

คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน และกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1
ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นายภูรี ภูสุวรรณ

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND COPING STRATEGIES OF
CHULALONGKORN UNIVERSITY FRESHMEN

Mr. Pooree Pusuwan

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Bachelor of Science Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2008
Copyright of Chulalongkorn University

ภูรี ภูสุวรรณ : ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย . (RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND COPING STRATEGIES OF CHULALONGKORN UNIVERSITY FRESHMEN)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ : รศ. ประไพพรรณ ภูมิวฒิสาร, 39 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 250 คน การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามคือ แบบวัดรูปแบบความผูกพัน และแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา และ Chi-square

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตปี 1 ส่วนใหญ่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมากที่สุด (79.5%) และมีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวน้อยที่สุด (2.7%)
2. นิสิตปี 1 ส่วนใหญ่มีวิธีการแก้ปัญหาแบบผสมมากที่สุด (41.5%) และมีวิธีการแก้ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาน้อยที่สุด (15.2%)
3. รูปแบบความผูกพัน กับกลวิธีการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา.....จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต.....
ปีการศึกษา.....2551..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

Pooree Pusuwan : RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES AND COPING STRATEGIES OF CHULALONGKORN UNIVERSITY FRESHMEN. ADVISOR : ASSO. PROF. PRAPAIPAN POOMWUTTHISAN, 39 pp.

The relationship between attachment styles and coping strategies of Chulalongkorn University freshmen. The participants were 250 freshmen students. The instrument were attachment styles inventory and coping strategies inventory. Data was analyzed by descriptive and Chi-square

The Results of this study were as follow :

1. Most of the first years students have Secure attachment (79.5%) and have less in Fearful (2.7%).
2. Most of the first years students have mix problem-solving strategy (41.5%) and have less in problem-focus strategy (15.2%).
3. Attachment styles is correlated with coping strategies ($p < 0.5$).

Field of Study : Psychology Student's Signature

Academic Year : 2008 Advisor's Signature *P. Poomwutthisan*

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยความเมตตาของอาจารย์ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ช่วยให้คำแนะนำต่างๆ ในการทำโครงการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนๆทุกคนที่คอยให้กำลังใจ คอยช่วยเหลือ คอยสนับสนุน คอยถาม คอย
กระตุ้นให้ผู้วิจัยมีแรงกระตุ้นในการทำงาน

ขอขอบพระคุณ คุณสิทธิพงศ์ วงศ์วิวัฒน์ ที่ยินดีสละเวลาช่วยให้คำแนะนำในการ
วิเคราะห์ผลการวิจัย

ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำแบบวัด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และครอบครัวที่คอยให้การสนับสนุน
และอบรมสั่งสอน เลี้ยงดู ให้ผู้วิจัยมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง ซึ่งส่งผลให้ดำเนินชีวิตในสังคม
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนสามารถอยู่รอดมาจนถึงวันนี้

ภูรี ภูสุวรรณ
ผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ช
สารบัญ.....	๗
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	2
2. วิธีดำเนินงานวิจัย.....	19
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	19
กลุ่มตัวอย่าง.....	19
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19
การเก็บรวบรวม.....	20
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	20
3. ผลการวิจัย.....	21
4. อภิปรายผลการวิจัย.....	26
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	28
รายการอ้างอิง.....	30
ภาคผนวก ก.....	32
ภาคผนวก ข.....	38

สารบัญญัตราสาร

ตารางที่		หน้า
1	แสดงจำนวนและร้อยละรูปแบบความผูกพันของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ	22
2	แสดงจำนวนและร้อยละกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ.....	23
3	แสดงจำนวนและร้อยละกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศหลังคัดกลุ่มตัวอย่าง	24
4	แสดงผลการทดสอบความความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับกลวิธี การเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	25
5	แสดงวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยวิธีการ chi-square	38

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โลกในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และ จริยธรรม การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ทำให้ มนุษย์ต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่ ก่อให้เกิดปัญหา ซึ่งมนุษย์จะต้องหาทางเผชิญกับปัญหานั้นๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะมีกลวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันออกไป

Lazarus and Folkman, 1984 ได้นำเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการของความเครียด และการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง และมีการนำแนวคิดมา พัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนสามารถแบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาได้เป็น 3 รูปแบบหลัก คือ การมุ่ง จัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยง ซึ่งรูปแบบทั้ง 3 ก็จะทำให้ผล ออกมาในลักษณะที่แตกต่างกัน โดยรูปแบบการมุ่งจัดการปัญหา จะเป็นการแก้ปัญหาที่ตรงจุด ที่สุดส่วนรูปแบบการหลีกเลี่ยงจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาให้หมดไปได้เลย ดังนั้นจะเห็นว่าการ จะใช้รูปแบบใดในการเผชิญปัญหานั้น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยทำให้มนุษย์สามารถที่จะแก้ปัญหา ให้หมดไปได้

ความแตกต่างในการเผชิญปัญหานั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความสามารถในการ คิด ความมีสติ ทักษะทางสังคม สุขภาพกายและสุขภาพจิต ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ส่วนหนึ่งพัฒนา มาจากพื้นฐานการสร้างความรักใคร่ผูกพันในวัยเด็ก (Attachment) ความรักใคร่ผูกพันเป็นความ ผูกพันทางอารมณ์ของคนสองคน ผู้ที่ให้ความสนใจศึกษาเรื่องนี้เป็นคนแรกคือ John Bowlby (1969) ซึ่งกล่าวว่า ความรักใคร่ผูกพันเป็นความรู้สึกที่บุคคลรักและผูกพัน อย่างแรงกล้ากับบุคคล พิเศษในชีวิต ซึ่งความรักใคร่ผูกพันนี้ จะเป็นลักษณะของการตอบสนองซึ่งกันและกัน (Reciprocal Relationships) นั่นก็คือเด็กรักและผูกพันกับแม่ และแม่ก็มีความรักและผูกพันกับเด็ก นั่นคือเป็น การตอบสนองกันทั้งสองฝ่าย

Bartolomew and Horowitz, 1991 ได้แบ่งรูปแบบความรักใคร่ผูกพันเป็น 4 รูปแบบ คือ รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (Secure) รูปแบบความผูกพันแบบกังวล (Preoccupied) รูปแบบ ความผูกพันแบบทะนงตน (Dismissing) และ รูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว (Fearful) ซึ่ง รูปแบบความผูกพันแต่ละรูปแบบจะส่งผลต่อพัฒนาการในวัยต่อมาแตกต่างกัน รูปแบบความ ผูกพันแบบมั่นคง (Secure Attachment) จะส่งผลที่ดีต่อพัฒนาการในวัยต่อมา ส่วนอีก 3 รูปแบบ คือ รูปแบบความผูกพันแบบกังวล รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน และ รูปแบบความผูกพัน

แบบหวาดกลัว ซึ่งเรียกรวมเป็นกลุ่มใหญ่ว่าเป็นพวกรักและผูกพันแบบไม่มั่นคง (Insecure Attachment) มักจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในวัยต่อมา Hamilton, 2000 กล่าวว่าคุณลักษณะของรูปแบบความผูกพันที่เกิดในวัยเด็กจะคงอยู่จนโต

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงคิดว่ารูปแบบความรักใคร่ผูกพันส่งผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคล ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพันกับกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 ทั้งนี้เพราะนิสิตชั้นปีที่ 1 เพิ่งเข้าเรียนมหาวิทยาลัยเป็นปีแรก ทำให้ต้องมีการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ซึ่งเป็นที่มาของความเครียด ทั้งทางด้าน การเรียน และความสัมพันธ์กับเพื่อน ซึ่งแต่ละคนก็ต้องหากวิธีต่างๆ ในการที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้น

แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบความผูกพัน

ความหมายของความผูกพัน

ความผูกพัน หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคน ความรู้สึกผูกพันดังกล่าวจะค่อยๆ เกิดขึ้นทีละน้อยอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นลักษณะพิเศษและคงทนตลอดไป (Bowlby, 1969)

ความผูกพัน เป็นพันธะทางอารมณ์ชนิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ของบุคคลในเรื่องความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยที่เกิดจากสัมพันธภาพ (Bee, 1997)

ความผูกพัน เป็นลักษณะความสัมพันธ์ที่แสดงถึงโครงสร้างทางความคิดของบุคคลที่มีต่อตนเองและผู้อื่นในทางบวกหรือทางลบ (Bartolomew and Horowitz, 1991)

สรุปได้ว่าความผูกพัน คือ พันธะทางอารมณ์ระหว่างบุคคล สองคนโดยเฉพาะทากับผู้เลี้ยงดู เป็นการรับรู้ของบุคคลในเรื่องความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ซึ่งเกิดจากสัมพันธภาพที่อบอุ่น พันธะทางอารมณ์นี้ จะค่อยๆ เกิดขึ้นทีละน้อยอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นความรู้สึกที่มีลักษณะพิเศษและคงทนถาวรตลอดไป

การพัฒนาของทฤษฎีรูปแบบความผูกพัน

ทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby (1969) เริ่มต้นมาจากสมมุติฐานที่ว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณภายในที่จะแสวงหาและสร้างความผูกพัน หรือรักษาพันธะทางอารมณ์ให้คงอยู่กับบุคคลอื่นๆ เห็นได้จากการที่เด็กต้องกระตุ้นให้ผู้เลี้ยงดูเกิดการตอบสนอง เพื่อความอยู่รอดของตน โดยอาศัยพฤติกรรมความผูกพัน เพื่อกระตุ้นให้ผู้เลี้ยงดู (Joffe & Vaughn, 1982 อ้างถึงใน สม

บุญ จารุเกษมทวี, 2544)

ต่อมาได้มีการศึกษาวิจัยตามทฤษฎีความผูกพันของ Bowlby ทำให้มีข้อมูลเชิงประจักษ์ เนื่องจากความผูกพันเป็นอารมณ์ความรู้สึก อยู่ภายในไม่สามารถมองเห็นได้ เราจึงต้องสังเกตจาก พฤติกรรมความผูกพัน ที่เด็กมีต่อผู้เลี้ยงดู เพื่อคงไว้ซึ่งความใกล้ชิด อย่างเช่น การร้องไห้ การสบ สายตา เป็นต้น (Bower, 1979 อ้างถึงใน สมบุญ จารุเกษมทวี, 2544)

Ainsworth และคณะ (1978) ได้ทำการศึกษาเพื่อประเมินความผูกพันระหว่างทารก และ ผู้เลี้ยงดูในสถานการณ์แปลกใหม่ จึงได้แบ่งรูปแบบความผูกพันของเด็กได้ 3 แบบ ดังนี้ คือ แบบมั่นคง แบบวิตกกังวล/หลีกเลี่ยง และแบบวิตกกังวล/ไม่แน่ใจในความรู้สึก

ต่อมา Hazan และ Shaver (1978) ได้ทำการศึกษาและประเมินรูปแบบความผูกพันของ ผู้ใหญ่ โดยมีพื้นฐานจากงานของ Ainsworth และคณะ (1978) ซึ่งเขาสรุปว่า ความผูกพันรักใคร่ แบบเสน่ห์หาของผู้ใหญ่ (Romantic Attachment) มีลักษณะเช่นเดียวกับรูปแบบความผูกพัน ระหว่างแม่และทารก จึงสามารถแบ่งความผูกพันแบบผู้ใหญ่ได้เป็น 3 แบบ คือ แบบมั่นคง แบบ หลีกเลี่ยง และแบบวิตกกังวล/ไม่แน่ใจในความรู้สึก ซึ่งคล้ายกับรูปแบบความผูกพันระหว่างแม่และ ทารก

ต่อมาได้มีการขยายทฤษฎีความผูกพันขึ้นอีก จากงานวิจัยของ Bartolomew and Horowitz (1991) ซึ่งทำการศึกษาวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่าผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบ หลีกเลี่ยง สามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ แบบหวาดกลัวและแบบทะนงตน สรุปแล้วรูปแบบความ ผูกพันของผู้ใหญ่จึงสามารถ แบ่งได้เป็น 4 แบบ ซึ่งแสดงออกมาเป็นรูปแบบความผูกพันของ ผู้ใหญ่ (Model of Adult Attachment) ดังภาพ

Model of Adult Attachment

รูปแบบการมองตนเอง

		บวก	ลบ
รูปแบบ การมองผู้อื่น	บวก	<p>1</p> <p>มั่นคง (Secure)</p> <p>(+, +)</p> <p>รู้สึกสบายใจในความใกล้ชิด และอิสระ</p>	<p>2</p> <p>กังวล (Preoccupied)</p> <p>(-, +)</p> <p>กังวลในเรื่องสัมพันธภาพ</p>
	ลบ	<p>3</p> <p>ทะนงตน (Dismissing)</p> <p>(+, -)</p> <p>ทะนงตน พึ่งพาตนเอง มองบุคคลอื่นในทางลบ</p>	<p>4</p> <p>หวาดกลัว (Fearful)</p> <p>(-, -)</p> <p>กลัวการใกล้ชิดสนิทสนม</p>

จากภาพสามารถแบ่งออกเป็น 2 มิติ คือรูปแบบการมองตนเอง (Model of Self) และรูปแบบการมองผู้อื่น (Model of Other or Partner) ว่าเรามองตนเองและผู้อื่นอย่างไร มองในทางลบหรือทางบวก ซึ่งทำให้สามารถแบ่งรูปแบบความผูกพันของผู้ใหญ่เป็น 4 แบบดังนี้

1. รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (Secure) เป็นลักษณะความผูกพันที่บุคคล มองตนเอง และมองบุคคลอื่นในทางบวก เคารพและเห็นคุณค่าในตนเองและบุคคลอื่น รู้สึกว่าบุคคลอื่นพึ่งพาได้วางใจได้
2. รูปแบบความผูกพันแบบกังวล (Preoccupied) เป็นลักษณะความผูกพันที่บุคคล มองตนเองในทางลบ แต่มองบุคคลอื่นในทางบวก กังวลในเรื่องสัมพันธภาพ กลัวบุคคลอื่นจะไม่ชอบตน บุคคลในแบบนี้มีลักษณะพึ่งพาสูง ค่อนข้างติดบุคคลอื่น
3. รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน (Dismissing) เป็นลักษณะความผูกพันที่บุคคล มองตนเองในทางบวก แต่มองบุคคลอื่นในทางลบ บุคคลประเภทนี้เห็นคุณค่าในตนเอง แต่ปฏิเสธบุคคลอื่น มองว่าบุคคลอื่นไม่น่าไว้วางใจ จึงหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

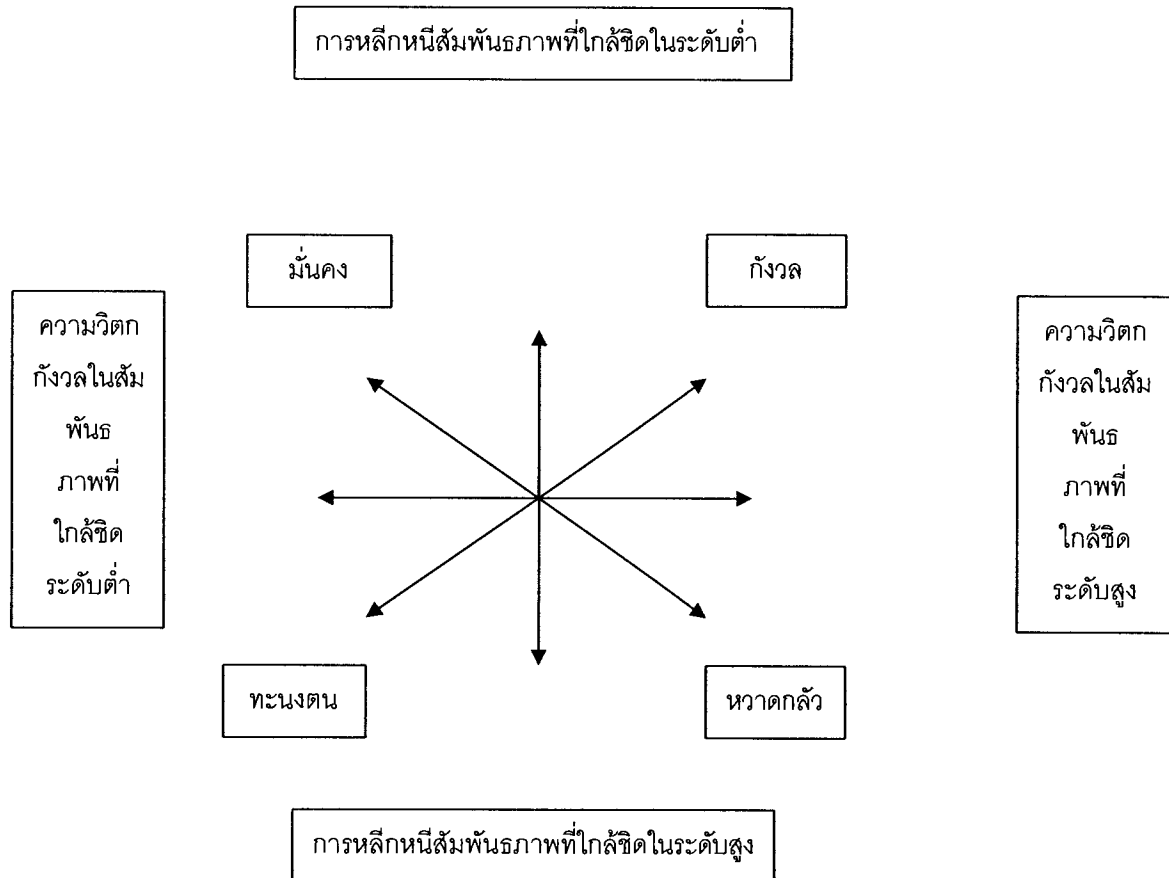
4 รูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว (Fearful) เป็นลักษณะความผูกพันที่บุคคลมองตนเองในทางลบ และมองบุคคลอื่นในทางลบเช่นเดียวกัน บุคคลประเภทนี้จะไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น กลัวการสนิทสนมกับบุคคลอื่น

จากการแบ่งรูปแบบความผูกพันของ Bartolomew and Horowitz (1991) จะพบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและทะนงตน มีการมองตนเองทางบวก คือรู้สึกว่าคุณค่า มีคุณค่า น่าเชื่อถือ สามารถเป็นที่รักของผู้อื่น แต่รูปแบบการมองผู้อื่นจะแตกต่างกัน บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง จะมีการมองผู้อื่นทางบวก จึงมีความสบายใจในการใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่น แต่บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน จะมีการมองผู้อื่นทางลบ จึงไม่เห็นคุณค่า และไม่ไว้วางใจผู้อื่น ดังนั้นบุคคลกลุ่มนี้ จึงมักปฏิเสธและไม่ใส่ใจในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

สำหรับบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว ซึ่งมีรูปแบบการมองตนเองทางลบเหมือนกัน คือรู้สึกว่าคุณค่า ไม่มีความสามารถและไม่เป็นที่รักของผู้อื่น แต่มีความแตกต่างกันในการมองผู้อื่น บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล จะมีการมองผู้อื่นทางบวก มีความพึงพอใจสูง แสวงหาความใกล้ชิดสนิทสนมเมื่อเกิดความทุกข์ แต่บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว ซึ่งมีรูปแบบการมองผู้อื่นทางลบ มักจะหลีกเลี่ยงจากสังคมเมื่อเกิดปัญหา เพราะไม่ไว้วางใจผู้อื่น

กระทั่งในปี ค.ศ 1998 Brennan และคณะ ได้ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนมาก พบองค์ประกอบเฉพาะ 12 องค์ประกอบจากการรายงานตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเมื่อทำการวิเคราะห์ หลังจากหมุนแกน 45 องศา พบ 2 องค์ประกอบหลักคือ ความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Anxiety) และการหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Avoidance) ดังนั้นจึงสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 มิติ เช่นเดียวกับการแบ่งรูปแบบความผูกพันของ Bartolomew and Horowitz (1991) โดยที่รูปแบบการมองตนเอง (Model of Self) ตรงกับ ความวิตกกังวลในสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Anxiety) และรูปแบบการมองผู้อื่น (Model of Other) ตรงกับ การหลีกเลี่ยงสัมพันธภาพที่ใกล้ชิด (Avoidance) การแบ่งและเรียกชื่อมิติในลักษณะนี้ ทำให้เกิดความเข้าใจได้ดีขึ้น เพราะคำที่ใช้มีความชัดเจนตรงกับแนวความคิด และตรงกับเนื้อหาของข้อคำถาม ซึ่งต่างจากคำเรียกในแบบเดิมของ Bartolomew and Horowitz (1991) ที่อยู่ในลักษณะเชิงความคิด ทำให้ผู้ศึกษาอาจเข้าใจไม่ชัดเจนนัก

Brenan และคณะ (1998) ได้นำเสนอ รูปแบบที่เกิดจากการตัดกันของ 2 มิติดังนี้



ลักษณะของรูปแบบความผูกพัน

Bartolomew and Horowitz (1991) ได้อธิบายถึงลักษณะของบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบต่างๆ ไว้ดังนี้

1 รูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง (Secure)

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง เป็นผู้ที่มีรูปแบบการมองตนเองทางบวก และมีรูปแบบการมองผู้อื่นทางบวก บุคคลในกลุ่มนี้ ประเมินสัมพันธภาพทั้งในอดีตและปัจจุบันตามความเป็นจริง มีลักษณะที่คอบอุน เป็นที่รักใคร่ของกลุ่มเพื่อน ให้ความสำคัญกับเรื่องมิตรภาพ มีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในเชิงพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มั่นใจในตนเอง เปิดเผย กล้าแสดงความรู้สึกต่อหน้าคนอื่น เช่น ร้องไห้เมื่อทุกข์ใจ และเมื่อประสบปัญหาหรืออยู่ในภาวะทุกข์ใจ จะมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับปัญหา และมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่หลากหลายอย่างมีประสิทธิภาพ และมักแสวงหาการสนับสนุนจากผู้อื่นเพื่อช่วยในการแก้ปัญหาอีกด้วย

2 รูปแบบความผูกพันแบบกังวล (Preoccupied)

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล เป็นผู้ที่มีรูปแบบการมองตนเองทางลบ แต่มีรูปแบบการมองผู้อื่นในทางบวก มีความกังวลในสัมพันธภาพสูง แต่ไม่หลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนมเป็นอย่างมาก ทำให้มีลักษณะติดเพื่อน

และชอบพึ่งพาผู้อื่น ต้องการความรักความเอาใจใส่มากเป็นพิเศษ จนบางครั้งทำให้เกิดปัญหา รู้สึกไม่เพียงพอกับสิ่งที่ได้รับจากเพื่อนหรือคนรัก การรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองขึ้นอยู่กับผู้อื่นสูง มีการแสดงออกทางอารมณ์สูง อ่อนไหวง่ายร้องไห้บ่อย ไม่ชอบตัวตนที่ตนเองเป็นอยู่ เมื่อประสบปัญหาจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบทางอารมณ์อย่างรุนแรง และยากที่จะแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเองโดยปราศจากการช่วยเหลือจากผู้อื่น

3 รูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน (Dismissing)

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตน เป็นผู้ที่มีรูปแบบการมองตัวเองทางบวก แต่มีรูปแบบการมองคนอื่นทางลบ มีความกังวลในสัมพันธภาพต่ำ แต่หลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูง ไม่ชอบการสนิทสนมกับผู้อื่น สัมพันธภาพกับเพื่อนมักเป็นไปแบบผิวเผิน บุคลิกภาพดูไม่อบอุ่น ยึดหลักความเป็นจริงและใช้เหตุผลเป็นหลัก ไม่ใช่อารมณ์ความรู้สึกในการตัดสินใจ เมื่อประสบปัญหาหรือภาวะทุกข์ใจ จะเผชิญหน้ากับปัญหาโดยหลีกเลี่ยงการช่วยเหลือจากผู้อื่น เป็นบุคคลที่ร้องไห้ยาก มีความมั่นใจในตนเองสูงมาก ไม่แคร์ว่าผู้อื่นจะมองตนอย่างไร

4 รูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัว (Fearful)

บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวเป็นผู้ที่มีรูปแบบการมองตนเองทางลบ และมีรูปแบบการมองผู้อื่นทางลบเช่นกัน มีความกังวลในสัมพันธภาพสูงและหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นสูง ถึงแม้ต้องการใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นแต่ก็ไม่กล้า เพราะกลัวการปฏิเสธจากผู้อื่น มีความมั่นใจในตนเองต่ำ ไม่สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง ต้องพึ่งผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อประสบปัญหาหรือภาวะทุกข์ใจ จะไม่แก้ปัญห แต่จะหนีปัญหา จมอยู่กับความทุกข์ ต่ำหนิตนเองตลอดเวลา โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่น มีการควบคุมตนเองสูง ไม่กล้าเปิดเผยตัวเองมากเกินไป ซ้ำร้ายและมักลังเลสงสัยว่าผู้อื่นคิดอย่างไรกับตน และมักคิดไปเองว่าตนเองถูกปฏิเสธจากผู้อื่นอยู่เสมอ

2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีในการเผชิญปัญหา

ความหมายของการเผชิญปัญหา

Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการปัญหาและความต้องการทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยที่บุคคลประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นการคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถของตนที่จะรับได้

การเผชิญปัญหา หมายถึงการตอบสนองภาวะความกดดันหรือเหตุการณ์ความเครียด (Compas, 1987 cited in Nolrajsuwat, 1995) โดยการเผชิญปัญหาจะเป็นพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกในการจัดการกับสภาพที่กดดันและความไม่เป็นสุขของบุคคล (Fleishman, 1984

cited in Nolrajsuwat, 1995)

กล่าวโดยสรุป กลวิธีการเผชิญปัญหาได้ว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดโดยกระบวนการทางความคิด และแสดงออกเป็นพฤติกรรมซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดบรรเทาทุกข์ที่มาคุกคามตัวบุคคล

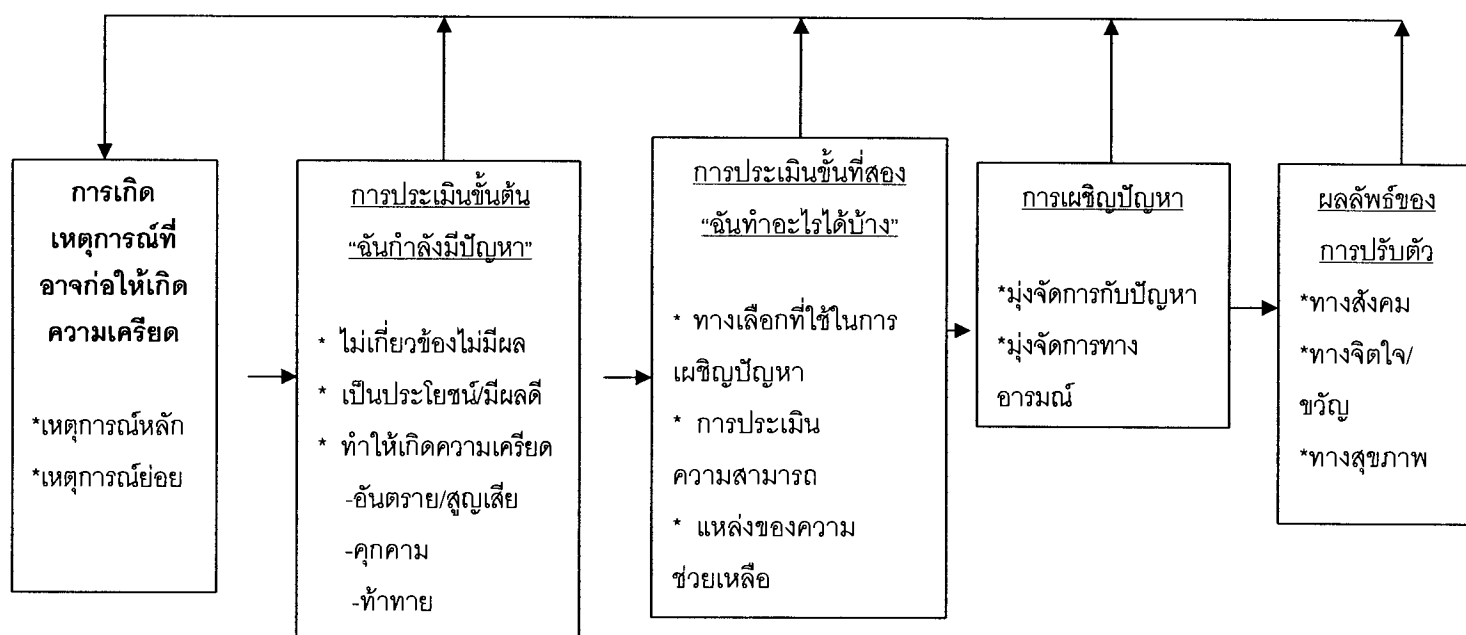
รูปแบบของกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

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

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

Slavin, Rainer and McGreary (1991) ได้สรุปรูปแบบของกระบวนการความเครียดและการเผชิญปัญหาตามแนวคิดทฤษฎีความเครียดของ Lazarus โดยเสนอเป็นแผนภาพรูปแบบความเครียด 5 องค์ประกอบ (ดังภาพ)

A Transactional Model of the Stress Process



ที่มา : Slavin et al., 1991 อ้างถึงในสุภาพวรรณ โคตรจรัส, 2539

คำอธิบายกระบวนการในแผนภาพ

1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event)

ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม รวมถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้นด้วย ซึ่งสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ความไม่มั่นใจ หรือมีผลขัดขวางการดำเนินชีวิตตามปกติ เช่น การล้มละลาย การตกงาน ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา อาการป่วย หรือแม้แต่เหตุที่ทำให้เกิดความวุ่นวายแม้จะไม่เกิดกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าวน้ำท่วม ซึ่งจะมีความเครียดมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์ของแต่ละบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984)

2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal)

การประเมินของตนโดยใช้สติ ปัญญา ความคิด ต่อสถานการณ์ต่างๆ บุคคลสามารถรับรู้ปัญหาที่เข้ามาหาตนได้ 3 ลักษณะ คือ

2.1 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตน (Irrelevant) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่มีผลต่อสวัสดิภาพต่อตนเอง

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

2.3 เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าก่อให้เกิดความเครียดซึ่งมี 3 ลักษณะคือ

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

2.3.2 การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินสถานการณ์โดยบุคคลคาดคะเน รับรู้ถึงผลร้ายที่ตนคิดว่ากำลังจะตามมา

2.3.3 การท้าทาย (Challenge) คือ เป็นการเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นสามารถก่อให้เกิดผลทางบวกและผลทางลบได้ ซึ่งหากเป็นการคาดคะเนผลทางบวก จะทำให้มีกำลังใจและขวัญดีขึ้น

ในเพียงเหตุการณ์เดียว สามารถมีการรับรู้ถึงความเครียดได้มากกว่าหนึ่งลักษณะก็ได้ เช่น การแข่งรถ บางบุคคลรับรู้ถึงอันตราย แต่ขณะเดียวกันอีกบุคคลหนึ่ง ไม่เพียงแต่รับรู้ถึงอันตราย อีกทั้งยังรับรู้ถึงความท้าทายในการชนะด้วย เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันของแต่ละคน

3.การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal)

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

ในการประเมินครั้งแรกหากบุคคลประเมินว่า เป็นสิ่งที่เป็นอันตราย คุกคาม หรือท้าทาย ก็เข้าสู่กระบวนการขั้นสอง “ฉันทำอะไรได้บ้าง” และถ้าบุคคลไม่สามารถตัดสินใจไม่สามารถหา

หนทางในการแก้ไขปัญหานั้น ขาดแหล่งช่วยเหลือดังที่กล่าวไว้ไม่เพียงพอสำหรับตน ความเครียดก็จะเกิดขึ้น

4. การเผชิญปัญหา (Coping)

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

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

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

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาเมื่อเห็นว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ แต่ถ้าปัญหานี้เกินกว่าความสามารถที่จะแก้ไข บุคคลจะมุ่งเผชิญปัญหาโดยจัดการกับอารมณ์แทน โดยปกติการเผชิญปัญหาที่ดีที่สุดคือ ใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบ ให้ช่วยเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การแก้ปัญหาที่ราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptation Outcomes)

Lazarus & Folkman (1984) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียดซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการเผชิญความเครียด อาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว โดยแบ่งไว้เป็น 3 กลุ่ม

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

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

3. ผลต่อสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) มีผลในความสามารถตอบสนองต่อความ

ต้องการของสุขภาพร่างกายหรือทำให้ทรุดโทรม

จากแผนกระบวนการรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 5 ขั้นตอนนี้ ไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นเป็นลำดับ ผลที่เกิดขึ้นสามารถไปมาได้ หรือเมื่อตนใช้วิธีการแก้ปัญหาไปแล้วแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ จะต้องมีการย้อนกลับไปสู่กระบวนการใหม่อีกครั้ง เพื่อการแก้ปัญหาใหม่ที่ดีขึ้น เพื่อลดความเครียด ทำให้การปรับตัวมีประสิทธิภาพ ผลของการประเมินย้อนกลับไปยังกลับมาเป็นวงจรซ้ำแล้วซ้ำอีกเป็น

กระบวนการของความเครียด

วิธีการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984 อ้างถึงใน สมบุญ จารุเกษมทวิ, 2544) ได้จำแนกกลวิธีในการเผชิญปัญหาเป็น 2 วิธีหลักคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหา พิจารณาว่า ปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเสียใหม่ พัฒนาทักษะเผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนและแก้ไขปัญหาโดยตรง

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

ซึ่งแนวคิดดังกล่าวได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง และถูกนำมาศึกษาและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

Carver, Scheier และ Weintraub (1989 อ้างถึงใน ปีมอารีย์ กิ่งแก้ว, 2549) ได้ทำการศึกษาและรวบรวมการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของ Lazarus และ Folkman (1984) และรูปแบบของการกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นหลัก และได้จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาได้ 14 วิธี ดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (Active Coping) เป็นกระบวนการลงมือแก้ปัญหา เพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

2. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิด

ความเครียด การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนและหาทางจัดการกับปัญหาที่ดีที่สุด

3. การระงับกิจกรรมอื่นอันไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เราใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

4. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงลงมือทำ

5. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Social Support Seeking for Instrumental Reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ขอความช่วยเหลือขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน

6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Social Support Seeking for Emotional Reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยนและความเข้าใจจากบุคคลอื่น

7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) เป็นการมุ่งจัดการทางอารมณ์ โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี

8. การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ

9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่บอกว่าบุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ

10. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

11. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on Venting of Emotion) เป็นการให้ความสนใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มีและระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป

12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งทำให้เกิดความเครียด โดยละทิ้งความพยายามที่จะแก้ปัญหา

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) เป็นวิธีลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการเผชิญกับสิ่งทำให้เกิดความเครียดหรือสิ่งที่เกี่ยวข้อง มักใช้กิจกรรมอื่นเพื่อทำให้ไม่คิดถึงปัญหา

14. การใช้สุรา และ/หรือ ยา (Alcohol and/or Drug Use) เป็นการใช้สุราหรือยา เพื่อให้ลืมเหตุการณ์และรู้สึกดีขึ้น

Frydenberg และ Leweis(1993 อ้างถึงใน วีณา มิ่งเมือง, 2540) ได้ศึกษาและรวบรวม กลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยนำทฤษฎีของ Lazarus & Folkman เป็นต้นแบบ โดยได้ วิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี ได้แก่

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้ ไม่ให้โทษแก่ร่างกายและไม่จำเป็นต้องเป็นการออกกำลังกาย เช่น ฟังเพลง เล่นเกมส์ ดูหนัง ฯลฯ

2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work and Achieve) เป็นการแก้ปัญหาโดยแสดงถึงความพยายาม เพื่อให้ประสบความสำเร็จ เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการงาน เช่น การขยันมากขึ้น ติดตามงานที่ตั้งใจจะทำให้สำเร็จ

3. การแก้ปัญหา (Solving the Problem) เป็นกระบวนการคิด วางแผน หาวิธีทาง เพื่อที่จะแก้ปัญหาให้ได้ เป็นวิธีแก้ปัญหาที่มีระบบ

4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Physical Recreation) การปฏิบัติเพื่อความผ่อนคลาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สำหรับการรับมือกับปัญหา เช่น การออกกำลังกาย โยคะ เล่นกีฬา

5. การคบเพื่อนสนิท (Investing in Close Friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีหรือสร้างความใกล้ชิดกับเพื่อนชายหญิง เช่น การให้เวลากับเพื่อน การนัดเพื่อนฝูง

6. การมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on Positive) เป็นการมองสถานการณ์ หรือปัญหาไปในทางที่ดีๆ เช่น มองโลกในแง่ดี การมองหาส่วนดีของปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำชีวิตให้สดใสรุ่งเรือง

7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำเพื่อให้ตนเป็นที่ยอมรับ หรือให้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การทำตัวเพื่อให้บุคคลอื่นประทับใจ การพยายามเข้ากับเพื่อนๆ เป็นต้น

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking-Social Support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา แต่วิธีการนั้นอาศัยความช่วยเหลือ หรือหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เช่น การขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ เพื่อน

9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีจัดการกับปัญหาโดยอาศัยหลักของศาสนา เช่น การอ้อนวอนขอให้พระเจ้าคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การรับคำปรึกษาจากนักจิตวิทยา

11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social Action) เป็นการรวมกลุ่ม โดยมาหาหรือช่วยกันแก้ปัญหาแทนการแก้ปัญหาโดยลำพัง

12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นการแก้ปัญหาโดยใช้ความคิด ความหวัง เช่น มีความเชื่อว่าปาฏิหาริย์จะเกิดขึ้น หรือการจินตนาการว่าสิ่งร้ายๆจะกลายเป็นดี

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ไว้ที่ตน หลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้อื่น

14. การตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองมักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้

15. การมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความซับซ้อนใจ หรือลดความกังวลโดยคิดการแก้ปัญหาให้มากขึ้น คนที่คิดมักคิดในแง่ลบ

16. การไม่รับรู้ถึงปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา ไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น

17. การไม่เผชิญกับปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เช่น ชอบแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยง

18. การลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีใดๆ เพื่อลดความตึงเครียด เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ ใช้อาเสพติด เป็นต้น

จากการวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีเหล่านี้ จะสามารถจำแนกกลุ่มกลวิธีการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ Lazarus ได้ดังนี้

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

1.1 การแสวงหาความเพลิดเพลนเพื่อการผ่อนคลาย

1.2 การทำงานและสัมฤทธิ์ผล

1.3 การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย

1.4 การแก้ปัญหา

1.5 การคบเพื่อนสนิท

1.6 การการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

1.7 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

1.8 การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

1.9 การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

1.10 การมีความกังวล

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

- 2.1 การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา
- 2.2 การตำหนิตนเอง
- 2.3 การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ
- 2.4 การลดความตึงเครียด
- 2.5 การมุ่งเน้นในด้านบวก
- 2.6 การเก็บปัญหาไว้คนเดียว
- 2.7 การไม่รับรู้ปัญหา

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

กลุ่มที่ 1 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) ได้แก่ การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การคบเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมุ่งเน้นในด้านบวก และการแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย

กลุ่มที่ 2 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ (Reference to Other) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่มที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Non-Productive Coping หรือ Avoidance) ได้แก่ การมีความกังวล การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และการตำหนิตนเอง

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

1. วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การแสดงให้เห็นถึงการพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง และการแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการแก้ปัญหาโดยหาแหล่งสนับสนุนต่างๆ
2. วิธีเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนั่นเอง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา

ขึ้นอยู่กับแหล่งสนับสนุนของบุคคลนั้น ซึ่งมีทั้งที่เป็นแหล่งภายในของบุคคล และแหล่งภายนอกของบุคคล(Lazarus & Folkman, 1984) ได้แก่

1. ภาวะและพลังกำลังของบุคคล (Health and Energy) คือ บุคคลที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลังแข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งอดทน หรือทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่ป่วย หรือไม่มีพลังกำลัง
2. ความเชื่อทางบวก (Positive Belief) เป็นความเชื่อทางบวกที่ทำให้บุคคลมีความหวัง และสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์เลวร้ายได้ เช่น ความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจภายในตน กับความเชื่อในอำนาจภายนอกตนเอง เช่น เชื่อในพลังของสังคมมากเกินไป จนขาดความใส่ใจในตนเอง ซึ่งบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนจะมุ่งแก้ปัญหาโดยจัดการกับปัญหาโดยตรง ส่วนบุคคลที่เชื่อในอำนาจภายนอกตนเอง จะมุ่งเน้นแก้ปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการที่อารมณ์
3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Solving Skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลต่างๆรวมทั้งความสามารถในการคิดวิเคราะห์เพื่อแยกแยะปัญหา ค้นหาทางออกในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นทรัพยากรที่ทำให้ช่วยแก้ปัญหาได้ง่ายขึ้น
4. ทักษะทางสังคม (Social skill) เป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันส่งเสริมให้บุคคลจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้
5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ส่งผลให้ทรัพยากรในการแก้ปัญหามีมากขึ้น
6. แหล่งทรัพยากรทางวัตถุ (Material Resource) ได้แก่ ทรัพย์สินเงินทอง เครื่องมือต่างๆ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยในการแก้ปัญหาบางสถานการณ์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Frankel and Bates (1990) ได้ตามศึกษาเด็กอายุ 12-18 เดือนที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง พบว่าเมื่อเด็กกลุ่มนี้ อายุ 2 ปี จะสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่ากลุ่มที่มีรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคง

Kochanaka (2001) ได้ศึกษาเช่นเดียวกับ Frankel and Bates (1990) และพบว่าเด็กที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง จะมีอารมณ์ทางบวกมาก และอารมณ์ทางลบน้อย กว่ากลุ่มอื่นๆ ซึ่งอารมณ์ทางบวกและทางลบนี้อาจส่งผลต่อการเลือกกลวิธีในการเผชิญปัญหา

Mikulincer and Florian (1995) ได้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นทหาร พบว่า บุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบหลีกเลี่ยง และบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบวิตกกังวลไม่แน่ใจ จะใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการทางอารมณ์มากกว่าบุคคลที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง

บทที่ 2

วิธีดำเนินงานวิจัย

โครงการครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน และกลวิธีในการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบความผูกพัน และกลวิธีการการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน และกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 250 คน

เครื่องมือที่ใช้

1. แบบวัดรูปแบบความผูกพัน

ลักษณะของแบบวัด เป็นมาตรวัดแบบประเมินค่า(likert scale) ซึ่งมีให้เลือกตอบ 7 ระดับ จำนวน 36 ข้อ ซึ่งแบบวัดนี้พัฒนาโดย สมบุญ จารุเกษมทวิ และคณะ (2544) ซึ่งพัฒนาจากแบบสำรวจตนเอง ของสุภาพรรณ โคตรจรัส (2543)

2. แบบวัดการเผชิญปัญหา

ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรวัดแบบประเมินค่า(likert scale) ซึ่งมีให้เลือกตอบ 5 ระดับ จำนวน 31 ข้อ ซึ่งแบบวัดนี้พัฒนามาโดย ปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) ซึ่งพัฒนาจากแบบสำรวจตนเอง ของสุภาพรรณ โคตรจรัส (2543)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำมาแบบวัดทั้ง 2 ชุด คือ แบบวัดรูปแบบความผูกพัน และแบบวัดการเผชิญปัญหา มาแจกเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามสถานที่ต่างๆในจุฬาลงกรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการวิเคราะห์ค่าสถิติต่างๆดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่า มัชฌิมเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนรูปแบบความผูกพัน และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา
2. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรูปแบบความผูกพัน และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ด้วยใช้สถิติ Chi-square

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 250 คน แต่เนื่องจากบางชุดเกิดข้อผิดพลาดจึงสามารถนำมาแปรผลได้เพียง 224 ชุด จากนั้นจึงนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ทางสถิติ ด้วยวิธีการ Chi-Square ในการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน กับกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Chi-Square เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน กับกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1

แสดงจำนวนและร้อยละรูปแบบความผูกพันของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ (n=224)

รูปแบบความผูกพัน	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มั่นคง	32	59.3	146	85.9	178	79.5
กังวล	9	16.7	16	9.4	25	10.2
ทะนงตน	10	18.5	5	2.9	15	6.7
หวาดกลัว	3	5.6	3	1.8	6	2.7
รวม	54	100	170	100	224	100

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมากที่สุด จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 59.3 ของเพศชาย และมีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวน้อยที่สุดจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 ของเพศชาย เช่นเดียวกันกับในเพศหญิงที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมากที่สุดจำนวน 146 คน คิดเป็นร้อยละ 85.9 ของเพศหญิง และมีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวน้อยที่สุดจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.8 ของเพศหญิง ซึ่งเมื่อดูในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะพบว่า มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมากที่สุดจำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 79.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และมีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวน้อยที่สุดจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตารางที่ 2

แสดงจำนวนและร้อยละกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ (n=224)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มุ่งจัดการปัญหาด้วยตนเอง	11	20.4	23	13.5	34	15.2
แสวงหาแหล่งสนับสนุนอื่นๆ	2	3.7	39	22.9	41	18.3
หลีกเลี่ยง	20	37	36	21.2	56	25
แบบผสม	21	38.9	72	42.4	93	41.5
รวม	54	100	170	100	224	100

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชายมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบผสมมากที่สุด จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9 ของเพศชายและมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนอื่นๆ น้อยที่สุดจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.7 ของเพศชาย ส่วนในกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบผสมมากที่สุดจำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 42.4 ของเพศหญิง และมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาด้วยตนเองน้อยที่สุดจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 13.5 ของเพศหญิง ซึ่งเมื่อดูในกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจะพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบผสมมากที่สุดจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และมีกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาด้วยตนเองน้อยที่สุดจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 15.2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Chi-Square เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในขั้นเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 จำนวน 224 คน เป็นเพศชายจำนวน 54 คน และเพศหญิงจำนวน 170 คน แต่เนื่องจากผู้วิจัยต้องการศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาที่เด่นชัด จึงได้มีการตัดกลุ่มตัวอย่างโดยการนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหา ทั้ง 3 รูปแบบ มาเปรียบเทียบกัน ถ้ารูปแบบใดมีผลต่างคะแนน Z-score สูงกว่า คะแนนรูปแบบอื่น ๆ เกินครึ่ง SD ของคะแนนมาตรฐาน (0.5 SD) จะจัดให้เป็นกลุ่มนั้น โดยจะเหลือกลุ่มตัวอย่างจำนวน 131 คน ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

แสดงจำนวนและร้อยละกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศหลังคัดกลุ่มตัวอย่าง ($n=131$)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	ชาย		หญิง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
มุ่งจัดการปัญหาด้วยตนเอง	11	33.3	23	23.5	34	26
แสวงหาแหล่งสนับสนุนอื่นๆ	2	6	39	39.8	41	31.3
หลีกเลี่ยง	20	60.6	36	36.7	56	42.7
รวม	33	100	98	100	131	100

ทั้งนี้เมื่อนำกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาในแบบต่างๆ ที่ได้จากการตัดกลุ่มตัวอย่างแล้ว มาทดสอบความสัมพันธ์กับคะแนนรูปแบบความผูกพันของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยด้วยค่าสถิติ Chi-square

โดยใช้สูตร

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^c \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}$$

กำหนดให้ χ^2 แทนค่าไค-สแควร์ (Chi-Square)

O_{ij} แทนค่าความถี่ที่ได้จากการสังเกต (Observed Frequency)

E_{ij} แทนค่าความถี่ที่ได้จากความคาดหวัง (Expected Frequency)

N แทนจำนวนกลุ่มตัวแปร

r_i แทนจำนวนข้อมูลคุณลักษณะตามแนวนอนในระดับที่ i

c_j แทนจำนวนข้อมูลคุณลักษณะตามแนวตั้งในระดับที่ j

$$E = R \times C / N$$

โดยค่า $Degree\ of\ freedom = (C-1)(R-1) = 1$

$$Critical\ Value = 15.652$$

ตารางที่ 4

แสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

	กลวิธีการเผชิญปัญหา								Chi-Square
	มุ่งจัดการด้วยตนเอง		แสวงหาแหล่งสนับสนุน		หลีกเลี่ยง		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
มั่นคง	29	29.6	36	36.7	33	33.7	98	74.8	0.016*
กังวล	1	7.1	4	28.6	9	64.3	14	10.7	
ทะนงตน	3	23.1	1	7.7	9	69.2	13	9.9	
หวาดกลัว	0	0	0	0	6	100	6	4.6	
รวม	34	100	41	100	56	100	131	100	

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ารูปแบบความผูกพันมีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบความผูกพัน กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการวิจัยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 224 คน พบรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 79.5 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบรูปแบบความผูกพันแบบกังวลจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบรูปแบบความผูกพันแบบทะนงตนจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และพบรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

จะเห็นได้ว่าจากการวิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมากกว่ารูปแบบอื่นๆ ทั้งนี้อาจเพราะผู้ที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง เป็นผู้ที่มีรูปแบบการมองตนเองทางบวก และมีรูปแบบการมองผู้อื่นทางบวก บุคคลในกลุ่มนี้ ประเมินสัมพันธภาพทั้งในอดีตและปัจจุบันตามความเป็นจริง มีลักษณะที่ดูอบอุ่น เป็นที่รักใคร่ของกลุ่มเพื่อน ให้ความสำคัญกับเรื่องมิตรภาพ มีสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นในเชิงพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มั่นใจในตนเอง เปิดเผยกล้าแสดงความรู้สึกต่อหน้าคนอื่น เช่น ร้องไห้เมื่อทุกข์ใจ และเมื่อประสบปัญหาหรืออยู่ในภาวะทุกข์ใจ จะมีความยืดหยุ่นในการจัดการกับปัญหา และมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่หลากหลายอย่างมีประสิทธิภาพ และมักแสวงหาการสนับสนุนจากผู้อื่นเพื่อช่วยในการแก้ปัญหาอีกด้วย ซึ่งเป็นรูปแบบที่เหมาะสมที่สุด ในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีบุคคลกลุ่มนี้เป็นคนส่วนมากของสังคมจึงแสดงถึงสังคมที่ปกติสุข ซึ่งหากพบรูปแบบความผูกพันแบบไม่มั่นคงในอัตราส่วนที่มากกว่ารูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง สังคมนั้นก็อาจจะเป็นสังคมที่พบแต่ปัญหา มีแต่การแก่งแย่งชิงดี คนในสังคมไม่มีความสุขก็เป็นได้

นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 224 คน พบลักษณะเด่นด้านการจัดการปัญหาด้วยความสามารถตนจำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 15.2 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบลักษณะเด่นด้านการแสวงหาแหล่งสนับสนุนอื่นๆจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบลักษณะเด่นด้านการจัดการปัญหาด้วยหลักหนีจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และพบลักษณะ

การเผชิญปัญหาแบบผสมจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบผสม ทั้งนี้อาจเพราะการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ประสบการณ์ รวมถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย ทำให้โดยปกติแล้วคนเราจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาทุกรูปแบบ ขึ้นอยู่กับปัจจัยในขณะนั้นรวมถึงประสบการณ์ และปัญหานั้นๆด้วย เพราะฉะนั้นจึงอาจเป็นสาเหตุให้ กลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีลักษณะการเผชิญปัญหาแบบผสม ไม่สามารถระบุได้ว่าเด่นในการใช้การเผชิญปัญหาในลักษณะใดเป็นพิเศษ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบความผูกพัน และกลวิธีการการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน และกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่างประชากร

กลุ่มตัวอย่างประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จากคณะต่างๆในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2551 ภาคการเรียนที่ 2 จำนวน 250 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดรูปแบบความผูกพัน
2. แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยนำมาแบบวัดทั้ง 2 ชุด คือ แบบวัดรูปแบบความผูกพัน และแบบวัดการเผชิญปัญหา มาแจกเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามสถานที่ต่างๆในจุฬาลงกรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในการวิเคราะห์ค่าสถิติต่างๆดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ ค่า มัชฌิมเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของคะแนนรูปแบบความผูกพัน และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา
2. หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรูปแบบความผูกพัน และคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหา ด้วยใช้สถิติ Chi-square

ผลการวิจัย

1. นิสิตปี1 ส่วนใหญ่มีรูปแบบความผูกแบบมั่นคงมากที่สุด (79.5%) และมีรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวน้อยที่สุด (2.7%)
2. นิสิตปี1 ส่วนใหญ่มีวิธีการแก้ปัญหาแบบผสมมากที่สุด (41.5%) และมีวิธีการแก้ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาน้อยที่สุด (15.2%)
3. ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบความผูกพัน กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตชั้นปีที่1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีศึกษาตัวแปรหรือปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหามาวิเคราะห์ด้วยเช่น เพศ อายุ ชั้นปี และคณะ เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาให้กว้างขึ้น เช่น ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นตอนปลาย ฯลฯ
3. ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้น

รายการอ้างอิง

- นันทินี ศุภมวงค. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตของนิสิตนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ป้อมอารีย์ กิ่งแก้ว. (2549). *บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถของตนในการแก้ปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชาพล จิตต์ธรรมวงศ์. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันกับครอบครัวและการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญย์. (2545). *จิตวิทยาครอบครัว*. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- รัชเนีย แก้วคำศรี. (2545). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2539). *แบบสำรวจตนเอง*. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบุญ จารุเกษมทวี. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวลและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment style among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-224.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol.1: Attachment*. London: Hogarth Press.
- Hamilton, C.E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71, 690-694
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Psychology stress and the coping process*.
Mcgraw Hill Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ 1

ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาใส่เครื่องหมายถูก / ลงในช่องสี่เหลี่ยมที่ตรงกับตัวท่าน

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ

ต่ำกว่า 18 ปี

18-21 ปี

22-25ปี

25 ปีขึ้นไป

3. คณะ.....สาขาวิชา.....

ชั้นปี.....รหัสบัณฑิต.....

ส่วนที่ 2

แบบประเมินตนเองชุดที่ 1

คำชี้แจง ข้อความด้านล่างต่อไปนี้เป็นข้อความแสดงความรู้สึกที่ท่านมีต่อ “เพื่อนสนิท”

“เพื่อนสนิท” ในที่นี้หมายถึง บุคคลที่ท่านมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากที่สุดเพียงคนเดียวเท่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นเพศเดียวกัน หรือต่างเพศ หรือ แฟน หรือ คนรัก หากท่านเลือกบุคคลดังกล่าวแล้ว ขอให้ท่านนึกถึงความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลดังกล่าว ในการตอบข้อคำถามทุกข้อ

กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อความโดยละเอียดก่อนจะกาเครื่องหมาย ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

1. หมายความว่า ไม่ตรงเลย
2. หมายความว่า ส่วนใหญ่ไม่ตรง
3. หมายความว่า ไม่ค่อยตรง
4. หมายความว่า ตรงและไม่ตรง พอๆ กัน
5. หมายความว่า ค่อนข้างตรง
6. หมายความว่า ตรงมาก
7. หมายความว่า ตรงที่สุด

ข้อความ	ไม่ ตรง เลย1	ส่วน ใหญ่ ไม่ ตรง	ไม่ ค่อย ตรง	ตรง และ ไม่ ตรง พอๆ กัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง มาก	ตรง ที่ สุด
	1	2	3	4	5	6	7
1. ฉันเกรงว่าเพื่อนสนิทจะไม่ชอบฉัน							
2. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะขัดใจกับฉัน							
3. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่จริงจังกับฉัน							
4. ฉันกังวลว่าเพื่อนสนิทจะไม่ห่วงใยฉันมาก เท่าที่ ฉันห่วงใยเขา							
5. ฉันต้องการให้ความรู้สึกของเพื่อนสนิท ที่มีต่อ ฉันเทียบเท่ากับความรู้สึกของฉัน ที่มีต่อเขา							
6. ฉันกังวลมากเกี่ยวกับความผูกพันที่มี ต่อ เพื่อนสนิท							
7. เมื่อฉันไม่พบกับเพื่อนสนิทเป็นเวลานาน ฉัน เกรงว่าเขาจะไปสนิทกับคนอื่น							
8. เมื่อฉันไม่แสดงความรู้สึกของฉันที่มีต่อเพื่อน สนิทออกไป ฉันเกรงว่าเขาจะไม่เข้าใจ ความรู้สึก ที่ฉันแสดงออกไป							
9. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะห่างเหินฉัน							
10. เพื่อนสนิททำให้ฉันไม่แน่ใจในตนเอง							
11. ฉันไม่ค่อยกังวลว่าเพื่อนสนิทจะเลิกคบกับ ฉัน							
12. เพื่อนสนิทไม่ยอมใกล้ชิดฉัน เท่าที่ฉันอยาก เป็น							
13. บางครั้งเพื่อนสนิทของฉันเปลี่ยนไปโดยไม่มี เหตุผลที่ชัดเจน							

ข้อความ	ไม่ ตรง เลย1	ส่วน ใหญ่ ไม่ ตรง	ไม่ ค่อย ตรง	ตรง และ ไม่ ตรง พอๆ กัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง มาก	ตรง ที่ สุด
	1	2	3	4	5	6	7
14. บางครั้งฉันต้องการใกล้ชิดกับผู้อื่น แต่กลับทำให้เขาถอยหนี							
15. ฉันเกรงว่าถ้าเพื่อนสนิทรู้จักตัวตนที่แท้จริงของฉันแล้ว เขาจะไม่ชอบฉัน							
16. ฉันโกรธเมื่อฉันไม่ได้รับความรัก และกำลังใจจากเพื่อนสนิท							
17. ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่ทัดเทียมกับผู้อื่น							
18. เพื่อนสนิทจะสนใจฉันต่อเมื่อฉันโกรธเท่านั้น							
19. ฉันไม่แสดงความรู้สึกที่แท้จริงให้เพื่อนสนิทรู้							
20. ฉันสบายใจที่ได้บอกความรู้สึกนึกคิด							
21. ฉันลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท							
22. ฉันรู้สึกสนิทใจกับเพื่อนสนิทของฉัน							
23. ฉันอึดอัดที่จะเปิดใจกับเพื่อนสนิท							
24. ฉันไม่ชอบใกล้ชิดกันเพื่อนสนิทมากเกินไป							
25. ฉันอึดอัดเมื่อเพื่อนสนิทเข้ามาสนิทสนมฉันมากเกินไป							
26. ฉันสนิทสนมกับเพื่อนได้ง่าย							
27. การสนิทสนมกับเพื่อน ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับฉัน							
28. ฉันมักปรับทุกข์กับเพื่อนสนิท							
29. ฉันพึ่งพาเพื่อนสนิทได้ในยามที่ฉันต้องการ							
30. ฉันพูดคุยกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง							
31. ฉันสามารถพูดถกเถียงโต้แย้งกับเพื่อนสนิทได้ทุกเรื่อง							

ข้อความ	ไม่ ตรง เลย1	ส่วน ใหญ่ ไม่ ตรง	ไม่ ค่อย ตรง	ตรง และ ไม่ ตรง พอๆ กัน	ค่อนข้าง ตรง	ตรง มาก	ตรง ที่ สุด
	1	2	3	4	5	6	7
32. ฉันรู้สึกว่ารุ่นใจที่เพื่อนสนิทเข้ามาใกล้ชิดกับฉัน							
33. ฉันรู้สึกสบายใจ แม้ฉันจะต้องพึ่งพาเพื่อนสนิท							
34. การพึ่งพาเพื่อนสนิทเป็นเรื่องที่ฉันทำได้ง่าย							
35. ฉันรัก ผูกพันและเอื้ออาทร กับเพื่อนสนิทอย่างลึกซึ้ง							
36. เพื่อนสนิทเข้าใจฉัน และความต้องการของฉัน							

แบบประเมินตนเองชุดที่ 2

คำชี้แจง เมื่อพบเหตุการณ์ยุ่งยาก เป็นปัญหา หรือเมื่อรู้สึกเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้บ่อยเพียงไร

กรุณาอ่านข้อความในแบบสำรวจทีละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยไม่ต้อง
คำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดเห็นอย่างไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับตัวเลือกนั้น
โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

- หมายเลข 1 = ไม่ทำเลย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
 หมายเลข 2 = ไม่ค่อยได้ทำ หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
 หมายเลข 3 = ทำและไม่ทำพอกัน หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง
 หมายเลข 4 = ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก
 หมายเลข 5 = ทำบ่อยมาก หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

ข้อความ	1 ไม่ทำเลย	2 ไม่ค่อยได้ ทำ	3 ทำและไม่ ทำพอกัน	4 ทำค่อนข้าง บ่อย	5 ทำบ่อย มาก
1. ฉันลงมือแก้ไขปัญหาที่สาเหตุของปัญหา					
2. ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ					
3. ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น					
4. ฉันดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรง เช่น เล่นกีฬา ออก กำลังกาย และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ					
5. ฉันปรึกษาพ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง					
6. ฉันระบายความในใจกับคนที่ฉันไว้ใจ และรู้สึกสบายใจ ขึ้น					
7. ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามิอะไรเกิดขึ้น					
8. ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ และเลิกความ พยายามที่จะแก้ปัญหาต่อไป					
9. ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา					
10. ฉันลงมือแก้ปัญหาไปที่ละขั้น					
11. ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
12. ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และพยายามทำให้ดีที่สุด					
13. ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก					
14. ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นเพื่อหาทางแก้ไขปัญหา					

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

<p>ภาคผนวก ข</p> <p>ตารางการวิเคราะห์ทางสถิติ</p>

ตารางที่ 5 แสดงวิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยวิธีการ chi-square

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	15.652(a)	6	.016
Likelihood Ratio	18.382	6	.005
Linear-by-Linear Association	10.147	1	.001
N of Valid Cases	131		

a 7 cells (58.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.56.

ภาคผนวก ค

ประวัติผู้ทำวิจัย

นายภูรี ภูสุวรรณ เกิดเมื่อวันที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2530 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร กำลัง
ศึกษาในหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา

2551