คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

นางสาว รัชนู วรรณา เลขประจำตัวนิสิต 5037491038

นางสาว สกุลรัตน์ แสงจันทร์ เลขประจำตัวนิสิต 50375126 38

นางสาว สิรินาถ ชวาลตันพิพัทธ์ เลขประจำตัวนิสิต 5037514938

โครงงานทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตร์บัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

คณะจิตวิทยา

RELATIONSHIPS AMONG ADVERSITY QUOTIENT, SOCIAL SUPPORT, AND STRESS IN STUDENT GRADE 12

Miss Ratchanoo Wanna
Miss Skulrat Sangchan
Miss Sirinat Chawaltanpipat

Senior project in Psychology in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science
Factory of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2010

คณะจิตวิทยา

รัชนู วรรณา สกุลรัตน์ แสงจันทร์ และสิรินาถ ชวาลตันพิพัทธ์: ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6
(RELATIONSHIPS AMONG ADVERSITY QUOTIENT, SOCIAL SUPPORT, AND STRESS IN STUDENT GRADE 12)
อาจารย์ที่ปรึกษา: อาจารย์ จรุงกุล บูรพวงศ์, 61 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 242 คน จำแนกเป็นชาย 116 คน และหญิง 126 คน โดยให้ตอบแบบสอบถาม 3 ฉบับ ได้แก่ มาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม และมาตรวัดความเครียด

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคม ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียดในนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การสนับสนุนทางสังคม ไม่มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

4. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเท่านั้นที่สามารถทำนายความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5. นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. นักเรียนหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาขาวิชา .....จิตวิทยาสังคม..... ลายมือชื่อนิสิต รัชนู วรรณา, สิรินาถ ชวาลตันพิพัทธ์, สกุลรัตน์ แสงจันทร์
ปีการศึกษา .....2553..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา จรุงกุล บูรพวงศ์

main.pmd

MAJOR SOCIAL PSYCHOLOGY

KEYWORD: ADVERSITY QUOTIENT/SOCIAL SUPPORT/STRESS

RATCHANOO WANNA, SAKULRAT SANGJAN AND SIRINAT CHAWANTANPIPAT: RELATIONSHIPS AMONG ADVERSITY QUOTIENT, SOCIAL SUPPORT, AND STRESS IN STUDENT GRADE 12

PROJECT ADVISOR: JARUNGKUL BURAPAVONG, 61 pp.

The purpose of this research was to examine the relationships among adversity quotient, social support, and stress in student grade 12. Three measures: the adversity quotient scale, the social support scale, and the stress scale were given to 116 males and 126 females.

Results show that:

1. Adversity quotient correlates positively with social support in student grade 12 ($p < .05$).

2. Adversity quotient correlates negatively with stress in student grade 12 ($p < .01$).

3. Social support correlates negatively with stress in student grade 12 ($p < .01$).

4. Adversity quotient and social support is significant predictor of stress in student grade 12 ($p < .001$)

5. There is no significant difference in adversity quotient score between female students and male students

6. Female students have social support scale more than male students ($p < .001$)

7. There is no significant difference in stress level between female students and male students

Field of study: ...Social Psychology..... Student's signature: .....

Academic year: .....2010..... Advisor's signature: .....

กิตติกรรมประกาศ

โครงงานทางจิตวิทยาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความช่วยเหลืออย่างดีของ อ.จรุงกุล บูรพวงศ์ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่างๆในการทำวิจัย ตรวจแก้ไขข้อมูลที่ใช้ในงานวิจัยด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างยิ่ง คณะผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่าน

ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ของทั้งสามโรงเรียนที่คณะผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บแบบสอบถาม

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอบคุณพี่ๆเพื่อนๆชาวจิตวิทยาทุกท่านที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจมาตลอด

ท้ายนี้คณะผู้วิจัยใคร่ขอขอบพระคุณบิดา-มารดา ซึ่งสนับสนุนในด้านการเงิน และให้กำลังใจแก่คณะผู้วิจัยเสมอมา

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

บทที่ หน้า

1. บทนำ 1
   - ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1
   - แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในงานวิจัย 4
   - วัตถุประสงค์ของการวิจัย 28
   - ขอบเขตการวิจัย 28
   - คำจำกัดความในการวิจัย 28
   - สมมติฐานในการวิจัย 29
   - ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 29
2. วิธีดำเนินการวิจัย 30
   - ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 30
   - เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 30
   - การพัฒนาและลักษณะของมาตรวัด 31
   - การเก็บรวบรวมข้อมูล 35
   - การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ 35
3. ผลการวิจัย 36
4. อภิปรายผลการวิจัย 41
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ 48

รายการอ้างอิง 52

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก 54
- ภาคผนวก ข 60

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในทุกปีการศึกษาใหม่ ก็จะมีนิสิตนักศึกษาหน้าใหม่ที่เดินทางเปลี่ยนจากรั้วโรงเรียนเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยเป็นจำนวนมาก สำหรับผู้ที่สามารถผ่านเข้ามาได้นั้น ต่างมีความปลื้มปิติจากทั้งตนเองและคนรอบข้าง ในขณะผู้ที่ผิดหวังก็ต้องกลับไปตั้งต้นใหม่ แต่นี่เป็นเพียงจุดเริ่มต้น เพราะกว่าที่จะได้ถึงที่หมายปลายทาง ยังต้องใช้เวลาอย่างน้อย 4 ปี ในการฟันฝ่าอุปสรรค การเรียนรู้ การหล่อหลอมจนจบมาเป็นบัณฑิตที่พึงประสงค์ได้ แต่เมื่อลองมองย้อนกลับไปก่อนที่จะก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยได้นั้น แต่ละคนต่างต้องผ่านเส้นทางที่ใช้พิสูจน์และวัดความสามารถมาไม่ต่างกัน นั่นคือการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ดังนั้นเมื่อพูดความรู้สึกของนักเรียน ตลอดระยะเวลาตั้งแต่เป็นเด็กจนเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย เรื่องใหญ่ที่สุดในชีวิตคงจะไม่พ้นเรื่องนี้ เพราะเป็นช่วงแห่งการตัดสินใจ ช่วงสำคัญของชีวิต จากเด็กนักเรียนวัยรุ่นก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ต้องคำนึงถึงอนาคตข้างหน้า รวมทั้งวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการสร้างอัตนมโนทัศน์แห่งตน เรื่องที่จะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตน ล้วนเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจะให้ความสำคัญ สิ่งที่ตามมาคงไม่พ้นเรื่องของความเครียด

นอกจากนั้น ผลการวิจัยได้ชี้ให้เห็นว่าปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์ของวัยรุ่นตอนกลางคือการยอมรับของกลุ่มเพื่อน รูปลักษ์ทางกาย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (จิรนาถ จนาศักดิ์ ,2544) ดังนั้นจะเห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนซึ่งรวมไปถึงการสอบเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษา จะส่งผลต่อการรับรู้ตนเองของวัยรุ่น เพราะช่วงวัยรุ่นคือช่วงที่สำคัญในการสร้างอัตมโนทัศน์ของตนเอง หากสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการสร้างอัตมโนทัศน์ของเด็กจึงไม่น่าแปลกใจนักที่เด็กจะต้องเผชิญกับความครียดค่อนข้างมาก และพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 คือ การกังวลเรื่องการสอบ หรือการมีผลการเรียนที่ไม่ดี (วงศ์พรรณ์ มาลารัตน์,2543) ซึ่งดูจะเป็นปัญหาที่ทำให้วัยรุ่นส่วนใหญ่รวมไปถึงผู้ที่กำลังอยู่ในระหว่างการศึกษาอยู่มีความวิตกกังวลกันค่อนข้างมาก สิ่งที่ส่งผลต่อและก่อให้เกิดความเครียดในเรื่องของการเรียนคือความอดทนเข้มแข็งและการมีพันธะผูกพันกับการเรียน โดยเฉพาะถ้าหากว่าวัยรุ่นมีความอดทนเข้มแข็งต่ำแล้ว จะทำให้มีการปรับตัวกับความเครียด อย่างยากลำบาก เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความอดทนเข้มแข็งต่ำจะไม่สามารถอดทนต่อสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้นจากการมีพันธะผูกพันต่อการเรียนได้ ส่วนอิทธิพลของพันธะผูกพันที่มีต่อการรับรู้ความเครียดเรื่องการเรียนนั้น เกิดขึ้นเนื่องจากการศึกษาเล่าเรียนเป็นบทบาทหน้าที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น ผู้ปกครอง พ่อแม่ และครูอาจารย์ คาดหวังในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วัยรุ่นจึงมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน ต้องการมีผลการเรียนที่ดี (สุภาพรรณ จันทร์เรือง,2548) และเมื่อพิจาณาถึงครอบครัวแล้ว ก็มีส่วน

อย่างมากต่อความเครียดของเด็ก วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่เลี้ยงเพียงดูคนเดียวมีปัญหาความเครียดมากกว่าวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวปกติ (ตรีนุช ธงไชย,2540)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นตอนปลายต้องเผชิญกับความเครียดต่างๆ มากมาย ส่วนใหญ่จะเกิดจากปัญหาทางการเรียน การสอบต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเกิดจากความต้องการที่จะประสบความสำเร็จ และจะพบว่าแต่ละคนก็มีบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อการแก้ปัญหาที่ต่างกัน มีวิธีการในการเผชิญปัญหาที่ต่างกัน ตลอดจนมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่ไม่เท่ากัน ทั้งนี้สามารถกล่าวได้ว่าแต่ละคนมีปัจจัยที่แตกต่างกัน โดยปัจจัยเหล่านั้นล้วนส่งผลต่อความสำเร็จในการเรียนและมีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของวัยรุ่นตอนปลายทั้งสิ้น

และหากพูดถึง ปัจจัยที่จะทำให้เด็กประสบความสำเร็จในการเรียน หลายคนคงนึกถึงเรื่องของ IQ หรือความฉลาดทางปัญญามาเป็นอันดับแรก รองลงมาคือเรื่องของ EQ ความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งสองส่วนนี้มีงานวิจัยรองรับมากมายว่าเป็นปัจจัยที่ส่งผลถึงการประสบความสำเร็จในการเรียน ยังรวมไปถึงเรื่องการดำเนินชีวิตด้วย แต่เมื่อไม่นานมานี้ได้มีผู้ที่ศึกษาเกี่ยวกับ องค์ประกอบในด้านต่างๆที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น องค์ประกอบด้านความฉลาดทางจริยธรรม (MQ) องค์ประกอบด้านความสามารถในเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ในทุกองค์ประกอบนั้นจะมีความสัมพันธ์กันและจะส่งผลต่อบุคคลิกภาพต่างๆ

สำหรับองค์ประกอบด้านความสามารถในเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) นั้น Stoltz (1997) ผู้เป็นคิดทฤษฎีนี้ขึ้นมา กล่าวว่า AQ เป็นความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก โดยบอกถึงความอดทนพากเพียร และ AQ สามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือใครจะพ่ายแพ้ คาดหมายได้ว่าใครจะมีผลงานและศักยภาพที่ดี ใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น และสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครที่จะล้มเลิกการทำงานและใครจะสามารถทำงานจนประสบความสำเร็จ AQ เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิต้านทานโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่ดี การมีAQ ที่ดีจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบด้านนี้มีความเกี่ยวข้องและมีส่วนสำคัญในการรับมือกับความเครียด

นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยของ ศุภนุช สุดวิไล (2550) ซึ่งได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการทำงาน และงานวิจัยของ วรวรรณ หงษ์กิตติยานนท์ (2548) ที่ได้ทำการวัดเชาวร์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคผลพบว่า องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกด้าน ซึ่งทั้งสองงานวิจัยที่กล่าวมาล้วนพบความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างความสามารถในเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่อความเครียด และอารมณ์ทางบวก

นอกจากความสามารถในเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่มีต่อความเครียดแล้ว ยังพบปัจจัยภายนอกที่น่าสนใจคือ การสนับสนุนทางสังคม ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นตอนปลายในประเทศไทยนั้น มีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ผูกพันกับครอบครัวมาตั้งแต่เล็ก ดังนั้นความคิดเห็น มุมมอง และกำลังใจจากครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ และน่าจะส่งผลต่อความเครียดของแต่ละคนอีกด้วย การสนับสนุนทางสังคมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นในช่วงนี้ เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยรุ่นในการเลือกอนาคตในการเรียนต่อหรืออาชีพที่จะประกอบในอนาคตของตนเอง ซึ่งวัยรุ่นนั้นต้องใช้ความพยายามในการค้นหาตนเองว่า ตนนั้นมีบุคลิกภาพและความชอบที่เหมาะสมกับอาชีพอะไร และมีความต้องการอย่างไรในการประกอบอาชีพนั้น สิ่งใดเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เป็นต้น ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมจะเป็นตัวช่วยสนับสนุนวัยรุ่นในช่วงนี้ให้มีการค้นหาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งย่อมส่งผลต่อวัยรุ่นในเรื่องการจัดการความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนั้นยังมีงานวิจัยมารองรับถึงความสนับสนุนทางสังคมกับความเครียด เช่นงานวิจัยของพลอยวไล ไกรนรา (2548) ได้ศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัว ของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ภาคใต้ ที่ได้ข้อสรุปออกมาว่าการสนับสนุนทางสังคมนั้นมีอิทธิพลในด้านการปรับตัวของวัยรุ่น ส่วนสุจิตรา โอฬารกิจวานิช (2547) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบิดามารดา ครู และเพื่อน และการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านสิ่งของหรือบริการที่ต่างกัน ทำให้คุณภาพชีวิตของนักเรียนแตกต่างกัน โดยพบว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับมากจะมีคุณภาพชีวิตดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลางและระดับน้อย และนรัญชญา ศรีบูรพา (2548) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมพฤติกรรมการจัดการปัญหา และความเครียดของเจ้าหน้าที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ ได้ข้อสรุปออกมาว่าการสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด

ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยสนใจศึกษาว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียด มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ และ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กับการสนับสนุนทางสังคมสามารถทำนายความเครียดได้หรือไม่ อย่างไร เพื่อเป็นการทำความเข้าใจ ถึงตัวแปรที่มีผลต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาจนำแนวทางที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อลดความเครียดในอนาคต

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนั้น มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คณะผู้วิจัยขอเสนอความหมายและคุณลักษณะของปัจจัยต่างๆ รวมถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้องดังนี้

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ความหมายของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient หรือเรียกโดยย่อว่า AQ) นั้น ผู้ที่ทำการศึกษาและเผยแพร่แนวคิดนี้คือ สตอลทซ์ นักจิตวิทยาชาวเยอรมัน ที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของความสามารถในการเผชิญและผ่านปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ที่สามารถทำให้บุคคลประสบความสำเร็จนอกเหนือไปจาก การมี IQ และ EQ หลังจากนั้นจึงเริ่มมีผู้อื่นศึกษาตามกันเป็นจำนวนมาก โดยมีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ดังนี้

Stoltz (1997) กล่าวว่า AQ เป็นความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก โดยบอกถึงความอดทน พากเพียร และ AQ สามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือใครจะพ่ายแพ้ คาดหมายได้ว่าใครจะมีผลงานและศักยภาพที่ดี ใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น และสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครที่จะล้มเลิกการทำงานและใครจะสามารถทำงานจนประสบความสำเร็จ

นภดล คำเติม (2545) ได้กล่าวถึง Adversity Quotient หรือ AQ ว่า หมายถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะเผชิญหน้าและข้ามพ้น หรือเอาชนะความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ด้วยความมุ่งมั่น จดจ่อ มีความอดทนและพากเพียรในการกระทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวัง

อาทิตา กลับเพิ่มพูน (2549) ได้กล่าวถึง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหรือ AQ คือแนวคิดที่บุคคลพยายามทำความเข้าใจอุปสรรค เผชิญหน้ากับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิต ด้วยความอดทนพากเพียร และมีกำลังใจเพื่อให้บรรลุผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ชมพูนุช เตชะนัดตา (2550) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถที่บุคคลต้องใช้ในการอดทนต่อความยากลำบากและความสามารถในการพ้นผ่านความยากลำบาก รวมถึง ความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้ตามความคาดหวังโดยไม่ยอมแพ้

กนกวรรณ อบเชย (2550) กล่าวว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค โดยสามารถควบคุมตนเองและควบคุมสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรืออุปสรรคให้ผ่านพ้นไปได้ มีความอดทนเพียรพยายามในการฟันฝ่าอุปสรรค พร้อมทั้งหาแนวทางแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น

Williams (2003) สรุปว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค คือ ลักษณะที่บุคคลตอบสนองต่อความทุกข์ยาก ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกัน เช่น การเรียนรู้ว่าหมดทางช่วยเหลือหรือการมองโลกในแง่ดี ความเครียด ระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง ความเข้มแข็งของตนเอง การให้ความสำคัญและวิธีปฏิบัติต่ออุปสรรคเหล่านั้น

จากนิยามดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ให้ความหมายไว้ใกล้เคียงกันและสามารถสรุปได้ว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หรือ AQ คือ ความสามารถที่บุคคลสามารถรับมือ อดทนต่อปัญหา ความทุกข์ยากหรืออุปสรรค และเผชิญหน้าแก้ไขต่อปัญหาเหล่านั้น ซึ่งมีความเพียรพยายามในการฝ่าฟัน จนกว่าจะประสบความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อโดยง่าย

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

อ้างจากแนวคิดของ สตอลซ์ (Stoltz, 1997) กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค เป็นแนวคิดที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และการนำมาประยุกต์ใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง AQ มีพื้นฐานมาหลักการทางวิทยาศาสตร์ 3 ศาสตร์ ดังนี้

1. ด้านจิตปัญญานิยม (Cognitive Psychology) อุปสรรคต่างๆ เกิดมาจากภายในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความท้อแท้ หมดหวัง ไม่รู้ว่าจะจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไร คนเราจะพ่ายแพ้และจมอยู่กับความทุกข์ที่เกิดขึ้นเมื่อคนเราเกิดความคิด ความเชื่อ เหล่านั้น ไปเรื่อยๆ จะหล่อหลอมให้เกิดการรับรู้เช่นนั้นตลอดชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค ในทางตรงกันข้าม ถ้าคนเรามีการรับรู้ว่าอุปสรรคเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เป็นสิ่งที่ต้องเผชิญและฟันฝ่าคนเราก็จะมีความหวัง มีกำลังใจ ไม่ท้อแท้และหาหนทางที่จะฟันฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นไปให้ได้ และถ้าต้องเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ในอนาคต ก็จะมีการรับรู้ต่ออุปสรรคในทางบวก

2. อิมมูนวิทยาของจิตประสาทหรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) AQ เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผลต่อภูมิต้านทานโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น การมองโลกในแง่ดี การมีAQ ที่ดีจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

3. สรีรวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) สมองของคนเราประกอบด้วยโครงสร้างที่สมบูรณ์ สามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้ ถ้าเปลี่ยนจิตสำนึกใหม่ และสร้างทัศนคติทางบวก จะช่วยพัฒนา AQ ได้

องค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

Stoltz ได้เสนอถึงองค์ประกอบความสามารถในการเผชิญและฟันผ่าอุปสรรคว่า ประกอบด้วย 4 มิติ คือ CO_2RE มิติทั้ง 4 ของ AQ ได้แก่

มิติที่ 1 C = Control หรือการควบคุม หมายถึง ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก

ลักษณะของผู้ที่มี AQ มิติด้านการควบคุมสูง ได้แก่ การมีระดับการรับรู้ถึงความสามารถที่จะควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์และความยากลำบากสูง ทั้งในด้านต่อสถานการณ์และด้านอารมณ์เป็น

ผู้ที่มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา ไม่ย่อท้อ มีความหนักแน่น ไม่ลดละความตั้งใจ มีความกระฉับกระเฉงในการเผชิญกับปัญหาและพยายามหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่เสมอ ผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูงเปรียบได้กับนักปีนเขาที่ชอบความท้าทาย คนเหล่านี้จะมีพลังอำนาจ มีความคิดเชิงรุกต่อปัญหา คิดเชิงบวก และควบคุมปัญหาได้ จะส่งผลดีในการทำงานระยะยาว ส่งผลต่อผลผลิตของงานและสุขภาพ คะแนนที่สูงแสดงให้เห็นถึงการยืนกรานที่จะต่อสู้กับความยากลำบากแต่คนที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำจะเป็นผู้ที่รับรู้ว่าปัญหา อุปสรรคความยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อยก็ทำลายความรู้สึกที่มีพลังอำนาจให้หมดไป หมดพลังต่อสู้ จะเพิกเฉยและเย็นชาต่อปัญหา และยังอาจเชื่อถือโชคชะตาหรือเคราะห์กรรม มักเป็นผู้ที่ไม่ดิ้นรน ไม่กระตือรือร้น ในรายที่ต่ำมาก ๆ ก็อาจล้มเลิกความตั้งใจที่จะแก้ปัญหาไปในที่สุดดังนั้น พวกที่มีAQต่ำจึงเปรียบเหมือนพวกรักสบายกลางทาง (Camper) และพวกขี้แพ้ (Quitter)

มิติที่ 2 O_2 = Origin and Ownership การรับรู้สาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา หมายถึง การวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าใครหรืออะไรคือสาเหตุ และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตนมากน้อยเพียงใด เมื่อเป็นปัญหาของตนแล้ว จะต้องหาทางแก้ไขให้ได้ ไม่ผลักภาระความรับผิดชอบไปให้คนอื่น พิจารณาปัญหาจากตนเองและจากปัจจัยภายนอก เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เคยผิดพลาดในอดีต มีการตำหนิหรือโทษตนเองอย่างสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การเสียใจและสำนึก ซึ่งStoltz ถือว่าเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพลัง หากนำมาใช้อย่างเหมาะสม จะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข

ลักษณะผู้ที่มี AQ มิตินี้ต่ำได้แก่ บุคคลที่มักจะตำหนิตนเองในสถานการณ์ที่เลวร้าย มักคิดว่าตนเป็นต้นตอของปัญหาทั้งปวง มีนิสัยที่ชอบตำหนิหรือโทษตนเองเกินควร การตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองทำให้เกิดผลได้ 2 อย่าง คือ การนำมาซึ่งการเรียนรู้และปรับปรุงพฤติกรรมให้ดีขึ้น และนำมาซึ่งความเสียใจจนทำให้เสียขวัญและเป็นไปในทางทำลายพลังงาน ความหวัง ระบบอิมมูน ความรู้สึกนี้หากสะสมเป็นเวลานานจะทำให้ใจเสีย อ่อนเปลี้ย หมดกำลังใจ รู้สึกท้อใจ ซึมเศร้าและยอมแพ้ไปในที่สุด ในขณะที่ผู้ที่มีมิตินี้สูงจะเป็นผู้ที่ตำหนิหรือกล่าวโทษตนเองเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปรับปรุงตนเองจากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น

มิติที่ 3 R = Reach การกระจายตัวของปัญหา เป็นการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาความยุ่งยากจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตนอย่างไร มากน้อยเพียงใด พร้อมระวังและมีสติอยู่เสมอว่าอีกนานเท่าใดปัญหาหรืออุปสรรคจะเข้ามาในชีวิต

ผู้ที่มี AQ มิตินี้ต่ำ จะมองว่าปัญหาหรือ อุปสรรคจากเหตุการณ์หนึ่งจะไปทำลายทุกเหตุการณ์ในชีวิตที่เหลือทั้งหมด ทำลายผลการทำงานให้ล้มเหลว ทำให้สูญเสียเงินทอง นอนไม่หลับ หลีกหนีผู้คน การตัดสินใจต่าง ๆ ไม่ดี

ลักษณะของผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้สูง ได้แก่คนที่สามารถควบคุมอารมณ์ด้านลบ ควบคุมผลกระทบและความเสียหายของปัญหาให้หยุดอยู่แค่ที่ปัญหานั้น จะไม่แผ่ขยายไปยังส่วนอื่นๆที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เมื่อมีปัญหาความยุ่งยากเกิดขึ้น จะเป็นผู้ที่พร้อมรับความยากลำบากทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหว ไม่

คิดมากหรือจมอยู่กับความทุกข์ แต่คิดว่าอุปสรรคเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและจะผ่านไปและทุกปัญหาสามารถแก้ไขได้ คนกลุ่มนี้จะตอบสนองต่อปัญหาด้วยความฉลาด

มิติที่ 4 E = Endurance ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหา รวมถึงหาวิธีที่จะจัดการกับปัญหาให้หมดไป มิตินี้จะเป็นการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะคงทนถาวรอยู่นานแค่ไหน

ลักษณะของผู้ที่มีมิติด้านความอดทนสูง ได้แก่ ผู้ที่รับรู้ว่าอุปสรรคจะคงทนอยู่ชั่วคราวเท่านั้น ระบุสาเหตุของปัญหาไปในสิ่งที่ชั่วคราวไม่ถาวร จะทำให้คนกลุ่มนี้ตระหนักว่า ปัญหาที่เกิดสามารถแก้ไขได้ด้วยการฝึกฝนทักษะและความรู้ความสามารถ และเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต พยายามที่จะหาหนทางแก้ไขอุปสรรคให้ออกไปโดยเร็ว ต่างจากผู้ที่มี AQ มิติด้านนี้ต่ำ จะเป็นผู้ที่รับรู้ว่าปัญหาอุปสรรคจะคงทนอยู่ยาวนาน ระบุไปยังสิ่งที่ถาวร เช่น กาตกงานระบุว่าสาเหตุมาจากตนเองไม่เก่งเท่าคนอื่น ทำให้เป็นคนที่สิ้นหวังในชีวิต คิดแต่ว่าไม่มีใครหรืออะไรที่จะช่วยแก้ไขได้ ไม่พยายามที่จะหาทางแก้ไขปัญหา คิดอยู่เสมอว่าปัญหายังคงเป็นปัญหาและอยู่กับตนเองตลอดไป การคิดแบบนี้ ล้วนแล้วแต่มีผลต่อการทำงาน ทำให้เกิดความล้มเหลว ผลัดวัน ประกันพรุ่ง ไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้นได้

การแบ่งลักษณะของบุคคลตามแนวคิดของสตอลซ์

เพื่อให้มีการเข้าใจรูปแบบของบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างกันมากขึ้น จึงมีการแบ่งกลุ่มคนที่พบระหว่างการปีนเขาออกเป็น 3 กลุ่ม ซึ่งในแต่ละกลุ่มคนเหล่านี้ความคิดและความสำเร็จในการปีนเขาก็จะแตกต่างกัน ซึ่งลักษณะแตกต่างกันของทั้ง 3 กลุ่ม นี้พบเห็นได้ทั่วไปในทุกสาขาอาชีพ ทุกหมู่ ทุกเหล่า ทุกสถานที่ทำ งาน ได้แก่

กลุ่มที่ 1 คนไม่สู้ (The Quitter) เป็นพวกที่ยอมแพ้ง่าย ๆ พวกนี้พอเริ่มป่ายปีนเขาก็เริ่มบ่นว่าเหนื่อย ยอมแพ้ แล้วแหงนมองยอดเขา ยิ่งท้อหนักเข้าไปอีก พวกนี้ในชีวิตจริงจะไม่กระตือรือร้น ไม่ขวนขวายชอบชีวิตที่ราบเรียบสบาย ๆ ชอบบ่นถึงความยากลำบาก ขี้เกียจอยู่เสมอ ไม่ค่อยสร้างมนุษย์สัมพันธ์ มักขาดเพื่อน เหงาง่าย เวลามีอุปสรรคจะยอมแพ้ง่ายมากเพราะใจไม่สู้ชอบอ้างโน่นอ้างนี่ เช่น เหนื่อย งานยากไป สู้ไม่ได้หรอก

กลุ่มที่ 2 นักตั้งแคมป์ (The Camper) เปรียบเสมือนพวกที่เริ่มปีนเขาได้นิดหน่อยก็เริ่มท้อ เหนื่อย อยากตั้งค่ายพักแรมแล้ว พวกนี้จะมีแรงบันดาลใจอยู่บ้างแต่ไม่นานนักก็หมดไป เวลาจะทำอะไรก็ลังเล มีเงื่อนไขและมีข้อจำกัดมาก สุดท้ายก็ไม่สู้อุปสรรคเช่นกัน มักหยุดหรือท้อกลางคัน มักหาเหตุผลต่าง ๆ มาลบล้างความพ่ายแพ้ มีชีวิตอยู่ไปเพื่อให้ได้ความต้องการพื้นฐานและให้สังคมยอมรับบ้าง แต่ไม่ลุยหรือไม่สู้สุด ๆ

กลุ่มที่ 3 นักปีนเขา (The Climber) เปรียบเสมือนคนที่ปีนเขาที่ยิ่งปีนสูงขึ้นเท่าไหร่ มีความเสี่ยงเท่าไหร่ ลำบากเท่าไหร่ เขายิ่งรู้สึกตื่นเต้นท้าทายความสามารถยิ่งอยากปีนให้ถึงจุดสุดยอดของภูเขานั้น

บุคคลพวกนี้จะมีชีวิตที่กระตือรือร้น พร้อมที่จะเผชิญกับอุปสรรคทุกอย่าง มีความเป็นผู้นำ มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีแรงบัลดาลใจสูงสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับมนุษย์ทุกระดับ เวลาพบอุปสรรคจะมีความกล้าที่จะเผชิญและไม่ยอมแพ้ มีพลังในตัวเองสูง มีกำลังใจมั่นคงเสมอ เป้าหมายสูงสุดของชีวิตมักจะอยากช่วยเหลือสังคมหรือประเทศชาติ นอกเหนือจากการช่วยเหลือตนเองและครอบครัว

การแบ่งประเภทของอุปสรรคความยากลำบากในชีวิต

Stoltz ได้นำเสนอแนวคิดว่า อุปสรรค ความยากลำบากและความทุกข์ในชีวิตของคนเราสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. อุปสรรคความยากลำบากระดับสังคม (Societal Adversity) คือ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในสังคมที่เราอาศัยอยู่ เช่น กลัวความไม่ปลอดภัยจากอาชญากรรม ปัญหาความตึงเครียด ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลาย ความอบอุ่นในครอบครัว ความเสื่อมทางด้านศีลธรรมของคนในสังคม และการขาดศรัทธาในขนบธรรมเนียม รวมถึงระบบการศึกษา

2. อุปสรรคและความไม่มั่นคงในงาน (Workplace Adversity) คือความไม่มั่นคงด้านอาชีพการงาน คนส่วนใหญ่มักไม่ทุ่มเทในงาน นั่นอาจเป็นเพราะในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่กระทบต่อผู้ปฏิบัติงานมาก ไม่ว่าจะเป็นการรื้อระบบ (Reengineering) การปรับเปลี่ยนโครงสร้างการทำงาน (Restructuring) การลดขนาดจำนวนคน (Downsizing) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีสมมติฐานว่าจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพขององค์การแต่กระทบกับการจ้างงาน การเลิกจ้างงาน ซึ่งถือเป็นความไม่มั่นคงสำหรับคนทำงาน

3. อุปสรรคในระดับบุคคล (Individual Adversity) บุคคลจะได้รับความทุกข์ยากเป็นลำดับขั้นเริ่มมาจากสังคม ที่ทำงาน และระดับบุคคลตามลำดับ บุคคลจะสะสมความเครียดเอาไว้ จากสถิติที่พบว่าเด็กอายุ 6 ขวบจะหัวเราะเฉลี่ยวันละ 300 ครั้ง แต่ผู้ใหญ่จะหัวเราะเฉลี่ยเพียงวันละ17 ครั้งเท่านั้น (Stoltz, 1997: 43) นี่เป็นข้อบ่งชี้ได้ว่าในชีวิต เราต้องพบกับอุปสรรคและต้องฝ่าฟันกับความยากลำบากเพิ่มขึ้นตามวัยและความรับผิดชอบ

อุปสรรคหรือความยากลำบากเป็นปัจจัยหลัก และเป็นองค์ประกอบที่ทำให้มนุษย์ล้มเลิกหรือยังเพียรพยายามกระทำหรือปฏิบัติอยู่ต่อไป หากบุคคลทราบว่าต้องการสิ่งใดบ้าง และรู้ว่าต้องใช้ความเพียรพยายามอย่างไรในการเอาชนะอุปสรรค เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการ เมื่อนั้นบุคคลจะกำหนดจุดมุ่งหมายและเพียรพยายามเพื่อบรรลุจุดหมาย การที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการได้นั้น ต้องมีความอดทน เพียรพยายาม แม้จะมีอุปสรรคหรือพบกับความยากลำบาก

เทคนิคการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

หนทางในการพัฒนาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ในลักษณะที่เรียกว่า The LEAD Sequence คือ (Stoltz, 1997, p.154 อ้างถึงใน นภดล คำเติม, 2545)

L = Listen to your adversity response เป็นการบอกให้ตนเองได้รู้ว่า ขณะนี้เกิดปัญหาหรืออุปสรรคใดขึ้นกับตนเอง และต้องตอบสนองต่ออุปสรรคนั้นอย่างไร

E = Explore all origins and ownership of the result เป็นการสำรวจ ว่าสิ่งใดคือต้นตอและสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ระบุให้ชัดเจนว่าตนเองต้องทำสิ่งใดที่เฉพาะเจาะจงลงไป เพื่อให้สามารถทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินลงไปว่าสิ่งใดที่อยู่ในความรับผิดชอบ และสิ่งใดอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence คือการวิเคราะห์ให้เกิดความชัดเจน โดยการค้นหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อมมาสนับสนุนว่า สิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมมีอะไรบ้าง อุปสรรคจะเข้ามาสู่ชีวิตอีกนานเท่าใด ทำอย่างไรจึงจะไม่ทำให้อุปสรรคหรือปัญหาอยู่ในชีวิตนานจนเกินไป พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาด้วยศักยภาพของตนเอง

D = Do something เป็นการเลือกวิธีการและลงมือดำเนินการเพื่อให้อุปสรรคอยู่กับเราให้น้อยที่สุด ด้วยการหาข้อมูลที่จำเป็นและวิธีที่จะสามารถควบคุมไม่ให้อุปสรรคเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตของเราเพิ่มเติม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

อาทิตา กลับเพิ่มพูน (2549) ศึกษาเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบและAQ เฉพาะกรณีของหน่วยงานรัฐแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่าง 344 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามส่วนบุคคล แบบสอบถามรูปแบบการอธิบายเพื่อวัดการมองโลกในแง่ดี และแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ผลการวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (E) บุคลิกภาพแบบเปิดกว้างต่อประสบการณ์ (O) บุคลิกภาพประณีประนอม (A) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (C) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและการมองโลกในแง่ดีแต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว (N) รวมทั้งตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคได้คือ ตัวแปรการมองโลกแง่ดี บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว (N) บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (C) และบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (E)

กนกวรรณ อบเชย (2550) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพแบบ 16 PF การเห็นคุณค่าในตนและ AQผลพบว่า บุคลิกภาพองค์ประกอบ C องค์ประกอบ H และองค์ประกอบ Q3 มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

วรวรรณ หงษ์กิตติยานนท์ (2548) ทำการวัดเชาว์อารมณ์และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคผลพบว่า องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกด้าน

ศุภนุช สุดวิไล (2550) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงานของพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ผลพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคทุกด้านและโดยรวมดังนี้ AQ โดยรวมมีความสัมพันธ์สูงที่สุด รองลงมาคือรายด้านได้แก่ ด้านความอดทน ด้านผลกระทบ ด้านการควบคุมสถานการณ์และด้านสาเหตุและความรับผิดชอบ การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการทำงานของพนักงาน ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการทำงานและ องค์ประกอบของความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคที่สามารถทำนายความเครียดในการทำงานได้คือ ด้านการควบคุมสถานการณ์

นภดล คำเติม (2545) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัว กับความสำเร็จในวิชาชีพ ของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์ กลุ่มตัวอย่างคือหัวหน้าหอผู้ป่วย จำนวน 345 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถามความสำเร็จในวิชาชีพ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และมีค่าความเที่ยง .87 .84 และ .94 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์การณ์จร ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวก กับความสำเร็จในวิชาชีพของหัวหน้าหอผู้ป่วย โรงพยาบาลศูนย์ ($r = .331$ และ $r = .337$ ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในวิชาชีพ ของหัวหน้าหอผู้ป่วยได้ คือ การสนับสนุนจากครอบครัว และความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ได้ร้อยละ 18.6 ($R2 = .186$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สมการพยากรณ์ความสำเร็จในวิชาชีพ ของหัวหน้าหอผู้ป่วย ในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ

$$Z'_{\text{ความสำเร็จในวิชาชีพ}} = .282Z_{\text{การสนับสนุนจากครอบครัว}} + .274\,Z_{\text{ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค}}$$

อนันต์ ดุลยพีรดิส (2547) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1. เพื่อศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษา 2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนด้านการเรียน และนิสัยในการเรียน ในนิสิตนักศึกษา ที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้าน เพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และระดับชั้น

เรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 761คนผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตชายมีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนมากกว่านิสิตหญิง และนิสิตชั้นปีที่ 4 มีความมั่นใจในความสามารถของตนด้านการเรียนมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2

2. นิสิตชั้นปีที่ 3มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับรู้ความคงทนสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1

3. นิสิตหญิงชั้นปี 1 มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบสูงกว่านิสิตชายชั้นปี 1 และ ชั้นปี 4 และนิสิตหญิงชั้นปี 2 ส่วนนิสินหญิงชั้นปี 3 มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับผิดชอบสูงกว่านิสิตหญิงชั้นปี 2

Chang (2008) วัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ การหาความสัมพันธ์ระหว่าง AQ ความเครียดในงาน การสนับสนุนทางสังคม และความพึงพอใจในงาน สรุป AQ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอในในงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ความเครียดในงานกับความพึงพอใจในงานมีความสัมพันธ์ทางลบกัน ซึ่งเป็นการยืนยันสมมติฐานงานวิจัย อย่างไรก็ตาม AQ และ ความเครียดในงาน ซึ่งประกอบด้วยการทำงานแบบ overload (บ้างาน) และการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างบทบาทของตัวกระตุ้นความเครียด เช่น ความขัดแย้ง ความกำกวม จะมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในงาน AQ ของบุคลิกภาพที่แตกต่างจะเชื่อว่าต้องมีต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญบางประการ และที่น่าสนใจคือ AQ ของ public service personnel จะต่ำกว่า non-public service personnel ในการศึกษาครั้งนี้ได้ลงความเห็นว่า โดยการพิจารณา implications เป็นตัวแปรสำคัญในการศึกษา ซึ่งจะเป็นตัวอ้างอิงถึง the academics and industries และการให้คำแนะนำในการศึกษาต่อไปในอนาคต

รื่นฤดี อุดมสิน (2548) ศึกษาความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับเชาว์อารมณ์ของบุคลากรสายสนับสนุนในสถาบันภาษา จุฬาลงกร์มหาวิทยาลัย เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง 60 คน ผลพบว่า มีความแตกต่างกันในความสามารถและฟันฝ่าอุปสรรคเมื่อมีปัจจัยพื้นฐานที่แตกต่างกัน คือ เรื่องของอายุ เพศ ระดับการศึกษา ตำแหน่งงาน อายุการทำงาน

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

ความหมายของความเครียด

ภาสินี มุกดาวงษ์ (2547) กล่าวว่า ความเครียด คือ การประเมินเหตุการณ์ที่ผลกระทบต่อตนเอง หากผลการประเมินพบว่าสถานการณ์นั้นเป็นประโยชน์บุคคลจะไม่เกิดความเครียด แต่ในกรณีที่บุคคลประเมินสถานการณ์นั้นเป็นภาวะคุกคามและเป็นอันตรายต่อตนเอง บุคคลจะเกิดความเครียด และแสดงปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกาย โดยจะสังเกตพบการเปลี่ยนแปลงของระบบสรีระวิทยาที่แสดงถึงภาวะตึงเครียด เช่น ความดันโลหิตสูง วิตกกังวล ซึมเศร้า และอาจตรวจพบโรคต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากภาวะเครียด เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ เป็นต้น

ศุภนิช สังฆวะดี (2550) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เกิดจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งทำให้บุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองหลายอย่าง เป็นต้นว่า การใช้กลไกป้องกันตนเอง การเปลี่ยนแปลงด้านสรีระ ด้านพฤติกรรม ด้านความนึกคิดและด้านอารมณ์

วงศ์พรรณ์ มาลารัตน์ (2543) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อความกดดัน การคุกคามหรือบีบคั้นทางด้านจิตใจ และร่างกาย จากเหตุการณ์ต่างๆ ตั้งแต่เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน จนถึงเหตุการณ์สำคัญหรือร้ายแรงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับสมดุลร่างกายและจิตใจให้อยู่ในภาวะปกติ

นาฏลัดดา เรือนคำ (2543) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล โดยร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ การตอบสนองที่เกิดขึ้น อาจปรากฏออกมาทั้งทางพฤติกรรมที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ เพื่อทำให้เกิดภาวะสมดุลในร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะมีรูปแบบการแสดงออกของความเครียดแตกต่างกันไป

Selye (1956) กล่าวว่า ความเครียด คือการตอบสนองในรูปแบบที่ไม่เฉพาะเจาะจงของร่างกายต่อสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นหรือเป็นผลจากเงื่อนไขที่น่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม

Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินว่า ความสัมพันธ์คุกคามต่อชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และบุคคลจะมีวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับการประเมินความสมดุลของความต้องการ และแหล่งทรัพยากร ที่บุคคลนั้นมีอยู่โดยผ่านกระบวนการประเมินทางสติปัญญา (Cognitive apprisal)

จากความหมายที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ ตลอดจนวิตกกังวล เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลประเมินปฏิสัมพันธ์ดังกว่าว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย และร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองในรูปแบบที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

1. ความเครียดเป็นการตอบสนอง (Response) ของบุคคลต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกในลักษณะของกลุ่มอาการที่ไม่เจาะจง ที่เรียกว่า "กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป" (General Adaptation Syndrome หรือ GAS) แบ่งออกเป็น 3 ระยะ และได้แบ่งปฏิกิริยาของร่างกายที่ต่อต้านความเครียดไว้ 3 กระบวนการ ดังนี้ (Selye, 1954 อ้างถึงใน ทิวา หอมสวัสดิ์, 2543)

1.1 ระยะสัญญาณอันตราย (Alarm Reaction Stage) เป็นระยะเริ่มต้นของการมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นหรือที่มาคุกคามซึ่งทำให้เกิดขึ้นในระยะเวลาอันสั้น และแบ่งย่อยออกเป็น 2 ระยะคือ

1.1.1 ระยะช็อค (Phase of Shock) อาจเกิดขึ้นได้ในทันทีเพราะร่างกายปรับตัวไม่ทัน ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตยังหลั่งออกมาไม่เพียงพอ อาจจะมีอาการแสดงออกมาหลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นเร็ว แรงดันโลหิตลดลง การทำงานของไตผิดปกติทำให้ปัสสาวะน้อยหรือผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังดำเนินการต่อไปร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง แต่ถ้าร่างกายทนไม่ได้ระยะนี้ก็จะเข้าสู่ระยะต่อไป

1.1.2 ระยะต่อต้านภาวะช็อค (Phase of Counter Shock) ถ้าร่างกายมีการปรับตัวได้ดีก็คือ มีการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไตมากพอที่จะทำให้อาการดีขึ้น ระบบต่างๆ ของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระบบระเบียบและจะเข้าสู่ระยะต่อไป

2. ความเครียดเป็นผลจากการรับรู้ (Perception) ของบุคคลที่มีต่อความต้องการต่างๆ Home & Rahe (1967 อ้างถึงใน ดุษฎี ทัศนาจันทธานี, 2539) กล่าวว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตถือว่าเป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว ดังนั้น บุคคลที่มีเหตุการณ์ที่ทำให้ชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงมากจะมีโอกาสเกิดพยาธิสภาพได้มาก เช่น การตายของคู่ชีวิต การหย่าร้าง ถูกไล่ออกจากงาน เปลี่ยนสายงาน ประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัวสูง เป็นต้น เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตไม่ว่าดีหรือเลวจะผ่านการรับรู้ของบุคคล การรับรู้จะทำหน้าที่กลั่นกรอง หรือเปลี่ยนแปลงความรุนแรงของเหตุการณ์นั้นๆ ต่อตนเอง ซึ่งบุคคลจะรับรู้ว่าเหตุการณ์นั้นรุนแรงมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ

2.1 ประสบการณ์ในชีวิต ถ้าบุคคลมีประสบการณ์ที่ดีจะกลายเป็นข้อดีที่จะช่วยให้บุคคลได้รับรู้เหตุการณ์ที่ไม่รุนแรงเกินไป แต่ในทางตรงกันข้ามถ้ามีประสบการณ์ไม่ค่อยดีอาจทำให้บุคคลรับรู้เหตุการณ์เลวร้ายกว่าที่ควรจะเป็น

2.2 แรงสนับสนุนทางสังคมเมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิตบุคคลที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาก ย่อมรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเลวร้ายกว่าบุคคลที่ขาดการสนับสนุนทางสังคม

2.3 ความเข้มแข็งของบุคคล เป็นพฤติกรรมที่มีความต้านทานต่อความตึงเครียดซึ่งมีลักษณะ 3 ประการคือ ความยึดมั่น (Commitment) การควบคุม (Control) และการท้าทาย (Challenge) บุคคลจะมองความเครียดว่าเป็นการสร้างการเติบโตทางความคิดและเป็นกำไรชีวิต

3. ความเครียดเป็นผลจากปฏิสัมพันธ์ของบุคคล และสภาพแวดล้อม Lazarus & Folkman (1984) กล่าวถึงความเครียดในด้านความสัมพันธ์ที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Transaction) ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมไว้ดังนี้ ภาวะความเครียดเป็นการประเมินเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อตนเอง ดังนั้นบุคคลจะเครียดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการประเมินความสมดุลระหว่างความต้องการ (Demands) กับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ (Resources) ของบุคคลนั้น โดยผ่านกระบวนการความรู้สึกนึกคิด (Cognitive-Appraisal) ซึ่งหาก

ความต้องการและความสามารถของบุคคลไม่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมจะทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ เช่น ในสถานการณ์การเรียนรู้ ถ้าบุคคลรู้ว่าเขามีความสามารถต่ำหรือไร้ความสามารถที่จะพบกับความสำเร็จในสภาพแวดล้อมนั้นๆ บุคคลจะเกิดความเครียด

สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 สาเหตุใหญ่ คือ

1. สาเหตุจากปัจจัยภายในตัวบุคคล

1.1 สาเหตุทางกาย สภาวะทางกายบางประการทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่า "ร่างกายเครียด" จากการที่ร่างกายกับจิตใจมีความเกี่ยวข้องกัน แยกจากกันไม่ได้ การเกิดความเครียดทางร่างกายย่อมส่งผลให้จิตใจเครียดตามด้วย ซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

- ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากได้ผ่านการทำงานอย่างหนัก และติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

- ภาวะโภชนาการได้แก่ ลักษณะนิสัยการรับประทานอาหารที่จะมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับประทานอาหารไม่ถูกส่วน ไม่ถูกสุขลักษณะ การรับประทานอาหารไม่เพียงพอหรือมากเกินไป การใช้หรืออาการบริโภคสารบางประเภท อาทิ สุรา บุหรี่ ชา กาแฟ ตลอดจนสารเสพติดต่างๆ เหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้

- การพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ่อนเพลียติดต่อกันเป็นเวลานาน

- การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทั้งการเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น การมีไข้สูง อุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วยเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

- ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อผิวหนังและการทรงตัว เช่น การเดินยืน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อนให้เกิดความเครียดได้

1.2. สาเหตุทางจิตใจ ถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญและเกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดมากที่สุด

- บุคลิกภาพประเภทที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายคือ

1. บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต (Perfectionist) ได้แก่ คนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเจ้าระเบียบ ขยันเป็นคนยึดมั่นต่อกฎเกณฑ์ข้อบังคับ บุคลิกภาพแบบนี้ทำบุคคลผู้นั้นต้องทำงานหนักและต้องทำทุกๆ อย่างด้วยตนเอง

2. บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น (Dependence) ได้แก่ บุคคลที่มีลักษณะขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่เข้มแข็ง รู้สึกว่าตนไม่เก่งไม่กล้าตัดสินใจ บุคลิกภาพแบบนี้จะทำให้เป็นคนวิตกกังวลง่าย จะทำอะไรต้องอาศัยผู้อื่น มีความวิตกหวาดหวั่นกับอนาคตอยู่เสมอ

3. บุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Implusive) คนที่มีบุคลิกภาพแบบนี้จะเป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกายด้วย

- การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Life Event) หมายถึงเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมตามปกติของบุคคล โดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดผลทางบวกหรือทางลบก็ได้ การเกิดขึ้นของเหตุการณ์ดังกล่าวล้วนทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัว โดยเฉพาะการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นการควบคุมหรือก่อให้เกิดผลในทางลบ ก่อให้เกิดความยากลำบากในการดำเนินชีวิต จะก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัวและเกิดความเครียดได้มาก ตัวอย่างเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ การเสียชีวิตของคู่รัก การหย่าร้าง การแยกทางกับคนรัก การติดคุก การมีสมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต การได้รับบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย การแต่งงานการตั้งครรภ์ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเปลี่ยนงานการย้ายที่อยู่อาศัย ฯลฯ

- ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากอาการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกตั้งแต่สองทางเลือกขึ้นไป แต่ต้องเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือในการเลือกกระทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ หรือไม่อยากได้ ไม่อยากทำทั้งสองอย่าง แต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

- ความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. สาเหตุจากปัจจัยสิ่งแวดล้อม

2.1สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นอุณหภูมิ สภาพอากาศ สภาพภูมิประเทศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ เหล่านี้ล้วนมีผลกระทบทั้งโดยตรงและโดยอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลและทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้

2.2 สภาพแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งมีชีวิตและสามารถทำอันตรายต่อบุคคลได้ เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย พยาธิหรือเชื้อโรคอื่นๆ

2.3 สภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม จากการที่บุคคลเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ฉะนั้นปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมและสิ่งที่บุคคลกระทำจะมีผลกระทบต่อกัน

ประเภทของความเครียด

Selye (1989) กล่าวถึงความเครียดว่ามี 2 ชนิด คือ

1. Eustress เป็นความเครียดที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ (Pleasant)
2. Distress เป็นความเครียดที่ไม่พึงพอใจ (Unpleasant) หรือทำให้เป็นทุกข์ หรือเกิดโรค

Selye ได้ให้ข้อสันนิษฐานว่า ความเครียดทั่วไปในชีวิต (General Life Stressors) มีความสำคัญต่อการเกิดโรคหลายอย่าง ตัวอย่างเช่น ความร้อน ความหนาว ความหิว เป็นต้น

ระดับของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541) แบ่งระดับของความเครียด เป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก เป็นระดับที่บุคคลอาจรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิตที่เป็นอยู่ โดยมีแรงกดดัน หรือแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตที่น้อยกว่าบุคคลอื่น

2. ระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ เป็นระดับที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

3. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย เป็นระดับที่บุคคลมีความไม่สบายใจอันเกิดจากปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือมีปัญหาอุปสรรคหรือข้อขัดแย้งที่อาจจะยังไม่ได้รับการคลี่คลายหรือแก้ไข ซึ่งถือเป็นความเครียดที่พบได้ในชีวิตประจำวัน

4. ระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง เป็นระดับที่บุคคลเริ่มมีความรู้สึกตึงเครียดในระดับค่อนข้างสูงและได้รับความเดือดร้อนเป็นอย่างมากจากปัญหาทางอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาความขัดแย้งและวิกฤติการณ์ในชีวิต โดยอาจสังเกตได้จากอาการแสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต และสิ่งที่แสดงออกอาจจะเป็นสัญญาณเตือนขั้นต้นว่า บุคคลนั้นกำลังเผชิญกับภาวะวิกฤติ และความขัดแย้ง ซึ่งบุคคลพยายามจัดการ หรือแก้ไขด้วยความยากลำบาก ตราบใดที่ความขัดแย้งต่างๆ ยังคงมีอยู่ ลักษณะอาการต่างๆ จะเพิ่มมากขึ้น ความเครียดระดับนี้มีผลกระทบต่อการทำงาน และการดำเนินชีวิต

5. ระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติมาก เป็นระดับที่บุคคลกำลังตกอยู่ในภาวะเครียด หรือกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิตอย่างรุนแรง หากปล่อยให้ความเครียดในระดับนี้ยังคงมีต่อไปโดยไม่ได้ดำเนินการแก้ไขอย่างเหมาะสมและถูกวิธี อาจนำไปสู่ความเจ็บป่วยทางจิตที่รุนแรง ซึ่งส่งผลเสียต่อตนเองและบุคคลใกล้ชิดต่อไปได้

ผลของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539) ได้กล่าวถึงผลของความเครียดว่า ความเครียดในระดับต่ำ และความเครียดในระยะเวลาที่ไม่นานเกินไปนัก เป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลทำสิ่งต่างๆอย่างกระตือรือร้น ได้ฝึกปรือที่จะแก้ไขปัญหา มีความคิดสร้างสรรค์ อวัยวะในร่างกายมีโอกาสที่จะรับมือกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในในทักษะความสามารถของตนเอง มีความรู้สึกเชื่อมั่น และภาคภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าความเครียดในระดับรุนแรงหรือที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานก็กลับก่อให้เกิดผลเสียมากมาย ดังนี้

1. ผลเสียทางด้านสรีระ เมื่อบุคคลตกอยู่ในความเครียดเป็นเวลานาน จะทำให้สุขภาพร่างกายเลวลงเนื่องจากเกิดความไม่สมดุลของระบบฮอร์โมน ฮอร์โมนเป็นชีวเคมีที่สำคัญของร่างกาย เป็นตัวทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ ภายในก็จะบกพร่อง ทำให้เกิดอาการตั้งแต่ปวดศีรษะ ปวดหลังอ่อนเพลีย เจ็บปวด หรือทำให้เกิดโรคทางกาย ที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic Disease) เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดอุดตัน โรคอ้วน แผลในกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคแพ้ต่างๆ โรคผิวหนัง ผมร่วงและโรคมะเร็ง หรือความเครียดที่รุนแรงมากๆอาจมีผลทำให้บุคคลเสียชีวิตได้ หรือทำให้โรคที่เป็นอยู่เดิมแล้วกำเริบ เช่น เบาหวาน

2.ผลเสียทางด้านจิตใจและอารมณ์ จิตใจของบุคคลที่เครียดจะเต็มไปด้วยการหมกมุ่นครุ่นคิด ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ใจลอยขาดสมาธิความระมัดระวังในการทำงานเสียไปเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ ง่าย จิตใจขุ่นมัว ขี้โมโหโกรธง่าย สูญเสียความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะจัดการกับชีวิตของตนเอง เศร้าซึม คับข้องใจวิตกกังวล ขาดความภูมิใจในตนเอง ในบางรายที่ตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างยาวนานมาก อาจก่อให้เกิดอาการทางจิต จนกลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

3. ผลเสียทางด้านความคิด ความเครียดที่เกิดจากความคิดต่อมาของบุคคล เช่น คิดวิพากษ์วิจารณ์ตนเองในทางลบ คิดแบบท้อแท้หมดหวัง คิดบิดเบือนไม่มีเหตุผล คิดเข้าข้างตนเองและโทษผู้อื่น คิดแปลความหมายสภาพการณ์นั้นผิดพลาด เป็นต้น

4. ผลเสียด้านพฤติกรรม บุคคลที่มีความเครียดจะเบื่ออาหาร นอนหลับยาก ปลีกตัวจากสังคม ซึ่งจะทำให้ตนเองตกอยู่ในปัญหา และความเครียดอย่างโดดเดี่ยว ก้าวร้าวไม่อดทน พร้อมที่จะเป็นศัตรูกับผู้อื่น ทำงานได้น้อยลง และบ่อยครั้งบุคคลจะมีการปรับตัวในทางที่ผิด เพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น สูบบุหรี่ ติดเหล้า ติดยา เล่นการพนัน หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย ซึ่งการกระเหล่านี้ก็จะก่อให้เกิดผลร้ายตามมาอีก

5. ผลเสียทางด้านเศรษฐกิจ ความเครียดก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างใหญ่หลวง จากการขาดงาน ผลของการทำงานลดน้อยลง และมีประสิทธิภาพด้อยลง เมื่อบุคคลเจ็บก็ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

สุชาติ ไชยมะโน (2541) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อบุคคลเกิดความเครียดมีความสอดคล้องกัน ดังนี้

อาการของความเครียด สามารถตรวจสอบอาการได้ด้วยตนเองจากอาการต่าง ๆ เหล่านี้ ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนภัยของการเกิดความเครียด เช่น ปวดศีรษะ นอนหลับยากหรือหลับไม่สนิท เบื่ออาหาร หรือกินอาหารมากกว่าปกติ ท้องผูกหรือท้องเสียบ่อย ๆ ตื่นเต้นตกใจง่าย ฝันร้าย ถอนหายใจบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่ปกติ สมรรถภาพทางเพศลดลง หงุดหงิดต่อคนรอบข้าง ท้องอืดท้องเฟ้อ มือเท้าเย็น ปวดต้นคอ และไหล่ ใจสั่น กลัว กล้ามเนื้อตึง การนับถือตนเอง ความจำเสื่อม ไม่มีสมาธิ

บุคลิกภาพ เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตให้ประสบความสุขและความสำเร็จ แต่ก็มีไม่น้อยที่บุคลิกภาพมีส่วนที่เป็นอุปสรรคหรือสร้างปัญหาในการดำรงชีวิตเช่นกัน โดยเฉพาะบุคคลที่มีความเครียดในระดับสูงและเป็นเวลานาน จะมีผลต่อบุคลิกภาพซึ่งทำให้บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงจากสภาพปกติ ดังเช่น

1. ลักษณะอุปนิสัย ซึมเศร้า เงียบขรึม เหม่อลอย อิจฉาริษยา

2. ลักษณะพฤติกรรม เช่น ขาดความเชื่อหมั่นในตนเอง มีความกังวล หวาดกลัว ไม่กล้าตัดสินใจหรือ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ท้อแท้สิ้นหวัง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ขาดสมาธิในการทำงาน ทำให้การทำงานผิดพลาดบ่อย ๆ ใจสั่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เป็นต้น

3. ลักษณะทางอารมณ์ เช่นฟุ้งซ่าน คิดมากหงุดหงิด โกรธ โมโหง่าย ใจร้อน เป็นต้น จากการศึกษาผลของความเครียดสรุปได้ว่า ผลของความเครียดส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจ ซึ่งทำให้พฤติกรรมของผู้ที่ได้รับมีผลกระทบ และมีการเปลี่ยนแปลง ในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้เกิดผลทางสุขภาพทางร่างกายและทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับด้านบุคลิกภาพ ลักษณะอุปนิสัยและลักษณะทางอารมณ์ ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้ที่ได้รับผลกระทบต่อความเครียดประสบอยู่ในขณะนั้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

วงค์พรรณ์ มาลารัตน์ (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 416 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่ ร้อยละ 81.01 มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และร้อยละ 16.10 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงถึงรุนแรง ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในระดับมาก ได้แก่ กังวลเรื่องสอบ/กลัวสอบได้คะแนนไม่ดี และผลการเรียนไม่ดี นอกจากนั้นพบว่าพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดที่นักเรียนใช้มาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ดูโทรทัศน์ /ฟังวิทยุ พูดคุยปรึกษาเพื่อน และนอน อีกทั้งพบว่า ความรู้สึกต่อครอบครัว และความคิดอยากฆ่าตัวตาย มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ภาสินี มุกดาวงษ์ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี เก็บข้อมูลโดยใช้การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดอุดรธานี มีสาเหตุความเครียด 5 ด้าน คือ ด้านสอบเอนทรานซ์ ด้านเพื่อน ด้านการไม่ได้รับอิสระจากครอบครัว ด้านค่าใช้จ่ายส่วนตัว และด้านทรงผม นอกจากนั้นพบว่า นักเรียนมีวิธีการเผชิญความเครียดทั้งหมด 3 แบบ คือ การออกจากเหตุการณ์ การลดความกดดัน การหาแหล่งช่วยเหลือ

มธุริน คำวงศ์ปิน (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียด วิถีการปรับแก้ และแรงสนับสนุนทางสังคม ของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย โดยเป็นการวิจัยเชิงพรรณา ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจากผู้มารับการรักษาด้วยปัญหาการพยายามฆ่าตัวตาย ที่โรงพยาบาลสันป่าตอง และโรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ นอกจากนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55 มีแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง ในรายด้านพบว่า ด้านความรักใคร่ผูกพันมีค่าสูงสุด ด้านความมั่นใจในความมีคุณค่าแห่งตนมีค่าต่ำสุด สำหรับแหล่งสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างที่พบมาก คือ ญาติหรือบุคคลในครอบครัว (ร้อยละ 95) บิดามารดา (ร้อยละ

90) คู่สมรส หรือบุคคลใกล้ชิด หรือบุคคลสำคัญในชีวิต (ร้อยละ 82.50) ส่วนแหล่งสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างที่พบน้อยที่สุด คือ พระหรือนักบวช (ร้อยละ 2.50)

พีรภาว์ ลิมปนวัสส์ (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียด การจัดการความเครียด และการปรับตัวของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยในครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาล และมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 420 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีรายได้ที่ได้รับ และรายจ่ายแตกต่างกัน มีความเครียดต่างกัน และนิสิตที่มีคณะแตกต่างกัน มีการจัดการกับความเครียดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อีกทั้งพบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัว และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001และพบว่าการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางด้านสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ศุภนิช สังฆวะดี (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2549 โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 450 คน ผลการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนเกิดความเครียดคือ ปัญหาการเรียน รองลงมาคือปัญหาครอบครัว โดยมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ความเครียดอยู่ในระดับสูง เหตุการณ์ที่ทำให้เครียดมากและมากที่สุด คือ เรื่องการไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้ รองลงมาคือ เรื่องความรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่นๆ เมื่อมีความเครียดนักเรียนส่วนใหญ่จะมีวิธีทำให้ตนผ่อนคลายโดยดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ รองลงมาคือ พยายามควบคุมอารมณ์ และพยายามคิดแก้ปัญหา ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของนักเรียน สามารถจัดได้เป็น 3 ปัจจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยความเครียด และปัจจัยพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ซึ่งตัวแปรเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน พบว่านักเรียนชายที่แก้ปัญหาความเครียดโดยดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดระดับปานกลาง นักเรียนหญิงที่แก้ปัญหาความเครียดโดยดูโทรทัศน์/ฟังวิทยุ/ดูภาพยนตร์ ส่วนใหญ่จะมีความเครียดระดับสูง ตามแบบจำลองความถี่ที่คาดหวัง = ค่าคงที่ + GPSUM + GPSUM*N_B15 + GPSUM*SEX

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคม หรือ Social support เป็นปรากฏการณ์ที่แสดงถึงความต้องการพื้นฐานของบุคคล สถาบันแรกที่บุคคลต่างๆเกี่ยวข้องด้วย คือ สถาบันครอบครัว ที่ให้การดูแลรักษาให้การสนับสนุนทางด้านสังคม อารมณ์ จิตใจ และเศรษฐกิจ ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญและใกล้ชิดกับบุคคลมากที่สุด นอกจากนั้นยังมีกลุ่มญาติพี่น้องและกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในวัยที่ต้องได้รับการศึกษา จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากสถาบันการศึกษา โดยครูเป็นผู้

สั่งสอน แนะนำ และสนับสนุน ให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ โดยมีผู้ให้คำนิยามเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ดังนี้

บุญมาศ จันศิริมงคล (2550) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ปริมาณความช่วยเหลือที่ญาติผู้ดูแลได้รับ 3 ด้าน คือ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การช่วยเหลือด้านสิ่งของและการได้รับบริการ การช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร จากบุคคล 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสมาชิกในครอบครัว กลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ กลุ่มบุคคลใกล้ชิด

House (1981 cited by Irwin G.S. & Babara R.S., 1985 : 4) ได้ให้ความหมายของการสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของบุคคล โดยนำไปสู่การช่วยเหลือกันอย่างน้อยหนึ่งอย่าง หรือมากกว่านั้น

Lazarus & Folkman(1984) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้ได้รับความช่วยเหลือ ประคับประคองจากบุคคลในเครือข่ายสังคมในด้านต่างๆ ได้แก่ การช่วยเหลือด้านอารมณ์ ข้อมูล คำแนะนำในการแก้ปัญหา สิ่งของหรือเงินทอง รับรู้ถึงความรักใคร่ผูกพัน รับรู้ว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ทำให้มีขวัญกำลังใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

มธุริน คำวงศ์ปิน (2542) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การรับรู้ของบุคคลต่อความช่วยเหลือที่ได้รับจากครอบครัวและสังคมในลักษณะของความรักใคร่ ผูกพัน การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น ความมั่นใจในความมีคุณค่าแห่งตน และการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ

พลอยวไล ไกรนรา (2548) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือจากเครือข่ายทางสังคมทั้งในด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านเครื่องมือสิ่งของ ช่วยให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการเอาใจใส่ และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียดได้ในระยะเวลาที่รวดเร็วขึ้น

สิริสุดา ชาวคำเขต (2541) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นแนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลได้รับการตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานทางสังคม จากการมีปฏิสัมพันธ์ หรือมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น อันนำมาซึ่งความรู้สึกอิ่มเอมใจ พึงพอใจต่อสิ่งที่ได้รับ และดำรงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีและความผาสุข

นรัญชญา ศรีบูรพา (2548) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมจึงหมายถึง การกระทำใดก็ตามที่ส่งเสริมให้ผู้รับเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับการช่วยเหลือด้านข้อมูล ข่าวสาร เงิน สิ่งของ แรงงาน เวลา รวมทั้งการประเมินเพื่อการเรียนรู้ ส่งผลให้สมารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่คุกคามต่อร่างกายหรือจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้การสนับสนุนทางสังคมนี้จะเกิดขึ้นภายใต้สภาพการณ์ของการมีปฏิสัมพันธ์และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเท่านั้น

อัจฉริยาภรณ์ สุพิชญ์ (2546) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทั้งทางจิตวิทยาและการสนับสนุนทางด้านสิ่งของที่จับต้องได้ จากครอบครัวและสังคม โดยอาศัยการปฏิ

สัมพันธ์ เพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถดูและตนเองได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพอนามัยที่ดี เพื่อบรรลุถึงความผาสุขโดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สิริพัช ชำนาญ (2552) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง บุคคลได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่น ให้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสารวัสดุสิ่งของหรือการสนับสนุนด้านจิตใจ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดการยอมรับ ความผูกพัน การยกย่องและเห็นคุณค่า

Cobb (1976) ให้คำนิยามการสนับสนุนทางสังคมว่า คือข้อมูลต่างๆ ที่นำไปสู่การทำให้บุคคลเหล่านั้นเชื่อว่าเขาได้รับการดูและได้รับความรัก ความเชื่อมั่น และการเป็นสมาชิกที่มีภาระหน้าที่ร่วมกัน

จากนิยามดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ให้ความหมายไว้ใกล้เคียงกันและสามารถสรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การรับรู้ของบุคคลถึงการได้รับสิ่งของ การกระทำ หรืออารมณ์ความรู้สึกที่เป็นไปในทางบวก ที่ช่วยส่งเสริมผู้รับทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้สามารถเผชิญกับความเครียด และมีสุขภาวะที่ดี

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

แหล่งของแรงสนับสนุนทางสังคม

จริยาวัตร คมพยัคฆ์ (2531) ได้แบ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคม ตามความแน่นแฟ้นของความสัมพันธ์ออกเป็น 2 แหล่ง คือ

1) แหล่งปฐมภูมิ (Primary Group) เป็นกลุ่มเล็ก ๆ ซึ่งสมาชิกภายในกลุ่มมีความผูกพันกันมาก สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้า มีการติดต่อทางสังคมอย่างไม่เป็นทางการเน้นสัมพันธภาพทางสังคมมากกว่าการทำงาน เช่น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน

2) แหล่งทุติยภูมิ (Secondary Group) สมาชิกมีความผูกพันกันไม่มาก มีการติดต่อทางสังคมอย่างเป็นทางการ ขนาดของกลุ่มจะใหญ่หรือเล็กก็ได้ ซึ่งมักเกิดจากการที่บุคคลมาอยู่รวมกันเพื่อทำงานที่จำเพาะ เช่น เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่มทางสังคมอื่น ๆ

องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

หลักการที่สำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับแรงสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย
    2.1 ข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีความเอาใจใส่ และมีความรัก ความหวังดีในสังคมอย่างจริงใจ
    2.2 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะทำให้ผู้รับรู้สึกว่าตนเองมีค่า และเป็นที่ยอมรับในสังคม
    2.3 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะ ทำให้ผู้รับเชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีประโยชน์แก่สังคม

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคมอาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือด้านจิตใจจะต้องช่วยให้ผู้รับได้บรรลุถึงจุดหมายที่เขาต้องการ

ประเภทของแรงสนับสนุนทางสังคม

House (cited in Tilden, Israel and Brown, 1986) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนออกเป็น 4 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึงแรงสนับสนุนด้านการยกย่อง การให้ความรัก ความผูกพัน ความจริงใจ ความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจ

2. การสนับสนุนทางด้านการประเมิน (Appraisal support) หมายถึง การให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำไปประเมินตนเองและเปรียบเทียบพฤติกรรม การให้การรับรองซึ่งจะทำให้ผู้รับเกิดความมั่นใจ นำไปเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นที่อยู่ร่วมในสังคม

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึงการให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะทิศทางและการให้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งจะสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ได้

4. การสนับสนุนทางด้านเครื่องมือสิ่งของ การเงิน และแรงงาน (Instrumental support) หมายถึง การช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในเรื่องเงิน แรงงาน เวลา และการปรับสภาพแวดล้อม

ทฤษฎีผลโดยตรงของการสนับสนุนทางสังคม (The Main effects model)

Thoits (1982) อธิบายถึงโมเดลผลกระทบโดยตรงของการสนับสนุนทางสังคมเสนอว่าการสนับสนุนทางสังคมนั้นไม่เพียงมีผลต่อสุขภาพเท่านั้น สัมพันธภาพในสังคมยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีอีกด้วย ผลของการสนับสนุนทางสังคมที่ดีส่งผลหลากหลายทั้งทางตรงต่อสุขภาพและผลทางอ้อมในการสนับสนุนส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพเหล่านี้ก็ส่งผลดีกลับไปสู่การมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี การสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลมีอัตลักษณ์ และการประเมินตนเองทางด้านบวกซึ่งจะช่วยเสริมการประเมินการรับรู้ทางด้านบวกของตนเองซึ่งจะช่วยควบคุมตนเองและลดความวิตกกังวลของบุคคลลงได้ การลดความวิตกกังวล หมดหนทาง ความสิ้นหวัง มีผลต่อการมีสุขภาพที่ดี เช่น การที่บุคคลวิตกกังวลเกี่ยวกับการพูดหน้าชั้นเรียน หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนในการให้คำแนะนำและการฝึกซ้อม ช่วยทำให้บุคคลรู้สึกดีมีความมั่นใจมากขึ้นเมื่ออยู่หน้าชั้นเรียนต่อหน้าผู้ฟัง เหล่านี้เป็นผลมาจากการสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยในการลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งโมเดลผลของการสนับสนุนทางสังคม

Heller อธิบายถึงกระบวนการของการสนับสนุนทางสังคมว่ามี 2 กระบวนการ ดังนี้

1. กระบวนการประเมินเพื่อให้เกิดการยอมรับและเห็นคุณค่า (esteem-enhancing appraisals) เป็นการสนับสนุนที่ช่วยให้บุคคลเกิดความคิดว่าผู้อื่นมองตนอย่างไร โดยบุคคลจะตีความจากลักษณะ

ปฏิสัมพันธ์ที่เขาได้รับ แล้วนำ มาพัฒนาความรู้สึกต่อตนเองในเรื่องของความมีคุณค่า ค่านิยม ความชอบหรือความสำคัญของตนต่อผู้อื่น การสนับสนุนทางสังคมรูปแบบนี้จะเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่บุคคลมั่นใจว่าการช่วยเหลือนั้นยังคงมีอยู่ และบุคคลพึงพอใจกับสัมพันธภาพที่เขาได้รับจากบุคคลอื่น กระบวนการนี้นำมาใช้กับเครือข่ายทางสังคมได้ตามแนวคิดเกี่ยวกับการตอบแทนซึ่งกันและกันจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในเครือข่ายทางสังคม โดยบุคคลในเครือข่ายจะเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความนับถือ การดูแลยามเจ็บป่วย ความเชื่อมั่น ความมั่นคงและการพูดคุยปัญหาต่าง ๆ

2. กระบวนการจัดการกับความเครียดระหว่างบุคคล (stress-related interpersonal transactions) กระบวนการนี้ได้แนวคิดมาจากการปรับตัวเผชิญความเครียด และผลของการสนับสนุนทางสังคมในการช่วยลดความเครียด ซึ่งลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมจะคู่ขนานไปกับวิธีการที่บุคคลใช้ปรับตัวเผชิญความเครียด ดังนี้

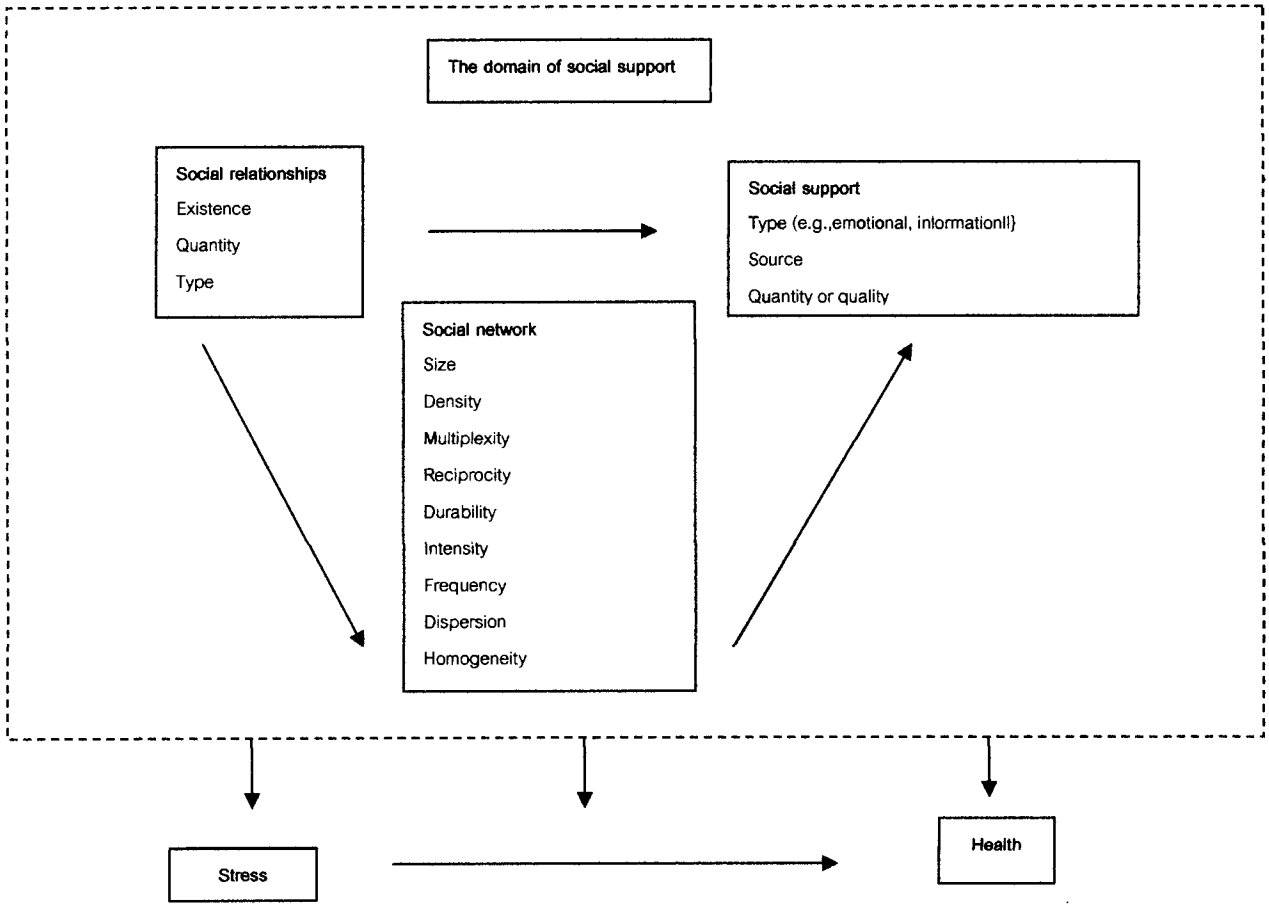
2.1 การสนับสนุนที่เน้นพฤติกรรมแก้ไขปัญหา (behavioral problem focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลือสามารถช่วยให้บุคคลที่ได้รับความทุกข์โศกพ้นจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากชั่วคราวได้ เช่น ให้ยืมสิ่งของ หรือให้พักผ่อน หรือช่วยให้พ้นจากสภาพแวดล้อมที่มีความยุ่งยากอย่างถาวร เช่น หางานใหม่ให้ทำ บางคนอาจให้ความช่วยเหลือโดยการให้คำแนะนำหรือให้ข้อมูลข่าวสารสำหรับใช้ในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์เครียด ตัวอย่างเช่น การให้คำแนะนำ แก่นักศึกษาถึงวิธีการเรียน และหนังสือที่เป็นประโยชน์ในการเรียน ให้มีประสิทธิภาพที่ดี เป็นต้น

2.2 การสนับสนุนที่เน้นใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา (cognitive problem-focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลมีการตีความสถานการณ์ใหม่ ดังนั้นเขาจึงรู้สึกว่า ถูกคุกคามน้อยลง และผู้ให้ความช่วยเหลือยังอาจสนับสนุนให้บุคคลมีการรับรู้ว่าถูกคุกคามน้อยลง โดยการให้เขาเลือกสนใจต่อบางสถานการณ์เท่านั้น หรือเล่านิทาน เล่าเรื่องตลกให้เขาฟัง ให้เขาเบี่ยงเบนความสนใจไปจากสถานการณ์ที่ทำ ให้เขาทุกข์โศก เป็นต้น

2.3 การสนับสนุนที่เน้นพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ (behavioral emotion focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงความรู้สึกหรืออารมณ์ได้ โดยการจัดหาเหล้า บุหรี่ หรือสิ่งอื่น ๆ ให้ หรือตักเตือนเขาว่าอาหารและการพักผ่อนเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้เขาเผชิญกับสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี หรือบางคนอาจช่วยให้เขาลุกขึ้นเผชิญกับปัญหาด้วยการให้กำลังใจ และการให้การเสริมแรงโดยตรงต่อท่าทีที่เขาแสดงออก เป็นต้น

2.4 การสนับสนุนที่เน้นปัญญาควบคุมอารมณ์ (cognitive emotion-focused support) ผู้ให้ความช่วยเหลืออาจช่วยให้บุคคลเพ่งความสนใจมายังความรู้สึกที่เขาพึงปรารถนา เท่านั้น ด้วยเทคนิคการฝึกสมาธิ การสะกดจิต เป็นต้น ซึ่งอาจช่วยลดสภาวะทางอารมณ์ที่เขาไม่พึงปรารถนาได้ นอกจากนี้บุคคลที่มีความทุกข์โศกมาก และไม่สามารถควบคุมหรือเข้าใจปฏิกิริยาทางอารมณ์ของตน มักหวาดกลัวว่า อาจมีสิ่งผิดปกติบางอย่างเกิดขึ้นกับตน ดังนั้นผู้ให้ความช่วยเหลือ จึงควรให้ข้อมูลข่าวสารที่ทำ ให้เขาเกิด

ความรู้สึกว่า ความผิดหวังนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ หรือสถานการณ์นั้นไม่ร้ายแรงมาก ซึ่งจะช่วยให้เขาลดความรู้สึกที่ถูกคุกคามลงได้จะเห็นได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมได้จากกลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับสถาบันในสังคม ได้แก่ ครู เพื่อนบ้าน บุคลากรทางการแพทย์ กลุ่ม บุคคลที่มีความสัมพันธ์กันอย่างสม่ำเสมอ เช่น กลุ่มเพื่อน ชนิดของการสนับสนุนทางสังคมในระดับนี้คือ การให้คำ แนะนำ การช่วยเหลือด้านวัตถุ ความเป็นมิตร และกลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ได้แก่ สามี ภรรยา บุตร และสมาชิกในครอบครัว หรือคนรัก ซึ่งมีความใกล้ชิดทางอารมณ์ให้การสนับสนุนทางจิตใจ แสดงความรักและห่วงใย



ภาพที่ 4 แสดงการปัจจัยทำงานของการสนับสนุนทางสังคมและผลที่เกิดขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางสังคม

พลอยวไล ไกรนรา (2548) ได้ศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัว ของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ภาคใต้ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคมและระดับการปรับตัวของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน ภาคใต้ รวมทั้งศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการสนับสนุนทางสังคมและปรับตัวของ วัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน ภาคใต้ อีกทั้งยังศึกษาเปรียบเทียบการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นชายใน

ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน ภาคใต้ และสุดท้ายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน ภาคใต้ โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ วัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 8 และเขต 9 จำนวน 245 คน ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน ภาคใต้ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมและมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง วัยรุ่นชายที่มีระยะเวลาที่เข้ามาอยู่ในศูนย์ฯ และอายุของบิดาแตกต่างกัน ได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .03 และ .005 ตามลำดับ วัยรุ่นชายที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน วัยรุ่นชายที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันมีการปรับตัวทั้งโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 การสนับสนุนทางสังคมทั้งโดยรวมและรายด้านมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 ($r = .67$, $p = .000$)

ชุรีพร วิเศษศักดิ์ (2549) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ ความเครียด และพฤติกรรมการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 4 โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับการสนับสนุนทางสังคม ลักษณะบุคลิกภาพ ระดับความเครียด และระดับพฤติกรรมการทำงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลกับความเครียด ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมและบุคลิกภาพกับความเครียดและพฤติกรรมการทำงาน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับพฤติกรรมการทำงาน และศึกษาถึงตัวพยากรณ์พฤติกรรมการทำงานจากการสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพ และความเครียด กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรสังกัดกองบังคับการตำรวจนครบาล 4 จำนวน 207 คน ผลการวิจัยพบว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรมีพฤติกรรมการทำงานโดยรวมและมีบุคลิกภาพแบบมีสติอยู่ในระดับสูง มีการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมและมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง และการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดและสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .014

สุจิตรา โอฬารกิจวานิช (2547) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมกับคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากบิดามารดา ครู และเพื่อน และการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านสิ่งของหรือบริการที่ต่างกัน ทำให้คุณภาพชีวิตของนักเรียนแตกต่างกัน โดยพบว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับมากจะมีคุณภาพชีวิตดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับปานกลางและระดับน้อย

สิริสุดา ชาวคำเขต (2541) ได้ศึกษาการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวกับความเครียดของผู้สูงอายุที่กระดูกสะโพกหัก โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่กระดูกสะโพกหักจำนวน 40 ราย ผลการวิจัยพบว่า การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับสูงกับความเครียด เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านความการได้รับยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า มีความสัมพันธ์ทางลบในระดับสูงกับความเครียด ส่วนด้านอื่นด้านความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน ด้านการมีส่วนร่วม หรือเป็นส่วนหนึ่งของ

สังคม ด้านการมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น และด้านการให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ มีความสัมพันธ์แค่ระดับปานกลาง

นรัญชญา ศรีบูรพา (2548) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมพฤติกรรมการจัดการปัญหา และความเครียดของเจ้าหน้าที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ มีผลการวิจัยพบคือ การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดของเจ้าหน้าที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = - .34) แต่พฤติกรรมการจัดการปัญหาไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเจ้าหน้าที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ และการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมการจัดการปัญหามีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับต่ำ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.381 และสามารถร่วมกันพยากรณ์ความเครียดได้ร้อยละ 14.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

Sharon Matthews, Stephen Stansfeldb and Chris Powera (1999) ทำการศึกษาการสนับสนุนทางสังคมระหว่างเพศ สถานะภาพการจ้างงาน และระดับชั้นทางสังคม ใช้ข้อมูลในการสำรวจจากชาวอังกฤษ ผู้ที่เกิดปี 1958 ผลพบว่า ชายมีระดับการสนับสนุนทางสังคมที่ต่ำกว่าหญิง และชนชั้นทางสังคมที่ต่ำกว่าจะรายงานว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ต่ำกว่า การสนับสนุนทางสังคม ทั้งจากส่วนบุคคล เช่น เพื่อนหรือครอบครัว หรือรวมทั้งจากแหล่งภายนอก เช่นจากโบสถ์ หรือสถานการณ์การเงิน แสดงให้เช่นเดียวกัน

Ari Vaananen, Salla Toppinen-Tannera, Raija Kalimoa, Pertti Mutanenc, Jussi Vahterad and Jos M. Peiroe (2003) ทำการศึกษาระยะยาว ในความสัมพันธ์ระหว่าง แหล่งของสุขภาพจิตและสังคม การขาดงานจากการเจ็บป่วยของลูกจ้าง ลักษณะของงาน การสนับสนุนทางสังคม และอการเจ็บป่วยเป็นตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา จำนวนการขาดงานจากการเจ็บป่วย แบบหลายวัน (4 – 21 วัน) และหลายวันมาก ๆ (มากกว่า 21 วัน) จากคนงานทั้งหมด 3,895 คน 76% เป็นเพศชาย 24% เป็นเพศหญิง ค่าเฉลี่ยอายุอยู่ที่ 44 ปี ผลพบว่า ลักษณะงานที่ค่อนข้างต้องควบคุมตนเองจะเชื่อมโยงกับการป่วยหลายวันและหลายวันมาก ๆ การขาดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานเพิ่มความถี่ในการเจ็บป่วยมากขึ้นในเพศชาย ส่วนเพศหญิง คือการขาดการสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างาน

สุรีย์พร พิพัฒนวัฒนพงษ์ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด และพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลพบว่า เยาวชนที่มีเพศ และระดับความเครียดต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดต่างกัน นอกจากนั้นพบว่า การใช้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ การสื่อสารกับหมอดู ระดับความเครียด เพศ และการสื่อสารกับพ่อแม่คนในครอบครัว มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม

อรุณี เกษรอุบล (2544) ได้ศึกษาเรื่อง การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง

จำนวน 404 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีกลวิธีในการจัดการกับปัญหาที่ใช้บ่อยได้แก่ การแสดงความรับผิดชอบ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการแก้ไขปัญหาตามลำดับ นอกจากนั้นพบว่า เพศ การศึกษาของมารดา เหตุการณ์ในชีวิต การสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหาแบบการหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด โดยการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคม และวิธีการจัดการกับปัญหา เป็นปัจจัยปกป้องนักเรียนจากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

กาญจนา เดชคุ้ม (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 850 คน เป็นนักเรียนชาย 361 คน นักเรียนหญิง 489 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต และแบบสอบถามสาเหตุของความเครียดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และนักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความเครียดในวัยรุ่น

เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ และอมรากุล อินโอชานนท์ (2532) (อ้างถึงใน นาฏลัดดา เรือนคำ ,2543) กล่าวว่าความเครียดในวัยรุ่นนั้นเป็นระยะสั้นๆเนื่องจาก วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังมีความรับผิดชอบไม่มากนัก ความเครียดจึงเป็นเพียงเฉพาะเรื่องๆ และสามารถเปลี่ยนไปมาได้ตลอดเวลา ซึ่งสาเหตุแห่งความเครียดมีหลายประการคือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว สัดส่วนของร่างกายทำให้วัยรุ่นมีความกังวล ปรับตัวไม่ทัน

2. การบรรลุนิติภาวะทางเพศ ทำให้มีความอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศ ต้องการหาทางระบายออกมาแต่อาจจะไม่สามารถหาทางที่เหมาะสมได้ รวมทั้งบางคนก็เข้าสู่วัยรุ่นช้าหรือเร็วกว่าเพื่อนทั่วไป ซึ่งกลายเป็นปมด้อยให้เพื่อนล้อเลียน ทำให้เกิดความวิตกกังวลได้

3. ต้องการอยากเด่นอยากดัง อยากสวย มีการเปรียบเทียบกับเพื่อน จึงต้องทำเพื่อให้ตนเองเทียบเท่ากับผู้อื่น เพื่อให้ได้รับการยอมรับหรือการสนใจจากเพศตรงข้าม

ซึ่งการเข้าใจต้นตอของความเครียดจะสามารถช่วยให้วัยรุ่นสามารถลดความเครียดลงได้ โดยวิธีแก้ไขคือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็ว แก้ไขโดยการได้รับคำแนะนำที่เหมาะสม ทำความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง และเลือกใช้ชีวิตแบบที่ส่งเสริมสุขภาพ

2. ความต้องการทางเพศ หากผู้ใหญ่บังคับหรือควบคุมมากเกินไปอาจทำให้วัยรุ่นแสดงออกมาในทางที่ผิดได้ วิธีลดความต้องการคือ หากิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำ เช่นเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ใช้เวลาร่วมกับเพื่อน ให้มากขึ้น

3. ต้องการอยากเด่นอยากดัง ให้ได้รับคำแนะนำและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตัดสินคนจากภาพนอกและการเป็นกลุ่มว่าไม่จำเป็นแค่เรื่องทางวัตถุเท่านั้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และการสนับสนุนทางสังคม ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม และความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

4. เพื่อศึกษาว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับการสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรทำนายความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขอบเขตของการวิจัย

1. **กลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 242 คน

2. **ตัวแปรที่ศึกษา**

- ตัวแปรอิสระ คือ

1. เพศ

2. การความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

3.การสนับสนุนทางสังคม

- ตัวแปรตาม คือ ความเครียด

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถที่บุคคลสามารถรับมือ อดทน ต่อปัญหา ความทุกข์ยากหรืออุปสรรค และเผชิญหน้าแก้ไขต่อปัญหาเหล่านั้น ซึ่งมีความเพียรพยายามในการฝ่าฟัน จนกว่าจะประสบความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อโดยง่าย

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่บุคคลรู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ ตลอดจนวิตกกังวล เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลประเมินปฏิสัมพันธ์ดังกว่าวว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย และร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองในรูปแบบที่ไม่เฉพาะเจาะจงต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์

การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับสิ่งของ การกระทำ หรืออารมณ์ความรู้สึกที่ได้มีการส่งถึงผู้รับนั้น และผู้รับนั้นได้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่สะท้อนกลับจากการรับนั้นตามที่ผู้รับต้องการ

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับ การสนับสนุนทางสังคม ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

สมมติฐานข้อที่ 2 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับ ความเครียดในนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6

สมมติฐานข้อที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

สมมติฐานข้อที่ 4 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับการสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

สมมติฐานข้อที่ 5 นักเรียนหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนชาย

สมมติฐานข้อที่ 6 นักเรียนหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่านักเรียนชาย

สมมติฐานข้อที่ 7 นักเรียนหญิงมีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนชาย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นการทำความเข้าใจถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดกับการสอบเข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อให้ทราบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคมและความเครียด มีความสัมพันธ์กันหรือไม่
3. เพื่อให้ทราบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรทำนายความเครียดความพึงพอใจในความสัมพันธ์ได้หรือไม่
4. สามารถนำผลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการลดความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือวัยรุ่นตอนปลาย
5. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของวัยรุ่นตอนปลาย

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบว่า ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม สามารถทำนายความเครียดได้หรือไม่ และเพศที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค รายงานการสนุบสนุนทางสังคมในด้านต่างๆ และรายงานความเครียดแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร ซึ่งมีขั้นตอนการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายชั้นปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 17- 19 ปี

เหตุผลที่เลือกประชากรกลุ่มนี้ เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีอายุอยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย ที่กำลังอยู่ในช่วงของการเตรียมตัวสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หรือมีการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษา ซึ่งจะมีผลต่อความเครียดซึ่งเป็นตัวแปรตามในการศึกษาครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่าง

คณะผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากลักษณะกลุ่มประชากรที่กล่าวมาข้างต้น โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก 3 โรงเรียนสหศึกษาซึ่งมีการเรียนการสอนรวมกันทั้งชายและหญิง เพื่อเป็นการลดตัวแปรแทรกซ้อนในการวิจัย แบ่งเป็น โรงเรียนเอกชน 1 แห่ง คือโรงเรียนลาซาลกรุงเทพฯ จำนวน 101 คน โรงเรียนรัฐบาล 1 แห่ง คือโรงเรียน ศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี จำนวน 67 คน และโรงเรียนในสังกัดมหาวิทยาลัย 1 แห่ง คือโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน จำนวน 74 คน รวม 242 คน แบ่งเป็น ชาย 116 คน หญิง 126 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถาม (Questionnaire) 1 ชุด ซึ่งมีแบบสอบถามทั้งหมด 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ซึ่งจะสอบถามเพศ อายุปัจจุบัน ระดับการศึกษา โรงเรียนที่กำลังศึกษา

ตอนที่ 2 มาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดการความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของกรรณิการ์ สุขสมัย มาเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรวัด

ตอนที่ 3 มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งพัฒนาโดย นันทินี ศุภมงคล ,2547

ตอนที่ 4 มาตรวัดความความเครียดซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต และแบบวัด Depression Anxiety Stress Scales (DASS) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดย รศ. ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต นำมาพัฒนาร่วมกัน

การพัฒนาและลักษณะของมาตรวัด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามประเภทเลือกตอบ (Multiple choice) โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบที่คณะผู้วิจัยกำหนดให้ตามความเป็นจริง

ตอนที่ 2 มาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

เป็นแบบสอบถามที่ใช้วัดระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งคณะผู้วิจัยได้พัฒนาโดยศึกษามาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของกรรณิกา สุขสมัย, 2549 มาเป็นแนวทางในการสร้างมาตรวัด โดยได้เพิ่มข้อกระทงและปรับปรุงข้อกระทงบางข้อเพื่อให้สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาความคิดรวบยอดในสิ่งที่ต้องการศึกษา คณะผู้วิจัยขออธิบายลักษณะของมาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และวิธีการพัฒนามาตรวัดดังนี้

คณะผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค โดยนำมาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของกรรณิกา สุขสมัย,2549 ซึ่งพัฒนาจาก มาตรความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคของ Stoltz, 1997 นำมาแปลเป็นภาษาไทยและปรับให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งมีข้อกระทงทั้งหมด 35 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาเพิ่มข้อกระทงและปรับปรุงข้อกระทงบางข้อเพื่อให้สอดคล้องครอบคลุมเนื้อหาความคิดรวบยอดในสิ่งที่ต้องการศึกษา โดยแบ่งเป็น 4 มิติ

1. การควบคุม (Control) หมายถึง ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก

2. การรับรู้สาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา (Origin and Ownership) หมายถึง การวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าใครหรืออะไรคือสาเหตุ และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตน มากน้อยเพียงใด

3. การกระจายตัวของปัญหา (Reach) เป็นการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาความยุ่งยาก จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตนอย่างไร มากน้อยเพียงใด พร้อมระวังและมีสติอยู่เสมอว่าอีกนานเท่าใดปัญหาหรืออุปสรรคจะเข้ามาในชีวิต

4. ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา (Endurance) หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหา รวมถึงหาวิธีที่จะจัดการกับปัญหาให้หมดไป มิตินี้จะเป็นการประเมินว่าปัญหาอุปสรรคและสาเหตุนั้นจะคงทนถาวรอยู่นานแค่ไหน

<u>การให้คะแนนในมาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค</u>

มาตรวัดที่สร้างขึ้น แบ่งคะแนนจำแนกระดับของการตอบเป็น 5 ระดับ โดยเรียงลำดับตั้งแต่ ไม่เห็นด้วยมากที่สุด จนถึงเห็นด้วยมากที่สุด ดังนี้

1 หมายถึง ไม่ตรงมากที่สุด

2 หมายถึง ไม่ตรงมาก

3 หมายถึง ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน

4 หมายถึง ตรงมาก

5 หมายถึง ตรงมากที่สุด

<u>ตอนที่ 3</u> มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม

การวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยใช้มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมที่มีการพัฒนาสมบูรณ์แล้ว โดย นันทินี ศุภมงคล,2547 ที่พัฒนามาจากแบบวัดของ พูนพร ศรีสะอาด (2534) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด งานวิจัย และแบบวัดการสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งแบบวัดของ พูนพร ศรีสะอาด (2534) ที่พัฒนามาตรจากแนวคิดของบราวน์ (Brown, 1987)

2. นำข้อกระทงทั้ง 28 ข้อ มาพัฒนาและปรับปรุงข้อกระทงบางข้อ ให้มีเนื้อหาในข้อกระทงตรงตามมโนทัศน์ที่ต้องการวัด และเหมาะสมกับวัฒนธรรมของสังคมไทย เหลือ 20 ข้อ โดยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของข้อกระทงจากผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นนำไปให้กลุ่มตัวอย่างในขั้นสร้างมาตรทำ และคัดข้อคำถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตร (Corrected Item-Total Correlation = CITC) ผ่านทั้งหมดทุกข้อ จากนั้นนำไปตรวจสอบ คำนวณหาค่าความเชื่อมั่น โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .88

ดังนั้นมาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม จึงมีข้อกระทงรวมทั้งสิ้น 20 ข้อ เป็นลักษณะมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่ได้รับเลย จนถึง ได้รับมากที่สุด โดยให้ประเมินว่าผู้ตอบได้รับความช่วยเหลือเกี่ยวกับสิ่งต่างๆจาก พ่อ แม่ ญาติพี่น้อง เพื่อน และอาจารย์ในแต่ละข้อกระทงมากน้อยเพียงใด จากนั้นให้คะแนนในแต่ละบุคคล 1 – 5 คะแนน ดังนี้

1 = ไม่ได้รับเลย	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ เลย
2 = ได้รับน้อย	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ ในระดับน้อย

3 = ได้รับปานกลาง	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ ในระดับปานกลาง
4 = ได้รับมาก	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ ในระดับมาก
5 = ได้รับมากที่สุด	หมายถึง	เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลต่าง ๆ ในระดับมากที่สุด

การแปลผล

ช่วงคะแนนระหว่าง	การสนับสนุนทางสังคม
1.00 – 2.49	น้อย
2.50 – 2.99	ปานกลางถึงค่อนข้างน้อย
3.00 – 3.49	ปานกลางถึงค่อนข้างมาก
3.50 – 5.00	มาก

<u>ตอนที่ 4</u> มาตรวัดความเครียด

ผู้วิจัยได้นำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง (Stress test)17 ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยสำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ที่มีความเที่ยงเท่ากับ α= 0.8629 มารวมกับ มาตรวัดความเครียดของอ.สมโภชน์ ที่ได้นำแบบวัด Depression Anxiety Stress Scales (DASS) เป็นผู้นำมาแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวกับความเครียด จำนวน 7 ข้อ ที่มีความเที่ยงเท่ากับ α= 0.77 และคุณสรัญญา สุมาลี (2548)ได้นำมาตรวัดความเครียดนี้ไปบทสอบความเที่ยงอีกครั้งในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ α= 0.79 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นำทั้งสองมาตรมารวมกัน และปรับปรุงข้อกระทงบางข้อเพื่อความเหมาะสม

ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เป็นครั้งคราว เป็นบ่อยๆ เป็นประจำ

เกณฑ์การให้คะแนน

1 = ไม่เป็นเลย

2 = เป็นบ้างเล็กน้อย

3 = เป็นและไม่เป็นพอๆกัน

4 = เป็นค่อนข้างบ่อย

5 = เป็นประจำ

จากนั้น คณะผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมและมาตรวัดความเครียด
เป็นแบบสอบถามชุดเดียวกัน ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ

1. เพศ
2. อายุ
3. ระดับการศึกษา
4. โรงเรียน

ตอนที่ 2 มาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ตอนที่ 3 มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม

ตอนที่ 4 แบบวัดความเครียด

การทดสอบคุณภาพของมาตรวัด

1. เมื่อคณะผู้วิจัยรวบรวมมาตรวัดทั้งสามมาตรเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาจึงได้ทดสอบคุณภาพของมาตรวัด โดยการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความชัดเจนของภาษาของมาตรวัด ก่อนนำไปเก็บกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นคณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปแจกให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน

2. สำหรับมาตรวัด AQ ได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเที่ยงและความตรงของข้อกระทง โดยใช้การคัดเลือกกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำโดยกลุ่มสูงมีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 67 เป็นต้นไป และกลุ่มต่ำมีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 1 ถึง 33 เพื่อนำมาหาค่า *t*-test วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในแต่ละข้อกระทง ผลการวิเคราะห์พบว่า มาตรการAQ ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ 43 ข้อกระทง

3. นำข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์มาหาความเที่ยงและความตรงของข้อกระทงอีกครั้ง โดยใช้การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงหนึ่งกับข้อกระทงที่เหลือภายในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) และหาค่าความเที่ยงของมาตรวัด ผลการวิเคราะห์พบว่า มาตรAQ ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ 37 ข้อกระทง ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .913 มาตรการสนับสนุนทางสังคมได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .969 แบบวัดความเครียดได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .928 รวมความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .836

4. ในส่วนของมาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ทางผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดยการหาความตรงเชิงทำนาย (concurrent validity) กับแบบวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของคุณกรรณิกา สุขสมัย, 2549 พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์ เท่ากับ .679 รายละเอียดของมาตรที่ผ่านการพัฒนาแล้วอยู่ในภาคผนวก

ตารางที่ 1 ตารางแสดงข้อกระทงจำแนกตามแต่ละด้าน

ด้าน	ความหมาย	ทางบวก	ทางลบ
C	การควบคุมสถานการณ์	1,6,14,20,29	9,12,16,28
O_2	การรับรู้สาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา	2,23	7,15,19,35,36,24
R	การกระจายตัวของปัญหา	11,17	4,10,18,21,26,27, 30,31,33,37
E	ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา	5,13,22,34	3,8,25,32

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ทำเรื่องขออนุญาตเก็บแบบสอบถามจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงการณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำไปขออนุญาต ผู้อำนวยการทั้งสามโรงเรียน ที่จะเข้าไปเก็บกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติทำโดยการใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows เพื่อหาค่าทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ทดสอบโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation, *r*) ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กับการสนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานข้อที่ 2 ทดสอบโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation, *r*) ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กับความเครียด

สมมติฐานข้อที่ 3 ทดสอบโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation, *r*) ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับความเครียด มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียด

สมมติฐานข้อที่ 4 ทดสอบโดยวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและการสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรทำนายความเครียด

สมมติฐานข้อที่ 5,6, 7 ทดสอบโดยใช้ *t*-test แบบ Independent Samples เพื่อหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเพศชายกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง โดยใช้การวิเคราะห์ *t*-test แบบ Independent Samples

บทที่ 3

ผลการวิจัย

ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่ได้รับการตอบรับอย่างสมบูรณ์ในทุกข้อคำถาม จำนวน 242 ชุด เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถสรุปผลการวิเคราะห์เป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ค่ามัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรในการวิจัย
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 ค่ามัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นจากโรงเรียนเอกชน คือโรงเรียนลาซาลกรุงเทพฯ ชาย 51 คน หญิง 50 คน รวม 101 คน โรงเรียนรัฐบาล คือโรงเรียน ศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี ชาย 33 คน หญิง 44 คน รวม 67 คน โรงเรียนในสังกัดมหาวิทยาลัย คือโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ชาย 32 คน หญิง 42 คน รวม 74 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 242 คน ชาย 106 คน หญิง 136 คน **ตารางที่ 2** ตารางแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและโรงเรียน ดังตารางที่ 2

โรงเรียน	ชาย	หญิง
โรงเรียนลาซาลกรุงเทพฯ	51	50
โรงเรียน ศรีอยุธยา ในพระอุปถัมภ์ สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี	33	34
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน	32	42
รวม	116	126

กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับค่อนข้างสูง (M = 126.48) โดยคะแนนมีการกระจายมาก จากคะแนนเต็มคือ 187 คะแนน ส่วนการสนับสนุนทางสังคมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับค่อนข้างสูง (M = 72.04) และคะแนนมีการกระจายมาก จากคะแนนเต็ม 100 คะแนน ส่วนความเครียดมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (M = 61.36) และมีการกระจายมากเช่นเดียวกัน จากคะแนนเต็ม 125 คะแนน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่ามัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรในการวิจัย (*N* = 242)

ตัวแปรที่ศึกษา	*M*	*SD*	min	max
ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	126.48	14.70	69	161
การสนับสนุนทางสังคม	72.04	12.14	28	97
ความเครียด	61.36	16.36	25	113

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 242 คน แบ่งเป็นผู้ที่มีระดับเอคิวต่ำ 0 คน ระดับเอคิวค่อนข้างต่ำ 1 คน คิดเป็น ร้อยละ 0.4 ระเอคิวปานกลาง 37 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.3 ระดับเอคิวค่อนข้างสูง 190 คน คิดเป็น ร้อยละ 78.5 และระดับเอคิวสูง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.8 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ตารางแจกแจงความถี่คะแนนการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (*N* = 242)

ระดับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	*ช่วงคะแนน*	*ความถี่*	ร้อยละ
ต่ำ	1 - 37	0	0
ค่อนข้างต่ำ	38 - 74	1	0.4
ปานกลาง	75 - 111	37	15.3
ค่อนข้างสูง	112 - 148	190	78.5
สูง	149 - 185	14	5.8

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 242 คน แบ่งเป็นผู้ที่รายงานได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อย 0 คน ผู้ที่รายงานได้รับการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างน้อย 3 คน คิดเป็น ร้อยละ 1.2 ผู้ที่รายงานได้รับการสนับสนุนทางสังคมปานกลาง 36 คน คิดเป็น ร้อยละ 14.9 ผู้ที่รายงานได้รับการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างสูง 132 คน คิดเป็น ร้อยละ 54.5 และผู้ที่รายงานได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง 71 คน คิดเป็นร้อยละ 29.3 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ตารางแจกแจงความถี่คะแนนการสนับสนุนทางสังคม (*N* = 242)

ระดับการสนับสนุนทางสังคม	*ช่วงคะแนน*	*ความถี่*	ร้อยละ
น้อย	1 - 20	0	0
ค่อนข้างน้อย	21 - 40	3	1.2
ปานกลาง	41 - 60	36	14.9
ค่อนข้างสูง	61 - 80	132	54.5
สูง	81 - 100	71	29.3

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 242 คน แบ่งเป็นระดับความเครียดน้อย 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.4 ระดับความเครียดค่อนข้างน้อย 72 คน คิดเป็น ร้อยละ 29.8 ระดับความเครียดปานกลาง 128 คน คิดเป็น ร้อยละ 52.9 ระดับความเครียดค่อนข้างสูง 37 คน คิดเป็น ร้อยละ 15.3 และระดับความเครียดสูง 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.7 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ตารางแจกแจงความถี่คะแนนความเครียด (N = 242)

ระดับความเครียด	*ช่วงคะแนน*	*ความถี่*	ร้อยละ
น้อย	1 - 25	1	0.4
ค่อนข้างน้อย	26 - 50	72	29.8
ปานกลาง	51 - 75	128	52.9
ค่อนข้างสูง	76 - 100	37	15.3
สูง	101 - 125	4	1.7

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ระดับการสนับสนุนทางสังคมและระดับความเครียด โดยใช้วิธีการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรดังกล่าว ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับ การสนับสนุนทางสังคม ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ตารางที่ 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ระดับการสนับสนุนทางสังคมและระดับความเครียด

	1	2	3
1. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	*1.00*		
2. การสนับสนุนทางสังคม	*.132**		
3. ความเครียด	*- .506***	*-.087*	

* $p < .05$, ** $p < .01$

จากผลการวิเคราะห์ตามตารางที่ 7 สามารถทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 สมมติฐานข้อที่ 2 และสมมติฐานข้อที่ 3 ได้ดังนี้

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับ การสนับสนุนทางสังคมในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .1.32, p < .05)

สมมติฐานข้อที่ 2 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับ ความเครียดในนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับ ความเครียดในนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -.506, p < .01)

สมมติฐานข้อที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับ ความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่าผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 4 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ใช้การคำนวณโดยวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กับการสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรทำนายความความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายและตัวแปรตาม และผลการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุของตัวแปรที่ทำนายความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 (N = 242)

ตัวแปรตาม **ตัวแปรทำนาย**	***B***	***R***	***R^2***
ความเครียด		*.507*	*.257*
ความสามารถในการเผชิญ *และฟันฝ่าอุปสรรค*	*-.559****		
การสนับสนุนทางสังคม	*-.028*		

*** p < .001

จากตารางที่ 8 เมื่อวิเคราะห์สมการความถดถอยเชิงพหุ โดยมีความเครียดเป็นตัวแปรตาม และมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปร

ทำนาย ผลการวิเคราะห์พบว่ามีตัวแปรที่สามารถทำนายความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพียงตัวแปรเดียว คือความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ซึ่งในการทำนายความเครียด ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แห่งการทำนาย (B) เท่ากับ .559 นั่นคือ เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงในความความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคหนึ่งหน่วยจะมีความเปลี่ยนแปลงในความเครียด .559 หน่วย และพบว่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) มีค่าเท่ากับ .507 ดังนั้นความความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 25.7 ซึ่งนับว่าเป็นตัวแปรเพียงตัวเดียวที่สามารถทำนายได้

สมมติฐานข้อที่ 5 นักเรียนหญิงจะมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่า นักเรียนชาย

สมมติฐานข้อที่ 6 นักเรียนหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่านักเรียนชาย

สมมติฐานข้อที่ 7 นักเรียนหญิงจะมีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนชาย

การวิเคราะห์หาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง โดยใช้การวิเคราะห์ *t*-test แบบ Independent Samples ได้ผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบระดับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียด ระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิง (N = 242)

	กลุ่มตัวอย่าง เพศชาย (N = 116)		กลุ่มตัวอย่าง เพศหญิง (N =126)			
	M	*SD*	*M*	*SD*	*t*	*p*
ระดับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค	126.66	14.28	126.30	15.14	1.87	.42
ระดับการสนับสนุนทางสังคม	70.45	12.59	73.5	11.56	-1.96*	.02
ระดับความเครียด	59.78	16.78	62.81	15.79	-1.44	.07

* $p < .05$

สมมติฐานข้อที่ 5 นักเรียนหญิงจะมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่า นักเรียนชาย

จากตารางที่ 9 เมื่อเปรียบเทียบค่ามัชฌิมเลขคณิตของระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ด้วยค่าสถิติ *t*-test

พบว่าระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมมติฐานข้อที่ 6 นักเรียนหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่านักเรียนชาย

จากตารางที่ 6 เมื่อเปรียบเทียบค่ามัชฌิมเลขคณิตของระดับการสนับสนุนทางสังคมระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ด้วยค่าสถิติ *t*-test พบว่าระดับการสนับสนุนทางสังคม มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่า $t = -1.96$ ($F = 1.385$, $df = 240$, $p < .05$) โดยเพศหญิงจะรายงานว่าไดรับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชายซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อที่ 7 นักเรียนหญิงจะมีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนชาย

จากตารางที่ 6 เมื่อเปรียบเทียบค่ามัชฌิมเลขคณิตของระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ด้วยค่าสถิติ *t*-test พบว่าระดับเครียดไม่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง คณะผู้วิจัยจึงขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับ การสนับสนุนทางสังคม ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคมในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = .1.32, p < .05)

ผลที่ได้สามารถอธิบายได้ว่า จากนิยามของเอคิวที่ Stoltz (1997) กล่าวว่าเอคิวคือ "ความสามารถในการผ่านพ้นความยากลำบาก โดยบอกถึงความอดทน พากเพียร และ AQ สามารถพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือใครจะพ่ายแพ้ คาดหมายได้ว่าใครจะมีผลงานและศักยภาพที่ดี ใครจะล้มเหลวในเวลาอันสั้น และสามารถพยากรณ์ได้ว่าใครที่จะล้มเลิกการทำงานและใครจะสามารถทำงานจนประสบความสำเร็จ" ดังนั้นผู้ที่มีเอคิวสูง ย่อมเป็นผู้ที่มีความอดทนในการเผชิญความยากลำบาก มีมุมมองทางบวกกับอุปสรรคต่างๆ ไม่ท้อถอยหรือหมดหวังง่ายๆ แต่การที่เราเจอกับความยากลำบากนั้น เราย่อมมีความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง หรือสิ้นหวังเกิดขึ้นทุกคน แต่บุคคลที่เอคิวสูง ย่อมจะมีและสามารถจัดการรับมือกับความรู้สึกเหล่านี้ได้ดีหรือเป็นไปในทางบวก การที่เราจะทำให้เกิดความรู้สึกทางบวกได้นั้น เราต้องได้รับกำลังใจจากทั้งตนเองและผู้อื่น แต่เราจะมองตนเองดีขึ้นในยามท้อถอยได้อย่างไร เราจึงต้องพึ่งความช่วยเหลือทั้งทางตรงทางอ้อมจากคนรอบข้างของเรา ในที่นี่ก็คือการสนับสนุนทางสังคม

ดังนั้นสรุปได้ว่า ผู้ที่มีเอคิวสูงก็ย่อมจะรายงานหรือรับรู้ว่าตนได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงเช่นเดียวกัน เพราะได้รับกำลังใจจากคนรอบข้างทำให้ตนเองมีมุมมองทางบวกว่าสามารถผ่านพ้นปัญหา มีแหล่งให้ความช่วยเหลือทั้งทางวัตถุและจิตใจในยามเผชิญกับปัญหาได้ จึงคิดว่าตนสามารถผ่านพ้นอุปสรรคครั้งนี้ไปได้ ก็จะทำให้มีความอดทนในการเผชิญปัญหามากขึ้นตามไปด้วย

สมมติฐานข้อที่ 2 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับ ความเครียดในนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับ ความเครียดในนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.506$, $p < .01$)

กล่าวคือผู้ที่มีเอคิวสูงย่อมเป็นผู้มีมีความเครียดในระดับต่ำ เป็นเพราะ จากนิยามความเครียดที่ Selye (1956) กล่าวว่า "ความเครียด คือการตอบสนองในรูปแบบที่ไม่เฉพาะเจาะจงของร่างกายต่อสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเกิดขึ้นหรือเป็นผลจากเงื่อนไขที่น่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม" ดังนั้นเมื่อเราประเมินสถานการณ์ว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรือก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย อันเป็นผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป จึงทำให้บุคคลรู้สึกกดดัน วิตกกังวล ความไม่แน่นอนของเหตุการณ์หรือ ความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ (กรมสุขภาพจิต, 2541) ย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน แต่เมื่อเรามีความชัดเจนในตัวปัญหา ว่าเกิดจากอะไร ขอบข่ายของปัญหาอยู่ที่ตรงไหน เราย่อมสามารถประเมินได้ว่าเรามีศักยภาพในการแก้ปัญหานั้นได้มากน้อยเพียงใด ดังนั้นการที่เราเป็นคนที่มีเอคิวสูงย่อมทำให้เราสามารถเข้าใจต้นตอของปัญหาทำให้เราประเมินได้ว่าเราสามารถรับมือได้มากน้อยเพียงใด ลดความไม่แน่นอนลงก็จะทำให้ลดความเครียดได้ รวมทั้งการที่เรามีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถผ่านพ้นปัญหาไปได้ คือผู้ที่มีเอคิวสูง ก็ทำให้เครียดน้อยลง

จากนิยามของเอคิว Stoltz (1997) คือ ได้แบ่งเอคิวเป็น 4 ด้าน มิติที่ 1 C = Control หรือการควบคุม หมายถึง ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมตนเพื่อผ่านพ้นอุปสรรคความยากลำบาก มิติที่ 2 O_2 = Origin and Ownership การรับรู้สาเหตุและรับผิดชอบต่อปัญหา หมายถึง การวิเคราะห์ค้นหาสาเหตุของปัญหาว่าใครหรืออะไรคือสาเหตุ และตระหนักว่าเป็นความรับผิดชอบของตน มากน้อยเพียงใด มิติที่ 3 R = Reach การกระจายตัวของปัญหา เป็นการรับรู้ถึงผลกระทบของปัญหาความยุ่งยาก จะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของตนอย่างไร มากน้อยเพียงใด พร้อมระวังและมีสติอยู่เสมอว่าอีกนานเท่าใดปัญหาหรืออุปสรรคจะเข้ามาในชีวิต มิติที่ 4 E = Endurance ความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา หมายถึง การรับรู้ถึงความคงทนของอุปสรรคและการรับมือกับความยืดเยื้อของปัญหา รวมถึงหาวิธีที่จะจัดการกับปัญหาให้หมดไป

จากมิติทั้งหมดโดยรวมจะเป็นการเข้าใจถึงปัญหาว่าตัวปัญหาคืออะไร มีสาเหตุมาจากอะไร จะส่งผลกระทบต่อใคร และเป็นสิ่งที่เกิดจากตนเองหรือผู้อื่น ยังรวมไปถึงการรับรู้ว่าตนสามารถควบคุมให้ผ่านพ้นไปได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการลดความไม่แน่นอนลง ทำให้เราไม่ประเมินว่าปัญหาเป็นสิ่งที่คุกคามตัวเรา ก็จะทำให้เครียดน้อยลง และ AQ เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง ความเข้มแข็งทางจิตใจและการควบคุมตนเองจะส่งผล

ต่อภูมิต้านทานโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย การมีAQ ที่ดีจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ความเครียดย่อมก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตและทางกาย มีผลการวิจัยทางการแพทย์รับรองว่า คนที่มีเอคิวสูง หรือมีจิตใจชอบการต่อสู้ จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงไม่ค่อยเจ็บป่วย ถึงเจ็บป่วยก็จะฟื้นตัวเร็วแม้จะเป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคเอดส์หรือมะเร็ง หากมีกำลังใจที่ดีและมีจิตใจแห่งการต่อสู้ ก็มีโอกาสยืดชีวิตให้ยืนยาวมากขึ้น ส่วนคนที่ขาดเอคิวหรือคนที่ต่อสู้กับความยกลำบากไม่ได้ มักรู้สึกพ่ายแพ้อยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นมากๆ ขึ้นก็จะกลายเป็นโรคซึมเศร้า และฆ่าตัวตายในที่สุดดังนั้นเมื่อมีเอคิวสูง ก็สามารถจัดการกับสภาวะกดดันหรือความเจ็บป่วยที่เกิดจากความเครียดได้ดี ย่อมทำให้มีความเครียดในระดับที่ต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภนุช สุดวิไล (2550) ที่กล่าวว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการทำงาน

สมมติฐานข้อที่ 3 การสนับสนุนทางสังคม มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาของ อรุณี เกษรอุบล (2544) ที่ทำการศึกษาเรื่อง การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด แสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยปกป้องนักเรียนจากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แต่คณะผู้วิจัยไม่พบตามนั้น อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ยังเป็นเพียงวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งยังไม่มีประสบการณ์ในการรับมือกับความเครียดมากนักทำให้มีการจัดการกับความเครียดไม่มีประสิทธิภาพมากพอ ดังเช่นการศึกษาของ สุรีย์พร พิพัฒนวัฒนพงษ์ (2541) ที่ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการสื่อสารภายใต้สภาวะความเครียด และพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ผลพบว่า เยาวชนมีพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ดังเห็นได้จากการสื่อสารกับหมอดู โดยวิธีดังกล่าวถือเป็นการสนับสนุนทางสังคมทางด้านอารมณ์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาดังกล่าวมีความคล้ายคลึงกันกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยของคณะผู้วิจัยครั้งนี้ ดังนั้นการที่ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ อาจมาจากการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมที่ไม่เหมาะสมของกลุ่มตัวอย่างจึงส่งผลให้ความเครียดไม่หมดไป เพราะไม่ได้จัดการกับต้นตอของความเครียดที่แท้จริงเป็นเพียงการเบี่ยงเบนไปชั่วคราวเท่านั้น

นอกจากนั้น ภาสินี มุกดาวงษ์ (2547) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสาเหตุความเครียด 5 ด้าน หนึ่งในนั้นคือ การสอบเอนทรานซ์ จากการวิจัยดังกล่าว ทำให้คณะผู้วิจัย

คาดการณ์ได้ว่า กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีสาเหตุความเครียดสำคัญมาจากการเรียน โดยที่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 น่าจะเครียดเรื่องการสอบเข้าเรียนต่อระดับอุดมศึกษา โดยที่ความเครียดดังกล่าวเป็นเรื่องที่คลุมเคลือ มีความไม่แน่นอนของเหตุการณ์ หรือ กลุ่มตัวอย่างมีความคับข้องใจ (Frustration) ได้แก่ การที่บุคคลมีอุปสรรคไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ (กรมสุขภาพจิต, 2541) อีกทั้งผลการสอบยังไม่ประกาศผลทำให้กลุ่มตัวอย่างเครียดในการรอผลสอบ แม้ว่าในระหว่างนี้ได้รับการสนับสนุนทางสังคมแล้ว แต่ก็มีแนวโน้มการลดความเครียดให้น้อยลงแต่เป็นเพียงชั่วคราว จึงยังส่งผลให้ความเครียดโดยเฉลี่ยยังคงสูงอยู่

สมมติฐานที่ 4 ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า มีตัวแปรที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพียงตัวแปรเดียว คือความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งในการทำนายสามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั่นคือ บุคคลที่มีระดับคะแนนความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถรับมือจัดการกับเครียด ก่อให้เกิดความเครียดได้น้อยลงได้ แต่สามารถอธิบายได้เพียงร้อยละ 25.7 เท่านั้น

ผลที่ได้นี้อาจอธิบายได้โดยแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเป็นผู้ประเมินว่าความสัมพันธ์คุกคามต่อชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และบุคคลจะมีวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นต่างกันออกไป เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา อุปสรรค ความไม่แน่นอนต่างๆ ย่อมทำให้เกิดความเครียด เช่นนั้นบุคคลจึงต้องจัดการกับความเครียดโดยมีรูปแบบแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล เอคิวก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีการรับมือกับปัญหา จัดการกับความเครียดแตกต่างกัน โดย Stoltz (1997) อธิบายถึงเอคิว 4 ด้าน คือ Control, Origin and Ownership, Reac, Endurance โดยจะเห็นได้ว่า นิยามทุกด้านของเอคิวเกี่ยวข้องกับการจัดการกับปัญหา กล่าวคือ มีการรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมเพื่อผ่านเหตุการณ์ที่ยากลำบาก มีการวิเคราะห์เพื่อหาสาเหตุของปัญหา ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อปัญหา รับรู้ผลกระทบของปัญหา และมีความอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหา ดังนั้นบุคคลที่มีเอคิวสูงเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรคจะประเมินตนเองว่า ตนมีความสามารถในการรับมือกับปัญหา มีการรับรู้สาเหตุของปัญหาอย่างแท้จริง มีการตระหนักว่าเป็นปัญหาของตนเองมากน้อยเพียงใด ควบคุมผลกระทบและความเสียหายของปัญหาให้หยุดอยู่แค่ที่ปัญหานั้น ไม่แผ่ขยายไปยังส่วนอื่นๆที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต มีการรับรู้ว่าอุปสรรคจะคงทนอยู่ชั่วคราวเท่านั้น และเป็นผู้ที่มีความหวังในชีวิต

พยายามที่จะหาหนทางแก้ไขอุปสรรคให้ออกไปโดยเร็ว เพราะฉะนั้นถ้าบุคคลมีเอคิวสูงก็ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้ดีกว่า ปัญหาหมดไปได้ไวกว่า และความเครียดก็จะหมดไป ดังนั้นเอคิวจึงมีความสามารถในการทำนายความเครียดได้

ส่วนอีกตัวแปรหนึ่ง คือ การสนับสนุนทางสังคม ไม่สามารถเป็นตัวแปรทำนายความเครียดได้ ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะในการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีความเครียดที่คลุมเคลือ คือเรื่องการสอบเข้าเรียนต่อระดับอุดมศึกษา ซึ่งผลการสอบยังไม่ได้ประกาศ โดยระหว่างนั้นกลุ่มตัวอย่างก็ได้แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมแล้ว แต่สิ่งที่ได้รับกลับอาจไม่ได้ช่วยลดต้นเหตุของความเครียดที่แท้จริงได้ เป็นเพียงการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ เป็นการแสวงหากำลังใจ แต่ต้นตอของปัญหายังคงอยู่จึงทำให้การสนับสนุนทางสังคมไม่สามารถทำให้ความเครียดลดลง

นอกจากนั้น การสนับสนุนทางสังคมเป็นการรับรู้ของบุคคล ดังที่ มธุริน คำวงศ์ปิน (2542) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การรับรู้ของบุคคลต่อความช่วยเหลือที่ได้รับจากครอบครัวและสังคมในลักษณะของความรักใคร่ ผูกพัน การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น ความมั่นใจในความมีคุณค่าแห่งตน และการได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ดังนั้นการรับรู้ของบุคคลจึงแตกต่างในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับการตีความ อาจไม่ตรงกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จึงส่งผลให้คะแนนการสนับสนุนทางสังคมมีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ดังนั้นการสนับสนุนทางสังคมจึงไม่สามารถทำนายความเครียดได้

สมมติฐานข้อที่ 5 นักเรียนหญิงจะมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนชาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ *t*-test พบว่า ระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาของ อนันต์ ตุลยพีรดิส ที่ผลการทดลอง พบว่า เพศหญิงมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคมากกว่าเพศชายในด้านการรับผิดชอบและนิสิตชั้นปีที่สูงก็มีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ต่ำกว่า ปัจจัยส่วนหนึ่งมาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันเรื่องวัยวุฒิ ในกลุ่มตัวอย่างของเรานั้นเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายอยู่ ต่างจากงานวิจัยที่เป็นช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นแล้ว จึงทำให้ผลแตกต่างกันได้และจากงานวิจัยเป็นการศึกษาเอคิวที่แยกเป็นด้านไม่ได้มองภาพรวมทั้งหมด หากพิจารณาโดยภาพรวมอาจจะไม่พบความแตกต่างก็เป็นได้ และในปัจจุบันนี้การศึกษาได้เริ่มให้ความสำคัญกับเอคิวมากขึ้น หลังจากที่สังคมตะวันตก พบความสะดวกสบายกันมานาน ขณะนี้ก็เริ่มที่จะโหยหาความยากลำบาก ในชีวิตมากขึ้น เพราะมองว่าจะช่วยแก้ไขและกระตุ้นให้คนของเขาประสบความสำเร็จในชีวิต ขณะที่ความยากลำบากต่างๆ ในบ้านเรา ยังมีอีกมากแต่เราพยายามลืมไป ดังนั้นเราจึงควรมาคิดกันว่า ทำอย่างไรจึงสามารถส่งผ่านความลำบากที่คนรุ่นเก่าเคยประสบ ไปยังรุ่น

ลูกรุ่นหลานได้ (นพ.ประทักษ์ อ้างถึงใน ผู้จัดการรายวัน 2542) ปัจจุบันเด็กไทยค่อนข้างจะไม่สู้เยอะขึ้น เพราะพ่อแม่ทำให้เกือบทั้งหมด ทำให้ผู้ปกครองหันมาปลูกฝังความคิด แนวคิด เรื่องอุปสรรค ทำให้ทั้งชายหญิงได้รับการฝึกฝน และพัฒนาเอคิวทางอ้อมจนเป็นผลให้ทั้งสองเพศไม่มีความต่างกัน หรืออีกทางหนึ่งคือ ทั้งชายและหญิงต่างอยู่ในช่วงม.ปลายที่ต้องฝ่าฟันต่อสู้กับการสอบเข้าเรียนต่อชั้นอุดมศึกษา รวมทั้งที่ผ่านมาก็ได้พากเพียร พยายามอ่านหนังสือ ตั้งใจเรียนเพื่อทำข้อสอบให้ออกมาดี ทั้งชายและหญิงต่างต้องการศึกษาต่อไม่ต่างกัน ทำให้ทั้งสองเพศได้ใช้ความพยายามมากระดับค่อนข้างใกล้เคียงกัน จึงทำให้คะแนนเอคิวของทั้งคู่ไม่ต่างกันอย่างมีนยสำคัญ แต่หากลองทิ้งช่วงเวลาไปสำรวจในระดับชั้นอื่น ผลที่พบอาจแตกต่างกันหรือไม่ก็เป็นได้

สมมติฐานข้อที่ 6 นักเรียนหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่านักเรียนชาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ *t*-test พบว่า ระดับการสนับสนุนทางสังคม ระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีระดับการสนับสนุนทางสังคม มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยมีค่า t = -1.96 (F= 1.385, df = 240, p< .05) ซึ่งมาจากการที่นักเรียนหญิงมีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ในการสนับสนุนทางสังคม มากกว่าชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทินี ศุภมงคล (2547) ที่พบว่า นิสิตหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตชาย และผู้หญิงมีการแสวงหาการแก้ปัญหา ด้วยการหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าผู้ชาย (Day & Livingstone, 2003) ทำให้เมื่อมีการรายงานว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคม ทำให้เพศหญิงรายงานว่าได้รับมากกว่า เพราะเพศหญิงรับรู้มากกว่าว่าตนเข้าหา แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้าง ในเรื่องของการแก้ปัญหามากกว่าชาย ต่างจากชายที่จะค่อนข้างเก็บความรู้สึก หรือการต้องพึ่งพาผู้อื่นในระดับที่น้อยกว่าหญิง ซึ่งจากข้างต้นที่กล่าวมา ทำให้สรุปได้ว่า นักเรียนหญิงรายงานว่าได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนชาย

สมมติฐานข้อที่ 7 นักเรียนหญิงจะมีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนชาย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติ *t*-test พบว่า ระดับความเครียดระหว่างกลุ่มตัวอย่างเพศชายและกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นและช่วงเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย การที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีปัจจัยมาจากการที่มีปัญหาที่ต้องเผชิญใกล้เคียงกันนั่นคือเรื่องของการเรียน การสอบเข้าเรียนต่อมหาวิทยาลัย และเยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ และอมรากุล อินโอชานนท์,2532 อ้าง(ถึงใน นาฏลัดดา เรือนคำ,2543) กล่าว

ว่าความเครียดในวัยรุ่นนั้นเป็นระยะสั้นๆเนื่องจาก วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังมีความรับผิดชอบไม่มากนัก ความเครียดจึงเป็นเพียงเฉพาะเรื่องๆ และสามารถเปลี่ยนไปมาได้ตลอดเวลา ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไป กลุ่มตัวอย่างจะมีเรื่องหรือหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบชัดเจนตามบทบาททางเพศของตนเองมากขึ้น เช่น เรื่องการวางแผนในอนาคต เป็นต้น ทำให้เมื่อโตขึ้นความเครียดย่อมแตกต่างกันชัดเจนตามเพศมากขึ้น แต่ ณ ขณะนี้ ยังเป็นช่วงวัยรุ่น ความรับผิดชอบยังไม่มาก ทั้งหญิงและชายต่างยังคงเป็นผู้ถูกปกครอง หมายถึง มีผู้ปกครองอยู่ จึงมีคนคอยดูแลเรื่องราวสำคัญๆในชีวิตให้อยู่แล้ว เรื่องเครียดของวัยนี้จึงคล้ายกัน และไม่ต่างกันมากนัก สรุปได้ว่า ระดับความเครียดในกลุ่มตัวอย่างจึงไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง

สมมติฐานการวิจัย

1. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคม ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

2. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียดในนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6

3. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียดในนักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 6

4. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคกับการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6

5. นักเรียนหญิงจะมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคสูงกว่านักเรียนชาย

6. นักเรียนหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่านักเรียนชาย

7. นักเรียนหญิงจะมีระดับความเครียดสูงกว่านักเรียนชาย

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก 3 โรงเรียนสหศึกษาซึ่งมีการเรียนการสอนรวมกันทั้งชายและหญิง เพื่อเป็นการลดตัวแปรแทรกซ้อนในการวิจัย แบ่งเป็น โรงเรียนเอกชน 1 แห่ง โรงเรียนรัฐบาล 1 แห่ง และโรงเรียนในสังกัดมหาวิทยาลัย 1 แห่ง รวมทั้งสิ้น 242 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดเพื่อใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วน คือ

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป
2. มาตรวัดความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดการความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ของกรรณิการ์ สุขสมัย มาเป็นแนวทางในการพัฒนามาตรวัด
3. มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งพัฒนาโดย นันทินี ศุภมงคล ,2547
4. มาตรวัดความความเครียดซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำมาตรวัดความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต และแบบวัด Depression Anxiety Stress Scales (DASS) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย รศ. ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต นำมาพัฒนาร่วมกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้ทำเรื่องขออนุญาตเก็บแบบสอบถามจากคณะจิตวิทยา จุฬาลงการณ์มหาวิทยาลัย เพื่อนำไปขออนุญาต ผู้อำนวยการทั้งสามโรงเรียน ที่จะเข้าไปเก็บกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 257 ชุด โดยคณะผู้วิจัยแยกกันไปเก็บกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนทั้งสาม โดยใช้เวลาในคาบแนะแนว ได้อธิบายวิธีการทำแบบสอบถามแก่กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และขอให้กลุ่มตัวอย่างแยกกันทำแบบสอบถามอย่างเป็นอิสระ โดยไม่มีการปรึกษากัน คณะผู้วิจัยได้แบบสอบถามคืนมาทั้งหมดจากนั้นได้คัดเลือกแบบสอบถามที่ผู้ตอบได้ตอบครบถ้วนสมบูรณ์ทุกข้อคำถาม รวมทั้งสิ้นจำนวน 242 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติทำโดยการใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรม SPSS for Windows เพื่อหาค่าทางสถิติในการทดสอบสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

<u>สมมติฐานข้อที่ 1</u> ทดสอบโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation, *r*) ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กับการสนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานข้อที่ 2 ทดสอบโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation, *r*) ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค กับความเครียด

สมมติฐานข้อที่ 3 ทดสอบโดยวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation, *r*) ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม กับความเครียด มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียด

สมมติฐานข้อที่ 4 ทดสอบโดยวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบว่าความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคและการสนับสนุนทางสังคม เป็นตัวแปรทำนายความเครียด

สมมติฐานข้อที่ 5,6, 7 ทดสอบโดยใช้ *t*-test แบบ Independent Samples เพื่อหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของระดับการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม และความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างเพศชายกับกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง โดยใช้การวิเคราะห์ *t*-test แบบ Independent Samples

ผลการวิจัย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนทางสังคม กับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 พบว่า

1. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .1.32$, $p < .05$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียดในนักเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.506$, $p < .01$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. การสนับสนุนทางสังคม ไม่มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับความเครียด ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

4. ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคเท่านั้นที่สามารถทำนายความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยที่การสนับสนุนทางสังคมไม่สามารถทำนายความเครียดได้ ดังนั้นผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐานเป็นบางส่วน

5. นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

6. นักเรียนหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคม สูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีค่า t = -1.96 (F= 1.385, df = 240, p < .05) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

7. นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย อาทิเช่น อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจ การเลี้ยงดู เป็นต้น เพื่อดูว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ส่งผลต่อตัวแปรทั้งสาม

2. เนื่องจากมาตรวัดมีข้อกระทงจำนวนมาก จึงอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความล้าในการทำแบบสอบถาม เพราะฉะนั้นในการวิจัยในครั้งต่อไปควรสร้างข้อกระทงที่มีจำนวนข้อเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3. ควรมีการศึกษาตัวแปรทั้งสามในระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อดูแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นอย่างไร

4. การวิจัยครั้งนี้ทำการสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างเพียง 242 คน เท่านั้น หากเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น อาจให้ผลที่แตกต่างไปก็เป็นได้

5. การจะให้นักเรียนม.6 มีความเครียดน้อยลง คงต้องอยู่ที่การปลูกฝัง AQ เสียแต่เนิ่น ๆ ก่อนมาถึงม.6 เพื่อทำให้เด็กม. 6 สามารถรับมือกับความเครียดได้มากยิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนกวรรณ อบเชย. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความสำเร็จในอาชีพของผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม โครงการพัฒนาผู้ประกอบการธุรกิจอุตสาหกรรม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ ภาควิชา จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กรรณิกา สุขสมัย. (2549). *การพัฒนามาตรวัดความสามารในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ตามทฤษฎีของสตอลทซ์ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 4*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีการวัดทางการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา.

กาญจนา เดชคุ้ม. (2541). *การศึกษาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิตมหาบัณฑิต สาขาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เถลิงเกียรติ สุภศิลป์. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ความพึงพอใจในงานกับแนวโน้มที่จะลาออกจากองค์การของพนักงาน : กรณีศึกษาธุรกิจขายอาหารสัตว์น้ำ กลุ่มธุรกิจเกษตรอุตสาหกรรมและอาหาร (สัตว์น้ำ) เครือเจริญโภคภัณฑ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นรัญชญา ศรีบูรพา. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมพฤติกรรมการจัดการปัญหา และความเครียดของเจ้าหน้าที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นภดล คำเติม. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค การสนับสนุนจากครอบครัว กับความสำเร็จในวิชาชีพ ของหัวหน้าผู้ป่วยในโรงพยาบาลศูนย์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์ สาขาบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันทินี ศุภมงคล. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พลอยวไล ไกรนรา. (2548). *การสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัว ของวัยรุ่นชายในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ภาคใต้*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วรวรรณ หงษ์กิตติยานนท์. (2548). เชาวน์อารมณ์ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และการรับรู้รูปแบบการเรียนรู้ของพนักงานในโรงงานผลิตเครื่องมือแพทย์แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วงศ์พรรณ์ มาลารัตน์. (2543). *ความเครียดและพฤติกรรมการแก้ปัญหาความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศุภนุช สุดวิไล. (2550). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการทำงานของพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สรัญญา สุมาลี. (2548). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2552). *การศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะของคนไทยที่พึงประสงค์ : ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ)*. กรุงเทพมหานคร: พริกหวานกราฟฟิค.

อาทิตา กลับเพิ่มพูน. (2549). *การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

<u>ภาษาอังกฤษ</u>

Day, L. A. & Livingstone, A. H.. (2003). Gender Differences in Perceptions of Stressors and Utilization of Social Support Among University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35(2), 73-83

Sarason, R. B. & Sarason, G. I.. (1990). *Social Support : an interactional view.* New York: Wiley.

Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient Turning Obstacles into Opportunities.* New York: John Wiley & Sons,.

Selye, H. (1976). *The stress of Life.* New York: Mcgraw-Hill.

Williams M. W. (2003). *The relationship between principle response to adversity and student achievement.* Unpublished doctoral dissertation. Cardinal Stritch University.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในสังคมไทย คณะผู้วิจัยจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามนี้ด้วยความตั้งใจ ตามความคิดเห็นที่แท้จริงของท่าน และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ เพื่อประโยชน์ของการวิจัย คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับและไม่มีการตัดสินว่าถูกหรือผิด ข้อมูลของท่านจะถูกนำไปวิเคราะห์ในรูปค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 มาตรวัดความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

ตอนที่ 3 มาตรวัดความรู้สึกนึกคิด

ตอนที่ 4 มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือ

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย √ ลงใน ◯ และเติมข้อมูลลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

1. โรงเรียน .....

2. กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น

◯ ม.4 ◯ ม.5 ◯ ม.6

3. เพศ

◯ ชาย ◯ หญิง

4. อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 มาตรวัดความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาแต่ละข้อคำถามว่าเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามสถานการณ์ในแต่ละข้อ และพิจารณาว่าจะเป็นจริงหรือตรงกับความคิดความรู้สึกของนักเรียนเพียงใดแล้วให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ◯ ลงในช่อง ตรงน้อยที่สุด ตรงน้อย ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน ตรงมาก ตรงมากที่สุด

ตรงน้อยที่สุด	หมายถึง เหตุการณ์นั้นตรงกับความคิด หรือความรู้สึกของนักเรียน*น้อยที่สุด*
ตรงน้อย	หมายถึง เหตุการณ์นั้นตรงกับความคิด หรือความรู้สึกของนักเรียน*น้อย*
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	หมายถึง เหตุการณ์นั้นตรงหรือไม่ตรงกับความคิด หรือความรู้สึกของนักเรียนพอๆ กัน
ตรงมาก	หมายถึง เหตุการณ์นั้นตรงกับความคิด หรือความรู้สึกของนักเรียน*มาก*
ตรงมากที่สุด	หมายถึง เหตุการณ์นั้นตรงกับความคิด หรือความรู้สึกของนักเรียน*มากที่สุด*

ตัวอย่างการตอบ

ข้อ	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1.	เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันจะขวนขวายหาความรู้ในเรื่องนั้นเพิ่มเติม	1	2	3	4	(5)

ถ้านักเรียนทำเครื่องหมาย ◯ ลงในช่องที่ 5 หมายความว่า เหตุการณ์ "เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันจะขวนขวายหาความรู้ในเรื่องนั้นเพิ่มเติม" เหตุการณ์นั้นตรงกับความคิด หรือความรู้สึกของนักเรียน *มากที่สุด* คำตอบที่ถูกต้องคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของนักเรียน และกรุณาตอบทุกข้อเพื่อให้ได้ข้อมูลสมบูรณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์

	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1	เมื่อฉันสอบไม่ผ่าน ฉันจะขวนขวายหาความรู้ในเรื่องนั้นเพิ่มเติม	1	2	3	4	5
2	เมื่อฉันโดนเพื่อนตำหนิเรื่องการทำงานกลุ่ม ฉันจะเก็บมาคิดเพื่อปรับปรุงตนให้ดีขึ้น	1	2	3	4	5
3	ฉันทนไม่ได้ที่ต้องทำงานที่ตนไม่ชอบ แม้จะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ก็ตาม	1	2	3	4	5
4	เมื่องานที่ฉันรับผิดชอบออกมาไม่ดี ฉันจะมีความเชื่อมั่นในตนเองน้อยลง	1	2	3	4	5
5	เมื่อฉันเข้าใจผิดกับเพื่อนสนิท ฉันสามารถกลับมาคืนดีได้ในไม่ช้า	1	2	3	4	5
6	ฉันจะแสวงหาผู้รู้มาอธิบายให้ฟัง หากฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่อาจารย์สอน	1	2	3	4	5
7	เมื่อทะเลาะกับเพื่อน ฉันมักไม่เข้าใจว่าฉันผิดตรงไหน	1	2	3	4	5
8	ฉันมักจะสอบได้คะแนนต่ำอยู่เสมอ	1	2	3	4	5
9	เมื่ออาจารย์ถามคำถามที่ฉันตอบไม่ได้ ฉันจะนั่งเฉยไม่กล้าลุกขึ้นมาตอบคำถามข้อนั้น	1	2	3	4	5
10	เป็นเพราะเพื่อนบางคนไม่สนใจฉัน ฉันจึงไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมที่ห้องจัดขึ้น	1	2	3	4	5
11	เมื่อต้องทำงานกับเพื่อนที่ไม่ชอบหน้ากัน ฉันสามารถแยกเรื่องส่วนตัวออกจากเรื่องงานได้	1	2	3	4	5

ข้อ	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ตรงและตรงพอ ๆ กัน	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
12	ถ้าฉันทำงานเต็มความสามารถแล้วแต่ยังคงโดนอาจารย์ตำหนิ ฉันจะรู้สึกหมดหวังไม่มีกำลังใจในการทำงาน	1	2	3	4	5
13	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออกเสมอ	1	2	3	4	5
14	แม้รู้ว่างานที่ต้องส่งพรุ่งนี้ยังเหลืออีกมาก ฉันก็จะพยายามทำจนเสร็จ	1	2	3	4	5
15	ถ้าฉันถูกหักคะแนนเรื่องการแต่งกายไม่ถูกกฎ สาเหตุจะมาจากอาจารย์ที่เข้มงวดเกินไป	1	2	3	4	5
16	การที่เพื่อนไม่ยอมรับเหตุผลของฉัน เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ	1	2	3	4	5
17	หากฉันผิดใจกับเพื่อนในเรื่องส่วนตัว ฉันยังคงสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนคนนั้นได้	1	2	3	4	5
18	เมื่ออาจารย์ย้ายฉันให้ไปนั่งใกล้เพื่อนที่ไม่ค่อยถูกกัน ทำให้ฉันไม่ชอบการไปโรงเรียน	1	2	3	4	5
19	การที่ฉันสอบไม่ผ่าน เป็นเพราะอาจารย์สอนไม่ดี	1	2	3	4	5
20	ไม่ว่าฉันจะต้องเผชิญกับปัญหาใด ฉันก็จะสามารถฟันฝ่าให้ผ่านพ้นไปได้	1	2	3	4	5
21	ถ้ามีคนพูดถึงฉันในทางที่ไม่ดี ฉันจะไม่กล้าสู้หน้าคนเหล่านั้น	1	2	3	4	5
22	ยามที่ฉันต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น ฉันเชื่อว่าพรุ่งนี้ ย่อมดีกว่าวันนี้	1	2	3	4	5
23	หากงานกลุ่มเกิดข้อผิดพลาด ฉันคิดว่าสมาชิกทุกคนต้องมีส่วนรับผิดชอบเท่ากัน	1	2	3	4	5
24	ในการทำงานกลุ่ม แล้วเกิดข้อผิดพลาด ฉันจะปล่อยให้เป็นหน้าที่ของเพื่อนแก้ไขปัญหานั้นเอง	1	2	3	4	5
25	ฉันมักตกอยู่ในสถานการณ์ที่กดดันเสมอ	1	2	3	4	5
26	การที่ฉันตอบคำถามอาจารย์ไม่ได้ ทำให้ฉันไม่อยากเรียนในวิชานั้น	1	2	3	4	5
27	หากฉันพลาดจากการสอบตรงในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งแล้ว ฉันคงหมดหวังในการสอบแอดมิดชั่นเข้ามหาวิทยาลัยอื่น	1	2	3	4	5
28	ถ้าในระหว่างการสอบเกิดปวดท้องกะทันหัน ฉันจะส่งข้อสอบไปแม้ว่าจะยังทำไม่เสร็จ	1	2	3	4	5
29	หากฉันเรียนไม่ทันเพื่อนในบางวิชา ฉันจะขอให้เพื่อนที่เรียนในวิชานั้นช่วยอธิบายให้ฟัง	1	2	3	4	5
30	การแยกจากเพื่อนสนิท ทำให้ฉันไม่มีความสุข	1	2	3	4	5
31	เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันจะหงุดหงิดใส่คนรอบข้าง	1	2	3	4	5
32	การส่งงานไม่ทันตามกำหนด เป็นเรื่องปกติที่เกิดกับฉัน	1	2	3	4	5
33	เมื่อฉันทะเลาะกับเพื่อนคนหนึ่งในกลุ่ม ฉันจะอึดอัดที่จะคุยกับเพื่อนที่เหลือ	1	2	3	4	5
34	ฉันสามารถอดทนทำงานที่ยากได้จนกว่างานจะเสร็จ	1	2	3	4	5
35	ฉันมาโรงเรียนไม่ทัน เป็นเพราะรถติด	1	2	3	4	5
36	เพื่อนไม่ติดต่ออวยพรมาในงานวันเกิดของฉัน เพราะฉันไม่มีความหมายสำหรับเพื่อน	1	2	3	4	5
37	หากการนำเสนองานหน้าชั้นเรียนออกมาไม่ดี ฉันจะรู้สึกแย่ไปทั้งวัน	1	2	3	4	5

ตอนที่ 3 มาตรวัดความรู้สึกนึกคิด

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาว่า ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมานี้ นักเรียนมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ◯ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับนักเรียนตามความเป็นจริงมากที่สุด

ไม่เป็นเลย	หมายถึง นักเรียน *ไม่มี* พฤติกรรมหรือความรู้สึกดังกล่าว ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา
เป็นบ้างเล็กน้อย	หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกดังกล่าว *บ้างเล็กน้อย* ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา
เป็นและไม่เป็นพอๆกัน	หมายถึง นักเรียนมีและไม่มีพฤติกรรมหรือความรู้สึกดังกล่าว พอๆ กัน ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา
เป็นค่อนข้างบ่อย	หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกดังกล่าว *ค่อนข้างบ่อย* ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา
เป็นประจำ	หมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกดังกล่าว *เป็นประจำ* ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ	ข้อความ	ไม่เป็นเลย	เป็นบ้างเล็กน้อย	เป็นและไม่เป็นพอ ๆ กัน	เป็นค่อนข้างบ่อย	เป็นประจำ
1	นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	1	2	3	4	5
2	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	1	2	3	4	5
3	ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	1	2	3	4	5
4	ฉันมักจะวุ่นวายกับเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลา	1	2	3	4	5
5	รู้สึกไม่อยากพบปะผู้คน	1	2	3	4	5
6	ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	1	2	3	4	5
7	รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	1	2	3	4	5
8	รู้สึกหมดหวังในชีวิต	1	2	3	4	5
9	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	1	2	3	4	5
10	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	1	2	3	4	5
11	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	1	2	3	4	5
12	รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร	1	2	3	4	5
13	รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร	1	2	3	4	5
14	มีอาการหัวใจเต้นแรง	1	2	3	4	5
15	เสียงสั่น ปากสั่นหรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	1	2	3	4	5
16	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ	1	2	3	4	5
17	ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่	1	2	3	4	5
18	ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	1	2	3	4	5
19	มึนงงหรือเวียนศีรษะ	1	2	3	4	5
20	มีความสนใจตนเองหรือเพศตรงข้ามลดลง	1	2	3	4	5
21	เป็นการยากที่จะค่อย ๆ สงบจิตใจของตนเองลง	1	2	3	4	5
22	การแสดงออกหรือมีการโต้ตอบต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในลักษณะที่เกินกว่าเหตุ	1	2	3	4	5
23	เป็นการยากที่จะทำให้ตนเองรู้สึกผ่อนคลาย	1	2	3	4	5
24	ไม่สามารถอดทนอดกลั้นหากมีสิ่งใดมาขัดขวางการกระทำ	1	2	3	4	5
25	อารมณ์อ่อนไหว	1	2	3	4	5

ตอนที่ 4 มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคม

คำชี้แจง ในการเลือกคำตอบให้ท่านอ่านและพิจารณาว่า *ท่านได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้จากบุคคลดังต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โดยการให้คะแนนในแต่ละบุคคล 1-5 คะแนน* ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบใด "ถูก" หรือ "ผิด" โปรดตอบทุกข้อ

โดยแต่ละมีคำตอบให้ดังนี้

1 = ไม่ได้รับเลย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ เลย

2 = ได้รับน้อย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ ในระดับน้อย

3 = ได้รับปานกลาง หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ ในระดับปานกลาง

4 = ได้รับมาก หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ ในระดับมาก

5 = ได้รับมากที่สุด หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าในข้อความนั้นท่านได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ ในระดับมากที่สุด

ตัวอย่างการตอบ

ข้อ	ข้อความ	บุคคลผู้ให้การสนับสนุน				
		พ่อ	แม่	ญาติพี่น้อง	เพื่อน	อาจารย์
1	ฉันได้รับความเห็นใจ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน	5	5	2	3	2

แสดงว่า ท่านได้รับความเห็นใจ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียนจากพ่อและแม่ในระดับมากที่สุด จากญาติพี่น้องและอาจารย์ในระดับน้อย และจากเพื่อนในระดับปานกลาง

ข้อ	ข้อความ	บุคคลผู้ให้การสนับสนุน				
		พ่อ	แม่	ญาติพี่น้อง	เพื่อน	อาจารย์
1	ฉันได้รับความรักและความห่วงใย					
2	เมื่อฉันมีปัญหา ฉันมีคนรับฟังปัญหาและความรู้สึกไม่สบายใจ					
3	ฉันได้รับการบอกกล่าวให้ทราบว่า ฉันทำอะไรได้ดีมากน้อยเพียงใด					
4	ฉันได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการเรียน					
5	เมื่อฉันมีภาระงานมาก ฉันจะได้รับการแบ่งเบาภาระ					
6	ฉันได้รับคำแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์					
7	มีผู้แสดงความเห็นในฉัน เมื่อมีปัญหาในการเรียน					
8	ฉันได้รับข้อมูลที่แสดงถึงความสำเร็จในงานที่ทำซึ่งทำให้เกิดเกิดความมั่นใจในการเรียน					
9	ฉันได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับอุปกรณ์การเรียน					
10	ฉันได้รับคำแนะนำเมื่อฉันทำงานผิดพลาด					
11	ฉันได้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับการเรียน					

ข้อ	ข้อความ	บุคคลผู้ให้การสนับสนุน				
		พ่อ	แม่	ญาติพี่น้อง	เพื่อน	อาจารย์
12	เมื่อฉันมีอุปสรรคในการเรียน ฉันจะได้รับกำลังใจเพื่อต่อสู้กับอุปสรรค					
13	การประเมินที่ฉันได้รับทำให้ฉันปรับปรุงการเรียนได้ดีขึ้น					
14	มีคนรับฟังความคิดเห็นของฉันเสมอ					
15	ฉันมักจะได้รับคำชี้แจงเพื่อช่วยแก้ข้อบกพร่องของฉัน					
16	เมื่อฉันต้องการอุปกรณ์ในการเรียนที่จำเป็น ฉันจะได้รับการช่วยเหลือ					
17	เมื่อฉันมีปัญหาในการเรียน ฉันจะได้รับข้อมูลที่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้					
18	ฉันได้รับการชี้แนะที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงการเรียน					
19	เมื่อฉันมีปัญหาด้านการเงินที่จำเป็น ฉันจะได้รับความช่วยเหลือ					
20	เมื่อฉันประสบความสำเร็จในการเรียน ฉันจะได้รับคำชมเชยหรือได้รับการแสดงความยินดี					

*** **ขอขอบพระคุณในความร่วมมือเป็นอย่างสูง** ***

ภาคผนวก ข

ตารางแสดงรายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อกระทงในมาตรความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

ข้อที่กลับคะแนน	ด้าน	กลุ่มสูง (n = 29)		กลุ่มต่ำ (n = 29)		t	p	ค่า CITC (n = 91)	ข้อที่ผ่านการคัดเลือก
		M	*SD*	*M*	*SD*				
	AQ1	3.86	.693	3.00	.886	-4.126	.000	.514	ผ่าน
	AQ2	3.48	.829	3.03	.823	-2.067	.021	.309	ผ่าน
R	AQ3	3.48	1.09	2.83	1.00	-2.383	.01	.369	ผ่าน
R	AQ4	3.14	.833	2.21	.940	-3.990	.000	.3902	ผ่าน
	AQ5	4.07	.842	3.28	1.92	-2.962	.000	.286	ผ่าน
	AQ6	3.72	.922	2.69	.930	-4.255	.000	.393	ผ่าน
R	AQ7	3.90	1.14	2.90	1.01	-3.524	.000	.350	ผ่าน
R	AQ8	3.76	.872	3.00	.802	-3.448	.000	.375	ผ่าน
	AQ11	3.66	1.07	2.55	.783	-2.082	.021	.442	ผ่าน
	AQ13	4.76	.511	3.59	.983	-.5.701	.000	.652	ผ่าน
	AQ14	4.48	.634	3.28	1.06	-5.243	.000	.529	ผ่าน
R	AQ16	4.45	.736	3.14	1.18	-5.052	.000	.456	ผ่าน
R	AQ18	4.41	.867	2.86	.953	-6.486	.000	.634	ผ่าน
	AQ20	4.38	.775	3.38	.979	-1.387	.000	.508	ผ่าน
R	AQ21	4.28	.751	3.17	1.13	-4.313	.000	.462	ผ่าน
R	AQ22	3.97	1.10	2.83	1.07	-3.845	.000	.413	ผ่าน
	AQ23	4.24	.739	3.31	1.07	-3.849	.000	.505	ผ่าน
R	AQ25	3.72	.960	2.59	1.12	-4.158	.000	.386	ผ่าน
R	AQ26	4.07	1.03	2.76	.912	-5.121	.000	.557	ผ่าน
R	AQ28	4.45	.736	3.23	1.22	-4.426	.000	.368	ผ่าน
	AQ29	3.66	1.07	3.14	1.12	-1.787	.000	.298	ผ่าน
R	AQ30	3.46	1.27	3.22	.975	-5.216	.000	.275	ผ่าน
R	AQ33	4.17	1.04	2.62	.820	-6.319	.012	.487	ผ่าน
R	AQ35	4.34	.897	3.45	1.15	-3.306	.001	.377	ผ่าน
R	AQ36	4.69	.712	3.17	1.07	-6.351	.000	.494	ผ่าน
R	AQ37	3.97	.865	3.90	.976	-4.413	.000	.396	ผ่าน
R	AQ39	3.79	1.23	2.86	1.18	-2.926	.002	.403	ผ่าน

ข้อที่กลับคะแนน	ด้าน	กลุ่มสูง (*n* = 29)	กลุ่มต่ำ (*n* = 29)	*t*	*p*	ค่า CITC (*n* = 91)	ข้อที่ผ่านการคัดเลือก	ข้อที่กลับคะแนน	ด้าน
R	AQ40	3.41	1.24	2.48	1.15	-2.961	.002	.338	ผ่าน
R	AQ41	4.34	1.01	2.79	1.05	-5.742	.000	.513	ผ่าน
R	AQ42	3.86	1.03	3.00	.802	-3.566	.000	.405	ผ่าน
R	AQ45	4.41	.733	2.83	.889	-7.414	.000	.573	ผ่าน
R	AQ46	4.14	.833	3.00	1.13	-4.355	.000	.530	ผ่าน
R	AQ47	4.41	.825	3.38	.979	-4.353	.000	.559	ผ่าน
	AQ48	3.83	.928	3.10	1.17	-2.603	.006	.378	ผ่าน
	AQ53	3.79	1.08	2.59	.907	-4.604	.000	.490.	ผ่าน
	AQ54	4.31	.891	3.17	1.10	-4.320	.000	559	ผ่าน
R	AQ55	4.24	.988	3.00	1.30	-4.076	.000	.422	ผ่าน