

คณะจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความแตกต่างระหว่างเพศ กับพฤติกรรม

การจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย

นางสาวจิตราวดี คำเชียง	เลขประจำตัวนิสิต	5137413238
นางสาวอัชฌาณิศร์ เลี้ยงถนนอม	เลขประจำตัวนิสิต	5137518538
นางสาวอาลาวิยะ มะไซ้ะ	เลขประจำตัวนิสิต	5137522038

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

OPTIMISM, GENDER DIFFERENCE AND COPING WITH ROMANTIC
RELATIONSHIP PROBLEM IN COLLEGE STUDENTS

JITTRAWADEE	KAMCHIANG	5137413238
AUTCHAKANID	LIENGTHANOM	5137518538
ALAWIYAH	MASOH	5137522038

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
For the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2011

จิตราวดี คำเชียง อัครภาคินศรี เลี้ยงถนนอม และอาลาวิยะ มะไซ๊ะ : ความสัมพันธ์
ระหว่างมุมมองโลกในแง่ดี ความแตกต่างระหว่างเพศ กับพฤติกรรมการจัดการปัญหา
ความรักในวัยเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย (OPTIMISM, GENDER DIFFERENCE,
AND COPING WITH ROMANTIC RELATIONSHIP PROBLEM IN COLLEGE
STUDENTS) อ.ที่ปรึกษา : อาจารย์ ดร.วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์, 53 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมุมมองในแง่ดี เพศและ
พฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนในรูปแบบต่างๆ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
ผู้ร่วมการวิจัยได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 150 คน เพศชาย 75 คน และเพศหญิง 75 คน
ซึ่งตอบมาตรวัดการมองโลกในแง่ดี และมาตรวัดการจัดการปัญหาความรัก

ผลการวิจัย พบว่า

1. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรัก
แบบมุ่งเน้นจัดการกับปัญหาและแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการกับปัญหา อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรัก
แบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นิสิตเพศหญิงรายงานพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูง
กว่านิสิตเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตเพศหญิงรายงานพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุน
การจัดการปัญหาแตกต่างจากนิสิตเพศชายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สาขาวิชา.....จิตวิทยาสังคม..... ปีการศึกษา..... 2554.....

ลายมือชื่อนิสิต.....จิตราวดี คำเชียง.....

ลายมือชื่อนิสิต.....อัครภาคินศรี เลี้ยงถนนอม.....

ลายมือชื่อนิสิต.....อาลาวิยะ มะไซ๊ะ.....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาโครงการ.....waleeb.....


JITTRAWADEE KAMCHIENG, AUTCHAKANID LIENGTHANOM, ALAWIYAH MASOH:
OPTIMISM, GENDER DIFFERENCE, AND COPING WITH ROMANTIC RELATIONSHIP
PROBLEM IN COLLEGE STUDENTS : WATCHARAPORN BOONYASIRIWAT, Ph.D., 53
pp.

The present research aimed to examine the relationships among dispositional optimism, gender difference, and coping with romantic relationship problem in college students. Participants were 150 college students, 75 males and 75 females who completed an optimism scale and a measure of coping with romantic relationship *problem*.

Results of the research were as follows:

1. Participants' dispositional optimism was positively associated with problem-focused ($p < .01$) and active emotion-focused coping ($p < .01$), while negatively associated with passive emotion-focused coping ($p < .01$).
2. Female participants reported greater use of problem-focused coping as compared to their male counterparts. ($p < .05$)
3. There was no difference in deployment of active emotion-focused coping between female and male participants.

Field of Study Social Psychology Academic Year 2011

Student's Signature จิตรวดี คำเงี้ยว
Student's Signature อัจฉกานิด ลิ้นถันอม
Student's Signature อาลาวิษะ อโนธัฐ
Advisor's Signature 

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เพราะความเมตตากรุณาและความรัก เป็นระยะเวลาต่อเนื่องยาวนานของอาจารย์ ดร. วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษา โครงการทางจิตวิทยา ผู้ให้คำแนะนำ ปรึกษา ดูแลเอาใจใส่ด้วยความห่วงใย คอยให้กำลังใจ ความรู้ด้านวิชาการ ด้านการเขียนรายงาน การพัฒนามาตรวัด แนะนำสถิติที่ใช้ทดสอบในการวิจัย ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ทำให้การวิจัยเสร็จสมบูรณ์ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อโครงการ เล่มนี้ คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์มา ณ ที่นี้ด้วย

ขอขอบพระคุณอาจารย์หยกฟ้า อิศรานนท์ ที่คอยให้คำปรึกษาในขั้นตอนการพัฒนา มาตรวัดการจัดการปัญหาความรัก

ขอขอบพระคุณ คุณทรงเกียรติ สันหลาม ที่กรุณาอนุญาตให้ใช้มาตรวัดการมองโลกในแง่ดี ในการเก็บข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่านที่ให้ความกรุณาสละเวลาในการให้ข้อมูล สำหรับงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ที่ยืนเคียงข้างกันเสมอมา ร่วมทุกข์ร่วมสุข ร่วมฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ มาด้วยกัน และคอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ และคำแนะนำต่างๆ มาตลอดการทำงาน

สุดท้ายขอขอบพระคุณครอบครัวของพวกเราที่คอยให้ความรักความอบอุ่น การดูแลเอาใจ ใส่ในทุกๆ เรื่อง และให้กำลังใจในทุกขั้นตอนของการทำงาน

สารบัญ

หน้า	
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	2
การมองโลกในแง่ดี	2
ความแตกต่างระหว่างเพศกับการจัดการปัญหาความรัก	5
พฤติกรรมการจัดการปัญหา	7
ความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีกับการจัดการปัญหา	14
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	15
ขอบเขตการวิจัย	15
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	15
สมมติฐานในการวิจัย	16
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	16
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	17
บทที่ 2 ระเบียบวิธีในการวิจัย	18
กลุ่มตัวอย่าง	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	18
ขั้นตอนการเก็บข้อมูล	24
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
สถิติพื้นฐานของตัวแปร	25
การทดสอบสมมติฐาน	27

	หน้า
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	30
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	35
ข้อเสนอแนะ	38
บรรณานุกรม	39
ภาคผนวก	44
ภาคผนวก ก	45
ภาคผนวก ข	48

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ค่าความเชื่อมั่นของแต่ละกลวิธีใน The Cope Inventory ของ Carver (1989)	19
2	ค่าความสอดคล้องภายในของพฤติกรรมจัดการปัญหาในแต่ละด้าน และค่าความสอดคล้องภายในทั้งฉบับ (Cronbach alpha) ครั้งที่ 1	20
3	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร(Corrected Item-Total Correlation) ของข้อกระทงที่คัดออกแต่ละด้าน	21
4	ค่าความสอดคล้องภายในของพฤติกรรมจัดการปัญหาในแต่ละด้าน และค่าความสอดคล้องภายในทั้งฉบับ (Cronbach alpha) ครั้งที่ 2	22
5	คะแนนต่ำ (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการมองโลกในแง่ดี กับพฤติกรรมจัดการปัญหา จำแนกตาม เพศ (N=150)	26
6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมจัดการ ปัญหาความรักในวัยเรียนทั้ง 3 ด้าน (N=150)	27
7	ค่าสถิติทดสอบที (t-test) ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการปัญหา ความรักแบบมุ่งเน้นการจัดการปัญหา กับความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของพฤติกรรม การจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาของนิสิต มหาวิทยาลัยเพศชายและเพศหญิง	29

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้พบปรากฏการณ์ที่เรียกว่าความรัก บุคคลในวัยนี้มีความพร้อมที่จะแสวงหาความรักความต้องการจากอีกฝ่ายหนึ่ง และพร้อมจะมีความรักและมีความสัมพันธ์กับบุคคลหนึ่งๆ เพื่อค้นหาแนวทางชีวิตที่ตนต้องการ และเริ่มแสวงหาคู่ครอง อีกทั้งยังรับรู้ถึงความสำคัญของความรักในฐานะที่เป็นพื้นฐานของการแต่งงาน ขณะที่วัยรุ่นผู้ใหญ่ออนต้น บุคคลจะจริงจังกับการเลือกคู่มากขึ้นตามวุฒิภาวะมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น และต้องการการผูกมัดกับคนรัก (Simpson, Campbell, & Berscheid, 1986) ดังนั้นจึงส่งผลให้ความรักของบุคคลในวัยรุ่นนี้มักจะมีปัญหาเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการแอบรักข้างเดียว การไม่ได้รับความรักตอบกลับ การโดนคนรักนอกใจ เป็นต้น และเมื่อมีปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้น ทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญและเลือกใช้วิธีการจัดการปัญหาในแบบต่างๆ และการที่บุคคลเลือกใช้วิธีการจัดการปัญหาที่แตกต่างกัน จะทำให้ผลลัพธ์ที่ได้จากการจัดการปัญหาแตกต่างกันด้วย (Lazarus & Folkman, 1984)

จากการศึกษาวิธีการจัดการปัญหาเมื่อวัยรุ่นมีปัญหาเรื่องความรัก ของกฤตยา แสงเจริญ และคณะ (2548) พบว่า วัยรุ่นใช้การฟังเพลง ออกกำลังกาย ไปเที่ยวเพื่อผ่อนคลายเป็นส่วนใหญ่ รองลงมา ได้แก่ การเก็บไว้คนเดียว ไม่พูดกับใคร และหากวัยรุ่นมีการจัดการปัญหาที่ไม่เหมาะสม เช่น การแก้ไขปัญหโดยวิธีการปฏิเสธความจริง การหนีปัญหา หรือการตำหนิตนเอง (เพ็ญประภา บริบุญญาพล, 2546) จะทำให้ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจส่งผลเสียต่อบุคคลหรือไม่สามารถแก้ไขปัญห และอุปสรรคที่จะเป็นประโยชน์สำหรับตัวบุคคลได้ เมื่อวัยรุ่นไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหหรือสถานการณ์ได้ วัยรุ่นก็มักจะแสดงพฤติกรรมทางลบและไม่พึงประสงค์ พฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลต่อบุคคลเอง รวมไปถึงบุคคลรอบข้างด้วย เช่น การทำร้ายตัวเอง การเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว หรือการไม่แยแสต่อสิ่งใดๆ หรือเพิกเฉยต่อคนรัก จากการศึกษาปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นเมื่อมีความรักในผู้ที่มีประสบการณ์ด้านความรักไม่ว่าจะเป็นรักข้างเดียวหรือมีแฟน ของกฤตยา แสงเจริญ และคณะ (2548) พบว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุดในความสัมพันธ์ของวัยรุ่น คือ การใช้โทรศัพท์นาน รองลงมา คือ หวาดระแวง หรือไม่ไว้ใจแฟน และหงุดหงิดง่าย

Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า การที่บุคคลใช้พฤติกรรมจัดการปัญหาแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ หลายปัจจัย เช่น ภาวะสุขภาพและพลังงาน บุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ย่อมเผชิญปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพเจ็บป่วย อ่อนแอ ในส่วนของทักษะ

การแก้ปัญหา ผู้ที่มีประสบการณ์ มีสติปัญญา ความรู้ความสามารถจะเลือกใช้วิธีการจัดการปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีทักษะการแก้ปัญหาต่ำกว่า การมองในแง่ดีหรือการมีความเชื่อในทางบวก เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมจัดการปัญหาที่เหมาะสม เพราะบุคคลที่มองโลกในแง่ดีนั้นจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเชื่อในทางที่ดี เช่น เชื่อในความสามารถและศักยภาพภายในตนเองมากกว่าเชื่ออำนาจภายนอกตนทำให้บุคคลมีความหวังกำลังใจ และพยายามที่จะสู้กับปัญหาต่อไป การมองในแง่ดี ไม่มีเฉพาะแต่การมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมเอาทั้งการมองตนเอง มองโลกภายนอก และมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวัง ฉะนั้นบุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีก็จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะที่ดีด้วย (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2541)

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่า เมื่อวัยรุ่นที่เป็นบุคคลที่มองโลกในแง่ดีต้องเผชิญกับปัญหาความรักแล้วจะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาอย่างไร

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism)

Scheier และ Carver (1985) ได้ให้ความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นความคาดหวังเรื่องต่างๆไปในทางที่ดีเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งเป็นองค์ประกอบทำให้คนมีสุขภาพจิตดี ช่วยลดความเสี่ยงในการป่วยทางร่างกาย ทำให้สามารถต่อสู้กับสภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี โดย Carver (2008) กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นใจและความอดทน แม้ว่าจะต้องเผชิญกับกระบวนการที่ยากลำบากและยาวนาน และจะเชื่อมั่นว่าตนสามารถรับมือกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างประสบความสำเร็จ ขณะที่ผู้มองโลกในแง่ร้ายจะมีความสงสัย และลังเลใจ ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณอุปสรรคที่เกิดขึ้นมีมากกว่าความเป็นจริง

Seegerstrom, Taylor, Kemeny, และ Fahey (1998) รายงานว่า ลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีนั้นจะเป็นผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การมุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นมาทางพฤติกรรมและความคิด สามารถหาแหล่งช่วยเหลือจากบุคคลที่รอบตนเองได้ ซึ่งก็จะให้ผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล และมักจะหลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงนี้ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ

Seligman (1990) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดี (Optimism) คือ การมีแนวโน้มที่เชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น และเชื่อว่าความผิดที่เกิดขึ้น

เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้ายหรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ ไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งท้าทายและพยายามเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2541) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเกิดจากการยอมรับสภาพความลำบากกว่า เกิดขึ้นจริง แต่ก็คิดในแง่ดีว่าคงมีเวลาที่จะประสบความสำเร็จ และพยายามมองหาสิ่งดีในสิ่งร้ายที่เกิดขึ้น ไม่ได้หมายถึงการเสแสร้ง และเป็นการรู้จักมองสิ่งต่างอย่างเข้าใจ ยอมรับได้ในด้านลบ ขณะที่รู้จักจับเอาด้านบวกมาเป็นประโยชน์

พิมพ์พรณ กวางเดินดง (2542) กล่าวไว้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลยอมรับสภาพ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นเสมอ ส่วนความล้มเหลวจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวเท่านั้นและมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น ไม่ใช่ตนเองเป็นผู้กระทำและการมีปฏิริยาตอบสนองในทางบวกต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น

ส่วนการมองโลกในแง่ร้าย Seligman (1990) ได้อธิบายไว้ว่า คือ การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้นจะเกิดขึ้นอย่างถาวรและยาวนาน และยังเหมารวมไปยังทุกสิ่งที่ยังมองมือกระทำ จึงส่งผลให้เป็นบุคคลที่มักจะเกิดความกดดันได้ง่าย ง่ายต่อการซึมเศร้า และจะประสบความสำเร็จน้อยกว่าขีดความสามารถที่มีอยู่จริง เพราะผลกระทบทางด้านลบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่เคยประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาจะทำให้รับเอาทัศนคติที่ว่าตนเองเป็นคนล้มเหลวเอาไว้ อีกทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพกาย ทำให้สุขภาพทรุดโทรมลง ทำให้บุคคลรู้สึกว่าชีวิตไม่น่าพอใจอย่างที่ควรจะเป็น และจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นง่ายกว่าบุคคลที่มีลักษณะการมองในแง่ดี

จะเห็นได้ว่าการมองโลกในแง่ดีนั้นมี 2 แนวคิดหลักๆ คือ แนวคิดเรื่องการระบุนสาเหตุของพฤติกรรมที่มาจาก Seligman (1990) และแนวคิดเรื่องการมองโลกในแง่ดีตามความคาดหวัง (Dispositional Optimism) ของ Scheier และ Carver (1985) ซึ่งสองแนวคิดหลักนี้มีความแตกต่างกัน โดยผู้วิจัยมีความสนใจแนวคิดตามแบบของ Scheier และ Carver เพราะเป็นการมองโลกในแง่ดีโดยการคาดหวังสิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต มีลักษณะเป็นบุคลิกภาพ จึงเลือกใช้แนวคิดหลักดังกล่าวในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความแตกต่างระหว่างเพศ กับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยสรุปความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า หมายถึง ความคาดหวังเรื่องต่างๆไปในชีวิตในทางที่ดี

องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

Carver (1989) ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีที่ประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบ คือ

1. เป้าหมาย (Goals) คือ การกระทำ จุดสิ้นสุด หรือคุณค่าที่คนมองหาทั้งที่ปรารถนาและไม่ปรารถนา โดยคนเราพยายามที่จะปรับพฤติกรรมให้เป็นอย่างที่ปรารถนา และพยายามที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ปรารถนา หากเป้าหมายไม่มีคุณค่าพอ ก็จะไม่มีการกระทำเกิดขึ้น
2. ความคาดหวัง (expectancies) เป็นความรู้สึกมั่นใจหรือความสงสัยที่จะบรรลุเป้าหมาย ถ้าขาดความมั่นใจ ก็ไม่มีการกระทำเกิดขึ้น ถ้าเพียงแต่มีความมั่นใจที่เพียงพอก็จะเกิดความกล้าในความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมาย

การวัดการมองโลกในแง่ดี

Carver (1993) กล่าวไว้ว่า เราสามารถทำนายได้ว่า บุคคลนั้นๆเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีหรือแง่ร้าย จากการที่เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาบุคคลที่มองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นใจ และมีความมั่นคงหากสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นๆมีความยากและต้องค่อยๆเป็นค่อยๆไป และมองว่าตนสามารถที่จะรับมือกับปัญหาและแก้ไขให้ลุล่วงได้ ในขณะที่บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายจะประสบกับความไม่มั่นใจ

Scheier และคณะ (1994) ได้ปรับปรุงแบบวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ใหม่ โดยพัฒนาจาก Life Orientation Test หรือ LOT ของ Scheier และ Carver ในปี 1985 เป็น Life Orientation Test- Revised หรือ LOT-R ซึ่งเป็นแบบวัดที่มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 5 ตัวเลือก มีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงที่มีความหมายในทางบวก และข้อกระทงที่มีความหมายในทางลบ มีจำนวนเท่ากัน อย่างละ 3 ข้อ และข้อกระทงลวง จำนวน 4 ข้อ

ทรงเกียรติ ลั่นหลาม (2550) ได้ทำการแปลเป็นภาษาไทย และทำการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตจำนวน 81 คน และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) พบว่าทุกข้อผ่านเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และมีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .70 ผู้วิจัยจึงได้นำแบบวัดการมองโลกในแง่ดีฉบับนี้มาใช้วัดการมองโลกในแง่ดีของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความแตกต่างระหว่างเพศ กับพฤติกรรมการจัดการปัญหา ความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการมองโลกในแง่ดี

Carver และ Gaines (1987) ได้ศึกษาเรื่องกรรมการมองโลกในแง่ดีและภาวะซึมเศร้าในหญิงมีครรภ์หลังการคลอดบุตร พบว่า กรรมการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับระดับของภาวะซึมเศร้า โดยผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีอาการของภาวะซึมเศร้ามั้ต่ำกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย

Seligman (1990) ได้ติดตามผลการศึกษากการมองโลกในแง่ดีต่อความสำเร็จในอาชีพของพนักงานขายประกันชีวิตเป็นเวลา 2 ปี พบว่า พนักงานที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ เป็นพนักงานที่มีคะแนนการมองโลกในแง่ดีสูง และปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในอาชีพของพนักงาน คือทัศนคติที่ดี แรงจูงใจ และการมองโลกในแง่ดี

พิมพรรณ กวางเดินดง (2542) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองโลกในแง่ดีและความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรมพบว่า ความเป็นผู้นำและการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม นอกจากนี้ยังพบว่า ความเป็นผู้นำและการมองโลกในแง่ดี สามารถร่วมกันทำนายความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานได้

สุมิตร เดชพิทักษ์ (2546, อ้างถึงใน จุฑามาศ พิบูลอารักษ์ณ์, 2551) ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองโลกในแง่ดีต่อความซึมเศร้าและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่า หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการมองโลกในแง่ดีและการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และมีความซึมเศร้ามั้ต่ำกว่าก่อนการทดลอง

จากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวมา สามารถสรุปได้ว่าการมองโลกในแง่ดีมีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับลักษณะต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เช่น สุขภาพจิต พฤติกรรมการเผชิญปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง ลักษณะความเป็นผู้นำ และความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการทำงาน อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ พัฒนาหรือฝึกฝนให้เกิดขึ้นได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาถึงตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งได้แก่ พฤติกรรมการจัดการปัญหาความรัก เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปรนี้ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาในบริบทของปัญหาความรักซึ่งเป็นปัญหาที่นิสิตนักศึกษามักจะพบเจอ

2. ความแตกต่างระหว่างเพศ (Gender Different)

ความเป็นเพศ (Gender)

วารุณี ภูริสินสิทธิ์ (ม.ป.ป) กล่าวว่า เพศ (sex) หมายถึงความแตกต่างทางสรีระ ซึ่งความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายทางสรีระนี้ได้นำไปสู่ความเชื่อที่ว่า ผู้หญิงและผู้ชายมีความ

แตกต่างกันในทางอื่นๆด้วย ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องสติปัญญา ความสามารถ ความถนัด จิตใจและ อารมณ์ ความแตกต่างดังกล่าว มักถูกมองว่าเป็นความแตกต่างที่มีมาตามธรรมชาติ ซึ่ง หมายความว่าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ความเป็นเพศ เป็นความคิดรวบยอดที่แตกต่างจากเรื่องบทบาททางเพศ เพราะความเป็นเพศมีความหมายที่กว้างกว่าบทบาททางเพศ ที่หมายถึงแบบแผนต่างๆ ที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ของความเป็นเพศ เช่น บทบาทในการดูแลบุตรเป็นของผู้หญิง บทบาทในการทำงานหาเลี้ยงครอบครัวเป็นของผู้ชาย แต่ความเป็นเพศมีความหมายที่มากกว่านั้น เพราะฉะนั้น ความเป็นเพศจึงหมายถึง องค์ความรู้ที่สร้างความหมายให้กับความแตกต่างทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนในทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และจิตวิทยาระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย เป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างสังคม ที่เกิดขึ้นตามความแตกต่างระหว่างเพศในด้านต่างๆ (scutt, 1988) เป็นพฤติกรรมที่ถูกเรียนรู้ทางสังคม และเป็นความคาดหวังของสังคมที่สัมพันธ์กับ เพศ 2 เพศ เพศหญิงเพศชายเป็นข้อเท็จจริงทางสรีระ แต่การจะกลายเป็นผู้หญิงหรือเป็นผู้ชายเป็น กระบวนการทางวัฒนธรรม เช่น ผู้หญิง (ในวัฒนธรรมไทย) ต้องเป็นคนเรียบร้อย ไม่พูดเสียงดัง ไม่สบถ ในขณะที่ผู้ชายไม่ถูกคาดหวังให้เป็นเช่นนั้น สิ่งเหล่านี้เป็นความคาดหวังที่สังคมมีต่อความเป็นหญิงความเป็นชาย และถ้าใครไม่ทำตามที่สังคมคาดหวัง ก็จะพบกับสิทธานุมัติ (Sanction) จากสังคมในเชิงลบ เช่น การติฉินนินทา หรือเยาะเย้ย ถากถาง สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ทำให้ทั้งผู้หญิงและผู้ชายในสังคมต้องปฏิบัติตามที่วัฒนธรรมในสังคมกำหนด

2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างเพศ

ความแตกต่างของความรักระหว่างชายหญิง

Rubin, (1973, อ้างถึงใน Brehm, 1985) พบว่า ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะชอบคู่มากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงตกหลุมรักมากกว่า รู้สึกปลาบปล้ำอึดอึดและต้องการตะโกนร้อง และพร้อมที่จะแต่งงาน ภายในเร็ววัน ความรักส่วนใหญ่จะไม่ปล่อยให้หลุดมือไป คิดว่าความรักมีค่ามากกว่าได้รางวัลตอบแทน และทำให้เห็นว่าเป็นเลิศตามอุดมคติมากกว่าที่ผู้ชายคิด ผู้ชายมีคะแนนเรื่องโรแมนติกมากกว่าผู้หญิง และตกหลุมรักในระยะแรกของความสัมพันธ์ และผู้ชายเสียใจมากกว่าผู้หญิงในตอนที่ออกหัก ความผันแปรเหล่านี้ขึ้นกับแต่ละบุคคล

Simone (1991) ได้เขียนถึงผู้ชายและผู้หญิงที่มีแนวคิดเรื่องความรักต่างกันทำให้ไม่เข้าใจกัน และได้ศึกษาแนวคิดในเรื่องความรัก พบว่า ชายและหญิงมีความแตกต่างกันในเรื่องความคิด

และความรู้สึกเกี่ยวกับความรัก เช่น ผู้หญิงมักมีความคิด Pragmatic เกี่ยวกับความรัก แต่ผู้ชายจะมีความโรแมนติกมากกว่า ผู้หญิงมักจะมีอารมณ์เกี่ยวกับความรักมากกว่า

พิสมัย เด่นดวงบริพันธ์ (2534) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเจตคติทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 โรงเรียน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เจตคติทางเพศของนักเรียนสาธิตรวมทุกด้าน นักเรียนหญิงและนักเรียนชายมีเจตคติทางเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์และแผนการเรียนศิลปะ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ญาดา วาทกิจ (2543) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเจตคติที่มีต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียนวัดท่าสะอาด จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าเจตคติที่ดีต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนในด้านการสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ ด้านการวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศ และด้านการปฏิบัติต่อเพื่อนต่างเพศอยู่ในระดับดีทั้ง 3 ด้าน และเมื่อเปรียบเทียบกับเจตคติที่มีต่อการคบเพื่อนต่างเพศระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ในด้านการสมาคมกับเพื่อนต่างเพศโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วนในด้านการวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีเจตคติที่แตกต่างกัน โดยนักเรียนชายมีเจตคติที่เป็นกลาง ส่วนนักเรียนหญิงมีเจตคติที่ดี

จากงานวิจัยต่างๆข้างต้นจะพบว่า เพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในหลายด้าน ทั้งทางสรีระ ทัศนคติ จิตใจและอารมณ์ รวมถึงยังมีความแตกต่างกันในประเด็นต่างๆของความรักอีกด้วย ซึ่งความแตกต่างเหล่านี้เป็นประเด็นที่น่าสนใจในการศึกษาวิจัยเป็นอย่างมาก เมื่อบุคคลจะต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในเรื่องของความรักแล้ว เพศชายและเพศหญิงจะมีพฤติกรรมการจัดการปัญหาที่แตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งเป็นตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจในการทำวิจัยในครั้งนี้

3. พฤติกรรมการจัดการปัญหา (Coping Behavior)

Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า การจัดการปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการ ทั้งจากภายในและภายนอกตัวบุคคล โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะจัดการได้

Pearlin และ Schooler (n.d., อ้างถึงใน ปาลชาติ โพธิ์หลวง, 2543) กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหาเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อปกป้องตนเองจากปัญหาหรือความเครียดที่คุกคาม

Frydenberg (n.d., อ้างถึงใน สีนวล จำคำ, 2544) กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหา เป็นพฤติกรรมทางความคิดและความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เฉพาะเพื่อที่จะปรับสมดุล หรือแก้ไขความยุ่งยาก อาจกระทำโดยการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น หรือปรับอารมณ์ของตนให้เหมาะสม โดยไม่ได้แก้ไขปัญหานั้นแต่อย่างใด

ภัทรสุดา ฮามคำไพ (2539) การจัดการปัญหา หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือหลายรูปแบบที่มีความสัมพันธ์กับความรูสึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ของบุคคลในขณะนั้นต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด เพื่อขจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดนั้น

พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ และคณะ (2545) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง ความพยายามอย่างไม่หยุดยั้งในการที่จะจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มาคุกคามต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล โดยการแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในด้านความคิดและการกระทำเพื่อจัดการกับปัญหาและอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง

เพ็ญประภา ปริญาพล (2546) ได้กล่าวว่า กลวิธีการจัดการปัญหา หมายถึง กลวิธีทั่วไปที่ใช้จัดการกับสถานการณ์ตึงเครียดล่าสุดที่เกิดขึ้น หรือกลวิธีที่มักใช้จัดการกับประสบการณ์ทางลบ กลวิธีนี้ประกอบด้วย การจัดการกับปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการหลีกเลี่ยง

นริชญา ศรีบูรพา (2548) กล่าวว่า พฤติกรรมการจัดการปัญหา หมายถึง การแสดงออกซึ่งบุคคลใช้ความพยายามทั้งความและพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องมากกว่าปกติ เพื่อใช้ในการจัดการอย่างเฉพาะเจาะจงต่อ ข้อเรียกร้อง ไม่ว่าจะเกิดขึ้นภายในหรือภายนอกและถูกประเมินด้วยปัญญาเป็นความพยายามทั้งมุ่งแก้ปัญหา และมุ่งปรับอารมณ์ การที่บุคคลเลือกใช้พฤติกรรมการจัดการปัญหาได้เหมาะสมกับตนเองและสถานการณ์นั้นคือช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปัญหา เพื่อป้องกันความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และช่วยลดความตึงเครียดในจิตใจได้

จากนิยามที่กล่าวถึงข้างต้นของบุคคลต่างๆ ที่รวบรวมมาจะเห็นได้ว่าอ้างอิงมาจากแนวคิดหลักของ Lazarus และ Folkman (1984) ทั้งสิ้น โดยสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหา คือ พฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการและตอบสนองต่อภาวะที่บุคคลนั้นประเมินว่าคุกคามหรือเป็นปัญหา โดยการแสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก เพื่อจัดการแก้ไขและป้องกันตนเองจากปัญหาหรือความเครียดที่คุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของตน

การจัดการปัญหา (Coping Effort)

Lazarus และ Folkman (1984) ได้จำแนกรูปแบบของพฤติกรรมจัดการปัญหา ออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem focused coping) เป็นกระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยการจัดการกับปัญหาโดยตรง ยอมรับและเผชิญกับสถานการณ์อย่างเข้าใจในสภาพที่เป็นจริง แล้วจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น อย่างเป็นขั้นตอน และเลือกวิธีที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ไขที่ตัวปัญหา โดยอาจจะแก้ไขที่ตนเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งนำประสบการณ์ในอดีตมาใช้ในการแก้ปัญหาด้วย เช่น เมื่อสอบตก บุคคลจะพยายามแก้ไขตนเองโดยการอ่านหนังสือมากขึ้น ตั้งใจเรียนมากขึ้น เป็นต้น

2. การจัดการปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (emotion focused coping) เกิดขึ้นเมื่อบุคคล รู้สึกว่าตนเอง ไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้บุคคลมุ่งจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ รวมทั้งความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเพื่อลดหรือบรรเทาให้เบาบางลง เป็นการรักษาสมดุลจิตใจไว้ โดยที่ปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไข เช่น การนั่งสมาธิ เป็นต้น

Carver, Scheier, และ Weintraub (1989) ศึกษาและรวบรวมวิธีการจัดการปัญหาโดยใช้พื้นฐานตามทฤษฎีของ Lazarus และ Folkman มี 15 วิธี ดังนี้

1. การลงมือกระทำ (active coping) เพื่อขจัดสิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
2. การวางแผน (planning) คิดหาวิธีการในการจัดการกับสิ่งที่ให้เกิดปัญหา คิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการลงมือกระทำ
3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (suppression of competing activities) ระงับสิ่งที่จะมาเกี่ยวข้องหรือรบกวนความใส่ใจในการจัดการปัญหา
4. การชะลอเวลาการจัดการปัญหา (restrain coping) รอโอกาสเหมาะที่จะเผชิญปัญหา หรือภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดได้
5. การหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support for instrumental reasons)
6. การหากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support for emotional reasons)
7. การตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น (positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการกับ ความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา

8. การใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง (turning to religion) ใช้ศาสนาเพื่อเป็นแหล่งช่วยเหลือทางด้านอารมณ์
9. การใช้อารมณ์ขัน (sense of humor) การใช้อารมณ์ขันกับความเครียด
10. การยอมรับความจริง (acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
11. การปฏิเสธความจริง (denial) และไม่ยอมรับต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือปฏิเสธ ความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
12. การระบายออกทางอารมณ์ (focus on venting of emotions) มุ่งเน้นไปที่ความเครียดหรือสถานการณ์นั้น ถ้าใช้การระบายอารมณ์เหล่านั้นออกมาอย่างต่อเนื่องบุคคลอาจหมกมุ่นกับความซึมเศร้า
13. การวางเฉยทางพฤติกรรม (behavioral disengagement) ลดความพยายามของบุคคลในการจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด
14. การวางเฉยทางความคิด (mental disengagement) เป็นวิธีการลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด
15. การใช้สุรา และ/หรือยา (alcohol and/or drug use) เป็นการใช้สุราหรือยา เพื่อให้ลืมเหตุการณ์ หรือเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น

การวัดพฤติกรรมการจัดการปัญหา

Carver, Sheier, และ Weintraub (1989, อ้างในสุภาพรณ โคตรจรัส, 2539) ได้พัฒนาแบบวัดพฤติกรรมการจัดการปัญหาของ Lazarus และ Folkman มาเป็นแบบวัดการเผชิญปัญหาชื่อว่า The Cope Inventory ซึ่งประกอบไปด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 60 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก การตรวจและคิดคะแนนรวมพฤติกรรมจัดการปัญหาสามารถแบ่งเป็น 15 กลวิธีตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ได้แก่ การลงมือกระทำ การวางแผน การหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอเวลาการจัดการกับปัญหา การหาคำลึใจจากการสนับสนุนทางสังคม การตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น การยอมรับความจริง การใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง การใช้อารมณ์ขัน การวางเฉยทางความคิด การระบายทางอารมณ์ การปฏิเสธความจริง การวางเฉยทางพฤติกรรม การใช้สารเสพติด ซึ่งทั้ง 15 กลวิธี สามารถจำแนกได้เป็นรูปแบบพฤติกรรมจัดการปัญหาได้ 3 รูปแบบคือ

1. พฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (problem-focused coping) ประกอบด้วยกลวิธี ด้านการลงมือกระทำ การวางแผน การหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอเวลาการจัดการกับปัญหา
 2. พฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ปัญหา (active emotion-focused coping) ประกอบด้วยกลวิธีด้านการหำกำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม การตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น การยอมรับความจริง การใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง การใช้อารมณ์ขัน
 3. พฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการแก้ปัญหา (passive emotion-focused coping) ประกอบด้วยกลวิธีด้านการวางเฉยทางความคิด การระบายทางอารมณ์ การปฏิเสธความจริง การวางเฉยทางพฤติกรรม การใช้สารเสพติด
- ผู้วิจัยได้เลือกแบบวัดนี้มาพัฒนาต่อเป็นแบบวัดการจัดการปัญหาความรัก เพราะเป็นแบบวัดที่นิยมใช้วัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเนื่องจากมีประสิทธิภาพในความแม่นยำ และความเที่ยงตรงตามมาตรฐานสากล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหาดังที่ได้กล่าวมา มาทำการวัดพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เนื่องจากแบบวัดนี้มีความครอบคลุมทำให้มองเห็นพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่ชัดเจนมากขึ้น

ปัจจัยที่มีผลต่อวิธีการจัดการปัญหา

บุคคลจะมีวิธีการในการจัดการปัญหาที่แตกต่างกันออกไป จะประสบผลสำเร็จหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับแหล่งทรัพยากรที่สนับสนุนทั้งภายในและภายนอกของบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984) ได้แก่

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล (health & energy) ภาวะสุขภาพและพลังกำลังมีผลกระทบต่อวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคล บุคคลที่มีสุขภาพดี และมีพลังกำลังแข็งแรงย่อมมีความเข้มแข็งและคงทนต่อภาวะเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วยหรือไม่มีพลังกำลัง
2. ความเชื่อในทางบวก (positive beliefs) ความเชื่อในทางบวกที่มีผลต่อวิธีการเผชิญปัญหา คือ ความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจภายในตน กับความเชื่ออำนาจภายนอกตน บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมักจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตนมักจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
3. ทักษะในการแก้ปัญหา (problem solving) บุคคลที่สามารถแสวงหาความรู้ ข้อมูลต่างๆ ได้ดีจะเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

4. ทักษะทางสังคม (social skills) ทักษะทางสังคมเป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น บุคคลที่มีทักษะนี้ดีก็จะช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้

5. การสนับสนุนทางสังคม (social support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนหรือได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง ก็จะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น

6. แหล่งทรัพยากรทางวัตถุ (material resources) บุคคลที่มีทรัพย์สิน เงินทอง หรือสิ่งของต่างๆจะสามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลมีทางเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้มากขึ้น

3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจัดการปัญหา

Schou, Ekeberg, และ Ruland (2005) ได้ศึกษาการจัดการปัญหาของผู้หญิงที่อยู่ระหว่างการรักษามะเร็งเต้านม โดยเฉพาะการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (เผชิญหน้าและพยายามต่อสู้กับโรคมะเร็ง) และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (ยอมแพ้ สิ้นหวัง ล้มเลิกที่จะต่อสู้) โดยตัวแปรมีความสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดีและคุณภาพชีวิตหลังจากได้รับผลการวินิจฉัยแล้ว พบว่าการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาของคนที่มีมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายคุณภาพชีวิตที่ดีได้ดีกว่า ในขณะที่การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสามารถทำนายคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีได้

รัชดา ไชยโยธา (2543) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายในและภายนอกกับพฤติกรรมกรมเผชิญปัญหาของผู้ถูกคุมความประพฤติ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติจำนวน 286 คน ผลการศึกษาสรุปได้ว่าผู้ถูกคุมความประพฤติที่มีความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายใน สามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าผู้ที่มีความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายนอก อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเผชิญปัญหาผู้ถูกคุมความประพฤติที่มีความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายนอก มักจะเลือกใช้วิธีไม่แสดงออกทางพฤติกรรมมากกว่าผู้ที่มีความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายใน อย่างมีนัยสำคัญ

เพ็ญประภา ปริญาพล (2546) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการจัดการปัญหา กับสุขภาพจิตนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชา ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 ของ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 448 คน พบว่า กลวิธีการจัดการปัญหามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต เพราะเป็นรูปแบบของความคิดและการแสดงออกเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

เปรียบเสมือนตัวกรองความตึงเครียดที่รุนแรงให้น้อยลง แม้ว่าปัญหาจะยังไม่หมดไป แต่เป็นการป้องกันไม่ให้จิตใจถูกกระทบมากกว่าที่เป็นอยู่ ดังนั้นถ้าส่งเสริมให้บุคคลมีการใช้กลวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม ก็จะเป็นแนวทางในการป้องกันความเจ็บป่วยทางจิตและปัญหาสุขภาพจิตได้ เพราะผู้ที่มีทักษะในการใช้กลวิธีการจัดการปัญหาย่อมเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างของพฤติกรรมกรรมการจัดการปัญหาทั่วไประหว่างเพศชายกับหญิง

Ptaceke, Smith, และ Zanas (1992) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเรื่องเพศกับการประเมินตัดสิน และพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษา 152 คน เป็นชาย 42 คน หญิง 110 คน พบว่า สิ่งที่เพศชายประเมินว่าเป็นความเครียดคือ ปัญหาเรื่องงานและปัญหาทางเศรษฐกิจ ส่วนเพศหญิงประเมินว่าแหล่งความเครียด คือ ปัญหาสุขภาพและสัมพันธภาพในครอบครัว เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหา พบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงใช้พฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ที่ปัญหามากที่สุด โดยในเหตุการณ์เดียวกัน เพศหญิงใช้พฤติกรรมกรรมการเผชิญปัญหาหลายวิธีมากกว่า และจะมุ่งแก้ปัญหานั้นที่ท้าทายหรือคุกคาม แต่เพศชายมุ่งแก้ปัญหานั้นทุกปัญหา

สิทธิชัย ทองวร (2549) ศึกษารูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหารวมทั้งปัจจัยที่ส่งผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจาก 6 สถาบันการศึกษา จำนวน 432 คน ผลการวิจัยพบว่า โดยภาพรวมนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงในระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.4, 70.4 และ 68.3 ตามลำดับ) ส่วนเพศหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสาขาวิชาช่างอุตสาหกรรมใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าสาขาคหกรรมและอื่นๆอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยที่อ้างถึงสามารถสรุปได้ว่าเพศหญิงจะแก้ปัญหานั้นโดยการหลีกเลี่ยงการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าเพศชาย และใช้หลากหลายวิธีผสมผสานกัน ทั้งการใช้กลวิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการใช้กลวิธีการจัดการปัญหาแบบเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการกับปัญหา

4. ความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีและการจัดการปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า ปัจเจกบุคคลรับรู้ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ไม่เท่ากัน ถ้าบุคคลใดมองเหตุการณ์ในทางลบที่เกิดขึ้นหรือมองปัญหาที่เผชิญอยู่เป็นเรื่องที่ท้าทาย จะทำให้บุคคลนั้นสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ลบได้ อีกทั้งยังช่วยพัฒนาความสามารถและบุคลิกภาพให้เข้มแข็ง การที่บุคคลจะมองปัญหาหรือเหตุการณ์ลบที่เกิดขึ้นให้เป็นเรื่องท้าทายได้ต้องอาศัยการมองโลกในแง่ดี การที่บุคคลมีความเชื่อในทางบวก (Positive belief) จะมีอิทธิพลต่อความคิดของบุคคลในแง่ของการรับรู้และประเมินเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระทบ ทำให้สามารถควบคุมหรือเอาชนะสิ่งที่เข้ามาคุกคามได้ การมองโลกในแง่ดี (Seligman, 1990) หรือการมีความเชื่อในทางที่ดี เช่น เชื่อในความสามารถ และศักยภาพของตน เชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นความล้มเหลวเพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างถาวรและเชื่อว่าไม่ใช่เป็นความผิดของตนเอง แต่เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ความโชคร้าย หรือบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำ จะทำให้บุคคลไม่วิตกกังวลกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยวิธีต่างๆ

Caver, Scheier, และ Weintraub (1989) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างมุมมองโลกในแง่ดีกับการเผชิญปัญหา พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มทางด้านอารมณ์ที่มีความเชื่อมั่นในการเผชิญปัญหา ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมีแนวโน้มที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเครียด ในขณะที่ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสามารถยอมรับความจริงในสถานการณ์ที่เลวร้าย และยังมีความพยายามที่แก้ปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ พร้อมทั้งยังสามารถเรียนรู้ปัญหาในขณะเดียวกัน ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีแนวโน้มที่จะปฏิเสธการรับรู้ปัญหาอย่างเปิดเผย กล่าวคือ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะสามารถเข้าถึงปัญหาได้แต่ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น

Harju และ Bolen (1998) ได้ศึกษาผลกระทบของการมองโลกในแง่ดีกับภาวะการจัดการปัญหา และองค์ประกอบในด้านคุณภาพชีวิตในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 204 คน พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพดี มีระดับคุณภาพชีวิตสูง และมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาและการตีความหมายใหม่ในทางบวก สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำจะมีความไม่พอใจกับคุณภาพชีวิตของตนเอง และมักจะใช้วิธีการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และการใช้สุราหรือยาเสพติด และยังพบอีกว่าเพศหญิงที่มีระดับคุณภาพชีวิตสูงมักใช้วิธีการจัดการปัญหาแบบการระบายออกทางอารมณ์และการพึ่งศาสนา ส่วนเพศชายมักใช้การยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากกว่า

กรกรวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) ได้ศึกษาการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการจัดการปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตนักศึกษาใช้กลวิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการจัดการ

ปัญหาแบบหลักหนีน้อย อีกทั้งยังพบว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การจัดการปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลักหนีน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย และพบว่านิสิตนักศึกษาหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนในรูปแบบต่างๆ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของตัวแปรเพศต่อรูปแบบการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา 2) การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา 3) การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย และอิทธิพลของตัวแปรเพศต่อรูปแบบการจัดการปัญหาความรักพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 150 คน แบ่งเป็นเพศชาย 75 คน และเพศหญิง 75 คน ใช้เครื่องมือ คือ มาตรฐานวัดการมองโลกในแง่ดี และมาตรฐานวัดการจัดการปัญหาความรัก

ตัวแปรในการวิจัย

- | | |
|-------------|---------------------------------|
| ตัวแปรอิสระ | - การมองโลกในแง่ดี |
| | - เพศ |
| ตัวแปรตาม | - พฤติกรรมการจัดการปัญหาความรัก |

สมมติฐานการวิจัย

1. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหา
2. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา
3. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา
4. นิสิตหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่านิสิตชาย
5. นิสิตหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหามากกว่านิสิตชาย

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความคาดหวังถึงเรื่องต่างๆไปว่าจะเกิดสิ่งดีๆ ขึ้นในอนาคต (positive outcome) เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นใจ ความอดทน มีแรงจูงใจและแรงผลักดันให้ทำพฤติกรรมประกอบกับมีอารมณ์ในทางบวกจากความมั่นใจว่าความสำเร็จรอตนอยู่ภายหน้า

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากมาตรวัดการมองโลกในแง่ดี จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงที่มีความหมายในทางบวก และข้อกระทงที่มีความหมายในทางลบ มีจำนวนเท่ากัน อย่างละ 3 ข้อ และข้อกระทงลวงจำนวน 4 ข้อ โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเอง มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง 5 คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้ตอบที่ได้คะแนนจากการตอบมาตรวัดการมองโลกในแง่ดีสูงมากเท่าใด แสดงว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี

2. พฤติกรรมการจัดการปัญหาความรัก หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการและตอบสนองต่อภาวะที่บุคคลนั้นประเมินว่าคุกคามหรือเป็นปัญหาต่อความสัมพันธ์ โดยการแสดงออกมาในรูปแบบพฤติกรรมต่างๆ ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก เพื่อจัดการแก้ไขและป้องกันตนเองจากปัญหาหรือความเครียดที่คุกคามความเป็นอยู่ของตน

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คะแนนที่ได้จากมาตรวัดการจัดการปัญหาความรักจำนวน 30 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้านๆ ละ 10 ข้อเท่าๆกัน ได้แก่

- 1) การจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา (problem – focused coping)
- 2) การจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา (active emotion-focused coping)
- 3) การจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา (passive emotion-focused coping)

โดยให้ผู้ตอบประเมินตนเองบนมาตราประเมินแนวโน้มพฤติกรรม 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่ทำแน่นอน จนถึง 5 คือ ทำแน่นอน ผู้ตอบที่ได้คะแนนจากการตอบมาตรวัดการจัดการปัญหาความรักแบบใดสูงมากกว่าอีกสองแบบ แสดงว่าบุคคลนั้นมีแนวโน้มพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบนั้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี (optimism) และการจัดการปัญหา (coping) แบบต่างๆ ในบริบทของปัญหาความรัก
2. เพื่อเข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศในการจัดการปัญหาความรัก

บทที่ 2

ระเบียบวิธีในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสหสัมพันธ์ (Correlation) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยรุ่นในรูปแบบต่างๆ และศึกษาอิทธิพลของตัวแปรเพศต่อรูปแบบการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย โดยใช้มาตรวัดเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 150 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 75 คน และเพศหญิงจำนวน 75 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. มาตรวัดการมองโลกในแง่ดี

มาตรวัดการมองโลกในแง่ดี (The Revised Life Orientation Test : LOT-R) ของ Scheier, Carver, และ Bridges (1984) สร้างขึ้นโดย Scheier และ Carver ในปี 1985 ซึ่งพัฒนาใหม่ในปี 1994 และแปลเป็นภาษาไทย โดย ทรงเกียรติ ลั่นหลาม (2550) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงที่มีความหมายในทางบวก และข้อกระทงที่มีความหมายในทางลบ มีจำนวนเท่ากัน อย่างละ 3 ข้อ และข้อกระทงลงจำนวน 4 ข้อ ซึ่งทรงเกียรติ ลั่นหลาม ได้ทำการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตจำนวน 81 คน และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) พบว่า ทุกข้อผ่านเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และมีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .70 ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากทรงเกียรติ ลั่นหลาม ให้นำมาตรวัดมาใช้ในการวิจัย

เกณฑ์การให้คะแนน

มาตรวัดการมองโลกในแง่ดีเป็นมาตรประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" (ได้ 5 คะแนน) "เห็นด้วย" (ได้ 4 คะแนน) "เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอกัน" (ได้ 3 คะแนน) "ไม่เห็นด้วย" (ได้ 2 คะแนน) และ "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" (ได้ 1 คะแนน) จำนวน 10 ข้อ

และกลับคะแนนในข้อกระทงทางลบ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ลักษณะการตอบและเกณฑ์การให้คะแนนตามเกณฑ์ของ Scheier และ Carver (1994) ดังนี้

- ข้อความที่มีความหมายในทางบวกมีจำนวน 3 ข้อ คือ 1, 4 และ 10
- ข้อความที่มีความหมายในทางลบ มีจำนวน 3 ข้อ คือ 3, 7 และ 9
- ข้อความที่ไม่นำมาคิดคะแนน มีจำนวน 4 ข้อ คือ 2, 5, 6 และ 8

2. มาตรการจัดการปัญหาความรัก

มาตรการจัดการจัดการปัญหาความรักพัฒนามาจาก The Cope Inventory ของ Carver (1989) ที่ประกอบไปด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 60 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือกซึ่งวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาของผู้ตอบ 15 กลวิธี มีค่าความเชื่อมั่นในแต่ละกลวิธี อยู่ระหว่าง .45 - .92 แสดงในตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแต่ละกลวิธีใน The Cope Inventory ของ Carver (1989)

ข้อ	กลวิธีการเผชิญปัญหา	ค่า α
1	การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา	.62
2	การวางแผน	.80
3	การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	.68
4	การชะลอเวลาการจัดการปัญหา	.72
5	การค้นหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม	.75
6	การค้นหากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม	.85
7	การตีความหมายใหม่ในทางบวกหรือในทางที่ดีขึ้น	.68
8	การพึ่งศาสนา	.92
9	การใช้อารมณ์ขัน	.93
10	การยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น	.65
11	การปฏิเสธปัญหา	.71
12	การระบายออกทางอารมณ์	.77
13	การวางเฉยทางพฤติกรรม	.63
14	การวางเฉยทางความคิด	.45
15	การใช้สุรา และ/หรือยา	.90

ผู้วิจัยจำแนกเป็นพฤติกรรมการจัดการปัญหาได้ 3 แบบ คือ 1) พฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา 2) พฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา 3) พฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา ผู้วิจัยได้นำมาดัดแปลงและพัฒนาตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดการจัดการปัญหาความรัก

ตรวจสอบความเที่ยง

- 2.1 ผู้วิจัยนำมาตรวัดมาดัดแปลงข้อความให้เป็นพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรัก และนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษา และปรับปรุง
- 2.2 นำมาตรวัดที่ผ่านขั้นตอนของการตรวจสอบความถูกต้องของการใช้ภาษาไปให้นิสิตที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 6 คน อ่านข้อกระทงเพื่อตรวจสอบความเข้าใจภาษาและสำนวนที่ใช้ แล้วจึงปรับแก้สำนวนภาษาเพื่อความชัดเจน
- 2.3 นำมาตรวัดจำนวน 45 ข้อ ที่ผ่านขั้นตอนที่ปรับแก้สำนวนภาษาแล้วไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มทดสอบที่เป็นนิสิตจำนวน 100 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย แล้วนำมาวิเคราะห์ค่าที (t -test) ซึ่งทุกข้อของแต่ละด้านผ่านเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ของด้านนั้นๆ และมีค่าความสอดคล้องภายในของแต่ละด้าน และค่าความสอดคล้องภายในทั้งฉบับ (Cronbach alpha) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าความสอดคล้องภายในของพฤติกรรมการจัดการปัญหาในแต่ละด้าน และค่าความสอดคล้องภายในทั้งฉบับ (Cronbach alpha) ครั้งที่ 1

พฤติกรรมการจัดการปัญหา	ค่าความสอดคล้องภายในของแต่ละด้าน (Cronbach alpha)	ค่าความสอดคล้องภายในทั้งฉบับ (Cronbach alpha)
1. ด้านมุ่งเน้นจัดการปัญหา	.87	.88
2. ด้านมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา	.85	
3. ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา	.84	

- 2.4 ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดมาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ภายในแต่ละด้าน ของมาตร (Corrected Item-Total Correlation) พบว่า พฤติกรรมการจัดการปัญหาด้านมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านค่า r วิกฤต (Critical r) ที่ .165 จำนวน 1 ข้อ ได้แก่ ข้อกระทงในกลวิธีการวางเฉยทางความคิด โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ภายในด้านของมาตร (Corrected Item-Total Correlation) อยู่ที่ .101 ผู้วิจัยจึงได้ตัดข้อกระทงข้อนี้ออกไป ทำให้เหลือข้อกระทงทั้งหมด 44 ข้อ และส่งผลให้ค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ของด้านมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหามีค่าเป็น .85 และมีค่าความสอดคล้องภายในทั้งฉบับ .88 (ดูตารางที่ ก1 ภาคผนวก ก)
- 2.5 เพื่อลดจำนวนข้อในมาตรวัดของแต่ละด้าน ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดที่เหลือทั้ง 44 ข้อ ที่ผ่านเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ของด้านนั้นๆ มาคัดออกอย่างเท่าๆ กัน ให้เหลือจำนวนด้านละ 10 ข้อ โดยวิเคราะห์จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) ที่มีค่าต่ำที่สุดจาก 15 ข้อ ในแต่ละด้าน โดยตัดข้อกระทงด้านละ 5 ข้อ ในด้านมุ่งเน้นจัดการปัญหา และด้านมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา และตัดค่าต่ำที่สุดจำนวน 4 ข้อ ในด้านมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) ของข้อกระทงที่คัดออกแต่ละด้าน

พฤติกรรมการจัดการปัญหา	กลวิธีการจัดการปัญหา	ข้อกระทงที่คัดออก	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation)
1. ด้านมุ่งเน้นจัดการปัญหา	วิธีการลงมือกระทำ	1	.48
	วิธีการชะลอเวลาการจัดการกับปัญหา	2	.53
	วิธีการหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม	13	.37
	วิธีการวางแผน	17	.43

	วิธีการระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	33	.50
2. ด้านมุ่งเน้น อารมณ์ สนับสนุนการ จัดการปัญหา	วิธีการหากำลังใจ จากการสนับสนุน ทางสังคม	11	.32
	วิธีการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง	27	.44
	วิธีการตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น	31	.46
	วิธีการใช้อารมณ์ขัน	32	.54
	วิธีการยอมรับความจริง	43	.26
3. ด้านมุ่งเน้น อารมณ์ ไม่สนับสนุน การจัดการ ปัญหา	วิธีการระบายทางอารมณ์	8	.39
	วิธีการปฏิเสธความจริง	10	.40
	วิธีการใช้สารเสพติด	36	.58
	วิธีการวางเฉยทางพฤติกรรม	39	.39

2.6 นำข้อกระทงทั้งหมดจำนวน 30 ข้อ ที่เหลือจากการคัดออก มาหาค่าความ
สอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) พบว่า มีค่าความสอดคล้องภายใน
(Cronbach alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .83 ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ค่าความสอดคล้องภายในของพฤติกรรมจัดการปัญหาในแต่ละด้าน และค่าความ
สอดคล้องภายในทั้งฉบับ (Cronbach alpha) ครั้งที่ 2

พฤติกรรมจัดการปัญหา	ค่าความสอดคล้องภายในของแต่ละด้าน (Cronbach alpha)	ค่าความสอดคล้อง ภายในทั้งหมด (Cronbach alpha)
1. ด้านมุ่งเน้นจัดการปัญหา	.84	.83
2. ด้านมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุน การจัดการปัญหา	.81	
3. ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ ไม่สนับสนุน การจัดการปัญหา	.82	

2.7. ผู้วิจัยได้มาตรวจวัดการจัดการปัญหาความรักอย่างสมบูรณ์ ซึ่งมีจำนวน
ข้อกระทงทั้งหมด 30 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้านๆละ 10 ข้อเท่าๆกัน

ลักษณะมาตรวัดการจัดการปัญหาความรักทั้งหมด 30 ข้อ แบ่งได้ดังนี้

1. การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา (problem – focused coping) ประกอบไปด้วยข้อกระทงจำนวน 1 ข้อ แยกเป็น 5 กลวิธีๆ ละ 2 ข้อ แบ่งเป็นดังนี้ 1) วิธีการลงมือกระทำ ได้แก่ ข้อ 8,17 2) วิธีการวางแผน ได้แก่ ข้อ 1,20 3) วิธีการระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ข้อ 2,13 4) วิธีการชะลอเวลาการจัดการกับปัญหา ได้แก่ ข้อ 7, 21 5) วิธีการหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ข้อ 18,28

2. การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา (active emotion – pocused coping) ประกอบไปด้วยข้อกระทงจำนวน 10 ข้อ แยกเป็น 5 กลวิธีๆ ละ 2 ข้อ แบ่งเป็นดังนี้ 1) วิธีการหากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ข้อ 19, 29 2) วิธีการตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ ข้อ 4, 22 3) วิธีการใช้อารมณ์ขัน ได้แก่ ข้อ 3, 27 4) วิธีการยอมรับความจริง ได้แก่ ข้อ 5, 23 5) วิธีการใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง ได้แก่ ข้อ 9, 25

3. การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา (passive emotion – focused coping) ประกอบไปด้วยข้อกระทงจำนวน 10 ข้อ แยกเป็น 5 กลวิธีๆ ละ 2 ข้อ แบ่งเป็นดังนี้ 1) วิธีการวางเฉยทางความคิด ได้แก่ ข้อ 16, 30 2) วิธีการระบายทางอารมณ์ ได้แก่ ข้อ 11, 14 3) วิธีการปฏิเสธความจริง ได้แก่ ข้อ 24, 26 4) วิธีการวางเฉยทางพฤติกรรม ได้แก่ ข้อ 6, 12 5) วิธีการใช้สารเสพติด ได้แก่ ข้อ 10, 15

เกณฑ์การให้คะแนน

มาตรวัดการจัดการปัญหาความรักเป็นมาตรวัดแนวโน้มพฤติกรรม 5 ระดับ จำนวน 30 ข้อ และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ลักษณะการตอบและเกณฑ์การให้คะแนนเป็นรายข้อ โดยมีคะแนนตั้งแต่ 1 – 5 ดังนี้

ไม่ทำแน่นอน	ได้ 1 คะแนน
มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	ได้ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจว่าจะทำหรือไม่ทำ	ได้ 3 คะแนน
มีแนวโน้มที่จะทำ	ได้ 4 คะแนน
ทำแน่นอน	ได้ 5 คะแนน

ตรวจสอบความตรง

นำมาตรวัดการจัดการปัญหาความรักและแบบวัดวิธีการเผชิญปัญหาของไพศาล ไรจน์เสวีรัตน์ (2552) ที่ได้พัฒนามาจาก ภักฤษยา อ่อนทองกลาง (2550) ซึ่งเป็นแนวคิดของ Jalowiec (1988) ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกัน จำนวน 40 คน

จากนั้นนำมาวิเคราะห์ค่าความตรงเพื่อตรวจสอบหาความตรงตามเกณฑ์สัมพันธ (Criterion – related validity) ซึ่งเป็นความสามารถของเครื่องมือวัดได้ตรงกับเกณฑ์ภายนอก โดยการตรวจสอบความตรงตามสภาพ (concurrent validity) ของมาตรวัดการจัดการปัญหาความรัก และกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .35 ($p < .05$) กล่าวคือมาตรวัดการจัดการปัญหาความรัก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดวิธีการเผชิญปัญหาของไพศาล โรจน์เสรีรัตน์ (2552)

ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

นำมาตรวัดการมองโลกในแง่ดี (The Revised Life Orientation Test :LOT-R) ของทรงเกียรติ ลั่นหลาม ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาจาก Scheier และ Carver (1994) และมาตรวัดการจัดการปัญหาความรักที่พัฒนาแล้ว ไปเก็บข้อมูลแบบสุ่มกลุ่มตัวอย่างในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นจำนวน 150 คน แบ่งเป็นเพศชาย 75 คน เพศหญิง 75 คน

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window version 17 ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติดังต่อไปนี้

1. ทดสอบสถิติพื้นฐานของตัวแปรการมองโลกในแง่ดีและตัวแปรพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักทั้ง 3 ด้าน ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. หาความสัมพันธ์ระหว่างการมองในแง่ดี และพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation)
3. เปรียบเทียบตัวแปรเพศต่อรูปแบบการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยใช้สถิติทดสอบที (t -test)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีและพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียน และศึกษาอิทธิพลของตัวแปรเพศต่อรูปแบบการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. สถิติพื้นฐานของตัวแปร

- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนทั้ง 3 ด้าน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Correlation)

2. การทดสอบสมมติฐาน

1. สถิติพื้นฐานของตัวแปร

คะแนนการมองโลกในแง่ดีของเพศชายโดยเฉลี่ยเท่ากับ 3.71 มากที่สุดเท่ากับ 5.00 น้อยที่สุดเท่ากับ 2.66 ในส่วนของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52 คะแนนการมองโลกในแง่ดีของเพศหญิงโดยเฉลี่ยเท่ากับ 3.88 มากที่สุดเท่ากับ 5.00 น้อยที่สุดเท่ากับ 2.66 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50 จะเห็นได้ว่าผู้ร่วมการวิจัยเพศชายมีคะแนนการมองโลกในแง่ดี ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่แตกต่างจากเพศหญิง สำหรับคะแนนพฤติกรรมการจัดการปัญหาทั้ง 3 ด้าน พบว่า พฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหาของเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย ส่วนพฤติกรรมการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานแตกต่างจากเพศชายเพียงเล็กน้อย แต่พฤติกรรมแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหานั้นพบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเพศชายไม่แตกต่างจากเพศหญิง ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 คะแนนต่ำ (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการมองโลกในแง่ดี กับพฤติกรรมการจัดการปัญหา จำแนกตามเพศ (N=150)

ตัวแปรในการวิจัย	Min		Max		M		SD	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
การมองโลกในแง่ดี	2.66	2.66	5.00	5.00	3.71	3.88	0.52	0.50
พฤติกรรมการจัดการปัญหา								
- มุ่งเน้นการจัดการปัญหา	2.00	1.80	4.90	5.00	3.86	4.01	0.59	0.53
- มุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา	2.40	2.20	4.80	4.50	3.57	3.61	0.57	0.48
- มุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา	1.30	1.00	3.40	3.40	2.21	2.21	0.46	0.49

หมายเหตุ: การมองโลกในแง่ดีคะแนนเต็ม 5, พฤติกรรมการจัดการปัญหาทั้ง 3 ด้าน คะแนนเต็มด้านละ 5 ทั้งนี้คะแนนในส่วนนี้หารด้วยจำนวนข้อของแบบสอบถามนั้นๆ

- ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนทั้ง 3 ด้าน

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านมุ่งเน้นจัดการปัญหา ด้านมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาและด้านมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา พบความสัมพันธ์ ดังนี้ การมองโลกในแง่ดีของนิสิตมีน้ำหนักความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนแบบมุ่งจัดการปัญหาในทิศทางบวก ($r[150] = .45, p < .01$, หนึ่งหาง) สูงที่สุด และมีความสัมพันธ์รองลงมากับตัวแปรพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาในทิศทางบวกเช่นเดียวกัน ($r[150] = .29, p < .01$, หนึ่งหาง) อีกทั้งมีความสัมพันธ์กับตัวแปรพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหาในทิศทางลบ ($r[150] = -.24, p < .01$, หนึ่งหาง) น้อยที่สุด ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการจัดการ
ปัญหาความรักในวัยเรียนทั้ง 3 ด้าน (N=150)

ตัวแปร	1	2	3	4
1. การมองโลกในแง่ดี				
2. พฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบ มุ่งจัดการปัญหา	.45**			
3. พฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบ มุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา	.29**	.57**		
4. พฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบ มุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการ ปัญหา	-.24**	-.19*	-.09	

* $p < .05$, ** $p < .01$ (หนึ่งทาง)

2. การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม

การจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหา

ผลการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรม
การจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนแบบมุ่งจัดการปัญหา พบว่า ตัวแปรทั้งสองมี
ความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก โดยถือว่าเป็นขนาดของความสัมพันธ์ขนาดปานกลาง
($r[150] = .45, p < .01$) แสดงให้เห็นว่า นิสิตผู้มองโลกในแง่ดีมักจะมีแนวโน้มพฤติกรรม
การจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหาสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.01 จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม

การจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา

ผลการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และ
พฤติกรรมจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการ
ปัญหาพบว่า ตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวก ($r[150] = .29, p < .01$)

กล่าวคือ นิสิตผู้มองโลกในแง่ดีมักจะมีแนวโน้มพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 3 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรม

การจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา

ผลการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา พบว่าตัวแปรทั้งสองมีความสัมพันธ์กันในทิศทางลบ ($r[150] = -.24, p < .01$) กล่าวคือ นิสิตผู้มองโลกในแง่ดีมักจะมีแนวโน้มพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหาต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

สมมติฐานข้อที่ 4 นิสิตหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่า

นิสิตชาย

ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติที่ (t -test) ความแตกต่างของพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหาระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ดังตารางที่ 7 กล่าวคือ เพศหญิงจะมีพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหาสูงกว่าเพศชาย ($t[74] = 1.67, p = .049$, หนึ่งหาง) จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4

สมมติฐานข้อที่ 5 นิสิตหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุน

การจัดการปัญหามากกว่านิสิตชาย

ผลการวิเคราะห์ด้วยสถิติที่ (t -test) ความแตกต่างของพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t[74] = .40, p > .05$, หนึ่งหาง) ดังตารางที่ 7 กล่าวคือ เพศหญิงมีพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาแตกต่างจากเพศชายเพียงเล็กน้อย จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5

ตารางที่ 7 ค่าสถิติทดสอบที (t-test) ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการจัดการปัญหา
ความรักแบบมุ่งเน้นการจัดการปัญหา กับความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมจัดการ
ปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยเพศชายและ
เพศหญิง

ตัวแปร	เพศ	n	M	SD	t
พฤติกรรมจัดการปัญหาความรัก แบบมุ่งเน้นการจัดการปัญหา	ชาย	75	38.57	5.91	1.67*
	หญิง	75	40.11	5.35	
พฤติกรรมจัดการปัญหาความรัก แบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการ จัดการปัญหา	ชาย	75	35.73	5.72	0.40
	หญิง	75	36.08	4.82	

* $p < .05$ (หนึ่งหาง)

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรมองโลกในแง่ดีและพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียน และศึกษาอิทธิพลของตัวแปรเพศต่อรูปแบบการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหา

สมมติฐานข้อที่ 2 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา

สมมติฐานข้อที่ 3 การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา

จากการวิเคราะห์สมมติฐานข้อ 1, 2 และ 3 ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างกรมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนทั้ง 3 ด้าน พบว่า การมองโลกในแง่ดีของนิสิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหาและพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา ในทางตรงกันข้าม การมองโลกในแง่ดีสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 3 ข้อ กล่าวคือ นิสิตผู้มองโลกในแง่ดีรายงานว่าตนจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา ในขณะที่รายงานว่าตนจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหาต่ำ

จากแนวคิดการมองโลกในแง่ดี (Dispositional optimism) ของ Scheier และ Carver (1985) ที่กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นความคาดหวังถึงเรื่องต่างๆไปว่าจะเกิดสิ่งดีๆ ขึ้นในอนาคต(positive outcome)เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีความมั่นใจ ความอดทน มีแรงจูงใจและแรงผลักดันให้ทำพฤติกรรมประกอบกับมีอารมณ์ในทางบวกจากความมั่นใจว่าความสำเร็จรอตนอยู่ข้างหน้า ทำให้บุคคลเผชิญปัญหาอย่างไม่ท้อถอยต่อความยากลำบาก บุคคลเหล่านั้นจะเชื่อมั่นว่าตนสามารถรับมือกับ

อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างประสบความสำเร็จ (Carver, 2008) ขณะที่ผู้มองโลกในแง่ร้ายจะมีความสงสัย และลังเลใจ รู้สึกว่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นมีมากกว่าความเป็นจริง ฉะนั้นจึงมีงานวิจัยที่ผ่านมามากมายเน้นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับการจัดการปัญหาในฐานะกลไกที่ส่งผลต่อผลทางบวกจากความเชื่อแบบมองโลกในแง่ดีดังกล่าวงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับกลวิธีการจัดการปัญหาทั่วไปในลักษณะของการจัดการปัญหาแบบเข้าหาปัญหา (Approach) อันได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการจัดการปัญหามุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาในระดับสูง เช่น Scheier และ Carver (1985) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบทำให้บุคคลสามารถเผชิญต่อการถูกคุกคามทางสภาพจิตใจและสามารถต่อสู้กับสภาวะซึมเศร้าในเรื่องต่างๆไปได้ ซึ่งความสามารถจัดการปัญหาได้ดีเป็นสาเหตุให้บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี ช่วยลดความเสี่ยงในการป่วยทางร่างกาย สอดคล้องกับ Harju และ Bolen (1998) ที่พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูง มีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการตีความหมายใหม่ในทางบวก สำหรับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมีความไม่พอใจกับคุณภาพชีวิตของตนเอง และมักจะใช้วิธีการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และการใช้สุราหรือยาเสพติด งานวิจัยในประเทศไทยโดยกรวรรณ สุพรรณวรรณา (2544) ซึ่งศึกษาการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการจัดการปัญหาของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ก็พบผลสอดคล้องกันว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การจัดการปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย

ผลการวิจัยในครั้งนี้จึงสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา และยังเพิ่มองค์ความรู้เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและการจัดการปัญหาทางด้านความรัก โดยงานวิจัยชิ้นนี้พบว่า นิสิตที่มองโลกในแง่ดี รายงานว่าตนจะจัดการปัญหาความรักในแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา โดยพบว่านิสิตส่วนใหญ่มุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้กลวิธีการวางแผนในการจัดการกับปัญหามากที่สุดด้วยการพยายามคิดหาวิธีการจัดการปัญหาที่ดีที่สุดเพื่อแก้ไขให้ตรงจุดอย่างถี่ถ้วนรองลงมา คือ กลวิธีการชะลอเวลาการแก้ปัญหา โดยในที่นี้นิสิตพยายามควบคุมไม่ให้ทำอะไรผิดพลาดจนเรื่องบานปลายและแก้ปัญหาอย่างใจเย็นซึ่งผลดังกล่าวยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Segerstrom, Taylor, Kemeny, และ Fahey (1998) ที่กล่าวว่า ลักษณะของผู้ที่มองโลกในแง่ดีนั้นจะเป็นผู้ที่สามารถเผชิญปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การมุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิด

ขึ้นมาทางพฤติกรรมและความคิด สามารถหาแหล่งช่วยเหลือจากบุคคลที่อยู่รอบตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ

จากผลการศึกษาคั้งนี้ ยังได้แสดงให้เห็นว่า นิสิตที่มองโลกในแง่ดีจะจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ด้วยมิใช่แต่จะมุ่งจัดการกับปัญหาโดยตรงไปตรงมาเพียงทางเดียว เพราะประชากรที่ศึกษาอยู่ในช่วงวัยที่มักให้ความสนใจกับเรื่องของความรักมองว่า ปัญหาความรักเป็นเรื่องสำคัญกับตน การไม่สามารถจัดการอารมณ์อันเป็นผลจากปัญหาความรัก ความสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพอาจนำไปสู่ความก้าวร้าวต่อผู้อื่น (เช่น การทำร้ายร่างกาย เนื่องจากความหึงหวง) และอาจให้เป็นเหตุถึงการฆ่าตัวตายเนื่องจากความผิดหวังในความรักได้ เนื่องจากผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มทางด้านอารมณ์ในลักษณะเชื่อมั่นในความสำเร็จจากการเผชิญปัญหา (Carver, Scheier, & Weintraub, 1988; Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993) งานวิจัยชิ้นนี้พบผลที่สอดคล้องกับแนวคิดข้างต้น โดยนิสิตที่มองโลกในแง่ดีสามารถยอมรับความจริงเมื่อเกิดปัญหาความรักสามารถเข้าถึงปัญหาได้และยังมีความพยายามที่จะแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ พร้อมทั้งยังสามารถเรียนรู้จากปัญหาได้ในขณะเดียวกันนอกจากนี้ นิสิตยังพยายามใช้กลวิธีแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา โดยพยายามยอมรับความจริงของปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วจึงลงมือแก้ปัญหา หลีกเลี่ยงวิธีการแก้ปัญหาทางอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา เช่น การวางเฉยไม่ทำอะไรกับปัญหาเลย หรือการใช้เวลาส่วนใหญ่ร้องไห้เสียใจจากปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นต้นในทางตรงกันข้าม งานวิจัยชิ้นนี้พบว่าผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้ายปฏิเสธการรับรู้ปัญหาอย่างเปิดเผย หลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้นเช่นกันและมีแนวโน้มพฤติกรรมจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ ในแบบที่ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา(แทนที่จะมุ่งเน้นแก้ไขปัญหา) เช่น การใช้สารเสพติด หรือกินยานอนหลับรวมถึงการระบายออกทางอารมณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดผลดี เช่น ขว้างปาสิ่งของหรือทำร้ายตนเองและผู้อื่น เป็นต้น

สมมติฐานข้อที่ 4 นิสิตหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่านิสิตชาย

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 กล่าวคือ เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหาระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า เพศหญิงมีพฤติกรรมจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหาสูงกว่าเพศชาย

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ สิทธิชัย ทองวร (2549) ที่ศึกษารูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหาและปัจจัยที่ส่งผลต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยพบว่า

เพศหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าเพศชาย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) และการศึกษาของสาโรช คำรัตน์ (2541) งานวิจัยครั้งนี้พบว่า เพศหญิงพยายามคิดหาวิธีการจัดการปัญหาที่ดีที่สุดเพื่อแก้ไขปัญหาให้ตรงจุดเช่นขอคำแนะนำและความช่วยเหลือจากผู้อื่นว่าควรแก้ปัญหาอย่างไร พยายามแก้ปัญหาอย่างใจเย็นไม่ผลีผลามจนทำให้เรื่องบานปลาย และใช้การพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจมากกว่าเพศชาย ผลดังกล่าวนี้อาจอธิบายได้ด้วยเหตุผลทางบทบาททางเพศ โดยงานวิจัยของ Rusbult, Zembrodt, และ Iwaniszek (1986) ที่ศึกษาปัจจัยเพศ (Gender) และบทบาททางเพศ (Sex-Role Orientation) ในการตอบสนองต่อความสัมพันธ์ที่ไม่น่าพึงพอใจพบว่าเพศหญิงและผู้ที่มีบทบาททางเพศแบบหญิงมักใช้การจัดการปัญหาความสัมพันธ์ที่ไม่น่าพึงพอใจด้วยการพูดคุยเพื่อจัดการปัญหา (voice) มากกว่าเพศชาย และจะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาความสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์แบบหลีกเลี่ยง (neglect) ต่ำกว่าเพศชาย นอกจากนี้พฤติกรรมจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหาของเพศหญิงที่สูงกว่าเพศชายยังอาจเกิดจากสาเหตุทางสังคมและชีวภาพ นั่นคือเพศหญิงมักคิดว่าความรักมีค่ามากกว่าได้รางวัลตอบแทนมีอารมณ์เกี่ยวกับความรักมากกว่าจึงมีแรงจูงใจที่จะพยายามแก้ไขความสัมพันธ์ให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นเพราะผู้หญิงมีระดับของการรักและสงสารตัวเอง (self-compassion) มาก รวมถึงมักจะมีบุคลิกภาพแบบรับผิดชอบในการกระทำ (conscientiousness) (Baker & McNulty, 2011)

สมมติฐานข้อที่ 5 นิสิตหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหามากกว่านิสิตชาย

การวิจัยนี้พบว่า เพศหญิงมีคะแนนพฤติกรรมจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาสูงกว่าเพศชายเพียงเล็กน้อย จึงไม่สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5 การที่ผลการศึกษาไม่พบความแตกต่างในการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาระหว่างเพศชายและเพศหญิงนั้นอาจเนื่องมาจากการที่บุคคลมักจะเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จมาก่อนในอดีต (Mattson, 1987) และยังขึ้นอยู่กับประเภทของปัญหาที่ต้องเผชิญด้วย (Compas, 1987) โดยบุคคลจะประเมินตนเองร่วมกับประสบการณ์ในอดีตเพื่อให้ใช้วิธีการที่เหมาะสมที่สุดดังนั้นเพศที่แตกต่างกันอาจจะไม่มีผลต่อการเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกันก็เป็นได้ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้เป็นไปได้ว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงอาจใช้ประสบการณ์จากการแก้ปัญหาที่ผ่านมา ทำให้ใช้ประสบการณ์ของตนเองในการจัดการปัญหาความรักที่เกิดขึ้นนอกจากนี้อาจมีความเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างบางส่วนไม่เคยมีใครรัก จึงขาดประสบการณ์การจัดการปัญหาความรัก และอาจตอบสนองต่อมาตรการจัดการปัญหาแบบทำตามความคาดหวังของสังคม (social desirability bias) จึงส่งผลให้นิสิตเพศชาย

และเพศหญิงในการศึกษานี้ไม่แตกต่างกันในการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา

ผลการวิจัยดังกล่าวยังอาจสามารถอธิบายได้ด้วยปัจจัยบทบาททางเพศ โดยงานวิจัยของ Rusbult และ คณะ (1986) ที่ศึกษาปัจจัยเรื่องเพศ (Gender) และบทบาททางเพศ (Sex-Role Orientation) ในการตอบสนองต่อความสัมพันธ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ พบว่า บทบาททางเพศเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อลักษณะการจัดการปัญหาความสัมพันธ์ในขณะที่การเป็นเพศหญิงหรือชายตามสภาพร่างกายนั้นไม่สามารถทำนายการจัดการปัญหาความสัมพันธ์ได้ Rusbult และคณะ (1986) พบว่า ในบางกลุ่มเพศหญิงมีลักษณะการจัดการปัญหาความสัมพันธ์แบบส่งเสริมความสัมพันธ์ (Constructive) มากกว่าเพศชาย ซึ่งต้องอาศัยการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา ขณะที่บางกลุ่มก็พบว่าทั้งเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันงานวิจัยดังกล่าวยังสอดคล้องกันกับงานวิจัยของ Renk และ Creasey (2003) ในส่วนที่พบว่าวัยรุ่นชายและหญิงที่มีบทบาทความเป็นหญิงสูงจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์มากกว่าวัยรุ่นชายและหญิงที่มีบทบาทความเป็นชายสูงกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เพศชายที่มีบทบาทความเป็นหญิงสูงมักใช้กลวิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหามากกว่าเพศชายที่มีบทบาทความเป็นชายสูงซึ่งนั่นอาจเป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุที่ทำให้ผลการวิจัยที่พบในครั้งนี้อาจไม่นับสนับสนุนสมมติฐาน เนื่องจากปัจจัยเพศสภาพไม่ใช่ที่ทำนายการจัดการปัญหาความสัมพันธ์ ในขณะที่บทบาททางเพศเป็นตัวทำนายที่ดีกว่าดังกล่าวข้างต้น

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนในรูปแบบต่างๆ ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของตัวแปรเพศต่อรูปแบบการจัดการปัญหาความรักของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย

สมมติฐานการวิจัย

1. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการปัญหา
2. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา
3. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา
4. นิสิตหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่านิสิตชาย
5. นิสิตหญิงใช้การจัดการปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหามากกว่านิสิตชาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 150 คน แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 75 คน และเพศหญิงจำนวน 75 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดี

ใช้มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดี (The Revised Life Orientation Test :LOT-R) ของ ทรงเกียรติ ลันหลาม ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาจาก Scheier & Carver (1994) มีลักษณะ เป็นมาตราประเมินค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ ประกอบด้วยข้อกระทงที่มีความหมายในทางบวกและข้อกระทงที่มีความหมายในทางลบ มีจำนวนเท่ากัน อย่างละ 3 ข้อ และข้อกระทงลงจำนวน 4 ข้อ ทรงเกียรติ ลันหลาม ได้ทำการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างนิสิตจำนวน 81 คน และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) พบว่า ทุกข้อผ่านเกณฑ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และมีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .70 ซึ่งผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากทรงเกียรติ ลันหลามให้นำมาตรวัดมาใช้ในการวิจัย

2. มาตรการจัดการปัญหาความรัก

ผู้วิจัยสร้างข้อกระทงขึ้นเองจำนวน 45 ข้อ จากแนวคิดของมาตร The Cope Inventory ของ Carver (1989) ที่วัดรูปแบบการจัดการปัญหาต่างๆไป มาตรที่สร้างขึ้นมีเนื้อหาเฉพาะเจาะจงสำหรับการจัดการปัญหาความรัก มีลักษณะเป็นมาตราประเมินแนวโน้มพฤติกรรม 5 ระดับ แบ่งออกเป็น 3 ด้านๆละ 15 ข้อเท่าๆกัน ได้แก่ 1) ด้านการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา (problem – focused coping) 2) ด้านการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา (active emotion – focused coping) และ 3) ด้านการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา (passive emotion – focused coping) ผู้วิจัยทดสอบคุณภาพกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 100 คน โดยการวิเคราะห์ค่าที่ (t -test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) จนได้มาตรวัดที่มีข้อกระทงจำนวน 30 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านละ 10 ข้อ และนำมาหาค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) พบว่ามีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach alpha) ทั้งฉบับเท่ากับ .83 และค่าความสอดคล้องภายในของแต่ละด้านเท่ากับ .84, .81 และ .82 ตามลำดับ

ขั้นตอนการวิจัย

1. ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดการจัดการปัญหาความรัก จาก The Cope Inventory ของ Carver (1989) โดยแปลเป็นภาษาไทยและสร้างข้อความเพิ่มจนได้ข้อกระทงจำนวน 45 ข้อ จากนั้นนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มทดสอบที่เป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตร (Corrected Item-Total Correlation) จนได้มาตรวัดที่มีข้อกระทงที่มีคุณภาพจำนวน 30 ข้อ
2. นำมาตรวัดการมองโลกในแง่ดี (The Revised Life Orientation Test :LOT-R) ของ ทรงเกียรติ ลั่นหลาม ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาจาก Scheier & Carver (1994) และมาตรวัดการจัดการปัญหาความรักที่พัฒนาแล้ว ไปเก็บข้อมูลแบบสุ่มกลุ่มตัวอย่างในนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นจำนวน 150 คน แบ่งเป็นเพศชาย 75 คน เพศหญิง 75 คน
3. ผู้วิจัยนำมาตรวัดทั้งสองที่ได้ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยวิธีการทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window version 17 โดยใช้การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร การหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation) และการวิเคราะห์ค่าสถิติทดสอบที (*t*-test)

ผลการวิจัย

1. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่สนับสนุนการจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. นิสิตเพศหญิงรายงานพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงกว่า นิสิตเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

5. นิสิตเพศหญิงรายงานพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหาแตกต่างจาก นิสิตเพศชายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

1. งานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกรมองโลกในแง่ดีกับรูปแบบการจัดการปัญหาความรักเป็นเรื่องที่ไม่มีการศึกษามาก่อนในบริบทของสังคมไทย เพราะงานวิจัยส่วนใหญ่ทั้งในและต่างประเทศเน้นศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการปัญหาทั่วไปที่ไม่เฉพาะเจาะจงงานวิจัยเกี่ยวกับการจัดการปัญหาความรักในวัยรุ่นจึงยังมีจำนวนน้อย และจึงควรได้รับความสนใจศึกษาเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากปัญหาความรักเป็นเรื่องที่พบเห็นได้ทั่วไปในบุคคลวัยดังกล่าว ซึ่งยังมีการจัดการปัญหาที่ขาดประสิทธิภาพ งานวิจัยในอนาคตเกี่ยวกับประเด็นนี้จึงน่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสร้างภูมิคุ้มกันการจัดการปัญหาความรักแบบผิดๆ ของวัยรุ่นต่อไป
2. ผู้วิจัยคาดว่าประสิทธิภาพความรักอาจส่งผลกระทบต่อการจัดการปัญหา แต่งานวิจัยนี้ไม่มีข้อมูลเพื่อตอบคำถามงานวิจัยในอนาคตจึงควรศึกษาตัวแปรนี้เพิ่มเติม
3. จากงานวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบว่าตัวแปรเพศไม่ใช่ปัจจัยหลักที่ส่งผลกระทบต่อการจัดการปัญหาแต่อาจเป็นบทบาททางเพศ ในอนาคตจึงอยากเสนอให้ผู้สนใจทำการศึกษ ตัวแปรบทบาททางเพศในแง่ของการจัดการปัญหาความรักร่วมด้วย

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กรกรวรรณ สุพรรณวรรณา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- จุฑามาศ พิบูลอลักษณ์. (2551). *การมองโลกในแง่ดี และพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์. (2541). *การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน. ปริญญาโท ศศ.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- ญาดา วาทกิจ. (2543). *ทัศนคติที่มีต่อการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลวัดท่าสะอาด จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ทรงเกียรติ ล้นหลาม. (2550). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล การมองโลกในแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2541). *ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร : พิชเนศ พรินท์ติ้ง เซ็นเตอร์.*
- นรัญญา ศรีบูรพา. (2548). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมการจัดการ และความเครียดของเจ้าหน้าที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่. การค้นคว้าปัญหาแบบอิสระ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- นันทินี ศุภมงคล. (2547). *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- พรพนทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2545). *จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 5. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร.*
- พิมพ์พรณ กวางเดินดง. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผู้นำ การมองในแง่ดี และความสำเร็จในการทำงานของวิศวกรโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*

- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิสมัย เด่นดวงบริพันธ์. (2534). ความรู้เรื่องเพศ. คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล.(2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพศาล โรจน์เสรีรัตน์. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน วิธีการเผชิญปัญหา เจตคติต่อการทำงาน และประสบการณ์ในการทำงาน กับความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลาง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรสุดา ฮามคำไพ. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัชดา ไชยโยธา. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในปัจจุบันควบคุมภายในและภายนอกกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาของผู้ถูกคุมประพฤติในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วารุณี ภูริสินสิทธิ์. (ม.ป.ป). ความเป็นเพศ. วันที่ค้นข้อมูล 22 ธันวาคม 2554, เว็บไซต์: isc.ru.ac.th/data/PS0003443.doc
- วรางคณา รัชตะวรรณ. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. ปริญญาโทศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรรณณา ลีลาอัมพรสิน. (2541). ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดของผู้ให้บริการทางโทรศัพท์ในหน่วยงานสังกัด กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ปริญญาโท สค.ม. (สังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สิทธิชัย ทองวร. (2549). กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในวิทยาลัยสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2539). ความเครียดและการบริหารความเครียด เทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพคน. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย 2539. กรุงเทพมหานคร : สมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย.
- สมฤดี เรียงฉาย. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ MBTI พฤติกรรมการเผชิญปัญหา และอัตราการขาดงานของพนักงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

- Baker & McNulty (2011). Self – compassion and Relationship Maintenance : The Moderating Role of Conscientiousness and Gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5: 853-873.
- Brehm. (1985). *Do men and women love differently?*. Retrieve August 9, 2011. from http://www.psychologicalselfhelp.org/Chapter10/chap10_22.html
- Carver C. (n.d.). *Dispositional Optimism*. Retrieve August 9, 2011. from www.cancercontrol.gov/brp/constructs/dispositional_optimism/index.html.
- Carver, C., & Gaines, J. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 449-462.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C.S., Poso, C., Suzanne, H.D., Noriege, V., Michael, S.F., David, R.S., Alfred, K.S., Frederick, M.L., Jr., and Kimberley, C.C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A Study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74: 1646-1655.

- Carver, C. S., Reynolds, S. L., & Scheier, M. F. (1994). The possible selves of optimists and pessimists. *Journal of Research in Personality*, 28, 133-141.
- Compas, B.E.(1987).*Coping with stress during childhood and adolescence*.
Psychological Bulletin, 101, 393–403.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R. and Wagner, H. (1993), Optimism, perceived control over stress, and coping. *Eur. J. Pers.*, 7: 267–281. doi: 10.1002/per.2410070407
- Frydenberg, E. (1993). The Coping Strategies Used By Capable Adolescents. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 3, 15-23..
- Gomze, R. (1997). Locus of control and type of behavior pattern as predictors of coping styles among adolescents. *Journal of Personality and Individual Differences*, 22(3), 391-398.
- Greer T. (n.d.). Measuring Coping Strategies Among African Americans: An Exploration of the Latent Structure of the COPE Inventory. *Journal of Black Psychology* 2007, 33: 260
- Harju, B. L., & Bolen, L. M. (1998). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(2), 185–200.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. New York: Springer.
- Mattson, S. D. (1987). The relationship between effective coping strategies and developmental maturity of registered nurses in a baccalanreate nursing program. *Dissertation Abstracts International*, 48: 12-A.
- Pearlin, L. I. & Schooler, C. (1978). *The structure of coping*. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Ptaceke, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60, 747-770.
- Renk, K., & Creasey, G. L. (2003). The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*, 26 (2), 159-168.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Schou I, Ekeberg O, Sandvik L, Ruland CM. (2005). Stability in optimism-pessimism in relation to bad news: A study of women with breast cancer. *Journal of Personality Assessment, 84*(2):148-154.
- Seegerstrom, S.C., Taylor, S.E., Kemeny, M.E., and Fahey, J.L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Social Behavior and Personality, 74*, 1646-1655.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism*. New York: Simon & Schuster, Inc
- Simon L., (1991). *A Difference in Hypothalamic Structure Between Heterosexual and Homosexual Men*. *Science Vol. 253*: 1034-37.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางที่ ก1 ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงและค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ
ภายในแต่ละด้าน ของมาตรวัดการจัดการปัญหาความรักโดยการวิเคราะห์ตามด้าน

ข้อ	กลวิธี	การวิเคราะห์ข้อกระทง				t	P (1 หาง)	CITC (N=100)	ข้อที่ผ่าน
		วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ							
		กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ					
		n=30		n=28					
		M	SD	M	SD				
ด้านมุ่งเน้น จัดการ ปัญหา									
1	วิธีการลงมือกระทำ	4.70	.65	2.93	1.18	7.12***	.000	.48	✓
2	ระยะเวลาการจัดการกับปัญหา	4.40	.68	2.93	1.05	6.29***	.000	.53	✓
3	การวางแผน	4.73	.52	3.25	1.01	7.13***	.000	.66	✓
4	ระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง	4.07	.74	3.04	.79	5.11***	.000	.51	✓
12	ระยะเวลาการจัดการกับปัญหา	4.57	.57	3.14	1.04	6.51***	.000	.66	✓
13	หาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม	4.60	.72	3.57	1.26	3.84***	.000	.37	✓
14	การลงมือกระทำ	4.60	.50	2.68	1.19	8.13***	.000	.51	✓
17	การวางแผน	4.30	.65	3.21	.92	5.17***	.000	.43	✓
20	ระงับกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง	4.60	.68	3.14	1.08	6.21***	.000	.54	✓
24	วิธีการลงมือกระทำ	4.53	.57	2.39	.92	10.75***	.000	.59	✓
25	หาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม	4.37	.85	3.11	.99	5.17***	.000	.48	✓
29	การวางแผน	4.60	.56	3.50	.88	5.70***	.000	.55	✓
30	ระยะเวลาการจัดการกับปัญหา	4.77	.50	3.18	.91	8.33***	.000	.70	✓
33	ระงับกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง	4.17	.83	2.68	.80	6.09***	.000	.50	✓
42	หาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม	4.47	.68	3.29	1.30	4.37***	.000	.44	✓

ข้อ	กลวิธี	การวิเคราะห์ข้อกระทง				t	P (1 หาง)	CITC (N=100)	ข้อที่ผ่าน
		วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ							
		กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ					
		n=27		n=30					
		M	SD	M	SD				
ด้านมุ่งเน้น อารมณ์ สนับสนุน การจัดการ ปัญหา									
5	ใช้อารมณ์ขัน	4.48	.64	2.63	1.00	8.20***	.000	.57	✓
6	ตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น	4.52	.64	2.47	1.04	8.83***	.000	.62	✓
7	การยอมรับความจริง	4.74	.45	3.60	.62	7.89***	.000	.46	✓
11	หากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม	4.30	.78	2.97	1.13	5.23***	.000	.32	✓
15	ใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง	4.19	.74	2.27	1.14	7.44***	.000	.55	✓
26	หากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม	4.37	.74	3.20	.93	5.29***	.000	.40	✓
27	ใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง	4.11	.80	2.37	1.22	6.32***	.000	.44	✓
31	ตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น	4.00	1.14	2.37	1.10	5.49***	.000	.46	✓
32	ใช้อารมณ์ขัน	3.89	1.12	2.43	.90	5.37***	.000	.54	✓
34	ตีความหมายใหม่ในทางที่ดีขึ้น	4.52	.64	3.03	1.03	6.58***	.000	.54	✓
35	การยอมรับความจริง	4.52	.58	3.27	.74	7.15***	.000	.56	✓
38	ใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง	3.78	.75	2.27	.94	6.72***	.000	.52	✓
41	ใช้อารมณ์ขัน	3.93	1.11	2.47	.82	5.61***	.000	.56	✓
43	การยอมรับความจริง	4.37	.74	3.57	.97	3.53***	.000	.62	✓
44	หากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม	4.30	.74	3.37	.89	4.34***	.000	.35	✓

ข้อ	กลวิธี	การวิเคราะห์ข้อกระทง				t	P (1 หาง)	CITC ครั้งที่ 1 (N=100)	CITC ครั้งที่ 2 (N=100)	ข้อที่ ผ่าน
		วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ								
		กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ						
		n=27		n=30						
		M	SD	M	SD					
ด้านมุ่งเน้น อารมณ์ไม่ สนับสนุนการ จัดการปัญหา										
8	ระบายทางอารมณ์	3.59	1.19	1.87	.97	5.97***	.000	.39	.391	✓
9	วางแผนทางพฤติกรรม	3.52	.97	1.60	.93	7.57***	.000	.61	.614	✓
10	ปฏิเสธความจริง	3.30	.87	1.73	1.14	5.85***	.000	.40	.395	✓
16	ใช้สารเสพติด	2.26	1.43	1.00	.00	4.83***	.000	.62	.625	✓
18	ระบายทางอารมณ์	3.04	1.13	1.73	.74	5.22***	.000	.50	.508	✓
19	วางแผนทางพฤติกรรม	3.00	1.07	1.47	.63	6.48***	.000	.59	.599	✓
21	ระบายทางอารมณ์	2.85	1.26	1.17	.38	6.98***	.000	.39	.603	✓
22	ใช้สารเสพติด	2.22	1.48	1.00	.00	4.54***	.000	.56	.562	✓
23	วางแผนทางความคิด	4.00	.73	3.00	.95	4.48***	.000	.29	.262	✓
28	วางแผนทางความคิด	3.73	.85	3.27	.91	2.20*	.016	.10	-	✗
36	ใช้สารเสพติด	2.81	1.44	1.10	.40	6.25***	.000	.58	.601	✓
37	ปฏิเสธความจริง	3.81	.74	2.27	1.36	5.25***	.000	.44	.437	✓
39	วางแผนทางพฤติกรรม	3.52	1.19	2.17	1.02	4.58***	.000	.39	.379	✓
45	วางแผนทางความคิด	3.44	1.25	1.70	.92	5.95***	.000	.45	.506	✓
40	ปฏิเสธความจริง	3.19	.88	1.80	.93	5.80***	.000	.51	.461	✓

หมายเหตุ ค่า r วิฤฤต (.165, .05, หนึ่งหาง) = .17 ; CITC ครั้งที่ 1 คือ ค่าสหสัมพันธ์ของข้อกระทง
นั้นๆ กับข้อกระทงที่เหลือทั้งหมดภายในของแต่ละด้าน เมื่อวิเคราะห์ด้านละ 15 ข้อกระทง ; CITC
ครั้งที่ 2 คือ ค่าสหสัมพันธ์ของข้อกระทงนั้นๆ กับข้อกระทงที่เหลือทั้งหมดภายในด้านมุ่งเน้นอารมณ์
ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา เมื่อวิเคราะห์ 14 ข้อกระทง ; (เนื่องจากข้อ 28 มีค่านำหนัก
องค์ประกอบไม่ผ่านเกณฑ์)

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

ภาคผนวก ข

ส่วนที่ 1 แบบประเมินตนเอง

คำชี้แจง

ขอให้ท่านอ่านสถานการณ์ปัญหาความรักที่เกิดขึ้น จากนั้นอ่านข้อความในแบบสำรวจที่ละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไรแล้วทำ

เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวเลือกนั้นไม่มี คำตอบใด "ถูก" หรือ "ผิด" โปรดตอบทุกข้อ

คำตอบให้เลือก ในแต่ละข้อมีตัวเลือกให้เลือก ดังนี้

1 = ไม่ทำแน่นอน	หมายถึง	ฉันจะไม่ทำเช่นนั้นอย่างแน่นอน
2 = มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	หมายถึง	ฉันมีแนวโน้มที่จะไม่ทำมากกว่าทำ
3 = ไม่แน่ใจว่าจะทำหรือไม่ทำ	หมายถึง	ฉันอาจจะทำหรือไม่ทำก็ได้
4 = มีแนวโน้มที่จะทำ	หมายถึง	ฉันมีแนวโน้มที่จะทำมากกว่าไม่ทำ
5 = ทำแน่นอน	หมายถึง	ฉันจะทำเช่นนั้นอย่างแน่นอน

ตัวอย่างการตอบ

วิธีการจัดการ	ไม่ทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่ จะไม่ทำ	ไม่แน่ใจว่าจะ ทำหรือไม่ทำ	มีแนวโน้มที่ จะทำ	ทำ แน่นอน
	1	2	3	4	5
ฉันจะพูดจากับคนรักเพื่อแก้ปัญหาให้ได้				✓	

แสดงว่าเมื่อท่านต้องเจอกับสถานการณ์ปัญหาความรักดังกล่าวท่านมีแนวโน้มที่จะทำมากกว่าไม่ทำ

ข้อมูลส่วนตัว

เพศ ชาย หญิง

อายุ.....ปี คณะ..... ชั้นปี.....

สถานการณ์ ท่านกำลังคบหากับบุคคลหนึ่งคนที่ผู้สาวในฐานะแฟนหรือคนรักแล้ววันหนึ่งแฟนของท่านได้พบ และเกิดความชอบพอกับ คนอื่นทั้งคู่ตกลงที่จะคบหาดูใจกัน โดยตั้งใจจะปกปิดไม่ให้ท่านรู้ หลังจากนั้น 1 เดือน ท่านได้บังเอิญไปเจอข้อความในโทรศัพท์มือถือของแฟนท่าน ที่แสดงให้เห็นว่าแฟนของท่านกำลังคบหากับคนที่ ผู้สาวกับบุคคลนั้น เมื่อแฟนของท่านรู้ว่าท่านจับได้จึงบอกกับท่านว่ายินดีที่จะจบความสัมพันธ์กับบุคคลดังกล่าว เพื่อรักษาความสัมพันธ์กับท่านไว้แต่เมื่อเวลาผ่านไปแฟนของท่านก็ยังคงลึกลับติดต่อบทบาทกับบุคคลนั้นอยู่เป็น ระยะเวลาๆ

หากต้องตกอยู่ในสถานการณ์นี้ ท่านคิดว่าตัวท่านเองมีแนวโน้มที่จะทำตามข้อใดต่อไปนี้น้อยเพียงใด

วิธีการจัดการ	ไม่ทำ แน่นอน	มีแนวโน้ม ที่จะไม่ทำ	ไม่แน่ใจว่าจะ ทำหรือไม่ทำ 3	มีแนวโน้ม ที่จะทำ	ทำ แน่นอน
	1	2		4	5
1. ฉันจะพยายามคิดหาวิธีการจัดการปัญหาที่ดีที่สุดเพื่อ แก้ไขให้ตรงจุด					
2. ฉันจะสามารถแก้ไขปัญหาได้โดยการไม่วกแวกไปทำสิ่ง อื่นๆ ที่ไม่จำเป็น					
3. ฉันจะยอมรับปัญหา และพยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่อง เบาๆ เพื่อให้จัดการปัญหาได้ง่ายขึ้น					
4. ฉันจะมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องดีที่ทำให้เห็นในสิ่งที่ ไม่เข้าใจกัน					
5. ฉันมองปัญหาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น					
6. ฉันจะวางเฉยและไม่ทำอะไรกับปัญหานี้					
7. ฉันจะพยายามควบคุมตนเองไม่ให้ทำอะไรผิดพลาดจน เกิดผลเสียต่อการแก้ปัญหา					
8. ฉันจะหาทางพูดคุยเพื่อปรับความเข้าใจกับคนรักของฉัน เช่น โทรศัพท์ไปพูดคุย					
9. ฉันจะสวดมนต์หรือทำสมาธิเพื่อลดความวุ่นกังวลใจ และเห็นทางแก้ปัญหาคัดเจนขึ้น					
10. ฉันจะสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดเพื่อไม่ให้นึกถึง ปัญหา					

วิธีการจัดการ	ไม่ทำ แน่นอน	มีแนวโน้ม ที่จะไม่ทำ	ไม่แน่ใจว่าจะ ทำหรือไม่ทำ	มีแนวโน้ม ที่จะทำ	ทำแน่นอน
	1	2	3	4	5
11.ฉันจะใช้เวลาส่วนใหญ่นั่งร้องไห้เสียใจหรือ ซึมเศร้าจากปัญหาที่เกิดขึ้น					
12.ฉันรู้สึกท้อใจและคิดว่าไม่สามารถจัดการ ปัญหาให้จบได้ด้วยดี					
13. ฉันจะให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาให้ จบลงด้วยดี					
14. ฉันจะระบายอารมณ์ด้วยการกระทำ เช่น ขว้างปาสิ่งของเพื่อให้ได้ระบายอารมณ์					
15. ฉันจะกินยานอนหลับเพื่อไม่ให้นึกถึงปัญหา					
16. ฉันจะใช้เวลาส่วนใหญ่ดูหนัง หรือดูโทรทัศน์ เพื่อจะได้ไม่ต้องนึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น					
17. ฉันจะพยายามติดต่อคนรักของฉันเพื่อ พูดคุยแก้ปัญหาให้ชัดเจน					
18. ฉันจะขอคำแนะนำและความช่วยเหลือ จากคนอื่นว่าควรแก้ปัญหาอย่างไร					
19. ฉันจะแสวงหาความเข้าใจจากคนใกล้ชิด เพื่อเสริมกำลังใจในการจัดการปัญหา					
20. ฉันจะพยายามคิดอย่างถี่ถ้วนเพื่อหาวิธีการ แก้ไขปัญหาให้จบลงด้วยดี					
21. ฉันจะแก้ปัญหาอย่างใจเย็นและไม่ผลีผลาม จนทำให้เรื่องบานปลาย					
22. ฉันจะมองปัญหานี้ว่าเป็นการสร้าง ประสบการณ์ให้แก่ตัวเอง ทำให้ฉันมีกำลังใจ จะแก้ปัญหา					
23. ฉันจะทำใจและยอมรับว่ามีปัญหาเกิดขึ้น แล้วลงมือแก้ปัญหา					

วิธีการจัดการ	ไม่ทำ แน่นอน 1	มีแนวโน้ม ที่จะไม่ทำ 2	ไม่แน่ใจว่าจะ ทำหรือไม่ทำ 3	มีแนวโน้ม ที่จะทำ 4	ทำแน่นอน 5
24. ฉันจะทำตัวเป็นปกติเสมือนว่าไม่มีปัญหา อะไรเกิดขึ้นในความสัมพันธ์					
25. ฉันจะหันไปพึ่งศาสนาเพื่อให้มองปัญหาได้ กระจ่างและหาทางแก้					
26. ฉันจะเพิกเฉยเหมือนไม่มีปัญหาอะไร เกิดขึ้น					
27. ฉันจะหัวเราะให้กับปัญหา เพื่อให้สามารถ จัดการปัญหาในแง่ดีมากขึ้น					
28. ฉันจะปรึกษาครอบครัวหรือเพื่อน เพื่อหา วิธีการแก้ปัญหา					
29. ฉันจะพยายามใช้เวลาอยู่กับเพื่อนให้มาก ขึ้นเพื่อให้มีกำลังใจในการจัดการปัญหา					
30. ฉันจะนัดเพื่อนไปเที่ยวสถานบันเทิง เพื่อให้ ลืมความทุกข์จากปัญหา					

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามลักษณะนิสัยในการดำเนินชีวิต

คำชี้แจง

ขอให้อ่านข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด โปรดตอบทุกข้อซึ่งไม่มีคำตอบที่ถูกต้องหรือผิด

ระดับการเลือก มีดังนี้

- | | | |
|-----------------------------------|---------|---|
| 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด |
| 2 = ไม่เห็นด้วย | หมายถึง | ฉันมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก |
| 3 = เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน | หมายถึง | ฉันมีความคิดเห็นตรงและไม่ตรงกับข้อความนั้นพอๆ กัน |
| 4 = เห็นด้วย | หมายถึง | ฉันมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก |
| 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง | หมายถึง | ฉันมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด |

ตัวอย่างการตอบ

คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วยและ ไม่เห็นด้วย พอๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	1	2	3	4	5
ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ฉันมักคาดหวังว่าสิ่งที่ดีที่สุดจะเกิดขึ้นเสมอ				✓	

แสดงว่า ท่านมีความรู้สึกเห็นด้วยว่าเมื่อท่านอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน ท่านมักคาดหวังว่าสิ่งที่ดีที่สุดจะเกิดขึ้นเสมอ

คำถาม	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	เห็นด้วยและ ไม่เห็นด้วย พอๆ กัน	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
	1	2	3	4	5
1. ในช่วงเวลาที่เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน ฉันมักจะคาดหวัง ในสิ่งที่ดีที่สุดเสมอ					
2. เป็นเรื่องง่ายสำหรับฉันที่จะทำตัวอ่อนคลาย					
3. ฉันกลัวว่าถ้าจะมีอะไรผิดพลาดเกิดขึ้นได้ในชีวิตฉัน สิ่งนั้นมักจะเกิดขึ้นจริง					
4. ฉันมักคิดถึงอนาคตของตนเองในแง่บวกเสมอ					
5. ฉันสนุกมากเมื่อได้ใช้เวลาอยู่กับเพื่อนๆ					
6. ฉันมักจะต้องคอยทำตนเองให้มีงานยุ่งอยู่เสมอ					
7. ฉันแทบจะไม่เคยคาดหวังให้สิ่งต่างๆเป็นไปตามที่ฉัน ต้องการเลย					
8. ฉันไม่หงุดหงิดง่ายจนเกินไป					
9. ฉันแทบจะไม่เคยเชื่อเลยว่าจะมีสิ่งดีๆเกิดขึ้นกับฉันได้					
10. โดยรวมแล้ว ฉันคาดหวังว่าจะมีสิ่งดีๆเกิดขึ้นกับฉัน มากกว่าสิ่งที่ไม่ดี					