

วิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน

นางสาวกรพรรณ วินิจเจริญศรี

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2550

A Comparison of Coping Strategies among Chulalongkorn University Undergraduate Students
with Different Level of Hopefulness

Miss Korrapun Vinijcharoensri

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
For the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2007

4737403238 กรพรรณ วินิจเจริญศรี : วิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน (A Comparison of Coping Strategies among Female
Chulalongkorn University Undergraduate Students with Different Level of Hopefulness)
อ.ที่ปรึกษา : อาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ, 31 หน้า

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา
ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตหญิงที่
กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการ
วิจัย ได้แก่ แบบวัดความหวัง และแบบวัดรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ
Chi-Squares

ผลการวิจัยพบว่า

นิสิตหญิงในกลุ่มความหวังสูง มีจำนวนผู้ที่เผชิญปัญหาโดยใช้รูปแบบการเผชิญหน้ากับ
ปัญหา มากกว่านิสิตหญิงในกลุ่มความหวังต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = .003, p < .05$)

หลักสูตร วิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2550

ลายมือชื่อนิสิต.....กรพรรณ วินิจเจริญศรี.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

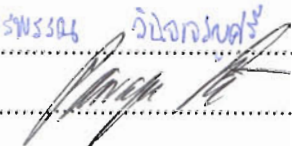
4737403238 Korrapun Vinijcharoensri : A Comparison of Coping Strategies among Chulalongkorn University Undergraduate Students with Different Level of Hopefulness
Advisor: Assistant Professor Panrapee Suttiwan, Ph.D. 31 pp.

This study was a survey research. The purpose of this study was to study the coping strategies of female undergraduate students at Chulalongkorn University with different level of hopefulness. The participants were 400 female students at Chulalongkorn University. The instruments were the Hopefulness Questionnaire and The Coping Questionnaire.

Result indicated that there was significantly more numbers of students using confrontative coping strategies in the high hopefulness group than in the low hopefulness group ($\chi^2=.003, p < .05$)

Program: Bachelor of Science
Field of Study: Psychology
Academic Year 2007

Student's signature.....
Advisor's signature.....

๗๕๗๕๓๐๔
๖๒๐๖๖๗๓๕


สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	4
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	12
สมมติฐานการวิจัย.....	12
ขอบเขตการวิจัย.....	12
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	13
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	14
2. วิธีดำเนินการวิจัย.....	15
กลุ่มตัวอย่างและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	15
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	15
3. ผลการวิจัย.....	19
4. การอภิปรายการวิจัย.....	24
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	27
รายการอ้างอิง.....	30
ภาคผนวก.....	31

สารบัญ(ต่อ)

ตารางที่	หน้า
1. แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	20
2. ค่าสถิติเชิงบรรยายของระดับคะแนนความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	20
3. แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	21
4. ค่าสถิติเชิงบรรยายของระดับคะแนนรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	21
5. ค่าสถิติเชิงบรรยายของรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับคะแนนความหวังที่แตกต่างกัน.....	22
6. แสดงผลการวิเคราะห์ไคสแควร์ของความแตกต่างระหว่างนิสิตหญิงที่มีความหวังสูง ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหากับนิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ.....	23

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่น เป็นระยะแรกคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ลักษณะของวัยรุ่นจะถูกกำหนดจาก ขบวนการทางด้านชีววิทยา (Biological Process), ขบวนการด้านการรู้คิด (Cognitive Process) และขบวนการด้านสังคมอารมณ์ (Socioemotional Process) ซึ่ง McNamara (อ้างถึงใน วรรณธิดา ชูทอง, 2548) ได้กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เปลี่ยนจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะมี อารมณ์ที่รุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ต้องการความเป็นส่วนตัวและการยอมรับจากบุคคลอื่น ลักษณะดังกล่าวเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงตามระยะพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม โดยนักพัฒนาการแบ่งระยะวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือ “Early Adolescence” อยู่ในช่วงมัธยมต้น วัยรุ่นจะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่, “Middle Adolescence” อยู่ในช่วงมัธยมปลาย มีการค้นหาเอกลักษณ์แห่งตน เพื่อรู้จักตนเองและหาความต้องการของตนเอง และ “Late Adolescence” อยู่ในระดับอุดมศึกษา มีการฝึกอาชีพหรือหาประสบการณ์เพื่อก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่

นิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในรั้วจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้น จะอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนปลาย เป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงอายุ 17-25 ปี เป็นระยะสุดท้ายของการเป็นวัยรุ่นและเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่เมื่ออายุประมาณ 21 ปี หรือที่เรียกว่า “บรรลุนิติภาวะ” เป็นวัยที่กำลังศึกษาเล่าเรียนเพื่อปูทางไปสู่อาชีพในอนาคต เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง และจะต้องมีการปรับตัวอย่างมากไม่ว่าจะเป็นด้านการเข้าสังคม ด้านอารมณ์ และความเป็นส่วนตัว ซึ่งการปรับตัวของวัยนี้จะพัฒนามาตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้นและตอนกลาง และจะค่อยๆสมบูรณ์แบบขั้น วัยรุ่นตอนปลายนี้จะเรียนรู้ลักษณะที่ จะต้องเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เพราะชีวิตอยู่ในช่วงวัยมัธยมปลายเข้าสู่มหาวิทยาลัย มีการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งทางสังคมจากเดิมเป็นผู้ใหญ่ จึงทำให้เกิดการผลักดันทางพัฒนาการในแบบแผนของพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ทำให้วัยรุ่นตอนปลายมีอุปนิสัยที่แตกต่างออกไปจนเห็นได้ชัดเจน คือ มีความสุภาพเรียบร้อยเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น มีวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆได้ดีกว่าเดิม สุขุมเยือกเย็น มีเหตุผล เคารพกับความจริง อดทนอดกลั้นได้มากขึ้น

วัยรุ่นตอนปลายจะปรับตัวได้ดีมากน้อย รวดเร็วเพียงใด ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต ทั้งในและนอกบ้านของแต่ละบุคคล ซึ่งมีส่วนช่วยให้มีการเพิ่มความมั่นคงมากขึ้นตามลำดับ การปรับตัวกับปัญหาต่างๆของชีวิตไม่ว่าทางสังคม ครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และการศึกษา จะทำให้ดีกว่าเดิม เพราะมีความสุขเยือกเย็น รอบคอบมากขึ้น มีความมั่นคงในการใช้เหตุผลเป็นหลักสำคัญในการดำรงชีวิต หรือการเผชิญปัญหาชีวิตต่างๆ นั่นคือ มีวุฒิภาวะเข้ากับเหตุการณ์ สิ่งแวดล้อม และตัวบุคคลได้ดี (วรินทร์ รามสูตร, 2547) ซึ่งจะถือได้ว่าการปรับตัวนั้นเป็นเรื่องสำคัญเพื่อให้บุคคลพ้นจากความทุกข์และความไม่สบายใจ และทำให้บุคคลเกิดความสุขและความพึงพอใจ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้นั้นจะต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆในเรื่องการเรียน เรื่องสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น หรือเรื่องความรัก เป็นต้น ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ความวิตกกังวล เกิดความรู้สึกท้อแท้ และขาดความสุขในการดำรงชีวิต แต่ถ้าบุคคลนั้นมีการเตรียมตัวรับมือกับปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นและใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ถูกต้อง ก็จะสามารถผ่านพ้นกับปัญหาต่างๆไปได้ด้วยดีเช่นกัน

Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา คือความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมของบุคคลที่มีอยู่อย่างไม่หยุดยั้งในการเปลี่ยนแปลง หรือเพื่อจัดการกับความ ต้องการ หรือข้อเรียกร้องทั้งภายในและภายนอกที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถ และคุกคามตนจนเกินความสามารถที่จะจัดการได้ การเผชิญปัญหาของบุคคลจะแสดงออกมาในรูปของพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคล ซึ่งวิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไป และจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น อายุ ภาวะสุขภาพและกำลัง ทักษะในการแก้ปัญหา เป็นต้น ได้มีงานวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยด้านความแตกต่างระหว่างบุคคลมีผลต่อการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา ซึ่งพบว่า เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการทางอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์ และพบว่าเพศชายมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา (Bruce, 2000 อ้างถึงใน สมบุญ จารุเกษมทวี, 2544)

จะเห็นได้ว่า การเผชิญปัญหายังมีลักษณะที่แตกต่างกันมากมาย ถ้าบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลให้ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นลดลงหรือหมดไปทำให้เข้าสู่ภาวะสมดุล แต่ถ้าบุคคลมีการเผชิญปัญหาที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมนั้น ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะไม่ลดลง แต่กลับเพิ่มมากขึ้นจนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสรีรวิทยา และด้านจิตใจ จนทำให้บุคคลนั้นมีแบบแผนการรับรู้และพฤติกรรมที่ผิดปกติไป นำไปสู่การปรับตัวที่ล้มเหลวในที่สุด

ในอีกแง่มุมหนึ่งนั้น ไม่ว่าจะเป็บุคคลที่สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้เป็นอย่างดี หรือบุคคลที่ไม่สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวได้อย่างเหมาะสมนั้น แต่ถ้าบุคคลมีสิ่งหนึ่งที่เรียกว่า “ความหวัง” ก็จะทำให้บุคคลเหล่านั้นมีพลังแห่งความตั้งใจที่รับรู้ถึงการที่จะประสบความสำเร็จ ดังได้มีคำกล่าวที่ว่า “ที่ใดมีชีวิต ที่นั่นมีความหวัง” (where there's life, there's hope) Snyder อธิบายว่า ความหวังเป็นผลให้พฤติกรรมที่บุคคลกระทำเป็นไปตามเป้าหมายที่มี ซึ่งจะต้องผ่านกระบวนการคิดที่จะไปถึงเป้าหมาย (Goal-directed Thinking) กระบวนการความคิดนี้ได้เรียกว่าความหวัง ซึ่งจะประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ เป้าหมาย (Goal) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการที่จะได้รับอาจเป็นวัตถุประสงค์ของ หรือความสำเร็จก็ได้, พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นความรู้สึกถึงความสำเร็จและความเชื่อว่าสามารถจะพบกับเป้าหมายได้ และพลังแห่งแนวทาง (Pathway) เป็นการวางแผนหาทางเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย โดยในช่วงของการแสดงพฤติกรรมมุ่งเป้าหมาย บุคคลจะเกิดพลังเช่นนี้สลับกันไปอย่างต่อเนื่อง ความหวังยังทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้น สามารถการทำให้สิ่งต่างๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้และผลของการมีความหวังทำให้บุคคลสามารถปรับตัวได้

เมื่อบุคคลมีความหวัง ก็จะมีความอดทนเพิ่มขึ้นเหมือนมองเห็นชัยชนะอยู่ข้างหน้า ความหวังเป็นพลังกระตุ้นที่มีอยู่ในตัว เป็นการป้องกันความสิ้นหวัง หรือเป็นการป้องกันการสูญเสียความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ส่วนบุคคลที่สิ้นหวังจะมีสภาพจิตใจที่เสียระบบ มีแต่ความทุกข์ ความเจ็บปวด รู้สึกหมดหนทางช่วยเหลือตนเอง ชีวิตหมดความหมาย จะเห็นได้ว่าความหวังนั้นมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต มีความสัมพันธ์กับการมีความหมายและคุณค่าในชีวิต

นอกจากนี้ ความหวังเป็นลักษณะหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการประเมินตัดสินใจและส่งผลต่อการเผชิญปัญหากับการเลือกกลวิธีการเผชิญปัญหาไม่ว่าจะมีประสิทธิภาพหรือไม่ก็ตาม ดังนั้นการเผชิญปัญหาจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามมาจากความหวัง แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีความหวังจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมกับตนเองที่จะทำให้สมหวังได้ เช่น มีการจัดการกับระบบความคิด มีการวางแผน การตัดสินใจ และมีความคิดสร้างสรรค์ที่จะหาทางไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายได้ และมีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้จากงานวิจัยของ Chang (1998 อ้างถึงใน วราภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล, 2545) ที่ได้ตรวจสอบนักศึกษาที่มีความหวังสูงกับนักศึกษาที่มีความหวังต่ำต่อความสามารถในการแก้ปัญหา การเผชิญกับความเครียด พบว่านักศึกษาที่มีความหวังสูงจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

ดีกว่า และยังมีวิธีการที่หลากหลายในการเผชิญกับความเครียดทางการเรียนได้มากกว่านักศึกษาที่มีความหวังต่ำ

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ปัจจัยความแตกต่างระหว่างบุคคลนั้นมีผลต่อการเผชิญปัญหา ซึ่งปัจจัยทางเพศก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างปัจจัยหนึ่ง และนอกจากนั้นความหวังก็มีความสัมพันธ์ต่อการเผชิญปัญหา ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะมุ่งศึกษาเฉพาะเพศหญิง ว่าการที่นิสิตหญิงมีความหวังในระดับต่างกันนั้นจะส่งผลให้มีวิธีที่จะเผชิญปัญหาแตกต่างกันหรือไม่

แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

● แนวคิดเกี่ยวกับความหวัง

ความหวังเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (Cognitive Set) อันประกอบด้วยพลังแห่งความตั้งใจ เป็นความคิดที่จะริเริ่ม และสนับสนุนให้มีการกระทำเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย และพลังแห่งแนวทาง เป็นการคิดเพื่อหาทางใดทางหนึ่งหรือหลายทางที่จะนำไปยังเป้าหมายที่ปรารถนา ซึ่งถ้ากล่าวถึงกระบวนการของความคิดที่มุ่งเป้าหมาย (Goal-directed Thinking) โดยเน้นว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมาย (Goal-directed Behavior) ออกมาได้ นั้น จะต้องผ่านกระบวนการของความคิดที่มุ่งเป้าหมายหรือความหวังก่อน Snyder กล่าวว่า ความหวังเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิต มีลักษณะของการคาดหมายถึงสิ่งที่ดีที่จะเกิดขึ้นตามมาอย่างต่อเนื่อง โดนสิ่งดังกล่าวอาจจะเกิดขึ้นจริงหรือไม่ก็ได้ มีการคาดหมายถึงอนาคตในทางที่ดี และอยู่บนพื้นฐานของการมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Snyder, 1994; Snyder & Sympson, 1996)

สรุปได้ว่า ความหวัง หมายถึง กระบวนการของกลุ่มความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่บุคคลแสดงถึงความเชื่อมั่นว่าจะได้สิ่งที่ตั้งตามตามที่ตนคาดหวังในอนาคต หรือเป็นการรับรู้ว่าคุณสมบัติที่จะบรรลุเป้าหมายได้ ซึ่งความหวังนั้นจำเป็นต่อการดำรงชีวิต ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ มีความพร้อมภายในบุคคล เป็นแรงขับเคลื่อนของการมีชีวิตอยู่ เป็นพลังทางบวกที่จะทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่จะให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ และสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้

แนวคิดของ Snyder

Snyder (1991; Snyder & Sympson, 1996 อ้างถึงใน วราภรณ์ รัตนาวชิษฐีกุล, 2545) ได้ให้ความหมายของความหวังว่า เป็นกระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิด (Cognitive Set) ประกอบด้วยพลังแห่งความตั้งใจที่รับรู้ถึงความสำเร็จและพลังแห่งแนวทางที่จะวางแผน

เพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย จะเน้นที่ความคิดมุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-Directed Thinking) โดยแบ่งองค์ประกอบของความหวัง 3 ส่วน ดังนี้

1. เป้าหมาย (Goal) เป็นได้ทั้งสิ่งของ ประสบการณ์ หรือความสำเร็จที่บุคคลจินตนาการหรือมีความปรารถนา และเป้าหมายยังเป็นสิ่งที่บุคคลต้องการจะได้รับ ซึ่งเป็นได้หลากหลายตามแต่ละบุคคล รวมทั้งเป้าหมายที่จะมีความสุขหรือมีความหมายในชีวิต
2. พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจ และรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่มและดำเนินไปให้ถึงเป้าหมาย เช่น มีความคิดที่ว่า ฉันสามารถ, ฉันจะพยายาม, ฉันพร้อมที่จะทำ เป็นต้น ซึ่งความคิดเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดการรับรู้ว่าคุณสามารถริเริ่มและคงไว้ซึ่งการกระทำที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ แล้วจึงช่วยให้สามารถเอาชนะอุปสรรคตามทางที่ไปสู่เป้าหมายได้ด้วย
3. พลังแห่งแนวทาง (Pathway) เป็นการคิดเพื่อวางแผนหาทางหรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย และเป็นความคิดที่ยืดหยุ่นในการหาแนวทาง คือเมื่อบุคคลประสบปัญหาหรือมีอุปสรรคในทางเดิมก็จะหาทางใหม่ที่จะไปสู่เป้าหมาย บุคคลที่มีพลังแห่งแนวทางสูงจะหาทางในการบรรลุเป้าหมายได้หลายแนวทาง และสามารถเปลี่ยนแนวทางให้เหมาะสมกับเป้าหมายและอุปสรรคที่เผชิญอยู่ได้

จากข้างต้นนั้นพลังแห่งความตั้งใจ และพลังแห่งแนวทางสามารถเกิดสลับกันก่อนหลังได้ และเป็นกระบวนการต่อเนื่องกันตลอดการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมาย ความหวังตามแนวคิดนี้จะเป็นกระบวนการความคิดที่ชัดเจน แต่ก็มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยจะเป็นผลที่ตามมาของกระบวนการความหวัง ซึ่งอารมณ์จะมีลักษณะเช่นใดขึ้นอยู่กับระดับความหวังของบุคคล ถ้ามีระดับความหวังสูงจะมีอารมณ์ทางบวก มีความรู้สึกท้าทาย แต่ถ้ามีระดับความหวังต่ำจะมีอารมณ์ทางลบ และมีความรู้สึกไม่แน่ใจ

ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความหวังของบุคคล มีดังนี้

- ความสามารถทางปัญญา เกี่ยวข้องกับการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามและการรับรู้ความสามารถหรือศักยภาพของตนในการรับมือกับสถานการณ์นั้น
- แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- ภาวะสุขภาพทางกาย เป็นพื้นฐานในการไปสู่เป้าหมายอื่นๆ ซึ่งบุคคลที่มีสุขภาพกายแข็งแรงย่อมมีพลังใจที่จะคิดหาแนวทางไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และมีความพร้อมในการกระทำที่ไปสู่เป้าหมายด้วย
- ประสบการณ์ของความสำเร็จในอดีตของตนหรือของผู้อื่น หรือความสามารถเอาชนะอุปสรรคในการไปสู่เป้าหมายได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะผลักดันและส่งเสริมให้บุคคลเกิดความหวัง

แนวคิดของ Simpson

ในปี 1997 Sympson ได้ศึกษาความหวังและได้พัฒนาแบบวัดความหวัง (Domain Specific Hope Scale ; DSHS) โดยมีแนวคิดมาจากรูปแบบความหวังของ Snyder และคณะ (1991) ซึ่งเป็นแบบวัดแนวทางใหม่เพื่อที่จะเข้าใจระดับความหวังในด้านต่างๆของชีวิต Sympson ได้นิยามความหวังว่าเป็นกระบวนการคิดที่มีพลังความตั้งใจ และแนวทางที่จะให้พบเป้าหมาย Sympson ได้นำแบบวัดนี้ไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี (Sympson, 1997, 1999 อ้างถึงในวารสาร รัตนาวิศิษฏ์กุล, 2545) และพบว่าแบบวัดนี้สามารถทราบถึงระดับความหวังของนักศึกษา 6 ด้าน ดังนี้

1. ความหวังด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship Hope) หมายถึงความหวังในด้านที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และแนวทางที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. ความหวังด้านการเรียน (Academic Hope) หมายถึงความหวังด้านการเรียนที่เกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียน มหาวิทยาลัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. ความหวังด้านความรัก (Romantic Relationship Hope) หมายถึงความหวังในเรื่องสัมพันธ์ภาพที่บุคคลมีกับคนรัก
4. ความหวังด้านครอบครัว (Family Hope) หมายถึงความหวังที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคคลกับสมาชิกในครอบครัว การได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และประสบการณ์ต่างๆที่สัมพันธ์กับครอบครัว
5. ความหวังด้านการทำงาน (Work Hope) หมายถึงความหวังที่เกี่ยวกับการทำงานในอนาคต และการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆที่มหาวิทยาลัย
6. ความหวังด้านกิจกรรมยามว่าง (Leisure Hope) หมายถึงความหวังที่เกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่างๆในเวลาว่าง เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ ที่ทำให้บุคคลเกิดความพอใจ

● แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา

ในภาวะที่คนเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตนเองคิดว่าจะมาคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของตน คนเราจะพยายามต่อสู้เพื่อเผชิญกับภาวะดังกล่าวอย่างดีที่สุด เพื่อไม่ให้ตนเองเกิดความเครียดหรือเพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียด การต่อสู้ที่ทำให้คนเราพร้อมจะเผชิญกับภาวะที่ทำให้เครียด เรียกว่าการเผชิญปัญหา (Coping)

Lazarus and Folkman (1984 อ้างถึงในวรรณธิดา ชูทอง, 2548) ได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาว่า เป็นกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการของร่างกาย ทั้งภายนอกและภายในของบุคคล รวมถึงกระบวนการทางจิตใจหรือกลไกทางจิตที่บุคคลใช้เพื่อรักษาสมดุลทางจิตใจด้วย

Sarafino (1990 อ้างถึงใน รศ.ดร.สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ รศ.ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์) ได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามจัดการกับความแตกต่างระหว่างความต้องการของสถานการณ์กับทรัพยากรที่ตนเองประเมินในสถานการณ์ที่จะทำให้เกิดความเครียด เป็นการให้ความหมายการเผชิญกับปัญหาในลักษณะของกระบวนการ (Process) กล่าวคือ (1) การเผชิญกับปัญหามีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับการประเมิน หรือ การรับรู้ของบุคคล (2) การเผชิญกับปัญหามีลักษณะเป็นพลวัตหรือเคลื่อนไหวตลอดเวลา กล่าวคือทุกครั้งที่ต้องเผชิญเหตุการณ์ บุคคลจะมีความพยายามในการปรับเปลี่ยนตลอดเวลา และคงวิธีนั้นไว้ และ (3) การเผชิญปัญหามีเป้าหมายเป็นที่ตั้ง ไม่ใช่เกิดขึ้นอย่างเลื่อนลอย แต่เป็นการกระทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองต้องการ

สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง การแสดงออกทางพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยผ่านกระบวนการทางความคิดและการใช้กระบวนการทางจิตใจ เพื่อขจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และกลับสู่ภาวะสมดุล

หน้าที่ของการเผชิญปัญหา

หน้าที่ของการเผชิญปัญหา มีความหมายถึงเป้าประสงค์ที่ต้องใช้วิธีการต่างๆ ในการดำเนินการให้บรรลุผล (A coping function refers to the purpose a strategy serves) ซึ่งมีหน้าที่ 2 หน้าที่ คือ

1. การเผชิญปัญหาโดยมีจุดเน้นที่การแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา (Problem-focused Coping) มีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความต้องการของสถานการณ์ที่ทำให้เครียด หรือการเพิ่มทรัพยากรที่ใช้ต่อสู้กับความเครียด เพราะฉะนั้นเราต้องนิยามปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจน และหาแนวทางการแก้ปัญหาหลายวิธี โดยพิจารณาผลดีผลเสียของการแก้ปัญหาแบบต่างๆ ก่อน แล้วจึงเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาในลักษณะนี้จึงมีเป้าหมายที่ตัวปัญหาซึ่งเป็นรูปธรรม

2. การเผชิญปัญหาโดยมีจุดเน้นที่การแก้ปัญหาทางอารมณ์ (Emotion-focused Coping) เป็นกระบวนการทางความคิดเป็นสำคัญ จุดมุ่งหมายก็เพื่อควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพราะความคิดที่มีต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดๆ ทำให้เกิดอารมณ์ เช่น คิดว่าตนเองไม่มีค่า คิดว่าคนอื่นไม่รัก เป็นต้น ซึ่งความคิดดังกล่าวทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ เครียด ท้อแท้ ดังนั้นการเผชิญปัญหาโดยเน้นการแก้ปัญหาทางอารมณ์จึงต้องใช้วิธีเปลี่ยนความคิดเพื่อเปลี่ยนความหมายของสถานการณ์เสียใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยเผชิญเหตุการณ์นั้นได้ เป็นวิธีการที่อาจเรียกว่าเป็นการประเมินสถานการณ์ใหม่อีกครั้ง (Reappraisal) ซึ่งเป็นการหาคำอธิบายเหตุการณ์ในอีกความหมายหนึ่งที่ทำให้เราสามารถ

เผชิญกับเหตุการณ์นั้นได้ โดยจะเน้นที่ความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่ทำให้เครียด

อย่างไรก็ตาม หน้าทั้งสองก็อาจไปด้วยกัน บางครั้งการแก้ปัญหาทางอารมณ์ช่วยให้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาอื่นๆได้ ขณะเดียวกันการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงๆก็จะช่วยแก้ปัญหาทางอารมณ์ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการต่างๆจึงขึ้นอยู่กับว่าจะใช้วิธีการต่างๆนั้นเพื่อให้บรรลุหน้าที่ใด

รูปแบบการเผชิญปัญหา

รูปแบบการเผชิญปัญหาที่บุคคลนั้นแสดงออกนั้น แบ่งโดยอาศัยเกณฑ์การแบ่ง 2 อย่าง ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาที่แบ่งตามวิธีการเผชิญปัญหา แบ่งเป็น 3 อย่างคือ

- การใช้กระบวนการคิด (Active-Cognitive Coping) ได้แก่ ความพยายามประเมินความเครียดเกี่ยวกับสถานการณ์ เช่น พยายามมองโลกในแง่ดี หรือพยายามคิดถึงประสบการณ์ที่เคยใช้ในการเผชิญปัญหาได้สำเร็จมาใช้ในสถานการณ์เหมือนกัน

- พฤติกรรมการแสดงออก (Active-Behavior Coping) ได้แก่ การแสดงออกทางพฤติกรรมโดยเปิดเผย เพื่อจัดการกับปัญหาโดยตรง เช่น พยายามค้นหาสถานการณ์หรือการแสดงออกในสิ่งดี

- การหลีกเลี่ยง (Avoidance Coping) ได้แก่ ความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่เผชิญกับปัญหาโดยตรง เช่น เตรียมรับกับสถานการณ์ที่เลวลง เก็บความรู้สึกไม่ระบายให้ใครฟัง หรือลดความตึงเครียดทางอารมณ์ทางอ้อม โดยแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น รับประทานอาหารมากหรือสูบบุหรี่

โดยแบ่งการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ

1.1 การเผชิญปัญหาโดยปฏิกิริยาโดยตรง ได้แก่ พฤติกรรมต่างๆของบุคคลที่พยายามจัดการกับภาวะอันตราย ภาวะคุกคามและทำลาย โดยการเปลี่ยนแปลงปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภทย่อย คือ

- การเตรียมตัวต่อสู้กับภาวะอันตราย (Preparing Against Harm) เมื่อเกิดภาวะอันตรายบุคคลจะแสดงออกหลายรูปแบบตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีความประสงค์เพื่อกำจัดหรือลดความคุกคามนั้น

- พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive) เป็นการป้องกันตัวเองอย่างหนึ่งโดยบุคคลทำลายหรือเปลี่ยนแปลงหรือกำจัดสิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดภาวะอันตราย เพื่อให้ตนพ้นจากภาวะอันตรายนั้น

- การหลีกเลี่ยง (Avoidance) เป็นความรู้สึกแรกเมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ที่มีอิทธิพลหรือมีอันตรายมาก การหลีกเลี่ยงนี้อาจเกิดร่วมกับความกลัวหรือไม่ก็ได้

- การเมินเฉยหรือไม่แสดงปฏิกิริยา (Inactive or Apathy) เป็นปฏิกิริยาโดยตรงเมื่อบุคคลหมดหวัง ท้อแท้ เนื่องจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดไม่สามารถป้องกันได้อีกต่อไป

1.2 การเผชิญปัญหาโดยวิธีการบรรเทาทุกข์ เป็นการลดหรือกำจัดความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แบ่งออกเป็น 2 ประเภทย่อย คือ

- การบรรเทาอาการโดยตรง ได้แก่ การใช้สุรา ยาระงับประสาทหรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อลดความตึงเครียดซึ่งเป็นการเผชิญปัญหาที่มุ่งให้ร่างกายเป็นศูนย์กลาง

- วิธีบรรเทาทางจิตใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กลไกการป้องกันทางจิต ที่บุคคลใช้เพื่อลดความวิตกกังวลโดยที่ไม่รู้สึกตัว

2. การเผชิญปัญหาที่แบ่งตามจุดมุ่งหมายของการเผชิญปัญหา

แบ่งการเผชิญปัญหาไว้ 2 ประเภทใหญ่ คือ

2.1 การเผชิญปัญหาที่มุ่งแก้ปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามทั้งความคิดและการกระทำเพื่อจัดการเปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ปัญหาโดยตรง ได้แก่ การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา ตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา พยายามหาวิธีการต่างๆ ในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหา โดยอาจเป็นการจัดการตัวปัญหา มุ่งแก้ที่ตัวเอง ปรับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2.2 การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นอารมณ์ เป็นกระบวนการคิดและพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลใช้เพื่อจัดการหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น เป็นการรักษาความสมดุลทางจิตใจไว้ ได้แก่ การผ่อนคลาย การนั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับและการใช้กลไกทางจิต ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

นงลักษณ์ (วรรณธิรา ชูทอง, 2548) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาในแต่ละบุคคล จะมีความเป็นอิสระและแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน แต่จะประสบความสำเร็จหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในตัวบุคคลนั่นเอง ซึ่งสามารถรวบรวมได้ดังนี้

1. ความรุนแรงของความเครียด เป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เช่น ผู้ป่วยที่มีความเจ็บป่วยที่รุนแรง หรือมีความพิการ หรือมีการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์มาก ก็จะทำให้ผู้ป่วยรับรู้ปัญหาในลักษณะที่รุนแรง ส่งผลให้ใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ยุ่ยากซับซ้อนกว่าผู้ป่วยที่เจ็บป่วยเล็กน้อย

2. ระยะเวลาของการเกิดความเครียด เช่น ผู้ป่วยที่สูญเสียอวัยวะต่างๆ ระยะเวลาอาจไม่สามารถปรับตัวหรือยอมรับต่อสภาพสูญเสียได้ ซึ่งในระยะนี้ต้องผ่านขั้นตอนการเผชิญปัญหา เมื่อเวลาผ่านไปบุคคลนั้นจะค่อยๆ ปรับตัวได้ในที่สุด เนื่องจากผู้ป่วยจะค่อยๆ เรียนรู้การเผชิญปัญหาที่มีความเหมาะสมและแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น

3. ความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นไปได้โดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น การเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตใจมากกว่าการเจ็บป่วยที่ค่อยๆเกิดขึ้น การเผชิญปัญหาที่ผู้ป่วยนำมาใช้จึงมีความยุ่งยากและซับซ้อนกว่า
4. อายุ จะมีผลต่อการเผชิญปัญหาไปตามช่วงอายุ เนื่องจากประสบการณ์ในชีวิตที่แตกต่างกัน โดยในช่วงแรกของชีวิต หรือผู้ที่มีอายุน้อยจะมีข้อจำกัดในการใช้วิธีการเผชิญปัญหา เนื่องจากต้องอาศัยพัฒนาการทางด้านร่างกายและประสบการณ์การเรียนรู้
5. ภาวะสุขภาพ พลังงานและกำลังใจ มีความเจ็บป่วยต้องพึ่งพาผู้อื่นเสมอ จะมีความลำบากในการเผชิญปัญหามากกว่าคนที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมีกำลังใจดี
6. ฐานะทางเศรษฐกิจ บุคคลที่มีความเป็นอยู่ที่ดีสามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดแคลนปัจจัย
7. ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า เพราะจะใช้การเรียนรู้ในอดีตและพฤติกรรมที่เคยใช้ประสบความสำเร็จมาแล้วมาเผชิญกับปัญหาในปัจจุบัน
8. การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดในครอบครัวและสังคม
9. ประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาจะมีความเข้าใจและแก้ไขปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์
10. ความเชื่อ สามารถควบคุมหรือชนะสิ่งที่คุกคามบางอย่างได้ เช่น ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้า เป็นต้น
11. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคอง และมีกิจกรรมที่ช่วยในการเผชิญปัญหา

รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา

- แนวคิดของ Lazarus และ Folkman

Lazarus และ Folkman (1984 อ้างถึงในสมบุญ จารุเกษมทวี, 2544) ได้จำแนกกลวิธีในการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธีหลัก ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ที่เป็นสาเหตุของความเครียดให้คลี่คลายลงโดยการพยายามคิดหาความเข้าใจสาเหตุของปัญหา แล้วหาทางออกหรือทางแก้ไขที่เป็นไปได้ พร้อมทั้งลงมือจัดการกับปัญหานั้น โดยวิธีการต่างที่ใช้จัดการกับปัญหานั้นอาจจะมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่สถานการณ์หรืออาจมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคลก็ได้ เช่น เมื่อสอบตก บุคคลจะพยายามแก้ไขตนเองโดยการอ่านหนังสือมากขึ้น ตั้งใจเรียนมากขึ้น เป็นต้น

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์ เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากปัญหา หรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดเพื่อให้ความเครียด อารมณ์หรือความทุกข์คลี่คลายลง เช่น การใช้วิธีการนั่งสมาธิ เป็นต้น

- แนวคิดของ Jalowiec

Jalowiec(1998 อ้างถึงในสมบุญ จารุกษมทวี, 2544) ได้พัฒนาแบบวัดตามแนวความคิดการเผชิญปัญหาของ Lazarus และแบบสำรวจกลวิธีในการเผชิญปัญหาโดยอาศัยวิธีการทางสถิติในระดับสูงมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบ และพบว่ากลวิธีที่บุคคลเลือกใช้ในการเผชิญปัญหา 3 ลักษณะ ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือสิ่งแวดล้อม
2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลาย หรือควบคุมปัญหาหรือความเครียด โดยที่ไม่ได้จัดการกับปัญหาโดยตรง วิธีการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าจะเป็นการหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา แต่จะนำไปสู่แนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงการรับรู้เหตุการณ์
3. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotional Coping Strategies) เป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความเครียดให้ดีขึ้น โดยวิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดหรือระบายอารมณ์ แต่เหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอาจยังคงอยู่

● งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Chang (1998 อ้างถึงในวรารณ รัตนาวิศิษฐกุล) ได้ตรวจสอบอิทธิพลของความหวังสูง กับความหวังต่ำต่อความสามารถในการแก้ปัญหา การเผชิญความเครียดด้านการเรียน และสถานการณ์ของการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในนักศึกษามหาวิทยาลัย 211 คน โดยใช้แบบวัดความหวังของ Snyder (Snyder, 1991) พบว่านักศึกษาที่มีความหวังสูงจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่านักศึกษาที่มีความหวังต่ำ นอกจากนี้นักศึกษาที่มีความหวังสูงมีวิธีที่อิสระในการเผชิญกับความเครียดด้านการเรียนมากกว่านักศึกษาที่มีความหวังต่ำ และผลการวิเคราะห์พหุคูณแบบขั้นตอนชี้ว่าความหวังเป็นตัวทำนายที่สำคัญของทั้งความพึงพอใจในชีวิตการศึกษา และความพึงพอใจในการเผชิญกับกิจกรรมต่างๆ

วรารณ รัตนาวิศิษฐกุล (2545) ได้ศึกษาเรื่องความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา โดยศึกษาเปรียบเทียบความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่มีภูมิลำเนา

แตกต่างกันในด้านเพศ ชั้นปี สาขาวิชาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีจำนวน 509 คน โดยใช้แบบวัดความหวัง (Domain Specific Hope Scale; DSHS) ของ Sympson (1999) พบว่านักศึกษาโดยรวมมีความหวังในระดับปานกลางค่อนข้างสูง และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง และใช้แบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและปานกลาง มีระดับความหวังสูงกว่าและใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักศึกษาหญิงจะใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านักศึกษาชาย สวณนักศึกษาในชั้นปีต่างกันและเรียนในสาขาวิชาที่ต่างกันนั้นใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ความหวังของนักศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน

สมมติฐานในการวิจัย

นิสิตหญิงที่มีความหวังสูง จะมีวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่านิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ

ขอบเขตการวิจัย

1. คุณสมบัติของผู้ร่วมการวิจัย

ผู้ร่วมการวิจัยจะต้องเป็นนิสิตหญิงที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ตัวแปรในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดให้ความหวังเป็นตัวแปรต้น

ผู้วิจัยได้กำหนดให้กลวิธีที่นิสิตหญิงใช้ในการเผชิญปัญหา ประกอบด้วย 3 กลวิธีคือ แบบเผชิญหน้ากับปัญหา, แบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด และแบบมุ่งปัญหาทางอ้อม เป็นตัวแปรตาม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม"ความหวัง"ที่พัฒนาโดย วราภรณ์ รัตนาวชิษุฑูกุล (2545) และแบบสอบถาม"รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec"ที่พัฒนาโดย จิว เขาว์ถาวร(2539)

คำจำกัดความ

1. **ความหวัง** หมายถึง กระบวนการอย่างต่อเนื่องของกลุ่มความคิดที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ เป้าหมาย พลังแห่งความตั้งใจ และพลังแห่งแนวทาง ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความหวังที่พัฒนามาจากแบบวัดความหวังของ Sympson (1999 อ้างถึงในวราภรณ์ รัตนาวชิษุฑูกุล, 2545) ตามแนวทฤษฎีความหวังของ Snyder (1991,1994) โดยจะนำมาทำการแบ่งกลุ่มสูง-ต่ำ มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1.1 เป้าหมาย เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการได้รับอาจเป็นวัตถุ สิ่งของ ความสำเร็จหรือประสบการณ์

1.2 พลังแห่งความตั้งใจ เป็นความคิดที่มีความตั้งใจ และสามารถริเริ่ม และสนับสนุนให้มีการกระทำเพื่อให้ไปถึงเป้าหมาย

1.3 พลังแห่งแนวทาง เป็นการคิดเพื่อวางแผน หาทาง หรือวิธีการที่จะไปยังเป้าหมาย

2. **รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา** หมายถึง กลวิธีหรือรูปแบบของพฤติกรรมในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและความไม่เป็นสุขของบุคคล โดยผ่านกระบวนการทางความคิดและแสดงออกมาทางพฤติกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อการรักษาสมดุลและขจัดหรือบรรเทาเกี่ยวกับภาวะที่กดดันหรือคุกคามตัวบุคคลให้ลดลงหรือหมดไป ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหาของ Jalowiec (1988) และพัฒนาเป็นภาษาไทยโดยจิว เขาว์ถาวร (2539 อ้างถึงในสมบุญ จารุเกษมทวิ, 2544) ซึ่งจะประกอบด้วยการเผชิญปัญหา 3 ลักษณะ ดังนี้

1.1 การเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น

1.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลาย หรือควบคุมปัญหาหรือความเครียด โดยที่ไม่ได้จัดการกับปัญหาโดยตรง เป็นการเปลี่ยนแปลงการรับรู้เหตุการณ์

1.3 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotional Coping Strategies) เป็นวิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาหรือความเครียดให้ดีขึ้น ซึ่งเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาอาจยังคงอยู่

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงความสามารถในการเผชิญความเครียดของนิสิตหญิงที่มีความหวังแตกต่างกัน
2. เพื่อเป็นข้อมูลศึกษาค้นคว้าในงานวิจัยต่อไป

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นิสิตหญิงที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน ซึ่งจะทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ไม่แบ่งแยกชั้นปีและสาขาวิชา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ความหวัง (Domain Specific Hope Scale; DSHS)

แบบวัดความหวัง (Domain Specific Hope Scale; DSHS) ของ Sympson (1999) ซึ่งมีพื้นฐานแนวคิดมาจากทฤษฎีความหวังของ Snyder (1991,1994) เพื่อประเมินระดับความหวังในด้านต่างๆของชีวิตบุคคล ประกอบด้วยข้อคำถาม 48 ข้อ

แบบวัดความหวังนี้ได้พัฒนาโดย วราภรณ์ รัตนาวชิษฐีกุล ที่พัฒนามาจากแบบวัดความหวัง (Domain Specific Hope Scale; DSHS) ของ Symson (1999) เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตและนักศึกษาไทย มีข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 30 ข้อ เพื่อประเมินความหวังใน 6 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationship) หมายถึง การประเมินความหวังในด้านสัมพันธภาพกับบุคคล และแนวทางที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 7, 13, 19 และ 26
2. ด้านการเรียน (Academic) หมายถึง การประเมินความหวังในด้านการเรียน ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียน มหาวิทยาลัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 16, 20, 23 และ 28
3. ด้านสัมพันธภาพความรัก (Romantic Relationship) หมายถึง การประเมินความหวังในเรื่องสัมพันธภาพที่บุคคลมีกับคนรัก มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 12, 15,18 และ 29
4. ด้านชีวิตครอบครัว (Family Life) หมายถึง การประเมินความหวังที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคคลกับสมาชิกในครอบครัว การได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และประสบการณ์ต่างๆที่สัมพันธ์กับครอบครัว มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 8, 11, 24, และ 30

5. ด้านการทำงาน (Work) หมายถึง การประเมินความหวังด้านการทำงานและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม หรือชมรมต่างๆที่มหาวิทยาลัย มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 9, 17, 21 และ 27

6. ด้านกิจกรรมยามว่าง (Leisure) หมายถึง การประเมินความหวังในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ ที่ทำให้บุคคลเกิดความพอใจ มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 10, 14, 22 และ 25

แบบวัดนี้ในแต่ละข้อได้ปรับให้ตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert Scale) ให้เลือก 4 ระดับ ดังนี้

หมายเลข	ความหมาย	คะแนน
1	ไม่ตรงเลย	1
2	ไม่ค่อยตรง	2
3	ตรง	3
4	ตรงมาก	4

การแปลผลนั้น จะใช้วิธีการจัดกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำของคะแนนความหวังของนิสิตหญิง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยที่จะใช้เกณฑ์แบ่งช่วงคะแนนความหวัง ดังนี้

ช่วงคะแนน	ความหมาย
1.00-1.99	การมีความหวังในระดับต่ำ
2.00-2.49	การมีความหวังในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ
2.50-2.99	การมีความหวังในระดับปานกลางค่อนข้างสูง
3.00-3.49	การมีความหวังสูง
3.50-4.00	การมีความหวังสูงมาก

หลังจากนั้นจะแยกกลุ่มสูง จากช่วงคะแนน 3.00 ขึ้นไป ซึ่งจะมีคะแนนดิบเท่ากับ 90 คะแนนขึ้นไป โดยจะถือว่านิสิตในกลุ่มนี้เป็นนิสิตหญิงที่มีความหวังระดับสูง ส่วนกลุ่มต่ำนั้น จะแยกจากช่วงคะแนน 2.49 ลงไป ซึ่งจะมีคะแนนดิบเท่ากับ 75 คะแนนลงไป โดยจะถือว่านิสิตในกลุ่มนี้เป็นนิสิตหญิงที่มีความหวังระดับต่ำ ส่วนนิสิตที่ได้คะแนนความหวังนอกเหนือจากนี้จะถือว่านิสิตหญิงที่มีความหวังระดับปานกลาง

การประเมินคุณภาพของแบบวัดความหวัง

- การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

ส่วนค่าความตรง(Validity)นั้นจะแบ่งเป็นการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา(Content Validity) ได้คัดเลือกข้อคำถามออกมา 30 ข้อที่มีค่า CITC มากกว่า 0.2 ได้ข้อคำถามผ่านเกณฑ์ 26 ข้อและปรับปรุงข้อคำถามอีก 4 ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์

- การหาค่าความตรงตามสภาพ(Concurrent Validity)

การหาค่าความตรงตามสภาพ(Concurrent Validity) ด้วยการทดสอบค่าที(t-test) ระหว่างกลุ่มสูง-ต่ำและพบว่าผ่านเกณฑ์หมดทุกข้อ

- การประเมินค่าความเที่ยง (Reliability)

แบบวัดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบค่าความตรงมาตรวจสอบความเที่ยง ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ระดับความเที่ยงมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .89

รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec

แบบวัดรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec ถูกสร้างขึ้นตามแนวคิดกลวิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสำรวจกลวิธีการเผชิญปัญหาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในห้องฉุกเฉิน ตลอดจนการประเมินกลวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลทั่วไปที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆไป ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ Jalowiec ที่พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย จิว เซาวิถาวร(2539) มาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหา 3 ด้าน และจะมีข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ ดังนี้

1. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหา (Confrontive Coping Strategies) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้เป็นที่ดีขึ้น โดยการเปลี่ยนแปลงการกระทำหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม มีจำนวนข้อคำถาม 13 ข้อ
2. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) เป็นวิธีการที่ใช้ในการผ่อนคลาย หรือควบคุมความเครียดหรือปัญหา โดยไม่จัดการกับปัญหาโดยตรง ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่ได้หมายความว่าหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา แต่จะนำไปสู่แนวทางที่จะเปลี่ยนแปลงการรับรู้ที่มีต่อเหตุการณ์ มีข้อคำถามจำนวน 14 ข้อ
3. กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotional Coping Strategies) เป็นวิธีที่ใช้จัดการกับอารมณ์ที่เป็นผลมาจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา โดยวิธีการแสดงความรู้สึกนึกคิดหรือระบายอารมณ์ มีข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ

แบบวัดนี้ในแต่ละข้อจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 1-4 คะแนน การให้คะแนนในแต่ละวิธีให้คะแนนตามความถี่ของการใช้วิธีการเผชิญปัญหา ดังนี้

ระดับ	ความหมาย	คะแนน
1	ไม่เคยใช้วิธีนี้ในการเผชิญปัญหา	1
2	ใช้วิธีนี้ในการเผชิญปัญหามานานๆ ครั้ง	2
3	ใช้วิธีนี้ในการเผชิญปัญหาค่อนข้างบ่อย	3
4	ใช้วิธีนี้ในการเผชิญปัญหามาก	4

การแปลผลนั้น ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การตัดสินว่าผู้ตอบมีการเผชิญปัญหาแบบใดนั้น จะใช้เกณฑ์ว่าจะต้องได้คะแนนในการเผชิญปัญหาแบบนั้นสูงกว่ารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาอีกรูปแบบหนึ่งเกินกว่า $0.5SD$ และหากคะแนนไม่สามารถตัดได้ว่ามีอาการเผชิญปัญหาแบบใดจะระบุว่า “ไม่สามารถระบุได้” (Unclassified)

การประเมินคุณภาพของแบบวัด

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปดำเนินการทดลองกับนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 81 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าความตรงและค่าความเที่ยง ในด้านความตรงนั้น ทำการวิเคราะห์รายข้อในแต่ละรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา ด้วยค่า CITC พบว่าแบบสอบถามด้านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตั้งเครียดมีปัญหา จึงได้ตัดข้อคำถามในส่วนนี้ออกไป จึงทำให้เหลือข้อคำถามทั้งหมด 27 ข้อ เพื่อใช้วัดรูปแบบวิธีการเผชิญกับปัญหา 2 รูปแบบ ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping Strategies) และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาทางอ้อม (Palliative or Passive Coping Strategies) ส่วนในด้านความเที่ยงนั้น ทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .73 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาในด้านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหาเท่ากับ .75 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาในด้านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมเท่ากับ .69

บทที่ 3

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน โดยมีสมมติฐานดังนี้

นิสิตหญิงที่มีความหวังสูง จะมีวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่า นิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยจำแนกเป็น 3 ตอนดังนี้

1. ค่าสถิติเชิงบรรยายของระดับคะแนนความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ค่าสถิติเชิงบรรยายของระดับคะแนนรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา, การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม และใช้การเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพ่วงกัน ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ค่าสถิติเชิงบรรยายของวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับคะแนนความหวังที่แตกต่างกัน
4. การวิเคราะห์สถิติไคสแควร์ เพื่อเปรียบเทียบของความแตกต่างระหว่างนิสิตหญิงที่มีความหวังสูงที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) กับนิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ

ตอนที่ 1 ค่าสถิติเชิงบรรยายของระดับคะแนนความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนความหวัง		
จำนวนนิสิตหญิง	ค่า <i>MEAN</i>	ค่า <i>SD</i>
400	89.96	9.82

จากตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน พบว่ามีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหวังอยู่ที่ 89.96 ซึ่งเป็นการมีความหวังในระดับสูง และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 9.82

ตารางที่ 2 ค่าสถิติเชิงบรรยายของระดับคะแนนความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประเภทความหวังของนิสิตหญิง		
	<i>n</i>	ค่า %
นิสิตหญิงที่มีความหวังในระดับสูง	205	51.3
นิสิตหญิงที่มีความหวังในระดับต่ำ	27	6.8
นิสิตหญิงที่มีความหวังในระดับปานกลาง	168	42
รวม	400	100

จากตารางที่ 2 แสดงจำนวนคน และค่าเปอร์เซ็นต์ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์ที่มีความหวังแตกต่างกัน ซึ่งนิสิตหญิงที่มีความหวังในระดับสูงมีจำนวน 205 คนคิดเป็น 51.3 % ต่อกลุ่ม, นิสิตหญิงที่มีความหวังในระดับต่ำมีจำนวน 27 คนคิดเป็น 6.8 % ต่อกลุ่ม และนิสิตหญิงที่มีความหวังในระดับปานกลางมีจำนวน 168 คนคิดเป็น 42 % ต่อกลุ่ม

ตอนที่ 2 ค่าสถิติเชิงบรรยายของระดับคะแนนรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา, การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม และใช้การเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพอกัน ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คะแนนของรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา			
	<i>n</i>	ค่า MEAN	ค่า SD
แบบเผชิญหน้ากับปัญหา	400	2.89	0.34
แบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม	400	2.71	0.34

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนนรูปแบบเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน พบว่าคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.89 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.34 ส่วนคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (รูปแบบที่ 2) มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 2.71 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.34

ตารางที่ 4 ค่าสถิติเชิงบรรยายของระดับคะแนนรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา, การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม และใช้การเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพอกัน ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประเภทของรูปแบบเผชิญปัญหาของนิสิตหญิง		
	<i>n</i>	ค่า %
ใช้วิธีการเผชิญปัญหารูปแบบที่ 1	204	51
ใช้วิธีการเผชิญปัญหารูปแบบที่ 2	67	16.8
ใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพอกัน	129	32.3
รวม	400	100

จากตารางที่ 4 แสดงจำนวนคน และค่าเปอร์เซ็นต์ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์ที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน ซึ่งนิสิตหญิงที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) มีจำนวน 204 คนคิดเป็น 51 % ต่อกลุ่ม, นิสิตหญิงที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

ทางอ้อมมีจำนวน 67 คนคิดเป็น 16.8 % ต่อกลุ่ม และนิสิตหญิงที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ
พอกันมีจำนวน 129 คนคิดเป็น 32.3 % ต่อกลุ่ม

ตอนที่ 3 ค่าสถิติเชิงบรรยายของรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มี
ระดับคะแนนความหวังที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 ค่าสถิติเชิงบรรยายของรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มี
ระดับคะแนนความหวังที่แตกต่างกัน

รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงที่มีระดับความหวังที่แตกต่างกัน	ความหวังในระดับสูง		ความหวังในระดับต่ำ		ความหวังในระดับปานกลาง	
	<i>n</i>	ค่า %	<i>n</i>	ค่า %	<i>n</i>	ค่า %
	แบบเผชิญหน้ากับ ปัญหา	118	57.6	7	25.9	79
แบบมุ่งจัดการกับ ปัญหาทางอ้อม	24	11.7	8	29.6	35	20.8
ใช้ทั้ง 2 รูปแบบพอกัน	63	30.7	12	44.4	54	32.1
รวม	205	100	27	100	168	100

จากตารางที่ 5 แสดงจำนวนคน และค่าเปอร์เซ็นต์ของวิธีการใช้รูปแบบเผชิญปัญหาของนิสิต
หญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับความหวังแตกต่างกัน ซึ่งนิสิตหญิงที่มีความหวังในระดับสูงใช้
วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) จำนวน 118 คนคิดเป็น 57.6 % ต่อกลุ่ม, ใช้
วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (รูปแบบที่ 2) จำนวน 24 คนคิดเป็น 11.7 % ต่อ
กลุ่ม และใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพอกัน จำนวน 63 คนคิดเป็น 30.7 % ต่อกลุ่ม ส่วนนิสิต
หญิงที่มีความหวังในระดับต่ำใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) จำนวน 7 คนคิดเป็น
25.9 % ต่อกลุ่ม, ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (รูปแบบที่ 2) จำนวน 8 คนคิด
เป็น 29.6 % ต่อกลุ่ม และใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพอกัน จำนวน 12 คนคิดเป็น 44.4 % ต่อ
กลุ่ม ส่วนนิสิตหญิงที่มีความหวังในระดับปานกลางใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา
(รูปแบบที่ 1) จำนวน 79 คนคิดเป็น 47 % ต่อกลุ่ม, ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
ทางอ้อม (รูปแบบที่ 2) จำนวน 35 คนคิดเป็น 20.8 % ต่อกลุ่ม และใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบ
พอกัน จำนวน 54 คนคิดเป็น 32.1 % ต่อกลุ่ม

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ไคสแควร์ของความแตกต่างระหว่างนิสิตหญิงที่มีความหวังสูง ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้าปัญหา (รูปแบบที่ 1) กับนิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ไคสแควร์ของความแตกต่างระหว่างนิสิตหญิงที่มีความหวังสูง ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) กับนิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ

	Value	df	Asymp. Sig. (2 sided)
Pearson's chi square	11.387	2	.003

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่า นิสิตหญิงที่มีความหวังสูง มีจำนวนผู้ที่เลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) มากกว่านิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) กล่าวคือ เวลาที่เผชิญกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆนั้น นิสิตหญิงที่มีความหวังสูง มีจำนวนผู้ที่เผชิญปัญหาโดยใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่านิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

1. ความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 400 คน ซึ่งพิจารณาตามการแบ่งเกณฑ์เป็นช่วงคะแนนความหวังแล้วนำมาจัดให้เป็นกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยแสดงให้เห็นว่านิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีคะแนนเฉลี่ยของคะแนนความหวังเท่ากับ 89.96 ซึ่งถือว่านิสิตหญิงมีความหวังในระดับสูง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นิสิตมีกระบวนการของพลังแห่งความตั้งใจ และพลังแห่งแนวทางสูง เนื่องจากนิสิตที่มีความหวังนั้น จะมีความคิดมุ่งสู่เป้าหมาย ซึ่งแสดงถึงความเชื่อมั่นว่าจะได้สิ่งที่ตั้งตามที่ตั้งใจ คาดหวังในอนาคต หรือเป็นการรับรู้ว่าคุณสามารถที่จะบรรลุเป้าหมายได้ดังหวัง และหากอธิบายตามแนวคิดของ Sympson (1999) และ Snyder (1998) ที่เสนอว่า การที่มีความหวังมีผลดีกับนิสิต เพราะนำไปซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ดีในชีวิตให้ไปในทางที่ดี ได้มีงานวิจัยพบว่า ความหวังเป็นพลัง และแรงจูงใจให้พบกับความสำเร็จด้านการเรียนได้ รวมถึงทำให้นิสิตมีการคาดหมายถึงเป้าหมายในทางบวก มีอารมณ์ทางบวก มองโลกในแง่ดี และเห็นคุณค่าในตนเอง และมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Snyder (1997) ที่อธิบายว่า ความหวังทำให้บุคคลมีเป้าหมาย มีความรู้สึกท้าทาย สนใจความสำเร็จมากกว่า ความล้มเหลว และรับรู้ถึงความเป็นไปได้ที่จะได้พบกับเป้าหมาย

นอกจากนี้ การรับรู้ความหวังของบุคคล สามารถใช้เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการวิเคราะห์ปัญหา และการบำบัดรักษาได้ (Snyder, 1995) เนื่องจากความหวังจะช่วยลดสถานการณ์ที่ตึงเครียด และทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย โดยการส่งเสริมให้บุคคลมีแรงจูงใจ มีความพยายามและหาแนวทางที่ไปพบกับความสำเร็จ ดังนั้นกระบวนการใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเรียนการสอน หรือการให้ความช่วยเหลือในรูปแบบอื่นๆ ที่ส่งเสริมให้บุคคลมีแรงจูงใจ มีความพยายาม และหาแนวทางไปสู่ความสำเร็จ ช่วยให้ผู้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. รูปแบบการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เมื่อพิจารณาตามการใช้เกณฑ์ โดยจะตัดสินใจว่าใช้รูปแบบการเผชิญปัญหารูปแบบใดนั้น จะต้อง

ได้คะแนนในการเผชิญปัญหาแบบนั้นสูงกว่าอีกรูปแบบหนึ่งเกินกว่า 0.5SD และหากคะแนนไม่สามารถ คัดได้ว่าการเผชิญปัญหาแบบใดจะระบุว่า “ไม่สามารถระบุได้” (Unclassified) ซึ่งผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า นิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) เท่ากับ 51%, ใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพอกัน เท่ากับ 32.3% และใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง จัดการกับปัญหาทางอ้อม (รูปแบบที่ 2) เท่ากับ 16.8% ซึ่งสามารถอภิปรายผลที่ได้ตามรูปแบบการเผชิญ ปัญหา ดังต่อไปนี้

- รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นิสิตหญิงส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา นั้นหมายความว่า นิสิตใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ อันจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ราบรื่น และ สอดคล้องกับความเป็นจริง รวมไปถึงนำไปสู่ทางสร้างสรรค์ โดยเฉพาะนิสิตที่ใช้รูปแบบวิธีการเผชิญ ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมสามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมของมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Aspinwall และ Taylor (1992 อ้างถึงในวรภรณ์ รัตนาวิศิษฏกุล , 2545) ที่ พบว่านักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ใช้การจัดการกับปัญหาโดยตรงมากกว่าการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหา จะมีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี มีการมองโลกในแง่ดี และเห็นคุณค่าในตนเอง

- รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นิสิตหญิงไม่นิยมใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ทางอ้อม เป็นไปได้ว่าปัญหาหรืออุปสรรคบางเรื่องหรือในบางสถานการณ์ นิสิตเลือกที่จะใช้วิธีการเผชิญ ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม เนื่องจากนิสิตยังไม่พร้อมที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรง หรือหา วิธีการจัดการกับปัญหาไม่ได้ นอกจากนี้ นิสิตใช้รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ทางอ้อมในระดับต่ำนี้ แสดงให้เห็นว่า นิสิตสามารถจัดการกับปัญหา และอุปสรรคต่างๆที่พวกเขาพบเจอ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า นิสิตใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบ เผชิญหน้ากับปัญหาในระดับสูง จะทำให้นิสิตได้มีวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และจัดการกับปัญหาได้ อย่างมีประสิทธิภาพ

3. รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน

ผลจากวิจัยแสดงให้เห็นว่า นิสิตหญิงที่มีความหวังสูงนั้น จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบ เผชิญหน้ากับปัญหา มากกว่านิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งจะสอดคล้อง กับงานวิจัยของ วรภรณ์ รัตนาวิศิษฏกุล (2545) พบว่า ผู้ที่มีความหวังใช้การเผชิญปัญหาได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ หรือผู้ที่เผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ มีความหวังในระดับสูงด้วย อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Wonghongkul (2000) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังกับการเผชิญปัญหา โดยพบว่า บุคคลที่มีความหวังสูงบ่อยครั้งจะใช้การเผชิญปัญหาด้วยการวางแผน มีการประเมินสถานการณ์ทางบวก แสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และมีการเผชิญหน้ากับปัญหา ยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น รอโอกาสและไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งวิธีการเหล่านี้เป็นกลวิธีย่อยของรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหา นอกจากนี้การมีความหวังในระดับที่ค่อนข้างสูงมีความสัมพันธ์กับระดับของการถูกคุกคาม และการมองสถานการณ์เป็นอันตรายในระดับต่ำด้วย โดยมีแนวโน้มที่จะปรับเปลี่ยนความคิดว่าเหตุการณ์ที่ประสบ ไม่มีอันตราย หรือคุกคามต่อตนเองในระดับต่ำ ทำให้ไม่เกิดความเครียด ดังนั้นความหวังจึงมีอิทธิพลทางบวกต่อการประเมินปัญหาที่บุคคลนั้นประสบอยู่ และหากอธิบายตามแนวคิดของ Synder (2000) กล่าวว่าบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะมีความหวังที่ในระดับที่สูงกว่า จะมีลักษณะของอารมณ์ทางบวกในการพิจารณาถึงเป้าหมาย จึงสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่หลากหลาย โดยจะมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีการวางแผน มีความอดทนที่จะจัดการกับปัญหา มีอารมณ์ขัน มองปัญหาว่าท้าทาย และสนุกกับการจัดการกับปัญหา รวมถึงจะมีสัมพันธภาพกับสังคมได้ดี

นอกจากนี้ อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง และการเผชิญปัญหาตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus สรุปได้ว่าความหวังมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา โดยอธิบายว่า ความหวังเหมือนเป็นวิธีการเผชิญปัญหาอย่างหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะของอารมณ์ทางบวก ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความหวังอารมณ์ก็จะดี รับรู้ว่าเป็นการทำลาย สามารถจัดการกับปัญหาได้ ดังมีงานวิจัยสนับสนุนประเด็นนี้ โดยพบว่าความหวังสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (วราภรณ์ รัตนาวิตชีรัฐกุล , 2545)

สรุปได้ว่า จากงานวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ความหวังมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ เนื่องจากความหวังเหมือนเป็นพลังทางบวกที่ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ มีความพร้อมภายในบุคคล และยังเป็นแรงขับเคลื่อนของการมีชีวิตอยู่ นอกจากนี้ยังช่วยผลักดันให้บุคคลสามารถดำเนินไปสู่เป้าหมายให้บรรลุตามที่ได้ตั้งใจไว้ และสามารถเผชิญปัญหาต่างๆได้ รวมถึงการเลือกใช้รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษารูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีความหวังแตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นิสิตหญิงที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน ซึ่งจะมีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ไม่แบ่งแยกชั้นปีและสาขาวิชา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล
2. แบบวัดความหวัง (Domain Specific Hope Scale; DSHS) ของ Sympson (1999)
3. แบบวัดรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec

วิธีดำเนินการวิจัย

1. นำแบบวัดรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec ไปดำเนินการทดลองกับนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 81 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าความตรงและค่าความเที่ยงของแบบวัด และเมื่อได้ผลการวิเคราะห์ จึงทำการตัดข้อคำถามบางส่วนออกไป เพื่อให้แบบวัดมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง
2. นำแบบวัดทั้ง 3 ส่วนไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 400 คน และเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบวัดแล้วนั้น ก็ตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูลที่ได้จากแบบวัด และตัดแบบวัดที่ไม่สมบูรณ์ออก
3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และอภิปรายผลที่ได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistic) ได้แก่ค่า มัชฌิมเลขคณิต (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของระดับคะแนนความหวังของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistic) ได้แก่ค่า มัชฌิมเลขคณิต (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของระดับคะแนนรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา, การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม และใช้การเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพอกัน ของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. แสดงผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistic) วิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีระดับคะแนนความหวังที่แตกต่างกัน
4. ใช้การวิเคราะห์ทางสถิติโดยทดสอบค่าสถิติไคสแควร์ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนิสิตหญิงที่มีความหวังสูงที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) กับนิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ

ผลการวิจัย

1. นิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหวังเท่ากับ 89.96 ซึ่งถือว่านิสิตหญิงมีความหวังอยู่ในระดับสูง (คะแนนดิบตั้งแต่ 90 คะแนนขึ้นไป)
2. จำนวนนิสิตหญิงจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา (รูปแบบที่ 1) คิดเป็น 51 %, ใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบพอกัน คิดเป็น 32.3 % และใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม (รูปแบบที่ 2) คิดเป็น 16.8 %
3. นิสิตหญิงที่มีความหวังสูงนั้น จะมีจำนวนที่เลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา มากกว่านิสิตหญิงที่มีความหวังต่ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความหวัง กับรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา ซึ่งในงานวิจัยต่อไปน่าจะศึกษาลักษณะของความหวัง กับตัวแปรอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น ความวิตกกังวล การควบคุมอำนาจภายในและภายนอกตนเอง เป็นต้น
2. ควรขยายขอบเขตของการศึกษาขึ้น เช่น การศึกษาระดับความหวัง และรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา ในเพศชาย หรือทำการศึกษากับกลุ่มประชากรอื่นๆ เช่น พนักงานบริษัท นักกีฬา เป็นต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กฤษดา ชลวิริยะกุล นิวัติ เอี่ยมเที่ยง และกรรณิการ์ วุฒิพิงษ์วรโชติ. (2539). รายงานการวิจัยเรื่อง *ความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท*. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- จิ๋ว เซาร์ถาวร. (2539). ผลของการปรับมาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลตามแนวรอเจอร์สต่อการเผชิญ *ความเครียดของมารดาที่มีบุตรเป็นโรคธาลัสซีเมีย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ บุญเยี่ยม. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล อายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รศ.ดร.สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ รศ.ดร.จริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). *ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมบุญ จารุเกษมทวี. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ รัตนาวชิษฐีกุล. (2545). *ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรินทร์ รามสูต. (2547). *แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรรณธิรา ชูทอง. (2548). *ความเครียดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสตรีพัทลุง อ.เมือง จ.พัทลุง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Chang, E.C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*, 953-962.

Lazarus, R.S. ,& Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.

Snyder, C.R. (1994). Hope and optimism. *Encyclopediam of human behavior*, 2, 535-542.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบวัดที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบการทำโครงการวิจัย
ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ ข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสำรวจตนเอง 2 ชุด

**ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจและตรงกับความคิดความรู้สึก
ของท่านอย่างแท้จริง** เพื่อให้ผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลที่ได้ออกไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการ โดย
คำตอบของท่านจะถือว่าเป็นความลับและจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อการปฏิบัติงานหรือเกิดผลเสีย
ต่อตัวท่านแต่ประการใด

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

ส่วนที่ 1 : ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาเขียนเครื่องหมายถูก ลงในช่อง [] และเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ ที่ตรงกับ
ข้อมูลของท่านตามความเป็นจริงในปัจจุบัน

1. อายุปี
2. เพศ [] ชาย [] หญิง
3. คณะ.....
4. ระดับชั้นปี [] ชั้นปีที่ 1 [] ชั้นปีที่ 2 [] ชั้นปีที่ 3 [] ชั้นปีที่ 4 [] ชั้นปีที่ 4 ขึ้นไป

ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามทัศนคติการดำเนินชีวิต

ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวกับทัศนคติการดำเนินชีวิต ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่า
ตรงกับตัวท่านมากน้อยเพียงใด **ใส่เครื่องหมายถูกลงในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด** ไม่มีคำตอบใด
“ถูก” หรือ “ผิด” **กรุณาตอบทุกข้อ**

ข้อความ	ตรงมากที่สุด (4)	ตรงบ้าง (3)	ไม่ค่อยตรง (2)	ไม่ตรงเลย (1)
1. ฉันคิดได้หลายวิธีที่จะทำให้ฉันมีเพื่อนใหม่				
2. ฉันมีวิธีการเรียนหลายวิธีที่จะช่วยให้เรียนได้ดี				
3. เมื่อฉันสนใจใครเป็นพิเศษ ฉันจะไม่ละความพยายามที่จะทำความรู้จักกับเขา				
4. สมาชิกในครอบครัวของฉันมีความกลมเกลียวและเอื้ออาทรต่อกัน				
5. แม้ว่าจะเป็นการงานที่ไม่น่าสนใจ ฉันก็มองเห็นข้อดีของงานนั้นได้				
6. ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมในเวลาว่าง				
7. ฉันมีหลายวิธีที่จะเข้าไปอยู่ในกลุ่มที่ฉันสนใจได้				
8. ฉันมีหลายวิธีที่จะสื่อสารความรู้สึกของฉันกับสมาชิกในครอบครัว				
9. ฉันสามารถทำอะไรได้ดี ถ้าฉันตั้งใจทำ				
10. ฉันสามารถคิดกิจกรรมได้หลายอย่างที่ฉันพอใจทำในเวลาว่าง				
11. ครอบครัวของฉันสามารถหาทางแก้ปัญหาได้ เมื่อเกิดความเห็นไม่ตรงกัน				
12. ฉันคาดว่าฉันจะประสบความสำเร็จในเรื่องความรัก				

ข้อความ	ตรงมากที่สุด (4)	ตรงบ้าง (3)	ไม่ค่อยตรง (2)	ไม่ตรงเลย (1)
13. ฉันกระตือรือร้นที่จะผูกมิตรกับผู้อื่น				
14. งานอดิเรกและกิจกรรมเวลาว่างที่ฉันเคยทำมีความสำคัญต่ออนาคตของฉัน				
15. ฉันมีหลายวิธีที่จะทำให้คนที่ฉันสนใจหันมาสนใจฉันได้				
16. ฉันได้เกรดอย่างที่ฉันต้องการในวิชาที่เรียน				
17. ฉันมีความกระตือรือร้นในการทำงาน และกิจกรรมต่างๆ				
18. ฉันสามารถหาทางทำให้คนที่ไม่สนใจฉันหันมาสนใจฉันได้				
19. เมื่อฉันพบใครบางคนที่ฉันต้องการเป็นเพื่อนกับเขา ฉันมักทำได้				
20. ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะเรียน				
21. ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียน และการทำงานต่างๆจะช่วยให้ฉันประสบความสำเร็จได้ในอนาคต				
22. ถ้าฉันไม่ได้ทำกิจกรรมในเวลาว่างตามแผน ฉันสามารถหาสิ่งอื่นทำเพื่อทำให้ฉันสนุกได้				
23. ฉันสามารถหาวิธีการเรียนที่ทำให้เรียนวิชาต่างๆได้สำเร็จ				

ข้อความ	ตรงมากที่สุด (4)	ตรงบ้าง (3)	ไม่ค่อยตรง (2)	ไม่ตรงเลย (1)
24. ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับสมาชิกในครอบครัวเป็นไปอย่างที่คุณต้องการ				
25. ฉันคิดได้หลายวิธีที่จะหาเวลาว่างให้ได้ในการทำกิจกรรมที่ฉันเห็นว่าสำคัญ				
26. ฉันมีหลายวิธีที่จะทำให้ได้รู้จักกับเพื่อนใหม่				
27. ฉันมีหลายวิธีที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ				
28. ฉันพอใจกับวิชาที่เรียน และมหาวิทยาลัยของฉัน				
29. ฉันมีหลายวิธีการที่จะทำให้ความรู้จักกับคนที่ฉันสนใจ				
30. ฉันคิดอะไรได้หลายอย่างที่จะร่วมทำอย่างสนุกสนานกับครอบครัวของฉัน				

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามเรื่องความคิด ความรู้สึกหรือการกระทำ

แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อความที่เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือวิธีการที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้ยุ่งยากและลำบากใจ ซึ่งแต่ละคนอาจจะเกิดความคิด ความรู้สึก หรือวิธีการที่แตกต่างกันออกไป

ขอให้ท่านพิจารณาว่า ในเวลาที่ท่านประสบกับสถานการณ์ที่ยุ่งยากและลำบากใจ ท่านเกิดความคิด ความรู้สึก หรือใช้วิธีการในข้อความแต่ละข้อมากน้อยเพียงใด โดยตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่าน กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ	ไม่เคย (1)	นานๆครั้ง (2)	ค่อนข้างบ่อย (3)	บ่อยมาก (4)
1. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง				
2. หวังไว้ว่าทุกอย่างจะดีขึ้น				
3. หัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือทำตลกมองว่ายังดีที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้				
4. คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์				
5. พยายามไม่คิดถึงสถานการณ์นั้น และคิดถึงสิ่งอื่นแทน				
6. ให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหา หรือช่วยจัดการกับสถานการณ์				
7. ทำอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง เพื่อแก้ไขสถานการณ์แม้ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล				
8. ถกปัญหากับผู้ที่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันมาก่อน				
9. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างที่มีมันเป็น				
10. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบทุกๆด้านตามสภาพความเป็นจริงโดยไม่มีอคติ				
11. พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะทำได้				

ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ	ไม่เคย (1)	นานๆครั้ง (2)	ค่อนข้างบ่อย (3)	บ่อยมาก (4)
12. พยายามมองหาประโยชน์ หรือคุณค่าของสถานการณ์เช่น ช่วยให้เข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น รู้สึกตนเองมีคุณค่ามากขึ้น				
13. สวดมนต์ น้อมรำลึกถึงพระเจ้า หรือพระพุทธรูป ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจ				
14. พาดตนเองออกจากสถานการณ์นั้น				
15. พยายามอย่างเต็มที่ที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นั้น				
16. ยอมรับสถานการณ์เพราะดูเหมือนไม่มีทางที่จะแก้ไข				
17. ไม่ทำอะไรเลย โดยหวังว่าเมื่อถึงเวลาสถานการณ์หรือปัญหาจะดีขึ้นหรือคลี่คลายไปได้เอง				
18. ขอกำลังใจ และความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อน				
19. พยายามทำความเข้าใจสถานการณ์เพิ่มขึ้น เพื่อให้สามารถควบคุมและแก้ไขสถานการณ์ได้ดีขึ้น				
20. พยายามทดลองหลายๆวิธี เพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด				
21. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพราะเป็นชะตากรรมของตนเอง ไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามหาทางแก้ไข				

ความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ	ไม่เคย (1)	นานๆครั้ง (2)	ค่อนข้างบ่อย (3)	บ่อยมาก (4)
22. พยายามนำประสบการณ์ในอดีตมาช่วยในการ แก้ไขหรือควบคุม				
23. พยายามแยกปัญหาออกเป็นส่วนๆ แล้วจัดการ กับปัญหาเป็นเรื่องๆ เพื่อช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ ง่ายขึ้น				
24. เข้านอนโดยคิดว่า "ทุกสิ่งทุกอย่าง อาจจะดีขึ้นใน เช้ารุ่งขึ้น"				
25. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงอย่างชัดเจน เพื่อ ช่วยแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์				
26. บอกกับตนเองว่า "อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุก อย่างคงจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น"				
27. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ดีที่สุด ก็ยอมรับสิ่งที่มีอยู่				

**** กรุณาตรวจสอบว่า ตอบครบทุกข้อแล้ว ****

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูง

.....

ภาคผนวก ข.

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

แบบวัดวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec

แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาของ Jalowiec ได้พัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยโดย จิว เซาร์ถาวร (2539) ซึ่งแบบวัดดังกล่าวประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหา 3 ด้าน ได้แก่ ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหา, ด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด และด้านกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อม และจะมีข้อคำถามทั้งหมด 36 ข้อ ดังนี้

ข้อความ	CITC	t-test
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา		
2. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมที่ต้องออกแรง	-.0825	.533
5. คิดหาวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ไขหรือควบคุมสถานการณ์	.3917	.000**
11. ถกปัญหากับผู้ที่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกันมาก่อน	.4475	.000**
15. พยายามมองปัญหาอย่างรอบคอบทุกด้านตามสภาพตามความเป็นจริงโดยไม่มีอคติ	.3646	.011*
16. พยายามควบคุมสถานการณ์เท่าที่จะทำได้	.3503	.006**
17. พยายามมองหาประโยชน์ หรือคุณค่าของสถานการณ์ เช่น ช่วยให้เข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น รู้สึกตนเองมีคุณค่ามากขึ้น	.3218	.003**
22. พยายามอย่างเต็มที่ที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์นั้น	.2537	.052
27. ขอกำลังใจ และความช่วยเหลือจากญาติหรือเพื่อน	.2038	.001**
28. พยายามทำความเข้าใจสถานการณ์เพิ่มขึ้น เพื่อให้สามารถควบคุม และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีขึ้น	.3465	.007**
29. พยายามทดลองหลายๆวิธี เพื่อดูว่าวิธีไหนดีที่สุด	.3851	.000**
31. พยายามนำประสบการณ์ในอดีตมาช่วยในการแก้ไขหรือควบคุม	.2618	.026*
32. พยายามแยกปัญหาออกเป็นส่วนๆ แล้วจัดการกับปัญหาเรื่องๆ เพื่อช่วยให้สามารถแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น	.3838	.000**
34. ตั้งเป้าหมายที่เอื้อเจาะจงอย่างชัดเจน เพื่อช่วยแก้ปัญหาหรือควบคุมสถานการณ์	.2735	.020*
ค่า ALHPA ของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบเผชิญหน้ากับปัญหา	.7541	
กลวิธีการเผชิญหน้าแบบมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด		
1. กังวลใจ	.2038	.011*
6. รับประทานอาหาร หรือของคบเคี้ยวได้มากขึ้นหรือน้อยลง	.1074	.059
9. คิดถึงสิ่งที่ยากจะเป็นไปได้หรือฝันถึงสิ่งที่ไม่ดีจริงๆ เช่น ถ้าถูกลีดเดอร์ได้หลายล้านจะใช้จ่ายอย่างไร หรือได้เกรด A ทุกวิชา	.2595	.004**
12. คาดว่าสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะเลวร้ายลงอีกจนถึงที่สุด	.1584	.008**
13. โมโห ตู บ่น	.1346	.119
19. หุดหืด หรือกระวนกระวายใจ	.0935	.096
21. ตัดสินใจว่าเป็นตัวการทำให้ประสบปัญหาหรือสถานการณ์นั้น	.0827	.130
23. ระบายความกดดันทางอารมณ์ และความตึงเครียดกับตนเองหรือสิ่งของ	.1711	.054
24. ปลีกตัวไปอยู่คนเดียว ต้องการอยู่ตามลำพัง	.1198	.146

ค่า ALPHA ของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์เชิงเครียด	.6000	
กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอารมณ์		
3. หวังไว้ว่าทุกอย่างจะดีขึ้น	.3203	.004**
4. หัวเราะเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือทำตลกมองว่ายังดีที่เราไม่ประสบเหตุการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้	-.0313	.300
7. พยายามไม่คิดถึงสถานการณ์นั้น และคิดถึงอื่นแทน	.2385	.027*
8. ให้คนอื่นช่วยแก้ปัญหา หรือช่วยจัดการกับสถานการณ์	.0764	.120
10. ทำอะไรก็ได้สักอย่างหนึ่ง เพื่อแก้ไขสถานการณ์แม้ไม่แน่ใจว่าจะได้ผล	.2065	.157
14. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างที่มีนัยเป็น	.3214	.001**
18. สวดมนต์ น้อมรำลึกถึงพระเจ้า หรือพระพุทธคุณ ยึดศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ	.0618	.020*
20. พาดนเองออกจากสถานการณ์นั้น	.2108	.050*
25. ยอมรับสถานการณ์เพราะดูเหมือนไม่มีทางที่จะแก้ไข	.4454	.000**
26. ไม่ทำอะไรเลย โดยหวังว่าเมื่อถึงเวลา สถานการณ์หรือปัญหาจะดีขึ้นหรือคลี่คลายไปได้เอง	.3268	.001**
30. ยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพราะเป็นชะตากรรมของตนเอง ไม่มีประโยชน์ที่จะพยายามหาทางแก้ไข	.1737	.016*
33. เข้านอนโดยคิดว่า "ทุกสิ่งทุกอย่าง อาจดีขึ้นในเช้าวันรุ่งขึ้น"	.1695	.049*
35. บอกกับตนเองว่า "อย่ากังวลไปเลย ทุกสิ่งทุกอย่างคงจะคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น"	.3590	.002**
36. เมื่อไม่ได้สิ่งที่ดีที่สุด ก็ยอมรับสิ่งที่มียู่	.3949	.000**
ค่า ALPHA ของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอารมณ์	.6918	
ค่า ALPHA รวม	.7324	