

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 3 พบว่ามีตัวแปรจำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง การเห็นคุณค่าในตนเอง การอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยเป็นปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับระดับเซาว์นอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายผลในแต่ละด้านดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

ผลการวิจัยพบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่มีผลต่อเซาว์นอารมณ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาจะมีคะแนนเซาว์นอารมณ์สูง โดยที่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเซาว์นอารมณ์สูงสุดในทางบวกของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นอันดับแรก

เนื่องจาก การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นความพยายามจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นโดยมุ่งมั่นที่จะแก้ไขที่ตัวปัญหาและพยายามหาทางออก โดยเลือกวิธีที่คิดว่าดีที่สุด การแก้ปัญหานี้บุคคลจะพิจารณาสถานการณ์ จากการเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่เคยประสบแล้วรอเวลาที่เหมาะสมจึงลงมือกระทำ ทำให้บุคคลนั้นสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างราบรื่น (Folkman, 1982, Lazarus and Folkman, 1984 cited in Frydenberg, 1997) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง ซึ่ง Lazarus and Folkman ได้กล่าวว่าบุคคลที่เลือกวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะของผู้มีเซาว์นอารมณ์ดี เช่น การมีสุขภาพจิตที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง เชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถ มีทักษะในการแก้ปัญหามากๆที่เกิดขึ้นในชีวิต มีทักษะทางสังคม เช่น มีความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น รวมไปถึงมีความคิดที่ยืดหยุ่นและสามารถในการฟื้นตัวจากความโศกเศร้า ซึ่งบุคคลพวกที่มีลักษณะเหล่านี้จะมีการแก้ปัญหที่ตัวของปัญหา ซึ่งเป็นวิธีการแก้ปัญหอย่างมีประสิทธิภาพ (Lazarus and Folkman, 1984 ;Compas, 1987 cited in Frydenberg, 1997) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Harju and Bolen(1998) ที่ได้ทำการศึกษาและพบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี ซึ่งการมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะหนึ่งของผู้มีเซาว์นอารมณ์ดีนั้น จะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยมีการเปลี่ยนมุมมองปัญหาไปในเชิงบวก ขณะที่ผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นคุณลักษณะของผู้มีเซาว์นอารมณ์ต่ำ จะไม่มีความพึงพอใจในชีวิตและมี

วิธีการเผชิญปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น ดื่มสุรา เช่นเดียวกับ Aspinwall and Taylor(1992) ที่พบว่าบุคคลที่มีการเผชิญปัญหาแบบ มุ่งจัดการกับปัญหาจะสามารถปรับตัวได้ดี มีการมองโลกในแง่ดีและเห็นคุณค่าในตนเอง อันจะนำไปสู่การดำรงชีวิตที่ราบรื่น ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าบุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์ดี จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่มุ่งจัดการกับปัญหาตามผลงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้เสนอไว้

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดารัตน์ หนูหอม(2544) ที่ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของเชาวน์อารมณ์ที่มีต่อการเผชิญปัญหาของพยาบาล พบว่าคะแนนเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา กล่าวคือผู้ที่มีระดับเชาวน์อารมณ์สูงจะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าวิธีอื่น และสอดคล้องกับ Abraham(1999) ที่กล่าวว่าเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ดีจะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง ทำให้สามารถมองเห็นทางเลือกต่างๆที่จะใช้ในการแก้ปัญหา โดยอารมณ์ด้านบวกนี้จะช่วยในการจัดระบบความคิด ความจำ ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมได้

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่มีผลต่อเชาวน์อารมณ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตนักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูง ขณะที่นิสิตนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์ในระดับต่ำเช่นกัน

เนื่องจาก คุณลักษณะส่วนบุคคล โดยเฉพาะลักษณะทางเชาวน์อารมณ์จะส่งผลถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ ผู้มีเชาวน์อารมณ์ดี จะมีคุณลักษณะที่สำคัญๆ คือ การรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จุดเด่น-จุดด้อยของตน สามารถควบคุมจัดการและแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีสติที่จะรับรู้และตระหนักได้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไรและรู้สึกอย่างไร สามารถตั้งใจและให้กำลังใจตนเองตลอดจนสามารถรับรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม อดทนอดกลั้นต่อสภาพต่างๆที่เกิดขึ้น รู้กลวิธีในการขจัดความเครียดที่จะไปขัดขวางความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของตนเองได้เป็นอย่างดี มีความยืดหยุ่นและไม่ยึดมั่นกับสิ่งต่างๆมากเกินไปจนทำให้ปรับตัวไม่ได้ มีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จริงใจ ซื่อสัตย์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี เป็นผู้นำ อันจะส่งผลให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขทั้งที่บ้าน สถานศึกษา ที่ทำงานและในสังคม (ทศพร ประเสริฐสุข, 2542; ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2542) เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตของตนแล้ว บุคคลย่อมจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยรู้สึกว่าตนมีความสามารถ มีความพร้อมและมีพลังกำลัง อีกทั้งยังได้รับการเห็นคุณค่า ได้รับการยกย่องสรรเสริญจากผู้อื่นอีกด้วย ทำให้กล่าวได้ว่าเชาวน์อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของคณิสสร ดวงพัตรา(2545) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเชาวน์อารมณ์โดยรวมและการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมแห่งหนึ่ง พบว่าบุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์ดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองระดับสูง ขณะที่บุคคลที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ขณะที่อภิรดี ปราสาททรัพย์ (2545) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า องค์ประกอบของเชาวน์อารมณ์ อันได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ของตน การสร้างแรงจูงใจตนเอง การเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นและทักษะทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองเช่นกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของรัชนีย์ สุวะมาตย์(2544) ศึกษาผลของการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองตามกรอบแนวคิดของซิคโคเนที่มีต่อระดับเชาวน์อารมณ์ของนักเรียน พบว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองจะมีระดับเชาวน์อารมณ์ที่เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองและมีระดับเชาวน์อารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกการเห็นคุณค่าในตนเองใดๆ ซึ่งจากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาสนับสนุนว่าเชาวน์อารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างเห็นได้ชัด

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่

ผลการวิจัยพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่มีผลต่อเชาวน์อารมณ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตนักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักและเอาใจใส่จะมีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูง

การที่เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่มีคะแนนเชาวน์อารมณ์สูง เนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ บิดามารดาจะมีการแสดงความรักต่อเด็ก ให้การยอมรับและตอบสนองความต้องการของเด็ก มีการตั้งกฎเกณฑ์อย่างเหมาะสม วางแผนอนาคตให้เป็นไปตามความสามารถของเด็ก บิดามารดาจะใช้การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยคือรับฟังความคิดเห็นของเด็ก โดยเปิดโอกาสให้เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นและเหตุผลของตนในครอบครัว ให้มีหน้าที่รับผิดชอบในบ้านและสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นในภายในครอบครัว(Hurlock, 1950: Baumrind, 1968 cited in Hickman, Bartholomae and Mckenry, 2000: Roger, 1972: Maccoby and Martin, 1983) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อทัศนคติ พฤติกรรมและพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก โดยเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่จะมีลักษณะที่เป็นมิตร มีอารมณ์ที่มั่นคง เชื่อสัจธรรม สามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดี เอาใจใส่ผู้อื่น มีการวางแผนและทะเยอทะยานถึงอนาคต มองชีวิตตามความเป็นจริง รู้จุดอ่อนจุดด้อยของตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆด้วยตนเองและมีอิสระในการที่จะแสดงความคิดเห็นกับผู้อื่น มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีเหตุผล เห็นคุณค่าในตนเอง มีศีลธรรมและเป็นเด็กที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมตั้งแต่อายุน้อย (Hurlock, 1950: Hurlock, 1974: Maccoby, 1980: Shapiro, 1997) ซึ่งจากลักษณะดังกล่าว

จะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่ส่งผลต่อการพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กเป็นไปในทางบวก ทำให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีกว่าการเลี้ยงดูรูปแบบอื่น อาจเนื่องมาจากการอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใสนี้บิดามารดามีโอกาสที่จะพัฒนาเขาว์อารมณ์ของเด็กได้ โดยการสอนให้เด็กรู้ถึงวิธีการจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดจนให้เด็กทำกิจกรรมที่สามารถพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม(Goleman cited in Pool, 1997) เมื่อเด็กโตขึ้นจะมีความไว้วางใจผู้อื่น มีทักษะทางสังคม นับถือตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า ความรู้สึกเช่นนี้ย่อมเป็นรากฐานของอารมณ์ซึ่งนำไปสู่เขาว์อารมณ์ที่ดีได้(อุษณีย์ โพธิสุช, 2542) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Shapiro(1997) ที่ศึกษารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่ส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็ก พบว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่ที่บิดามารดาใช้เหตุผลในการอบรมเด็ก มีความยืดหยุ่น ไม่เข้มงวดหรือตามใจจนเกินไป ยอมรับในสิ่งที่เด็กเป็น เมื่อเด็กทำผิดจะชี้แจงเหตุผลนั้น จะส่งผลให้เด็กมีวุฒิภาวะ มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีเหตุผล มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์และปรับตัวได้ดี และการศึกษาของ Patton(1998) ที่พบว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่ บิดามารดาสอนให้เด็กมีเหตุผล มีอิสระในการคิดและการแสดงออกในขอบเขตของความพอดีและความถูกต้อง จะทำให้เด็กเหล่านี้มีพัฒนาการที่จะนำไปสู่การเป็นผู้ที่มีเขาว์อารมณ์สูงได้ เช่นเดียวกับกัณฑ์วรรณ มีสมสาร(2544) ศึกษาเปรียบเทียบเขาว์อารมณ์ของนักเรียนในวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบที่แตกต่างกันตามการรับรู้ของตนเอง พบว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใสมีคะแนนเขาว์อารมณ์โดยเฉลี่ยสูงกว่าเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจและการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบรักเอาใจใส่เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาเขาว์อารมณ์ของเด็ก ซึ่งถ้าเด็กที่มีเขาว์อารมณ์สูงก็จะสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆได้ดี มีความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น สามารถเผชิญกับความกดดันต่างๆในชีวิต สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น(วิระวัฒน์ ปันตินามัย, 2542)

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย

ผลการวิจัยพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยมีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่มีผลต่อเขาว์อารมณ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตนักศึกษาที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยจะมีคะแนนเขาว์อารมณ์ต่ำ

การที่เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย มีคะแนนเขาว์อารมณ์ต่ำ เนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ บิดามารดาจะปฏิเสธและไม่ตอบสนองต่อความต้องการของเด็กเพิกเฉยไม่สนใจ ไม่เคยให้คำแนะนำในการแก้ปัญหาแก่เด็ก ซึ่งมักจะเกิดจากการที่บิดามารดาถูกกดดันจากปัญหาในชีวิตประจำวันมากเกินไปจนไม่มีเวลาเอาใจใส่เด็ก เด็กจะรับรู้ว่าเป็นบิดามารดายินยอมให้แสดงพฤติกรรมต่างๆได้ตามใจ โดยไม่ต้องทำตามกฎเกณฑ์และหากทำผิดจะไม่ได้รับการ

ตำหนิหรือลงโทษ (Baumrind, 1968 cited in Hickman, Bartholomae and Mckenry, 2000: Roger, 1972: Maccoby and Martin, 1983) ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาแบบนี้จะส่งผลต่อทัศนคติ พฤติกรรมและพัฒนาการทางอารมณ์ โดยการที่บิดามารดาอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยนี้ ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือไม่เป็นที่ต้องการ ส่งผลให้เด็กมีลักษณะขาดกลัว มีความรู้สึกไม่มั่นคง รู้สึกว่าตนไม่เป็นที่รักที่ต้องการของบิดามารดา เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่ำ ไม่เข้าใจสภาวะอารมณ์ของผู้อื่น และปรับตัวยาก (Hurlock, 1974: Patton, 1998) สอดคล้องกับการศึกษาของ Weiss and Schwarz(1996) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูกับบุคลิกภาพของวัยรุ่นตอนปลาย พบว่าเด็กที่ได้รับการ อบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย โดยพ่อ แม่ปฏิเสธและเพิกเฉยต่อเด็ก เด็กจะมีลักษณะชอบแสดงอำนาจ หยาบคาย ดื้อรั้นและขาดความคิดสร้างสรรค์ และเนื่องจากการอบรมเลี้ยงดูแบบที่บิดามารดาที่ให้ความรักความเอาใจใส่เด็กน้อยเกินไป จะส่งผลให้เด็กโหยหาความรัก ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งจากงานวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กเป็นไปในทางลบ ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางอารมณ์หรือเขาวนอารมณ์ต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศของ อัจฉรา สุขารมณ(2542) ที่พบว่าการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่ปล่อยปละละเลยไม่พุดถึง ไม่สนใจหรือมองอารมณ์ด้านลบของเด็กเป็นเรื่องไร้สาระ นำรำคาญ จะทำให้เด็กมีคะแนนเขาวนอารมณ์ต่ำ กล่าวได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการปลูกฝังบุคลิกภาพให้แก่เด็ก หากเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง ไม่ให้ความรักความอบอุ่น ปล่อยปละละเลยเด็ก ทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่ไม่เหมาะสมรวมถึงขาดความมั่นคงทางอารมณ์ส่งผลต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมในอนาคตได้(Freud, 1970 อ้างถึงใน อรชума พุ่มสวัสดิ์, 2539)

5. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ผลการวิจัยพบว่า การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มีค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยที่มีผลต่อเขาวนอารมณ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่า นิสิตนักศึกษาที่มีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงจะมีคะแนนเขาวนอารมณ์ต่ำ

การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเป็นวิธีการที่บุคคลหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา อันเนื่องมาจากความรู้สึกว่าตนไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เช่น เกิดความวิตกกังวล การตำหนิตนเองหรือการเก็บปัญหาไว้คนเดียวหรือแสดงออกเพื่อให้ความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวายหรือพยายามไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น ซึ่งการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้เป็นวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไม่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากบุคคลไม่ยอมแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แต่จะพยายามหลีกเลี่ยงหรือไม่ยอมรับปัญหาซึ่งปัญหาไม่เพียงแต่จะไม่ได้รับการแก้ไขแต่กลับจะสร้างปัญหาให้เพิ่มมากขึ้น และยอมทำให้เกิดความเครียดสูงขึ้นอีกด้วย (Folkman,1982, Lazarus and Folkman,1984 cited in

Frydenberg, 1997) ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าบุคคลที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงจะเป็นผู้ที่ มีเชาวน์อารมณ์ต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Harju and Bolen (1998) ได้ทำการศึกษาและพบว่าที่ ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะไม่พึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำนั้น มีการ เผชิญปัญหาด้วยการหลีกเลี่ยงปัญหาและตีความสุรา ขณะที่ผู้ที่มองโลกในแง่ดีซึ่งถือได้ว่าเป็น คุณลักษณะหนึ่งของผู้มีเชาวน์อารมณ์ที่ดีนั้น จะมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดี จะมีการ เผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการกับปัญหา ผลที่แสดงจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่านิสิตนักศึกษา ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากที่สุดเป็นจำนวนมากถึงร้อยละ 39 ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง เพราะนิสิตนักศึกษาเป็นเยาวชนรุ่นใหม่ เป็นวัยที่พร้อมเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องพบกับอุปสรรคและ ปัญหาที่เข้ามาในชีวิตอีกมาก หากเยาวชนซึ่งเป็นอนาคตของชาติมีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เป็นจำนวนมากนี้ จะทำให้เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาประเทศต่อไปได้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่ามีปัจจัยเพียง 5 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของ นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยดังที่กล่าวแล้วนั้น แสดงว่าตัวแปรทั้ง 5 ปัจจัยสามารถร่วมกันทำนาย ปัจจัยคิดสรรที่สัมพันธ์กับเชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยได้สูงสุด นอกเหนือจาก ปัจจัยทั้ง 5 ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีปัจจัยด้านอื่นที่ผู้วิจัยศึกษา คือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ความเครียด รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุมและ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม แต่ปัจจัยดังกล่าวไม่สามารถทำนาย เชาวน์อารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยได้

จากผลการวิจัยที่ได้ดังกล่าวจะเห็นได้ว่าผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ดีจะมีวิธีการจัดการกับปัญหา ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล่าวคือ ผู้มีเชาวน์อารมณ์ดีจะมีการจัดการที่สาเหตุของปัญหานั้น โดยตรง ทำให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้อย่างลุล่วง ขณะที่ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ต่ำ จะเลือกใช้วิธีการหลีกเลี่ยงในการแก้ปัญห เช่น การตีความสุรา หรือตำหนิตนเอง เป็นต้น ซึ่งปัญหาที่ เกิดขึ้นไม่เพียงแต่จะไม่ได้รับการแก้ไขแต่กลับจะสร้างปัญหาให้เพิ่มมากขึ้น และย่อมทำให้เกิด ความเครียดสูงขึ้นอีกด้วย ผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ดีจะมีทักษะต่างๆที่มีส่วนสำคัญต่อการประสบ ความสำเร็จในชีวิต อันจะนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ในความสามารถที่ตนมีและได้รับ การยอมรับจากสังคม ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลเป็นผู้ที่มีเชาวน์อารมณ์ดีนั้น เกิดจากการที่บุคคล ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากบิดามารดาแบบรักเอาใจใส่ตั้งแต่ในวัยเด็ก การที่บิดามารดาแสดง ความรัก ยอมรับเด็กตามความสามารถทางร่างกาย สติปัญญาและอารมณ์ของเด็กทำให้เด็ก มีพัฒนาการทางอารมณ์ด้านบวก อีกทั้งบิดามารดามีโอกาสที่จะพัฒนาเชาวน์อารมณ์ของเด็ก โดยการสอนให้เด็กรู้ถึงวิธีการจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดจนให้เด็กทำกิจกรรมที่สามารถ พัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม ดังนั้นบิดามารดาจึงควรทำความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติ ที่เด็กเป็น ให้ความรักความอบอุ่น ศึกษาถึงวิธีการเลี้ยงดูเด็กอย่างถูกต้อง สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การมี

เซวณออรณที่ตีได้ จะเห็นได้ว่าเซวณออรณมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่จะวางรากฐานการพัฒนาออรณไปในทางบวก ซึ่งนำไปสู่การมีเซวณออรณที่ดีตั้งแต่วัยเด็ก และโรงเรียนควรที่จะมีหลักสูตรการเรียนการสอนและมีกิจกรรมเสริมเพื่อพัฒนาเซวณออรณที่ดีให้แก่เด็กอย่างต่อเนื่อง