทธิพลจากการริเริ่มพัฒนาความมอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ (ตัวแปรส่งผ่าน) ได้ดังภาพที่ 7 ดังนี้



ภาพที่ 7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยจากการริเริ่มพัฒนาความมอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ (ตัวแปรส่งผ่าน)

ส่วนที่ 2 การส่งอิทธิพลทางตรงจากการเผชิญปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบส่งผลไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย $-.39$ และไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมส่งผลไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย $.89$ และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.05$ และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาส่งผลไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย 1.75 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ ดังตารางที่ 8 ดังนี้

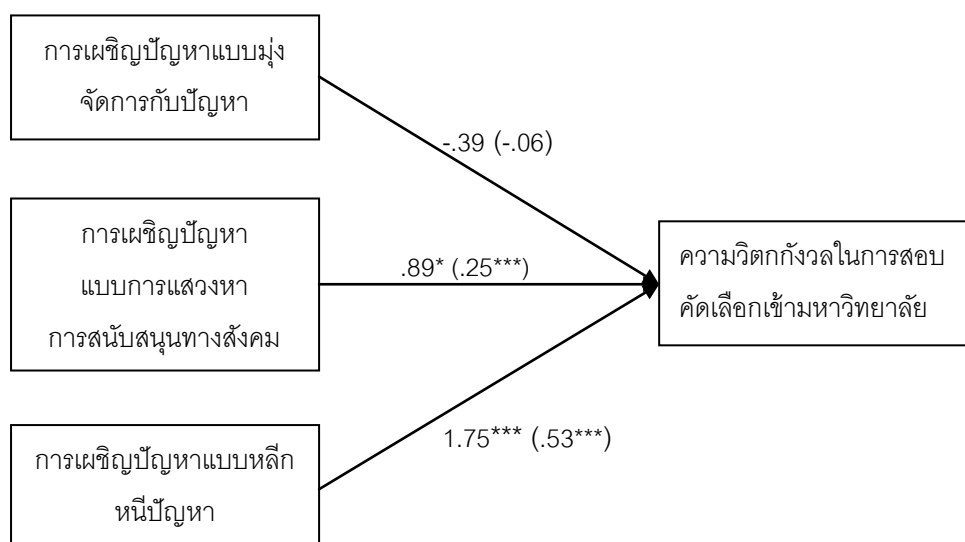
ตารางที่ 8

การส่งอิทธิพลจากตัวแปรส่งผ่านคือ การเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ (COP1, COP2, COP3) ไปยังตัวแปรส่งผ่านคือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (TA) (N=385)

ตัวแปร	<i>b</i>	β	SE	<i>t</i>	<i>p-value</i>
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	-.39	-.06	.21	-1.85	.065 (.228)
การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	.89*	.25***	.36	2.45*	.015 (.000)
การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา	1.75***	.53***	.15	11.37***	.000 (.000)

* $p < .05$, *** $p < .001$

จากตารางที่ 8 จึงอธิบายผลการวิเคราะห์ได้ว่าตัวแปรส่งผ่านคือ การเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อตัวแปรตามคือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย มีเพียงการเผชิญปัญหา 2 รูปแบบเท่านั้น คือการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ทั้งนี้สามารถนำเสนอการส่งอิทธิพลจากการเผชิญปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) ได้ดังภาพที่ 8 ดังนี้



ภาพที่ 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยจากการเผชิญปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม)

ส่วนที่ 3 การส่งอิทธิพลโดยรวมจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม)

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย $-.68$ และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ ดังตารางที่ 9 ดังนี้

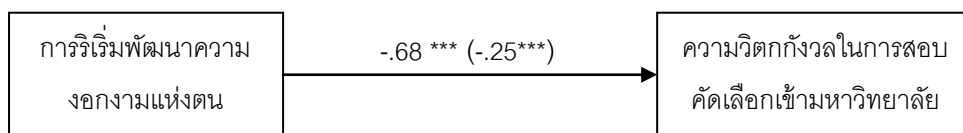
ตารางที่ 9

การส่งอิทธิพลจากตัวแปรต้นคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (PGI) ไปยังตัวแปรตามคือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (TA) ($N=385$)

ตัวแปร	b	β	SE	t	p -value
การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	$-.68^{***}$	$-.25^{***}$.14	-4.97^{***}	.000

$^{***}p < .001$

ทั้งนี้สามารถนำเสนอการส่งอิทธิพลจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) ได้ดังภาพที่ 9 ดังนี้



ภาพที่ 9 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม)

ส่วนที่ 4 การส่งผ่านอิทธิพลจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) โดยมีการเผชิญปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ

การส่งผ่านอิทธิพลทางตรง

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งอิทธิพลทางตรงไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย -.33 ดังตารางที่ 10 ดังนี้

ตารางที่ 10

การส่งอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรต้นคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (PGI) ไปยังตัวแปรตามคือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (TA) โดยมีการเผชิญปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ (N=385)

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p-value</i>
การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน	-.33 *	.14	-2.31*	.021

**p* < .05

ทั้งนี้สามารถคำนวณหาอิทธิพลทางอ้อมรวมระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) กับกลวิธีเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) ได้ดังนี้

$$\text{อิทธิพลโดยรวม} = \text{อิทธิพลทางตรง} + \text{อิทธิพลทางอ้อม}$$

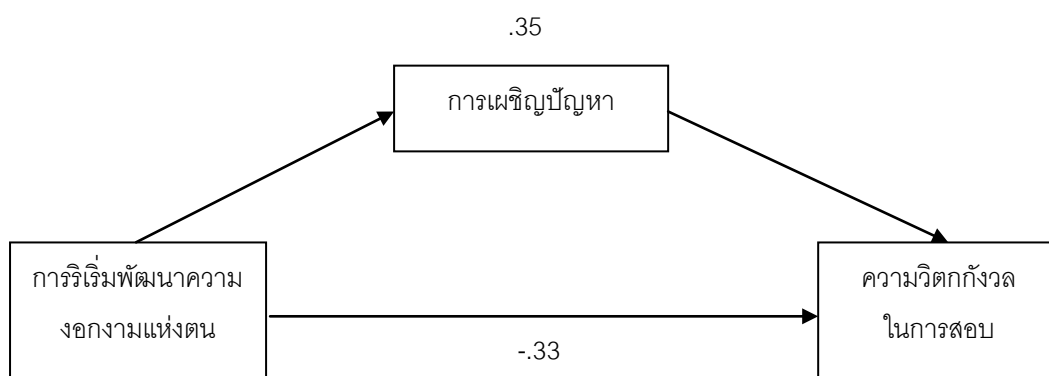
อิทธิพลโดยรวม คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยมาตรฐานระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) กับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) ที่ได้จากผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 6 มีค่าเท่ากับ $-0.68, p < .001$

อิทธิพลทางตรง คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) กับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) โดยมีกลวิธีเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านที่ได้จากผลการวิเคราะห์ในตารางที่ 7 มีค่าเท่ากับ $-0.33, p < .05$

อิทธิพลทางอ้อมรวม คือ ผลรวมของผลทางอ้อมของ การเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความวิตกกังวลในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม)

แทนค่าตามสูตร	อิทธิพลรวม	=	อิทธิพลทางตรง	+	อิทธิพลรวมทางอ้อม
	-0.68	=	-0.33	+	อิทธิพลรวมทางอ้อม
			อิทธิพลรวมทางอ้อม	=	-0.35

จากการคำนวณจากสูตรจึงพบว่า การส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมของการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความวิตกกังวลในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) มีค่าเท่ากับ -0.36 ดังภาพที่ 10 ดังนี้



ภาพที่ 10 แสดงค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยในการส่งอิทธิพลทางตรงจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย และการส่งอิทธิพลทางอ้อมจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนผ่านการเผชิญปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

การส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งอิทธิพลทางอ้อมไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน พบว่าการส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมโดยรวมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย $-.35$ สำหรับการส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย $-.14$ การส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย $.06$ และการส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย $-.27$ ดังตารางที่ 11 ดังนี้

ตารางที่ 11

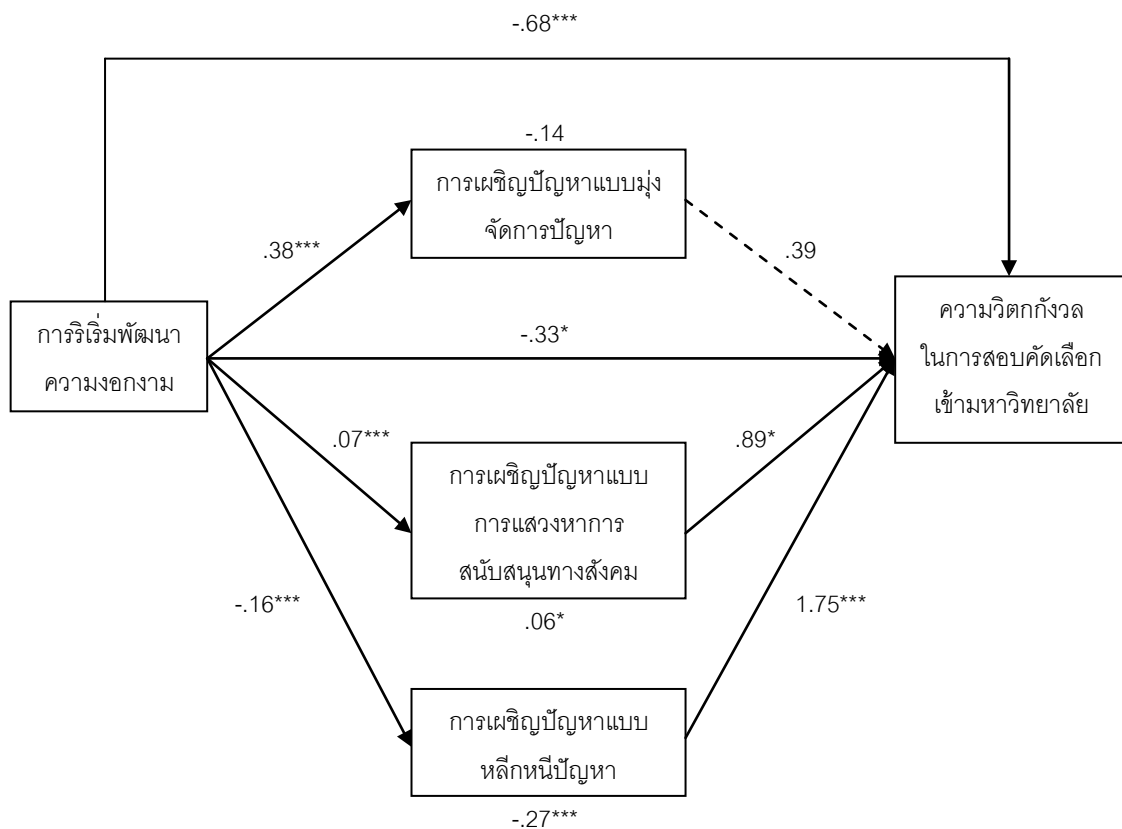
การส่งอิทธิพลทางอ้อมจากตัวแปรต้นคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (PGI) ไปยังตัวแปรตามคือ ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (TA) โดยมีการเผชิญปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ (N=385)

ตัวแปร	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>p-value</i>	<i>R</i> ²
การส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมโดยรวม	-.35**	.11	.001	
การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา	-.14	.08	.066	
การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	.06*	.03	.037	.34***
การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา	-.27***	.08	.000	

p* < .05, *p* < .01, ****p* < .001

นอกจากนี้แล้ววิธีการ Indirect ในการทดสอบตัวแปรส่งผ่านพหุของ Preacher และ Hayes (2008) สามารถวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ โดยพบว่าโมเดลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) กับการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็น (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) เท่ากับ .34 หมายความว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นสามารถทำนายความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้ร้อยละ 34.25 ดังตารางที่ 11

ดังนั้นสามารถแสดงเส้นทางของผลการวิเคราะห์อิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่ส่งไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีโดยมีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุได้ดังภาพที่ 11 ดังนี้



หมายเหตุ มีการส่งผ่านอิทธิพล \rightarrow

ไม่มีการส่งผ่านอิทธิพล $- - - - \rightarrow$

ภาพที่ 11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานอิทธิพลทางตรงระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ตัวแปรต้น) กับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) และอิทธิพลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ดังนั้นจึงสามารถสรุปการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 8 ได้ว่า การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุที่ส่งผ่านอิทธิพลจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบ ดังแสดงในตารางที่ 12 ดังนี้

ตารางที่ 12

ค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอย และค่าสถิติ Z ในการทดสอบการเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์
ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบ

ตัวแปรส่งผ่าน การเผชิญปัญหา	อิทธิพลทางอ้อม		อิทธิพล ทางอ้อม ผ่านตัวแปร ส่งผ่าน	อิทธิพล ทางอ้อม โดยรวม	อิทธิพล ทางตรง	ค่าสถิติ Z (p-value)
	ตัวแปรต้น ไปยังตัวแปร ส่งผ่าน	ตัวแปรส่งผ่าน ไปยัง ตัวแปรตาม				
แบบมุ่งจัดการกับ ปัญหา	.38***	.39	-.14	-.35**	-.33***	-1.84 (.066)
แบบการแสวงหา การสนับสนุนทาง สังคม	.07***	.89*	-.06*			2.08* (.037)
แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	-.16***	1.75***	-.27***			-3.65*** (.000)

* $p < .05$, *** $p < .001$

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนกับความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยโดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย จากโรงเรียนขนาดใหญ่วิทยาลัย โรงเรียนนวมินทราชูทิศทักษิณ โรงเรียนสงขลาวิทยาคม และโรงเรียนมหาชิราวุธจำนวน 385 คน แบ่งเป็นเพศชาย 119 คน คิดเป็นร้อยละ 30.91 และเพศหญิง 266 คน คิดเป็นร้อยละ 69.09 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 17.79 ปี ($SD = .99$) โดยมีสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
2. การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
3. การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
4. การริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนมีสหสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
5. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
6. การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีสหสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
7. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย
8. การเผชิญปัญหาแต่ละแบบเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน แบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการฯ
2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการเก็บข้อมูลไปยังผู้อำนวยการโรงเรียน ให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้
3. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้ผู้อำนวยการโรงเรียน แล้วผู้วิจัยจึงเข้าไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยแจกแบบสอบถามสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยตรง ทั้ง 3 ชุด คือ แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนแบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนมากที่สุดผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบทันทีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่งแบบสอบถาม
4. เมื่อเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ไปบันทึกข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลและทดแทนข้อมูลที่ขาดหายด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมต่อการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล เบื้องต้นผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อมูลขาดหาย และทำการทดแทนด้วยวิธีการทางสถิติ จากนั้นจึงคำนวณค่าสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น และใช้การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรตามสมมติฐานการวิจัยในข้อที่ 1-7 และทดสอบตัวแปรส่งผ่านพหุในสมมติฐานข้อที่ 8 ด้วยวิธี Indirect ของ Preacher และ Hayes (2008) ซึ่งเป็นการใช้มาโครในโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 - 4 และข้อที่ 7 แต่ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 และข้อที่ 6 กล่าวคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ($r = -.25, p < .01$) และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ โดยสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา ($r = .52, p < .01$) และสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ($r = .20, p < .01$) สำหรับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์ทาง

ลบกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ($r = -.19, p < .01$) ทั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหากับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยซึ่งไม่สนับสนุนสมมติการวิจัยข้อที่ 5 ส่วนการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ($r = .19$ และ $r = .56, p < .01$ ตามลำดับ) แต่การที่การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนั้น ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 6

นอกจากนี้เมื่อผู้วิจัยได้ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบเป็นตัวแปรส่งผ่านพบ ด้วยการทดสอบการส่งผ่านพบตามวิธีการของ Preacher และ Hayes (2008) พบว่าการทดสอบโมเดลการส่งผ่านพบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แสดงให้เห็นว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน แต่ไม่พบการส่งผ่านของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยโดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านพบ ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 2 ส่วนดังนี้ ตอนที่ 1 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความวิตกกังวลในการสอบและการเผชิญปัญหา และตอนที่ 2 การทดสอบตัวแปรส่งผ่านคือ การเผชิญปัญหา 3 รูปแบบที่ส่งผ่านการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบ โดยรายละเอียดของการอภิปรายผลการวิจัยแต่ละส่วนมีดังนี้

ตอนที่ 1 การหาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความวิตกกังวลในการสอบและการเผชิญปัญหา

สำหรับการอภิปรายผลการวิจัยในตอนที 1 จะเป็นการอภิปรายผลของการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 ถึงข้อที่ 7 ซึ่งผลการทดสอบสมมติฐานแต่ละข้อสามารถสรุปได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $-.25$ ซึ่งผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 อธิบายได้ว่า

หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความมุ่งมั่นในการที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ด้วยการตระหนักรู้ คิดวางแผนการ แสวงหาปัจจัยสนับสนุนและที่สำคัญคือ มีการลงมือกระทำที่ก่อให้เกิดการพัฒนานั้น จะส่งผลให้ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยลดลง หรือกล่าวได้ว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยจะมีการประเมินสถานการณ์ของการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยว่าเป็นไม่เป็นที่คุกคาม หรือมีการประเมินว่ามี การคุกคามน้อย ซึ่งการประเมินสถานการณ์ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นี้เกิดจากการรับรู้ และประสบการณ์ในอดีตของนักเรียนนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Weigold และ Robitshek (2011) ที่ได้ทำการศึกษาโมเดลการส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของลักษณะบุคลิกภาพแบบควบคุมตนเอง 3 รูปแบบ (ความเข้มแข็งอดทน การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความสามารถในการควบคุมตนเองในการเผชิญกับปัญหา) กับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในนักศึกษาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา มุ่งจัดการกับอารมณ์ และหลีกเลี่ยงปัญหา) เป็นตัวแปรส่งผ่าน ในการศึกษาครั้งพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในนักศึกษาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.38, p < .01$) อธิบายได้ว่านักศึกษาวิทยาลัยที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะส่งผลให้มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวต่ำ ซึ่งความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวนี้เป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละคน และไม่ได้ปรากฏออกมาทางพฤติกรรมอย่างชัดเจน แต่จะเป็นตัวเสริมความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

เช่น การแข่งกีฬา การสอบแข่งขัน เป็นต้น (Spielberger, 1972) ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลที่แสดงออกมาทางพฤติกรรมโดยตรงแต่เป็นตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลนั้นประเมินว่าเป็นภาวะคุกคาม จึงอาจกล่าวได้ว่า การที่นักศึกษาวิทยาลัยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะทำให้มีความวิตกกังวลในการสอบแข่งขันต่ำได้เช่นกัน

สมมติฐานที่ 2 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา

ผลการวิจัยพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .52 ซึ่งผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 อธิบายได้ว่า

หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง นักเรียนก็จะมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาสูงเช่นกัน จากการศึกษาของ Weigold และ Robitshek (2011) ในการศึกษาโมเดลการส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของลักษณะบุคลิกภาพแบบควบคุมตนเองกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในนักศึกษาวิทยาลัย โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านนั้น พบความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .39, p < .01$) อธิบายได้ว่านักศึกษาวิทยาลัยที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาสูงเช่นกัน

ซึ่งเมื่อพิจารณาแนวคิดของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาจะพบความสอดคล้องกันของ 2 แนวคิดดังกล่าวคือ การลงมือกระทำ และการวางแผน การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นแนวคิดที่เน้นการลงมือกระทำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ (Robitshek, 1998) ถึงแม้จะมีความมุ่งมั่น มีการวางแผน หรือมีการแสวงหาวิธีการ ปัจจัยสนับสนุนแล้วก็ตาม หากไม่ได้มีการลงมือกระทำแล้วก็ไม่ถือว่าบุคคลนั้นมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเช่นเดียวกันกับกลวิธีการเผชิญการมุ่งจัดการกับปัญหา ก็เน้นที่การลงมือกระทำเช่นกัน โดย Lazarus และ Folkman (1984) ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาว่าต้องประกอบด้วย กระบวนการที่เป็นระบบอันเกิดจากการคิดวิเคราะห์ การทำความเข้าใจกับปัญหาและสาเหตุ วิธีการรับมือ และดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสม สุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545) ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง

จัดการปัญหา ว่าจะต้องประกอบด้วย การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน เป็นต้น ซึ่งก็เป็นองค์ประกอบที่สอดคล้องกัน

นอกจากนั้นแล้วยังพบการวิจัยที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาอีกหนึ่งงานวิจัย คือ การศึกษาอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับวิธีการแก้ปัญหาในการสำรวจอาชีพและเอกลักษณ์ทางอาชีพในนักศึกษาวิทยาลัย (Robitshek & Cook, 1999) พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .42$, $p < .001$)

สมมติฐานที่ 3 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิจัยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .20 ซึ่งผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 อธิบายได้ว่า

หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง นักเรียนก็จะมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงเช่นกัน หากจะพิจารณาถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้น น่าจะพิจารณาถึงแนวคิดของทั้งสองตัวแปรดังกล่าว โดยองค์ประกอบหนึ่งของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนคือการใช้แหล่งทรัพยากร ซึ่งเป็นการแสวงหาการสนับสนุนจากแหล่งสนับสนุนหรือตัวช่วยจากปัจจัยภายนอกของตัวบุคคลเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาของบุคคล (Robitshek, 1998) โดยการสนับสนุนหรือตัวช่วยดังกล่าวอาจจะเป็นตัวบุคคล สังคม หรือสิ่งต่าง ๆ อันเป็นปัจจัยภายนอกบุคคลที่จะได้ช่วยสนับสนุนให้บุคคลได้เกิดการพัฒนาตนเอง และสำหรับการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ก็ประกอบด้วยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2545) ซึ่งก็เป็นการอาศัยการสนับสนุนจากปัจจัยอื่น ๆ ภายนอกบุคคล ซึ่งจากความสอดคล้องในแนวคิดดังกล่าวไปจึงน่าจะมีส่วนในการสนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานที่ 4 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

ผลการวิจัยพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $-.19$ ซึ่งผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4 อธิบายได้ว่า

หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง นักเรียนจะมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมต่ำ เป็นความสัมพันธ์แบบแปรผกผัน เนื่องจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน เป็นแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งยึดเอาจุดแข็งของมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา มุ่งพัฒนามนุษย์ให้เป็นผู้มีความสุข จากพื้นฐานของการพัฒนาตนเอง (Snyder & Shane, 2002) การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเองก็มีแนวคิดที่มุ่งเน้นถึงให้บุคคลได้เกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาที่เกิดขึ้นได้จากการลงมือกระทำของตัวบุคคลนั้น ซึ่งกลับกันกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาอันเป็นการเผชิญปัญหาที่แสดงถึงการไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ บุคคลจึงแสดงออกซึ่งพฤติกรรมกระทำต่าง ๆ ที่จะหลีกเลี่ยง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2545) จึงกล่าวได้ว่าบุคคลที่มีความมุ่งมั่นในการพัฒนาตนเอง และลงมือกระทำเพื่อให้เกิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนั้น เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ หรือเหตุการณ์อันเป็นปัญหาบุคคลนั้นจะไม่หลีกเลี่ยงในการเผชิญหน้ากับปัญหา หรือบายเบี่ยงที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ ซึ่งการศึกษาอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับวิธีการแก้ปัญหาในการสำรวจอาชีพและเอกลักษณ์ทางอาชีพในนักศึกษาวิทยาลัย (Robitshek & Cook, 1999) พบความสัมพันธ์ของความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา โดยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.37, p < .001$) กล่าวได้ว่านักศึกษาวิทยาลัยที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงจะมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ำ เช่นเดียวกันกับสมมติฐานที่ 4 ของผู้วิจัย

สมมติฐานที่ 5 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไม่มีความสัมพันธ์ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยพบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไม่มีความสัมพันธ์ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลที่ได้ไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5

จากการไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหากับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย หมายความว่า การใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้มีผลให้ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยสูงขึ้นหรือต่ำลง หรือกล่าวอีกในหนึ่งว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไม่ได้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยแต่อย่างใด เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาจากแบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหานั้น จะพบว่าข้อคำถามมุ่งเน้นในการลงมือจัดการกับปัญหาโดยตรง เช่น ฉันทลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา ฉันทเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น ฉันทลงมือแก้ไขปัญหาไปที่ละขั้น เป็นต้น ซึ่งปัญหาของนักเรียนที่จะต้องเผชิญในการศึกษาครั้งนี้คือการสอบ จึงเป็นไปได้ว่าการจัดการกับการสอบโดยตรงอาจเป็นไปได้ยากสำหรับนักเรียนกลุ่มนี้ เมื่อพิจารณาจากการศึกษาความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ของ ศิริภักดิ์ แสงอุษามาต (2543) พบว่า ความวิตกกังวลต่อการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อนั้นมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น เกรดเฉลี่ย เนื่องจากนักเรียนมีความกังวลว่า เกรดเฉลี่ยของตนอาจจะได้น้อยและจะส่งผลในการนำไปพิจารณาร่วมในเกณฑ์การคัดเลือกของมหาวิทยาลัย ซึ่งอาจทำให้นักเรียนไม่สามารถสอบคัดเลือกเข้าคณะ หรือมหาวิทยาลัยที่ตนคาดหวังไว้ อีกทั้งความคาดหวังจากผู้ปกครอง ซึ่งอาจจะมีความปรารถนาให้บุตรของตนสอบให้ได้ไม่ว่าจะตามความต้องการของตน หรือของบุตรเอง นอกจากนั้นแล้วการกลัวว่าตนเองจะเจ็บป่วยในวันสอบก็ล้วนเป็นสาเหตุให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการสอบขึ้นได้ เมื่อพิจารณาถึงสาเหตุที่กล่าวไปข้างต้นจะพบว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่นักเรียนไม่สามารถลงมือจัดการ หรือแก้ไขได้โดยตรงด้วยตนเอง เนื่องจากสาเหตุที่เป็นปัจจัยดังกล่าวอยู่นอกเหนือการควบคุมของตัวนักเรียนเอง ในส่วนของเกรดเฉลี่ยถึงแม้ว่าอาจจะปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ แต่นักเรียนบางส่วนอาจจะยังมิได้ตระหนักถึงและ มีการเตรียมความพร้อมมาตั้งแต่ต้นคือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนส่วนหนึ่งอาจจะเพิ่งคำนึงถึงเมื่อใกล้ถึงเวลาของการสอบคัดเลือกคือเมื่อนักเรียนศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้ว ซึ่งการเร่งทำเกรดให้เพิ่มขึ้นตามที่คาดหวังอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่สามารถทำได้

นอกจากนั้นแล้ว ศิริภักดิ์ แสงอุษามาต (2543) ยังพบว่า ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษานั้น ยังมีสาเหตุมาจากตัวของนักเรียนเองอีกด้วย กล่าวคือเมื่อนักเรียนมีความรู้สึกกลัว กังวลต่อผลของการสอบคัดเลือกเพียงใด ก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลมากตามไปด้วย จากการศึกษาคความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบรินส์รอยแยลสวิตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ของกุลสิรี ไคว์สุวรรณ

(2543) และการศึกษาความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลในการเตรียมตัวสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาทบวงมหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดชลบุรี ของนภดล แจ่มอ่อน (2537) พบว่านักเรียนที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อจะมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นในระดับสูง ดังนั้นจากทั้งสาเหตุอันเป็นปัจจัยที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของนักเรียน หรือแม้กระทั่งความกลัว ความกังวลอันเป็นปัจจัยที่เกิดจากตัวนักเรียนเองนั้น จึงอาจทำให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนั้นมีมากขึ้นไป เกินกว่าที่นักเรียนจะรับมือได้ จึงทำให้นักเรียนเลือกที่จะไม่ลงมือจัดการกับปัญหาคือการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนั่นเอง

สมมติฐานที่ 6 การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยพบว่าการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .19 ซึ่งผลที่ได้ไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 6 อธิบายได้ว่า

หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยสูงเช่นกัน กล่าวคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงจะมีการแสวงหาการสนับสนุนจากปัจจัยภายนอก ทั้งนี้ผลการวิจัยที่ได้ไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าจะเนื่องมาจากนักเรียนอาจจะประเมินว่าการที่ตนเองต้องแสวงหาการสนับสนุน หรือความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ หรือปัจจัยภายนอกอื่น ๆ นั้น เป็นการไม่สามารถจัดการกับการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยด้วยตนเองได้ ประเมินว่าปัญหาคือการสอบคัดเลือกให้ผ่านเป็นการถูกคุกคาม นักเรียนประเมินความสามารถของนักเรียนต่ำกว่าความเป็นจริง ประเมินว่าตนเองไม่มีความสามารถ (Butler, 1987 อ้างถึงใน วินัย ปานทิ, 2542) อันก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการสอบซึ่งเป็นความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ได้

นอกจากนั้นแล้วการที่นักเรียนเลือกใช้ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมแต่กลับไม่ได้รับความช่วยเหลือ หรือการสนับสนุนตามที่ร้องขอในระดับต่ำ สามารถก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้เช่นกัน (Mcnett, 1978 อ้างถึงใน ภัทรพงศ์ ประกอบผล, 2534) การดังนั้นการที่นักเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเลือกใช้การ

เผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง จึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการสอบสูงเช่นกัน

สมมติฐานที่ 7 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยพบว่า การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .56 ซึ่งผลที่ได้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 7 อธิบายได้ว่า

หากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาสูง จะมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยสูงเช่นกัน พงงานวิจัยที่สอดคล้องกันนี้ในการศึกษาของ นันทินี ศุภมงคล (2547) ทำการศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล และจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวสูงมีแนวโน้มที่จะประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ประสบและก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์สูงด้วย สอดคล้องกับแนวคิดกลไกการเกิดความวิตกกังวลของ Endler และ Edwards (1982) ซึ่งอธิบายว่าการเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นั้นเป็นการประเมินของบุคคลว่าสถานการณ์นั้นคุกคามหรือไม่ ซึ่งในการประเมินนั้นจะขึ้นกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลด้วย

ดังนั้นการที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย เลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาสูงซึ่งเป็นการแสดงออกถึงการไม่สนใจที่จะแก้ปัญหา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้คือความพยายามในการที่จะสอบผ่านการคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้นั้น บ่งบอกถึงการประเมินสถานการณ์ในการสอบของนักเรียนว่ามีความรุนแรง เป็นการถูกคุกคามจึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ซึ่งหมายถึงการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยด้วย

ตอนที่ 2 การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานที่ 8 การเผชิญปัญหาแต่ละแบบเป็นตัวแปรส่งผ่านพหุในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

จากการวิเคราะห์เพื่อทดสอบตัวแปรส่งผ่านพหุด้วยวิธีการ Indirect ในการทดสอบตัวแปรส่งผ่านพหุของ Preacher และ Hayes (2008) พบว่า การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้เป็นตัวแปรส่งผ่านพหุในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลโดยตรงต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในระดับ $-.33$ และในขณะเดียวกันการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในระดับ $.06$ และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในระดับ $-.27$

การส่งอิทธิพลทางตรง (การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย)

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลโดยตรงไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในระดับ $-.33, p < .05$ แสดงว่าเมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงนั้นจะทำให้ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยลดลง จากแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองอย่างมุ่งมั่นและตั้งใจ (Robitshek, 1998) อาจกล่าวได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ถ้ามีความมุ่งมั่นตั้งใจ รู้ว่าสิ่งใดที่ตนเองต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ตนมีความพร้อมในการที่ไปสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย มีการวางแผนจัดการการเรียน การอ่านหนังสือ การเตรียมตัวสอบให้เหมาะสม ให้เพียงพอ มีการชวนชวายแสวงหาการสนับสนุนจากอาจารย์ เพื่อน หรือปัจจัยอื่น ๆ ที่จะทำให้น้องมีความพร้อมในการสอบ และมีความมุ่งมั่นที่ตั้งใจสอบให้ได้ ให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ หากนักเรียนมีลักษณะดังกล่าวก็เป็นไปได้ว่าจะทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยลดลง หรือมีน้อยกว่านักเรียนที่ไม่ได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาตนเองตามที่กล่าวไป

นอกจากนั้นแล้วนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยที่มีการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนสูง จะประเมินสถานการณ์การสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยว่ามีความคุกคามต่อตนเองน้อย ทั้งนี้แล้วปัจจัยที่จะกระตุ้นให้นักเรียนประเมินว่าการสอบเป็นภาวะคุกคามนั้นประกอบด้วย ลักษณะของคำถาม ความสามารถทั่วไปของนักเรียน การเตรียมตัวสอบ และความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว (Spielberger & Vagg, 1995) หากนักเรียนมีการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม มีการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนที่พัฒนาให้ตนเองมีความพร้อมในการสอบแล้ว นักเรียนก็จะประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดภาวะคุกคามนั้นน้อยลง และก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการสอบลดลงเช่นกัน

ทั้งนี้ยังไม่พบงานวิจัยที่พบความสอดคล้องของผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงระหว่าง การริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ด้วยแนวคิดเรื่องการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนยังเป็นแนวคิดใหม่ และยังมีงานวิจัยที่ศึกษาไม่มากนัก ทว่ามีงานวิจัยที่พบความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนกับความวิตกกังวล เช่น ในการศึกษาของ Weigold และ Robitshek (2011) ทำการศึกษาโมเดลการส่งผ่านระหว่างความสัมพันธ์ของลักษณะบุคลิกภาพแบบควบคุมตนเองกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวในนักศึกษาวิทยาลัย ในงานวิจัยนี้ Weigold และ Robitshek (2011) พบสหสัมพันธ์ทางลบระหว่างการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัว แต่ไม่พบอิทธิพลทางตรงระหว่างตัวแปรทั้งสอง แต่อย่างไรก็ตาม Weigold และ Robitshek ก็ได้กล่าวถึงความแปลกใจที่ไม่พบอิทธิพลทางตรงดังกล่าว เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโมเดลการส่งผ่านความสัมพันธ์จึงอาจทำให้มีการแบ่งค่าอิทธิไปยังตัวแปรอื่น ๆ ในการวิจัย และได้เสนอแนะว่าหากทำการวิเคราะห์อิทธิพลเฉพาะระหว่างตัวแปรทั้งสอง น่าจะพบอิทธิพลทางตรงดังกล่าว ทั้งนี้งานวิจัยของ Weigold และ Robitshek (2011) และงานวิจัยในครั้งนี้นี้กระทำในกลุ่มตัวอย่างที่ต่างวัฒนธรรมกัน จึงอาจให้ผลที่ไม่สอดคล้องกัน อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้พบว่า การริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนจะส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความวิตกกังวลกับการสอบคัดเลือกของตนลดลงได้ หากนักเรียนมีการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนในระดับสูง ซึ่งจากการค้นพบในครั้งนี้นี้อาจจะได้นำไปเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือการให้คำแนะนำจากอาจารย์แนะแนว โดยการนำแนวคิดของการริเริ่มพัฒนาความองกงามแห่งตนที่มุ่งเน้นการพัฒนาตน อย่างมีระเบียบแบบแผนตั้งแต่วัยเด็กถึงสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลง การวางแผน การหาแหล่งสนับสนุน การหาวิธีการและลงมือปฏิบัติเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้ได้ผลสำเร็จจากการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนได้ หากนักจิตวิทยาการปรึกษาได้นำแนวคิดนี้ไปสอดแทรกในกระบวนการให้

คำปรึกษาที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนต้องการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา ได้ร่วมกันค้นหาแนวทาง วิธีการและเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้ลงมือกระทำอย่างตั้งใจให้เกิดการพัฒนาขึ้น หรืออาจารย์แนะแนวจะได้นำแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปใช้เพื่อจะได้ช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้คลายความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นด้วยการเตรียมความพร้อม และเตรียมสอบอย่างมีประสิทธิภาพได้

การส่งอิทธิพลทางอ้อมส่งผ่านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผ่านการเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไม่ ส่งผลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในระดับ แสดงว่าการเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการปัญหาไม่สามารถส่งผ่านอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย จากการศึกษาพบว่า การที่นักเรียนมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงนั้น นักเรียนจะมีลักษณะของการมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ซึ่งสิ่งที่ Robitshek (1998) เน้นย้ำในแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนคือการลงมือกระทำเพื่อให้เกิดผลของการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เช่นนี้เองจึงทำให้นักเรียนที่มีลักษณะดังกล่าวมีการเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาสูงไปด้วย เนื่องจากลักษณะสำคัญของการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาคือการมุ่งจัดการกับปัญหาโดยตรง จากการลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน (สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2545) แต่อย่างไรก็ตามถึงการศึกษาที่นักเรียนจะมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง และเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหากลับไม่ได้ทำให้ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยลดลงได้ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนอาจไม่สามารถรับมือกับความวิตกกังวลในการสอบด้วยการมุ่งจัดการกับปัญหาได้ เนื่องจากนักเรียนประเมินว่าการสอบครั้งนี้เกินความสามารถของตน เกิดความคิดทางลบต่อตนเองขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรังรอง งามศิริ (2540) ที่ศึกษาศึกษาการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปร ที่มีผลต่อความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร โดยหนึ่งในปัจจัยที่ส่งอิทธิพลทางตรงต่อความวิตกกังวลในการสอบ คือ ความคิดทางลบ ซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม กล่าวคือ ของบุคคลจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ (Ladder & Mark, 1971) ดังนั้นหากนักเรียนมีความคิดทางลบต่อสถานการณ์ในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว ก็จะทำให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

โดยแสดงออกทางความเครียด ความวิตกกังวล การที่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาไม่สามารถส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลงได้ในการศึกษาครั้งนี้ จึงอาจเกิดจากนักเรียนมีความคิดทางลบเกี่ยวกับการสอบ และจากผลการศึกษาของ ศิริภักดิ์ แสงอุษามาศ (2543) ก็สนับสนุนแนวคิดดังกล่าวไป โดยผลการศึกษาพบว่าความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษามีสาเหตุมาจากตัวของนักเรียนเอง ดังนั้นการที่นักเรียนประเมินสถานการณ์การสอบว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม ซึ่งเป็นความคิดทางลบที่เกิดจากตัวนักเรียนเองนั้นได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นนั่นเอง นอกจากนั้นแล้วความวิตกกังวลที่มากเกินไปยังจะก่อให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงเพื่อหลีกเลี่ยงอีกด้วย (Lazarus & Averill, 1972)

หากพิจารณาถึงผลการวิจัยในการส่งผ่าน อิทธิพลทางอ้อมของการเผชิญปัญหาอีก 2 รูปแบบ จะพบว่า การส่งผ่านอิทธิพลทางอ้อมทั้งการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพกลับทำให้ความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพิ่มขึ้น แต่การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหากลับทำให้ความวิตกกังวลของนักเรียนลดลง แสดงให้เห็นถึงการเลือกใช้การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน ซึ่งอาจช่วยขยายการอภิปรายผลในส่วนนี้ได้ การที่นักเรียนเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ที่กล่าวว่า เป็นการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพนั้นก็เนื่องจากการเผชิญปัญหาที่นักเรียนได้จัดการกับปัญหาอย่างแท้จริง มุ่งหาสาเหตุ หาวิธีการแก้ไข หาแหล่งสนับสนุนเพื่อที่จะรับมือ และหาวิธีการเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาที่เกิดขึ้นไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นันทินี สุภามงคล (2547) และเปรมพร มั่นเสมอ (2545) และจากการศึกษาของทั้งสองท่านยังพบว่าการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากนักเรียนไม่ได้เข้าแก้ไขปัญหายากแท้จริง แต่แสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า หลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญหานั้น ๆ ข้อค้นพบนี้จึงน่าจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว สถานบันการศึกษา หรือหน่วยงานให้บริการการปรึกษา ต้องหันมาให้ความสนใจและหาวิธีการที่จะช่วยให้นักเรียนได้เลือกใช้การเผชิญปัญหาที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รับมือกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้อย่างมีคุณภาพ

การส่งอิทธิพลทางอ้อมส่งผ่านการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผ่านการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในระดับ .06, $p < .05$ แสดงว่าการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมช่วยส่งผ่านอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งนี้ด้วยแนวคิดของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสอดคล้องกันในองค์ประกอบของแต่ละตัวแปร การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีองค์ประกอบหนึ่งคือ การใช้แหล่งสนับสนุน ซึ่งเป็นการแสวงหาการสนับสนุนจากแหล่งสนับสนุนหรือตัวช่วยต่าง ๆ จากปัจจัยภายนอก (Robitshek, 2008) การใช้แหล่งสนับสนุนตามแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนั้น ก็ให้บุคคลได้แสวงหาความช่วยเหลือจากปัจจัยภายนอก เช่น การร้องขอความช่วยเหลือ การใช้ตัวช่วย และการแสวงหาความช่วยเหลืออย่างมุนานะเพื่อให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงตนเองขึ้นได้ และเมื่อพิจารณาการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จะพบว่าการเผชิญปัญหารูปแบบนี้เป็นการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และเพื่อเป็นกำลังใจให้แก้ไขปัญหาไปได้ (สุภาพรณ โคตรจรัส, 2545) จึงเป็นไปได้ว่าความสอดคล้องกันดังกล่าวทำให้การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถส่งผ่านการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้

แต่ทั้งนี้เมื่อพิจารณาผลการส่งอิทธิพลทางอ้อมจากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนที่ส่งผ่านการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยกลับพบว่า เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมกลับทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยสูงด้วยเช่นกัน เป็นไปได้ว่าการแสวงหาการสนับสนุนทั้งเพื่อเป็นองค์ประกอบให้นักเรียนเกิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และเพื่อเป็นปัจจัยให้นักเรียนแก้ไขปัญหาได้นั้น อาจเป็นการพึ่งพาปัจจัยภายนอกที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้ เนื่องจากการที่นักเรียนแสวงหาการสนับสนุนจากปัจจัยภายนอกอาจเกิดจากการที่นักเรียนประเมินความสามารถของนักเรียนต่ำกว่าความเป็น

จริง ประเมินว่าตนเองไม่มีความสามารถ (Butler, 1987 อ้างถึงใน วินัย ปานไต้, 2542) และหวังที่จะพึ่งพาแหล่งสนับสนุนต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นการสอบไปได้ เป็นผลให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

นอกจากนี้การได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างไม่เหมาะสม ก็อาจมีส่วนให้ความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนเพิ่มขึ้นได้ เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามของการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อ แม่ หรือญาติพี่น้อง ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคน และรู้สึกสบายใจขึ้น ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นให้ช่วยหาทางแก้ไขปัญหา ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง เป็นต้น จากตัวอย่างข้อคำถามถามที่ยกมา จะเห็นว่าหากนักเรียนไปพูดคุยปรึกษาแล้วได้รับการตอบรับที่ไม่เหมาะสม เช่น พูดคุยกับพ่อแม่ แต่กลับโดนตำหนิต่อว่ากลับมา พูดคุยกับเพื่อนแล้วได้วิธีการแก้ไขที่ไม่เหมาะสม หรือบุคคลที่นักเรียนไปพูดคุยได้ไม่ได้มีความเข้าใจถึงความวิตกกังวล หรือปัญหาที่นักเรียนเผชิญ เนื่องจากบุคคลนั้นไม่ได้เป็นผู้มีความรู้เชี่ยวชาญในการให้คำปรึกษาเช่นนักวิชาชีพทางด้านทำให้บริการปรึกษาแล้ว ความวิตกกังวลที่นักเรียนเผชิญก็อาจผ่อนคลายลง แต่อาจเพิ่มความวิตกกังวลที่มีอยู่ให้สูงขึ้นได้

ดังนั้นจากการวิจัยครั้งนี้พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัย หากมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง และมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจะเกิดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยสูงเช่นกัน นั้น จึงทำให้ตระหนักว่าการสนับสนุนทางสังคมที่นักเรียนได้รับนั้นเหมาะสมหรือไม่ หรือนักเรียนเองที่นำไปใช้ไม่เหมาะสม เป็นสิ่งที่ต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เพื่อที่จะได้ทำหาวิธีการอันเหมาะสมในการนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้

การส่งอิทธิพลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผ่านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย

การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ส่งผลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในระดับ $-.27, p < .001$ แสดงว่าการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาช่วยส่งผ่านอิทธิพลของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนไปยังความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย อธิบายได้ว่าการที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง มีการใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา จะส่งผลให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยลดลง จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีการเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาที่น้อยที่สุด แสดงให้เห็นว่าการที่นักเรียนมีความต้องการในการมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้เกิดการพัฒนา และลงมือกระทำอย่างเต็มที่นั้นน่าจะมีส่วนสำคัญให้นักเรียนเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าและส่งผลให้นักเรียนเกิดความวิตกกังวลในการสอบลดลงได้มากกว่า แต่ในนักเรียนที่เลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งแสดงถึงการไม่สามารถแก้ปัญหาได้ (Lazarus & Folkman, 1984) แต่ยังมีความวิตกกังวลในการสอบลดลงด้วยเช่นกัน ซึ่งอาจเกิดจากการที่นักเรียนประเมินว่าการคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเป็นปัญหาที่ตนไม่สามารถจัดการหรือควบคุมได้ จึงเลือกที่จะไม่เผชิญกับปัญหาคือ การสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยจากการศึกษาของทศวรรณ อินทะสร้อย (2551) ที่ได้ศึกษาภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549 พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีการเลือกใช้การลดอารมณ์ตั้งเครียดมากกว่าการมุ่งแก้ปัญหา ซึ่งวิธีการลดอารมณ์ตั้งเครียด ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก ถอยห่างจากเหตุการณ์ การเลือกสนใจเฉพาะสิ่ง เป็นต้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวมีความสอดคล้องกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของ สุภาพรณ โคตรจรัส (2545) เช่นนั้นแล้วการที่นักเรียนเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาจึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยน้อย

กลไกการเกิดความวิตกกังวล ของ Endler และ Edwards (1982) อธิบายว่าการเกิดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์นั้นเป็นการประเมินของบุคคลว่าสถานการณ์นั้นคุกคามหรือไม่ ซึ่งในการประเมินนั้นจะขึ้นกับความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล การที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังอยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยมีการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตนสูง ที่มีการเลือกใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา อาจมองว่าการสอบเป็นสถานการณ์ที่คุกคามน้อย หรือไม่คุกคามเลยตามความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล จึงประเมินสถานการณ์การสอบว่าถูกคุกคามน้อยกว่า และเกิดความวิตกกังวลในการสอบน้อยกว่าเช่นกัน

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเท่านั้น การนำผลการวิจัยไปใช้กับกลุ่มประชากรอื่นจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง โดยการทำความเข้าใจแนวคิด และกระบวนการวิจัยให้ชัดเจน เพื่อไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่ต้องการศึกษาต่อ
2. การวิจัยครั้งนี้มีการศึกษาแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนซึ่งเป็นแนวคิดใหม่ที่ น่าสนใจ แต่เป็นแนวคิดของต่างประเทศซึ่งอาจมีประเด็นที่ไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย จึงควร ทำการศึกษาเพิ่มเติมให้มีเหมาะสมและสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยมากขึ้น
3. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเพียงแต่ความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน และความวิตกกังวลในการสอบ โดยมีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านเท่านั้น ดังนั้นการสรุปผลถึงความสัมพันธ์ของแต่ละตัวแปรที่ศึกษาจึงควรทำด้วยความระมัดระวัง อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความวิตกกังวลในการสอบ และการเผชิญปัญหาเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถนำผลไปใช้ได้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อประโยชน์ต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงผลของส่งอิทธิพลผ่านการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย นักเรียนที่มีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง หากเลือกใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม จะทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบมากขึ้น และหากเลือกใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบหลักหนีปัญหา กลับทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในการสอบลดลง จากการค้นพบในข้อนี้ทำให้เข้าใจถึงกลไกการรับมือกับความวิตกกังวลในการสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งทำให้โรงเรียน อาจารย์ ผู้ปกครอง หรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้มีความเข้าใจและตระหนักถึงภาวะที่เกิดขึ้นกับนักเรียนในช่วงเวลาของการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย สามารถช่วยหาวิธีการป้องกันและแก้ไขให้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นให้ลดลงได้

ถึงแม้ว่าเมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยแล้วพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งไม่ทำให้เป็นที่น่ากังวลใจนัก แต่ในการเลือกใช้กลวิธีเผชิญปัญหาเพื่อจัดการกับปัญหาคือการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยนั้น

หากนักเรียนเลือกใช้ได้ไม่เหมาะสมและใช้ต่อไปกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขาแล้ว นั้น ก็อาจจะส่งผลให้นักเรียนต้องพบกับความวิตกกังวลที่อาจเพิ่มขึ้นและความวิตกกังวลที่รุนแรงนั้น อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักเรียนได้

จากการค้นพบว่านักเรียนที่เลือกใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมกลับมีความวิตกกังวลในการสอบสูงขึ้น ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีการริเริ่มพัฒนาความองคกามแห่งตนซึ่งจะเป็นตัวผลักดันให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตัวเองแล้วก็ตาม อาจหมายความว่านักเรียนไม่ได้มองการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวช่วย นักเรียนอาจมองการสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นภาวะของการเป็นภาระผู้อื่น และประเมินการสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่คุกคามให้เกิดความไม่มั่นคง ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักเรียนจึงควรที่จะได้ตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นตรงนี้และหาทางแก้ไขจัดการต่อไป ในส่วนของนักเรียนที่เลือกใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานักกลับมีความวิตกกังวลในการสอบลดลง ซึ่งแสดงถึงการหลีกเลี่ยงปัญหาของนักเรียน เป็นการไม่อยากยอมรับ ไม่อยากเผชิญกับการสอบที่จะเกิดขึ้น ซึ่งอาจเกิดจากการที่นักเรียนประเมินแล้วว่าสุดความสามารถที่ตนเองจะจัดการได้ จึงเลือกที่จะเพิกเฉยไม่เผชิญกับปัญหาคือการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในครั้งนี้ ถึงแม้ว่านักเรียนจะมีลักษณะของการริเริ่มพัฒนาความองคกามแห่งตนซึ่งเป็นความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเองก็ตาม การค้นพบในการวิจัยครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นถึงการรับมือกับปัญหาของนักเรียน การเลือกใช้การเผชิญปัญหาที่อาจจะไม่เหมาะสมนัก แต่ผลการวิจัยก็สามารถทำให้ผู้เกี่ยวข้องได้เห็น ภาวะที่เกิดขึ้นและช่วยกันหาทางให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนการใช้การเผชิญปัญหาให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพขึ้นได้ ดังนี้

1.1 ข้อเสนอแนะต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ให้บริการเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิต หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง

นักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ให้บริการเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิต หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรคำนึงถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นช่วงที่นักเรียนจะต้องรับมือกับความกดดันเป็นอย่างยิ่ง นักเรียนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการสอบคัดเลือก มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะสอบให้ได้คณะและมหาวิทยาลัยที่ตนปรารถนา ซึ่งสิ่งที่ตามมากับความตั้งใจนี้ก็คือความเครียด และความวิตกกังวล นักเรียนบางคนสามารถรับมือและจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้ แต่ยังมีนักเรียนบางส่วนที่ไม่สามารถรับมือหรือรับมือได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ หรือด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสมนัก

ทั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้ให้บริการเกี่ยวกับด้านสุขภาพจิต หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง สามารถช่วยนักเรียนกลุ่มที่ไม่สามารถรับมือกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น หรือรับมือได้อย่างไม่มีประสิทธิภาพ หรือ

ด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสมนัก ด้วยการจัดทำโครงการที่จะได้ช่วยให้นักเรียนได้ทำการสำรวจตนเอง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น พร้อมกับร่วมกันหาวิธีการเพื่อความวิตกกังวลนั้นลงด้วยการหากิจกรรมที่เหมาะสม การจัดโครงการหรือกิจกรรมอาจมุ่งเน้นโดยตรงไปที่โรงเรียนที่มีกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก นอกจากนั้นแล้วในส่วนของการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอาจมีการนำแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมาประยุกต์ใช้ในการบวกรับบริการคำปรึกษา เพราะเมื่อพิจารณาผลการวิจัยจะพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนส่งผลให้ความวิตกกังวลในการสอบลดลง ซึ่งหมายความว่าถ้านักเรียนคนใดมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง นักเรียนจะมีความวิตกกังวลในการสอบน้อย เนื่องด้วยแนวคิดนี้น่าจะมีส่วนสนับสนุนให้นักเรียนมีความพร้อม มีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะจัดการรับมือกับความวิตกกังวลในการสอบด้วยวิธีการที่เหมาะสม และมีคุณภาพ อันจะช่วยลดความวิตกกังวลได้ในท้ายที่สุด

1.2 ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายต่อสถาบันการศึกษา อาจารย์แนะแนว หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานหรือบุคคลที่น่าจะมีส่วนสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยสามารถรับมือกับความวิตกกังวลได้ดี คือ สถาบันการศึกษา และอาจารย์แนะแนว เพราะเป็นหน่วยงานและบุคคลที่จะได้ใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุดรองลงมาจากครอบครัว สถาบันการศึกษาควรมีความตระหนักถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนกลุ่มนี้ ด้วยการจัดกิจกรรมที่จะได้ช่วยผ่อนคลายความวิตกกังวลของนักเรียนลง โดยอาจมุ่งเน้นที่การเสริมความรู้ให้นักเรียนมีความพร้อมในการสอบ ด้วยการจัดสอนเพิ่มเติมในเนื้อหาของแต่ละวิชา หรือการมุ่งเน้นไปที่การจัดกิจกรรมสันทนาการเพื่อให้นักเรียนได้มีการผ่อนคลายความเครียด เช่น การแข่งขันกีฬา การเล่นดนตรี เป็นต้น

สำหรับอาจารย์แนะแนว น่าจะเป็นบุคคลที่สามารถให้คำแนะนำแก่นักเรียนได้อย่างใกล้ชิด และมีความเข้าใจในการเรียน ระบบการศึกษา และระบบการสอบของนักเรียน โดยในเบื้องต้นอาจจะมีการนำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับในการวิจัยครั้งนี้ไปประเมินนักเรียน เพื่อทำความเข้าใจลักษณะของนักเรียน ทั้งในส่วนของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของแต่ละคน เพื่อที่จะให้คำปรึกษาได้เหมาะสม และสามารถร่วมกันกับนักเรียนในการวางแผน จัดการเตรียมตัวสอบเพื่อบรรลุเป้าหมายที่นักเรียนได้วางไว้ อีกทั้งหากนักเรียนคนใดมีการรับมือกับการสอบอย่างไม่เหมาะสมสอบก็จะได้นำนโยบายปฏิบัติให้เหมาะสม ที่จะช่วยให้นักเรียนคลายความวิตกกังวลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งนี้ทำการเก็บข้อมูลในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยซึ่งเป็นกลุ่มที่ค่อนข้างมีความเฉพาะ หากมีการขยายขอบเขตของการศึกษาไปสู่กลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนมัธยมศึกษาในแต่ละระดับ นักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มคนทำงาน อาจจะได้ข้อค้นพบที่อาจจะมีเหมือนหรือแตกต่างกันเป็นการขยายขอบเขตความรู้ให้มากขึ้น

2.2 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนยังเป็นตัวแปรใหม่ในประเทศไทย หากมีผู้สนใจศึกษาเพิ่มเติมทั้งในแง่ของการทำความเข้าใจแนวคิด การคิดค้นการวิจัยเพื่อศึกษาในกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน ในขอบเขตการศึกษาที่แตกต่างกัน น่าจะนำมาซึ่งแนวคิด ข้อค้นพบที่น่าสนใจ เนื่องจากแนวคิดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนั้นเป็นแนวคิดของจิตวิทยาทางบวกที่มุ่งเน้นการพัฒนาของตัวบุคคลให้เกิดผลสัมฤทธิ์ และหากนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้กับการจัดกลุ่มการปรึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงการพัฒนาตนเองให้ได้ประโยชน์อย่างสูงสุดได้

2.3 ควรมีทำการศึกษาริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในรูปแบบของการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึก อันจะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจถึงรายละเอียดที่เกิดขึ้นของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน การเผชิญปัญหา และความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยในแต่ละบุคคล

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ข้อมูลสารสนเทศด้านการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ. (2554). จำนวนนักเรียนรายชั้น
รายจังหวัด. คัดมาเมื่อ 3 เมษายน 2555, จาก http://www.moe.go.th/data_stat/
- ดาราวรรณ ต๊ะปันดา. (2535). *การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่ดูแลผู้ป่วยโรค
เอดส์ด้วยวิธีการปรับความคิดร่วมกับฝึกสติ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย และ สุวิมล ว่องวาณิช. (2554). อิทธิพลส่งผ่านและอิทธิพลกำกับ (Mediating
and Moderating Effects). คัดมาเมื่อ 5 เมษายน 2555, จาก [http://wiki.edu.chula.ac.th/
groups/90e28/wiki/ce780/mediating_and_moderating_effects.html](http://wiki.edu.chula.ac.th/groups/90e28/wiki/ce780/mediating_and_moderating_effects.html)
- นันทินี ศุภมงคล. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหา
ของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา ภิญโญคำ และ พิกุล บุญช่วง. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล วิธีการเผชิญ
ปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลที่ฝึกปฏิบัติการในหออภิบาล
ผู้ป่วยหนัก*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). *การปรับตัว การเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของ
นักศึกษาชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะ
จิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรพงศ์ ประกอบผล. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรม การเผชิญ
ความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง*. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคม
สงเคราะห์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยุทชัย กิตติโยธิน. (2545). *ความเครียดและวิถีลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน
ปลายแห่งหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- รังรอง งามศิริ. (2540). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่มีต่อความวิตกกังวลใน
การสอบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์
ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- รัชนี วีระสุขสวัสดิ์. (2535). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคหัวใจขณะรักษาในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วินัย ปานไท้. (2542). การพัฒนาโมเดลบูรณาการเชิงสาเหตุของความวิตกกังวลในการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตบัณฑิตศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิจัยการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิตพิจารณาความเป็นจริงต่อการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมอธิการบดีแห่งประเทศไทย. (2554). ความเป็นมาในองค์ความรู้ของการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาระบบคัดเลือกรวม. คัดมาเมื่อ 10 มีนาคม 2554, จาก <http://www.cuas.or.th/info.html>
- ศิริภักดิ์ แสงอุษามาศ. (2543). ความวิตกกังวลที่มีต่อการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาระบบใหม่ของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมบุญ จารุเกษมทวี. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตตรา เขียวชาญวัฒนากุล. (2536). ความวิตกกังวลของหญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะเสี่ยงสูงเปรียบเทียบกับหญิงตั้งครรภ์ปกติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2539). ความเครียดและการบริหารความเครียด. เอกสารการประชุมวิชาการ สมาคมนักจิตวิทยาแห่งประเทศไทย: 1-14.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุภาพวรรณ จันทรเรือง. (2548). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการประเมินทางปัญญาในสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่นตอนกลาง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา พัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2554). ข้อมูลสถิติการศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ. ค้นคว้าเมื่อ 10 มีนาคม 2554, จาก http://www.info.mua.go.th/information/show_all_statdata_table.php?data_show=2

ภาษาอังกฤษ

- Anderson, S. B. & Sauser, W. I. (1995). Measurement of test anxiety: An overview. In C. D. Spielberger & P. R. Vagg (eds.), *Test anxiety: Theory assessment and treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Bandura, A. (1969). *Principles of behavior modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- 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. & Crarl, D.M. (EDs). Oxford University Press.
- Endler, N. S. & Edwards, J. (1982). Stress and personality. In L. Goldberger & S. Breznitz (ed.), *Handbook of stress theoretical and clinical aspects*. New York: Macmillan.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In C. D. Spielberger (Ed.) *Anxiety: current trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 252-266.
- Hayes, A. F. (2008). My Macros and Code for SPSS and SAS. Retrieved April 8, 2012, from <http://www.afhayes.com/spss-sas-and-mplus-macros-and-code.html>
- Lader, M. & Mark, I. (2001). *Clinical Anxiety*. New York: Grune 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., & Folkman, S. 1984. *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Preacher, K.J. & Hayes, A.F. (2004). SPSS and SAS procedure for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods Instruments, & Computers*, 36, 717-731.
- Preacher K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 30, 183-198.
- Robitschek, C. & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 127-141.
- Robitschek, C. & Kashubeck, S. (1999). A Structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health the mediating effects of hardiness and Personal Growth Orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 159-172.
- Robitschek, C. & Whittaker, A. E. (2001). Multidimensional family functioning predicting personal growth Initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 48, 420-427.
- Robitschek, C. (2003). Validity of personal growth initiative scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 496-502.
- Robitschek, C., Ashton, M. W., Spring, C. C., Martinez, M., Shotts, G. C., & Murray, D. (2009). Development of the Personal Growth Initiative Scale – II. Poster presented at the 2009 World Congress on Positive Psychology, Philadelphia, PA.
- Sarason, I. G. (1972). *Personality: An objective approach* (2nd ed.). New York: John Wiley & Son, Inc.

- Scott, M. (1990). *A cognitive behavioral approach to client's problem*. London: Tavistock/Routled.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: Macmillan.
- Spielberger, C.D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research: I*. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. (Eds.). (1995). *Test anxiety: A transactional process model, test anxiety theory, assessment, and treatment*. Washington, D.C.: Taylor & Francis.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford : Oxford University Press.
- Whatley, S. L.; Foreman, A. C. & Richards, S. (1998). *The relationship of coping style to dysphoria, anxiety, anger*. Retrieved March 9, 2011, from <http://tdc.thailis.or.th/tdc/>
- Weigold, I. K. & Robitshek, C. (2011). Agentic personality characteristics and copings: their relationship to trait anxiety in college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81, 255-264.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบข้อกระทงของมาตรวัด
ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

1. รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส (ศาสตราจารย์ชาน)
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์
3. อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 011/2555

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 097.1/54 : ความสัมพันธ์ระหว่างความงอกงามแห่งตนแรกเริ่มกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพิชามญชุ์ บุญสิทธิ์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชูตที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....*ศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์*.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม.....*ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์*.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 26 มกราคม 2555

วันหมดอายุ : 25 มกราคม 2556

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและ ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 097.1/54
วันที่รับรอง 26 ม.ค. 2555
วันหมดอายุ 25 ม.ค. 2556

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อน ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 04-09

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างความงอกงามแห่งตนแรกเริ่มกับความวิตกกังวลในการสอบ
คัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีกลวิธีการเผชิญปัญหา
เป็นตัวแปรส่งผ่าน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวพิชามณูช บุญสิทธิ์ ตำแหน่ง นิสิตระดับมหาบัณฑิต
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



เลขที่โครงการวิจัย 097-1/54
วันที่รับรอง 26 มี.ค. 2555
วันหมดอายุ 25 มี.ค. 2556

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย

(ที่ทำงาน) ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีบรมพรต เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10600

(ที่บ้าน) 101/46 อาคารลุมพินีเพลส พระราม9-รัชดา ถ.พระราม9 ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) ไม่มี โทรศัพท์ที่บ้าน ไม่มี

โทรศัพท์มือถือ 08-9297-9690 E-mail : n.pichamon@gmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็น
ที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่าน
ข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่ชัดเจนกับผู้วิจัย ได้
ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเพื่อสำรวจความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับความงอกงามแห่งตน
แรกเริ่ม โดยมีกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านต่อความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือกเข้า
มหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

*ความงอกงามแห่งตนแรกเริ่ม เป็นความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง และพัฒนาตนเอง โดย
ความงอกงามหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ใช่เพียงแค่การรับรู้ตนเองเท่านั้น แต่ต้อง
มีการลงมือทำอย่างตั้งใจอีกด้วย*

*กลวิธีการเผชิญปัญหา เป็นความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมที่บุคคลแสดง
ออกมา เพื่อตอบสนองต่อภาวะคุกคามที่ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน อันเป็นลักษณะ
ที่มีความเฉพาะในแต่ละบุคคล ให้บรรเทาหรือลดลง*

3. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เพศชายและหญิง ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือก
เข้ามหาวิทยาลัย โดยสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้น (multi-stage random sampling) จำนวน 200 คน
ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์ไปยังโรงเรียน โดยการทำหนังสือขออนุญาตอาจารย์ที่ปรึกษาหรือประจำ
วิชาแนะแนวที่ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูล โดยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง จำนวน 4 ชุด
โดยมีจำนวนข้อในชุดดังนี้ 6, 16, 56 และ 52 ข้อ ทำการเก็บข้อมูลในชั้นเรียน ใช้เวลาประมาณ 20
นาที และเป็นการตอบเพียงครั้งเดียว โดยมีเกณฑ์การคัดเข้าและคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระหว่างการสอบคัดเลือกเข้า
มหาวิทยาลัย และมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

AF 04-09

เกณฑ์การคัดออก คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ไม่ได้สอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย และ
 ไม่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

4. วิธีดำเนินการวิจัย ขออนุญาตเก็บข้อมูลในโรงเรียนขนาดใหญ่วิทยาลัย โรงเรียนนวมินทราชูทิศทักษิณ โรงเรียนสงขลาวิทยาคม และโรงเรียนมหาวชิราวุธ โดยทำหนังสือขออนุญาตอาจารย์ที่ปรึกษาหรือประจำวิชาแนะแนว ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยวิธีการให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความงอกงามแห่งตนแรกเริ่ม แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบ และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา โดยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามจำนวน 4 ชุด ดังต่อไปนี้ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 6 ข้อ แบบวัดความงอกงามแห่งตนแรกเริ่มจำนวน 16 ข้อ แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาจำนวน 56 ข้อ และแบบวัดความวิตกกังวลในการสอบจำนวน 52 ข้อ ใช้เวลาประมาณ 20 นาที และเป็นการตอบเพียงครั้งเดียว

5. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจง รวมทั้งผู้วิจัย จะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเองและกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม

6. การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ กับผู้เข้าร่วมวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และรับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่าน ทั้งนี้จะนำเสนอผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น

7. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่านอาจมีไม่มากนัก แต่การเข้าร่วมวิจัยนี้จะเป็นการนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของท่านอันจะเป็นข้อมูลความรู้ที่สามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อไปในการพัฒนาหรือศึกษาต่อไปภายหน้า

8. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจและไม่มีการชดเชยการเสียเวลา โดยท่านสามารถปฏิเสธการตอบแบบสอบถาม หรือยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผล และไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

9. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวนี้สามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147

โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



เลขที่โครงการวิจัย 097-1/54
 วันที่รับรอง 26 มี.ค. 2555
 วันหมดอายุ 25 มี.ค. 2556

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างความอภังการแห่งตนแรกเริ่มกับความวิตกกังวลในการสอบคัดเลือก

เข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยมีกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวพิชามณูชู้ บุญสิทธิ์

ที่อยู่ติดต่อ 101/46 อาคารลุมพินีเพลส พระราม9-รัชดา ถ.พระราม9 ห้วยขวาง ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ (มือถือ) 08 9297 9690

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มา และวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม โดยใช้เวลาในการทำแบบสอบถามประมาณ 20 นาที

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวพิชามณูชู้ บุญสิทธิ์)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 097.1/54

วันที่รับรอง 26 มี.ค. 2555

วันหมดอายุ 25 มี.ค. 2556

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ แผนการเรียน ผลการเรียน
2. แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative scale-II: PGIS-II) ของ Robitschek (2008) มาเป็นแนวทางในการพัฒนา
3. แบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา (Coping scale) ของสุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545) มาเป็นแนวทางในการพัฒนา
4. แบบวัดความวิตกกังวลในการสอบของรังรอง งามศิริ (2540) มาเป็นแนวทางในการพัฒนา

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย หรือเติมคำตอบที่ตรงกับตัวท่านลงในที่ว่าง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ _____ ปี _____ เดือน
3. สายการเรียน วิทยาศาสตร์ ศิลป์-คณิตฯ ศิลป์-ภาษา
 อื่น ๆ โปรดระบุ _____
4. เกรดเฉลี่ย _____
5. สอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย (ทั้งการรับตรง และแอดมิทชันส์) สอบ ไม่สอบ
6. คณะที่สนใจจะศึกษาต่อ _____

ตอนที่ 2 แบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสำรวจ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุดโดยใช้เครื่องหมาย ○ บนตัวเลขในส่วนที่ให้เลือกในแต่ละข้อเพียงตัวเลือกเดียว โปรดตอบให้ตรงกับตัวคุณ หรือความรู้สึกของคุณมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าบุคคลส่วนใหญ่ควรจะตอบอะไร โปรดทำเรียงตามลำดับ และทำทุกข้อ

คำตอบในแต่ละข้อมีให้เลือกดังนี้

- 0 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเลย
- 1 = ไม่เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่
- 2 = ไม่เห็นด้วยเป็นบางครั้ง หมายถึง ไม่เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นบางครั้ง
- 3 = เห็นด้วยเป็นบางครั้ง หมายถึง เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นบางครั้ง
- 4 = เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ หมายถึง เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นส่วนใหญ่
- 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง เห็นด้วยกับสถานการณ์นั้นเป็นอย่างยิ่ง

ตัวอย่างการตอบ

หากคุณเห็นว่าประโยค “ต้องการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ” ตรงกับลักษณะของคุณเป็นส่วนใหญ่ ให้คุณทำเครื่องหมาย ○ ในแถวของ “เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่” บนตัวเลข 4 ดังตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 0	ไม่เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ 1	ไม่เห็นด้วยเป็นบางครั้ง 2	เห็นด้วยเป็นบางครั้ง 3	เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
1. ต้องการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ	0	1	2	3	4	5

ตัวอย่างข้อคำถาม

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่า **ตรงกับลักษณะของตนมากเพียงใด** โดยให้ทำเครื่องหมายถูก ○ **ตรงกับ** ตัวเลือกตามลำดับความน้อยที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง 0	ไม่เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ 1	ไม่เห็นด้วยเป็นบางครั้ง 2	เห็นด้วยเป็นบางครั้ง 3	เห็นด้วยเป็นส่วนใหญ่ 4	เห็นด้วยอย่างยิ่ง 5
1. ฉันรู้ว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเอง	0	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง 0	ไม่เห็น ด้วยเป็น ส่วนใหญ่ 1	ไม่เห็นด้วย เป็น บางครั้ง 2	เห็นด้วย เป็น บางครั้ง 3	เห็นด้วย เป็นส่วน ใหญ่ 4	เห็นด้วย อย่างยิ่ง 5
2. ฉันรู้วิธีวางแผนเพื่อพัฒนา ตนเอง	0	1	2	3	4	5
3. ฉันกระตือรือร้นที่จะพัฒนา ตนเอง	0	1	2	3	4	5

ตอนที่ 3 แบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสำรวจ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุดโดยใช้
เครื่องหมาย ○ บนตัวเลขในส่วนที่ให้เลือกในแต่ละข้อเพียงตัวเลือกเดียว โปรดตอบให้ตรงกับตัว
คุณ หรือความรู้สึกของคุณมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าบุคคลส่วนใหญ่ควรจะตอบอะไร โปรดทำ
เรียงตามลำดับ และทำทุกข้อ

คำตอบในแต่ละข้อมีให้เลือกดังนี้

- 1 = ไม่ทำเลย หมายถึง โดยทั่วไปจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
- 2 = ไม่ค่อยได้ทำ หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
- 3 = ทำและไม่ทำพอๆ กัน หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นปานกลาง
- 4 = ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนใหญ่
- 5 = ทำบ่อยมาก หมายถึง โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

ตัวอย่างการตอบ

หากคุณเห็นว่าประโยค “ฉันระบายความรู้สึกออกมา” เป็นสิ่งที่คุณไม่ค่อยทำ ให้คุณทำเครื่องหมาย
○ ในแถวของ “ไม่ค่อยได้ทำ” บนตัวเลข 2 ดังตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่ทำเลย 1	ไม่ค่อย ได้ทำ 2	ทำและ ไม่ทำ พอๆ กัน 3	ทำ ค่อนข้าง บ่อย 4	ทำ บ่อยมาก 5
1.ฉันระบายความรู้สึกออกมา	1	2	3	4	5

ชุดข้อคำถามฉบับเต็ม

เมื่อคุณกำลัง **ประสบอยู่ในปัญหาบางอย่าง หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด** คุณ
ทำสิ่งต่อไปนี้มากหรือน้อยเพียงใด ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุด

ข้อความ	ไม่ทำเลย	ไม่ค่อย ได้ทำ	ทำและไม่ ทำพอๆ กัน	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำบ่อย มาก
	1	2	3	4	5
1. ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	1	2	3	4	5
2. ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ	1	2	3	4	5
3. ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
4. ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	1	2	3	4	5
5. ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง	1	2	3	4	5
6. ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคน และรู้สึกสบายใจขึ้น	1	2	3	4	5
7. ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น	1	2	3	4	5
8. ฉันทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูโทรทัศน์ เพื่อจะให้ คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง	1	2	3	4	5
9. ฉันไม่ให้ใครรู้ว่า ฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	1	2	3	4	5
10. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	1	2	3	4	5
11. ฉันลงมือแก้ปัญหาไปที่ละขั้น	1	2	3	4	5
12. ฉันรอเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึง ลงมือทำ	1	2	3	4	5
13. ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นให้ช่วยหาทาง แก้ปัญหา	1	2	3	4	5
14. ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหา เช่นเดียวกันฟัง	1	2	3	4	5
15. ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ และ เลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหาต่อไป	1	2	3	4	5
16. ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน	1	2	3	4	5
17. ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความ ทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย นอนหลับ	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่ทำเลย	ไม่ค่อย ได้ทำ	ทำและไม่ ทำพอๆ กัน	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำบ่อย มาก
	1	2	3	4	5
18. ฉันพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นแล้ว พยายามนำมาใช้จัดการกับปัญหา	1	2	3	4	5
19. ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาและไม่ให้สิ่งใดมา รบกวนความพยายามของฉัน	1	2	3	4	5
20. ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
21. ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบ หรือ ทำงานอดิเรก	1	2	3	4	5
22. ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือ เพื่อน	1	2	3	4	5
23. ฉันหวังว่าจะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นให้สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี	1	2	3	4	5
24. ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	1	2	3	4	5
25. ฉันรู้สึกหงุดหงิดและจะระบายอารมณ์ ออกมา	1	2	3	4	5
26. ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไร ให้ดีที่สุด	1	2	3	4	5
27. ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาอย่างเต็มที่ โดย ไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน	1	2	3	4	5
28. ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่า จะไม่ทำอะไรที่ เลวร้าย เพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	1	2	3	4	5
29. ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่ามันไม่ สามารถเปลี่ยนแปลงได้	1	2	3	4	5
30. ฉันทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉัน ประทับใจ	1	2	3	4	5
31. ฉันเล่าปัญหาของฉัน และรู้สึกว่ามีคน เข้าใจและเห็นอกเห็นใจฉัน	1	2	3	4	5
32. ฉันหวังว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายไปได้ เอง	1	2	3	4	5
33. ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่ทำเลย	ไม่ค่อย ได้ทำ	ทำและไม่ ทำพอๆ กัน	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำบ่อย มาก
	1	2	3	4	5
34. ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือ แก้ปัญหา	1	2	3	4	5
35. ฉันคิดหาทางแก้ปัญหานี้ โดยไม่ให้สิ่งใด มารบกวน	1	2	3	4	5
36. จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉัน ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง	1	2	3	4	5
37. ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ หรือ ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ	1	2	3	4	5
38. ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	1	2	3	4	5
39. ฉันตำหนิตนเอง	1	2	3	4	5
40. ฉันพิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไรและ ทำไมจึงทำ	1	2	3	4	5
41. ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อน จึงลงมือแก้ปัญหา	1	2	3	4	5
42. ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	1	2	3	4	5
43. ฉันพยายามบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	1	2	3	4	5
44. ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว	1	2	3	4	5
45. ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
46. ฉันขยันทำงานมาก	1	2	3	4	5
47. ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายาม มองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	1	2	3	4	5
48. ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	1	2	3	4	5
49. ฉันกินหรือดื่มต่างไปจากปกติ	1	2	3	4	5
50. ฉันรู้สึกไม่สบาย	1	2	3	4	5

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับเกี่ยวกับตัวท่านในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสำรวจ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุดโดยใช้เครื่องหมาย ○ บนตัวเลขในส่วนที่ให้เลือกในแต่ละข้อเพียงตัวเลือกเดียว โปรดตอบให้ตรงกับตัวคุณ หรือความรู้สึกของคุณมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าบุคคลส่วนใหญ่ควรจะตอบอะไร โปรดทำเรียงตามลำดับ และทำทุกข้อ

คำตอบในแต่ละข้อมีให้เลือกดังนี้

- 1= ไม่เคย หมายถึง ไม่มีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้จะเกิดขึ้นเลย
- 2= นาน ๆ ครั้ง หมายถึง มีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้จะเกิดขึ้น 1-2 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์
- 3= ปานกลาง หมายถึง มีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้จะเกิดขึ้น 3-4 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์
- 4= บ่อย หมายถึง มีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้จะเกิดขึ้น 5-6 ครั้ง ภายใน 1 สัปดาห์
- 5= บ่อยมาก หมายถึง มีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้จะเกิดขึ้นทุกวัน

ตัวอย่างการตอบ

หากคุณเห็นประโยชน์ “ไม่อยากอ่านหนังสือสอบ” เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวคุณบ่อย ให้คุณทำเครื่องหมาย ○ ในแถวของ “บ่อย” บนตัวเลข 4 ดังตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยมาก
1.ฉันไม่อยากอ่านหนังสือสอบ	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

ชุดข้อคำถามฉบับเต็ม

หลังจากที่ผู้รู้ดาร่างสอบจนกระทั่งถึงขณะนี้ มีความคิด หรือความรู้สึก หรืออาการ หรือพฤติกรรมต่อไปนี้ บ่อยครั้งมากน้อยในระดับใด

ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยมาก
	1	2	3	4	5
1. ฉันคิดว่าจะได้คะแนนน้อยกว่าผู้อื่น	1	2	3	4	5
2. ฉันคิดว่าผลการสอบจะไม่เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้	1	2	3	4	5
3. ข้อสอบจะต้องยากจนฉันทำไม่ได้	1	2	3	4	5
4. ข้อสอบจะออกในเนื้อหาที่ฉันยังไม่เข้าใจ	1	2	3	4	5
5. ฉันจะเตรียมตัวไม่พร้อมในวันสอบ	1	2	3	4	5
6. ฉันจะอ่านหนังสือไม่ทันสอบ	1	2	3	4	5
7. ฉันจะอ่านหนังสือไม่ตรงกับที่เนื้อหาส่วนที่ออกข้อสอบ	1	2	3	4	5
8. ฉันจะอ่านคำถามในข้อสอบไม่เข้าใจ	1	2	3	4	5
9. ฉันจะทำข้อสอบได้ไม่เต็มความสามารถ	1	2	3	4	5
10. ฉันจะนึกคำตอบไม่ได้ในขณะที่ทำข้อสอบ	1	2	3	4	5
11. ฉันจะตอบข้อสอบไม่ตรงประเด็นของคำถาม	1	2	3	4	5
12. ฉันจะทำข้อสอบไม่ทันเวลาที่กำหนด	1	2	3	4	5
13. ฉันจะเกิดการสับสนในเวลาสอบ	1	2	3	4	5
14. ฉันคิดช้ากว่าปกติ	1	2	3	4	5
15. ฉันรู้สึกลังเลในการตัดสินใจ	1	2	3	4	5
16. ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อนึกถึงการสอบ	1	2	3	4	5
17. ฉันรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจในการสอบ	1	2	3	4	5
18. ฉันไม่มีความเชื่อมั่นในการสอบ	1	2	3	4	5
19. ฉันรู้สึกหมดหวังที่จะสอบได้คะแนนสูง	1	2	3	4	5
20. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำงานใด ๆ	1	2	3	4	5
21. ฉันรู้สึกเฉื่อยเมื่อยไม่ไหว	1	2	3	4	5
22. ฉันรู้สึกหวาดกลัวการสอบ	1	2	3	4	5
23. ฉันจำอะไรได้น้อยลง	1	2	3	4	5
24. ฉันไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยมาก
	1	2	3	4	5
25. ฉันขาดความสนใจในการทำงาน	1	2	3	4	5
26. ฉันรู้สึกวุ่นวายใจไม่อยู่กับตัวขณะทำงาน	1	2	3	4	5
27. ฉันรู้สึกเหม่อลอย	1	2	3	4	5
28. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการอ่านหนังสือ	1	2	3	4	5
29. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำงานที่บ้าน หรืองานที่ได้รับมอบหมาย	1	2	3	4	5
30. จิตใจฉันไม่อยู่กับเนื้อกับตัวในขณะสอบ	1	2	3	4	5
31. ฉันมีอาการเวียนศีรษะ	1	2	3	4	5
32. ฉันมีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม	1	2	3	4	5
33. หัวใจฉันเต้นเร็วผิดปกติ	1	2	3	4	5
34. ฉันหายใจติดขัด	1	2	3	4	5
35. ฉันหายใจไม่เต็มอิ่ม	1	2	3	4	5
36. ฉันมีอาการแน่นหน้าอก	1	2	3	4	5
37. ฉันถอนหายใจบ่อย	1	2	3	4	5
38. ฉันมีอาการเจ็บหน้าอก	1	2	3	4	5
39. ฉันท้องเสีย หรือท้องผูก	1	2	3	4	5
40. ฉันเบื่ออาหารหรืออยากกินอาหารมากกว่าปกติ	1	2	3	4	5
41. ฉันมีอาการปวดท้อง	1	2	3	4	5
42. ฉันปวดบริเวณท้ายทอยหรือขมับ	1	2	3	4	5
43. ฉันมีอาการอ่อนเพลียโดยไม่มีสาเหตุ	1	2	3	4	5
44. ฉันมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	1	2	3	4	5
45. ฉันมีอาการสั่นกระตุกตามมือเท้า	1	2	3	4	5
46. ฉันมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ	1	2	3	4	5
47. ฉันปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ	1	2	3	4	5
48. ฉันฝันร้ายเกี่ยวกับการสอบ	1	2	3	4	5
49. ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับการนอน เช่น นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท นอนหลับยาก	1	2	3	4	5
50. ฉันเผอเรอในการทำงาน	1	2	3	4	5
51. ฉันทำงานผิดพลาด	1	2	3	4	5
52. เกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน	1	2	3	4	5

ข้อความ	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	ปานกลาง	บ่อย	บ่อยมาก
	1	2	3	4	5
53. ฉันปล่อยปละละเลยไม่สนใจตนเองเหมือนเคย	1	2	3	4	5
54. ฉันมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน	1	2	3	4	5
55. ฉันแยกตัวไม่ยอมคบปะผู้คน	1	2	3	4	5
56. ฉันพูดบนเรื่องต่าง ๆ รอบตัวง่ายกว่าปกติ	1	2	3	4	5
57. ฉันพูดคุยกับคนรอบข้างน้อยลง	1	2	3	4	5

ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ 13

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน (ครั้งที่ 1)

ข้อที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=27)		กลุ่มต่ำ (n=27)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	CITC หลังตัดข้อ
		M	SD	M	SD				
ด้านที่ 1 ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง									
1	+	4.2222	.50637	3.3074	.83887	4.517***	.290	-	-
2	+	4.3333	.55470	3.4444	.89156	4.399***	.322	-	-
3	+	4.2963	.54171	3.5185	.89315	3.869***	.274	-	-
4	+	4.1111	.69798	3.4444	.80064	3.261**	.266	-	-
5	+	4.1852	.78628	3.7778	.80064	1.886	.160	-	-
6	+	4.5185	.57981	3.6667	.83205	4.365***	.443	-	-
7	-	3.9630	1.25519	2.5185	1.52846	3.795***	.229	✓	.522
8	-	4.3333	1.10940	2.9259	1.46566	3.978***	.203	✓	.553
9	-	3.8544	1.13164	2.1507	1.40778	4.901***	.302	✓	.504
ด้านที่ 2 การวางแผน									
10	+	4.1111	1.18754	3.4815	1.01414	2.095*	.206	-	-
11	+	4.0741	.61556	3.4444	.75107	3.369***	.280	-	-
12	+	4.2963	.46532	3.4074	.79707	5.004***	.406	-	-
13	+	4.1111	.69798	3.3333	.78446	3.849***	.331	-	-
14	+	4.0370	.80773	3.2086	1.06498	3.221**	.330	-	-
15	+	3.9259	1.03500	3.5185	.93522	1.518	.162	-	-
16	-	2.4074	1.33760	1.5926	1.18514	2.389*	.097	✓	.408
17	-	3.6296	1.24493	2.5185	1.31179	3.192**	.170	✓	.478

ตารางที่ 13

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน (ครั้งที่ 1)

ข้อที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=27)		กลุ่มต่ำ (n=27)		กลุ่มสูง (n=27)	กลุ่มต่ำ (n=27)	ข้อที่ผ่านเกณฑ์	CITC หลังตัดข้อ
		M	SD	M	SD				
ด้านที่ 3 การใช้แหล่งทรัพยากร									
18	+	2.8519	1.43322	2.4074	1.39392	1.155	-.001	-	-
19	+	3.1852	1.35978	2.5926	1.39392	1.581	.085	-	-
20	+	3.1111	1.01274	2.6667	1.20894	1.464	.056	-	-
21	-	2.8148	1.38778	1.6667	1.10940	3.358***	.307	✓	.471
22	-	2.7778	1.25064	2.0370	.80773	2.585*	.228	✓	.457
23	-	3.4815	1.36918	2.0000	1.10940	4.368***	.321	✓	.472
ด้านที่ 4 การกระทำอย่างตั้งใจ									
24	+	4.4444	.64051	3.6667	.73380	4.149***	.222	-	-
25	+	4.4444	.57735	3.4038	1.00424	4.668***	.293	-	-
26	+	4.4815	.57981	3.6667	.78446	4.340***	.388	-	-
27	+	4.2536	.70656	3.5442	1.10630	2.808**	.205	-	-
28	-	3.4444	1.50214	1.8519	1.02671	4.548***	.274	✓	.530
29	-	2.3198	1.38640	1.3821	.87836	2.969**	.155	✓	.293
30	-	3.3124	1.48660	2.0821	1.33447	3.200**	.158	✓	.388
หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$							$\alpha = .694$		$\alpha = .803$

ตารางที่ 14

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน (ครั้งที่ 2)

ข้อที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=27)		กลุ่มต่ำ (n=29)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 2	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	CITC หลังตัดข้อ
		M	SD	M	SD				
ด้านที่ 1 ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง									
1	+	4.370	.6877	3.552	.8696	3.888***	.339	✓	.364
2	+	4.148	.6624	3.276	.9218	4.040***	.373	✓	.400
3	+	3.852	.7181	3.310	.8064	2.646*	.307	✓	.403
4	+	4.333	.7338	3.586	1.0862	2.993**	.261	✓	.299
5	+	4.444	.6405	3.517	.9864	4.138***	.466	✓	.534
6	+	4.407	.8884	3.862	.8752	2.313*	.287	✓	.329
7	-	4.519	1.2207	3.724	1.0986	2.563*	.231	✓	.211
8	-	4.667	.5547	3.655	1.2034	3.989***	.350	✓	.306
9	-	4.296	1.0309	2.690	1.3914	4.880***	.314	✓	.319
ด้านที่ 2 การวางแผน									
10	+	4.037	.9799	3.069	1.0667	3.529***	.320	✓	.449
11	+	4.111	.8006	3.000	1.0000	4.568***	.345	✓	.473
12	+	4.222	.5774	3.241	.8305	5.095***	.408	✓	.474
13	+	4.296	.5417	2.897	.8170	7.497***	.573	✓	.590
14	+	4.222	.9337	2.966	.9443	5.003***	.470	✓	.579
15	+	4.037	.6493	3.103	.7720	4.878***	.447	✓	.553
16	-	3.016	1.1467	2.379	1.4739	1.796	.183	-	-
17	-	4.333	1.0377	2.897	1.1447	4.909***	.380	✓	.484

ตารางที่ 14

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ครั้งที่ 2)

ข้อที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=27)		กลุ่มต่ำ (n=29)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 2	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	CITC หลังตัดข้อ
		M	SD	M	SD				
ด้านที่ 3 การใช้แหล่งทรัพยากร									
18	+	2.000	1.3009	1.724	1.3335	.783	.032	-	-
19	+	2.741	1.2586	2.034	1.1490	2.195*	.121	-	-
20	+	3.111	1.5771	1.759	1.1230	3.717***	.232	-	-
21	-	2.519	1.4773	2.483	1.2427	.098	-.080	-	-
22	-	3.519	1.2821	2.690	1.1681	2.531*	.122	-	-
23	-	3.778	1.3681	2.621	1.1776	3.399***	.172	-	-
ด้านที่ 4 การกระทำอย่างตั้งใจ									
24	+	4.481	.5798	3.379	1.0493	4.815***	.311	✓	.326
25	+	4.407	.7473	3.483	.8290	4.373***	.384	✓	.448
26	+	4.481	.7000	3.724	.9963	3.269**	.365	✓	.421
27	+	4.222	1.1547	3.517	.9495	2.503*	.180	✓	.210
28	-	4.000	1.1767	2.655	1.0446	4.530***	.256	✓	.237
29	-	2.667	1.2089	1.879	.9390	2.673**	.162	-	-
30	-	4.593	.7473	2.966	1.4996	5.079***	.350	✓	.343
หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$							$\alpha = .756$		$\alpha = .822$

ตารางที่ 15

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (ครั้งที่ 3)

ข้อที่	ทิศ ทาง	กลุ่มสูง (n=22)		กลุ่มต่ำ (n=22)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 3	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC หลังตัดข้อ
		M	SD	M	SD					
ด้านที่ 1 ความพร้อมในการเปลี่ยนแปลง										
1	+	4.09	.526	3.45	1.057	2.528*	.247	✓	✓	.416
2	+	4.18	.733	3.18	.733	4.527***	.356	✓	✓	.435
3	+	4.27	.703	3.18	.853	4.631***	.354	✓	✓	.468
4	+	4.45	.596	3.23	1.020	4.872***	.431	✓	✓	.512
5	+	4.27	.631	3.53	.946	3.046**	.307	✓	✓	.372
6	+	4.49	.507	3.45	1.143	3.901***	.407	✓	✓	.388
7	-	3.95	1.558	2.80	1.532	2.484*	.147	-	-	-
8	-	4.41	1.054	3.68	1.249	2.087*	.262	-	-	-
9	-	3.05	1.759	2.45	1.625	1.157	.091	-	-	-
ด้านที่ 2 การวางแผน										
10	+	3.95	.653	2.23	.973	6.916***	.640	✓	✓	.753
11	+	4.00	.617	2.14	1.125	6.811***	.607	✓	✓	.677
12	+	4.32	.568	2.45	1.143	6.847***	.548	✓	✓	.625
13	+	4.09	.610	2.82	.907	5.461***	.509	✓	✓	.646
14	+	3.82	.664	2.45	.912	5.669***	.498	✓	✓	.605
15	+	3.91	.684	2.32	.995	6.183***	.534	✓	✓	.581
16	-	2.39	1.114	2.09	1.444	.770	.029	-	-	-
17	-	3.36	1.329	2.05	1.214	3.435***	.385	✓	✓	.382

ตารางที่ 15

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการริเริ่มพัฒนาความมั่งคั่งแห่งตน (ครั้งที่ 3)

ข้อที่	ทิศ ทาง	กลุ่มสูง (n=22)		กลุ่มต่ำ (n=22)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 3	ข้อที่ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัดข้อ
		M	SD	M	SD					
ด้านที่ 3 การใช้แหล่งทรัพยากร										
18	+	3.45	.858	2.68	.716	3.243**	.249	✓	✓	.308
19	+	3.59	.908	2.45	1.057	3.825***	.326	✓	✓	.406
20	+	3.77	.922	2.55	1.057	4.104***	.400	✓	✓	.482
21	-	4.05	.844	2.91	1.342	3.362**	.292	✓	✓	.260
22	-	1.91	.750	1.64	1.002	-2.725**	-.402	-	-	-
23	-	4.36	1.093	2.84	1.392	4.038***	.311	✓	✓	.278
24	-	4.00	1.069	2.64	1.177	4.023***	.392	✓	✓	.277
ด้านที่ 4 การกระทำอย่างตั้งใจ										
25	+	4.36	.581	3.05	.899	5.778***	.529	✓	✓	.588
26	+	4.36	.658	2.68	1.211	5.725***	.535	✓	✓	.552
27	+	4.32	.780	2.95	.899	5.376***	.613	✓	✓	.593
28	+	4.32	.780	2.82	1.053	5.370***	.604	✓	✓	.605
29	-	3.55	1.792	2.77	1.412	1.589	.115	-	-	-
30	-	2.95	1.676	2.09	1.540	1.780	.218	-	-	-
31	-	3.91	1.269	2.32	1.393	3.959***	.428	✓	✓	.284
หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$							$\alpha = .826$			$\alpha = .884$

ตารางที่ 16

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=27)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา													
1	ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	+	4.3333	.62017	3.4667	.81931	4.463***	.367	.334	✓	✓	.389	.335
2	ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ	+	4.5556	.57735	3.5667	.72793	5.639***	.475	.240	✓	✓	.461	.217
3	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	+	4.2222	.89156	3.2667	.86834	4.096***	.352	.280	✓	✓	.344	.263
4	ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ได้	+	4.6667	.48038	3.9667	.85029	3.769***	.388	.231	✓	✓	.353	.202
5	ฉันลงมือแก้ปัญหาไปที่ละขั้น	+	4.1852	.48334	3.1000	.71197	6.656***	.496	.255	✓	✓	.458	.217
6	ฉันไปโรงเรียนสม่ำเสมอ		4.8889	.32026	4.5928	.85242	1.699	.288	.093	-	-	-	-
7	ฉันรอมเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึงลงมือทำ	+	4.1111	1.01274	3.2528	.93632	3.325**	.234	.402	✓	✓	.263	.410
8	ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	+	4.5185	.64273	3.4333	1.16511	4.286***	.371	.129	-	-	-	-
9	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาและไม่ให้สิ่งใดมารบกวนความพยายามของฉัน	+	3.9630	.70610	3.1667	.87428	3.756***	.370	.512	✓	✓	.402	.520
10	ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	+	4.4074	.57239	3.5000	.86103	4.630***	.525	.396	✓	✓	.497	.360
11	ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำงานอดิเรก	+	4.5926	.57239	.39667	.99943	2.858**	.413	.254	✓	✓	.357	.213
12	ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด	+	4.2963	.99285	3.1667	.83391	4.667***	.412	.328	✓	✓	.409	.309
13	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาอย่างเต็มที่ โดยไม่ให้ความคิดและ กิจกรรมอื่นมารบกวน	+	3.8148	.92141	2.9000	.99481	3.589***	.281	.397	✓	✓	.326	.418

ตารางที่ 16

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อ ที่	ด้านที่	ทิศ ทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา													
14	ฉันทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่เลวร้ายเพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	+	3.9259	.82862	3.0667	.78492	4.019***	.336	.298	✓	✓	.362	.292
15	ฉันยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	+	3.9259	.72991	3.0333	1.03335	3.727***	.264	.314	✓	✓	.290	.315
16	ฉันทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉันประทับใจ	+	4.4444	.64051	3.5000	.86103	4.655***	.345	.359	✓	✓	.348	.351
17	ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่างๆในการลงมือแก้ปัญหา	+	4.4074	.57239	2.9000	.66176	9.149***	.617	.457	✓	✓	.648	.440
18	ฉันคิดหาทางแก้ไขปัญหานี้ โดยไม่ให้อะไรเลยได้มารบกวน	+	3.8519	.94883	2.7333	.73968	4.990***	.471	.432	✓	✓	.496	.425
19	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง	+	4.5185	.64273	3.5000	.82001	5.178***	.571	.404	✓	✓	.549	.373
20	ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เล่นดนตรี เดินห้างสรรพสินค้า	+	4.6296	.92604	4.4000	.96847	.912	.149	.124	-	-	-	-
21	ฉันพิจารณาดูว่าฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ	+	4.0183	.71376	3.0667	.78492	4.770***	.410	.532	✓	✓	.459	.548
22	ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา	+	4.0000	1.03775	3.1000	.75886	3.763***	.335	.347	✓	✓	.349	.345
23	ฉันออกกำลังกายนเพื่อคลายเครียด	+	4.2963	.86890	2.9000	1.02889	5.502***	.481	.298	✓	✓	.461	.277
24	ฉันขยันทำงานมาก	+	4.1111	.75107	3.1667	1.01992	3.943***	.380	.213	✓	✓	.325	.446
25	ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น และพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	+	4.5556	.69798	3.4000	.89443	5.394***	.444	.210	✓	✓	.415	.177
26	ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	+	4.5926	.50071	3.4667	.77608	6.427***	.536	.465	✓	✓	.538	.177
27	ฉันพยายามทำงานให้ทันตามกำหนด	+	4.6296	.49210	3.7667	.89763	4.430***	.349	.020	-	-	-	-
หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$								$\alpha = .838$				$\alpha = .853$	

ตารางที่ 16

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=33)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก ใช้
			M	SD	M	SD		รายด้าน	รวม		
2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม											
28.	ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง	+	4.2121	.73983	2.9333	.86834	6.309***	.379	.303	✓	✓
29.	ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคน และรู้สึกสบายใจขึ้น	+	4.5758	.61392	2.8333	1.14721	7.612***	.450	.282	✓	✓
30.	ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นให้ช่วยหาทางแก้ปัญหา	+	4.4848	.50752	3.0333	.88992	8.044***	.569	.328	✓	✓
31.	ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง	+	4.3636	.78335	2.2667	.73968	10.896***	.608	.383	✓	✓
32.	ฉันพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นแล้ว พยายามนำมาใช้จัดการกับปัญหา	+	3.9697	.76994	3.2667	1.08066	2.994**	.226	.449	✓	✓
33.	ฉันขอความช่วยเหลือจากหัวหน้างานหรือเพื่อน	+	3.7879	.85723	2.5333	.93710	5.550***	.489	.377	✓	✓
34.	ฉันเล่าปัญหาของฉัน และรู้สึกว่ามีคนเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจฉัน	+	4.2424	.61392	2.6333	.96431	7.975***	.572	.444	✓	✓
35.	ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ	+	4.3333	.64550	2.8333	1.05318	6.885***	.543	.462	✓	✓
หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$								$\alpha = .776$			

ตารางที่ 16

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อ ที่	ด้านที่	ทิศ ทาง	กลุ่มสูง (n=29)		กลุ่มต่ำ (n=27)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC หลังตัดข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
3.การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง													
36	ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามီးอะไรเกิดขึ้น	+	3.6207	.97884	1.8889	1.01274	6.506***	.598	.282	✓	✓	.616	.531
37	ฉันจะทำกิจกรรมอื่น เช่น ดูโทรทัศน์ เพื่อจะให้ออกห่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	+	4.5172	.73779	3.2593	1.02254	5.307***	.418	.501	-	-	.415	.431
38	ฉันไม่ให้ใครรู้ว่า ฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	+	3.8621	.78940	2.7778	1.05003	4.387***	.319	.425	✓	✓	.311	.204
39	ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	+	3.6897	1.07250	1.8519	.86397	7.029***	.469	.191	-	-	.463	.311
40	ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาคได้ และเลิกความพยายาม	+	3.4291	.80113	1.7407	.85901	7.611***	.588	.514	✓	✓	.601	.539
41	ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน	+	3.3523	1.19543	1.5556	.75107	6.677***	.557	.388	✓	✓	.569	.426
42	ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ไว้วาย หรือนอนหลับ	+	4.2759	.70186	2.5185	1.28214	6.422***	.532	.432	✓	✓	.526	.447
43	ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ให้สิ่งร้ายๆกลับกลายเป็นดี	+	4.3373	.61953	3.5185	1.18874	3.265**	.285	.382	✓	✓	.277	.391
44	ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	+	3.7586	.87240	1.8148	.55726	9.853***	.587	.476	✓	✓	.584	.501
45	ฉันรู้สึกหงุดหงิด และจะระบายอารมณ์ออกมา	+	3.8621	1.02554	2.2593	.90267	6.189***	.520	.510	-	-	.530	.537
46	ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆจะคลี่คลายไปได้เอง	+	4.1379	.78940	3.2593	1.25859	3.153**	.305	.456	✓	✓	.293	.449

ตารางที่ 16

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=29)		กลุ่มต่ำ (n=27)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือก ใช้	CITC หลังตัดข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
3.การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง													
47	ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน	+	3.5517	.90972	2.4822	1.01452	4.159***	.416	.363	✓	✓	.406	.381
48	ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน	+	4.4893	.68381	3.5926	1.21716	3.430***	.197	.170	-	-	-	-
49	ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	+	3.5172	1.05630	1.5556	.57735	8.533***	.664	.445	✓	✓	.676	.474
50	ฉันตำหนิตนเอง	+	3.8966	.93903	2.0000	.87706	7.796***	.644	.484	✓	✓	.640	.505
51	ฉันพยายามบอกตัวเองว่า เหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	+	3.5791	1.05762	2.3333	.91987	4.688***	.457	.430	✓	✓	.472	.446
52	ฉันเก็บความรู้สึกต่างๆไว้คนเดียว	+	4.2069	.94034	2.4074	1.18514	6.317***	.431	.259	✓	✓	.435	.272
53	ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น	+	4.1724	.84806	2.7240	.88235	6.263***	.480	.358	✓	✓	.470	.356
54	ฉันกินหรือนอนต่างไปจากปกติ	+	3.4138	1.01831	1.7407	.90267	6.487***	.438	.395	✓	✓	.436	.410
55	ฉันรู้สึกไม่สบาย	+	3.5172	.98636	1.6296	.68770	8.249***	.566	.360	✓	✓	.564	.374
หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$								$\alpha = .875$				$\alpha = .877$	
รวมค่า Cronbach'S Alpha ทั้งฉบับ								$\alpha = .897$				$\alpha = .901$	

ตารางที่ 17

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด ความวิตกกังวลในการสอบ

ข้อ ที่	ข้อความ	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=27)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้
			M	SD	M	SD				
ด้านที่ 1 การตอบสนองทางความคิด										
1	ฉันคิดว่าจะได้คะแนนน้อยกว่าผู้อื่น	+	3.7110	.7693	2.9667	.85029	3.451***	.351	✓	✓
2	ฉันคิดว่าผลการสอบจะไม่เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้	+	3.6296	1.14852	3.1000	.92289	1.928	.221	✓	✓
3	ข้อสอบจะต้องยากจนฉันทำไม่ได้	+	3.8148	.92141	2.9755	.89156	3.493***	.375	✓	✓
4	ข้อสอบจะออกในเนื้อหาที่ฉันยังไม่เข้าใจ	+	4.0370	.85402	2.9000	.71197	5.479***	.458	✓	✓
5	ฉันจะเตรียมตัวไม่พร้อมในวันสอบ	+	4.1852	.73574	2.7333	1.11211	5.744***	.550	✓	✓
6	ฉันจะอ่านหนังสือไม่ทันสอบ	+	3.9630	1.05544	2.8333	1.05318	4.039***	.429	✓	✓
7	ฉันจะอ่านหนังสือไม่ตรงกับที่เนื้อหาส่วนออกข้อสอบ	+	4.1111	1.12090	2.8000	.88668	4.922***	.446	✓	✓
8	ฉันจะอ่านคำถามในข้อสอบไม่เข้าใจ	+	3.2900	1.06983	2.3333	.75810	3.925***	.391	✓	✓
9	ฉันจะทำข้อสอบได้ไม่เต็มความสามารถ	+	3.3655	1.00787	2.5000	.93772	3.358***	.336	✓	✓
10	ฉันจะนึกคำตอบไม่ได้ในขณะที่ทำข้อสอบ	+	3.6296	.96668	2.4667	.81931	4.915***	.428	✓	✓
11	ฉันจะตอบข้อสอบไม่ตรงประเด็นของคำถาม	+	3.1481	1.02671	2.0667	.69149	4.706***	.442	✓	✓
12	ฉันจะทำข้อสอบไม่ทันเวลาที่กำหนด	+	3.1111	1.21950	1.9667	.80872	4.214***	.350	✓	✓
13	ฉันจะเกิดการสับสนในเวลาสอบ	+	3.4815	1.12217	2.0667	.90719	5.257***	.486	✓	✓

ตารางที่ 17

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด ความวิตกกังวลในการสอบ

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	ทิศ ทาง	กลุ่มสูง (n=29)		กลุ่มต่ำ (n=27)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้
			M	SD	M	SD				
ด้านที่ 2 การแสดงออกทางจิตใจ										
14	ฉันคิดช้ากว่าปกติ	+	3.2222	.97402	1.6667	.75810	6.764***	.581	✓	✓
15	ฉันรู้สึกลังเลในการตัดสินใจ	+	3.9630	1.01835	2.3667	.96431	6.077***	.538	✓	✓
16	ฉันรู้สึกหงุดหงิดเมื่อนี้ถึงการสอบ	+	3.8519	.94883	1.9333	.94443	7.641***	.613	✓	✓
17	ฉันรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจในการสอบ	+	3.4444	1.18754	1.7333	.82768	6.362***	.604	✓	✓
18	ฉันไม่มีความเชื่อมั่นในการสอบ	+	3.7778	.84732	2.2333	.93526	6.507***	.638	✓	✓
19	ฉันรู้สึกหมดหวังที่จะสอบได้คะแนนสูง	+	3.8519	.86397	2.3000	.91539	6.562***	.601	✓	✓
20	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำงานใด ๆ	+	3.2963	1.10296	1.7333	.69149	6.478***	.682	✓	✓
21	ฉันรู้สึกฉุนเฉียวไม่พอใจ	+	3.1852	1.07550	1.6000	.85501	6.189***	.596	✓	✓
22	ฉันรู้สึกหวาดกลัวการสอบ	+	3.3333	1.17670	1.9000	.66176	5.742***	.590	✓	✓
23	ฉันทำอะไรได้น้อยลง	+	3.4815	.89315	1.8000	.71438	7.885***	.670	✓	✓
24	ฉันไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ	+	5.2963	7.76984	2.0000	.58722	2.319*	.236	✓	✓
25	ฉันขาดความสนใจในการทำงาน	+	3.1481	.81824	1.8333	.69893	6.542***	.600	✓	✓
26	ฉันรู้สึกว่าใจไม่อยู่กับตัวขณะทำงาน	+	3.3878	.85974	1.8000	.48423	8.703***	.726	✓	✓
27	ฉันรู้สึกเหม่อลอย	+	3.4074	.97109	1.5333	.57135	8.987***	.675	✓	✓
28	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการอ่านหนังสือ	+	3.5556	.84732	1.8667	.62881	8.601***	.693	✓	✓
29	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากทำการบ้าน หรืองานที่ได้รับมอบหมาย	+	3.3333	.96077	1.8667	.73030	6.527***	.573	✓	✓
30	จิตใจฉันไม่อยู่กับเนื้อกับตัวในขณะที่สอบ	+	3.3704	.92604	1.4667	.68145	8.900***	.717	✓	✓

ตารางที่ 17

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด ความวิตกกังวลในการสอบ

ข้อ ที่	ข้อความ	ทิศ ทาง	กลุ่มสูง (n=29)		กลุ่มต่ำ (n=27)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้
			M	SD	M	SD				
ด้านที่ 3 การตอบสนองทางสรีระ										
31	ฉันมีอาการเวียนศีรษะ	+	3.3333	1.07417	1.5000	.73108	7.598***	.536	✓	✓
32	ฉันมีอาการหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม	+	2.7037	1.38160	1.1667	.37905	5.859***	.491	✓	✓
33	หัวใจฉันเต้นเร็วผิดปกติ	+	2.9630	1.25519	1.5000	.73108	8.443***	.524	✓	✓
34	ฉันหายใจติดขัด	+	2.7037	1.03086	1.0667	.25371	8.427***	.615	✓	✓
35	ฉันหายใจไม่เต็มอิ่ม	+	2.5185	1.12217	1.1333	.34575	6.436***	.577	✓	✓
36	ฉันมีอาการแน่นหน้าอก	+	2.2593	1.09519	1.0667	.25371	5.799***	.551	✓	✓
37	ฉันถอนหายใจบ่อย	+	3.4444	1.12090	1.5000	.62972	8.180***	.638	✓	✓
38	ฉันมีอาการเจ็บหน้าอก	+	2.3197	1.11589	1.1333	.34575	5.540***	.435	✓	✓
39	ฉันท้องเสีย หรือท้องผูก	+	2.4741	1.25529	1.3667	.80872	3.999***	.412	✓	✓
40	ฉันเบื่ออาหารหรืออยากกินอาหารมากกว่าปกติ	+	3.0370	1.12597	1.3333	.66089	7.051***	.542	✓	✓
41	ฉันมีอาการปวดท้อง	+	2.3704	.88353	1.3667	.66868	4.865***	.368	✓	✓
42	ฉันปวดบริเวณท้ายทอยหรือขมับ	+	2.8889	1.33973	1.4667	.68145	5.127***	.411	✓	✓
43	ฉันมีอาการอ่อนเพลียโดยไม่มีสาเหตุ	+	2.8148	1.11068	1.5333	.68145	5.309***	.448	✓	✓
44	ฉันมีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย	+	3.2593	.90267	1.7333	.63968	7.420***	.528	✓	✓
45	ฉันมีอาการสั่นกระตุกตามมือเท้า	+	2.6296	1.21365	1.1000	.30513	6.679***	.562	✓	✓
46	ฉันมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ	+	2.5185	1.08735	1.1000	.30513	6.858***	.544	✓	✓
47	ฉันปัสสาวะบ่อยกว่าปกติ	+	2.6667	1.00000	1.4333	.67891	5.495***	.526	✓	✓

ตารางที่ 17

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด ความวิตกกังวลในการสอบ

ข้อ ที่	ข้อความ	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=29)		กลุ่มต่ำ (n=27)		T-test กลุ่มสูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1	ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้
			M	SD	M	SD				
ด้านที่ 4 การแสดงออกทางพฤติกรรม										
48	ฉันฝันร้ายเกี่ยวกับการสอบ	+	2.6296	1.18153	1.3000	.59596	5.446***	.471	✓	✓
49	ฉันมีปัญหากับการนอน เช่น นอนไม่หลับ นอนหลับไม่สนิท นอนหลับยาก	+	3.4444	1.31071	1.3667	.66868	7.652***	.520	✓	✓
50	ฉันเผอเรอในการทำงาน	+	2.6667	.96077	1.4975	.57022	5.653***	.562	✓	✓
51	ฉันทำงานผิดพลาด	+	3.000	.97077	1.8429	.46760	5.873***	.552	✓	✓
52	เกิดอุบัติเหตุในชีวิตประจำวัน	+	2.0370	.97985	1.3567	.54693	3.279**	.236	✓	✓
53	ฉันปล่อยปละละเลยไม่สนใจตนเองเหมือนเคย	+	2.8519	.98854	1.4317	.67759	6.380***	.553	✓	✓
54	ฉันมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน	+	2.6296	1.14852	1.3487	.47051	5.612***	.490	✓	✓
55	ฉันแยกตัวไม่ยอมคบปะผู้คน	+	2.4074	1.47438	1.2581	.51036	4.014***	.499	✓	✓
56	ฉันพูดบ่นเรื่องต่าง ๆ รอบตัวง่ายกว่าปกติ	+	3.5185	1.08735	1.5054	.51486	9.079***	.654	✓	✓
57	ฉันพูดคุยกับคนรอบข้างน้อยลง	+	2.5926	1.42125	1.4302	.56530	4.134***	.434	✓	✓
หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$								$\alpha = .945$		

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพิชามณูชัญญ์ บุญสิทธิ์ เกิดเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2529 ที่จังหวัดสงขลา สำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนสาธิตราชภัฏสงขลา สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนมหาวิชารามูธ จังหวัดสงขลา และมัธยมศึกษา ตอนปลาย จากโรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จังหวัดสงขลา ในปีการศึกษา 2548 ได้เข้าศึกษาที่คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำเร็จการศึกษาวิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) (เกียรตินิยมอันดับ สอง) ในปีการศึกษา 2551 และในปีการศึกษา 2552 ได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: หากผู้อ่านท่านใดมีความต้องการใช้มาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้สามารถติดต่อได้ที่ n.pichamon@gmail.com