

คณะจิตวิทยา

ความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบ
เข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย

โดย

นางสาวณันทิกา	ฉัตรทอง	เลขประจำตัว 503 743 3738
นางสาวประภัสสร	ฉันทศิริเวทย์	เลขประจำตัว 503 745 7838
นางสาวรัชติญา	จำเริญดารารัศมี	เลขประจำตัว 503 749 0438

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2553

STRESS, COPING, AND HAPPINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS PREPARING FOR
UNIVERSITY ENTRANCE EXAMINATIONS

By

Miss Nanthika Chattong ID 503 743 3738
Miss Prapatsorn Chantasiriwate ID 503 745 7838
Miss Ratchatiya Chamroendararusmee ID 503 749 0438

Project Advisor

Assistant Professor Arunya Tuicomepee, Ph.D.

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 2553

ณันทิกา ฉัตรทอง ประภัสสร ฉัทศิรีเวทย์ รัชติญา จำเริญดารารัศมี : ความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย (STRESS, COPING, AND HAPPINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS PREPARING FOR UNIVERSITY ENTRANCE EXAMINATIONS) อ. ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำกีร์, 101 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 - 6 จำนวน 296 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบรายสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ มาตรฐานวัดความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย มาตรฐานวัดการจัดการกับปัญหา และมาตรฐานวัดความสุข วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. ความเครียด การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยตัวแปรดังกล่าวทำนายความสุขได้ร้อยละ 54

สาขาวิชา จิตวิทยา..... ลายมือชื่อนิสิต ประภัสสร.....

ปีการศึกษา 2553..... ลายมืออาจารย์ที่ปรึกษา

KEYWORDS: STRESS / COPING / HAPPINESS

NANTHIKA CHATTONG, PRAPATSORN CHANTASIRIWATE, RATCHATIYA

CHAMROENDARARUSAMEE : STRESS, COPING, AND HAPPINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS PREPARING FOR UNIVERSITY ENTRANCE EXAMINATIONS. ADVISOR :

ASSIST. PROF Arunya Tuicomepee, Ph.D., 101 pp.

The purpose of this research was to study the relationship among stress, coping, and happiness of. Participants consisted of 296 students studying in fifth and sixth year's high school. Instruments were Academic Stress Scale, Coping scale and Happiness scale. The data were analyzed by using Pearson's correlation and multiple regressions.

Results show that:

1. Stress of students preparing for university entrance examinations significantly and negatively correlates with happiness ($r = .60, p < .001$).

2. Problem - focused coping and seeking social support significantly and positively correlates with happiness ($r = .51$ and $r = .24, p < .001$). In contrast, avoidance coping significantly and negatively correlates with happiness ($r = .46, p < .001$).

3. Stress ($\beta = -0.37, p < .001$) and coping style including problem – focused seeking ($\beta = 0.35, p < .001$), social support ($\beta = 0.12, p < .001$), and avoidance ($\beta = -0.25, p < .001$) significantly predict happiness in high school students preparing for university entrance examinations for 54 percent of the total variance of happiness

Department Psychology..... Student's signature ปณิศา.....

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

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการศึกษาวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ท่านได้ให้ความรู้ ให้คำแนะนำในการดำเนินงานต่างๆ ช้อคิดเห็น และตรวจแก้ไขปรับปรุงในการทำโครงการของนิสิตชั้นปีที่ 4 นอกจากนี้ยังให้การดูแล เอาใจใส่มาโดยตลอด ทีม นิสิตผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูง

ขอบพระคุณอาจารย์ฝ่ายแนะแนวโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ โรงเรียนราชินีบน และโรงเรียนเทพศิรินทร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการแจกแบบสอบถามแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 -6 ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณจิระสุข สุขสวัสดิ์ ที่ให้คำแนะนำในการดำเนินการวิจัย และอนุญาตให้นำแบบสอบถามที่ได้พัฒนาร่วมกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	47
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	48
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	48
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	49
2. วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
กลุ่มตัวอย่าง.....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	50
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
4. อภิปรายผลการวิจัย.....	77
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	83
รายการอ้างอิง.....	88
ภาคผนวก.....	93
ภาคผนวก ก แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อกระทง	
แต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด.....	94
ภาคผนวก ข แบบวัดที่ผู้วิจัยใช้ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง.....	97
ประวัติผู้เขียนการค้นคว้าอิสระ.....	101

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....58
2	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ คะแนนรวมจากมาตรวัดความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....59
3	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวม จากมาตรวัดความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient)..... 61
4	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่ทำนาย ความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย.....62
5	เกณฑ์การทดสอบตัวแปรสี่.....67
6	ผลการวิเคราะห์โดยรวมแสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ระหว่างตัวแปรในการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ.....68
7	ผลการวิเคราะห์โดยรวมแสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน และค่าสถิติ Z ที่ส่งผ่านการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสี่) ในความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียด (ตัวแปรต้น) กับความสุข (ตัวแปรตาม).....73

สารบัญภาพ

แผนภาพที่	หน้า
1 แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียด ตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และ Folkman (1984).....	18
2 แนวทางการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรสื่อแต่ละตัว.....	64
3 แนวทางการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม.....	65
4 แนวทางการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ระหว่างตัวแปรต้น ตัวแปรสื่อพหุ และตัวแปรตาม.....	65
5 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ผลทางตรงระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับความสุข (ตัวแปรตาม) และผลทางอ้อมที่มี การจัดการกับปัญหาทั้ง 2 แบบ ได้แก่ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรสื่อพหุ.....	75

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมที่มีการแข่งขันในสังคมกันสูงในปัจจุบันทำให้บุคคลไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ต่างมีชีวิตที่รีบเร่งและเกิดความเครียดได้ง่าย แต่แต่ละบุคคลจะมีความเครียดที่รุนแรงมากน้อยแตกต่างกันไปตามแต่สถานการณ์และการรับรู้ของแต่ละบุคคล และเมื่อศึกษาถึงรูปแบบของความเครียดจะพบว่ามีความแตกต่างกันตามพัฒนาการแต่ละช่วงวัยของชีวิต (Melgosa, 2001 อ้างถึงใน วรินทร์ รามสูต, 2547) โดยเฉพาะความเครียดในวัยรุ่นที่มีลักษณะเฉพาะและแตกต่างไปจากในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ตัวอย่างเช่น แดเนียลส์และมูส (Daniels & Moos, 1990) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในวัยรุ่น ได้แก่ ความเครียดจากทางด้านสุขภาพร่างกาย ความเครียดจากครอบครัวและการเงิน ความเครียดที่เกิดจากบิดามารดา ความเครียดเกี่ยวกับเพื่อน ความเครียดจากการเป็นครอบครัวขยาย ความเครียดจากโรงเรียน ความเครียดจากเพื่อน เพศตรงข้ามและความรัก และความเครียดจากเหตุการณ์ที่ไม่ดีต่างๆ ดังนั้นจึงเชื่อได้ว่าในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความเครียดและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในตนมากมาย ทั้งความต้องการเป็นอิสระแต่ก็ต้องอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง ต้องทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ผู้ปกครองที่ต้องการให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน แต่ก็ต้องการใช้เวลาอยู่กับเพื่อนและต้องการการเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อนฝูง นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและฮอร์โมนเพศจึงต้องการทำตัวให้เป็นที่ดึงดูดใจต่อเพศตรงข้าม เมื่อความต้องการต่างๆ เหล่านี้เกิดความไม่สมดุลกันหรือขัดแย้งกัน จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด

นอกจากความเครียดที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการแล้ว วัยรุ่นยังต้องเผชิญกับช่วงการเปลี่ยนแปลงด้านการเรียนมหาวิทยาลัย ดังที่ระบุในการศึกษาของ กาญจนา เดชคุ้ม (2541 อ้างถึงใน อรุณี เกษรอุบล, 2544) ที่ได้รายงานไว้ว่า สาเหตุ 2 ใน 3 อันดับแรกที่สร้างความเครียดให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 นั่นคือ (1) เวลาในการสอบของโรงเรียนใกล้เคียงกับการสอบเข้ามหาวิทยาลัยและ (2) ต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัยปิดให้ได้เพื่อจะได้มีโอกาสที่ดีในการทำงาน สอดคล้องกับการศึกษาของ สุคนธ์ คำอ่อน (2540 อ้างถึงใน อรุณี เกษรอุบล, 2544) ซึ่งได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนที่ได้จากแบบวัด

สุขภาพจิตในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปีที่ 5 และปีที่ 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 มีคะแนนสุขภาพจิตต่ำสุด นั้นแสดงให้เห็นถึงระดับความเครียดของผู้ที่อยู่ในวัยนี้ นอกจากนี้ พาสนา ฝโลคิลปี (2535) ได้ทำการสำรวจเรื่องปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศและช่วงระยะพัฒนาการของวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนปลายทั้งชายและหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดทางการเรียน โดยวัยรุ่นที่กำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยนั้น มีความสนใจและจุดมุ่งหมายที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่ดีได้ ทำให้เด็กวัยนี้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ทั้งจากแรงกดดันจากครอบครัวที่สังคมปัจจุบันพ่อแม่ผู้ปกครองทุกคนอยากให้บุตรของตนสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงได้เรียนในคณะที่ดีหรือในคณะที่เชื่อว่าเมื่อบุตรของตนสำเร็จการศึกษาแล้ว เขาจะประสบความสำเร็จในการทำงานต่อไป ความปรารถนาดีเหล่านี้ไม่ใช่สิ่งที่ดี แต่อย่างไรก็ตามสิ่งเหล่านี้ อาจจะเป็นการกดดันวัยรุ่นไม่ว่าจะทางตรงหรือทางอ้อมซึ่งล้วนทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดมากยิ่งขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ ประกอบกับแรงกดดันจากสังคมที่มีในภาวะที่มีการแข่งขันทางการเรียนอย่างมากและระบบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยในประเทศไทยยังมีการเปลี่ยนแปลงระบบการสอบใหม่อยู่เสมอจึงทำให้เกิดความไม่แน่นอน สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดในการต้องติดตามข่าวสารให้ทันเหตุการณ์ และต้องปรับตัวในการทำความเข้าใจกับระบบวิธีการสอบแบบใหม่อยู่ตลอดเวลา วัยรุ่นจึงต้องเผชิญความเครียดมากขึ้นกว่าปกติ อย่างไรก็ตามความเครียดเหล่านี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ การจัดการกับปัญหาหรือกลวิธีในการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งน่าจะทำให้วัยรุ่นสามารถผ่านพ้นช่วงวัยที่ยากลำบากนี้ได้

จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีระดับความเครียดไม่เท่ากัน ในขณะที่วัยรุ่นกลุ่มหนึ่งมีระดับความเครียดพอเหมาะและมีการปรับตัวที่ดี แต่วัยรุ่นอีกกลุ่มหนึ่งกลับมีระดับความเครียดที่สูงเกินไปจนส่งผลต่อการปรับตัวและภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่นักจิตวิทยาพบว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลรับรู้ความเครียดแตกต่างกันคือ การจัดการกับปัญหา (coping) ซึ่งการจัดการกับปัญหานี้ เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคล เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ ให้คลี่คลายลง (Lazarus & Folkman, 1984) การจัดการกับปัญหาของบุคคลแต่ละบุคคล จะแสดงออกอย่างเป็นอิสระเพื่อตอบโต้กับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งทำให้ภาวะสมดุลเสียไป โดยรูปแบบการจัดการกับปัญหา 3 รูปแบบ คือ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบการหลีกเลี่ยง (Cook & Heppner, 1997) แต่การจัดการกับปัญหาของบุคคลจะประสบความสำเร็จหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆที่จะทำให้บุคคลจัดการกับปัญหาได้ดี ปัจจัยต่างๆที่ผลต่อการจัดการกับปัญหามีทั้งปัจจัยที่มาจากภายในและภายนอกตัวบุคคล

งานศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหาที่ผ่านมาระบุว่าการจัดการปัญหาไม่ได้เป็นแค่การทำตามปฏิกิริยาสะท้อนกลับของระบบประสาทแต่เป็นสิ่งที่บุคคลได้คิดและลงมือปฏิบัติจริงเป็นความสามารถที่จะยื่นหยัดคอดทนผ่านความทุกข์โดยไม่ถูกทำลายความเป็นตัวเองและไม่ทำร้ายคนอื่น การเผชิญหรือจัดการกับปัญหาด้วยการปฏิเสธปัญหาหรือโทษคนอื่นเป็นการจัดการกับปัญหาในทางลบ บุคคลควรรับรู้ปัญหาและหาทางแก้ไขปัญหานั้นให้ได้ แต่เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่มีประสบการณ์ในการรับมือกับปัญหา อีกทั้งยังเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนและพลังงานมาก จึงอาจใช้วิธีการจัดการกับปัญหาด้วยพฤติกรรมที่สุดขั้ว เช่น การปฏิเสธหรือไม่ยอมรับโดยสิ้นเชิง การทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หรือใช้ความรุนแรงในการจัดการกับความคับข้องใจของตนเอง บางครั้งอาจถึงขั้นใช้ยาเสพติด ทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย สิ่งที่เป็นปัญหาในการจัดการกับปัญหาสำคัญในชีวิตของวัยรุ่นมี 2 ปัญหาใหญ่ๆ คือ (1) ความคาดหวัง วัยรุ่นรับรู้ความคาดหวังของผู้ปกครองและบุคคลรอบข้าง และกลัวที่จะทำให้อาจารย์ผิดหวังหรือรู้สึกไม่ดี (2) การเลี้ยงดูในวัยเด็กที่ทำให้เด็กต้องพึ่งพาผู้ปกครองตลอด ไม่เคยได้ทดลองแก้ปัญหาด้วยตนเอง (Konopka, 1979) จากความกดดันและความเครียดที่มีสูงในวัยรุ่นนั้นทำให้วัยรุ่นต้องใช้กระบวนการในการจัดการความเครียดเพื่อให้ความเครียดทุเลาลงหรือพยายามจัดการความเครียดให้หมดสิ้นไปเพื่อให้ตนเองกลับเข้าสู่ภาวะปกติอย่างเหมาะสมเพื่อให้ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้พร้อมกับความสุข และสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพได้ในอนาคต

สำหรับตัวแปรผลลัพธ์ที่บ่งชี้ถึงการมีระดับความเครียดที่พอเหมาะและมีการจัดการปัญหาที่ดีคือ ตัวแปรด้านการมีสุขภาวะที่ดีหรือการมีความสุข (happiness) ซึ่งโดยทั่วไปแล้วนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นความรู้สึกทางบวก เป็นความชื่นบาน เป็นความหวัง เป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตของบุคคล เมื่อบุคคลใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เขาก็ย่อมจะมีความเต็มในตัวเอง ไม่มีความทุกข์ร้อนใจ และห่างไกลจากโรคหรืออาการทางจิต โดยการศึกษาความสุขในปัจจุบันนี้ได้แบ่งเป็น 2 แนวทาง คือ ความสุขคือสิ่งดีงามหรือความถูกต้อง (eudaimonic) และความสุขคืออารมณ์หรือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อเป้าหมาย (hedonic) เป็นความพึงพอใจที่บุคคลรับรู้หรือที่เรียกแนวคิดนี้ว่าเป็นความสุขเชิงอัตวิสัย โดยในการศึกษาครั้งนี้ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาตัวแปรความสุขในเชิงอัตวิสัยหรือ hedonic ดังที่ Diener (1994) มองว่าความสุขเป็นเหมือนเจตคติที่บุคคลมีต่อชีวิตของตนเอง เป็นการตัดสินว่าบุคคลมีมีความสุขชอบพอในชีวิตของตนเพียงใด ตลอดจนมีมีความสุขทางบวกและปราศจากความรู้สึกทางลบในขณะนั้น ซึ่งเป็นภาวะตรงข้ามกับบุคคลที่ไม่มีมีความสุข บุคคลที่ไม่มีมีความสุขนั้นจะมีความสุขทางลบ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ไม่ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ครุ่นคิดถึงแต่เหตุการณ์ร้ายๆ ที่ผ่านมา

วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิตย่อมเป็นเครื่องหมายที่แสดงถึงการมีสุขภาพจิตที่ดีของบุคคลนั้น และผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีมักจะเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางใจ สามารถเผชิญปัญหาและปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข (สาธิตา โค้วบุญงาม, 2533) ความรู้สึกเป็นสุขจะทำให้บุคคลมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น ยอมรับบุคคลอื่น มีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือบุคคลอื่น (Salovey, 1990 cited in Myer, 1995) มีความเคารพในตนเองสูง มองโลกในแง่ดี (Diener, 1984 and Myers, 1993 cited in Myer, 1995) มองตนเองและผู้อื่นทางด้านบวก มีความเชื่ออำนาจภายในตน ไม่มีความขัดแย้งภายในตนเอง (Argyle & Martin, 1991) มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกผ่อนคลาย และสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้ (Argyle, 1987) คนที่มีสุขภาพจิตดีมีความสุข คือคนที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆของชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีบุคลิกภาพของบุคคลที่สมบูรณ์ มีสุขภาพจิตและอารมณ์ที่เป็นสุข (happy disposition) บุคคลจะมีความพึงพอใจหรือมีความสุขถ้าเขามีความสอดคล้องระหว่างความต้องการกับสิ่งที่ได้มา แต่หากสองสิ่งนี้ไม่สมดุล บุคคลจะเกิดความทุกข์นั้นหมายถึงบุคคลไม่สามารถยอมรับประสบการณ์จริงๆที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เป็นผลให้เกิดความเครียดทางจิตใจ (ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543)

ด้วยวัยรุ่นที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยเป็นกลุ่มที่นับได้ว่าเสี่ยงต่อการปรับตัวที่ไม่ดี เกิดความเครียด และมีความสุขในชีวิตน้อย ทีมผู้วิจัยจึงมีสนใจที่จะศึกษาระดับความเครียด วิธีการจัดการกับปัญหา และระดับความสุขของวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว โดยมีสมมติฐานว่า (1) ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข (2) การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ในขณะที่การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข (3) ความเครียด การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงนี้ ร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยได้ ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวจะสามารถใช้เป็นข้อมูลในการแนะนำให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดของตนได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้เพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างสมบูรณ์และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญของประเทศชาติต่อไป

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ที่ผู้วิจัยทำการทบทวนแนวคิดทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา เรื่องความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย

โดยผู้วิจัยทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ความเครียด (stress)
2. การจัดการกับปัญหา (coping)
3. ความสุข (happiness)
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความเครียด (stress)

1.1 คำจำกัดความ

ความเครียด (stress) ในภาษาลาตินมาจากคำว่า strictus ซึ่งหมายถึงสภาวะที่บุคคลรู้สึกแน่น อึดอัด หรือถูกจำกัดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (Neufeld, 1980)

Selye (1932 อ้างถึงใน อรุณี เกษรอุบล, 2544) กล่าวว่า ความเครียดคือปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายโดยทั่วไปต่อข้อเรียกร้องต่างๆ (demands) ที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยข้อเรียกร้องต่างๆหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด (stressors) ตามความหมายของ Selye คือสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย (noxious stimulus) และก่อให้เกิดการตอบสนองต่อความเครียด ซึ่งอาจจะเป็นการคุกคาม ความทำลายหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตซึ่งร่างกายต้องปรับตัว

Luckman และ Sorenson (1980 อ้างถึงใน วรินทร์ รามสูต, 2547) กล่าวว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามทำลายบุคคล เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความไม่พึงพอใจในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล

Lazarus และ Folkman (1984) ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า ความเครียด คือ ความสัมพันธ์ที่มีลักษณะเฉพาะระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งบุคคลประเมินแล้วว่าความสัมพันธ์นั้น

ทำให้บุคคลต้องดึงศักยภาพหรือทักษะความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ในการปรับตัวเข้าหา หรือทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณภาพหรือทักษะความสามารถที่มีอยู่ไม่เพียงพอที่จะนำมาใช้ในการปรับตัวเข้าหา และความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นนั้นทำลายความผาสุกของบุคคล

Kahn (1997 อ้างถึงใน อรุณี เกษรอุบล, 2544) ได้ให้ความหมายความเครียดในทัศนะทางสังคมวิทยาโดยอิงแนวคิดเรื่องความพอดีระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (person - environment fit) ความเครียดตามความหมายของ Kahn คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการคาดหวังเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ทางสังคม (social role expectation) ไม่มีความชัดเจนก่อให้เกิดความขัดแย้งหรือสับสน หรือเป็นผลจากความสามารถและทักษะของบุคคลไม่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ หรือไม่เพียงพอที่แสดงบทบาทหน้าที่ตามที่สังคมคาดหวังได้

กรมสุขภาพจิต (2543) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย

กล่าวโดยสรุปความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความกดดันหรือความทุกข์ ซึ่งก่อให้เกิดการปรับตัวต่อสู้คุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาสสมดุลของตนไว้ โดยตอบสนองออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

1.2 แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของเซลเย (Selye's stress theory)

Selye (1976) กล่าวว่า เมื่อร่างกายได้รับการคุกคามทำให้เกิดความเครียด สิ่งที่มาคุกคามนั้นอาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่ดีและไม่ดี ซึ่งทำให้สมดุลร่างกายเปลี่ยนแปลงไปเมื่อร่างกายได้รับการคุกคามก็จะเกิดการตอบสนอง จากการศึกษาทดลองในสัตว์ทดลอง ซึ่งถูกจัดสถานการณ์ให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดอันตราย เซลเยได้อธิบายถึงปฏิกิริยาตอบสนองของสิ่งมีชีวิต ต่อความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดย Selye เรียกปฏิกิริยาตอบสนองนี้ว่า กลุ่มอาการการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome หรือ GAS) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. ภาวะเตือน (alarm reaction) เป็นการตอบสนองช่วงแรกต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยจะมีการระดมพลังจากร่างกายเพื่อป้องกันภัย ซึ่งพลังของร่างกายเพื่อป้องกันภัยนี้ธรรมชาติสร้างขึ้นมาเพื่อให้สิ่งมีชีวิตป้องกันภัยต่างๆได้ ในขั้นนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเพื่อเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ และความต้านทานที่ผิวหนัง พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงของสารชีวเคมีที่เกิดขึ้นจากการกระตุ้นระบบประสาทซิมพาเทติก นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างของอวัยวะในร่างกาย ได้แก่ การขยายตัวของต่อมหมวกไต เกิดแผลมีเลือดไหลขึ้นในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น เกิดการฝ่อของต่อมไทมัสและโครงสร้างของน้ำเหลือง โดยส่วนมากการตอบสนองทางร่างกายเกิดขึ้นในขั้นนี้

2. ภาวะต้านทาน (state of resistance) ในขั้นที่ 2 นี้ กระบวนการต่างๆของร่างกายที่เกิดขึ้นในภาวะเตือนก็จะกลับสู่ระดับที่เป็นปรกติ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าในขั้นนี้สิ่งมีชีวิตมีที่ท่าที่จะปรับตัวได้กับความเครียดที่มีมาอย่างต่อเนื่อง และอาจจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ก็ตาม แต่ความต้านทานที่จะจัดการกับระดับความเครียดที่เพิ่มขึ้น และความสามารถในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นใหม่จะลดน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด การตกอยู่ในภาวะเครียดอย่างต่อเนื่องทำให้พลังงานในการปรับตัว หรือ ศักยภาพทักษะ ความสามารถต่างๆที่สามารถนำมาใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ค่อยๆหมดไปที่ละน้อย

3. ภาวะอ่อนกำลัง (state of exhaustion) เป็นระยะที่ปรกติแล้วปฏิกิริยาการตอบสนองของสิ่งมีชีวิตมักจะไม่ถึงขั้นนี้ แต่ถ้าสิ่งมีชีวิตต้องเผชิญกับความเครียดอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหลายๆหรือมีความเครียดตัวใหม่เข้ามาผสมกับความเครียดในสถานการณ์เดิม การตอบสนองของร่างกายก็จะเข้าสู่ขั้นนี้ ในระยะอ่อนกำลังสิ่งมีชีวิตเริ่มไม่สามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ได้อีกต่อไป อาการที่เกิดขึ้นระยะแรกก็จะเกิดขึ้นอีกครั้ง และอาจส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตถึงแก่ความตาย ปรกติสิ่งมีชีวิตจะเข้าสู่ขั้นนี้ได้ก็ต่อเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางกายภาพที่รุนแรง เช่นตกอยู่ในสถานการณ์ที่หนาวเย็นหรือร้อนเป็นระยะเวลาหลายๆ แต่เป็นที่สังเกตว่าในบางครั้งปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจก็อาจทำให้บุคคลเข้าถึงขั้นนี้ได้

ทฤษฎี Cognitive appraisal ของ Lazarus และ Folkman

Lazarus และ Folkman (1984) ได้กล่าวถึงความสำคัญในการประเมินสถานการณ์โดยใช้สติปัญญา หรือ cognitive appraisal ว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะเครียดหรือไม่อยู่ที่การประเมินความสมดุลระหว่างความต้องการกับแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ของบุคคลนั้น การตัดสินใจภาวะความเครียดของบุคคลต้องผ่านกระบวนการความรู้สึกนึกคิดตามขั้นตอนต่างๆดังนี้

1. การประเมินปฐมภูมิ (primary appraisal) เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของสถานการณ์นั้นว่า มีผลกระทบอย่างไรต่อบุคคล การประเมินนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1.1 ไม่เกิดผลใดๆหรือไม่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง (irrelevant) คือ การที่บุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพและความสุขของตนหรือตนไม่ได้มีส่วนได้เสียต่อเหตุการณ์นั้น

1.2 มีผลดีหรือมีผลประโยชน์ต่อตนเอง (benign positive) คือการที่บุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลดีต่อสวัสดิภาพของตนเองซึ่งทำให้บุคคลนั้นรู้สึกผ่อนคลายมีความสุขเบิกบานใจ หรือรู้สึกสงบ โดยไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับสถานการณ์นั้นหรือไม่ต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

1.3 เกิดภาวะเครียด (stress) คือ การพิจารณาตัดสินว่าในสถานการณ์นั้นๆบุคคลต้องดึงแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่หรือเกินกำลังแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ซึ่งส่งผลต่อตนเองในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง 3 ลักษณะ คือ

1.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm and loss) หมายถึงการที่บุคคลประเมินว่า เกิดการเสียหายขึ้นกับตัวเองแล้ว เช่น การเจ็บป่วย การสูญเสียคนที่รัก การสูญเสียความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นต้น

1.3.2 เป็นสิ่งคุกคาม (threat) เป็นการประเมินหรือคาดการณ์ว่าสถานการณ์นั้นอาจเกิดอันตรายทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ เช่น กลัว วิดกกังวล และโกรธ เป็นต้น

1.3.3 เป็นสิ่งท้าทาย (challenge) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์นั้นอาจจะเป็นอันตรายแต่คาดว่าตนจะสามารถควบคุมได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์แก่ตนเองทำให้มีขวัญและ

กำลังใจดีขึ้น ซึ่งความเครียดนี้เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้บุคคลเรียนรู้ที่จะเอาชนะ ทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้นตื่นเต้น และมีแรงจูงใจที่จะสู้หรือลอง

2. การประเมินทุติยภูมิ (secondary appraisal) เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งต้องอาศัยสติปัญญา ความรู้ประสบการณ์ในการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน มีความซับซ้อนมากขึ้น เพื่อที่จะหาทางจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

3. การประเมินซ้ำ (reappraisal) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการประเมินปฐมภูมิและการประเมินทุติยภูมิ โดยใช้ข้อมูลจากแหล่งประโยชน์ทั้งจากสิ่งแวดล้อมและภายในบุคคลในการควบคุมหรือจัดการกับสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เข้ามาเป็นการติดตามประเมินผล วิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่เคยใช้ไปแล้ว ซึ่งการประเมินซ้ำเป็นกระบวนการที่เกิดอย่างต่อเนื่องมีลักษณะเป็นพลวัต (dynamic) อาจปรับเปลี่ยนได้ หรือเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

แต่ทั้งนี้การกำหนดว่าความเครียดของใครอยู่ระดับใด และจะเกิดความรุนแรงมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความรู้ของแต่ละบุคคล เนื่องจากแต่ละบุคคลจะทนต่อสภาพของความเครียดได้ในระดับที่ต่างกัน (Seaward, 1994 อ้างถึงใน สมโภชน์ และคณะ, 2545)

1.3 การวัดปฏิกริยาความเครียด

ปฏิกริยาความเครียดสามารถวัดได้ใน 3 แนวทางดังนี้ (Auerbach, 1998)

1. การรายงานตนเอง (self report) เป็นเทคนิคและวิธีการที่ใช้กันโดยทั่วไปในหมู่นักพฤติกรรมศาสตร์ (behavioral scientists) มีวัตถุประสงค์ในการประเมินระดับความเครียดในเชิงจิตวิสัยตามสภาพจิตใจหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ประเมิน เครื่องมือที่นิยมใช้กันเป็นจำนวนมากในต่างประเทศคือการใช้มาตรวัดความวิตกกังวล Sate -Trail Anxiety Inventory ของ Charles D. Spielberger สำหรับแบบรายงานตนเองที่มีการใช้ในวงการจิตวิทยาเมืองไทยได้แก่ แบบสำรวจ Health Opinion Servey ฉบับภาษาไทย แบบทดสอบความเครียดสวนปรุง ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยโรงพยาบาลสวนปรุง แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต แบบประเมินความเครียด Symptom of Stress Inventory ฉบับภาษาไทยเป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2541)

2. การสังเกตพฤติกรรม (behavioral observation) เป็นการวัดโดยการสังเกตพฤติกรรมทั้งพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับภาวะความเครียดโดยตรงและการสังเกตทางอ้อม การสังเกตโดยตรงจะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระอันเนื่องมาจากความเครียด ได้แก่ หายใจแรง อากาสันเหงื่อออก การควบคุมตนเอง เช่น การกัดเล็บ การกระพริบตา อากัปกริยาท่าทาง และการสังเกตการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การก้าวเดิน นอกจากนี้ Ekman และ Friesen (1980) ยังเสนอแนะการสังเกตการแสดงออกทางสีหน้าเมื่อต้องตกอยู่ในภาวะความกลัว ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตามสัญชาตญาณได้แก่ ลักษณะคิ้ว ตาเบิกกว้าง และลักษณะของริมฝีปาก

สำหรับการสังเกตพฤติกรรมทางอ้อม จะเป็นการประเมินระดับของการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว โดยมีหลักเหตุผลอยู่ที่ว่า ยิ่งระดับของความกลัวมากขึ้นเท่าใดบุคคลจะพยายามหลีกเลี่ยงจากการเข้าใกล้สิ่งเร้านั้น

3. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ (psychophysiological measures) ระบบการตอบสนองของร่างกายต่อความเครียดที่ถูกวัดบ่งชี้ได้แก่ การตอบสนองของระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจและโลหิต การตอบสนองของระบบไฟฟ้าที่ผิวหนังและการตึงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น

1.4 สาเหตุของความเครียด

Miller และ Keane (1972 cited in Sutterley & Donnelly, 1981) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดตามแหล่งที่เกิดเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (physical stress) แบ่งตามระยะการเกิดได้เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (emergency stress) เป็นสิ่งที่มาคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ การตกอยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (continuing stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ หรือการเปลี่ยนแปลงร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรรภ์ เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ (psychological stress) เป็นสิ่งคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความนึกคิด หรือเกิดอย่างเฉียบพลันจากการตอบสนองอย่างทันทีทันใดต่อสิ่งที่มาคุกคาม และคาดว่าจะ

อันตราย ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ

Wallace (1978 cited in Howard, 1996) แบ่งสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. สาเหตุจากภายนอก (exogenous stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล ซึ่งแยกออกเป็น

1.1 สาเหตุของครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส

1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง เพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวทางธุรกิจ

1.3 สาเหตุอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับคน

2. สาเหตุจากภายใน (endogenous stress) ได้แก่ ความเจ็บปวด ความจำ ความรู้สึกผิด ความ ผัน ความคิด ความหวัง เป็นต้น

Dubrin (1990) ได้แบ่งสาเหตุความเครียดเป็น 2 ลักษณะคือ

1. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (positive thing stress) หรือเรียกว่าความสุข (eustress) เป็น ความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความสุข อิมเอ็ม ปิติ ยินดี ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการ แก้ปัญหาได้ดีขึ้น ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน

2. ความเครียดที่เกิดจากสิ่งไม่ดี (negative thing stress) หรือเรียกว่าความทุกข์ (distress) เป็น ความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่สบายใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์บางอย่างก็จะเข้าใจทันที ว่าเกิดความทุกข์ ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การสอบไม่ผ่าน เป็นต้น

Seaward (1994 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ, 2545) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ความเครียดที่ดี (eustress) เป็นความเครียดที่กระตุ้นให้บุคคลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความเครียดที่เป็นกลาง (neustress) เป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในแง่ดี และร้าย

3. ความเครียดที่ร้าย (distress) เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนแย่งทั้งในการทำงานและการใช้ชีวิตในปัจจุบัน

1.5 แหล่งของความเครียด

ความเครียดของบุคคลเกิดจากความเครียด 6 แหล่งด้วยกัน (Miller, Smith, & Larry, 1993) คือ

1. งาน เป็นแหล่งที่ทำให้บุคคลประสบความเครียดที่สำคัญแหล่งหนึ่ง เนื่องจากงานเป็นแหล่งที่นำไปสู่สิ่งที่คุณต้องการ 3 อย่างคือ เงิน ความพอใจในตนเอง และความสำเร็จอย่างสูงสุดของชีวิต ดังนั้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าว บุคคลอาจจะต้องใช้ความพยายามเป็นอย่างมาก อาจจะต้องสละสิ่งหนึ่งเพื่อให้ได้มาอีกสิ่งหนึ่ง เช่น อาจต้องทนทำงานที่นาเบื่อเพื่อรายได้ที่น่าพึงพอใจ ต้องทำงานหนักเพื่อให้ได้รับตำแหน่งที่สูงขึ้น เป็นต้น โดยทั่วไปแล้วบุคคลจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการทั้ง 3 อย่างดังกล่าว จึงอาจกล่าวได้ว่า งานเป็นแหล่งของความเครียดแหล่งใหญ่ และเกิดขึ้นอย่างยาวนาน ความเครียดจากงานอาจเกิดจาก การทำงานที่นาเบื่อ งานที่ไม่มั่นคง ขอบเขตของงานไม่ชัดเจน ความกดดันในการทำงาน งานที่รับผิดชอบมากเกินไปและการว่างงาน

2. เรื่องส่วนตัว ความเครียดส่วนบุคคลมักเกิดจากสถานการณ์บางประการที่ส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของคุณ บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกด้านบวกต่อตนเองจะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ สถานการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกในทางลบกับภาพลักษณ์หรือความเป็นตัวตนของคุณ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจในการแสวงหาหรือกระทำสิ่งอื่นที่ท้าทายในชีวิต ซึ่งความไม่มั่นใจดังกล่าวทำให้บุคคลเกิดความเครียดอย่างมาก ความเครียดส่วนบุคคลเกิดได้จากการประสบความสำเร็จ การมีความสามารถและจากการล้มเหลว อีกทั้งยังพบว่าการได้รับบาดเจ็บ การเจ็บป่วย ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล รวมถึงการสงสัยในความสามารถของตนเอง สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อความเป็นตัวตนของคุณ นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดส่วนบุคคลอาจเกิดได้จากสาเหตุต่างๆ ดังนี้

2.1 การไม่มีอิสระในการที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างในสิ่งที่คุณต้องการจะทำและสูญเสียความเป็นส่วนตัว เป็นความเครียดส่วนบุคคลที่พบได้บ่อย ความเครียดที่เกิดจากการไม่มีอิสระอาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น การถูกจำกัดอิสระในการประกอบกิจกรรมทางศาสนา การติดคุก เป็นต้น

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต เป็นเสมือนตัวกระตุ้นหรือแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยเหตุการณ์นั้นอาจไม่จำเป็นต้องกระทบต่อบุคคลโดยตรง แต่ผลของเหตุการณ์เหล่านั้นมีอิทธิพลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต การเปลี่ยนแปลงทั้งชีวิตทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการของชีวิต เช่น การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยต่างๆของชีวิต และเหตุการณ์ที่เกิดตามสถานการณ์ เช่น การย้ายที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนแปลงนิสัยส่วนตัว เป็นต้น

2.3 ลักษณะภายนอกของบุคคล โดยทั่วไปสังคมจะยอมรับบุคคลจากลักษณะภายนอกที่มองเห็น จึงทำให้บุคคลมีการเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่มีลักษณะภายนอกที่ดีกว่าตนเองอยู่เสมอ และมีบุคคลจำนวนมากที่พยายามทำให้ตนเองเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ (perfectionist) ดังนั้นเมื่อไม่ประสบความสำเร็จจึงทำให้เกิดความเครียด

2.4 ความสำเร็จบุคคลจำนวนมากคิดว่าความสำเร็จเป็นรางวัลที่บุคคลได้รับจากการทำงานหนักแต่การประสบความสำเร็จอาจทำให้ตนเองและบุคคลอื่นคาดหวังว่าจะต้องประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ซึ่งในความเป็นจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้นเสมอไปความสำเร็จนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงในชีวิตและการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ของบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นสิ่งที่ยากจะควบคุม ยิ่งประสบความสำเร็จในระดับสูง การเปลี่ยนแปลงก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นเมื่อประสบความสำเร็จบุคคลมักไม่รู้ว่าตนเองต้องทำอะไรบ้างและต้องปรับตัวอย่างไรเพื่อที่จะเผชิญกับความเครียดที่เกิดจากความสำเร็จของตนเองได้

2.5 ความเชื่อทางปรัชญาบุคคลจำนวนมากมีความคิดและความเชื่อเป็นของตนเองเกี่ยวกับการเกิดขึ้นการคงอยู่ของสิ่งต่างๆในโลก บุคคลบางกลุ่มยึดติดกับความเชื่อและความคิดของตนอย่างเหนียวแน่น ในขณะที่บุคคลอีกกลุ่มค่อนข้างจะยืดหยุ่นสามารถเปลี่ยนแปลงความคิดและความเชื่อของตนเองได้ ความเชื่อเกี่ยวกับศาสนา ปรัชญาต่างๆ การให้ความสำคัญ เกี่ยวกับ การเกิด การตาย ความผิดพลาดเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด

3. ครอบครัวย เป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นแหล่งของความเครียดแหล่งใหญ่ด้วย ชีวิตครอบครัวเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและซับซ้อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวไม่ว่าทางบวกหรือทางลบทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น (Miller, Smith, & Larry, 1993) ความเครียดในครอบครัวเกิดจากสาเหตุหลายประการด้วยกันคือ

3.1 การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวและก่อให้เกิดความเครียดต่อสมาชิกในครอบครัวทุกคนซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้แก่ การตาย การแต่งงาน การเข้าสู่วัยชราของพ่อแม่ การที่บุตรเข้าสู่วัยรุ่น เป็นต้น

3.2 ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส ความขัดแย้งในครอบครัวเป็นแหล่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้มากที่สุดโดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างคู่สมรส ความขัดแย้งระหว่างคู่สมรสอาจเกิดจากสามเหตุหลายประการด้วยกัน แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดก็คือ การที่คู่สมรสไม่สามารถทนต่อข้อบกพร่องของกันและกันได้ หรือเกิดความคาดหวังที่ไม่สามารถเป็นจริงได้เช่นความคาดหวังที่ได้รับการดูแลจากคู่สมรสเหมือนกับที่เคยได้รับการดูแลจากพ่อแม่ เป็นต้น

3.3 การปฏิบัติบทบาทหน้าที่ในครอบครัว การปฏิบัติบทบาทหน้าที่ในครอบครัวเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา พลังงาน การเงิน กำลังกายและกำลังใจอย่างมาก บทบาทหน้าที่ในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีสมาชิกทุกคนในครอบครัวกำหนดขึ้น และทุกคนต้องปฏิบัติตาม เมื่อไม่สามารถปฏิบัติได้ก็จะทำให้บุคคลรู้สึกผิดวิตกกังวลและนำไปสู่การเกิดความเครียดในเวลาต่อมา

3.4 การเลี้ยงดูบุตร หน้าที่ในการเลี้ยงดูบุตรของครอบครัวเริ่มต้นตั้งแต่ ก่อนตั้งครรภ์จนกระทั่งบุตรเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งในแต่ละระยะครอบครัวต้องประสบกับทั้งสิ่งที่พึงพอใจและสิ่งที่ไม่พึงพอใจปัญหาที่เกิดจากการเลี้ยงดูบุตรก่อให้เกิดความเครียดอย่างมากในครอบครัว จากการศึกษาพบว่าความเครียดของครอบครัวมีความสัมพันธ์โดยตรงกับจำนวนบุตร โดยเฉพาะการเลี้ยงดูบุตรที่มีอายุน้อยกว่า 5 ขวบ ซึ่งพบว่า ความเครียดส่วนใหญ่จะเกิดกับแม่ แต่พ่ออาจได้รับผลกระทบด้วยเช่นกัน และยังพบอีกว่าความเครียดจากการเลี้ยงดูบุตรจะเพิ่มมากขึ้นตามปัญหาของเด็กในแต่ละวัย

3.5 ความยุ่งยากเรื่องเพศสัมพันธ์ ปัญหาเพศสัมพันธ์เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยปัญหาหนึ่งในครอบครัว แต่เป็นปัญหาที่บอกกล่าวให้ผู้อื่นทราบได้ยาก และเป็นปัญหาที่คู่สมรสไม่กล้าพูดกันอย่างไม่เปิดเผยและตรงไปตรงมา การมีปัญหาเพศสัมพันธ์ทำให้บุคคลมีความรู้สึกโกรธ เจ็บปวด และวิตกกังวล ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์อาจเกิดจากปัญหาอื่นๆของครอบครัวเช่น ปัญหาทางเศรษฐกิจ ความเหน็ดเหนื่อยหรือการไม่มีเวลาอยู่ด้วยกันอย่างใกล้ชิด

3.6 การสูญเสีย การสูญเสียของครอบครัวส่งผลต่อสมาชิกทุกคน ซึ่งการสูญเสียดังกล่าวอาจเกิดขึ้นจาก การเกิด การตาย การแต่งงาน หรือการสำเร็จการศึกษา ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นจากการ

สูญเสียอาจจะทำให้สมาชิกในครอบครัวมีความขัดแย้งกันมากขึ้นหรือมีความใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้นก็ได้ เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนต้องได้รับการช่วยเหลือและการปรับประคองทางอารมณ์มากขึ้น

4. **สังคม** ความเครียดทางสังคมเกิดจากสิ่งแวดล้อมใหม่และการถูกแยกออกจากสังคม เช่น การที่บุคคลต้องออกจากบ้านเพื่อไปศึกษาต่อหรือไปทำงานในที่ไกลๆจะทำให้บุคคลรู้สึกว่ตนเองเป็นคนแปลกหน้าในสังคมนั้นๆและรู้สึกโดดเดี่ยว บุคคลจึงต้องเริ่มมีการปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพใหม่ การมีสัมพันธภาพดีและมั่นคงขึ้นอยู่กับ การอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน มีสังคมร่วมกันและมีการดูแลซึ่งกันและกัน การแยกตัวออกจากสังคมทำให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลสูญเสียความสัมพันธ์กับบุคคลที่เคยเข้าใจ เช่น การสูญเสียเพื่อนที่ดี หรืออาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อเครือข่ายทางสังคม ดังนั้น ถ้าบุคคลขาดทักษะทางสังคมในการสร้างสัมพันธภาพใหม่ก็จะทำให้บุคคลเกิดความเครียด ความเครียดทางสังคมเกิดได้จากหลายสาเหตุคือ

4.1 การทำบาทหน้าที่ทางสังคม การได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือและความรู้สึกผูกพันซึ่งเกิดจากการมีเครือข่ายทางสังคมทำให้บุคคลรู้สึกมีพลังอำนาจ แต่การได้รับพลังอำนาจดังกล่าวทำให้บุคคลต้องมีบทบาทหน้าที่ในสังคมด้วย ซึ่งการทำบาทหน้าที่ในสังคมต้องใช้ทั้ง เงิน เวลา พลังงานและทรัพยากรอื่นๆอีกหลายอย่าง ในบางครั้งสิ่งที่ได้รับจากสังคมก็ไม่คุ้มค่างับสิ่งที่บุคคลต้องทำเพื่อตอบแทนสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นภาระอย่างหนึ่งซึ่งอาจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหงุดหงิด เนื่องจากบ่อยครั้งบุคคลต้องทำตามที่บุคคลอื่นต้องการโดยที่ตนเองไม่เห็นด้วย การต้องเป็นผู้นำหรือตัวแทนของสังคมเป็นอีกสถานการณ์หนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด เนื่องจากบางครั้งการเป็นผู้นำกลุ่มอาจทำให้บุคคลเกิดความขัดแย้งกับบุคคลอีกกลุ่ม และการเป็นผู้นำต้องทำให้ทำงานหนักและขาดอิสระ

4.2 ความขัดแย้งและการแยกตัวจากสังคม ความขัดแย้งทางสังคมนำมาซึ่งการแยกตัวจากสังคมซึ่งปัญหาที่ตามมาคือความรู้สึกว่ตนไม่เป็นที่ต้องการและรู้สึกโดดเดี่ยวซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเกิดได้มากเมื่อเพื่อนสนิทต้องจากไปอยู่ที่อื่นหรือเมื่อความสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญในชีวิตเปลี่ยนไป

5. **เงิน** จากการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกของบุคคลที่มีปัญหาในเรื่องการเงิน พบว่า ร้อยละ 71 มีความวิตกกังวล ร้อยละ 52 รู้สึกซีมีเศร้า และร้อยละ 51 รู้สึกโกรธ (Rubenstein, 1981 cited in Miller, Smith & Larry, 1993) เงินไม่ได้มีความหมายทางเศรษฐศาสตร์เท่านั้น แต่เป็นเครื่องวัดคุณค่าของคนด้วยการมีสถานภาพทางการเงินไม่มั่นคงทำให้บุคคลรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง ปัญหาเรื่องการเงินเป็นปัญหา

อันดับแรกที่ทำให้เกิดความเครียดในครอบครัว และปัญหาของคนทุกระดับชั้น การมีเงินไม่เพียงพอกับรายจ่ายในสิ่งที่จำเป็นเป็นปัญหาพื้นฐานที่ทำให้บุคคลรู้สึกวิตกกังวล (Miller, Smith & Larry, 1993)

6. สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพก่อให้เกิดความเครียดได้แก่ ความดังของเสียง อากาศเป็นพิษ และพบว่าการขัดแย้งทางการเมือง อาชญากรรม ความขัดแย้งกับเพื่อนบ้าน และความเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในชุมชนก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียด ปัญหาสิ่งแวดล้อมและสภาวะทางสังคมทำให้คุณภาพชีวิตของคนเปลี่ยนไป โดยผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหาส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิต จากการประเมินทางอ้อมจากผู้บริการพบว่าสุขภาพจิตของคนไทยมีแนวโน้มลดลง ซึ่งจะเห็นได้จากสถิติการฆ่าตัวตาย การฆ่ากันตาย และจากอัตราการใช้จ่ายกลุ่มประสาท ยาแก้ปวด ยารักษาโรคกระเพาะที่มีปริมาณเพิ่มขึ้น (ชูชัย ศุภวงศ์ และยวดี คาคการณ์ไกล, 2539 อ้างถึงใน ประทุม สุขมี, 2542)

2. การจัดการกับปัญหา (coping)

ในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน บุคคลต้องเผชิญปัญหาต่างๆมากมายที่มักก่อให้เกิดความเครียด ความเครียดเป็นภาวะที่บุคคลต้องอยู่ภายใต้ความกดดัน ทำให้บุคคลต้องปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น (Lazarus & Folkman, 1984) เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะมีการตอบสนองต่อความเครียดแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่มากระทบ และวิธีการที่แต่ละคนเลือกใช้ในการจัดการกับความเครียดก็มีความแตกต่างกันด้วย

2.1 คำจำกัดความ

Lazarus (1976) ให้คำจำกัดความการจัดการกับปัญหาว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามที่จะทำให้ภาวะเครียดลดลง หรือเป็นการพยายามขจัดความเครียดและความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาที่ทำนาย และพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อความเครียดนี้ เราเรียกว่าการจัดการกับปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984) การจัดการกับปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการจากทั้งภายในและภายนอกตนเอง โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นความคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้

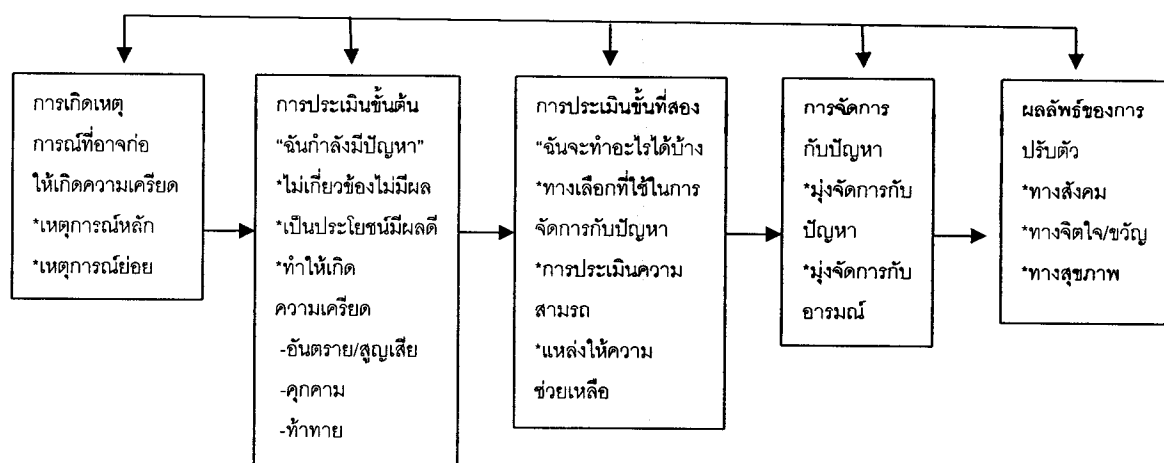
Garland และ Bush (1979 อ้างถึงใน ภัทรสุดา ฮามคำไพ, 2538) กล่าวว่า การจัดการกับปัญหาเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวนเพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยบุคคลใช้วิธีการต่างๆ ในการบรรเทาหรือขจัดภาวะที่เข้ามาคุกคาม ด้วยการแสดงพฤติกรรมหรือรูปแบบต่างๆ ซึ่งแต่ละพฤติกรรมจะประกอบไปด้วยการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้บุคคลควบคุมภาวะตึงเครียดได้

สรุปได้ว่า การจัดการปัญหาหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดด้วยกระบวนการทางความคิด (cognitive process) และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดหรือบรรเทาภาวะที่มากุ่คามตัวบุคคล โดยที่ความพยายามในการจัดการกับปัญหาหรือความต้องการนั้นอาจบรรลุผลหรือไม่ก็ได้ การวิจัยในครั้งนี้ได้ใช้แนวคิดพื้นฐานตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) โดยมีการจัดการกับปัญหา 3 แบบ คือการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการจัดการกับปัญหาแบบการหลีกเลี่ยง

2.2 รูปแบบของกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984) ได้อธิบายถึงกลไกการประเมินความเครียดโดยใช้สติปัญญาของบุคคลว่า ในสถานการณ์หนึ่งบุคคลจะประเมินว่าเป็นความเครียดหรือไม่นั้น เกิดจากการที่บุคคลตรวจสอบระดับความสมดุลระหว่างความต้องการกับแหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่โดยผ่านกระบวนการความรู้สึกนึกคิดตามขั้นตอนต่างๆ (transactional model of the stress process) ซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 5 ประการคือการเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การจัดการกับปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น จากการศึกษาของ Slavin และคณะ (1991 อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2539) ทำการศึกษาทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และ Folkman และได้สรุปเป็นแผนภาพรูปภาพกระบวนการของความเครียดดังนี้

Transactional Model of the Stress Process



ภาพที่ 1 แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus และ Folkman

ที่มา: Slavin et al.: หน้า 157-158 อ้างถึงในสุภาพรณ โคตรจรัส, 2539 หน้า 2

จากแผนภาพที่ 1 อธิบายได้ตามขั้นตอน ดังนี้

1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (occurrence of a potential stressful event)

ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นทำให้เกิดความเครียด สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น อาจมีได้ตั้งแต่การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตเช่นการสูญเสียญาติ พี่น้อง การหย่าร้าง การล้มละลาย การตกงานหรือเป็นเหตุการณ์ย่อยๆ ที่เกิดในชีวิตประจำวัน เช่น การกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง การทำงานมากเกินไป ปัญหาจราจร หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดต่อเนื่องในชีวิต เช่น การป่วยเรื้อรัง หรือเหตุการณ์สับสนวุ่นวาย หรือความสูญเสียที่แม้จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าววาทภัย แต่การจะทำให้เกิดความเครียดต่อบุคคลในระดับมากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลเอง (Lazarus & Folkman, 1984)

2. การประเมินขั้นต้น (primary appraisal)

เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยใช้สติปัญญาความรู้ และประสบการณ์ตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นมีผล คุกคามต่อตนหรือไม่ ซึ่งบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะดังนี้

2.1 ไม่มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง (irrelevant) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคล ประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตน

2.2 มีผลดีกับตนเอง (being – positive) คือเมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเกิดผลดีในทางบวก มีความสุขมากขึ้น บุคคลจะแสดงการตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยความเพลิดเพลนใจ เกิดความสุข ความรัก และความร่าเริง

2.3 เต็มไปด้วยความเครียด (stressful) คือ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์แล้วบุคคลประเมินว่าเป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มี 3 ลักษณะคือ

2.3.1 เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (harm/loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านลบหลังจากเหตุการณ์ผ่านไปแล้วทำให้รู้สึกสูญเสียหรือเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งทางด้านสัมพันธภาพ สุขภาพ หรือความมีคุณค่าในตนเอง

2.3.2 การคุกคาม (threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์ว่าจะทำให้เกิดอันตรายเกิดการสูญเสีย คาดคะเนถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในทางลบ ทำให้เกิดความกลัว วิตกกังวลและโกรธ

2.3.3 การท้าทาย (challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ด้านลบว่าอาจมีความยุ่งยากซับซ้อนเกิดขึ้น โดยคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าจะเกิดประโยชน์แก่ตน เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวก ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

ในเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว บุคคลอาจประเมินผลออกมาได้มากกว่าหนึ่งลักษณะก็ได้ โดยเหตุการณ์นั้นบุคคลอาจรู้สึกว่าคุณคามตนพร้อมกับความรู้สึกท้าทายความสามารถตนก็ได้ ซึ่งหมายถึงการประเมินนั้นมีผลทางลบและทางบวกต่อบุคคล และในเหตุการณ์หนึ่งๆอาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่แตกต่างกันได้ หรืออาจทำให้บางคนไม่รู้สึกเครียดก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน

การประเมินในขั้นตอนนี้ หากบุคคลประเมินว่าเป็นการท้าทายความสามารถของตนจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้ง่ายกว่าเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินว่าเป็นภาวะคุกคามหรือเป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Lazarus & Folkman, 1984)

3. การประเมินขั้นที่ 2 (secondary appraisal)

เป็นการประเมินความสามารถในตัวบุคคลว่าจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาอย่างไร ในขั้นนี้บุคคลต้องใช้สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด ให้ความพยายามอย่างเต็มความสามารถในการแก้ไขปัญหา รวมทั้งประเมินแหล่งช่วยเหลือที่มีว่าสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีดังนี้

3.1 แหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น ภาวะสุขภาพของบุคคล และความอดทน

3.2 แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบสังคมรอบตัวของบุคคล เป็นการช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร และการช่วยเหลือทางด้านอารมณ์

3.3 แหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น ความเชื่อของบุคคล รวมทั้งทักษะในการแก้ปัญหา และการเห็นคุณค่าในตนเอง

3.4 แหล่งช่วยเหลือทางวัตถุ เช่น เงิน และอุปกรณ์ต่างๆ

เมื่อบุคคลประเมินความสามารถที่ตนมีอยู่และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่มี โดยนำมาพิจารณา ร่วมกัน ทำให้บุคคลได้ค้นพบหนทางในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง (Lazarus & Folkman, 1964)

ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ในขั้นแรกจะเป็นการประเมินทางปัญญาขั้นต้นเพื่อรับรู้ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคาม ต่อไปจะเป็นการประเมินทางปัญญาขั้นที่สองว่าตนสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง หรือมีแหล่งช่วยเหลืออื่นๆที่สามารถช่วยเหลือได้หรือไม่ ซึ่งการประเมินขั้นที่สอง ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีลักษณะทำลาย ความเครียดจะไม่เกิดขึ้น แต่หากบุคคลประเมินว่าตนไม่มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งอื่นอีกทั้งมองไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขอื่นๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้น

การประเมินซ้ำ (reappraisal) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเนื่องจากกระบวนการขั้นที่ 1 และการประเมินขั้นที่ 2 เป็นการติดตามประเมินผลการแก้ไขปัญหาที่เคยใช้ไปแล้ว เพื่อควบคุมการเปลี่ยนแปลงหรือจัดการกับสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามา โดยนำข้อมูลหรือแหล่งช่วยเหลือทั้งจากตนเองและจากสิ่งแวดล้อมเข้ามาใช้ ซึ่งการประเมินซ้ำเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องมีลักษณะเป็นพลวัตรอาจปรับเปลี่ยนได้หรือเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม แต่การจะกำหนดว่าใครมีความเครียดอยู่ใน

ระดับใด และเกิดความรุนแรงมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของแต่ละบุคคลเนื่องจากแต่ละบุคคลจะทนกับสภาพความเครียดได้ในระดับที่แตกต่างกัน (Seaward, 1994 อ้างถึงใน สมโภชน์ และคณะ, 2545)

4. ความพยายามในการจัดการกับปัญหา (coping efforts)

การจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลขณะนั้นโดยบุคคลจะจัดการกับปัญหาหรือความเครียด เพื่อพยายามควบคุม ลด หรือทนต่อความต้องการทั้งภายในและภายนอกจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยวิธีจัดการกับความเครียดแบ่งได้ 2 แบบ (Lazarus & Folkman, 1984) คือ

4.1 การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem – focused coping) เป็นการพยายามทำความเข้าใจปัญหา โดยพิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือพฤติกรรมของผู้อื่นเช่นพิจารณาทบทวนปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนใหม่หรือพัฒนาทักษะในการเผชิญกับปัญหา เป็นการวางขั้นตอนในการแก้ไขปัญหา และดำเนินการแก้ไขปัญหาโดยตรง

4.2 การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (emotion – focused coping) เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ คับข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่างๆ กลวิธีที่ใช้ อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแง่มุมมองใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในกรณีที่เห็นว่าตนสามารถจัดการกับปัญหาได้และมักจะใช้การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นเกินกว่าจะแก้ไขได้ การจัดการกับปัญหาที่จะให้ผลดีที่สุดคือ การใช้กลวิธีทั้งสองแบบดังกล่าวให้ช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกันและนำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (adaptational outcomes)

Lazarus และ Folkman (1984) จำแนกผลของการปรับตัวต่อความเครียดซึ่งเป็นผลที่เกิดจากการเผชิญความเครียด อาจเป็นผลระยะสั้นหรือยาว โดยแบ่งไว้ 3 กลุ่มคือ

5.1 ผลทางด้านสังคม (social functioning) เป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียดที่มีผลต่อบทบาททางสังคมเช่น ฐานะพ่อแม่ นายจ้าง หรือบุคคลในสังคม ซึ่งการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น ทำให้สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

5.2 ผลทางด้านขวัญกำลังใจ (morale) มีผลมาจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนเอง เช่น พึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ มีความสุขหรือไม่มีความสุข มีความหวัง หรือหวาดกลัว

5.3 ผลต่อความเจ็บป่วยทางกาย (somatic illness) มีผลทำให้มีความสามารถในการตอบสนองความต้องการทางด้านสุขภาพทางร่างกาย หรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

ในกระบวนการของความเครียด ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในองค์ประกอบหลักทั้ง 5 ประการ (Lazarus & Folkman, 1984 อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539) ไม่ได้เกิดขึ้นตามลำดับจากการเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดไปสู่การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นสอง การจัดการกับปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง (reappraisal) เพียงเท่านั้น แต่ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยแต่ละองค์ประกอบอาจทำให้บุคคลย้อนกลับไปประเมินกระบวนการย่อยที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่งซ้ำแล้วซ้ำอีก

2.3 วิธีการจัดการกับปัญหา

2.3.1. วิธีการจัดการกับปัญหาของ Carver, Scheier และ Weintraub (อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการแก้ปัญหาโดยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1978) และรูปแบบของการกำกับตนเอง (self - regulation) เป็นพื้นฐานในการวิจัย และได้เสนอวิธีการจัดการกับปัญหา 14 วิธีดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (active coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการและวางแผนสู่การปฏิบัติ

2. การวางแผนเป็นการคิดหาวิธีในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการหาวิธีการจัดการกับปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและวางแผน และหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้อย่างดีที่สุด

3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (suppression of competing activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เราใส่ใจเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่

4. การชะลอการเผชิญปัญหา (restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายลงยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน

5. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (social support seeking for instrumental reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ต้องการความช่วยเหลือ ขอข้อมูลเกี่ยวกับรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน

6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อรับกำลังใจ (seeking social support for emotional reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยน และความเข้าใจจากบุคคลอื่น

7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการทางความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือจัดการ ปรับเปลี่ยนสถานการณ์โดยมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือการเติบโตในแง่มุมใหม่ในทางบวก จะนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

8. การยอมรับ (acceptance) เป็นการยอมรับความจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า บุคคลพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์นั้นๆ

9. การพึ่งศาสนา (turning to religion) เป็นการให้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

10. การปฏิเสธ (denial) เป็นการปฏิเสธสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

11. การระบายออกทางอารมณ์ (focus on venting of emotions) เป็นการให้ความสนใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้น

12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (behavioral disengagement) เป็นการลดความพยายามในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งทำให้เกิดความเครียด เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (mental disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการเผชิญปัญหา ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคขัดขวาง หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยใช้กิจกรรมอื่นเพื่อจะไม่คิดถึงปัญหา รวมถึงการฝันกลางวัน การนอนดูโทรทัศน์

14. การใช้สุรา และ/หรือยา (alcohol and/or drug use) เป็นการใช้สุราหรือยา เพื่อให้ลืมเหตุการณ์ เพื่อให้รู้สึกดีขึ้น

2.3.2 วิธีการจัดการกับปัญหาของ Frydenberg และ Lewis

Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงใน วิชา มิ่งเมือง, 2540) ได้ศึกษารวบรวมวิธีการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดทฤษฎีของ Lazarus และคณะ (Lazarus, Averil & Opton, 1974; Lazarus & Launier, 1978, อ้างถึงใน วิชา มิ่งเมือง, 2540) ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ Erikson (1985) และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาวัยรุ่นของ Hauser และ Bowlds (1990) และของ Collins (1991 อ้างถึงใน วิชา มิ่งเมือง, 2540) เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอรูปแบบการจัดการกับปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธีได้แก่

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (seek relaxing diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการ ต่างๆที่การทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือบุคคลรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้โดยเป็นวิธีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และไม่เกี่ยวกับการกีฬา เช่น การฟังเพลง การเล่นเกมดนตรี หรือการพักผ่อน เป็นต้น

2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล (work & achieve) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมานะบากบั่นในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือเกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน เช่น การขยันทำงานมากขึ้น การติดตามงานที่ต้องการจะทำ เป็นต้น

3. การแก้ปัญหา (solving the problem) เป็นกระบวนการคิด ทำความเข้าใจกับปัญหาสาเหตุ เพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหา แล้วดำเนินการหรือลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอนซึ่งเป็นวิธีจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ

4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (physical recreation) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลายและมีสุขภาพแข็งแรงเช่นการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย เป็นต้น

5. การคบหาเพื่อนสนิท (investing in close friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีหรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง เช่น การให้เวลากับเพื่อน การนัดพบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น

6. การมุ่งเน้นในด้านบวก (focus on positive) เป็นการมองสถานการณ์หรือปัญหานั้นๆ ไปในทางที่ดี ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิต และสถานการณ์ต่างๆ ได้แก่ การมองหาส่วนต่อของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำให้ชีวิตสดใสกว่าเดิม เป็นต้น

7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (seek to belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่กระทำแล้วทำให้ตนเองได้รับการยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การพยายามทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนประทับใจตนเอง การพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ เป็นต้น

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหา แต่วิธีการจัดการนั้นอาศัยความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน ขอคำแนะนำจากผู้อื่นมาแก้ปัญหาของตน เป็นต้น

9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (seeking spiritual support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยนำเอาความเชื่อความศรัทธาทางศาสนา มาใช้จัดการกับปัญหา เช่น การสวดมนต์ อ้อนวอนให้พระคุ้มครอง หรือการอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (seeking professional help) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการที่สาเหตุของปัญหา แต่การจัดการกับปัญหานั้นอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะเช่นการขอรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (social action) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยใช้การรวมกลุ่ม หรือหาพวกมาร่วมกันจัดการกับปัญหาแทนการจัดการกับปัญหาด้วยตนเองเพียงลำพัง

12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (wishful thinking) เป็นการจัดการกับปัญหา โดยใช้การคิด หวัง หรือปรารถนาที่จะให้ความทุกข์หรือปัญหาคลี่คลายลง เช่น การปรารถนาจะให้สิ่งปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือการคิดจินตนาการว่าทุกข์ๆ สิ่งจะกลับจากร้ายกลายเป็นดีเป็นต้น

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (keep to self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์หรือความกดดันต่างๆไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น

14. การตำหนิตนเอง (self blame) เป็นการโทษตนเอง การตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่างๆเกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา

15. การมีความกังวล (worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิदनั้นมักเป็นความคิดในทางลบ

16. การไม่รับรู้ปัญหา (ignore the problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา และไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17. การไม่จัดการกับปัญหา (not coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18. การลดความตึงเครียด (tension reduction) เป็นการแสวงหาวิธีต่างๆเพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือการเข้าเซพติด เป็นต้น

การจัดการกับปัญหาทั้ง 18 วิธีเหล่านี้ เมื่อจัดตามกรอบแนวคิดวิธีการจัดการกับปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) จะได้กลวิธีดังนี้คือ การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (problem - focused coping) ได้แก่ การแสวงหาความเพลิดเพลิดเพื่อความผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การ

แก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา และการมีความวิตกกังวลส่วนการจัดการกับปัญหาที่จัดอยู่ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotion - focused coping) ได้แก่การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การมุ่งเน้นในด้านบวก การไม่รับรู้ปัญหา การตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียด การเก็บปัญหาไว้คนเดียว

จากการศึกษาของ Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) ได้จัดแบ่งกลุ่มการจัดการกับปัญหาทั้ง 18 วิธี ออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 - เป็นการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (solving the problem หรือ problem - focused) ได้แก่ การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การทำงาน และสัมฤทธิ์ผล การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมุ่งเน้นในด้านบวก และการแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อความผ่อนคลาย

กลุ่มที่ 2 - เป็นการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ (reference to others) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่มที่ 3 - เป็นการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (non - productive coping หรือ avoidance) ได้แก่การมีความกังวล การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และการตำหนิตนเอง

เมื่อพิจารณาการจัดการกับปัญหาทั้ง 18 วิธีในแง่ประสิทธิภาพการทำงานของจัดการกับปัญหาใน 2 ลักษณะคือ วิธีการจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มีอยู่โดยตรงโดยใช้ความสามารถของตนเอง หรือ อาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆและวิธีการจัดการกับปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของการไม่สารวจจัดการกับปัญหา หรือหลีกเลี่ยงปัญหานั้นเอง (Frydenberg & Lewis, 1993 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540)

2.4 การตรวจสอบคุณสมบัติเชิงจิตมิติของแบบวัดการจัดการกับปัญหา

Cook และ Heppner (1997 อ้างถึงในสุภาพรรณ โคตรจรัส, 2544) ได้ตรวจสอบคุณสมบัติเชิงจิตมิติของแบบวัดการจัดการกับปัญหา 3 แบบวัด ได้แก่ COPE ของ Carver และคณะ (Carver et al., 1989) วัดองค์ประกอบการจัดการกับปัญหา 14 ด้าน แบบวัด CISS ของ Endler และ Parker (1990,1994) วัดองค์ประกอบการจัดการกับปัญหา 4 ด้าน แบบวัด CSI ของ Tobin และคณะ (Tobin, Holroyd & Reynolds, 1984; Tobin et al., 1989) วัดองค์ประกอบการจัดการกับปัญหา 8 ด้าน โดยนำแบบวัดทั้ง 3 ไปทดลองใช้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 329 คน แล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบร่วมกัน (factor analysis) พบว่าได้องค์ประกอบการจัดการกับปัญหา 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. องค์ประกอบด้านการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยการจัดการกับปัญหา 9 ด้าน ได้แก่ การวางแผน (COPE) ลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (COPE) การจัดการกับปัญหา (CISS) การแก้ปัญหา (CSI) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (COPE) การปรับเปลี่ยนความคิด (CSI) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (COPE) การชะลอการเผชิญปัญหา (COPE) การยอมรับ (COPE)

2. องค์ประกอบด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยการจัดการกับปัญหา 7 ด้าน ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (COPE) การสนับสนุนทางสังคม (CSI) การหาความเพลิดเพลินทางสังคม (CISS) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการแก้ปัญหา (COPE) การถอยหนีจากสังคม (CSI) การแสดงออกทางอารมณ์ (CSI) การเบี่ยงเบนความสนใจ (CISS)

3. องค์ประกอบด้านการหลีกเลี่ยง ประกอบด้วยการจัดการกับปัญหา 10 ด้าน ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา(CSI) การจัดการกับอารมณ์ (CISS) การคิดเพื่อเติมเต็มความปรารถนา (CSI) การตำหนิตนเอง (CSI) การปฏิเสธ (COPE) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (COPE) การถอยหนีจากสังคม (CSI) การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (COPE) การเบี่ยงเบนความสนใจ (CISS) การใช้สุรา/ สารเสพติด (COPE)

สุภาพรรณ โคตรจรัส (2539) ได้พัฒนาแบบวัดการจัดการกับปัญหาลำดับต้น ตามแนวทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1966 cited in Lazarus & Folkman,1984) และแบบวัดการจัดการกับปัญหาของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) วัดการจัดการกับปัญหาของนักศึกษา ประกอบด้วยวิธีการจัดการกับปัญหา 15 ด้าน มีข้อคำถาม 30 ข้อ ซึ่งได้มีผู้นำแบบวัดดังกล่าวไปใช้กับตำราวจจรานร นักศึกษา

เยาวชนผู้กระทำผิดในสถานพินิจ และผู้ถูกคุมประพฤติ (กรกวรรณ สุพรรณวรรษา, 2544) สุภาพรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล ได้นำแบบวัดการจัดการกับปัญหาดังกล่าวมาปรับปรุงเพื่อนำไปศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถาม 40 ข้อ วัดรูปแบบการจัดการกับปัญหา 3 แบบ (สุภาพรณ โคตรจรัส, 2544) ดังนี้

1. การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (problem - focused coping) แสดงถึงความพยายามลงมือแก้ปัญหาโดยจัดการโดยตรงกับปัญหา ประกอบด้วย 8 ด้าน ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวก การยอมรับ การหาทางผ่อนคลาย การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2. การจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) แสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งทรัพยากรต่างๆ ประกอบด้วย 2 ด้าน ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ

3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (avoidance) แสดงถึงการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวล และการใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น

2.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกับปัญหา

วิธีการจัดการกับปัญหาของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป และจะประสบความสำเร็จในวิธีการจัดการกับปัญหามากน้อยเพียงไร ขึ้นอยู่กับแหล่งสนับสนุนของบุคคลนั้น ซึ่งมีทั้งที่เป็นแหล่งภายในของบุคคลและแหล่งภายนอกของบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984) ได้แก่

1. สุขภาพและพลังงาน (health and energy) ภาวะสุขภาพและพลังกำลังมีผลกระทบต่อวิธีการจัดการกับปัญหาของบุคคล บุคคลที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลังที่แข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งและทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย หรือไม่มีพลังกำลัง

2. ความเชื่อทางบวก (positive believe) เป็นความเชื่อทางบวกที่ทำให้บุคคลมีความหวังและสามารถปรับตัวกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ เช่น ความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจภายในตน กับความเชื่ออำนาจภายนอก บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมักใช้การจัดการกับปัญหา

แบบมุ่งจัดการกับปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตนเองมักใช้วิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

3. ทักษะในการแก้ปัญหา (problems -solving skills) เป็นความสามารถของบุคคลในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลต่างๆ รวมทั้งสามารถคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ เพื่อแยกแยะปัญหาค้นหาการแก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

3.1 ทักษะทางสังคม (social skills) เป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น อันจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ดี

3.2 การสนับสนุนทางสังคม (social support) เป็นการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น

3.3 แหล่งทรัพยากรด้านวัตถุ (material resource) ได้แก่ ทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งของต่างๆสามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลมีทางเลือกวิธีแก้ปัญหาได้มากขึ้น

3. ความสุข (happiness)

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา เป็นความดีสูงสุด และเป็นแรงจูงใจสุดท้ายของการกระทำของมนุษย์ ความสุขเป็นสิ่งที่คนทั่วไปยึดถือร่วมกันว่าเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต Aristotle เชื่อว่า ความสุขมิได้เป็นวิถีไปสู่สิ่งใด แต่เป็นสิ่งสุดท้าย (final good) หรือจุดหมายสุดท้าย (final end) ที่มีคุณค่าและเหตุผลให้มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งนี้ นอกจากนี้ John Stuart Mill ยังกล่าวว่า “ในความเป็นจริงแล้วไม่มีอะไรเป็นสิ่งที่น่าปรารถนานอกจากความสุข” (ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) เนื่องจากความสุขเป็นสิ่งที่มีความค่าที่มนุษย์ต้องการและแสวงหา ทำให้มีการศึกษาวิจัยทางด้านนี้เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับความสุขในปัจจุบันนี้นั้นก็มักเป็นการศึกษาเพื่อหาคำตอบว่าทำอย่างไรมนุษย์จึงจะสามารถดำเนินชีวิตของตนไปในทิศทางที่เป็นบวกได้ ทั้งในด้านอารมณ์และความคิด (Diener, 1984)

ในปัจจุบันได้มีการนำเอาความสุขมาเป็นเป้าหมายสูงสุดในนโยบายทางสังคม โดยถือว่า ความสุขของประชากรเป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของนโยบายทางสังคม (Veenhoven, 1995) ตั้งแต่ปี 1973 เริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขมากขึ้นและมีงานวิจัยมากมายที่เกี่ยวกับความเข้าใจในเรื่องความสุข

(Fordyce, 1988) และ Psychological Abstracts International เริ่มนำคำว่า ความสุข มาอยู่ในสารบัญช ในปี 1974 Social Indicators Abstracts มีบทความเป็นจำนวนมากที่เกี่ยวกับความสุข และในปัจจุบันเรา ยอมรับกันว่า ความสุขเป็นสิ่งที่สามารถวัดได้ สามารถหาค่าความเที่ยงและความตรงได้ (Cambell, 1976; Fordyce, 1988; Diener, 1984)

3.1 คำจำกัดความ

จากการค้นคว้าข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ได้มีการให้คำ นิยามของคำว่า “ความสุข” แตกต่างกันไป สามารถสรุปได้เป็น 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. เป็นความรู้สึกที่ดี เรียกว่าสุขภาวะ (well being) ซึ่งเป็นคำจำกัดความที่ดูจากลักษณะภายนอก เช่น ความดีงามหรือความศักดิ์สิทธิ์ ไม่ได้พิจารณาถึงสภาพความรู้สึกส่วนตัวแต่คำนึงถึงคุณลักษณะอันพึง ประารถนา ดังที่ Aristotle (cited in McGill, 1968) ได้ให้คำจำกัดความว่า ความสุขคือกิจกรรมของจิตที่ สอดคล้องกับความดีงาม และยังกล่าวอีกว่าการเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงามมากขึ้น จากการ นิยามความสุขใจแห่งนี้จึงไม่ใช่ความสุขที่เป็นคำจำกัดความที่ตรงกับความรู้สึกมีความสุขในสมัยนี้

2. เป็นความพึงพอใจในชีวิต จากการรับรู้ของบุคคลที่ได้ประเมินคุณภาพชีวิตตามเกณฑ์ที่บุคคล นั้นเลือกเอง ดังที่ Brenner (cited in Shin & Johnson, 1987) ได้ให้คำนิยามว่า ความสุข คือ การประเมิน ทั้งหมดของคุณภาพชีวิตที่สอดคล้องกับเกณฑ์ที่เขาเลือกเอง Marcus Aurelius (cited in Campbell, 1976) ได้ระบุว่า “คนเราจะไม่มีความสุข ถ้าเขาคิดว่าเขาไม่มีความสุข” หรือจะกล่าวได้ว่า ความสุขใน ความหมายนี้ก็คือ ทัศนคติที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเอง (Veenhoven, 1991) และจากการศึกษาของ Andrew และ Withey (1976 cited in Diener, 1984) ก็พบว่าร้อยละ 99 ของกลุ่มตัวอย่างจะมีการประเมินความสุข ในแง่ของความพึงพอใจ โดยกล่าวว่า ความสุขคือสิ่งที่ทำให้เกิดความสอดคล้องระหว่างความปรารถนา ความพึงพอใจ และจุดมุ่งหมาย

3. เป็นการเน้นที่อารมณ์ที่เป็นสุข หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ Bradburn (cited in Fordyce, 1983) ให้คำนิยามว่า ความสุขเป็นผลของความรู้สึกทางบวกและการไม่มี ความรู้สึกทางลบ นั่นคือ บุคคลมีความรู้สึกที่ดีมากตลอดช่วงชีวิต บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีอารมณ์เช่นนั้น ซึ่งในความหมายนี้เป็นความหมายที่ใกล้เคียงกับความหมายที่ใช้พูดคุยกันในชีวิตประจำวัน

ในการศึกษาความสุขในปัจจุบัน นักวิจัยจำนวนมากมักนิยามความสุขจากสององค์ประกอบร่วมกันคือ องค์ประกอบของความพึงพอใจ และองค์ประกอบของอารมณ์ ซึ่งแยกเป็นอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ (Diener, 1994)

ดังที่กล่าวมาข้างต้น ได้มีผู้กล่าวถึงความสุขไว้ใน 3 แบบ คือ สุขภาวะทางจิต ความพึงพอใจในชีวิต และการมีอารมณ์บวกมากกว่าอารมณ์ลบ อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้คำนิยามตามองค์ประกอบ 3 ด้านของความสุข ตามแนวคิดของ Michel Argyle ที่ให้ความหมายของความสุขว่าประกอบด้วย ความพึงพอใจในชีวิต ระดับของอารมณ์ทางบวกหรือความเบิกบานใจ และระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความขี้เมื่อยและความวิตกกังวล (Argyle & Martin, 1991) กล่าวคือ ผู้ที่มีความสุขมากคือผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีอารมณ์ทางบวกมาก และมีอารมณ์ทางลบน้อยนั่นเอง

ขอบเขตของความสุข

จากคำนิยามความสุขในข้างต้นที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความสุขมีขอบเขตดังนี้

1. เป็นการประเมินเชิงอัตวิสัย (subjective) กล่าวคือ เป็นการประเมินประสบการณ์ภายในของบุคคลแต่ละคน ได้รับอิทธิพลมาจากความรู้สึกส่วนตัว
2. ความสุขไม่ใช่เพียงแค่ปราศจากอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางบวกด้วย (Diener, 1994) ดังที่ Bradburn (cited in Fordyce, 1983) ให้ความหมายว่า ความสุข เป็นผลของความรู้สึกทางบวก และการไม่มีความรู้สึกทางลบ เช่น ความขี้เมื่อย ความวิตกกังวล
3. ความสุขเป็นการประเมินโดยรวมมากกว่าการประเมินเฉพาะองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งของชีวิตเท่านั้น (Diener, 1994)

กล่าวโดยสรุป ความสุขขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลในขณะนั้นว่ามีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น ความยินดี อารมณ์ที่ดี (Argyle & Martin, 1991) และการไม่มีความรู้สึกทางลบ หรือ มีความรู้สึกทางลบน้อยกว่าความรู้สึกทางบวกมากๆ สอดคล้องกับ Veenhoven (1995) ให้ความหมายว่า ความสุขเป็นการประเมินถึงคุณภาพชีวิตอันเป็นส่วนที่น่าพอใจ ดังนั้น บุคคลที่มีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ดี มีความสนุกสนาน ยินดี ก็มีแนวโน้มว่าจะรับรู้เกี่ยวกับชีวิตของตนเองว่ามี

ความน่าพึงพอใจ และน่าพึงปรารถนา อันเป็นภาวะที่จะทำให้บุคคลประเมินว่ามีความสุข บุคคลที่ไม่มีความสุขจะประเมินองค์ประกอบในชีวิตส่วนใหญ่ว่าไม่น่าพึงปรารถนา ไม่น่าพอใจ (Diener, 1994)

3.2 องค์ประกอบของความสุข

ในการประเมินความสุขของผู้ถูกประเมิน จากการศึกษาพบว่าบุคคลจะใช้การประเมินความสุข จาก 2 องค์ประกอบต่อไปนี้

1. องค์ประกอบทางความคิด (cognitive components) เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (global assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินว่ามีความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (affective components, hedonic level) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือการประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ กล่าวคือในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร (Diener, 1994)

โดยสรุปความสุขนั้นเป็นการประกอบกันของการประเมินชีวิตของบุคคลอันประกอบด้วยการตัดสินทางความคิดในแง่ของความพึงพอใจโดยรวม และการประเมินทางอารมณ์ ที่มีการถ่วงดุลกันระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบที่เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้และนำมาสู่การประเมินรวมเป็นความสุขในระยะยาว เช่นเดียวกับการศึกษาตัวชี้วัดความสุขของ Shin และ Johnson (1978) ที่พบว่าสาเหตุหลักของความสุข คือ การประเมินทางบวกเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิต และการเปรียบเทียบเกี่ยวกับคุณลักษณะของเหตุการณ์ในชีวิตกับบุคคลอื่นและเหตุการณ์ในอดีต

ความสุขนั้นเป็นการประเมินโดยใช้โครงสร้างทางความคิดประกอบกับโครงสร้างทางอารมณ์ โดยการใช้โครงสร้างทั้งสองประการนี้ก็คือการประเมินออกมาในรูปของความพึงพอใจ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบ 3 ประการของความสุข ดังคำนิยามความสุขในการวิจัยครั้งนี้ ตามคำนิยามของ Argyle (Argyle & Martin, 1991) ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 ความพึงพอใจในชีวิต องค์ประกอบที่สำคัญขององค์ประกอบหนึ่งของความสุขก็คือ ความพึงพอใจในชีวิต Diener (1984) ได้ระบุว่า ความพึงพอใจในชีวิตมีลักษณะเป็นการพิจารณาตัดสินทางความคิด ซึ่งเป็นการคิดพิจารณาตัดสินถึงชีวิตของตนเอง และจากงานที่ได้เขียนถึงเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ได้สรุปไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไปมักจะถูกศึกษาโดยแบ่งเป็นแง่มุมต่างๆ เช่น ความพึงพอใจในงาน ความพึงพอใจในชีวิตสมรส ความพึงพอใจมักจะมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทำนายในหลายๆเรื่อง

ความพึงพอใจในชีวิต หมายถึง การประเมินคุณภาพชีวิตของบุคคลตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนด และเป็นการเปรียบเทียบการรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยทั่วไปในชีวิตของบุคคลกับการกำหนดมาตรฐานโดยตนเองหรือตนเองเป็นผู้ตั้งมาตรฐาน และถ้าระดับที่ได้รับเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนเองเป็นผู้กำหนดบุคคลผู้นั้นจะมีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตสูง ดังนั้นความพึงพอใจในชีวิตจึงเป็นการรับรู้ถึงการพิจารณาตัดสินด้วยองค์ประกอบทางความคิดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของแต่ละบุคคล อันเป็นไปตามมาตรฐานที่ตนได้ตั้งไว้

Diener (1994) ได้อ้างถึงงานของ Cambell, Converse และ Rodger (อ้างจาก สาริณี วิเศษสร, 2540) ว่า ความพึงพอใจเป็นองค์ประกอบทางความคิด เช่น การรับรู้ความไม่สอดคล้องระหว่างความปรารถนา (aspiration) และความสำเร็จ (achievement) บุคคลจะมีการรายงานความพึงพอใจต่ำอย่างไรก็ตามคนแต่ละคนมีการให้น้ำหนักองค์ประกอบที่แตกต่างกัน เพราะคนแต่ละคนมีมาตรฐานของการมีชีวิตที่แตกต่างกันไป เช่น มาตรฐานของความสำเ็จของนาย ก. แตกต่างจากมาตรฐานความสำเ็จของนาย ข. ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องประเมินถึงการตัดสินในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตบุคคลโดยรวมมากกว่าจะตัดสินโดยแง่มุมเฉพาะแง่มุมใดแง่มุมหนึ่ง

Neugarten (1961, อ้างถึงใน กนกดารา รดาวดีกิริติ, 2550) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นส่วนประกอบทางด้านจิตใจที่จะนำไปสู่ความกินดี อยู่ดี ซึ่งบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน ดังนี้

1. การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (zest for life) หมายถึง การมีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีความกระตือรือร้น มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม มีการติดต่อสังสรรค์กับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

2. มีความตั้งใจและความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จในชีวิต (resolution and fortitude) หมายถึง มีความตั้งใจจะต่อสู้กับปัญหาต่างๆในชีวิต โดยไม่คิดจะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีตและมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ที่ให้ประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตต่อไป

3. ความรู้สึกประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ (achieved goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าได้บรรลุตามเป้าหมาย หรือความต้องการที่ตั้งใจไว้แล้ว

4. มีแนวคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก (positive self-concept) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณภาพจิตที่ดี ได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดในปัจจุบัน และทำดีกว่าในอดีต มีความรู้สึกที่ร่างกายยังแข็งแรง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

5. มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน (mood tone) หมายถึง การมีอารมณ์ดี มีการแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสุข เช่น การยิ้ม การหัวเราะ มีความพอใจที่จะติดต่อกับบุคคลอื่นๆ และไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

Cambell (1976) ได้ทำการศึกษาคุณภาพชีวิตของคนอเมริกา พบว่าแนวคิดเกี่ยวกับการมีความสุขของเขาเกิดจากการที่บุคคลได้เปรียบเทียบการรับรู้ในสถานภาพปัจจุบันกับสิ่งที่บุคคลคาดหวัง หากบุคคลได้รับผลตามที่คาดหวังจะเกิดความพึงพอใจ ถ้าบุคคลไม่ได้รับผลตามที่คาดหวังจะเกิดความไม่พึงพอใจ และถ้ามีความพึงพอใจมากเรียกว่า ความรู้สึกมีความสุข (sense of well-being)

Flannagan (1978) ได้รวบรวมองค์ประกอบที่บุคคลคิดว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิตโดยให้นึกถึงเหตุการณ์ในชีวิตจากกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกันประมาณ 3,000 คน จำแนกได้เป็นความพึงพอใจในชีวิต 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกายและสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีอาหาร ที่อยู่อาศัย และทรัพย์สินเงินทอง มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ไม่ติดยาหรือสารเสพติดอื่นๆ ได้รับการรักษาและแก้ปัญหาในด้านสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทั้งกับคู่สมรสหรือคู่รัก บุตรหลาน บิดามารดาญาติพี่น้อง และเพื่อน

3. ด้านกิจกรรมในสังคมหรือชุมชน ได้ช่วยเหลือบุคคลอื่นทั้งกิจกรรมที่เป็นส่วนรวมและการช่วยเหลือส่วนบุคคล มีส่วนร่วมในกิจกรรมท้องถิ่นและหน่วยงานของรัฐ เช่น มีส่วนร่วมในการเลือกตั้ง มีอิสระในการแสดงความคิดเห็นทางการเมือง สังคม และศาสนา

4. ด้านการพัฒนาตนเองและความสมหวังในงาน ทั้งด้านสติปัญญา การวางแผนชีวิตและความเข้าใจในตนเอง การงานอาชีพ และการแสดงความคิดสร้างสรรค์

5. ด้านสันตนาการ ทั้งการเข้าสังคม เช่น การพบปะสังสรรค์ การได้รับความบันเทิง เช่น การดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง และการเล่นกีฬา การล่าสัตว์ หรือเล่นเกมต่างๆ

องค์ประกอบที่ 2 อารมณ์ทางบวก (positive affect) ระดับของอารมณ์บวกเป็นความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกและทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองชนิดนี้เป็นองค์ประกอบทางด้านอารมณ์ที่มีความเป็นอิสระจากกัน เพราะเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลจะมีอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบสองอย่างในเวลาเดียวกัน (Argyle, 1987) ยิ่งบุคคลมีความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมาก เขาก็จะมีความรู้สึกทางลบน้อยลงในเวลาเดียวกัน (Bradburn cited in Diener, 1984)

ความรู้สึกทางบวกนี้ คือ องค์ประกอบทางด้านอารมณ์ของความสุข การจะศึกษาถึงความรู้สึกเป็นสุขในด้านความรู้สึกทางบวกนี้จะต้องศึกษาอารมณ์ที่บุคคลมีทั้งสองแบบ อาจจะสรุปได้ว่า บุคคลที่มีคะแนนความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบจะมีความรู้สึกเป็นสุขมากกว่าบุคคลที่มีอารมณ์ทางลบมากกว่าอารมณ์ทางบวก

อารมณ์ทางบวก (positive affects, eudaemonism or hedonic enjoyment) เป็นอารมณ์เป็นสุขที่เกิดมาจากทั้งสภาวะแวดล้อมภายนอก เช่น ความสุข สนุกสนาน ร่าเริง ยินดี และอารมณ์เป็นสุขอันเกิดจากแรงจูงใจภายในที่ก่อให้เกิดความสุขแบบลึกซึ้งซึ่งที่เรียกว่าเป็นความอิ่มเอิบทางอารมณ์ (peak experience) ซึ่ง Maslow มองว่าอารมณ์นี้จะเป็นได้ทั้งผลลัพธ์ของความมั่งคั่งหรือเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์เกิดความมั่งคั่งในตน (Veenhoven, 1988) ความมั่งคั่งในตนนี้ เป็นประสบการณ์ของการได้บรรลุถึงศักยภาพแห่งตน (self-realization) การได้เติมเต็มชีวิตโดยการดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับศักยภาพแห่งตนหรือตนที่แท้ (Waterman, 1993)

2.1 มิติของอารมณ์บวก

Argyle (1987) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก ผลจากการศึกษาในครั้งนี้ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกเป็น 4 มิติ คือ

1. ซึมซับ (absorption) เป็นประสบการณ์ภายในที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ การได้ทุ่มเทให้กับการทำงาน ด้วยการใส่ใจอย่างเต็มที่เพื่อที่จะเรียนรู้และเข้าใจในสิ่งนั้น นำไปสู่ความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ
2. พลังอำนาจ (potency) เป็นประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่สร้างความรู้สึกของความมีพลัง มีอำนาจ อันจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกของความภาคภูมิใจในตนเอง ความอึดเข็ม
3. นึกถึงบุคคลอื่น (altruism) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลอื่นเป็นสำคัญ เป็นประสบการณ์ทางความรู้สึกที่ต้องเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดความรู้สึกของความเบิกบาน สนุกสนาน ความรู้สึกใส่ใจดูแล ห่วงใย
4. ความลึกซึ้ง (spirituality) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เข้ม ที่มาจากความรู้สึกของจิตใจ เช่น การได้ดื่มด่ำกับความสวยงามของธรรมชาติ ซึ่งจะทำให้บุคคลรู้สึกถึงความรัก ความพึงพอใจ ความรู้สึกทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง

ในปีเดียวกันนี้เอง หลังจากการศึกษาถึงองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก Argyle (1987) ได้สรุปมิติของอารมณ์ทางบวกออกมาเป็น 3 มิติ ดังต่อไปนี้

ความรู้สึกเป็นสุขใจ (joy) และความยินดี (elation) จัดเป็นมิติหลักของอารมณ์ทางบวก ซึ่งสัมพันธ์กับใบหน้าที่ยิ้มแย้ม มีความยินดีในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น มีความรู้สึกของการยอมรับ มีความมั่นใจในตนเองเป็นกันเอง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้

ความตื่นเต้น (excitement) และความสนใจ (interest) เป็นมิติที่สองของอารมณ์ทางบวก ถ้าความตื่นเต้นบวกกับความยินดีก็จะเป็นความสุขที่มีระดับอารมณ์เข้มข้นมากกว่าความยินดีหรือสุขใจธรรมดา บุคคลจะแสดงออกทางร่างกายด้วยการหัวเราะ ซึ่งความรู้สึกนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่ชอบทำกิจกรรมที่มีความตื่นเต้น เช่น กิจกรรมเกี่ยวกับความเร็ว เสี่ยงอันตราย เป็นต้น ส่วนความพึงพอใจ

(contentment) ความผ่อนคลาย (relaxation) และความรู้สึกสบาย (comfort) เป็นอารมณ์ทางบวกที่มีระดับความเข้มข้นต่ำกว่าอารมณ์ตื่นเต้น ถึงแม้จะมีระดับความเข้มข้นต่ำกว่า แต่ก็ยังจัดได้ว่าเป็นความรู้สึกทางอารมณ์ที่ดี

มิติที่สามเป็นมิติทางอารมณ์ที่ระดับความเข้มข้นสูง เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ลึกซึ้ง (intensity or depth experience) เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์เดียวกับที่ Maslow เรียกว่า "peak experience" Rogers เรียกว่า "fully functioning person" Allport เรียกว่า "maturity" (Ryff, 1989) ซึ่งอารมณ์ทางบวกมิตินี้ เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมประเภทการฟังดนตรี การอ่านหนังสือ และการชื่นชมกับความสวยงามของธรรมชาติ บุคคลจะมีความรู้สึกในลักษณะของความเลือนไหล (spontaneity) ความรู้สึกซึมซับ (absorption) ความสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว (integration) และความอิ่มเอิบใจ (intense joy) Csikzentmihalyi (1982 cited in Argyle, 1987) เรียกว่า ความรู้สึกท่วมท้น (flow) เป็นความรู้สึกจากการได้ทุ่มเทใส่ใจอย่างเต็มที่ในงานหรือกิจกรรมยามว่างซึ่งเกี่ยวเนื่องกับการให้คุณค่าแก่ตนเอง

1.2 สาเหตุของอารมณ์ทางบวก

ความโกรธมีสาเหตุมาจากความขุ่นมัวใจ การถูกสบบประมาท การถูกทำร้าย และความซึมเศร้าจากการขาดปฏิสัมพันธ์ ความล้มเหลว Sherer และคณะ (cited in Diener et al., 1991) พบว่า ความสุขเกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคมและความสำเร็จ จากการศึกษางานวิจัยหลายชิ้นได้ข้อสรุปว่าสาเหตุของความสุขได้แก่ การมีการติดต่อสัมพันธ์กับเพื่อนหรือการมีสัมพันธ์ภาพที่แน่นแฟ้นกับบุคคลอื่น กิจกรรมทางเพศ ความสำเร็จ กิจกรรมทางร่างกาย หรือกีฬา ธรรมชาติ การอ่านหนังสือ ดนตรี อาหาร และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

วิธีการหนึ่งที่จะค้นหว่าบุคคลใดมีอารมณ์ทางบวก ก็โดยการถามว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกทางบวกครั้งสุดท้ายเมื่อใดและอะไรเป็นสาเหตุให้เขามีความรู้สึกนั้น จากการศึกษาที่นักเรียนชาวอเมริกันโดยส่วนใหญ่พบว่า สาเหตุหลักของอารมณ์บวกก็คือ ความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ว่าจะกับสมาชิกในครอบครัว กับคนรัก กับเพื่อน หรือกลุ่มกิจกรรม ในขณะที่ความสำเร็จจากงานนั้นเป็นเพียงแค่วงวัลจากการทำงานหนัก

เหตุการณ์ทางบวกก็พบว่ามีความสัมพันธ์กับอารมณ์ทางบวกเช่นกัน จากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างจำนวน 467 คน ซึ่งประกอบด้วยวัยทำงานและวัยเรียน โดยการให้คะแนนเหตุการณ์ที่ทำให้เขามี

ความรู้สึกเป็นสุข ซึ่งผลออกมาสรุปได้ดังนี้คือ (Argyle, 1987) การกิน การดื่ม เพศสัมพันธ์ การพักผ่อน นอนหลับ คู่สมรส เพื่อน และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ความสำเร็จ การเลื่อนตำแหน่ง ความพึงพอใจในตนเอง กิจกรรมทางร่างกาย กีฬา และการมีสุขภาพที่ดี การทำงาน การได้ใช้ความชำนาญ การอ่านหนังสือ การฟังดนตรี และดูทีวี ประสบการณ์ที่เข้มข้น เช่น ความรู้สึกเกี่ยวกับความงาม ศาสนา

2.3 ผลของอารมณ์ทางบวก

อารมณ์ทางบวกนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการคิดของบุคคล เมื่อบุคคลมีความสุข บุคคลนั้นจะมีการคิดไปในทางบวก รับรู้ว่าตนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต เรียกคืนความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มีความสุขได้ดี แก้ปัญหาได้ดี มีพฤติกรรมในการช่วยเหลือผู้อื่นและมองผู้อื่นทางด้านบวก

เมื่อบุคคลมีอารมณ์ไม่ว่าจะทางด้านบวกหรือลบนั้น มักมีอาการทางร่างกายที่สามารถสังเกตได้ คือ ภาวะทางร่างกาย การแสดงออกทางสีหน้าหรือส่วนอื่นของร่างกาย และประสบการณ์การรู้ตัว ประสบการณ์ทางอารมณ์ส่วนหนึ่งบุคคลจะรับรู้ได้จากการเปลี่ยนแปลงอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่นๆ รวมทั้งการแสดงออกทางสีหน้า นอกจากนี้ปฏิกิริยาทางอารมณ์นั้น ยังขึ้นอยู่กับว่าบุคคลตีความสถานการณ์ต่างๆที่รับรู้ได้อย่างไร ถ้าบุคคลมีการรับรู้และตีความเหตุการณ์ที่พบว่าเป็นดี บุคคลก็จะมี การตอบสนองที่ดี

องค์ประกอบที่ 3 อารมณ์ทางลบ (negative affect) โดยมีความซึมเศร้า เป็นอาการหลักของอารมณ์ทางลบ แต่ก็มีอาการอื่นๆอีกที่จัดว่าเป็นอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้าเสียใจ ความกลัว ความโกรธ ความวิตกกังวล และกลุ่มอารมณ์ทางความเครียด (Argyle, 1987) สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบของ Bradburn (cited in Argyle, 1987) ที่พบว่า มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการรายงานตนถึงความวิตกกังวล ความเจ็บป่วย ปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและเหตุการณ์ในชีวิตที่ไม่น่าพึงพอใจ มีการศึกษาพบว่าอารมณ์ทางลบจะมีสภาวะอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล มีอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว นอนไม่หลับ เหนื่อย และอาการทางประสาทหรืออาการทางจิตซึ่งมักจะเชื่อมโยงมาถึงอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย

การวัดอารมณ์ทางลบ จากการศึกษาในประเทศอังกฤษ ศึกษาโดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างว่า พวกเขา มีความรู้สึกไม่สบายเป็นปริมาณเท่าใดบ้างเมื่อวานนี้ โดยมีคำตอบได้แก่ ตลอดเวลา เป็นส่วนมาก

ครั้งหนึ่ง บางเวลา น้อยครั้ง และไม่เลย และเช่นการศึกษาของ Bradburn ซึ่งสอบถามกลุ่มตัวอย่างโดยให้พวกเขารายงานช่วงเวลาของความเบื่อหน่าย ความซึมเศร้า ในช่วงสัปดาห์หรือสองสัปดาห์ที่ผ่านมา

การศึกษาเกี่ยวกับความสุขนั้นมีรากฐานมาจากการวิจัยเชิงสำรวจ มักใช้วิธีการประเมินโดยให้ผู้ตอบประเมินโดยการรายงานตนเอง (self-report assessment) ซึ่งเป็นวิธีที่ได้รับการยอมรับและใช้การมากที่สุด (Diener, 1994) และแบบวัดที่มีการใช้กันอย่างกว้างขวางและเป็นที่ยอมรับมากในสมัยแรกๆ คือมาตรวัดความสมดุลทางอารมณ์ของ Bradburn (Bradburn's affect balance scale) (1969 อ้างถึงใน ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) ซึ่งวัดอารมณ์ 2 ด้านแบบแยกจากกันคือ อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ตัวอย่างคำถาม เช่น เมื่อสอง-สามสัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านมีประสบการณ์ความรู้สึกต่อไปนี้หรือไม่ โดยมีคำตอบที่บ่งบอกถึงความรู้สึก 10 คำตอบ เช่น "ซึมเศร้าหรือมีความสุขมาก" และ "มีความสุขที่สุดในโลก" เป็นต้น แต่แบบวัดนี้ก็มีจุดอ่อนคือมีข้อคำถามน้อยเกินไป แต่ก็ถือว่าเป็นแบบวัดแรกที่มีการประเมินอารมณ์ทางบวกและลบในระยะยาว หลังจากนั้นก็มีการสร้างแบบวัดโดยออกแบบให้มีช่วงของคำตอบที่ละเอียดขึ้น เช่น Andrew และ Withey (1976 อ้างถึงใน ดวงพร หิรัญรัตน์, 2543) สร้างแบบวัดที่มีชื่อว่า D-T Scale เป็นแบบวัดที่ครอบคลุมองค์ประกอบของความสุขทั้งทางด้านความคิด (cognitive) และความรู้สึก (affective) และมีความเที่ยงสูง ตัวอย่างข้อคำถามเช่น "ท่านรู้สึกว่าคุณชีวิตของท่านโดยส่วนรวมเป็นอย่างไร" คำตอบแบ่งออกเป็น 7 ช่วง ตั้งแต่ ดี ดีมาก จนถึง แย่มาก นอกจากนี้แล้วยังมีแบบวัดอีกเป็นจำนวนมากที่นักวิจัยศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อที่จะวัดตัวแปรความสุขนี้ให้ครอบคลุมและน่าเชื่อถือมากที่สุด ต่อมา ได้มีการทำมาตรวัดความสุข (happiness measurement) ขึ้น โดย Fordyce (1987 อ้างถึงใน สารีณี วิเศษศร, 2540) โดยให้กลุ่มตัวอย่างประเมินว่าโดยเฉลี่ยแล้วเขา รู้สึกมีความสุข รู้สึกไม่มีความสุข และรู้สึกกลางๆกี่เปอร์เซ็นต์ของเวลาทั้งหมด โดยเมื่อทั้ง 3 ด้านรวมกันจะต้องเท่ากับ 100 เปอร์เซ็นต์ ต่อมาได้มีผู้พัฒนาการวัดความสุขโดยใช้แบบวัดที่เป็น Likert scale ได้แก่ Argyle Martin และ Crossland (1991) ได้พัฒนาแบบวัดความสุขที่เรียกว่า The Oxford Happiness Inventory (OHI) และ Peter Hills และ Michael Argyle (2002) ได้พัฒนามาเป็นแบบวัดความสุขที่มีชื่อว่า The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) ซึ่งเป็นแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับความสุข โดยให้ผู้ตอบพิจารณาถึงความสุขของตนเองในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ ซึ่งแบบวัดที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้ก็พัฒนามาจากแบบวัด The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) นี้ด้วย

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กนกดารา รดาวดีกิริติ (2522) ศึกษากลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้าใน นักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้าของพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ โดยมีกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลตำรวจหญิง ชั้นปีที่1 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 70 คนและพยาบาลประจำการที่มีอายุการทำงานไม่เกิน 5 ปีเพศหญิงจำนวน 70 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามการเผชิญปัญหา แบบวัดความสุข และแบบคัดกรองภาวะซึมเศร้า สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA) t-test การวิเคราะห์ความถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analyses) พบรูปแบบการจัดการกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข 5 ด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา การถอยห่าง การแสวงหาการเกื้อหนุนทางสังคม การวางแผนแก้ปัญหา และการประเมินค่าใหม่ทางบวก ซึ่งหมายความว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการจัดการกับปัญหา 5 ด้านนี้สูง ก็จะมีความสุขสูงตามไปด้วย และพบว่าการจัดการกับปัญหาด้านการถอยห่าง การควบคุมตนเอง การรับผิดชอบต่อปัญหา และการวางแผนแก้ปัญหายังสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรความสุขได้ร้อยละ 26.20 และการจัดการกับปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหาและการถอยห่างยังสามารถพยากรณ์ความสุขที่เพิ่มขึ้น ส่วนการจัดการกับปัญหาด้านการรับผิดชอบต่อปัญหาและการควบคุมตนเองได้สามารถพยากรณ์ความสุขที่ลดลงได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า การจัดการกับปัญหาด้านการรับผิดชอบต่อปัญหา และด้านการหลีกเลี่ยงปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้า ส่วนการจัดการกับปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้าอีกด้วย

วิภาวรรณ ชุ่มเพ็ญสุขสันต์ (2545) ศึกษาความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคใต้จำนวน 32 คน โดยดูว่าสถานการณ์ใดบ้างที่ทำให้นักศึกษาเกิดความเครียด โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยคือ ทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus และ Folkman เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และแบบประเมินความผาสุกในชีวิตโดยเก็บข้อมูลในสัปดาห์สุดท้ายของการเรียนชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจำแนกได้ 3 ประเภทคือ การเรียน สัมพันธภาพกับเพื่อน และปัญหาเศรษฐกิจ โดยนักศึกษาใช้การเผชิญความเครียดด้านการ

เผชิญหน้ากับปัญหามากที่สุด รองลงมาคือการบริหารเอาตัวรอดความรู้สึกเครียดและการจัดการกับอารมณ์ตามลำดับและพบว่านักศึกษามีความผาสุกในชีวิตต่ำ

กรภวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดี กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา โดยดูความแตกต่างในด้านเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษา และวิธีการจัดการปัญหา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน 734 คน ใช้เครื่องมือรูปแบบการอธิบายสาเหตุ และแบบวัดการเผชิญปัญหาที่พัฒนามาจาก สุภาพรรณ ไครสจรัส และชุมพร ยงกิติกุล (2544) พบว่า นิสิตนักศึกษาใช้วิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และแบบหลีกเลี่ยงน้อย นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้านไม่ต่างกัน และเพศหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบปิดใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าในมหาวิทยาลัยเปิด

Schiffirin & Nelson (2008) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการรับรู้ความเครียด โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน จากวิทยาลัยด้านศิลปะที่เรียนวิชาจิตวิทยาทั่วไป แบ่งเป็น เพศชายจำนวน 28 คน และเพศหญิงจำนวน 72 คน โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 18.60 เป็นชาวคอเคเซียนร้อยละ 87 ชาวอเมริกัน อินเดียน หรือเชื้อชาติอิตาลีร้อยละ 3 ชาวแอฟริกัน-อเมริกันร้อยละ 2 เอเชียร้อยละ 1 และไม่ระบุเชื้อชาติร้อยละ 7 งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ในการประเมินทางปัญญาของ ความเครียดและความสุข โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่า การรับรู้ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข โดยการศึกษาครั้งนี้ใช้แบบสอบถามประกอบด้วยมาตรวัดความสุข 3 มาตร ได้แก่ มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (The Satisfaction with Life Scale; SWLS) มาตรวัดความสุขโดยประเมินจากรับรู้ส่วนบุคคล (Subjective Happiness Scale; SHS) และมาตรวัดความสุขขณะปัจจุบัน The Authentic Happiness Inventory (AHI หรือ Steen Happiness Index) ในส่วนของมาตรวัดความเครียด เป็นมาตรที่วัดด้านการรับรู้ความเครียดขณะปัจจุบัน (The Perceived Stress Scale; PSS) การหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเครียดและความสุข ผลการศึกษาพบว่า มาตรความสุขแต่ละมาตรมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรระดับปานกลางถึงระดับปานกลางค่อนข้างสูง และจากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เชิงเส้นตรง พบว่า

ความสุขและความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ขนาดความสัมพันธ์ปานกลาง โดยค่าสหสัมพันธ์ของการรับรู้ความเครียดกับมาตรวัดความสุข SWLS เท่ากับ $-.48$ กับมาตร SHS เท่ากับ $-.42$ และมาตร AHI เท่ากับ $-.58$ โดยกลุ่มตัวอย่างที่รับรู้ความเครียดในระดับสูงรายงานว่ามีความสุขน้อยกว่าผู้ที่รายงานความเครียดในระดับต่ำกว่า และพบข้อจำกัดในการศึกษาครั้งนี้คือ มาตรวัด AHI ไม่ได้รับความนิยมที่จะนำมาใช้ในการวัดความเครียดรวมถึงการวิเคราะห์ทาง psychometric และกลุ่มตัวอย่างได้รับแบบสอบถามในคำสั่งเดียวกัน อาจมีผลในการตอบแบบสอบถาม นอกจากนี้การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์และไม่สามารถระบุสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและความเครียดได้ และข้อสุดท้ายคือการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกตามความสะดวก สำหรับเพศหญิงชาวคอเคเชียน ดังนั้นอาจไม่สามารถนำผลไปอธิบายกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่นได้ทั้งหมด

Ben-Zur (2009) ได้ศึกษาผลของรูปแบบการจัดการกับปัญหาที่มีต่อสุขภาวะทางจิตทางด้านอารมณ์ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบความแตกต่างในความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการจัดการกับปัญหากับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ และมีสมมุติฐาน 4 ข้อ ได้แก่ (1) การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์บวกและมีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ลบ (2) การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ลบและมีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์บวก (3) การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ลบและมีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์บวก (4) การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งสนใจปัญหา สมมุติฐานข้อนี้เป็นตัวแปรกำกับของการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์และแบบหลีกเลี่ยงปัญหา โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอลจำนวน 480 คน เพศชายร้อยละ 47.60 เพศหญิงร้อยละ 52.20 โดยแบ่งเป็นวัยรุ่น 140 คน อายุเฉลี่ย 16.50 ปี นักศึกษามหาวิทยาลัย 172 คน อายุเฉลี่ย 24.52 ปี และบุคคลทั่วไป 168 คนอายุเฉลี่ย 48.59 ปี โดยมีจุดเด่นในการศึกษากับบุคคลเป็นจำนวนมาก ด้วยเครื่องมือ COPE Scale ของ Carver และคณะ (1989) และ Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) ของ Watson และคณะ (1988) จากผลการทดสอบด้วยการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ (correlation) และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (multiple regression analysis) พบว่าการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์บวกและมีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ลบสนับสนุนสมมุติฐานที่ 1 การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ลบแต่ก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์บวกด้วย จึงปฏิเสธสมมุติฐานที่ 2 และการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ลบและมี

ความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์บวกสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 และในสมมติฐานที่ 4 นั้น พบว่า ผลคูณของการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งสนใจปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงปัญหาส่งผลทางบวกต่ออารมณ์บวก และส่งผลทางลบต่ออารมณ์ลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผลของการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาต่ออารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ จะอ่อนกำลังลงเมื่อมีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในระดับสูง แต่อย่างไรก็ตามไม่พบผลอย่างมีนัยสำคัญสำหรับการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 4 เพียงบางส่วน โดยงานวิจัยนี้มีข้อจำกัดที่ไม่ได้คำนึงถึงผลของบุคลิกภาพที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลซึ่งอาจส่งผลต่อรูปแบบการจัดการกับปัญหาและอารมณ์ของบุคคล และผู้วิจัยยังได้เสนอแนะว่าบุคคลมีรูปแบบการจัดการกับปัญหาที่แตกต่างกันในแต่ละสถานการณ์และช่วงเวลาจึงควรจะศึกษาความสัมพันธ์เหล่านี้ต่อไปในอนาคต

Bettina (2000) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจัดการกับปัญหากับตัวแปรที่สัมพันธ์กับสุขภาพในวัยรุ่น โดยรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 1,039 คน ด้วยแบบสอบถาม Way of coping questionnaire ที่ได้รับการปรับปรุงเพื่อตรวจสอบการเผชิญปัญหา 4 ด้าน คือการจัดการกับปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหา แบบวิเคราะห์ปัญหา แบบเสี่ยง และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม พบว่านักเรียนหญิงใช้วิธีการจัดการกับปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ส่วนนักเรียนชายใช้วิธีการจัดการกับปัญหาแบบวิเคราะห์ปัญหาและแบบเสี่ยง นอกจากนี้ยังพบว่าการจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของนักเรียนชาย และทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงใช้การจัดการกับปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาและแบบเสี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพจิต ส่วนการจัดการกับปัญหาแบบวิเคราะห์และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต

Chroniak และ Marie (1998) ได้ตรวจสอบตัวกำหนดการจัดการกับปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในการศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จากมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปีจำนวน 69 คน โดยเก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน การเตรียมพร้อมทางการเรียน ความพร้อมในบทบาททางพัฒนาการ การพึ่งพิง ความเครียดและการแสวงหาการสนับสนุนจากสถานศึกษา และการสนับสนุนที่ไม่เป็นทางการในฤดูใบไม้ร่วงและมีการติดตามผลในฤดูใบไม้ผลิ โดยการประเมินพฤติกรรมจัดการกับปัญหาและการปรับตัวที่แท้จริง และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์การถดถอยพหุคูณ เพื่อที่จะทดสอบตัวทำนายการปรับตัว และหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวทำนาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา

ที่มีความเครียดสูงจะให้การจัดการกับปัญหาที่ไม่เหมาะสม และสามารถปรับตัวด้านการเรียน ด้านส่วนตัว และด้านอารมณ์ได้น้อย การให้การจัดการกับปัญหาที่เหมาะสม สามารถทำนายการปรับตัวโดยรวมได้ดี ส่วนนักศึกษาที่ใช้การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมทำนายการปรับตัวได้น้อย

Garnefski และคณะ (2002) ศึกษาการจัดการกับปัญหา ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล โดยเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ในเรื่องความแตกต่างของการใช้วิธีการจัดการปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เคยก่อให้เกิดความเครียดในชีวิต และได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการจัดการกับปัญหากับภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล ผู้เข้าร่วมการทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มวัยรุ่น เป็นนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 12-16 ปี จำนวน 487 คนและกลุ่มผู้ใหญ่เป็นประชากรทั่วไปที่มีอายุระหว่าง 18-71 ปี จำนวน 630 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดการจัดการกับปัญหา The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) และแบบวัดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล The Symptom Check list (SCL - 90) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มผู้ใหญ่ใช้การจัดการกับปัญหาแบบแก้ปัญหามากที่สุดทั้งสองกลุ่ม และความสัมพันธ์ของการจัดการกับปัญหากับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลพบว่า จัดการกับปัญหาแบบการคิดใคร่ครวญและการตำหนิตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลทั้งในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ จัดการกับปัญหาที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 กับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในกลุ่มผู้ใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

Govaerts และ Grégoire (2004) ศึกษาความเครียดจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนในเด็กวัยรุ่นชาวเบลเยียมที่สามารถสื่อสารด้วยภาษาฝรั่งเศสได้ เพื่อดูผลของกระบวนการคิด การประเมินและความเครียดที่เกิดจากการเรียนของวัยรุ่น จากกระบวนการเรียนของสถานศึกษา 3 รูปแบบ คือ รูปแบบการศึกษาทั่วไป รูปแบบการศึกษาทางเทคนิค เฉพาะทาง และรูปแบบอาชีวศึกษา จำนวน 100 คน อายุเฉลี่ย 16.9 ปี เป็นเพศชายจำนวน 36 คน เพศหญิงจำนวน 64 คน โดยใช้แบบสอบถาม ลิเคิร์ตสเกล 4 ระดับ มีข้อคำถามแบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ระดับความเครียด ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่มีต่อเหตุการณ์ ความคลุมเครือของสถานการณ์ การเกิดเหตุการณ์อีกในอนาคต และการประสพกับสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันในอดีต โดยใช้สถิติการทดสอบไค - สแควร์ (chi - square) พบว่า จำนวนสถานการณ์ที่ประสพความเครียดมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง

นอกจากนี้มีการทดสอบความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องสถานการณ์ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเรียน มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แบ่งเป็นเพศหญิงจำนวน 55 คน เพศชายจำนวน 25 คน โดยใช้การทดสอบสถิติ ที (t -test) พบว่า วัยรุ่นหญิงให้ความสำคัญกับสถานการณ์เครียดสูงกว่า ส่วนวัยรุ่นชายรับรู้วิธีการในการจัดการกับความเครียดได้มากกว่า และกลุ่มตัวอย่างรายงานว่า ประสบความเครียดกับการจัดการงาน การบ้าน รวมถึงสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวมากที่สุดในทุกระดับชั้น จัดนอกจากนี้ยังพบว่าอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้สถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้นจะคลี่คลายได้เอง โดยร้อยละ 32.5 มีความเครียดจากการสอบที่เป็นข้อเขียน ร้อยละ 22.5 มีความเครียดจากการสอบปากเปล่า และอีกร้อยละ 41.2 มีความเครียดที่เกิดจากการจัดการงาน การบ้าน รวมถึงสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว โดยจากงานวิจัยนี้มีข้อจำกัดในการศึกษาคือ จำนวนกลุ่มตัวอย่างไม่เท่ากันในเรื่องเพศ อายุ จำนวนนักเรียน นักศึกษาจากแต่ละรูปแบบการศึกษา

Roos (1991) ได้ศึกษาเรื่องการประเมินความเครียดและการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันของนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยตรวจสอบองค์ประกอบของการประเมินความเครียดในการประเมินขั้นต้น และการประเมินขั้นที่ 2 และจัดการกับปัญหา เพื่อศึกษาว่าความสัมพันธ์ขององค์ประกอบเหล่านี้มีผลทางบวกหรือทางลบโดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ เครื่องมือวัดการประเมินเหตุการณ์ (measure of appraisal) เครื่องมือวัดการจัดการกับปัญหา(coping) เครื่องมือวัดผลที่เกิดขึ้น (state effect) ผลการวิจัยพบว่า การประเมินความเครียดขั้นต้นและขั้นสองมีความสัมพันธ์กับการจัดการกับปัญหาด้านการเผชิญหน้ากับปัญหา การยอมรับ การรับผิดชอบต่อปัญหา การควบคุมตนเอง และแบบหลีกเลี่ยง – หลีกเลียงปัญหา นอกจากนี้ยังพบว่า การประเมินความเครียดและการเลือกใช้วิธีการจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์กับผลที่เกิดขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพยายามจัดการกับปัญหาเป็นสิ่งสำคัญเบื้องต้นที่จะส่งผลทางบวกมากกว่าจะเกิดผลทางลบ

จากงานวิจัยที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ความเครียดของเด็กวัยรุ่น และผู้กำลังศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย คือ ความเครียดจากการเรียน เมื่อกลุ่มตัวอย่างประสบความเครียดมากขึ้น จะมีความสุขลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการกับปัญหาและความสุข การเลือกใช้วิธีการจัดการกับปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญ ผลลัพธ์ที่ได้จะส่งผลทางบวกหรือทางลบต่อบุคคลขึ้นอยู่กับว่าบุคคลสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับปัญหาที่เหมาะสมหรือไม่ จากงานวิจัยพบว่ากลุ่ม

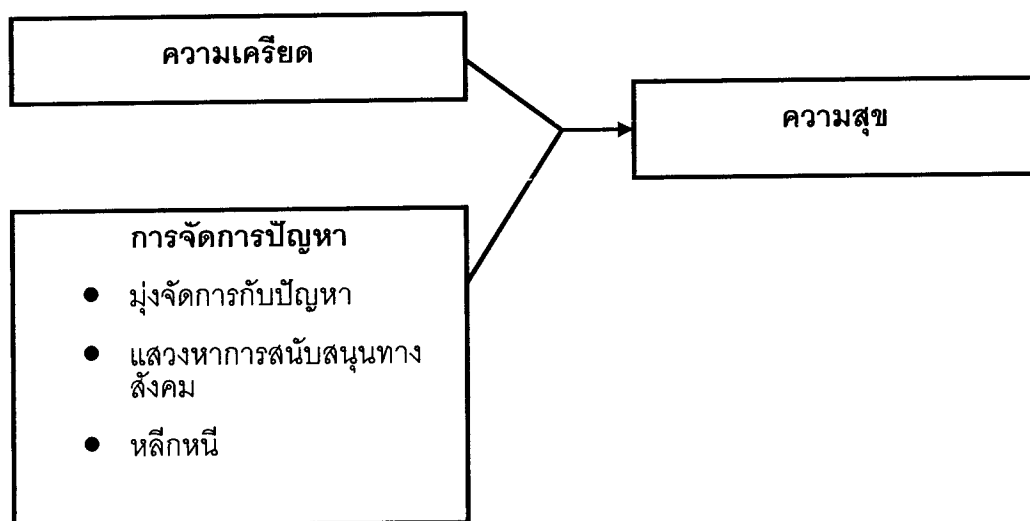
ตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้กลวิธีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาหรือแบบแก้ไขปัญหา ซึ่งก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ยังไม่มีการศึกษาวิธีการจัดการกับปัญหาแบบใดที่สามารถทำนายความสุขของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้มากที่สุด ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาลักษณะความเครียด รวมถึงเปรียบเทียบความสามารถในการทำนายวิธีการจัดการกับปัญหากับความสุขของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ที่ใช้ในการวิจัย

โดยมีสมมติฐานว่า (1) ความเครียดของวัยรุ่นที่เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข (2) การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ในขณะที่การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข (3) ความเครียด การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการกับปัญหา 3 แบบ (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม และแบบหลีกเลี่ยง) และความสุขที่เกิดขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของความเครียดและการจัดการกับปัญหา 3 แบบที่มีต่อความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย

กรอบแนวคิดการวิจัย



คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความเครียด (stress) หมายถึง ภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความกดดันหรือความทุกข์ ซึ่งก่อให้เกิดการปรับตัวก่อกองสิ่งคุกคามนั้นๆ เพื่อรักษาสมดุลของตนไว้ โดยตอบสนองออกมาทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเครียด ที่ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (SPST-20) และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 33 ข้อ

การจัดการกับปัญหา (coping) หมายถึง ความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการจากทั้งภายในและภายนอกตนเอง โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นความคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ ได้แก่ การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem - focused coping) การจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) และการจัดการกับปัญหาแบบการหลีกหนี (avoidance) ในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้จากแบบวัดการจัดการกับปัญหา (coping scale) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดย จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2552) จากการใช้แบบสำรวจตนเองของสุภาพรณ โคตรจรัส (2544) เพื่อประเมินกลวิธีการจัดการกับปัญหาของบุคคลตามแนวของ Carver, Schier และ Wientraub (Carver, Schier and Wientraub, 1989) และ Frydenberg และ Levis (Frydenberg and Levis, 1993) โดยมี

ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (Lazarus, 1984) เป็นพื้นฐาน และมีการวิเคราะห์โครงสร้างทางมิติ จำนวน 39 ข้อ

ความสุข (happiness) หมายถึง การมีความพึงพอใจในชีวิต มีระดับของอารมณ์ทางบวกสูงกว่าระดับของอารมณ์ทางลบ โดยดูจากองค์ประกอบ 3 ด้านตามแนวคิดของ Michel Argyle ที่ให้ความหมายของความสุขว่าประกอบด้วย 1. ความพึงพอใจในชีวิต 2. ระดับของอารมณ์ทางบวกหรือความเบิกบานใจ และ 3. ระดับของอารมณ์ทางลบในขณะนั้น เช่น ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล (Argyle & Martin, 1991) ในที่นี้หมายถึงคะแนนที่ได้จาก มาตรวัดความสุข (Happiness Scale) เป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดย จิระสุข สุขสวัสดิ์ (2552) จากการใช้แบบวัดความสุขที่มีชื่อว่า The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) โดย Peter Hills และ Michael Argyle (2002)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงระดับความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย
2. ทราบถึงความแตกต่างของระดับความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขที่เกิดขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย
3. ทราบถึงผลของความเครียดและการจัดการกับปัญหาที่มีต่อระดับความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย
4. เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ในการวิจัยขั้นต่อไป

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ (Correlation Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการกับปัญหาและความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมปลายที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 – 6 จากโรงเรียนสหศึกษา โรงเรียนชายล้วน และโรงเรียนหญิงล้วน ได้แก่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ โรงเรียนราชินีบน และโรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 296 คน ทีมผู้วิจัยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณที่กำหนดเกณฑ์ไว้ว่าตัวแปรต้น 1 ตัว ควรมีการสุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2009) ซึ่งในงานวิจัยนี้มีตัวแปรต้น 4 ตัว คือ ความเครียดและการจัดการปัญหา 3 แบบ จึงต้องการกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 120 คน แต่ผู้วิจัยเลือกใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 296 คน เพื่อเพิ่มอำนาจทางสถิติในการวิเคราะห์ และโดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (convenient sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและการสอบวัดระดับความรู้ ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สายการเรียน โรงเรียนเกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) จำนวนครั้งการสอบความถนัดทั่วไป (GAT) และจำนวนครั้งการสอบความถนัดเฉพาะด้าน/วิชาการ (PAT)

2. มาตรฐานวัดความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (SPST-20) และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยมีการคัดเลือกและปรับปรุงข้อกระทงให้เหมาะสมกับนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลายและมีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย รวมทั้งการคิดข้อกระทงขึ้นมาใหม่โดยใช้พื้นฐานทฤษฎีของ Selye (1932) และ Lazarus และ Folkman (1984) ได้เป็นข้อกระทงทั้งสิ้น 33 ข้อ

3. มาตรการจัดการกับปัญหา ซึ่งเป็นมาตรการที่พัฒนาโดยจิสซูซ สุกส์วัตส์ และอรัญญา ดุษย์คำภีร์ (2552) โดยใช้แบบสำรวจตนเองของสุภาพรณ โคตรจรัส (2544) เพื่อประเมินกลวิธีการจัดการกับปัญหาของบุคคลตามแนวของ Carver, Schier และ Wientraub (Carver, Schier & Wientraub, 1989) และ Frydenberg และ Levis (Frydenberg & Levis, 1993) โดยมีทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (Lazarus, 1984) เป็นพื้นฐาน และมีการวิเคราะห์โครงสร้างทางมิติจำนวน 39 ข้อ ครอบคลุม 3 องค์ประกอบ คือ

3.1 ด้านการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem - focused coping) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 และ 16 รวม 16 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา เป็นต้น

3.2 ด้านการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 และ 24 รวม 8 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่น เช่น พ่อแม่ หรือญาติพี่น้อง เป็นต้น

3.3 ด้านการจัดการกับปัญหาแบบการหลีกเลี่ยง (avoidance) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38 และ 39 รวม 15 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น ฉันหันไปสนใจเรื่องอื่นที่ไม่ใช่ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นต้น

มาตรการจัดการกับปัญหาเป็นแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับกลวิธีการจัดการกับปัญหาในรูปแบบต่างๆ โดยผู้ตอบจะพิจารณาว่า เมื่อตนเองพบเจอกับเหตุการณ์ที่ทุกข์ใจ รู้สึกเครียด โดยทั่วไปจะใช้วิธีการใดบ้างในการแก้ปัญหา ซึ่งมาตรการจัดการกับปัญหาเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่เลข 1 ถึง 5 โดยค่า 1 หมายถึง ไม่เคยทำเลย ค่า 2 หมายถึง ไม่ค่อยได้ทำ ค่า 3 หมายถึง ทำและไม่ทำพอๆ กัน ค่า 4 หมายถึง ทำค่อนข้างบ่อย และค่า 5 หมายถึง ทำบ่อยมาก คะแนนรวมของมาตรการแต่ละส่วนอยู่ระหว่าง 39 ถึง 195 คะแนน โดยมีคะแนนรวมของกลวิธีการจัดการกับปัญหาทั้ง 3 รูปแบบได้แก่

1. การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 16 - 80 คะแนน
2. การจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 8 - 40

คะแนน

3. การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 15 - 75 คะแนน

สำหรับคุณสมบัติด้านความตรงและความเที่ยงของมาตรวัด การจัดการกับปัญหา (coping scale) (พัชรินทร์, 2545) ได้ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดยนำมาตรวัดไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย จำนวน 600 คน โดยการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) และได้รายงานค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับโดยใช้สูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แบบแอลฟาของครอนบาค มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาแต่ละด้านดังนี้

ค่าความเที่ยงของการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา = .85

ค่าความเที่ยงของการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม = .76

ค่าความเที่ยงของการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง = .84

เมื่อผู้วิจัยได้ตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.81

4. มาตรวัดความสุข เป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดยจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคำภีร์ (2552) โดยใช้แบบวัดความสุขที่มีชื่อว่า The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) โดย Peter Hills และ Michael Argyle (2002) พัฒนาจากแบบวัดความสุข The Oxford Happiness Inventory (OHI) โดย Argyle Martin และ Crossland (1991) แปลเป็นภาษาไทยโดยผู้วิจัย ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ และเพิ่มข้อคำถามอีก 5 ข้อ รวมข้อกระทงทั้งหมด 34 ข้อ ครอบคลุม 3 องค์ประกอบ คือ

4.1 ด้านความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 24 และ 26 รวม 15 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น ฉันไม่พอใจสภาพที่ฉันเป็นอยู่ และฉันไม่แน่ใจในอนาคตของตัวเอง เป็นต้น

4.2 ด้านอารมณ์ทางบวก (Positive Affect) ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 2, 4, 11, 15, 16, 17, 21, 22, 25 และ 34 รวม 10 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น ฉันใส่ใจผู้อื่นอย่างจริงจัง และ ฉันเบิกบานใจอยู่ตลอดเวลา เป็นต้น

4.3 ด้านการไม่มีอารมณ์ทางลบ ประกอบด้วยข้อคำถามคือ ข้อ 5, 23, 28, 29, 30, 31, 32 และ 33 รวม 9 ข้อ ตัวอย่างคำถามเช่น ฉันตัดสินใจบางเรื่องได้ยาก และฉันรู้สึกโมโหและหัวง่าย เป็นต้น

มาตรวัดความสุข เป็นแบบสำรวจตนเองเกี่ยวกับความสุข โดยผู้ตอบจะพิจารณาถึงความสุขของตนเองในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ซึ่งมาตรวัดความสุขเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่เลข 1 ถึง 6 โดยข้อคำถามทางบวก ค่า 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ค่า 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย ค่า 3 หมายถึง ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ค่า 4 หมายถึง ค่อนข้างเห็นด้วย ค่า 5 หมายถึง เห็นด้วย และค่า 6 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด ส่วนข้อคำถามทางลบจะกลับค่าคะแนน ค่าคะแนนที่ได้จะอยู่ระหว่าง 29-174 คะแนน

สำหรับคุณสมบัติด้านความตรงและความเที่ยงของมาตรวัด วัด The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) โดย Peter Hills และ Michael Argyle (2002) ได้ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดยนำมาตรวัดนี้ไปใช้กับนักศึกษาของ Oxford Brookes University และยังเก็บในเพื่อนและญาติของนักศึกษาเหล่านั้นด้วย โดยมีอายุระหว่าง 13 – 68 ปี จำนวน 172 คน เป็นเพศชาย 66 คน และเพศหญิง 99 คน ส่วนอีก 7 คนไม่ระบุเพศ โดยการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) และได้รายงานค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับ โดยใช้สูตรการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แบบแอลฟาของ ครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.91 เมื่อผู้วิจัยได้ตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่ามีค่าเท่ากับ 0.86

ขั้นตอนการพัฒนาแบบสอบถาม

1. สร้างแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สายการเรียน โรงเรียน เกรดเฉลี่ยสะสม จำนวนครั้งการสอบความถนัดทั่วไป (GAT) และจำนวนครั้งการสอบความถนัดเฉพาะด้าน / วิชา (PAT)
2. สร้างมาตรวัดความเครียด จากการศึกษาแบบวัดความเครียดสวนปรุง (SPST-20) (2540) และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) รวมทั้งศึกษา

ข้อมูลจากทฤษฎีความเครียด และอาการที่แสดงถึงความเครียด พัฒนาขึ้นมาเป็นมาตรวัดความเครียดที่คิดข้อ
กระทงขึ้นมาใหม่ 40 ข้อ

โดยสร้างมาตรวัดเป็นข้อกระทงจำนวน 40 ข้อ แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวกจำนวน 31 ข้อ ได้แก่ข้อข้อ
กระทงทางลบจำนวน 9 ข้อ แล้วให้กลุ่มตัวอย่างประเมินข้อตรงตามระดับคะแนน 5 ระดับ โดยแบ่งเป็น

1	หมายถึง	ไม่ตรงกับฉัน
2	หมายถึง	ค่อนข้างไม่ตรงกับฉัน
3	หมายถึง	ตรงและไม่ตรงกับฉันพอๆ กัน
4	หมายถึง	ค่อนข้างตรงกับฉัน
5	หมายถึง	ตรงกับฉัน

3. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มนักร้อง ซึ่งมีลักษณะเหมือนกับกลุ่มตัวอย่างทุกประการ โดย
เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 98 คน อายุ 15 – 18 ปี ($M = 16.48$, $SD = .976$) เป็นเพศหญิง
จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 66.3 เพศชายจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7

ก่อนการวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้กลับคะแนนข้อกระทงทางลบดังนี้

คำตอบ	คะแนน	
	ข้อกระทงทางบวก	ข้อกระทงทางลบ
1	1	5
2	2	4
3	3	3
4	4	2
5	5	1

4. ตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัด โดยพบว่า ข้อกระทงจำนวน 40 ข้อ ผ่านการทดสอบความตรง
เชิงโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) และตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบความ

สอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ข้อกระทงจำนวน 33 ข้อ ด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค พบว่ามีค่าเท่ากับ .90

5. ตรวจสอบความตรงของมาตรวัด โดยการหาความตรงเชิงทำนาย (concurrent validity) กับแบบวัดระดับความเครียดที่ดัดแปลงและแปลมาจาก Depression Anxiety Stress Scales (DASS) พบว่ามีค่าสหสัมพันธ์ เท่ากับ .675 โดยแบบวัดระดับความเครียด Depression Anxiety Stress Scales (DASS) (Lovibond & Lovibond, 1995) เป็นแบบประเมินตนเองเพื่อวัดระดับอารมณ์ด้านลบของตน 3 ด้าน คือความซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด แต่ละด้านประกอบด้วยคำถาม 7 ข้อ โดยในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดฉบับภาษาไทยที่แปลโดย สมโภชน์ เขียมสุภาวิชิต (2544) มาดัดแปลงใช้แบบวัดในด้านการวัดระดับความเครียด (DASS – Stress Scales) ซึ่งเป็นแบบวัดประเมินค่าประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ มีมาตรวัดจาก 0 ถึง 3 ที่บอกถึงลักษณะของผู้ตอบแบบวัด คือ

0	หมายถึง	ไม่ใช่ฉันแน่นอน
1	หมายถึง	ใช้ฉันในบางเวลา
2	หมายถึง	ใช้ฉันในเวลาส่วนใหญ่
3	หมายถึง	ใช้ฉันมากที่สุด หรือเกือบตลอดเวลา

โดยถ้าคะแนนรวมมากกว่า หรือเท่ากับ 6 แสดงว่ามีความเครียดอยู่ระดับสูง

6. นำผลป้อนกลับที่ได้จากการทดลองใช้แบบสอบถามกับกลุ่มนำร่องมาพิจารณา เพื่อปรับปรุงและแก้ไขแบบสอบถามให้สมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากที่สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสหศึกษา โรงเรียนชายล้วน และโรงเรียนหญิงล้วน ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 296 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for windows version 15 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น และวิเคราะห์ใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุ

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามในการศึกษานี้ ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

- | | |
|----------|----------------------------------|
| ตอนที่ 1 | ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง |
| ตอนที่ 2 | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐาน |
| ตอนที่ 3 | ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย |

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 296 คนที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ โรงเรียนราชินีบน และโรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร โดยเป็นเพศชายทั้งสิ้นจำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 45.30 เพศหญิงจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 54.70 มีอายุระหว่าง 16 -19 ปี อายุเฉลี่ยเท่ากับ 17.42 ปี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งสิ้น 284 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 95.90 ประกอบด้วยนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ 114 คน คิดเป็นร้อยละ 38.50 โรงเรียนเทพศิรินทร์ 106 คน คิดเป็นร้อยละ 35.80 โรงเรียนราชินีบน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 25.10 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเคยผ่านการสอบความถนัดทั่วไป (GAT) ทั้งสิ้น 274 คน คิดเป็นร้อยละ 92.60 และเคยผ่านการสอบความถนัดเฉพาะด้านวิชาการ (PAT) 271 คน คิดเป็นร้อยละ 91.60 จากรายละเอียดดังกล่าวได้แสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n = 296)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	134	45.30
หญิง	162	54.70
จำนวนรวม	296	100
อายุ		
16 ปี	7	2.40
17 ปี	157	53.00
18 ปี	125	42.20
19 ปี	3	1.00
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	4	1.40
จำนวนรวม	296	100
ระดับการศึกษา		
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5	12	4.10
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6	284	95.90
จำนวนรวม	296	100
โรงเรียน		
เตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ	114	38.50
เทพศิรินทร์	106	35.80
ราชินีบน	76	25.10
จำนวนรวม	296	100
การสอบความถนัดทั่วไป (GAT)		
เคยสอบ	274	92.6
ไม่เคยสอบ	11	3.70
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	11	3.70
จำนวนรวม	296	100
การสอบความถนัดเฉพาะด้านวิชาการ (PAT)		
เคยสอบ	271	91.60
ไม่เคยสอบ	14	4.70
อื่นๆ (ไม่ระบุ)	11	3.70
จำนวนรวม	296	100

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของคะแนนรวมมาตรวัดความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย

ค่าสถิติพื้นฐานจากมาตรวัดความเครียด พบว่า คะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 92.47 คะแนน มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 19.52 มาตรวัดการจัดการกับปัญหามีคะแนนรวมเฉลี่ยโดยแยกออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ ด้านการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (problem - focused coping) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 59.06 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.71 ด้านการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 26.09 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.41 และด้านการจัดการกับปัญหาแบบการหลีกเลี่ยง (avoidance) มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 42.31 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.39 และมาตรวัดความสุข พบว่ามีคะแนนรวมเฉลี่ยเท่ากับ 137.90 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 19.14 ดังที่แสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนรวมจากมาตรวัดความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (n = 296)

ตัวแปร	M	SD	Range	CV
ความเครียด	92.47	19.52	33 – 165	0.21
การจัดการกับปัญหา				
การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	59.06	7.71	16 – 40	0.13
การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	26.09	5.41	8 – 40	0.21
การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา	42.31	8.39	15 – 75	0.20
ความสุข	137.90	19.14	34 – 204	0.14

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข

สมมติฐานที่ 2 การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ในขณะที่การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข

สมมติฐานที่ 3 ความเครียด การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงนี้ร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรความเครียดกับความสุข เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 1 พบว่าความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .60 หมายความว่าถ้าระดับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยสูง ระดับความสุขก็จะต่ำลง ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 2 พบว่าการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .51 และ .24 ตามลำดับ หมายความว่า ถ้านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมสูง ก็จะมีระดับความสุขสูงเช่นกัน ในขณะที่การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .46 หมายความว่า ถ้านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้สูงก็จะมีระดับความสุขต่ำ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมจากมาตรวัดความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment correlation Coefficient) ($n = 296$)

ตัวแปร	1	2.1	2.2	2.3	3
1. ความเครียด	1.00				
2. การจัดการกับปัญหา					
2.1 การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	-.27***	1.00			
2.2 การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	-.03	-.38***	1.00		
2.3 การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา	.51***	-.07	.09	1.00	
3. ความสุข	-.60***	.51***	.24***	-.46***	1.00

*** $p < .001$

และจากสมมติฐานที่ 3 ความเครียด การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยได้ทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (collinearity) และค่าอัตราส่วนความแปรปรวนเพื่อ (variance inflation ratio หรือ VIF) ของตัวแปรตัวแปรต้น 4 ตัว ได้แก่ ความเครียด และการจัดการกับปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ พบว่า ตัวแปรตัวแปรต้นทั้ง 4 ตัว พบว่า ระหว่างตัวแปรต้นทั้งหมดไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ โดยพิจารณาจากเกณฑ์ของ Hair และคณะ (2009) ที่กำหนดไว้ว่า ค่า Tolerance ต้องมีค่ามากกว่า .10 และ ค่า VIF ต้องมีค่าที่ไม่เข้าใกล้หรือเกิน 10 นอกจากนี้ยังไม่มีตัวแปรต้นคู่ใดที่มีค่าสหสัมพันธ์ถึง .80 นั้นแสดงว่าตัวแปรต้นในการวิจัยครั้งนี้ไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นพหุ (Multicollinearity)

เมื่อทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบการคัดเลือกเข้า (Enter) พบว่าความเครียด และการจัดการกับปัญหาทั้ง 3 แบบ ได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทาง

สังคม และแบบหลีกหนี ร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยได้ร้อยละ 54 โดยความเครียดมีอิทธิพลต่อความสุขมากที่สุด ($\beta = -0.37, p < .001$) รองลงมาคือการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ($\beta = 0.35, p < .001$) และการจัดการกับปัญหาแบบหลีกหนี ($\beta = -0.25, p < .001$) ส่วนการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลน้อยที่สุด ($\beta = 0.12, p < .001$) ซึ่งรายละเอียดแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรที่ทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ($n = 296$)

ตัวแปร	B	SE B	β	t
ค่าคงที่	134.71	8.23		16.36
ความเครียด	-0.37	0.65	-0.37	-7.76***
การจัดการกับปัญหา				
การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	0.86	0.11	0.35	7.69***
การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม	0.41	0.15	0.12	2.65***
การจัดการปัญหาแบบหลีกหนี	-0.57	0.11	-0.25	-5.39***
R	.74			
R ²	.54			
R ² _{adjust}	.53			
F(4,291)	85.62***			
df	4			

*** $p < .001$

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ จะได้ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน ค่าสถิติทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย t-test สามารถนำค่า

สัมประสิทธิ์ถดถอยมาเขียนเป็นสมการพยากรณ์ความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ดังนี้

$$\text{ความสุข} = 134.71 - .37 \text{ ความเครียด} + .86 \text{ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา} + .41 \text{ การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม} + .57 \text{ การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา}$$

จากสมการทำนายที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปรที่ใช้ทำนาย สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

หากระดับความเครียดเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้ระดับความสุขลดลง 0.37 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่ และหากการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้ระดับความสุขลดลง 0.25 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่ ในทางกลับกัน หากการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้ระดับความสุขเพิ่มขึ้น 0.35 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่ และหากการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้ระดับความสุขเพิ่มขึ้น 0.12 คะแนน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

นอกจากนี้สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานมาเขียนเป็นสมการพยากรณ์ความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ดังนี้

$$\text{ความสุข} = - 0.37 \text{ ความเครียด} + 0.35 \text{ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา} + 0.12 \text{ การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม} - 0.25 \text{ การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง}$$

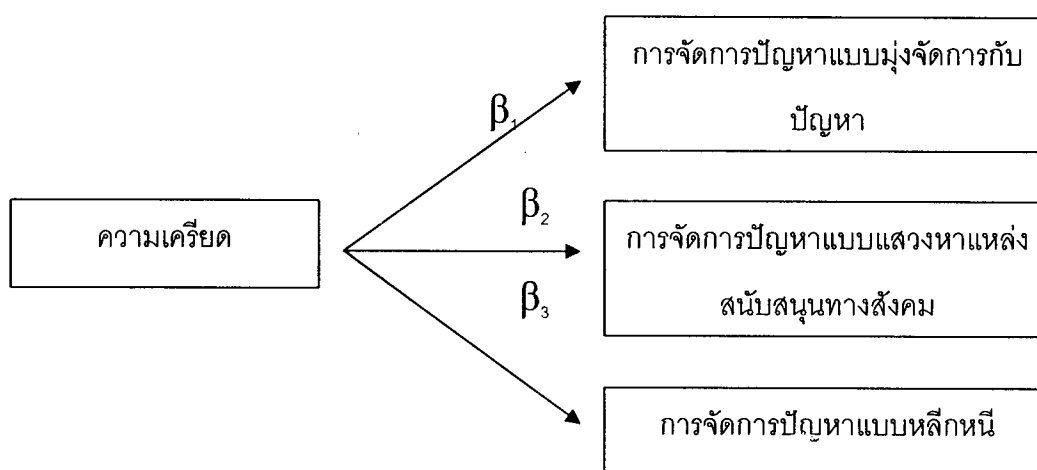
เมื่อพิจารณาจากสมการทำนาย ที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ทำนาย พบว่าความเครียดสามารถทำนายระดับความสุขได้ดีที่สุด รองลงมาเป็นการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงตามลำดับ ส่วนการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมทำนายระดับความสุขได้น้อยที่สุด

ผลการศึกษาเพิ่มเติม การวิเคราะห์ตัวแปรสื่อพบ

แนวทางการวิเคราะห์ตัวแปรสื่อพบในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับการจัดการกับปัญหาแต่ละด้าน ได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ)

ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แนวทางการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรสื่อแต่ละตัว

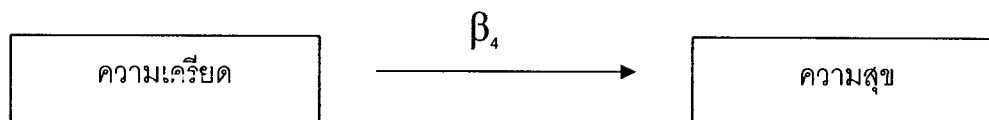
β_1 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

β_2 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม

β_3 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

แนวทางการทดสอบในขั้นนี้ คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด ที่ส่งผลต่อการจัดการปัญหาแต่ละแบบ ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อความสุข (ตัวแปรตาม) ดังภาพที่ 3

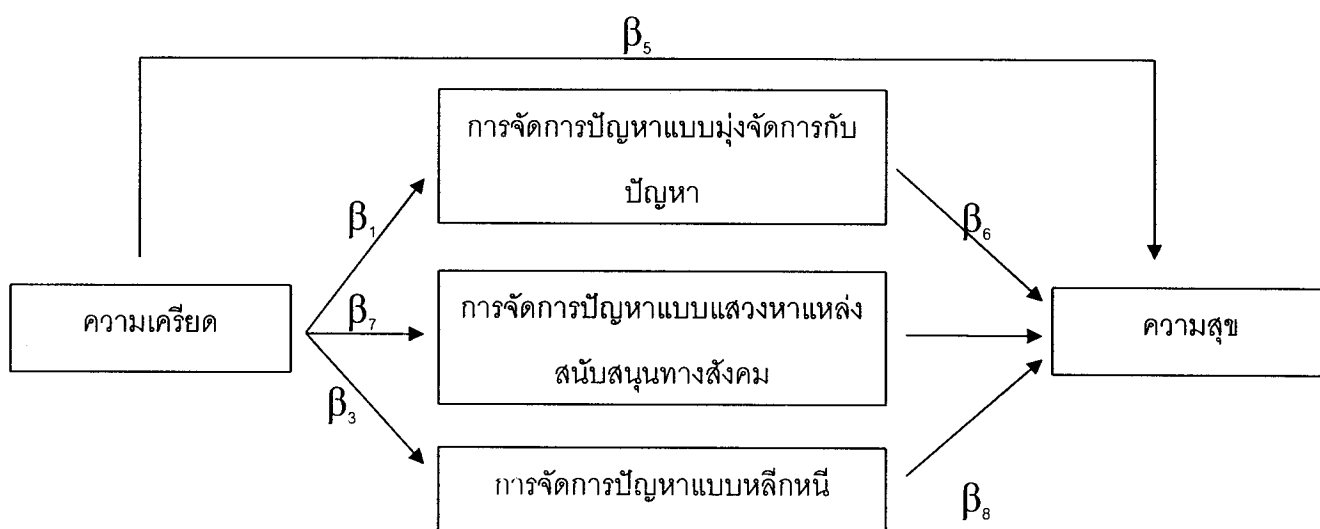


ภาพที่ 3 แนวทางการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม

β_4 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียดที่ส่งผลต่อความสุข

แนวทางการทดสอบในขั้นนี้ คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด ที่ส่งผลต่อความสุข ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) และการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) ที่ส่งผลต่อความสุข (ตัวแปรตาม) ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 แนวทางการทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรต้น ตัวแปรสื่อ พหุ และตัวแปรตาม

β_5 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียดที่ส่งผลต่อความสุข

β_6 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาที่ส่งผลต่อความสุข

β_7 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความสุข

β_8 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงที่ส่งผลต่อความสุข

แนวทางการทดสอบในขั้นนี้ คือ

1. การจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ไม่เป็นตัวแปรสื่อ เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ($\beta_6, \beta_7, \beta_8$) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ
2. การจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เป็นตัวแปรสื่อ เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ($\beta_6, \beta_7, \beta_8$) > 0
3. การจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เป็นตัวแปรสื่อแบบสมบูรณ์ เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ($\beta_6, \beta_7, \beta_8$) > 0 และค่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด (β_5) = 0

ขั้นตอนที่ 4 ทดสอบตัวแปรสื่อจากสูตรของ Sobel (1982) โดยใช้ค่าสถิติ Z เพื่อยืนยันว่าการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ ได้แก่ การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เป็นตัวแปรสื่อ

แนวทางการทดสอบในขั้นนี้ คือ ถ้าหากค่า Z มีนัยสำคัญทางสถิติ จะสรุปได้ว่าการจัดการปัญหาทั้ง 3 แบบ เป็นตัวแปรสื่อ

อนึ่ง สามารถแสดงเกณฑ์การทดสอบดังกล่าวในรูปแบบตารางได้ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5 เกณฑ์การทดสอบตัวแปรสี่

เกณฑ์การทดสอบตัวแปรสี่	ค่า $\beta_6, \beta_7, \beta_8$	ค่า β_5
1. ตัวแปรสี่สมบูรณ์	มีนัยสำคัญทางสถิติ	= 0
2. ตัวแปรสี่บางส่วน	มีนัยสำคัญทางสถิติ	> 0
3. ไม่เป็นตัวแปรสี่	มีนัยสำคัญทางสถิติ	มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการทดสอบสมมติฐานตัวแปรสื่อพบในการวิจัย

ตารางที่ 6

ผลการวิเคราะห์โดยรวมแสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างตัวแปรในการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

วิเคราะห์การถดถอย		ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอย มาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอย (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน (SE B)
ขั้นตอนที่ 1	ความเครียด (ตัวแปรต้น)			
	ผลการวิเคราะห์ถดถอยอย่าง ง่าย	$\beta_1 = -0.27^{***}$	-0.11	0.02
	กับการจัดการกับปัญหา แบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ)			
ขั้นตอนที่ 2	ความเครียด (ตัวแปรต้น)			
	กับการจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่ง สนับสนุนทางสังคม (ตัว แปรสื่อ)	$\beta_3 = 0.51^{***}$	0.22	0.02
	กับความสุข (ตัวแปร ตาม)	$\beta_4 = -0.60^{***}$	-0.59	0.05

*** $p < .001$

วิเคราะห์การถดถอย		ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอย มาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอย (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน (SE B)
ขั้นตอนที่ 3	ความเครียด (ตัวแปรต้น)			
ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ระหว่างความเครียด (ตัวแปร ต้น) และการจัดการกับปัญหาทั้ง 3 แบบ ได้แก่ การจัดการกับ ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การจัดการกับปัญหาแบบ	กับความสุข (ตัวแปร ตาม) การจัดการกับปัญหา แบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ) กับความสุข (ตัวแปรตาม)	$\beta_5 = -0.37^{***}$	- 0.36	.02
แสวงหาแหล่งสนับสนุนทาง สังคม และการจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยงนี้ กับความสุข (ตัว แปรตาม)	การจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่ง สนับสนุนทางสังคม (ตัว แปรสื่อ) กับความสุข (ตัว แปรตาม)	$\beta_6 = 0.39^{***}$	0.97	0.10
	กับการจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยงนี้ (ตัวแปรสื่อ) กับความสุข (ตัวแปร ตาม)	$\beta_8 = -0.24^{***}$	- 0.54	0.11

*** $p < .001$

จากตารางที่ 6 พิจารณาว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างตัวแปรในการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า

1. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (ตัวแปรสื่อ) หรือ β_2 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยไม่ปรากฏค่าในการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายด้วยโปรแกรม SPSS for Windows จึงไม่สนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่

แปรต้น) ที่ส่งผลต่อความสุข (ตัวแปรตาม) หรือ β_1 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เท่ากับ - 0.37 แสดงว่า

1 กล่าวคือ ความเครียด (ตัวแปรต้น) ไม่มีความสัมพันธ์กับการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (ตัวแปรสื่อ) ดังนั้น การจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมไม่เป็นตัวแปรสื่อ จึงไม่จำเป็นต้องทดสอบในขั้นต่อไป ด้วยเหตุนี้ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (ตัวแปรสื่อ) กับความสุข หรือ β_7 จึงไม่ปรากฏในตารางผลการวิเคราะห์ข้างต้น

2. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ) หรือ β_1 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เท่ากับ - 0.27 จึงสนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1 คือ ความเครียด (ตัวแปรต้น) มีความสัมพันธ์กับการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ)

3. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) หรือ β_3 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เท่ากับ 0.51 จึงสนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1 คือ ความเครียด (ตัวแปรต้น) มีความสัมพันธ์กับการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ)

4. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อความสุข (ตัวแปรตาม) หรือ β_4 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เท่ากับ - 0.60 จึงสนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 2 คือ ความเครียด (ตัวแปรต้น) มีความสัมพันธ์กับความสุข (ตัวแปรตาม)

5. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ) ที่ส่งผลต่อความสุข (ตัวแปรตาม) หรือ β_6 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เท่ากับ 0.39 และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) ที่ส่งผลต่อความสุข (ตัวแปรตาม) หรือ β_8 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เท่ากับ - 0.24 จึงสนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 3 คือ การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ) มีความสัมพันธ์กับความสุข (ตัวแปรตาม) และการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ) มีความสัมพันธ์กับความสุข (ตัวแปรตาม) นอกจากนี้ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อความสุข (ตัวแปรตาม) หรือ β_5 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เท่ากับ - 0.37 แสดงว่า

การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง เป็นตัวแปรสื่อบางส่วนระหว่างความเครียดกับความ สุข

ดังนั้น ผลการวิจัยจึงพบว่า มีการจัดการกับปัญหา 2 ด้านที่เป็นตัวแปรสื่อระหว่างความเครียดกับความ สุข แสดงว่าการจัดการกับปัญหาเป็นตัวแปรสื่อหนึ่งในความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยกล่าวได้ว่า "การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง เป็นตัวแปรสื่อระหว่างความเครียดกับความ สุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย" ซึ่งมีลักษณะเป็นตัวแปรสื่อบางส่วน เนื่องจากทั้งค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของวิธีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) ที่ส่งผลต่อความ สุข (ตัวแปรตาม) หรือ β_6 และ β_8 มีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความเครียด (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อความ สุข (ตัวแปรตาม) หรือ β_5 มีค่ามากกว่า 0 ดังนี้

การทดสอบตัวแปรสื่อ	ค่า β_6 และ β_8	ค่า β_5
ตัวแปรสื่อบางส่วน	มีนัยสำคัญทางสถิติ (0.39*** และ 0.24***)	> 0 (- 0.37***)

การทดสอบตัวแปรสื่อจากสูตรของ Sobel (1982 อ้างถึงใน ชวัลณัฐ เหล่าพูนพัฒน์, 2548) โดยใช้ค่าสถิติ Z เพื่อยืนยันว่า การจัดการปัญหาด้านแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง เป็นตัวแปรสื่อสำหรับแนวทางการทดสอบในขั้นนี้ คือถ้าหากค่า Z มีนัยสำคัญทางสถิติจะสรุปได้ว่าการจัดการปัญหาด้านแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง เป็นตัวแปรสื่อโดยแทนค่าจากสูตร

Sobel test equation

$$Z\text{-value} = a \times b / \text{SQRT} (b^2 \times s_a^2 + a^2 \times s_b^2)$$

ครั้งที่ 1 กำหนดให้

a = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างความเครียดกับการจัดการปัญหาด้านแบบมุ่งจัดการกับปัญหาซึ่งมีค่าเท่ากับ - 0.11

s_a^2 = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ a ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.02

b = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการจัดการปัญหาด้านแบบมุ่งจัดการกับ
ปัญหากับความสุข ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.97

s_b^2 = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.10

แทนค่าสูตร

$$Z\text{-value} = (a \times b) / \text{SQRT} (b^2 \times s_a^2 + a^2 \times s_b^2)$$

$$= -4.78^{***}, p < .001$$

ครั้งที่ 1 กำหนดให้

a = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างความเครียดกับการจัดการปัญหาด้านแบบหลีกเลี่ยงซึ่งมีค่า
เท่ากับ -0.11

s_a^2 = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ a ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.02

b = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างการจัดการปัญหาด้านแบบหลีกเลี่ยงกับความสุข ซึ่งมีค่า
เท่ากับ 0.97

s_b^2 = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.10

แทนค่าสูตร

$$Z\text{-value} = (a \times b) / \text{SQRT} (b^2 \times s_a^2 + a^2 \times s_b^2)$$

$$= -4.28^{***}, p < .001$$

ตารางที่ 7

ผลการวิเคราะห์โดยรวมแสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน และค่าสถิติ Z ที่ส่งผ่านการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) ในความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับความสุข (ตัวแปรตาม)

	ตัวแปรสื่อ การจัดการกับปัญหา แบบมุ่งจัดการกับ ปัญหา	ตัวแปรสื่อ การจัดการกับ ปัญหาแบบหลีกเลี่ยง นี่	ตัวแปรตาม ความสุข
ค่า β ของความเครียด (ตัวแปรต้น)	$\beta_1 = -0.27$	$\beta_3 = 0.51$	$\beta_4 = -0.60$
ค่า β ของความเครียด (ตัวแปรต้น) โดยควบคุมตัวแปรสื่อ (ผลทางตรง)			$\beta_5 = -0.37$
ค่า β การจัดการกับปัญหาแบบมุ่ง จัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ)			$\beta_6 = 0.39$
ค่า β การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง นี่ (ตัวแปรสื่อ)			$\beta_8 = -0.24$
ค่าสถิติ Z ครั้งที่ 1			-4.78***
ค่าสถิติ Z ครั้งที่ 2			-4.28***

*** $p < .001$

จากตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ตามแนวทางการทดสอบตัวแปรสื่อของ Sobel (1982) แสดงให้เห็นว่าความเครียดส่งผลต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยโดยมีการจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรสื่อ

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) และการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) สามารถคำนวณหาอิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อม และผลรวมของอิทธิพลระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) และวิธีการจัดการ

ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) ที่ส่งผลไปยังความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (ตัวแปรตาม) ได้ดังนี้

$$\text{ผลรวม} = \text{ผลทางตรง} + \text{ผลทางอ้อม}$$

ผลรวม คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับความสุข (ตัวแปรตาม) ที่ได้จากการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายในขั้นตอนที่ 2 (β_4) เท่ากับ $-0.60, p < .001$

ผลทางตรง คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับความสุข (ตัวแปรตาม) ที่ได้จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในขั้นตอนที่ 3 (β_5) เท่ากับ $-0.37, p < .001$

ผลทางอ้อมรวม คือ ผลรวมของผลทางอ้อมของการจัดการกับปัญหาทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) ที่ได้จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในขั้นตอนที่ 3 ดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ) (β_1) มีค่าเท่ากับ $-0.27, p < .001$ คูณกับค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรสื่อ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) (β_6) มีค่าเท่ากับ $0.39, p < .001$
2. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) (β_3) มีค่าเท่ากับ $0.51, p < .001$ คูณกับค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (ตัวแปรสื่อ) กับความสุข (ตัวแปรตาม) (β_8) มีค่าเท่ากับ $-0.24, p < .001$

แทนค่าสูตร	ผลรวม	=	ผลทางตรง	+	ผลทางอ้อม
	β_4	=	$\beta_5 + ((\beta_1 * \beta_6) + (\beta_3 * \beta_8))$		
	-0.60	=	$(-0.37) + ((-0.27)(0.39)) + ((0.51)(-0.24))$		
	-0.60	=	$(-0.37) + (-0.11) + (-0.12)$		

วิเคราะห์ได้ว่า ผลรวม = -0.60, $p < .001$

ผลทางตรง = -0.37, $p < .001$

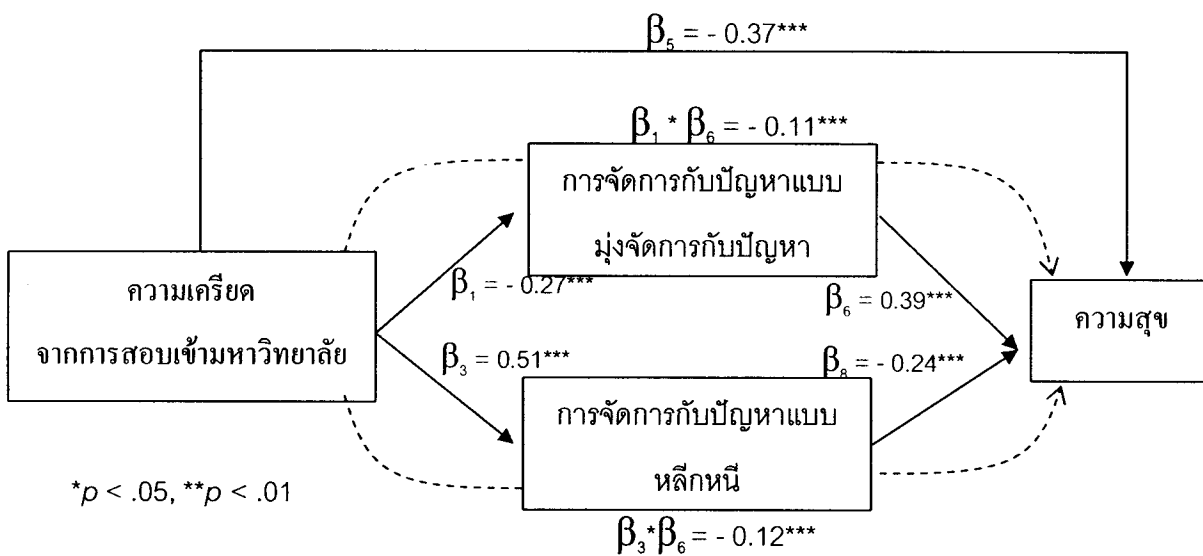
ผลทางอ้อมรวม = -0.23, $p < .001$

ผลทางอ้อมรวม แบ่งเป็น

การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา = -0.11, $p < .001$

การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง = -0.12, $p < .001$

ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอเส้นทางแสดงผลการวิเคราะห์หรืออิทธิพลของความเครียดที่ส่งไปยังความสุขดังภาพต่อไปนี้



—————> คือเส้นทางระหว่างตัวแปร

-----> คือเส้นทางระหว่างตัวแปรต้นกับตัวแปรตามโดยผ่านตัวแปรสื่อ

ภาพที่ 5 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ผลทางตรงระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับความสุข (ตัวแปรตาม) และผลทางอ้อมที่มีการจัดการกับปัญหาทั้ง 2 แบบ ได้แก่ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรสื่อ

กล่าวโดยสรุป อิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และผลรวมของอิทธิพลระหว่างความเครียดและการจัดการกับปัญหาทั้ง 2 แบบ ได้แก่ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบหลีกเลี่ยงที่ส่งผลไปยังความสุขมีดังนี้

1. ความเครียดส่งผลโดยตรงต่อความสุข (β_5) ในระดับ - 0.37
2. ความเครียดส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาไปยังความสุข ($\beta_1 * \beta_6$) ในระดับ - 0.11
3. ความเครียดส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงไปยังความสุข ($\beta_3 * \beta_8$) ในระดับ - 0.12
4. ความเครียดส่งผลโดยรวมต่อความสุข (β_4) มีค่าเท่ากับ - 0.60, $p < .001$

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยและมีความสุข พบว่า ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข ($r = .60, p < .001$) ผลการวิจัยสอดคล้องกับคำกล่าวของ Argyle (1987) ที่ว่ากลุ่มอารมณ์ทางความเครียดและความวิตกกังวลก็เป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ทางลบ ซึ่งการที่บุคคลมีอารมณ์ทางลบมาก ก็จะทำให้มีระดับความสุขน้อยลง ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Schiffrin & Nelson (2008) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและการรับรู้ความเครียด ในนักศึกษามหาวิทยาลัยอายุเฉลี่ย 18.60 ปี จำนวน 100 คน พบว่าความสุขและความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ขนาดความสัมพันธ์ปานกลาง โดยค่าสหสัมพันธ์กับมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (SWLS) เท่ากับ -.48 มาตรประเมินความสุขจากการรับรู้ส่วนบุคคล (SHS) เท่ากับ -.42 และมาตรวัดความสุขในขณะปัจจุบัน (AHI) เท่ากับ -.58

สมมติฐานที่ 2 การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ในขณะที่การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างการจัดการกับปัญหาทั้ง 3 แบบ และความสุข พบว่า การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ($r = .51$ และ $r = .24$, $p < .001$ ตามลำดับ) ส่วนการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข ($r = .46$, $p < .001$) นั้นหมายความว่า นักเรียนที่ใช้การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูง นั่นคือ พยายามลงมือแก้ปัญหา วางแผน และทำงานอย่างหนักเพื่อให้ปัญหาหมดไปนั้น จะมีระดับความสุขสูงด้วย ในทางกลับกันก็อาจเป็นไปได้ว่า นักเรียนที่ใช้การจัดการแบบมุ่งจัดการกับปัญหาต่ำ นั่นคือ ไม่พยายามลงมือแก้ปัญหา จะมีระดับความสุขต่ำเช่นกัน เช่นเดียวกับ นักเรียนที่ใช้การจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมสูง ได้แก่ การพูดคุยปรึกษาปัญหาทั้งกับพ่อแม่หรือเพื่อน รวมทั้งสอบถามจากผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญ ก็จะมีระดับความสุขสูง ในขณะที่นักเรียนที่ไม่พูดคุยเล่าปัญหาของตนเองกับใครก็จะมีระดับความสุขต่ำ ส่วนนักเรียนที่ใช้การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งไม่เผชิญกับปัญหา แต่เก็บไว้กับตัว วิตกกังวล หรือปฏิเสธปัญหาสูง ก็จะมีระดับความสุขต่ำ แต่ถ้าไม่ใช้การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง หรือใช้การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อย ก็จะมีระดับความสุขสูง

จากผลการทดลองมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของกนกดาราร รัตวดีศิริติ (2522) ที่พบว่ารูปแบบการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยง และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์กับความสุขอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ในต่างประเทศก็มีการวิจัยของ Ben-Zur (2009) พบว่า การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์บวกและมีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ลบซึ่งทั้งการมีอารมณ์บวกสูงและมีอารมณ์ลบต่ำเป็นองค์ประกอบของความสุข และยังพบว่าการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทั้งอารมณ์ลบและอารมณ์บวก และการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ลบและมีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์บวกด้วย นอกจากนี้จากงานวิจัยของ Bettina (2000) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจัดการกับปัญหากับตัวแปรที่สัมพันธ์กับสุขภาพในวัยรุ่น จากนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 1,039 คน ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่ใช้การจัดการกับปัญหาแบบวิเคราะห์และแบบแสวงหา

การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ส่วนการจัดการกับปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาและแบบเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิต จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 2

สมมติฐานที่ 3 ความเครียด การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงนี้ร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยได้

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่าความเครียดและการจัดการกับปัญหาทั้ง 3 แบบสามารถทำนายความสุขได้ โดยตัวแปรทั้ง 4 ตัวสามารถร่วมกันทำนายความสุขได้ร้อยละ 54 โดยความเครียดมีอิทธิพลต่อความสุขมากที่สุด ($\beta = -0.37, p < .001$) รองลงมาคือการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ($\beta = 0.35, p < .001$) และการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ($\beta = -0.25, p < .001$) ส่วนการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลน้อยที่สุด ($\beta = 0.12, p < .001$) นั่นหมายความว่าความเครียดและการจัดการกับปัญหาทั้ง 3 แบบ ล้วนส่งผลต่อระดับความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย โดยความเครียดซึ่งเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลทำให้เกิดความกดดันหรือความทุกข์ และมีผลทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมนี้ อิทธิพลต่อความสุขมากที่สุด ยิ่งบุคคลมีความเครียดสูงก็จะส่งผลให้มีระดับความสุขต่ำ

ส่วนบุคคลซึ่งมีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ซึ่งแสดงถึงความพยายามลงมือแก้ปัญหาโดยจัดการโดยตรงกับปัญหา ประกอบด้วย การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวก การยอมรับ การหาทางผ่อนคลาย และการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เป็นการทำให้ปัญหานั้นหมดไปด้วยความพยายามและใช้ศักยภาพที่ตนเองมี รวมถึงพยายามมองในด้านบวกและรู้จักผ่อนคลายหรือสร้างความสุขเล็กๆน้อยๆให้กับตนเอง ซึ่งทำให้จัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เกิดความเครียดมากจนเกินไป จึงพบว่าบุคคลที่ใช้การจัดการกับปัญหาด้วยวิธีนี้มากก็จะส่งผลให้มีระดับความสุขมากขึ้นด้วย

ในทางกลับกัน การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้แสดงถึงการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ จึงใช้การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องกับความคิด การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวล และการใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลที่ใช้การจัดการกับปัญหาด้วยวิธีนี้มากก็จะส่งผลให้มีระดับความสับสนน้อยลง

ส่วนการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นการแสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งทรัพยากรต่างๆ ช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น ซึ่งประกอบด้วย การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา เช่น สอบถามผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญถึงวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้ปัญหาคลีคลายได้ง่ายขึ้น โดยไม่ต้องเครียดหรือเสียเวลาอยู่กับปัญหานั้นนาน และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ เช่น พูดคุยระบายปัญหาที่มีกับเพื่อน ซึ่งทำให้เกิดความสบายใจ ได้รับความมีคนเข้าใจ มีคนที่ห่วงและคอยเป็นกำลังใจ ก็จะทำให้รู้สึกดีขึ้น วิธีการจัดการกับปัญหาวิธีนี้ จึงส่งอิทธิทางบวกต่อระดับความสับสนด้วย

เนื่องจากยังไม่มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการกับปัญหาที่มีอิทธิพลต่อความสุขมากนัก แต่ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในครั้ง นี้ ก็ค่อนข้างมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ กนกดารารัตนาศิริ (2522) ที่ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้าในนักศึกษาพยาบาลและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ พบว่าการจัดการกับปัญหาด้านการถอยห่าง การควบคุมตนเอง การรับผิดชอบต่อปัญหา และการวางแผนแก้ปัญหายังสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรความสุขได้ร้อยละ 26.20 และการจัดการกับปัญหาด้านการวางแผนแก้ปัญหาและการถอยห่างยังสามารถพยากรณ์ความสุขที่เพิ่มขึ้น ส่วนการจัดการกับปัญหาด้านการรับผิดชอบต่อปัญหาและการควบคุมตนเองได้สามารถพยากรณ์ความสุขที่ลดลงได้

อภิปรายผลการศึกษาเพิ่มเติม การวิเคราะห์ตัวแปรสื่อพหุ

จากผลการวิเคราะห์ตัวแปรสื่อพหุ พบว่า การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลัก
 นี้ เป็นตัวแปรสื่อพหุระหว่างความเครียดกับความทุกข์ โดยความเครียดส่งผลโดยตรงต่อความสุขในระดับ -
 0.37 ความเครียดส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาไปยังความสุขในระดับ -
 0.11 และความเครียดส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดการกับปัญหาแบบหลักนี้ไปยังความสุขในระดับ - 0.12

ในส่วนของผลทางตรง พบว่า ความเครียดส่งผลโดยตรงต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอน
 ปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (β_5) ในระดับ - 0.37, $p < .001$ โดย Luckman และ Sorenson
 (1980 อ้างถึงใน วรินทร์ รามสูต, 2547) กล่าวไว้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามทำลายบุคคล
 เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ เป็นสิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและ
 จิตใจของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่คุกคามทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดสมดุล นอกจากนี้กรมสุขภาพจิต
 (2543) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับ
 เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่
 หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทาง
 ร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย เมื่อบุคคลประสบสิ่งที่ได้รับความคุกคามที่ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจ รู้สึก
 หนักใจ เป็นทุกข์ หรือเกิดอารมณ์ลบ จึงส่งอิทธิพลโดยตรงต่อความสุข ยิ่งบุคคลมีความเครียดสูง ก็จะส่งผลให้
 มีระดับความสุขต่ำ

ในส่วนของผลทางอ้อม พบว่า ความเครียดส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับ
 ปัญหาไปยังความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ($\beta_1 * \beta_5$)
 ในระดับ - 0.11, $p < .001$ และความเครียดส่งผลทางอ้อมผ่านการจัดการกับปัญหาแบบหลักนี้ไปยังความสุข
 ความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ($\beta_3 * \beta_5$) ในระดับ -
 0.12, $p < .001$ เมื่อความเครียดเป็นภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและ
 ภายนอกตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความกดดันหรือความทุกข์ โดยร่างกายและจิตใจจะเกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับ
 เหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งการรับมือกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ก็คือการ
 จัดการกับปัญหานั้นเอง โดยการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นใช้ความสามารถของตนเองใน

การแก้ปัญหา จึงน่าจะเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ส่งผ่านระหว่างความเครียดและความสุข เพราะหากบุคคลมีมุมมองจัดการกับปัญหา ก็จะทำให้ปัญหาคลี่คลายทำให้เกิดความทุกข์น้อยลง ส่งผลให้ระดับความสุขเพิ่มขึ้น โดยเมื่อทำการทดสอบตัวแปรสื่อจากสูตรของ Sobel พบว่าได้ค่า z เท่ากับ -4.78 ($p < .001$) การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นตัวแปรสื่อจริง ส่วนการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เป็นการเกิดความวิตกกังวล การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และตำหนิตนเอง ย่อมส่งผลกระทบต่อทั้งความเครียดและความสุข โดยหากหลีกเลี่ยงปัญหามาก ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ก็อาจเกิดความเครียดมาก แต่หากหลีกเลี่ยงปัญหาน้อย แต่หาวิธีการจัดการกับปัญหา ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ ก็น่าจะมีความเครียดน้อยลง และมีความสุขมากขึ้นด้วย โดยเมื่อทำการทดสอบตัวแปรสื่อจากสูตรของ Sobel พบว่าได้ค่า z เท่ากับ -4.28^{***} ($p < .001$) การจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรสื่อจริง จึงกล่าวได้ว่า การจัดการกับปัญหาเป็นตัวแปรสื่อพหุ โดยมีการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรสื่อบางส่วนระหว่างความเครียดที่ส่งผลต่อความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการกับปัญหา 3 แบบ (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม และแบบหลีกเลี่ยง) และความสุขที่เกิดขึ้นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของความเครียดและการจัดการกับปัญหา 3 แบบที่มีต่อความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ

1. ความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย
2. การจัดการกับปัญหา 3 แบบ (แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม และแบบหลีกเลี่ยง)

ตัวแปรตาม คือ

ความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความเครียดของวัยรุ่นที่เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข
2. การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุข ในขณะที่การจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสุข
3. ความเครียด การจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยงนี้ร่วมกันทำนายความสุขของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 - 6 จากโรงเรียนจากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ โรงเรียนราชินีบน และโรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 296 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและการสอบวัดระดับความรู้ ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สายการเรียน โรงเรียน เกรตเจเลียสะสม (GPAX) จำนวนครั้งการสอบความถนัดทั่วไป (GAT) และจำนวนครั้งการสอบความถนัดเฉพาะด้าน/วิชาการ (PAT)

2.2 มาตรฐานวัดความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความเครียดของสวนปรุง (SPST-20) และแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รวมทั้งการคิดข้อกระทงขึ้นมาใหม่โดยใช้พื้นฐานทฤษฎีของ Selye (1932) และ Lazarus และ Folkman (1984) มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยมีค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .90

2.3 มาตรฐานวัดการจัดการกับปัญหา ซึ่งเป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดยจิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต้อยคำภีร์ (2552) โดยใช้แบบสำรวจตนเองของสุภาพรรณ โคตรจรัส (2543) และทฤษฎีความเครียดของ

Lazarus (Lazarus, 1984) เป็นพื้นฐาน มีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ โดยมีค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับแต่ละด้าน ได้แก่ แบบมุ่งจัดการกับปัญหาเท่ากับ .85 แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเท่ากับ .76 และแบบหลีกเลี่ยงเท่ากับ .84 และมีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ 0.81

2.4 มาตรวัดความสุข เป็นมาตรวัดที่พัฒนาโดยจิสซุซ สุขสวัสดิ์ และอรุณญา ต้อยคำภีร์ (2552) โดยใช้แบบวัดความสุขที่มีชื่อว่า The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) โดย Peter Hills และ Michael Argyle (2002) พัฒนาจากแบบวัดความสุข The Oxford Happiness Inventory (OHI) โดย Argyle Martin และ Crossland (1991) ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ โดยมีค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .91 และมีค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคทั้งฉบับเท่ากับ 0.86

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้มีการเก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ

ครั้งที่ 1 เป็นการพัฒนามาตรวัดความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย โดยเก็บข้อมูลกับกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตจังหวัดกรุงเทพมหานครซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 98 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทดสอบคุณภาพเครื่องมือ

ครั้งที่ 2 เป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาทดสอบสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการโดยการแจกแบบสอบถามให้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 - 6 จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ โรงเรียนราชินีบน และโรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร ได้คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 269 คน แต่ละคนจะได้รับแบบสอบถามคนละ 3 ชุด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติทั้งหมดผู้วิจัยได้ดำเนินการโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ ดังนี้

1. การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เพื่อวิเคราะห์ลักษณะปัจจัยส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรงเรียน การสอบความถนัดทั่วไป (GAT) และความถนัดเฉพาะด้านวิชาการ (PAT)
2. ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลสถิติพื้นฐานของตัวแปรความเครียด การจัดการกับปัญหาทั้ง 3 แบบ และความทุกข์
3. สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรความเครียด การจัดการกับปัญหาทั้ง 3 แบบ ที่มีต่อความทุกข์

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

ความเครียดของวัยรุ่นที่เตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .60, p < .001$)

การจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความทุกข์ ($r = .51$ และ $r = .24, p < .001$ ตามลำดับ) ส่วนการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความทุกข์ ($r = .46, p < .001$)

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่าความเครียดและการจัดการกับปัญหาทั้ง 3 แบบสามารถทำนายความทุกข์ได้ โดยตัวแปรทั้ง 4 ตัวสามารถร่วมกันทำนายความทุกข์ได้ร้อยละ 54 โดยความเครียดมีอิทธิพลต่อความทุกข์มากที่สุด ($\beta = -0.37, p < .001$) รองลงมาคือการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ($\beta = 0.35, p < .001$) และการจัดการกับปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ($\beta = -0.25, p < .001$) ส่วนการจัดการกับปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลน้อยที่สุด ($\beta = 0.12, p < .001$)

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาลเท่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น อย่างเช่น กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเอกชน ซึ่งอาจจะทำให้ได้ผลการวิจัยที่มีความแตกต่าง อันเนื่องมาจากผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมภายนอก การเรียนการสอน ค่านิยม การอบรมเลี้ยงดู อาจมีผลต่อความคิด เจตคติของนักเรียน และเพื่อให้สามารถนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบกันได้

2. ในศึกษาถึงความเครียดในการเตรียมตัวสอบ การจัดการกับปัญหา และความสุขในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้ได้ผลที่แม่นยำมากขึ้น ควรศึกษาร่วมกับตัวแปรอื่นด้วย เช่น ตัวแปรด้านบุคลิกภาพ เพื่อนำมาวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมต่างๆ ต่อไป

3. ควรมีการศึกษาถึงผลกระทบที่เกิดจากความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย ด้วย ทั้งทางด้านบุคคล ครอบครัว รวมถึงสังคม เพื่อให้ตระหนักถึงความรุนแรงและความเสียหายที่เกิดจากความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย อันจะนำมาซึ่งการตระหนักถึงการป้องกันและการหาหนทางการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. ช่วงเวลาในการทำการศึกษามีผลต่อความเครียด การจัดการกับปัญหา และความสุขของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกัน ทั้งนี้ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการศึกษาหลายๆ ช่วงเวลา เพื่อให้ได้ผลที่ถูกต้องแม่นยำและสามารถระบุสาเหตุได้ดียิ่งขึ้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กนกดารา รดาวดีศิริติ. (2522). *กลวิธีการเผชิญปัญหา ความสุข และภาวะซึมเศร้า ในนักศึกษาพยาบาล ตำรวจและพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตำรวจ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรกวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *รายงานการวิจัยความเครียดของประชาชนจังหวัดนนทบุรี ในภาวะเศรษฐกิจ*. นนทบุรี: สำนักงานสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). *คู่มือคลายเครียดด้วยตนเองสำหรับวัยรุ่น*. นนทบุรี: สำนักงานสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- จิระสุข สุขสวัสดิ์ และอรัญญา ต๋อยคำภีร์. (2552). *ประสบการณ์ความรุนแรง การเผชิญปัญหาและความสุขในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย: การวิจัยนำร่องแบบผสมวิธี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงพร หิรัญรัตน์. (2543). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อความสุขของเด็กกำพร้าในสถานสงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประทุม สุขมี. (2542). *แหล่งความเครียดและวิธีการปรับแก้ของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พาสนา ผลิตศิลป์. (2535). *การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรินทร์ รามสูต. (2547). *แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วิภาวรรณ ชุ่มเพ็ญสุพรรณดี. (2545). *ความเครียด การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ. (2545). *ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี สาขาที่มีต่อระดับความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. การประชุมสัมมนาเรื่องการผลิตผลงานแนวความคิดทางจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก. วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545 ณ ห้องประชุมอาคารสถาบัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สาริณี วิเศษสร. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมกับความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2539). *ความเครียดและการบริหารความเครียด. เอกสารการประชุมวิชาการสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย: 1-14.*
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2544). *การวัดการเผชิญปัญหา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุภาพรรณ โคตรจรัส และ ชุมพร ยงกิตติกุล. (2544). *การวัดการเผชิญปัญหา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุภาวดี นวลมณี. (2541). *คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.*
- อรุณี เกษรอุบล. (2544). *การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหา และการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

ภาษาอังกฤษ

- Argyle, M. (1987). *The Psychology of happiness*. Great Britain: Richard Clay, Bungay and Soffolk.
- Argyle, M. & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness, *Subjective Well-Being*, 77-95. Great Britain: BPC Wheatons.
- Bettina, P. (2000). Gender differences and similarities in adolescent's ways of coping. *Psychological Record*, 51, 223-236.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16, 87-101.
- Campbell, A. (1976). Subjective measure of well-being. *American Psychology*, 31, 117-124.
- Carroll, J. E., Prather, A. A., Marsland, A. L., & Baumb, A. (2008). Inflammatory activity of the neutrophil is elevated during exam stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, 22, 22-28.
- Chroniak, R., & Marie, K. (1998). Coping and adjustment in the freshman year transition. *Dissertation Abstracts International*, 59: 12-A
- Cook, S.W., & Heppner, P.P. (1997). *A psychometric study of three coping measures*. *Educational and Psychological Measurement*, 57, 906-923.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*. 31, 103-157.
- Dubrin, A. J. (1990). *Effective business psychology* (3rd ed.). Englewood Cliffs: Prentice-hall.
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ancoli, S. (1980). Facial signs of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1125-1134.
- Flanagan, J. C. (1978). A Research approach to improving quality of life. *American Psychologist*, 33, 138-147.
- Fordyce, M. W. (1983). A pregame to increase happiness: Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*. 30, 483-498.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index

- of happiness and mental health. *Social Indicators Research*. 20, 355-381.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611. Retrieved on Jan 10, 2007, from www.sciencedirect.com.
- Govaerts, s., Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Review European the Psychology Applied*, 54, 261–271.
- Howard, B.K. (1996). *Psychosocial stress*. California: Academic Press.
- Konopka, G. (1979). Coping with stresses and strains in adolescence. *Children and youth services review*, 1, 261-277.
- Lazarus, R. S. (1961). *Adjustment and psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. NewYork: Springer.
- Mcgill, V. J. (1968). *The idea of happiness* (2nd ed.). USA: Frederick A. Praeger.
- Miller, L. H., Smith, A. D., & Larry, R. (1993). *The stress solution: An action plan to manage the stress in your life*. New York: Simon & Schuster.
- Myer, D. G. (1995). *Psychology* (4th ed). Von Hoffmann Press.
- Natvig, G. K., Albrektsen, G., Qvarnstrøm, U. (2003). Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescents [Electronic version]. *International Journal of Nursing Practice*, 9, 166-175.
- Neufeld, R. J. (1980). *Advence in the investigation of psychological stress*. NewYork: Springer.
- Roos, P.E. (1991). Appraisal and coping with daily stressors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 576-585.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychology well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1069-1081.
- Schiffirin H. H., & Nelson K. S. (2008). Stressed and Happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of happiness*. 11, 33-39.

- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1987). Avowed Happiness. *Social Indicators Research*. 5, 475-491.
- Sutterley, D.C., & Donnelly, G.F. (1981). *Coping with stress: A nursing perspective*. Maryland: An Aspen Publication.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*. 20, 333-354.
- Veenhoven, R. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*. 34, 33-51.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative. *Social Indicators Research*. 24, 2-32.
- Waterman, A. S., (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudamonia) and hedonia enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวม
ของข้ออื่นๆ ในมาตรวัด

ตารางที่ 1

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อโดยเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตรวัด (Corrected item-total correlation: CITC) และการวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ของมาตรวัดความเครียดในการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย (N = 88)

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ						CITC		การวิเคราะห์องค์ประกอบ 33 ข้อ	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์
		กลุ่มสูง (n = 24)		กลุ่มต่ำ (n = 24)		t	ผ่าน ค่า t	38 ข้อ	36 ข้อ		
		M	SD	M	SD						
1	+	4.42	0.72	2.96	0.96	5.98***	✓	0.48	0.48	0.54	✓
2	+	2.38	1.10	1.42	0.78	3.50***	✓	0.37	0.37	0.42	✓
3	-	4.25	0.74	2.92	1.28	4.42***	✓	0.42	0.43	0.46	✓
4	+	3.83	1.40	2.00	0.93	5.33***	✓	0.51	0.52	0.55	✓
5	+	3.92	1.32	1.50	0.72	4.62***	✓	0.45	0.45	0.50	✓
6	+	3.25	1.11	1.88	1.04	4.43***	✓	0.39	0.38	0.44	✓
7	+	2.83	1.40	1.29	0.75	4.74***	✓	0.41	0.40	0.44	✓
8	-	3.25	0.79	1.88	0.80	5.99***	✓	0.53	0.52	0.54	✓
9	+	3.63	0.92	2.38	1.14	4.19***	✓	0.45	0.45	0.51	✓
10	+	3.79	1.29	1.75	0.85	6.50***	✓	0.59	0.60	0.65	✓
11	+	4.33	0.76	2.29	0.86	8.72***	✓	0.63	0.64	0.70	✓
12	+	4.46	0.83	3.13	0.90	5.33***	✓	0.45	0.46	0.52	✓
13	-	4.25	0.79	2.92	1.25	4.42***	✓	0.42	0.42	0.45	✓
14	+	2.92	1.06	1.79	1.18	3.48***	✓	0.38	0.38	0.43	✓
15	+	3.08	1.18	1.50	0.83	5.38***	✓	0.40	0.40	0.46	✓
16	+	3.71	1.27	2.25	1.11	4.24***	✓	0.44	0.46	0.52	✓

ข้อที่	ทิศทาง	การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ						CITC		การวิเคราะห์องค์ประกอบ	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์	
		กลุ่มสูง (n = 17)		กลุ่มต่ำ (n = 17)		t	p	ผ่านค่า t	38 ข้อ	36 ข้อ		33 ข้อ
		M	SD	M	SD							
17	+	3.92	0.72	2.25	1.15	6.02***	✓	0.54	0.55	0.60	✓	
18	+	2.54	1.44	1.33	0.64	3.75***	✓	0.42	0.41	0.44	✓	
19	-	3.42	0.88	2.33	0.87	4.29***	✓	0.35	0.34	0.37	✓	
20	+	4.71	0.75	3.71	1.20	3.47***	✓	0.41	0.43	0.49	✓	
21	+	4.38	0.82	2.88	1.23	4.97***	✓	0.49	0.50	0.56	✓	
22	+	3.38	1.34	2.42	1.18	2.87**	✓	0.32	0.30	0.34	✓	
23	+	3.63	1.28	2.08	0.93	4.78***	✓	0.51	0.51	0.57	✓	
24	-	2.17	0.87	1.29	0.55	4.17***	✓	0.39	0.39	0.43	✓	
25	+	3.63	0.88	1.96	0.86	6.66***	✓	0.57	0.59	0.66	✓	
26	+	3.83	1.24	2.21	1.18	4.65***	✓	0.53	0.53	0.57	✓	
27	+	2.25	1.11	1.38	0.65	3.33***	✓	0.36	0.35	0.39	✓	
28	+	2.88	1.42	1.50	0.98	3.90***	✓	0.38	0.38	0.39	✓	
29	-	4.29	1.16	3.00	1.06	4.02***	✓	0.28	0.89	0.33	✓	
30	+	2.96	1.24	1.96	0.75	3.82***	✓	0.46	0.47	0.53	✓	
31	+	2.88	1.33	1.50	0.98	4.08***	✓	0.47	0.47	0.53	✓	
32	+	3.58	1.06	1.75	0.85	6.62***	✓	0.62	0.63	0.68	✓	
33	+	3.25	1.15	1.79	1.06	4.56***	✓	0.39	0.39	0.42	✓	
34	+	3.42	0.83	2.58	1.21	3.78**	✓	0.26	0.26	-	-	
35	-	4.42	1.14	3.17	1.17	3.76***	✓	0.22	0.21	-	-	
36	+	2.25	1.19	1.79	1.02	1.43	-	-	-	-	-	
37	-	3.42	1.67	2.71	1.01	1.46	-	-	-	-	-	
38	+	2.54	1.32	1.75	1.26	2.13*	✓	0.17	-	-	-	
39	+	2.38	1.38	1.38	0.92	2.95**	✓	0.26	0.25	-	-	
40	-	3.54	0.51	3.18	0.82	1.91*	✓	0.19	-	-	-	

หมายเหตุ ค่าวิกฤติของ $t(58) \approx .21$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)

ค่า t ที่ขีดเส้นใต้ วิเคราะห์โดยแยกความแปรปรวน

* $p \leq .05$, ** $p \leq .01$

ภาคผนวก ข**แบบสอบถาม**

แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหา

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ

โปรดอ่านคำชี้แจงการตอบของแต่ละตอนก่อนลงมือทำ และกรุณาตอบทุกข้อที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน ทั้งนี้ท่านจะไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ จากการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ทีมนิสิตผู้วิจัย

ประภัสสร ฉันทศิริเวทย์

ณันทิกา ฉัตรทอง

รัชติญา จำเริญदारารัศมี

นิสิตปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงสำหรับท่าน

1. เพศ หญิง ชาย

2. อายุ ปี

3. ชั้น ม.4 ม.5 ม.6 อื่นๆ โปรดระบุ.....

4. สายการเรียน วิทยาศาสตร์ - คณิต ศิลปะ - คณิต ศิลปภาษา อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. โรงเรียน GPAX

6. การสอบความถนัดทั่วไป (General Aptitude Test หรือ GAT) สำหรับท่าน

เคยสอบ จำนวน.....ครั้ง ไม่เคยสอบ

7. ความถนัดเฉพาะด้านวิชาการ (Professional Aptitude Test หรือ PAT)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ แล้วกรอกตัวเลขเครื่องหมาย X ลงในช่อง ตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงข้อละ 1 เครื่องหมายเท่านั้น ไม่มีคำตอบใด ถูกหรือผิด **โปรดตอบทุกข้อ**

ข้อความ	ไม่ตรงกับฉัน	ค่อนข้างไม่ตรงกับฉัน	ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	ค่อนข้างตรงกับฉัน	ตรงกับฉัน
1. การเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยทำให้ฉันเครียด	1	2	3	4	5

คำตอบที่ถูกต้องคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน และกรุณาตอบทุกข้อ เพื่อให้ได้ข้อมูลสมบูรณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหา

คำชี้แจง เมื่อท่านพบกับสภาพเหตุการณ์ที่ยุ่งยากและเป็นปัญหาชีวิต เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ท่านย่อมมีวิธีการมากมายหลายวิธีในการได้ตอบสนองต่อความเครียด ข้อคำถามต่อไปนี้ ถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านทำและรู้สึกเมื่อท่านประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว

ขอให้ท่านอ่านข้อความที่ละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ **ตรงกับตัวท่านมากที่สุด** โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไร กรุณาใส่เครื่องหมาย X ลงในช่อง ตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบใด ถูกหรือผิด โปรดตอบทุกข้อ

- 1 = ไม่เคยทำเลย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
- 2 = ไม่ค่อยได้ทำ หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างนานๆ ครั้ง
- 3 = ทำและไม่ทำพอๆ กัน หมายถึง โดยทั่วไปฉันทำเช่นนั้นบ้างในระดับปานกลาง
- 4 = ทำค่อนข้างบ่อย หมายถึง โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก
- 5 = ทำบ่อยมาก หมายถึง โดยทั่วไปฉันทำเช่นนั้นเป็นประจำ

ข้อคำถาม	ไม่เคย ทำเลย	ไม่ค่อย ได้ทำ	ทำและ ไม่ทำ พอๆ กัน	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำบ่อย มาก
1. ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>

คำตอบที่ถูกต้องคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน และกรุณาตอบทุกข้อ เพื่อให้ได้ข้อมูลสมบูรณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดต่างๆ

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นการเกี่ยวกับความรู้สึกของท่าน ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ ความคิด หรือความรู้สึกของตัวท่านเองว่าอยู่ในระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบให้ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด เนื่องจากคำตอบที่ครบถ้วนและตรงตามความเป็นจริงของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้า โดยคำตอบจะมี 6 ตัวเลือก ดังนี้

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เลย

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

ค่อนข้างไม่เห็นด้วย หมายถึง ไม่ค่อยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือไม่ค่อยเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

ค่อนข้างเห็นด้วย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

เห็นด้วย หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

เห็นด้วยเห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ ความรู้สึก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ มากที่สุด

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยมากที่สุด
1. ฉันไม่พอใจสภาพที่ฉันเป็นอยู่	1	2	3	4	5	6

คำตอบที่ถูกต้องคือคำตอบที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่าน และกรุณาตอบทุกข้อ เพื่อให้ได้ข้อมูลสมบูรณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์

ประวัติผู้วิจัย

นางสาวณันทิกา ฉัตรทอง เกิดวันที่ 7 ธันวาคม 2531 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์ เข้าศึกษาระดับอุดมศึกษาในปีการศึกษา 2550 คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวประภัสสร ฉันทศิริเวทย์ เกิดวันที่ 25 สิงหาคม 2531 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเตรียมอุดมพัฒนาการ เข้าศึกษาระดับอุดมศึกษาในปีการศึกษา 2550 คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นางสาวรัชติญา จำเริญदारาร์ศรี เกิดวันที่ 2 มีนาคม 2532 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนนวมินทราชินูทิศสวนกุหลาบวิทยาลัย เข้าศึกษาระดับอุดมศึกษาในปีการศึกษา 2550 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย