

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการศึกษาวิจัยทางด้านจิตวิทยาได้มีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อให้เข้าใจถึงองค์ประกอบด้านจิตใจ และคุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ ที่มีผลต่อสุขภาพกายและจิตที่ดี และส่งผลไปถึงการมีคุณภาพชีวิต (well-being) ขององค์ประกอบในด้านจิตใจอย่างหนึ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความผาสุก ก็คือการมองโลกในแง่ดี (Lightsey,1990)

คุณลักษณะการมองโลกในแง่ดี มีผู้ให้ความหมายไว้ในหลายมุมมอง ที่มีลักษณะเด่นชัด ได้แก่ Seligman (1990) นักจิตวิทยาคลินิกอธิบายการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นลักษณะทางบุคลิกภาพด้านปัญญา ซึ่งเป็นผลมาจากนิสัยของบุคคล โดยมีลักษณะนิสัยในการคิดถึงเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากสาเหตุภายในตน เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และจะเกิดขึ้นกับเหตุการณ์อื่นๆด้วย และให้เหตุผลต่อสถานการณ์เลวร้ายว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดจากสาเหตุภายนอก ไม่คงทนถาวร เป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณี เรียกโดยรวมว่าเป็น รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี Scheier และคณะ(1987)ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นความคาดหวังถึงผลลัพธ์ในเชิงบวก เป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพดี ช่วยลดความเสี่ยงในการป่วย (Scheier et al.,1989) และทำให้เผชิญต่อการถูกคุกคามในด้านสุขภาพ และต่อสู้กับภาวะซึมเศร้าได้เป็นอย่างดี (Carver et al.,1993 ; Stonton & Snider, 1993 อ้างถึงใน Segerstrom,1998 ; Seligman,1990)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้ความสนใจกับนิยาม "การมองโลกในแง่ดี" ที่ศึกษาโดย Seligman และคณะ (1987) ที่อธิบายว่ารูปแบบการอธิบายนี้เกิดจากรูปแบบการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ส่งผลให้บุคคลให้เหตุผลต่อสถานการณ์ร้ายในชีวิตว่าเกิดจากตนเอง เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ และมีผลต่อเรื่องอื่นๆ ในชีวิต ซึ่งเป็นผลให้เกิดความอ่อนล้าของร่างกายและจิตใจ มีการแก้ปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ เรียกกลุ่มบุคคลเหล่านี้ว่ามีรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้าย

การมองโลกในแง่ดี แสดงให้เห็นว่ามีระบบการทำงานของจิตใจที่ลดระดับของความเครียดลง และมีความคงที่ในด้านอารมณ์เพียงพอที่จะเผชิญกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีงานวิจัยที่พบว่านักศึกษาที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีมีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้ดี (Aspinwal & Taylor,1992 อ้างถึงใน Segerstrom,1998) นอกจากนี้ การมองโลกในแง่ดีช่วยเพิ่มระดับความ

สำเร็จให้มากขึ้น เช่น จากงานวิจัยกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย (Scheier & Carver, 1985 อ้างถึงใน Segerstrom, 1998) พบว่าในช่วงปลายเทอม นักเรียนที่มองโลกในแง่ดี มีรายงานภาวะผิดปกติทางกายที่น้อยกว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ร้าย และในงานวิจัย กลุ่มตัวอย่างคนไข้ที่ได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนหลอดเลือดหัวใจ พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดี จะฟื้นตัวได้เร็วกว่าในช่วงที่พวกเขาได้รับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล และภายหลังการออกจากโรงพยาบาล สามารถที่จะกลับมาทำกิจกรรมได้ตามปกติเร็วกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย (Scheier et al., 1989) ผลลัพธ์ที่ได้เหล่านี้แสดงให้เห็นถึงผลของการมองโลกในแง่ดีที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพกายที่สมบูรณ์และคุณภาพชีวิตที่ดี (Harju & Bolen, 1998 ; Scheier & Carver ; Scheier et al.; 1989 ; Seligman, 1990)

คุณสมบัติของการมองโลกในแง่ดีที่บ่งบอกแนวโน้มของการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีที่สำคัญอย่างหนึ่ง ได้แก่ กลวิธีการเผชิญปัญหา โดยผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มในการใช้กลวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา และไม่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง คือ ใช้การปฏิเสธ หรือ ละทิ้งปัญหาในระดับต่ำ (Aspinwall & Taylor, 1992 ; Carver et al., 1993 ; Scheier, Weintraub & Carver, 1986; Stanton & Snider, 1993 อ้างถึงใน Aspinwall & Brunhart, 1996) โดยที่วิธีการหลีกเลี่ยงเป็นทักษะในการเผชิญปัญหาที่ให้ผลด้านลบและไม่มีประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา

นอกจากนี้งานวิจัยทางการแพทย์และสาธารณสุข ยังพบด้วยว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานั้นมีความสัมพันธ์ทางลบต่อภาวะภูมิคุ้มกันโรค (Futterman, Wellich, Ziehelboim, Luna-Raines & Weiner, 1996 ; Goodkin, Blaney et al., 1992 ; Goodkin, Fuchs, Feaster, Leeka, & Rishel, 1992 ; Ironson et al., 1994 ; Kedom, Bartoov, Mikulincer, & Shkolnik, 1992 ; Kemeny, 1991 อ้างถึงใน Segerstrom et al., 1998)

ลักษณะที่ดีของผู้ที่มองโลกในแง่ดีคือการเผชิญปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ อันได้แก่ การมุ่งแก้ไขปัญหาล้วนในทางพฤติกรรม และความคิด การหาแหล่งช่วยเหลือจากรอบด้าน ซึ่งให้ผลดีต่อสุขภาพกายและจิต เช่น พวกเขาจะเลี่ยงการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ อันเป็นลักษณะหนึ่งของการหลีกเลี่ยง หรือการที่ผู้มองโลกในแง่ดีไม่เป็นโรคนอนไม่คอยหลับ เนื่องด้วยพวกเขาไม่คอยมีความวิตกกังวล หรือ ซึมเศร้า สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในทางการแพทย์ที่บ่งบอกถึงระดับภูมิคุ้มกันโรคในระดับสูงและมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ของผู้ที่มองโลกในแง่ดี (Kiecolt-Glaser & Glaser, 1988 อ้างถึงใน Segerstrom et al., 1998)

สภาพสังคมไทยในปัจจุบัน ผู้คนต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ประสบกับปัญหาทางเศรษฐกิจที่ไม่แน่นอน หรือปัจจัยแวดล้อมที่กดดัน ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บที่มากคึกคาม สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้เข้ามาบั่นทอนกำลังใจในการดำเนินชีวิตและกำลังในการเผชิญต่อโรคร้ายที่เข้ามาสู่ชีวิต

นิสิตนักศึกษา เป็นกลุ่มคนที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่และหรือเป็นผู้ใหญ่แล้ว และเมื่อจบการศึกษาแล้วควรจะเป็นวัยผู้ใหญ่ได้นั้น โดยคนเหล่านี้จะเริ่มการศึกษาในช่วงอายุตั้งแต่ 17-18 ปี เป็นต้นจนถึง 21-22 ปีขึ้นไป การใช้ชีวิตเพื่อศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจึงเป็นช่วงเวลาสำคัญ เพราะครอบคลุมชีวิตตั้งแต่การเริ่มต้นการเป็นผู้ใหญ่ และช่วงของพัฒนาการเป็นผู้ใหญ่ จนถึงเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ จึงเป็นกลุ่มคนที่ควรให้ความสำคัญที่จะต้องสร้างและพัฒนาเพื่อให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ของสังคมต่อไป (ไพฑูริย์ สินลาร์ตัน, 2543 : หน้า 9)

เป้าหมายหนึ่งของการอุดมศึกษาที่เป็นมโนทัศน์หลัก ได้แก่การสร้างความรู้ สร้างคน สร้างสังคม ซึ่ง 2 จุดหมายหลังนี้คือการพัฒนาตัวนิสิตนักศึกษาเพื่อให้เป็นพลเมืองที่มีการใช้ชีวิตที่มีความหมาย มีคุณค่า มีความรู้จักตัวเอง อันจะเป็นประโยชน์ต่อโลกและสังคมอย่างแท้จริง (ไพฑูริย์ สินลาร์ตัน, 2543 : หน้า 2-3)

ปัญหาอันเป็นปัจจุบันของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่คือปัญหาการเรียน (ไพฑูริย์ สินลาร์ตัน, 2543 : หน้า 10) ซึ่งส่งผลกระทบต่อความไม่กล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคในชีวิตที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิตของนิสิตนักศึกษา (Harju, B.L and Bolen, L.M., 1998) และมีการวิจัยที่พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีการปรับตัวได้ดี จะมีลักษณะของการมองโลกในแง่ดี (ทิวา มั่งน้อย , 2536) การได้ศึกษาความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรดังกล่าวช่วยชี้ให้เห็นผลทางบวกที่เกิดขึ้นในหลายด้านทั้งในระบบความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในนิสิตนักศึกษาที่มีการมองโลกในแง่ดี โดยพบว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีสามารถเปิดรับประสบการณ์ชีวิตทั้งในด้านบวกและด้านลบที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างสอดคล้องลงตัว และเป็นผู้ที่มีความสามารถในการเผชิญกับความกดดันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้ที่มีแนวโน้มในการดำเนินชีวิตไปในทิศทางเข้าสู่การเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาในชีวิตที่เข้าคุกคามนั้นเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ช่วยลดความกดดัน และป้องกันการเกิดภาวะอาการทางจิตที่จะเกิดตามมา

มีผลงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนมาก และมีผลการวิจัยในประเทศไทย เช่น งานวิจัยของประสูต หุ่นวงศ์มาศ (2534) ที่พบว่ามุมมองโลกในแง่ดีสัมพันธ์กับการปรับตัว และสามารถอธิบายถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้

นอกจากนี้ยังมีรายงานการวิจัยที่พบความแตกต่างระหว่างเพศโดยพบว่าระดับการมองโลกในแง่ดีของชายและหญิงแตกต่างกัน (Seligman, 1990) และมีงานวิจัยที่พบว่ารูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดีสามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยได้ (ประสูต หุ่นวงศ์มาศ , 2534 ; Kamen และ Seligman, 1987 : อ้างถึงในสุภาวดี จันทร์เพ็ญ , 2541) และในด้านของสาขาวิชาที่เรียนนั้นงานวิจัยที่พบว่าการเรียนในสาขาวิชาที่ต่างกันนั้นส่งผลที่ต่างกันในรูปแบบ

แบบการเรียนโดยนักศึกษสาขาวิชามนุษยศาสตร์มีรูปแบบการเรียนแบบอเนกนัยที่แตกต่างไปจากกลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ (ราชพร , 2534) แต่ยังไม่มีความรู้ที่นักศึกษามีรูปแบบการเรียนที่แตกต่างกันนี้ก็มีกลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกันหรือไม่

นอกจากนี้ยังไม่มีผู้ใดศึกษาว่าระบบการเรียนของสถานศึกษา ได้แก่ ระบบจำกัดรับ กับไม่จำกัดรับ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2542 : หน้า 15) หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่าระบบมหาวิทยาลัยปิด และระบบมหาวิทยาลัยเปิด ซึ่งน่าจะมีส่วนให้นิสิตใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแตกต่างกันนั้น นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยดังกล่าวมีการมองโลกในแง่ดีและใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบที่แตกต่างกันหรือไม่

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา โดยพิจารณาถึงความแตกต่างด้านเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน และระบบการเรียนของสถานศึกษา

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ขอเสนอแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ในเรื่องของการมองโลกในแง่ดีและการเผชิญปัญหาตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

1.1 ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

Seligman (1990) กล่าวว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นลักษณะนิสัยในการอธิบายถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวลหรือเป็นปัญหาว่าเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว เกิดขึ้นเพราะปัจจัยภายนอก และเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะกรณีเท่านั้น แต่สถานการณ์ที่ดีที่เกิดขึ้นผู้ที่มีมุมมองโลกในแง่ดีเชื่อว่าจะเกิดขึ้นอยู่เสมอ เกิดจากสาเหตุจากภายในตน และเป็นสิ่งที่ไม่แผ่ขยายไปยังสถานการณ์อื่นได้

1.2 ทักษะการมองโลกของบุคคล

1.2.1 ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ดี

ตามแนวคิดของ Seligman (1990) บุคคลที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ดี มีรูปแบบของการให้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต ว่ามาจากปัจจัยภายนอกไม่ได้เกิดขึ้นมาจากตน เป็นอุปสรรคชั่วคราว และเกิดขึ้นเฉพาะสถานการณ์นั้น หรือมองว่าสถานการณ์ร้ายนั้นเป็นเรื่องของโชคร้าย หรือมีคนนำมาสู่ตน คนกลุ่มนี้จึงไม่หมกมุ่นกับความพ่ายแพ้ แต่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ร้าย

ด้วยการยอมรับ และทำทหายความพ่ายแพ้ด้วยการมีความพยายามมากขึ้น ผู้มองโลกในแง่ดีมีลักษณะการอธิบายถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสาเหตุภายในตัวเอง มักเกิดขึ้นสม่ำเสมอ และจะครอบคลุมถึงเหตุการณ์อื่นด้วย (internal ,permanent and universal) เช่น เมื่อได้คะแนนสอบไม่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีจะมองว่าข้อสอบนั้นยากผิดปกติธรรมดา หรือไม่ค่อยชอบวิชานั้น หรือ ดูหนังสือไม่ตรง ซึ่งการมองสถานการณ์เช่นนี้จะไม่ทำให้ความมั่นใจลดลง และยังช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแก้ไขพัฒนาตนเองมากขึ้น

1.2.2 ลักษณะของบุคคลที่มองโลกในแง่ร้าย

ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายอธิบายว่าสถานการณ์เลวร้ายมีความคงอยู่อย่างสม่ำเสมอ และมีผลต่อทุกเรื่องที่เขาทำ และมองว่าความผิดพลาดมีสาเหตุมาจากตนเอง เช่น เมื่อแพ้ในการแข่งขันเทนนิสก็จะอธิบายว่าฉันเป็นคนขี้แพ้ และอธิบายเหตุการณ์ที่ดีที่เข้ามาว่า ไม่ยั่งยืน เป็นสิ่งชั่วคราว เกิดจากปัจจัยภายนอก และเกิดขึ้นเฉพาะกรณี เช่น เมื่อสามีซื้อดอกไม้ให้ในวันเกิดก็จะอธิบายว่าเพราะมีเรื่องดีๆ เกิดขึ้นกับสามีในที่ทำงาน

1.3 พัฒนาการของทฤษฎี

1.3.1 ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ (Helplessness Theory)

ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (learned helplessness) ของ Seligman (1990) พัฒนาจากการทดลองกับสัตว์ชนิดต่างๆ ในห้องทดลอง ในระยะแรก Seligman ทดลองกับสุนัขโดยใช้ไฟฟ้าช็อต และสุนัขสามารถหลบหนีจากการถูกไฟฟ้าช็อตได้โดยการกระโดดไปอีกด้านหนึ่งของกรง พบว่าสุนัขที่เคยถูกไฟฟ้าช็อตแล้วไม่สามารถหลบหนีได้จะไม่สามารถหลบหนีการถูกไฟฟ้าช็อตในการทดลองครั้งนี้ คือเกิดอาการช่วยตัวเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เมื่อทดลองกับสัตว์อื่นๆ เช่น แมว ปลา และหนู ก็พบผลเช่นเดียวกัน

ต่อมา Hiroto (1974, Hiroto and Seligman,1975) ได้นำทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้มาศึกษากับมนุษย์ คือทำการทดลองกับนักศึกษาโดยให้สิ่งเร้าเป็นเสียงรบกวน แบ่งนักศึกษาออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรก นักศึกษาได้รับเสียงรบกวนและสามารถเปิดเสียงรบกวนนั้นได้โดยการกดปุ่ม 4 ครั้ง กลุ่มที่สอง นักศึกษาได้รับเสียงรบกวนโดยไม่สามารถปิดหรือควบคุมเสียงรบกวนนั้นได้เลย กลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับเสียงรบกวนใดๆ เลย หลังจากนั้นทดสอบผู้ร่วมการทดลองให้ปิดเสียงรบกวนโดยใช้มือปิดกล่องบังคับเสียง ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่เคยควบคุมเสียงรบกวนได้มาก่อนและกลุ่มควบคุมสามารถเรียนรู้วิธีปิดเสียงรบกวนได้ ในขณะที่กลุ่มที่ไม่สามารถปิด

เสียงรบกวนได้มาก่อน ไม่สามารถเรียนรู้ที่จะปิดเสียงรบกวนดังกล่าว หลังจากนั้นได้มีการทดลองในลักษณะเช่นเดียวกันนี้กับกลุ่มอื่นๆ ก็พบผลเช่นเดียวกัน

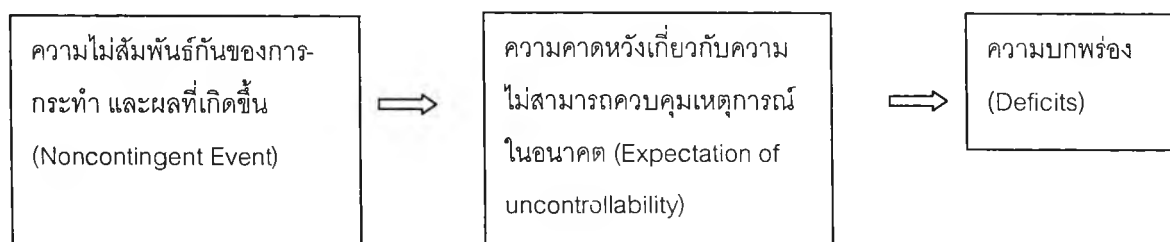
จากผลการทดลองทั้งกับคนและสัตว์ทดลอง สรุปได้ว่าการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้เป็นผลจากประสบการณ์ที่บุคคลไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์เลวร้ายได้ ก่อให้เกิดความบกพร่อง 3 ด้านคือ

1. ความบกพร่องด้านแรงจูงใจ (Motivational Deficit) ทำให้มีการตอบสนองภายใต้การควบคุมของจิตใจที่ช้า และมีผลทำให้บุคคลลดแรงจูงใจในการตอบสนองในเวลาต่อมา

2. ความบกพร่องด้านปัญญา (Cognitive Deficit) เกิดขึ้นเมื่อความคาดหวังของผลกรรมไม่สัมพันธ์กับการตอบสนองของตน ทำให้มีความสามารถในการเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ ลดลง

3. ความบกพร่องด้านอารมณ์ (Emotional Deficit) การที่บุคคลมีประสบการณ์ว่าตนไม่สามารถควบคุมผลกรรมทางลบที่เกิดขึ้นได้ ทำให้บุคคลเกิดความซึมเศร้า

ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้มีกระบวนการดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงกระบวนการเกิดการช่วยเหลือนตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในระยะแรกของแนวคิดเรื่องนี้ (Peterson and Seligman, 1987 อ้างถึงในประสูต หุ่นวงศ์มาศ, 2534)

จะเห็นได้ว่าลักษณะที่สำคัญของการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้อาจสรุปได้ดังนี้

(Peterson and Seligman, 1987)

1. ความไม่เหมาะสมของพฤติกรรมที่ไม่ต่อสู้ บุคคลจะช่วยตัวเองไม่ได้ถ้าพบสถานการณ์ที่พวกเขาไม่สามารถควบคุมได้ และพวกเขาจะตอบสนองต่อสถานการณ์ด้วยการไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ เลย

2. ความไม่สัมพันธ์กันของการกระทำและผลที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่ต่อสู้ จากผลการทดลองพบว่า เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ตนเองไม่สามารถป้องกันหรือหลีกเลี่ยงได้

และมองว่าตนไม่สามารถควบคุมสถานการณ์นั้นๆ ได้ ก็จะไม่พยายามเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ และจะปล่อยให้สถานการณ์เลวร้ายนั้นต่อไป

3. ความคิดที่นำไปสู่พฤติกรรมการณ์ไม่ต่อสู้ บุคคลที่ไม่ช่วยเหลือตนเองจะไม่เกิดการเรียนรู้ในการช่วยเหลือตนเองเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ พวกเขาจะเกิดความคิดว่าในอนาคตข้างหน้าตนก็ยังไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ จึงยังคงมีพฤติกรรมการณ์ไม่ต่อสู้

อย่างไรก็ตามคำอธิบายดังกล่าว ยังไม่สามารถอธิบายให้เห็นถึงความแตกต่างที่เกิดขึ้น ว่าทำไมผลกรรมที่เกิดขึ้นนั้นไม่สามารถควบคุมได้กับทุกคนหรือเฉพาะบางคน และเมื่อใดการช่วยตนเองไม่ได้จะเป็นแบบทั่วไป (General) คือจะเกิดขึ้นในสถานการณ์อื่นๆ ด้วย และเป็นแบบเฉพาะ (Specific) คือจะเกิดขึ้นในเพียงบางสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง หรือเมื่อใดเป็นแบบเรื้อรัง (chronic) มีระยะเวลายาวนาน และแบบเฉียบพลัน (Acute) คือเกิดขึ้นในระยะสั้น (Abramson, Seligman and Teasdale, 1978) ดังนั้น Abramson และคณะ (1978) จึงได้ศึกษาเพื่อทบทวนทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ เพื่อตอบคำถามดังกล่าว

ทั้งทฤษฎีเก่าและทฤษฎีที่ปรับปรุงใหม่นั้นต่างเน้นถึง ความคาดหวังถึงความไม่สัมพันธ์กัน หรือความเป็นอิสระต่อกันของการกระทำและผลกรรมว่าเป็นตัวกำหนดที่สำคัญของพฤติกรรมการณ์ช่วยตนเองไม่ได้ การที่บุคคลรับรู้ว่าผลกรรมที่เกิดขึ้นไม่สัมพันธ์กับการกระทำของตน จะนำไปสู่พฤติกรรมการณ์ช่วยตนเองไม่ได้ เพียงแค่คาดหวังว่าการกระทำและผลกรรมจะไม่มีความสัมพันธ์กันที่ก่อให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้ จะเห็นได้ว่าการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้จะเกิดก็ต่อเมื่อบุคคลมีความคาดหวังว่าการตอบสนองของตนจะไม่ทำให้เกิดผลกรรมที่ต้องการ

ตัวแปรที่อาจมีส่วนให้บุคคลมีความคาดหวังที่นำไปสู่การช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Miller and Norman , 1979 อ้างถึงใน สุภาวดี จันทร์เพ็ญ , 2541 :5) ได้แก่

1. ความคาดหวังเกี่ยวกับการตอบสนองและผลกรรมในอดีต เป็นความคาดหวังที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในเวลาต่อมา ถ้าบุคคลเกิดความคาดหวังในสถานการณ์ใหม่คือการตอบสนองของตนก็คงจะเป็นอิสระจากผลกรรมอย่างที่เคยประสบมาในอดีตคือตอบสนองอย่างไรก็ไม่เกิดผลตามที่ปรารถนา ก็จะทำให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในสถานการณ์ใหม่

2. การจำแนกระหว่างสถานการณ์ต่างๆ หมายถึง ความสามารถในการจำแนกได้ว่าแต่ละสถานการณ์นั้นแตกต่างกันอย่างไร ถ้าบุคคลรับรู้ว่าสถานการณ์ใหม่ไม่แตกต่างจากสถานการณ์ในอดีตที่เคยทำให้การตอบสนองและผลกรรมเป็นอิสระจากกัน คือไม่มีผลต่อกันและกันแล้ว ก็จะทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการตอบสนองของตนก็จะมีผลมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังมีตัวแปรอื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อการศึกษาการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ ดังนี้

1. ความคิดอันเกิดจากคำแนะนำ ผู้ร่วมการทดลองที่ได้รับคำแนะนำว่าผู้ทดลองเป็นผู้ควบคุมสิ่งเร้าที่ไม่น่าปรารถนา จะเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้มากกว่าผู้ร่วมการทดลองที่ได้รับการบอกว่าการเกิดของสิ่งเร้าที่ไม่น่าปรารถนานั้นขึ้นอยู่กับคำตอบของตนเอง

2. ความสำคัญของงาน การที่ผู้ร่วมการทดลองรับรู้ว่างานที่ทำนั้นมีความสำคัญต่อตนเองมากเท่าใดก็จะเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้มากกว่างานที่ผู้ร่วมการทดลองรับรู้ว่ามี ความสำคัญต่อตนเอง

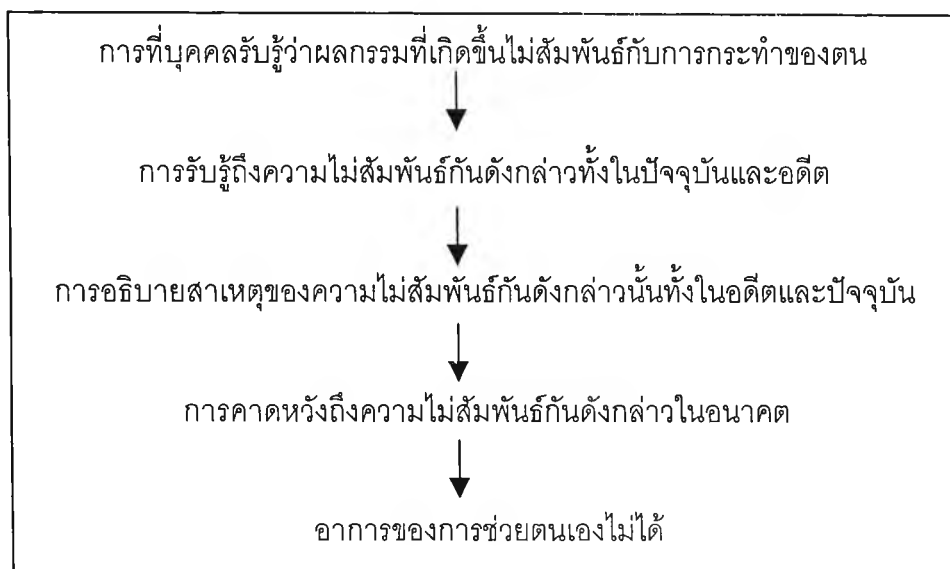
3. การอธิบายสาเหตุเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงาน การระบุสาเหตุความล้มเหลวว่าเป็นเพราะตนเองน้อยความสามารถจะทำให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ได้มากกว่าบุคคลที่ระบุสาเหตุของความล้มเหลวนั้นว่าเป็นเพราะสถานการณ์หรือความยากของงาน

4. การอำนวยความสะดวก การให้บุคคลได้ประสพกับสภาพการณ์ที่ผลกรรมเป็นอิสระจากการตอบสนองในระดับต่ำ คือมีความสัมพันธ์ต่อกันมากจะทำให้เกิดการตอบสนองในเวลาต่อมาของบุคคลนั้นดีขึ้น แต่หากให้บุคคลประสพกับสภาพการณ์ที่ผลกรรมเป็นอิสระจากการตอบสนองในระดับสูงก่อน จะทำให้การตอบสนองในเวลาต่อมาของบุคคลนั้นลดลงหรือเกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ขึ้นเอง

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคลในความเชื่อเรื่องอำนาจการควบคุม

อัตลิติต และปรลิติต (Internal-External locus control) หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ว่า ผลการกระทำที่เกิดขึ้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของสิ่งใด (อำนาจการควบคุม) ถ้าหากบุคคลรับรู้ว่าการกระทำนั้นเกิดจากการกระทำของตนเองหรืออำนาจการควบคุมขึ้นอยู่กับตนเองก็จะมี ความเชื่อในอัตลิติต ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลรับรู้ว่าการกระทำที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากสิ่งอื่นที่นอกเหนือจากตนเอง เช่น บุคคลอื่น โชคชะตา ความบังเอิญ เป็นต้น ก็จะเป็นผู้ที่มีความเชื่อในปรลิติต จากการศึกษาของ Hiroto(1974) เกี่ยวกับความสามารถหลีกเลี่ยงรบกวนได้ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่มีความเชื่อในอัตลิติตสามารถเรียนรู้ในการหลีกเลี่ยงรบกวนได้ดีกว่ากลุ่มที่มีความเชื่อในปรลิติต ดังนั้นพวกปรลิติตมีแนวโน้มที่จะถูกกระตุ้นให้เกิดการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ได้ง่ายกว่าพวกอัตลิติต

จะเห็นได้ว่า การอธิบายสาเหตุของความไม่สัมพันธ์กันของการกระทำและผลกรรมทั้งในอดีต ปัจจุบัน นำไปสู่ความคาดหวังว่าความไม่สัมพันธ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ซึ่งนำไปสู่พฤติกรรมการช่วยตัวเองไม่ได้ Abramson และคณะ (1978) ได้สรุปขั้นตอนสำคัญของการเกิดการช่วยตัวเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ตามแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 2 ขั้นตอนสำคัญในการเกิดอาการช่วยตัวเองไม่ได้

ดัดแปลงจาก Abramson, Seligman และ Teasdale (1978)

; อ้างถึงใน สุภาวดี จันทร์เพ็ญ , 2541

Abramson, Seligman และ Teasdale (1978) ทบทวนทฤษฎีการช่วยตัวเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยรวบรวมมิติในการอธิบายสาเหตุ 2 มิติหลักของ Weiner และคณะ (Seligman, 1990) ได้แก่ ความสม่ำเสมอและความไม่สม่ำเสมอ (stable-unstable) และการอธิบายสาเหตุภายในและภายนอก (internal-external) และเพิ่มมิติที่ 3 คือ ความทั่วไป และความจำเพาะ (global-specific) เพื่อจำแนกรูปแบบการอธิบายสาเหตุ ซึ่งก่อให้เกิดการเรียนรู้การช่วยตัวเองไม่ได้ในลักษณะต่างๆ ทฤษฎีที่ปรับปรุงใหม่นี้เรียกว่า รูปแบบการอธิบาย (explanatory style)

1.3.2 รูปแบบของการอธิบาย (Explanatory Style)

รูปแบบการอธิบาย เป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพด้านปัญญา ซึ่งเป็นผลมาจากนิสัยของบุคคล ในการที่จะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเอง (Peterson and Seligman, 1984) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 มิติ และแต่ละมิติมีบทบาทเฉพาะ ดังแสดงในตารางดังนี้

ตารางที่ 1 มิติ และบทบาทเฉพาะของแต่ละมิติ

รูปแบบการอธิบาย (Explanatory Style)		
มิติ	ความหมาย	บทบาทเฉพาะของแต่ละมิติ
1. มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ		
1.1 การอธิบายสาเหตุภายนอก (External)	สาเหตุที่ทำให้เหตุการณ์นั้นเกิดจากสภาพแวดล้อม บุคคลอื่นหรือสิ่งอื่น	การสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองมีโอกาสดังน้อย
1.2 การอธิบายสาเหตุภายใน (Internal)	สาเหตุนั้นเกิดจากตนเอง	เกิดการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเอง
2. มิติความสม่ำเสมอ		
2.1 ความไม่สม่ำเสมอ (Unstable)	สาเหตุจะเกิดขึ้นในระยะสั้น	ความซึมเศร้าที่มีต่อเหตุการณ์นั้นจะมีอยู่เพียงชั่วระยะหนึ่ง
2.2 ความสม่ำเสมอ (Stable)	สาเหตุนั้นยังคงอยู่ข้ามเวลา	ความซึมเศร้ายังคงอยู่ต่อไป
3. มิติการแผ่ขยาย		
3.1 ความจำเพาะ (Specific)	สาเหตุนั้นจำกัดเพียงบางสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง	อาการช่วยตนเองไม่ได้จะเกิดเป็นวงแคบ
3.2 ความทั่วไป (Global)	สาเหตุนั้นมีผลกระทบข้ามเวลา	อาการช่วยตนเองไม่ได้จะเกิดกับสถานการณ์อื่นๆ ด้วย

Peterson and Seligman, 1984 อ้างถึงใน สุภาวดี จันทร์เพ็ญ, 2541

บทบาทเฉพาะของแต่ละมิติ

ในการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองในแต่ละมิติมีผลดังต่อไปนี้

1. มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ

- 1.1 ถ้าบุคคลอธิบายสาเหตุภายนอก จะทำให้การสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีโอกาสดังน้อย
- 1.2 ถ้าบุคคลอธิบายสาเหตุภายใน จะทำให้เกิดการสูญเสียการเห็นคุณค่าในตนเองมาก

2. มิติแห่งความสม่ำเสมอ

- 2.1 ถ้าบุคคลอธิบายสาเหตุว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นไม่สม่ำเสมอ ความซึมเศร้าที่มีต่อเหตุการณ์นั้นมีแนวโน้มจะอยู่ในช่วงเวลาสั้น
- 2.2 ถ้าบุคคลอธิบายสาเหตุว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นสม่ำเสมอ ความซึมเศร้าที่มีต่อเหตุการณ์นั้นมีแนวโน้มว่าจะคงอยู่ระยะยาว

3. มิติแห่งความทั่วไป

- 3.1 ถ้าบุคคลอธิบายสาเหตุว่าเป็นความจำเพาะ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในบางสถานการณ์เท่านั้น อาการช่วยตนเองไม่ได้มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นในวงแคบ
- 3.2 ถ้าบุคคลอธิบายสาเหตุว่าเป็นความทั่วไป เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกๆ สถานการณ์ อาการช่วยตนเองไม่ได้มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นหลายสถานการณ์

1.3.3 ทักษะการมองโลกและรูปแบบการอธิบาย

รูปแบบของการอธิบายแสดงให้เห็นถึงการอธิบายเหตุการณ์ที่ดีหรือร้ายที่แตกต่างกันของผู้ที่มองโลกในแง่ดี กับผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายด้วยรูปแบบของการให้เหตุผลอันเป็นตัวแปรทางบุคลิกภาพด้านปัญญา ซึ่งเป็นผลมาจากนิสัยของบุคคลที่จะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับพวกเขา ใน 3 มิติที่แสดงให้เห็นถึงบทบาทที่แต่ละมิติมีผลต่ออาการช่วยตนเองไม่ได้มาแล้วนั้น คือ มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ มิติแห่งความทั่วไป (Seligman, 1990) รายละเอียดของแต่ละมิติมีดังนี้

1. มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ (Personalization)

1.1 การอนุมานสาเหตุจากภายนอก (external) หมายถึง การอธิบายสาเหตุว่าเกิดจากสถานการณ์ รอบข้าง สิ่งแวดล้อม หรือ คนอื่น

1.2 การอนุมานสาเหตุจากภายใน (internal) หมายถึง การอธิบายสาเหตุเกิดจากตนเองหรือเกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น การดำเนินตนเอง

ในกรณีของสถานการณ์เลวร้าย (Bad event)

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี (Optimistic Style) ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะพิจารณาสถานการณ์ที่ตนประสบว่าเกิดจากสาเหตุภายนอก ซึ่งจะทำให้ไม่รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง คือเขามีความพึงพอใจในตนเองมากกว่าคนที่มักจะตำหนิตนเอง

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimistic Style) เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมักจะตำหนิตนเองซึ่งแสดงให้เห็นว่ามีการเห็นคุณค่าของตนเองต่ำ คิดว่าตนไม่มีค่า ไม่ฉลาด ไม่มีคนรัก Seligman กล่าวว่าการที่บุคคลมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้นมักเกิดจากการมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ร้ายจากภายในตน

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุจากภายใน (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุจากภายนอก (มองโลกในแง่ดี)
เพราะฉันทำงานไม่ดีเอง	เพราะคุณทำงานไม่ดี
ฉันไม่เก่งการเล่นพวน์โปคเกอร์	เป็นเรื่องของดวงในการเล่นโปคเกอร์
ฉันไม่มีความมั่นใจในชีวิต	ฉันเติบโตมาจากครอบครัวที่ยากจน

ในกรณีของสถานการณ์ที่ดี (Good event)

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีว่าเกิดขึ้นจากตนเอง มากกว่าที่จะอธิบายว่าเกิดจากเหตุปัจจัยภายนอก

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะอธิบายสาเหตุของสิ่งที่ดีว่าเกิดขึ้นจากผู้อื่นหรือสิ่งแวดล้อม อันเป็นปัจจัยภายนอก

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุแบบภายนอก (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุแบบภายใน (มองโลกในแง่ดี)
เป็นเรื่องของโชคดีทำให้ฉันเจอคุณ	ฉันเป็นคนโชคดี
เป็นเพราะความชำนาญของเพื่อนๆร่วมทีม	เป็นเพราะความชำนาญของฉัน

2. มิติแห่งความสม่ำเสมอ (Permanence) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะในการอธิบายสาเหตุ คือ

2.1 ความไม่สม่ำเสมอ (unstable) หมายถึง สาเหตุนั้นจะไม่มีผลในระยะยาวและเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่ง

2.2 ความสม่ำเสมอ (stable) หมายถึง สาเหตุนั้นจะคงอยู่ถาวร และมีผลต่อความเป็นอยู่ของเขา

ในกรณีของสถานการณ์เลวร้าย

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายนั้นเกิดขึ้นชั่วคราวจึงไม่เกิดความคิดว่าตนเองจะช่วยตนเองไม่ได้ ถ้าบุคคลประเมินว่าเหตุการณ์ร้ายอยู่ในสภาพชั่วคราว หรือคิดว่าสาเหตุของเหตุการณ์ร้ายมีลักษณะไม่สม่ำเสมอ เกิดขึ้นเป็นบางครั้งคราว หรือไม่ค่อยเกิด แสดงว่าบุคคลนั้นมีรูปแบบของการมองโลกในแง่ดี

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย บุคคลที่เชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดกับพวกเขาจะมีอยู่เสมอ และเหตุการณ์ร้ายนั้นจะมีผลต่อความเป็นอยู่ของเขา หรือคิดถึงสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนว่ามักจะเกิดขึ้นเสมอ ตลอดเวลา เชื่อกันว่าจะเกิดอย่างแน่นอน เป็นการอธิบายสถานการณ์เลวร้ายในลักษณะสม่ำเสมอ เป็นรูปแบบของการมองโลกในแง่ร้าย

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุแบบสม่ำเสมอ (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุแบบไม่สม่ำเสมอ(มองโลกในแง่ดี)
ฉันหมดแรงแทบตายแล้ว	ตอนนี้ฉันกำลังหมดแรง
การควบคุมอาหารไม่ได้ผล	การควบคุมอาหารจะไม่ได้ผลถ้าเธอกินเยอะ
เจ้านายเป็นจอมเผด็จการ	ในตอนนี้เจ้านายอารมณ์ไม่ดี
คุณไม่เคยพูดกับฉันเลย	ระยะนี้คุณไม่ค่อยคุยกับฉัน

ความผิดพลาดทำให้ผู้คนเกิดการช่วยตนเองไม่ได้อยู่ชั่วขณะ แม้จะเกิดความเจ็บปวดก็จะคลายลง สำหรับบางคนอาจหายเร็ว (เป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดี) ในขณะที่บางคนมีระยะเวลาความเจ็บปวดที่ยาวนาน ร้อนรนกับสิ่งที่ทำให้เจ็บปวด มองว่าเป็นสิ่งรบกวน ทำให้อดอดดับข้องใจ จะไม่สามารถกระทำการใดๆ ต่อไปได้อีกหลายวัน บางทีอาจเป็นเดือน แม้เป็นอุปสรรคเล็กน้อยเขาก็จะมองว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ กลุ่มคนลักษณะนี้คือผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย

ในกรณีของสถานการณ์ที่ดี

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมีรูปแบบในการอธิบายเหตุการณ์ดี สถานการณ์ที่ดีว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ มีความคงทนถาวร มีอยู่เสมอ เป็นรูปแบบการอธิบายที่แสดงถึงการมีนิสัยหรือมีความสามารถ หรือ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเสมอ

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์ที่ดีว่าเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว มีสาเหตุมาจากอารมณ์ ความพยายาม และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวชั่วคราว

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุแบบไม่สม่ำเสมอ (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุแบบสม่ำเสมอ (มองโลกในแง่ดี)
มันเป็นวันที่โชคดีของฉัน	ฉันมักจะโชคดีเสมอ
ฉันได้พยายามอย่างยิ่งในงานครั้งนี้	ฉันมีพรสวรรค์อย่างยิ่ง
คู่แข่งเกิดเหนือขึ้นมาฉันเลยชนะ	คู่แข่งของฉันไม่เก่ง

ผู้ที่เชื่อว่าสถานการณ์ดี ๆ เป็นสาเหตุถาวร จะมีความพยายามมากยิ่งขึ้นเมื่อประสบความสำเร็จ ส่วนผู้ที่เห็นว่าสถานการณ์ดี ๆ เป็นเรื่องที่ให้ผลเพียงชั่วคราว จะยกเลิกกระทำสิ่งนั้นได้ง่าย แม้เมื่อประสบความสำเร็จ และก็จะมองสิ่งที่ทำสำเร็จว่าเป็นเรื่องบังเอิญ

3. มิติการแผ่ขยาย (Pervasiveness)

3.1 ความจำเพาะกรณี (specific) หมายถึง สาเหตุนั้นจะเกิดขึ้นเพียงในกรณีของเหตุการณ์ที่เหมือนกันเท่านั้น

3.2 ความทั่วไป (global) หมายถึง สาเหตุนั้นจะมีผลต่อเหตุการณ์อื่นๆ ด้วย

ในกรณีของสถานการณ์เลวร้าย

รูปแบบการมองโลกในแง่ดี ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมีการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายแบบจำเพาะ มองว่าสาเหตุของปัญหานี้เกิดในสภาพเช่นนี้เท่านั้น

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมีการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นว่าจะมีผลต่อทุกๆ สิ่งที่เขาทำ รวากับว่าสิ่งที่เกิดเป็นภัยพิบัติที่นำความเลวร้ายมาสู่ทุกๆ ส่วนในชีวิต

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุมีลักษณะทั่วไป (มองโลกในแง่ร้าย)	อธิบายสาเหตุมีลักษณะจำเพาะ (มองโลกในแง่ดี)
ครูทุกคนไม่มีความยุติธรรม	ครูวัลวิภาไม่ยุติธรรม
ฉันรู้สึกเกลียดทุกคน	ฉันรู้สึกไม่ชอบหน้าเขา
หนังสือไม่มีประโยชน์	หนังสือเล่มนี้ไม่มีประโยชน์

ในกรณีของสถานการณ์ที่ดี

รูปแบบการผู้ที่มองโลกในแง่ดี ผู้ที่มองโลกในแง่ดีอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีแบบทั่วไป

รูปแบบการมองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ที่ดีว่าเกิดขึ้น
ในกรณีเช่นเดียวกันนี้เท่านั้น

ตัวอย่างการอธิบายสาเหตุของผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย และมองโลกในแง่ดี เช่น

อธิบายสาเหตุมีลักษณะจำเพาะ (มองโลกในแง่ร้าย) อธิบายสาเหตุมีลักษณะทั่วไป(มองโลกในแง่ดี)

ฉันเก่งวิชาคณิตศาสตร์

ฉันเป็นคนเก่ง

หุ้นส่วนของฉันรู้เรื่องดีเกี่ยวกับหุ้นน้ำมัน

นายหน้าของฉันรอบรู้เรื่องหุ้น

ฉันมีเสน่ห์เฉพาะกับคุณเท่านั้น

ฉันเป็นผู้หญิงที่มีเสน่ห์

1.3.4 ที่มาของรูปแบบการอธิบายของบุคคล

จากการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการอธิบายและอาการซึมเศร้าพบว่า มีแหล่งที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบการอธิบาย (Peterson and Seligman, 1984) ซึ่งอาจสรุปเป็นปัจจัยที่มีผลต่อรูปแบบการอธิบายของบุคคลได้ดังนี้

1. การได้รับการถ่ายทอดจากผู้ปกครอง (Intergenerational transmission)

เนื่องจากเด็กมีเวลาส่วนใหญ่อยู่กับผู้ปกครอง และได้รับรู้แนวทางการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีและเหตุการณ์เลวร้ายของผู้ปกครองอย่างต่อเนื่อง เด็กจึงเลือกรูปแบบที่คล้ายคลึงกับผู้ปกครอง Seligman และคณะ(1988) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายและความซึมเศร้าของเด็กและผู้ปกครอง พบว่ารูปแบบการอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายของมารดาและเด็กมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.39$ $p<.01$) และรูปแบบการอธิบายของมารดามีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับอาการซึมเศร้าของเด็กอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.42$, $p<.005$) แต่ไม่พบความสัมพันธ์ของรูปแบบการอธิบายระหว่างบิดากับเด็ก

2. การให้ข้อมูลป้อนกลับของผู้ใหญ่ (The role of adult feedback)

มีหลักฐานอย่างชัดเจนที่ชี้ว่า เด็กผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมช่วยเหลือตนเองไม่ได้มากกว่าเด็กผู้ชาย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ (Dweck and Licht, 1980) เด็กผู้หญิงมีความยืนยันน้อยกว่าหลังจากเกิดความล้มเหลว และมักจะอธิบายความล้มเหลวในลักษณะขาดความสามารถ มีความสม่ำเสมอและความทั่วไปมากกว่าเด็กผู้ชาย ในทางตรงกันข้ามเด็กผู้ชายมีแนวโน้มจะอธิบายความล้มเหลวในลักษณะขาดความพยายาม ความไม่สม่ำเสมอและความจำเพาะ เด็กผู้หญิงจะมีความคาดหวังที่ต่ำสำหรับการกระทำในอนาคตหลังจากประสบกับความล้มเหลว (Dweck and

Bush,1976 ; Dweck and Gilliard,1975 ; Dweck and Reppucci ,1973) ความแตกต่างระหว่างเพศนี้ยังคงมีอยู่แม้ในกลุ่มเด็กผู้หญิงโรงเรียนประถมศึกษาที่มีระดับคะแนนที่ต่ำกว่า และได้รับคำวิจารณ์ที่น้อยกว่าเด็กผู้ชาย (McCandless, Roberts and Starnes,1972) ความแตกต่างนี้น่าจะมาจากทำให้ข้อมูลป้อนกลับที่แตกต่างกันของผู้ใหญ่ที่ให้แก่เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงเมื่อประสบความสำเร็จ Dweck and Gilliard (1975) พบว่าเมื่อเด็กผู้ชายได้รับการประเมินที่เป็นด้านลบ คำวิพากษ์วิจารณ์ที่เขาได้รับจะไม่เกี่ยวข้องกับสติปัญญา แต่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก ตรงกันข้ามเมื่อเด็กผู้หญิงได้รับการประเมินที่เป็นด้านลบ การประเมินจะเน้นที่การขาดความสามารถทางปัญญาดังนั้นเมื่อเด็กได้รับข้อมูลป้อนกลับต่อความสำเร็จที่เป็นการชี้แนะว่าขาดความสามารถ เด็กเหล่านี้จะเริ่มอธิบายความล้มเหลวในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของรูปแบบการอธิบายที่ไม่เหมาะสม

3. การได้รับความบอบช้ำทางจิตใจครั้งแรก (First major trauma)

แหล่งที่สามที่มีอิทธิพลต่อรูปแบบของการอธิบาย คือ เวลาและสภาพความเป็นจริงของบุคคลที่ได้รับความบอบช้ำทางจิตใจ และการสูญเสีย Brown and Harris (1978) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความซึมเศร้าของหญิงที่ไร้แรงงาน และหญิงที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมระดับกลางในกรุงลอนดอน พบว่าความซึมเศร้าในปัจจุบันของหญิงเหล่านี้ มีความสัมพันธ์กับการสูญเสียมารดาในอดีตก่อนอายุ 11 ปี ที่เป็นเช่นนี้เพราะการสูญเสียมารดาเป็นเหตุการณ์เลวร้ายที่สำคัญ เป็นความสม่ำเสมอ และความทั่วไป คือมารดาจะไม่กลับมาอีก และมีผลต่อกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตของเด็ก นอกจากนี้ Keasy (1977 ; อ้างถึงในประสูต หุ่นวงศ์มาศ,2534) พบว่าเด็กที่สูญเสียมารดามีแนวโน้มจะดำเนินตัวเองเมื่อประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายมากกว่าเด็กที่ไม่มีการสูญเสีย ดังนั้นการสูญเสียมารดาจึงเป็นการสูญเสียในลักษณะความสม่ำเสมอ ความทั่วไป และก่อให้เกิดการอนุมานสาเหตุภายใน เมื่อเด็กที่สูญเสียมารดาโตเป็นผู้ใหญ่แล้วประสบกับเหตุการณ์เลวร้าย เหตุการณ์เลวร้ายนั้นจะกระตุ้นเขาให้อธิบายสาเหตุในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป ซึ่งจะนำเขาไปสู่ความซึมเศร้าอีกนั่นเอง

4. ความล้มเหลวในการแก้ปัญหา (When solutions do not work)

สิ่งที่มีอิทธิพลเป็นอันดับสุดท้ายในการพัฒนารูปแบบการอธิบายในช่วงวัยเด็กคือ การทำงานที่เด็กต้องใช้การคิดและความเข้าใจแต่เด็กล้มเหลวในการแก้ปัญหานั้น Nolen-hoeksema (1986, quoted in Seligman et al.,1988) ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กอายุต่างกันในเรื่องการตอบคำถามโดยใช้คำว่า "ทำไม" กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กอายุ 4-5 ปี มี 25% ตอบคำถามโดยไม่มีการอธิบาย แต่จะพูดถึงการแก้ปัญหา เช่น เมื่อถามเด็กว่า "ทำไมเพื่อนจึงแกล้งเขาที่สนาม

เด็กเล่น” เขาจะตอบว่า “เขาจะไปฟ้องครู” ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กอายุ 6 ปี ไม่ตอบคำถามในลักษณะการแก้ปัญหาก็จะตอบคำถามในลักษณะการอธิบายสาเหตุ จากผลการศึกษาที่สรุปได้ว่าการแก้ปัญหาก็จะเกิดขึ้นก่อนการอธิบายสาเหตุ ดังนั้นเมื่อเด็กเกิดความล้มเหลวในการแก้ปัญหาก็จะต้องพัฒนาทฤษฎีนามธรรมขั้นสูง (Abstract theory) เพื่อนำไปสู่คำตอบใหม่ ซึ่งในขั้นนี้เด็กจะใช้การอธิบายสาเหตุ ซึ่งจะเป็นเบ้าหลอมให้เกิดรูปแบบของการอธิบายขึ้นนั่นเอง

1.4 การวัดรูปแบบการอธิบาย

การวัดรูปแบบการอธิบาย มีวิธีการวัดรูปแบบการอธิบาย 2 วิธี (Seligman,1990) คือ

1. การใช้วิธีอนุมานสาเหตุ ได้แก่

1.1 แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (The Attributional Style Questionnaire : ASQ) เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อใช้วัดรูปแบบการอธิบายในสถานการณ์ที่หลากหลายมากกว่าที่จะใช้วัดรูปแบบการอธิบายในสถานการณ์เฉพาะ ประกอบด้วยเหตุการณ์สมมติ 12 สถานการณ์ เป็นเหตุการณ์เลวร้ายและเหตุการณ์ดีอย่างละ 6 เหตุการณ์ แต่ละเหตุการณ์ประกอบด้วย 3 มาตรการย่อย ซึ่งใช้วัด 3 มิติ คือ มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ และมิติแห่งความทั่วไป ในแต่ละเหตุการณ์จะมีคำถามให้ตอบ 4 ข้อ ข้อแรกถามถึงสาเหตุหลักของเหตุการณ์ ซึ่งไม่ได้ใช้ในการคิดคะแนน คำถามอีก 3 ข้อ ถามเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์นั้นใน 3 มิติ

การคิดคะแนนจะแยกกันระหว่างเหตุการณ์เลวร้ายและเหตุการณ์ดี โดยแบ่งออกเป็นคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติ คะแนนรวมทางบวก (Composite Positive : CP) คะแนนรวมทางลบ (Composite negative : CN) และคะแนนรวม (CP-CN : CPCN) (Seligman et al.,1982)

1.2 มาตรการวัดการมองโลกในแง่ดี (Optimistic's Scale)

การวัดการมองโลกในแง่ดีของ Seligman(1990) ใช้สำหรับวัดคุณลักษณะนิสัยของผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีจากรูปแบบในการอธิบายสถานการณ์ในด้านดีและด้านร้าย ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับสถานการณ์ประจำวัน 48 ข้อ แบ่งเป็นสถานการณ์ด้านดี 24 ข้อ ด้านร้าย 24 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อกระทงที่วัดรูปแบบการอธิบายในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุจำนวน 16 ข้อ มิติความสม่ำเสมอจำนวน 16 ข้อ และ มิติความทั่วไป จำนวน 16 ข้อ การตอบ โดยให้เลือกตอบ (forced choice) แต่ละข้อคำถามของสถานการณ์ประกอบด้วย 2 ตัวเลือก ให้ผู้ตอบทำเครื่องหมายกากบาทลงในข้อที่ตรงกับความรู้สึกของตนมากที่สุด การให้คะแนนจะให้คะแนนรายข้อ โดยแต่ละข้อจะมี 2 ระดับแต้มคะแนน คือ 1 คะแนน หรือ 0 คะแนน ข้อ ขึ้นอยู่กับผู้ตอบเลือกข้อใด คะแนนจะถูกรวมเป็นรายมิติ คะแนนรวมในสถานการณ์ดี คะแนนรวมในสถานการณ์ร้าย และผลรวมคะแนนทั้งฉบับเกิดจากการ

นำคะแนนรวมในสถานการณ์ดีลบด้วยสถานการณ์ด้านร้าย ถ้าผู้ตอบมีคะแนนที่สูงหมายถึงเป็นผู้ที่รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี คะแนนต่ำหมายถึงเป็นผู้มองโลกในแง่ร้าย

2. ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาคำพูด (The Content Analysis of Verbatim Explanation : CAVE) เป็นวิธีการใช้ศึกษาย้อนเวลา เหมาะสำหรับคนที่ไม่ต้องการตอบ หรือไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ การใช้ CAVE ในการศึกษา รูปแบบการอธิบายของบุคคล สิ่งที่เป็นคือ

2.1 เครื่องมือที่เป็นตัวอย่างของคำพูด (ประมาณ 500-1000 คำ) อาจได้มาจากบันทึกประจำวัน จดหมาย หนังสือ เป็นต้น

2.2 การฝึกการตัดสินใจจะสกัดตัวอย่างคำพูดทั้งหมดของเหตุการณ์ ซึ่งได้มีการอธิบายสาเหตุไว้เรียบร้อยแล้ว

2.3 ผู้ประเมินที่เป็นอิสระจากกัน 3 คน ซึ่งจะประเมินการอธิบายสาเหตุบนสเกล 7 จุด (เหมือน ASQ) ในแต่ละมิติของรูปแบบการอธิบาย มีการนำวิธีการนี้มาใช้อย่างหลากหลาย มีค่าความเที่ยงระหว่างผู้ประเมินสูง ฝึกง่าย และเพื่อเพิ่มความตรงของข้อมูลโดยวิธี CAVE ผู้ประเมินต้องเป็นอิสระจากกัน และดูเพียงข้อความที่กำหนดมาให้เท่านั้น

ดังนั้นเมื่อพิจารณาตามแนวทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ปรับปรุงขึ้นใหม่ (Reformulated learned helplessness theory) เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์เลวร้าย ผู้ที่มีรูปแบบของการให้เหตุผลในลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายมีโอกาที่จะแสดงอาการช่วยตนเองไม่ได้ มากกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการให้เหตุผลในลักษณะการมองโลกในแง่ดี และบุคคลที่มีความเคยชินในการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน มีความสม่ำเสมอ และมีลักษณะทั่วไป (มันเป็นความผิดของฉัน มันจะคงอยู่ และมันจะเป็นตัวทำลายทุกๆ สิ่งที่คุณทำ) เมื่อประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายบุคคลเหล่านี้จะตกอยู่ในภาวะการช่วยตนเองไม่ได้มากกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายสาเหตุในทางตรงกันข้าม (Peterson and Seligman, 1984 อ้างถึงใน ประสูต ทรุ่นวงศ์ มาศ, 2534)

2. แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

จากสภาพสังคมในปัจจุบัน บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของ เศรษฐกิจ การเมือง การศึกษา ซึ่งเป็นสภาวะการณ์ที่ทำให้บุคคลเกิดความกดดัน และความเครียด บุคคลจึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อจะเผชิญกับสภาวะการณ์หรือปัญหานั้นอย่างเหมาะสม วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลปรับตัวเพื่อเผชิญกับสภาวะการณ์ที่เป็นปัญหาได้ คือการเผชิญปัญหา ซึ่งบุคคลจะเลือกใช้วิธีการใดในการเผชิญปัญหานั้นจะมีความแตกต่างกันตามแต่ละลักษณะของบุคคล

2.1 ความหมายของการเผชิญปัญหา

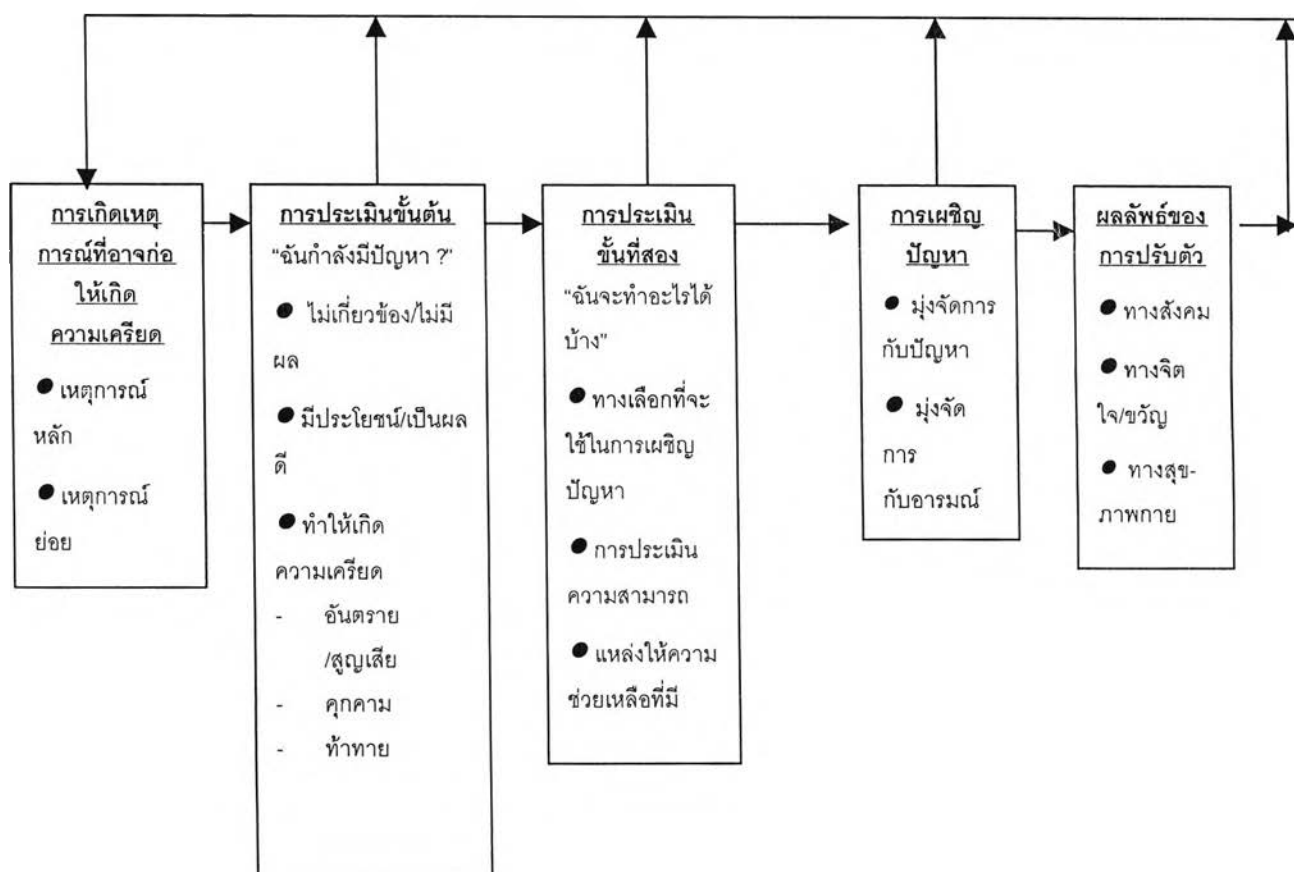
การเผชิญปัญหา เป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการกับความต้องการและปัญหา ทั้งจากภายในและภายนอก ที่บุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ (Lazarus & Folkman, 1984) หรือเป็นวิธีที่บุคคลใช้บรรเทาหรือขจัดภาวะคุกคามโดยการแสดงออกในรูปของพฤติกรรมต่างๆ และเป็นการที่บุคคลพยายามจัดการกับความต้องการหรืออารมณ์ที่ได้รับความกดดันจากความต้องการ

2.2 รูปแบบของกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

ลาซารัส (Lazarus and Folkman, 1984) อธิบายความเครียดในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ในกระบวนการของความเครียด (A Transactional Model of the Stress Process) มีองค์ประกอบหลัก 5 ประการ คือ (1) การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (2) ประเมินทางปัญญาขั้นต้น (3) การประเมินทางปัญญาขั้นที่สอง (4) การเผชิญปัญหา และ (5) ผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น

Slavin และคณะ (Slavin et al.,1991 ; อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส,2539) ได้ศึกษา ทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและคณะ (Lazarus and Folkman, 1984 อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539) และสรุปเป็นแผนภูมิรูปแบบกระบวนการของความเครียดดังแสดงในภาพที่ 3

A Transactional Model of the Stress Process



ภาพที่ 3 แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัส (Slavin et al.,1991 : หน้า 157-158 ; อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539)

1.การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a Potentially Stressful Event)

เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลเป็นสิ่งเร้าที่อาจกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ อาจเป็นเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เป็นวิกฤติการณ์ที่มีผลกระทบต่อบุคคลโดยตรง

เช่น การสูญเสียญาติพี่น้อง การล้มละลาย การตกงาน หรือเป็นเหตุการณ์ย่อย ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง สุขภาพของคนในครอบครัว การมีงานที่ต้องทำมากเกินไป ปัญหาจราจร หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อากาศป่วยเรื้อรัง หรือแม้แต่เหตุการณ์สับสนวุ่นวาย หรือความสูญเสียที่แม้จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าววาตภัย

ความเครียดที่เกิดขึ้นจะมีมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับการประเมินเหตุการณ์และการประเมินความสามารถในการเผชิญเหตุการณ์นั้น ๆ ของบุคคล

เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลถือเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดได้ เหตุการณ์ที่สัมพันธ์กับการเกิดภาวะเครียดของบุคคลนั้น พบว่า มักจะเป็นเหตุการณ์ที่แปลกใหม่ เหตุการณ์ที่มีลักษณะไม่แน่นอน และเป็นเหตุการณ์ที่ไม่สามารถทำนายได้ เพราะเหตุการณ์ต่าง ๆ นี้จะทำให้บุคคลไม่สามารถประเมินได้ว่า ตนเองจะควบคุม หรือจัดการกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้หรือไม่ เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ใหม่ที่คล้ายคลึงกันกับเหตุการณ์ที่รับรู้ว่าเป็นอันตรายที่เคยประสบมาก่อน บุคคลก็จะเชื่อมโยงเหตุการณ์ใหม่เข้ากับเหตุการณ์เดิมที่เป็นอันตรายต่อตน เหตุการณ์ใหม่นั้นก็จะก่อให้เกิดภาวะเครียดแก่บุคคลได้เช่นกัน

2.การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal) เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ บุคคลก็จะประเมินเหตุการณ์ที่ประสบโดยทั่ว ๆ ไป ไม่เฉพาะเจาะจง เพื่อที่จะตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นมีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร เช่น การถามตนเองว่า "เหตุการณ์นี้เป็นปัญหากับฉันหรือไม่" ในการประเมินขั้นนี้บุคคลจะใช้ทั้งปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกมาพิจารณา

ในขั้นนี้ บุคคลจะประเมินเหตุการณ์ที่ประสบ เพื่อตัดสินว่า มีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ โดยประเมินออกมาใน 3 ลักษณะ คือเห็นว่า เหตุการณ์นั้นไม่มีความเกี่ยวข้องกับตน เห็นว่าเหตุการณ์นั้นเป็นผลดีต่อตน หรือเห็นว่า เป็นเหตุการณ์ที่จะก่อความยุ่งยากและเป็นปัญหาให้กับตน

การประเมินว่าเหตุการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือจะเป็นผลดีต่อตน บุคคลจะไม่เกิดความเครียด แต่ถ้าประเมินว่า เหตุการณ์นั้นยุ่งยาก เป็นปัญหาต่อตน บุคคลย่อมเกิดความเครียด

การรับรู้ว่าคุณกำลังมีปัญหานั้นเกิดได้จากการประเมินใน 3 ลักษณะ ได้แก่ การประเมินเหตุการณ์ว่า

1) อันตรายหรือสูญเสีย (Harm/Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นด้านลบ หลังจากเหตุการณ์ได้ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย หรือเป็นอันตรายต่อบุคคล

2) คุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยบุคคลคาดคะเนว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตราย หรือก่อให้เกิดการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบ ทำให้รู้สึกถูกคุกคาม

3) ทำทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นโดยมองว่าเหตุการณ์นั้นยุ่งยากเป็นปัญหาแต่น่าจะจัดการได้และคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าตนจะได้รับประโยชน์หรือเป็นผลดีกับตน ซึ่งเป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวกเป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นท้าทายความสามารถ

3.การประเมินขั้นที่ 2 (Secondary Appraisal)

หลังจากการประเมินขั้นต้นแล้วว่าตนกำลังมีปัญหา เหตุการณ์ที่ประสบอยู่นั้นเต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) ซึ่งจะมีการประเมินสถานการณ์ในลักษณะเป็นอันตราย หรือ สูญเสีย เป็นการคุกคามหรือเป็นการท้าทาย บุคคลจะมีการประเมินทางปัญญาขั้นที่สองตามมาซึ่งเป็นการประเมินความสามารถของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าจะแก้ไขอย่างไร เช่น ถามตนเองว่า "ฉันจะสามารถทำอะไรในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้บ้าง" เป็นการประเมินความสามารถของบุคคล และประเมินแหล่งช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีทั้งแหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ เช่น ภาวะสุขภาพของบุคคล และความอดทน แหล่งช่วยเหลือทางสังคม เช่น ระบบสังคมของบุคคล การช่วยเหลือทางสังคมที่จะให้ข้อมูลและการช่วยเหลือด้านอารมณ์ แหล่งช่วยเหลือทางด้านจิตใจ เช่น ความเชื่อ ทักษะในการแก้ปัญหา การเห็นคุณค่าในตนเอง แหล่งช่วยเหลือทางวัตถุ เช่น เงิน และอุปกรณ์ต่าง ๆ

ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้นการประเมินทางปัญญาขั้นต้นรับรู้ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคาม ในการประเมินทางปัญญาขั้นที่สอง หากบุคคลประเมินว่าสามารถที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง และยังมีแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่สามารถช่วยได้ การประเมินขั้นนี้จึงเป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีลักษณะท้าทาย ความเครียดจะไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยมาก แต่หากบุคคลประเมินว่าตนไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้แล้ว และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งอื่นและมองไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขอื่น ๆ ความเครียดก็จะเกิดขึ้นอย่างมาก

4. การเผชิญปัญหา (Coping Efforts)

เป็นขั้นของการลงมือดำเนินการจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่มี วิธีการจัดการกับความเครียด แบ่งโดยทั่วไปได้ 2 แบบ คือ

1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหา พิจารณาว่า ปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไข

ปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง เช่น พิจารณาบททวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนใหม่ พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนในการดำเนินการมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา และลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง

2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ คับข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่าง ๆ กลวิธีที่ใช้ อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อรับกำลังใจ การมองปัญหาในแง่มุมมองใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

โดยทั่วไป บุคคลจะการใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณีนี้ที่เห็นว่า ตนสามารถจะจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นเกินกว่าจะแก้ไขได้ การเผชิญปัญหาที่จะให้ผลอย่างดีที่สุด คือการใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบดังกล่าว ให้ช่วยเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcomes)

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียดซึ่งอาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการเผชิญความเครียดไว้ 3 กลุ่มคือ

1) ผลทางด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองบทบาทต่าง ๆ ของตนในสังคม ในฐานะพ่อแม่ นายจ้างหรือบุคคลในสังคมและการที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่น่าพึงพอใจกับบุคคลอื่น สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แสดงว่าผลการปรับตัวทางสังคมของบุคคลนั้นมีประสิทธิภาพ

2) ผลทางด้านจิตใจ (Morale) มีผลจากการรับรู้ของตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตนเองอย่างไร เช่น พึงพอใจ หรือ ไม่พึงพอใจ มีความสุข ไม่มีความสุข มีความคาดหวัง หรือหวาดกลัว เป็นต้น

3) ผลต่อสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) มีผลในความสามารถตอบสนองความต้องการของร่างกายหรือทำให้สุขภาพทรุดโทรม

ในกระบวนการของความเครียด ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในองค์ประกอบหลักทั้ง 5 ประการ (Lazarus and Folkman, 1984 ; สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539) ไม่ได้เกิดขึ้นตามลำดับ จากการเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดไปสู่การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การเผชิญปัญหา

และผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอีกครั้งหนึ่ง (Reappraisal) เพียงเท่านั้น แต่ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยแต่ละองค์ประกอบอาจทำให้บุคคลย้อนกลับไปประเมินกระบวนการย่อยที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่ง

บุคคลที่เคยประเมินว่า เหตุการณ์นั้นคุกคาม แต่เมื่อมีข้อมูลเพิ่มเติมให้ประเมินได้ว่าวิธีการและแหล่งให้ความช่วยเหลือในการเผชิญปัญหานั้นเหมาะสมเพียงพอ บุคคลก็จะย้อนกลับไปประเมินเหตุการณ์ที่เคยเห็นว่าคุกคามนั้นอีกครั้งหนึ่ง โดยเห็นว่า คุกคามน้อยลง หรือเมื่อใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปแล้วพบว่า ไม่ได้ผลตามที่คาดไว้ บุคคลอาจประเมินเหตุการณ์ที่ประสบนั้นอีกครั้งหนึ่ง หรือย้อนกลับมาพิจารณาหาวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมใหม่ เป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในกระบวนการของความเครียด

2.3 วิธีการเผชิญปัญหา

2.3.1 วิธีการเผชิญปัญหาที่นำเสนอโดยคาร์เวอร์ ไชย์เออร์ และไวน์ทรอบ (1989) Carver และคณะ (1989 อ้างถึงใน ภัทรสุดา ฮามคำไพ, 2538) ได้ศึกษาทฤษฎีวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (Folkman and Lazarus, 1978 อ้างถึงใน ภัทรสุดา ฮามคำไพ, 2538) และรูปแบบของการกำกับตนเองเป็นพื้นฐาน เสนอการเผชิญปัญหา 14 วิธี ดังนี้

1. การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (Active Coping) เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ปัญหาเพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา การดำเนินการและวางแผนสู่การปฏิบัติ
2. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการหาทฤษฎีในการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำและวางแผน และหาทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้เป็นอย่างดีที่สุด
3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of Competing Activities) เป็นการระงับความสนใจอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เราใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่
4. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint Coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมจึงจะลงมือทำ ต้องทำให้แน่ใจว่า จะไม่ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้นถ้าด่วนลงมือทำเสียก่อน
5. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking social support for instrumental reasons) เป็นการขอคำปรึกษา ต้องการความช่วยเหลือ ขอข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอทราบแนวทางการเผชิญปัญหาจากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน

6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking social support for emotional reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยน และความเข้าใจจากบุคคลอื่น

7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive Reinterpretation and Growth) เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือจัดการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ โดยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือการเติบโตในแงุ่มใหม่ในทางบวก ด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีที่สุด วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์โศก แต่ยังจะนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับนั้น

8. การพึ่งศาสนา (Turning to religion) เป็นการใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียด การใช้วิธีการทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

9. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ

10. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

11. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotions) เป็นการให้ความใส่ใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกไป

12. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral Disengagement) เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะแก้ไขปัญหา เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คาดหวังว่าตนจะสูญเสีย ไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

13. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) เป็นวิธีการลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคขัดขวาง การหนีจากปัญหาโดยวิธีการอื่น ใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหารวมถึงการฝันกลางวัน การนอน การหมกมุ่นอยู่กับ

14. การใช้สุรา และ/หรือยา (Alcohol and/or drug use) เป็นการใช้สุราหรือยาเพื่อให้ลืมเหตุการณ์ และเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น

ภัทรสุดา ฮามคำไพ (2538) ได้พัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาตามแนวของ Carver และคณะ (Carver et.al.,1989) เพื่อใช้กับนิสิตนักศึกษา

2.3.2 วิธีการเผชิญปัญหาที่นำเสนอโดยฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส

Frydenberg and Lewis (1993 อ้างถึงใน วิชา มิ่งเมือง , 2540) ได้ศึกษารวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดทฤษฎีความเครียดและการศึกษาการเผชิญความเครียดของ ลาสซารัส และคณะ (Lazarus, Averil & Opton, 1974 ; Lazarus & Launier, 1978 อ้างถึงใน วิชา มิ่งเมือง, 2540) ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตาม ทฤษฎีของอีริกสัน และงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของเฮาเซอร์และโปลด์ และของ คอส์ลินส์ (Erikson, 1963, 1985; Hauser and Bowlds, 1990 และ Collins, 1991 อ้างถึงในวิชา มิ่งเมือง, 2540) เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี ได้แก่

1. การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (Seek Relaxing Diversion) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือบุคคลรู้สึกผ่อนคลายจากปัญหาหรือความเครียดได้ โดยเป็นวิธีที่ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และไม่เกี่ยวข้องกับการกีฬา เช่น การฟังเพลง การเล่นเกม หรือการพักผ่อน เป็นต้น
2. การทำงานและสัมฤทธิ์ผล (Work & Achieve) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความมานะบากบั่นในการทำงาน เพื่อให้ประสบความสำเร็จ หรือเกิดสัมฤทธิ์ผลในงาน เช่น การขยันทำงานมากขึ้น การติดตามงานที่ต้องการจะทำได้ เป็นต้น
3. การแก้ปัญหา (Solving the Problem) เป็นกระบวนการคิด ทำความเข้าใจกับปัญหาสาเหตุ เพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหา แล้วดำเนินการหรือลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอน ซึ่งเป็นวิธีจัดการกับปัญหาอย่างเป็นระบบ
4. การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย (Physical Recreation) เป็นการปฏิบัติด้วยวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพที่แข็งแรง เช่น การเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย เป็นต้น
5. การคบหาเพื่อนสนิท (Investing in Close Friend) เป็นการกระทำเพื่อสร้างสายสัมพันธ์ที่ดีหรือสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนชายหรือหญิง เช่น การให้เวลากับเพื่อน การนัดพบปะเพื่อนฝูง เป็นต้น
6. การมุ่งเน้นในด้านบวก (Focus on Positive) เป็นการมองสถานการณ์ หรือปัญหานั้น ๆ ไปในทางที่ดี ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงทัศนคติที่เป็นมุมมองทางบวกต่อชีวิต และสถานการณ์ต่าง ๆ ได้แก่ การมองหาส่วนดีของเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น การพยายามทำชีวิตให้สดใส ร่าเริง เป็นต้น

7. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to Belong) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่กระทำแล้วทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เช่น การพยายามทำให้บุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเองประทับใจตนเอง การพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ เป็นต้น

8. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social Support) เป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นจัดการกับปัญหา แต่วิธีการจัดการนั้นอาศัยความช่วยเหลือ หรือสนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง เช่น การขอความช่วยเหลือจาก พ่อแม่ ครู หรือเพื่อน ขอคำแนะนำจากผู้อื่นมาแก้ปัญหาของตนเอง เป็นต้น

9. การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ (Seeking Spiritual Support) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยการนำเอาความเชื่อความศรัทธาทางศาสนา มาใช้จัดการกับปัญหา เช่น การสวดมนต์อ้อนวอนให้พระคุ้มครอง หรือ การอ่านหนังสือธรรมะ เป็นต้น

10. การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Seeking Professional Help) เป็นการเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการที่สาเหตุของปัญหา แต่การจัดการกับปัญหานั้นอาศัยความช่วยเหลือสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ เช่น การขอรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

11. การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา (Social Action) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหา โดยใช้การรวมกลุ่ม หรือหาพวกมาร่วมกันจัดการกับปัญหาแทนการจัดการกับปัญหาด้วยตัวเองเพียงลำพัง

12. การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยใช้การคิด หวัง หรือปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง เช่น การปรารถนาจะให้สิ่งปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น หรือการคิดจินตนาการว่าทุก ๆ สิ่งจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี เป็นต้น

13. การเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือ ความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น

14. การตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น มักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา

15. การมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ หรือความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิดนั้นมักเป็นความคิดในทางลบ

16. การไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา และไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

17. การไม่เผชิญกับปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีการที่แสดงให้เห็นถึงการที่บุคคลสามารถจัดการใด ๆ กับปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

18. การลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ หรือการใช้ยาเสพติด เป็นต้น

กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีเหล่านี้ จัดตามกรอบแนวคิดวิธีการเผชิญปัญหาของโฟล์คแมน และ ลาซารัส (Folkman 1982; Lazarus and Folkman, 1984, อ้างถึงใน วิจิตร มิ่งเมือง 2540) ได้ดังนี้คือ กลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-Focused Coping) ได้แก่ การแสวงหาความเพ็ดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา และการมีความวิตกกังวล ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาที่จัดอยู่ในวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion-Focused Coping) ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การมุ่งเน้นในด้านบวก การไม่รับรู้ปัญหา การตำหนิตนเอง การลดความตึงเครียด การเก็บปัญหาไว้คนเดียว

จากการศึกษาของ Frydenberg & Lewis (1991a, 1993 อ้างถึงใน วิจิตร มิ่งเมือง 2540) ได้จัดแบ่งกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีดังกล่าว ออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้คือ

กลุ่มที่หนึ่ง เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) ได้แก่ การแก้ปัญหา การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การมุ่งเน้นในด้านบวก และการแสวงหาความเพ็ดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย

กลุ่มที่สอง เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ (Reference to Others) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญและการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่มที่สาม เป็นการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Non-Productive Coping หรือ Avoidance Coping) ได้แก่ การมีความกังวล การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว และการตำหนิตนเอง และพิจารณากลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ในแง่ประสิทธิภาพการทำงานของวิธีการเผชิญปัญหาใน 2 ลักษณะ คือ วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาหรือ

ความเครียดที่มีอยู่โดยตรงโดยใช้ความสามารถของตนเอง หรืออาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ และวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ วิธีที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะของการไม่สามารถจัดการกับปัญหา หรือหลีกเลี่ยงปัญหานั้นเอง

วีณา มิ่งเมือง (2540) ได้พัฒนาแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาตามแนวของ ฟรายเดนเบอร์ก และลูอิส เพื่อใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

2.4 การตรวจสอบคุณสมบัติเชิงจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหา

Cook & Heppner (1997 ; อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส , 2544) ได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาที่มีพื้นฐานที่แข็งแกร่งทางทฤษฎีและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และคาดว่าจะได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในอนาคต 3 แบบ ได้แก่ แบบวัด COPE ของ Carver และคณะ (Carver et al.,1989) วัดองค์ประกอบการเผชิญปัญหา 14 ด้าน แบบวัด CISS ของ Endler & Parker (1990,1994) วัดองค์ประกอบของการเผชิญปัญหา 4 ด้าน แบบวัด CSI ของ Tobin และคณะ (Tobin, Holroyd & Reynolds,1984 ; Tobin et al., 1989) วัดองค์ประกอบของการเผชิญปัญหา 8 ด้าน นำแบบวัดทั้ง 3 มาตรวจสอบคุณสมบัติเชิงจิตมิติ โดยการนำข้อมูลวิธีการเผชิญปัญหาจากทั้ง 3 แบบวัดที่นำไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 329 คน อายุเฉลี่ย 21.9 ปี (SD = 9.19) ส่วนใหญ่เป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มาวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) ร่วมกัน พบว่ากลวิธีการเผชิญปัญหาด้านที่มีน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ .30 ขึ้นไป แบ่งได้เป็น 3 องค์ประกอบดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การเผชิญปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านต่างๆ ใน 3 แบบวัด ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบ (factor loading) ตั้งแต่ .41 ถึง .78 โดยเรียงลำดับจากด้านที่มีน้ำหนักองค์ประกอบมากไปหาน้อยตามลำดับ คือ กลวิธีการเผชิญปัญหาด้านการวางแผน (COPE) การลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหา (COPE) การจัดการกับปัญหา (CISS) การแก้ปัญหา (CSI) การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (COPE) การปรับเปลี่ยนความคิด (CSI) การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง(COPE) การชะลอการเผชิญปัญหา(COPE) การยอมรับ (COPE)

องค์ประกอบที่ 2 การเผชิญปัญหาโดยการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านต่างๆ ใน 3 แบบวัดที่มีน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง .38 ถึง .84 โดยเรียงลำดับจากด้านที่มีน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปหาน้อยตามลำดับ คือ ด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ(COPE) การสนับสนุนทางสังคม(CSI) การหาความเพลิดเพลินทาง

สังคม(CISS) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา(COPE) การถอยหนีจากสังคม(CSI) การแสดงออกทางอารมณ์(CSI) การเบี่ยงเบนความสนใจ(CISS)

องค์ประกอบที่ 3 การเผชิญปัญหาโดยการหลีกเลี่ยงนี้ ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหาด้านต่างๆ ใน 3 แบบวัด ที่มีน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง .32 ถึง .70 เรียงจากมากไปหาน้อยตามลำดับคือด้านการหลีกเลี่ยงปัญหา(CSI) การจัดการกับอารมณ์(CISS) การคิดเพื่อเติมเต็มความปรารถนา(CSI)การตำหนิตนเอง(CSI) การปฏิเสธ(COPE) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม(COPE) การถอยหนีจากสังคม(CSI) การไม่เกี่ยวข้องกับทางความคิด(COPE) การเบี่ยงเบนความสนใจ(CISS)การใช้สุรา/สารเสพติด(COPE)

จะเห็นได้ว่ากลวิธีการเผชิญปัญหาที่หลากหลายมีโครงสร้างองค์ประกอบจัดได้เป็น 3 องค์ประกอบที่ประกอบด้วย กิจกรรมการเผชิญปัญหาทั้งในด้านปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม

2.5 การพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรณ โคตรจรัส

สุภาพรณ โคตรจรัส (2539) ได้พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาฉบับสั้น ตามแนวทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1966 ; Lazarus and Folkman, 1984 อ้างถึงใน พรรณทิพย์ ศิริวรรณ บุศย์,2545) และแบบวัดการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier and Weintraub (1989) วัดกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 15 ด้าน มีข้อคำถาม 30 ข้อ ได้มีผู้นำแบบวัดดังกล่าวไปใช้กับตำรวจจราจร นักศึกษา เยาวชนผู้กระทำผิดในสถานพินิจฯ และผู้ถูกคุมประพฤติ (สุตกรัก พิจะกันทา,2540 ; เจตน์สันต์ แต่งสุวรรณ และคณะ, 2541 ; อารยา ด่านพานิช,2542 ; รัชดา ไชยโยธา , 2543 อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส และ ชุมพร ยงกิตติกุล , 2544)

สุภาพรณ โคตรจรัส และ ชุมพร ยงกิตติกุล ได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหาดังกล่าวมาปรับปรุงเพื่อนำไปศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษา (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ และคณะ,2545) ประกอบด้วย ข้อคำถาม 40 ข้อ วัดรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

2.6 ปัจจัยที่มีผลต่อวิธีการเผชิญปัญหา

วิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันไป และบุคคลจะประสบความสำเร็จในวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้มากน้อยเพียงไร ขึ้นอยู่กับแหล่งสนับสนุนของบุคคลนั้น ซึ่งมีทั้งที่เป็นแหล่งภายในของบุคคลและแหล่งภายนอกของบุคคล (Lazarus & Folkman , 1984 อ้างถึงใน จิว เชาว์ถาวร, 2539) ดังนี้

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล (Health and Energy) ภาวะสุขภาพและพลังกำลังมีผลกระทบต่อวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคล บุคคลที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลังแข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งและคงทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่า บุคคลที่เจ็บป่วย หรือไม่มีพลังกำลัง
2. ความเชื่อในทางบวก (Positive Believe) ความเชื่อในทางบวกที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา คือ ความเชื่อในความสามารถของตน หรือความเชื่ออำนาจภายในตน กับความเชื่อในอำนาจภายนอก บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายในตนมักจะใช้กลวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน มักจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์
3. ทักษะในการแก้ปัญหา (Problems-Solving Skills) บุคคลที่สามารถแสวงหาความรู้ข้อมูลต่าง ๆ สามารถใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล รวมทั้งสามารถคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี จะเป็นทรัพยากรที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดียิ่งขึ้น
4. ทักษะทางด้านสังคม (Social Skills) ทักษะทางสังคมเป็นการแสดงถึงความสามารถของบุคคลในการที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น บุคคลที่มีทักษะนี้ดีก็จะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี
5. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) บุคคลที่ได้รับการสนับสนุน หรือได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ก็จะช่วยให้บุคคลมีแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น
6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material Resource) บุคคลที่มีทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งของต่าง ๆ ก็สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลมีทางเลือกวิธีแก้ปัญหาได้มากขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. รูปแบบการอธิบายการมองโลก

1.1 รูปแบบการอธิบายการมองโลกและตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

Seligman และ Schulman (1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการทำงาน และการใช้รูปแบบของการอธิบายทำนายการคงอยู่ในการประกอบอาชีพของตัวแทนขายประกันชีวิต เพราะตัวแทนเหล่านี้มักจะประสบกับเหตุการณ์เลวร้ายบ่อยครั้ง การวิจัยส่วนที่ 1 ศึกษาเกี่ยวกับตัวแทนขายประกันที่มีประสบการณ์จำนวน 94 คน ที่ตอบคำถามจากแบบสอบถามรูปแบบการอธิบาย (ASQ) ผลการศึกษาพบว่าผู้ที่มีคะแนนรวมอยู่ในครึ่งบนของคะแนนจาก ASQ ซึ่งถือว่าเป็นผู้มีลักษณะการมองโลกในแง่ดีนั้นขายประกันชีวิตในช่วง 2 ปีแรกได้มากกว่าตัวแทนที่มีคะแนนรวมอยู่ในครึ่งล่างของคะแนน ASQ หรือเป็นผู้ที่มีลักษณะการมองโลกในแง่ร้ายถึง 37% การศึกษาส่วนที่สอง ทำการศึกษาเกี่ยวกับตัวแทนประกันชีวิตที่เข้าใหม่จำนวน 101 คน โดยให้ตอบ ASQ ทันทีที่เข้าจ้าง หลังจากนั้น 1 ปี พบว่ามีตัวแทนที่ยังคงทำงานอยู่เพียง 42 คน ลาออก 59 คน ในจำนวนตัวแทนที่เหลืออยู่นี้มี 28 คน (67%) ที่ได้คะแนนรวมอยู่ในครึ่งบนของคะแนน ASQ และ 14 คน (33%) มีคะแนนรวมอยู่ในครึ่งล่างของคะแนน ASQ และในจำนวนตัวแทนที่ยังจะทำงานอยู่นี้ ผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีนั้นขายประกันได้มากกว่าผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย ผลการศึกษารูปได้ว่ารูปแบบการอธิบายสามารถทำนายการคงอยู่ในการประกอบอาชีพของตัวแทนขายประกัน และการขายประกันของตัวแทนประกันชีวิตได้

ทิวา มั่งน้อย (2534) ทำการศึกษาวิจัยเชิงบรรยายมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนของนักเรียนที่รูปแบบการอธิบายแตกต่างกัน โดยศึกษาว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายแบบใด จะมีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่ากัน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาชายและหญิง สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ และแบบวัดความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อน ผลการวิจัยนี้พบว่า นักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดี มีความสามารถในการปรับตัวกับเพื่อนสูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้ายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .005$)

สุภาวดี จันทร์เพ็ญ (2541) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในการเรียน ลำดับในการเลือก และความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่งกับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 100 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบสอบถามรูปแบบการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในการเรียน และแบบสอบถามลำดับในการเลือก และความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้ายมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่งมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับเกรดเฉลี่ยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้ายมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรูปแบบการอธิบายมีผลต่อผลการเรียนมากกว่าความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

1.2 รูปแบบการอธิบายการมองโลกกับตัวแปรเพศ

Brunce and Peterson (1997) ศึกษาในรูปแบบการอธิบายกับแบบวัดตัวแปรด้านบุคลิกภาพที่วัดจากแบบวัดทางจิตวิทยาแคลิฟอร์เนีย (CPI) กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับวิทยาลัยเพศชาย 49 คน และเพศหญิง 56 คน ผลการวิจัยพบว่าชายและหญิงอธิบายเหตุการณ์ดีและเหตุการณ์เลวร้ายในมิติทั้ง 3 มิติไม่แตกต่างกัน รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้ายต่อสถานการณ์เลวร้ายในเพศหญิงมีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกในชีวิต และ ความประทับใจ ในขณะที่ความสามารถทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้ายต่อสถานการณ์เลวร้ายในเพศชาย รูปแบบการอธิบายการมองโลกต่อสถานการณ์ดีสัมพันธ์กับตัวแปรบุคลิกภาพของทั้งเพศชายและหญิง ในเพศชายรูปแบบการอธิบายการมองโลกต่อสถานการณ์ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความประทับใจ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และในเพศหญิงพบความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และความยึดหยุ่น ในภาพรวมแบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดีต่อเหตุการณ์ดีของทั้งชายและหญิงคล้ายคลึงกัน

1.3 รูปแบบการอธิบายการมองโลกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Nolen-Hoeksema, Girgus และ Seligman (1986) ได้ทดสอบความสามารถในการทำนายและประยุกต์ทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยศึกษาในรูปแบบการอธิบาย ความซึมเศร้าและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนระดับ 3-5 จำนวน 168 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามรูปแบบการอธิบายสาเหตุของเด็ก (Children's Attributional Style Questionnaire : CASQ) แล้วนำคะแนนจากแบบวัดนี้มาเปรียบเทียบกับ คะแนนมาตรฐานการทดสอบผลสัมฤทธิ์ในการเรียน (California Achievement Test : CAT) วัดความซึมเศร้าของเด็ก (Children's Depression Inventory : CDI) และคะแนนการ

ประเมินพฤติกรรมความช่วยเหลือตนเองไม่ได้ของนักเรียนซึ่งทำการประเมินโดยครู ผลการศึกษาพบว่าคะแนน CASQ มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับคะแนน CAT ($r=.26, p<.05$) มีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับการประเมินพฤติกรรมความช่วยเหลือตนเองไม่ได้ของเด็กโดยครู ($r=.51, p<.001$) และมีสหสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางบวกกับพฤติกรรมความรอบรู้ของเด็ก (Mastery Oriented Behavior) ($r=.56, p<.001$) การค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีรูปแบบการอธิบายเหตุการณ์เลวร้ายว่าเป็นสาเหตุภายใน ความสม่ำเสมอและความทั่วไป (รูปแบบการอธิบายที่ไม่เหมาะสม : Maladaptive explanatory style) มีแนวโน้มที่จะมีคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนต่ำ แสดงอาการช่วยเหลือตนเองไม่ได้และซึมเศร้ามากกว่าเด็กที่มีรูปแบบการอธิบายที่เหมาะสม (Adaptive explanatory style) และรูปแบบการอธิบายที่ไม่เหมาะสมไม่เพียงแต่มีความสัมพันธ์กับความซึมเศร้าในปัจจุบันเท่านั้น แต่จะทำนายความซึมเศร้าในอนาคต ได้ด้วย จากความสัมพันธ์ระหว่างความซึมเศร้าในปัจจุบัน และรูปแบบการอธิบายในอนาคต แสดงให้เห็นว่าความซึมเศร้าจะมีบทบาทในการก่อตัวของรูปแบบการอธิบายที่ไม่เหมาะสมในอนาคต

Kamen และ Seligman (1987, อ้างถึงใน Seligman และคณะ, 1988) ได้ทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายและเกรดเฉลี่ยในระดับวิทยาลัย โดยให้นักศึกษาแรกเข้าในมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย จำนวน 289 คน ตอบ ASQ และวัดดัชนีการทำนาย (Predictive Index : PI) จาก SAT ซึ่งถือว่าเป็นการวัดความถนัดทางการเรียน โดยมีเกรดเฉลี่ย (GPA) ปลายเทอมเป็นตัวแปรตาม ผลการศึกษานับสนุนทฤษฎีการช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ คือ รูปแบบการอธิบายสามารถทำนาย GPA ในระดับมหาวิทยาลัยโดยไม่ต้องวัดความสามารถ (PI) ที่เป็นดัชนีทำนาย และได้ทำการศึกษากับนักศึกษาในระดับสูงขึ้นไป (Upperclassmen) โดยให้นักศึกษาที่เรียนวิชาจิตวิทยาออกติตอบ ASQ ในช่วงเทอมต้น และดู GPA ปลายเทอม พบว่า ผลการศึกษา สนับสนุนทฤษฎีเช่นกัน คือ รูปแบบการอธิบายสามารถทำนาย GPA ได้โดยไม่ต้องวัด PI จากการศึกษาทั้งสองนี้แสดงให้เห็นถึงการทำนายอย่างมีนัยสำคัญโดยรูปแบบการอธิบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อควบคุมการวัดความสามารถ แนวโน้มที่บุคคลจะอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดี (ประสบความสำเร็จ) ในลักษณะการอธิบายสาเหตุภายใน มีความสม่ำเสมอ และความทั่วไป และอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้าย (ล้มเหลว) ในลักษณะการอธิบายสาเหตุภายนอก มีความไม่สม่ำเสมอ และจำเพาะ ทำนายได้ว่าจะได้ GPA สูงกว่า และทำนายการปฏิบัติได้ดีกว่าการวัดความถนัดทางการเรียน (SAT)

ประสูต ทรุ่นวงศ์มาศ (2534) ได้ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ และทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนโดยทำการศึกษากับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 386 คน ให้ตอบแบบวัด รูปแบบการอธิบายสาเหตุเหตุการณ์เลวร้ายในการเรียนที่สร้างขึ้นตามแนว ASQ และ Academic ASQ จำนวน 20 สถาน

การณ์ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะการมองโลกในแง่ดี คือ อธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะการอธิบายสาเหตุจากปัจจัยภายนอก ความไม่สม่ำเสมอ และความจำเพาะ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย (อธิบายสาเหตุเหตุการณ์เลวร้ายในลักษณะการอธิบายสาเหตุจากปัจจัยภายใน ความสม่ำเสมอ และความทั่วไป) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และคะแนนรูปแบบการอธิบายในมิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติความสม่ำเสมอ และมิติความทั่วไป มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงทางลบกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ารูปแบบการอธิบายการมองโลกมีความสัมพันธ์กับตัวแปรเพศและระดับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำตัวแปรเพศและระดับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และรูปแบบการอธิบายการมองโลกมาศึกษาาร่วมกัน เพื่อศึกษาอิทธิพลร่วมกันระหว่างตัวแปรอิสระดังกล่าวที่อาจมีต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาใน 3 รูปแบบ

2. การเผชิญปัญหา

2.1 ความเครียดและการเผชิญปัญหา

Tsai (1994) ศึกษาการรับรู้ความเครียด และการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในไต้หวัน แบ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 290 คน และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 276 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อระบุประสบการณ์ความเครียดเบื้องต้นของนักเรียน และตรวจสอบกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการบรรเทาความเครียด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการรับรู้เหตุการณ์ของวัยรุ่น (Adolescent Percieved Event Scale : ADES) แบบวัดการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น (Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences : A-Cope) และแบบวัดการตอบสนองต่อความเครียด (The Battery for Health and Illness-Adolescent Symptom Checklist : BHI-A

ผลการวิจัยพบว่า เพศและระดับการศึกษามีผลต่อการรับรู้ความเครียด และการเลือกกลวิธีในการเผชิญความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยนักเรียนชายรายงานว่า เหตุการณ์ที่โรงเรียนเป็นที่มาของความเครียดหลัก ๆ ในชีวิต ส่วนกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้ขึ้นเป็นการใช้การลงมือกระทำมากกว่าวิธีอื่น ๆ สำหรับนักเรียนหญิงรายงานว่าใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบการระบายความรู้สึก และการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าการลงมือจัดการกับปัญหา นอกจากนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สามารถนำกลวิธีการเผชิญปัญหาไปใช้ได้มากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และพบว่าในการแก้ปัญหาครอบครัววิธีจัดการกับปัญหาโดยการลงมือกระทำเป็นตัวสนับสนุนทางลบต่อการทำนายอาการทางร่างกาย ขณะที่การ

หลีกเลี่ยงปัญหา และจัดการกับปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์เป็นตัวสนับสนุนทางบวกในการทำนายอาการ รวมทั้งพบว่า นักเรียนเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในการจัดการกับปัญหาทางการเรียนมากกว่าปัญหาครอบครัวและปัญหากับเพื่อน

เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญา และการสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 402 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบแผนการดำเนินชีวิต แบบวัดความเครียด แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคมของวัยรุ่นตอนต้น และแบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญความเครียด รวมทั้งแบบทดสอบโปรเกรสซีฟ แมทริซีส์ มาตรฐานชุดเอ-อี ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดและสติปัญญาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และพบว่าระดับฐานะเศรษฐกิจแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดต่างกัน โดยเด็กที่มีฐานะปานกลางและฐานะดี มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดดีกว่า เด็กที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ

2.2 การเผชิญปัญหากับตัวแปรเพศ

สิริกุล จุลศิริ (2533) ศึกษารูปแบบพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 4 และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญปัญหากับตัวแปร เพศ ลักษณะการสำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา ลักษณะการเข้ามาเรียนในคณะแพทย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะแพทยศาสตร์ชั้นปีที่ 4 จำนวน 140 คน เป็นนักศึกษาชาย 95 คน และนักศึกษาหญิง 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ปัญหาของนักศึกษา และแบบวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา (The Ways of Coping Checklist) ผลพบว่า ความแตกต่างทางเพศ ลักษณะการสำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษา ลักษณะการเข้ามาเรียนในคณะแพทย์ ระดับความเครียด ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แต่เมื่อพิจารณาในพฤติกรรมการเผชิญแต่ละพฤติกรรม พบความแตกต่างทางเพศกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาโดยการเล่นกีฬา โดยเพศชายมีแนวโน้มจะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบการเล่นกีฬาสูงกว่าเพศหญิง นอกจากนี้พบว่า ระดับของความเครียดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหา แบบคิดพิจารณาไตร่ตรอง และวิธีการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม โดยนักศึกษาที่มีความเครียดต่ำ มีแนวโน้มจะใช้พฤติกรรมการแก้ปัญหาทั้ง 2 รูปแบบดังกล่าวสูงกว่านักศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูง

2.3 การเผชิญปัญหากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Friedman (1990) ศึกษาการประเมินความเครียด การเผชิญปัญหาและผลการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 140 คน เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของการประเมินภาวะคุกคาม และทำทาย การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา กับมุ่งเน้นที่อารมณ์ และผลการสอบในวิชาภาษา และคณิตศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่าการประเมินสถานการณ์ว่าคุกคามมีความสัมพันธ์ในระดับสูงกับการเผชิญปัญหาทั้งแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา และมุ่งเน้นที่อารมณ์ นอกจากนี้พบว่าผู้ที่มีคะแนนทางด้านภาษาต่ำมีความสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์ว่าคุกคาม ส่วนผู้ที่มีคะแนนสูงในวิชาคณิตศาสตร์มีความสัมพันธ์กับการประเมินสถานการณ์ว่าทำทายเมื่อควบคุมตัวแปรระดับชั้นและเพศ

Gomez (1993) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน และการเผชิญปัญหาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 608 คน แบ่งเป็นนักเรียนที่มีสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนสูง จำนวน 311 คน และสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ จำนวน 297 คน เป็นนักเรียนชายร้อยละ 44.2 และนักเรียนหญิงร้อยละ 55.8 เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสำรวจการเผชิญความเครียด (The Coping with Stress Inventory) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่จัดการกับปัญหาโดยตรง จัดการกับปัญหาโดยอ้อม และไม่จัดการกับปัญหาโดยอ้อม และพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกับการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง นอกจากนี้พบความแตกต่างในการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาระหว่างนักเรียนชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่านักเรียนหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหาโดยตรง มากกว่านักเรียนชาย แต่พบว่าทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายประเมินประโยชน์ของกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน

2.4 การเผชิญปัญหาและรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี

Chang (1996) ได้ทำการศึกษาความแตกต่างในด้านวัฒนธรรมของผู้ที่มองโลกในแง่ดีกับผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้าย และการเผชิญปัญหาซึ่งเป็นตัวบ่งชี้การปรับตัว ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวอเมริกัน-เอเชีย 111 คน และ อเมริกันผิวขาว 111 คน เครื่องมือคือแบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (ASQ) พบว่าชาวอเมริกัน-เอเชีย ที่มีระดับการมองโลกในแง่ร้ายมีมากกว่าชาวอเมริกันผิวขาว และพบว่าชาวอเมริกันเอเชียใช้การหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่า และใช้กลวิธีการหลีกเลี่ยงทางสังคม (social withdrawal) มากกว่า และผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่มีการประเมินใน 6 สัปดาห์ต่อมาพบว่าชาวอเมริกัน-เอเชียมีภาวะซึมเศร้า และอาการผิดปกติทางจิตมากกว่าชาวอเมริกันผิวขาว

Chang (1998) ศึกษาถึงอิทธิพลของการมองโลกในแง่ดี กับการประเมินการเผชิญปัญหาและการปรับตัวด้านสุขภาพร่างกาย และจิตใจ ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย 726 คน ผลจากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พบว่าในด้านการประเมินเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความกดดัน สัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดี การเผชิญปัญหา และการปรับตัว และจากการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบ พบว่าผู้มองโลกในแง่ดี และผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในการประเมินเหตุการณ์ในขั้นที่ 2 (แต่ไม่แตกต่างกันในขั้นที่ 1) การเผชิญปัญหา และการปรับตัว และยังพบว่าผู้มองโลกในแง่ดีมีค่าความเที่ยงในด้าน Incremental Validity ในการทำนายการปรับตัว ที่นอกเหนือไปจากผลที่ได้ในเรื่องของลักษณะการเผชิญปัญหา และการประเมินปัญหา

Harju and Bolen (1998) ศึกษาผลกระทบของการมองโลกในแง่ดี 3 ระดับโดยใช้แบบวัดแนวทางในการดำเนินชีวิต ฉบับปรับปรุง เปรียบเทียบกับภาวะการเผชิญปัญหา (Brief COPE) และองค์ประกอบด้านระดับคุณภาพชีวิต ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 204 คน พบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพดี และระดับคุณภาพชีวิตสูง (ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจ) และใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการกระทำ และการเปลี่ยนมุมมองปัญหาไป-ทางบวก และผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำ จะมีความไม่พึงพอใจกับคุณภาพชีวิตของตนทั้งหมด และใช้วิธีการไม่ยุ่งเกี่ยวกับปัญหา และดื่มสุรา และยังพบว่าผู้หญิงที่มีระดับคุณภาพชีวิตสูงที่เผชิญกับปัญหาจะใช้วิธีการแสดงออกในด้านอารมณ์ ระบายออกทางอารมณ์ และการหาที่พึ่งทางศาสนา ผู้ชายมักใช้การยอมรับ และมีอารมณ์ขัน

จากการรายงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่ามีงานวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาที่พบว่าเพศที่แตกต่างกันมีผลต่อความแตกต่างกันในการใช้รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย และ กลวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้ รวมทั้งตัวแปรผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เกรดเฉลี่ยสะสม) ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยในเรื่องนี้เพื่อเสนอผลที่ได้จากการศึกษาในกลุ่มนิสิตนักศึกษไทย ที่อาจแตกต่างไปจากงานวิจัยในต่างประเทศ

ตัวแปรด้านสาขาวิชาที่เรียน และมหาวิทยาลัยระบบปิด(จำกัดรับ) กับมหาวิทยาลัยระบบเปิด(ไม่จำกัดรับ) เป็นปัจจัยแวดล้อมของนิสิตนักศึกษาที่ต่างกัน อันอาจส่งผลต่อตัวแปรด้านบุคลิกภาพทั้งสองด้าน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าความแตกต่างดังกล่าวจะสัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาหรือไม่เพียงใด

จากการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาและการมองโลกในแง่ดี รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทั้ง 2 ตัวแปรด้านบุคลิกภาพข้างต้น จึงเป็นที่มาที่ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าว ที่ยังไม่มีการวิจัยในเมืองไทยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้ง 2 นี้ อย่างชัดเจน เพื่อเป็นข้อความรู้ที่จะนำไปสู่งานวิจัยที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับสัมฤทธิผลทางการเรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษา : ระบบเปิด-ระบบปิด และสาขาวิชาที่เรียนที่สัมพันธ์กับรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหา

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดีกับรูปแบบการเผชิญปัญหาของนิสิตระดับปริญญาตรีของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2544 ที่มีความแตกต่างกันในด้านเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน และระบบการเรียนของสถานศึกษาได้แก่ระบบปิดและระบบเปิด
2. การศึกษาการมองโลกในแง่ดีในการวิจัยนี้ เป็นการศึกษาในรูปแบบการอธิบายจากแบบวัดที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดรูปแบบการอธิบายสาเหตุ และทฤษฎีการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned helplessness) และแบบสอบถามรูปแบบการอธิบายสาเหตุ (Attributional Style Questionnaire : ASQ) ของ Peterson และ คณะ(1982) แบบสอบถามรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (ASQ) ของทิวา มั่งน้อย (2535) แบบสอบถามรูปแบบการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายในการเรียนของสุภาวดี จันทร์เพ็ญ (2541)
3. การศึกษากลวิธีการเผชิญปัญหาในการวิจัยนี้ เป็นการศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาที่พัฒนามาจากแบบวัดฉบับของสุภาพรรณ โคตรจรัส(2539) และสุภาพรรณ โคตรจรัส และ ชุมพร ยงกิตติกุล (2544) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดและงานวิจัยที่ใช้ทฤษฎีความเครียดของ Richard S. Lazarus เป็นพื้นฐาน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่
 - 1.1 รูปแบบการอธิบายการมองโลก 2 รูปแบบ คือ
 - 1.1.1 การมองโลกในแง่ดี
 - 1.1.2 การมองโลกในแง่ร้าย
 - 1.2 เพศ
 - 1.3 ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 1.4 สาขาวิชาที่เรียน
 - 1.5 ระบบการเรียนของสถานศึกษา
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ กลวิธีการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ ได้แก่
 - 2.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
 - 2.2 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1.รูปแบบการอธิบาย หมายถึง นิสัยในการอธิบายที่แต่ละคนใช้ เพื่ออธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น แบ่งเป็น 3 มิติ คือ มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ มิติแห่งความทั่วไป แบ่งเป็นรูปแบบการอธิบายการมองโลก 2 รูปแบบ คือ

1.1 รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ดี ผู้มองโลกในแง่ดีเป็นผู้มีรูปแบบการอธิบายที่เหมาะสม หมายถึง กลุ่มบุคคลที่อธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในลักษณะการอนุมานสาเหตุภายนอก มีความไม่สม่ำเสมอ และมีความจำเพาะ และอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีในลักษณะการอนุมานสาเหตุจากภายใน มีความสม่ำเสมอ และความทั่วไป

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีหมายถึงกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบสอบถามรูปแบบการอธิบายทั้ง 3 มิติได้แก่มิติแห่งแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ มิติแห่งความทั่วไป สูงกว่าค่ามัธยฐานของคะแนนรวมในแต่ละมิติ

1.2 รูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้าย ผู้มองโลกในแง่ร้ายเป็นผู้ที่มีรูปแบบการอธิบายที่ไม่เหมาะสม หมายถึง กลุ่มบุคคลที่อธิบายสาเหตุของเหตุการณ์เลวร้ายเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใน

ลักษณะการอนุมานสาเหตุภายใน มีความสม่ำเสมอ และมีความทั่วไป และอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ดีในลักษณะการอนุมานสาเหตุจากภายนอก มีความไม่สม่ำเสมอ และความจำเพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายหมายถึงกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีคะแนนจากแบบสอบถามรูปแบบการอธิบายทั้ง 3 มิติได้แก่มิติแหล่งกำเนิดของสาเหตุ มิติแห่งความสม่ำเสมอ มิติแห่งความทั่วไป ต่ำกว่าค่ามัธยฐานของคะแนนรวมในแต่ละมิติ

2. กลวิธีการเผชิญปัญหา หมายถึง พฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลที่แสดงออกถึงความพยายามในการจัดการกับความต้องการหรือปัญหาที่มาคุกคามหรือกีดกันต่อชีวิตความเป็นอยู่ของบุคคล

ในการวิจัยครั้งนี้ หมายถึงค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาที่พัฒนาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ สุภาพรพรณ โคตรจรัสและชุมพร ยงกิตติกุล (2544) จำแนกกลวิธีการเผชิญปัญหา เป็น 3 แบบ ได้แก่

2.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้วิธีลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวก การยอมรับ การหาทางผ่อนคลาย และการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2.2 การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วยกลวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้วิธีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ

2.3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนี ประกอบด้วยวิธีการปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวล การมุ่งใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น

3. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ของนิสิต/นักศึกษาตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนจนถึง ภาคต้นปีการศึกษา 2544 แบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

3.1 ระดับสูง หมายถึง ผู้มีเกรดเฉลี่ยรวมจนถึงเทอมต้นปีการศึกษา 2544 ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป

3.2 ระดับปานกลาง หมายถึง ผู้มีเกรดเฉลี่ยรวมจนถึงเทอมต้นปีการศึกษา 2544 ระหว่าง 2.50 ถึง 2.99

3.3 ระดับต่ำ หมายถึง ผู้มีเกรดเฉลี่ยรวมจนถึงเทอมต้นปีการศึกษา 2544 ตั้งแต่ 2.49 ลงมา

4. สาขาวิชาที่เรียน ประกอบด้วยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยออกเป็น 3 กลุ่มดังนี้

4.1 สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วยนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะวิทยาศาสตร์ และ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ในปีการศึกษา 2544

4.2 กลุ่มสาขาวิชาสังคมศาสตร์ หมายถึง นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะรัฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และนักศึกษารามคำแหงที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะศึกษาศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะบริหาร ในปีการศึกษา 2544

4.3 กลุ่มสาขาวิชามนุษยศาสตร์ หมายถึง นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะอักษรศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ และ นักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะมนุษยศาสตร์ ในปีการศึกษา 2544

5. ระบบการเรียนของสถานศึกษา หมายถึง มหาวิทยาลัยระบบปิด(จำกัดรับ) และ มหาวิทยาลัยระบบเปิด(ไม่จำกัดรับ)

มหาวิทยาลัยระบบปิด ในงานวิจัยนี้ หมายถึง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยระบบเปิด ในงานวิจัยนี้ หมายถึง มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบถึงรูปแบบการอธิบายการมองโลกและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาไทย
2. เพื่อทราบถึงความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน ระบบการเรียนของมหาวิทยาลัยปิดและมหาวิทยาลัยเปิด ที่สัมพันธ์กับรูปแบบการอธิบายการมองโลก และกลวิธีการเผชิญปัญหา
3. เพื่อเป็นข้อมูลในการนำแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อสร้างสรรค์ความเจริญงอกงามให้แก่นิสิตนักศึกษา
4. เพื่อเป็นข้อความรู้ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการอธิบายการมองโลก และกลวิธีการเผชิญปัญหาต่อไป