

บุคลิกภาพห้องค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียด  
ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารนิพนธ์  
ของ  
นายวรพจน์ สถิตยเสถียร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
ตุลาคม 2548  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๕๖ ๑๐๔๒

๑ ๒๒๕ ๗

๑.๓

บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียด  
ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

ของ

นายวรพจน์ สถิตยเสถียร

31 ส.ค. 2549

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ตุลาคม 2548

h 282930

วรพจน์ สถิตย์เสถียร (2548) บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สารนิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับของวิธีเผชิญความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปรทางชีวสังคม คือ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียน 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธีของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปรทางชีวสังคม คือ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในแต่ละด้านกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 354 คน เป็นชาย 129 คน หญิง 225 คน และ นิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 340 คน เป็นชาย 126 คน หญิง 214 คน ประจำปีการศึกษา 2548

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

นิสิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดใช้วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธี อยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นนิสิตเพศชาย นิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ที่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ โดยพบว่า นิสิตเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยกว่าเพศชาย ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยกว่านิสิตชั้นปีที่ 4 และนิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนตัวแปรอื่นไม่พบความแตกต่าง

ส่วนในด้านความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพ พบว่า การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพแสดงตัว (38) บุคลิกภาพเปิดกว้าง (224) และบุคลิกภาพมีสติ (492) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนบุคลิกภาพด้านอื่นไม่พบความสัมพันธ์

การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพอ่อนโยน (- 112) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนบุคลิกภาพด้านอื่นไม่พบความสัมพันธ์

การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพวันนี้  
(13) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพเปิดกว้าง (- 232) บุคลิกภาพอ่อนโยน (- 199) และ  
บุคลิกภาพมีสติ (- 208) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ส่วนบุคลิกภาพด้านอื่นไม่พบความ  
สัมพันธ์

FIVE – FACTOR MODEL OF PERSONALITY AND COPING STRATEGIES OF  
UNDERGRADUATE STUDENTS AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT

BY

MR WORAPOJ SATITSATIEN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Master of Education Degree in Developmental Psychology  
at Srinakharinwirot University

October 2005

Worapoj Saitiatien (2005) *Five-Factor Model Of Personality And Coping Strategies Of Undergraduate Students at Srinakharinwirot University* Master's Project, M Ed (Developmental Psychology) Bangkok Graduate School, Srinakharinwirot University Project Advisor Committee Somkiat Thippayathat

The purposes of this research were 1) to study the level of Coping Strategies of Srinakharinwirot University undergraduate students, as classified by sex, class standing and college faculty, 2) to compare the three coping strategies of Srinakharinwirot undergraduate students as classified by sex, class standing and college faculty, and 3) to study the relationship between each factor of the five-factor model of personality and coping strategies of the undergraduate students at Srinakharinwirot University

The sample of this research included of 129 male and 225 female first-year undergraduate students and 126 male and 214 female fourth-year undergraduate students at Srinakharinwirot University during semester 1 of the academic year 2005

The instruments for collecting data were (a) a questionnaire on personal background information, (b) a Five-Factor Personality Test, and (c) a questionnaire on coping strategies

The statistical methods for testing the hypotheses in this study were Pearson's product-moment correlation coefficient, and t - test

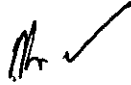
The major findings indicated that the coping strategies of undergraduate students were found to be at a moderate level, the problem-focused coping strategy of male, fourth-year students and the students of science and applied science was at a low level the less useful strategy was employed by the female students more than the male students, the first-year students and the students of humanities and social science employed emotional-focused coping strategies and less useful coping strategies more than the fourth-year students and the students of science and applied science at the .05 level of significance, while no significant difference was found in relation to other variables in this study

The findings further indicated that the problem focused-coping strategy was positively correlated with extraversion (.38), openness (.228), and conscientiousness (.492) at the .05 level, and no significant difference was found in relation to other variables

Finally, it was found that the emotional-focused coping strategy was negatively correlated with agreeableness (- .112) at the .05 level of significance, the less useful coping strategy was negatively correlated with openness (- .232), agreeableness (- .199), and conscientiousness (- .208), and positively correlated with neuroticism (.13) at the .05 level, and no correlation was found in relation to other aspects of personality

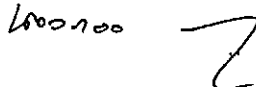
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และคณะกรรมการ  
สอบได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



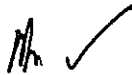
(อาจารย์สมเกียรติ ทิพยทัศน์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



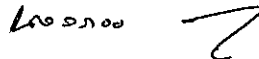
(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล)

คณะกรรมการสอบ



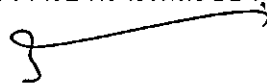
(อาจารย์สมเกียรติ ทิพยทัศน์)

ประธาน



(รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล)

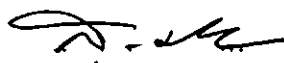
กรรมการสอบสารนิพนธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



(รองศาสตราจารย์ สุกา ปานเจริญ)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

วันที่ ๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2548

## ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดีเป็น เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก อาจารย์ สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ ประธานกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. นवलละออสุภามผล และผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ท่านทั้งสามได้เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการจัดทำงานวิจัยทุกขั้นตอน อีกทั้งทำให้ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ในการทำงานวิจัยและรู้ถึงคุณค่าของงานวิจัย และท่านทั้งสามยังเป็นแบบฉบับของอาจารย์ที่ทุ่มเทให้กับศิษย์และงานด้านวิชาการอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา และรองศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร ที่ได้ให้ความกรุณาและอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามและเสนอแนะแก้ไขปรับปรุงที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัย และขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการตอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลส่งคืนผู้วิจัย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ให้ความรู้แก่ผู้วิจัยในการศึกษาตลอดหลักสูตรจิตวิทยาพัฒนาการ ซึ่งทำให้ผู้วิจัยว่าการศึกษาในระดับปริญญาโทของผู้วิจัยมิได้สิ้นสุดเพียงการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลงได้ หากผู้วิจัยได้ซึมซับเอากระบวนการเรียนรู้ที่ถูกจุดประกายขึ้นในระยะเวลาสองปีที่ผ่านมา ให้กลายเป็นการเรียนรู้ที่ต้องสืบเนื่องอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ท้ายสุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ครอบครัวสถิตย์เสถียร และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจและกำลังใจที่ดีเยี่ยมตลอดระยะเวลาที่ศึกษาและทำงานวิจัย

วรพจน์ สถิตย์เสถียร

# สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	4
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	4
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	5
	นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	5
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
	สมมติฐานของการวิจัย	10
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
	ทฤษฎีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ	11
	แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด	20
	แนวคิดเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญความเครียด	27
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
3	วิธีการดำเนินการวิจัย	50
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	50
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
	การวิเคราะห์ข้อมูล	57
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	58
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	58
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	72
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย	72
สรุปผลการวิจัย	74
อภิปรายผล	76
ข้อเสนอแนะ	87
บรรณานุกรม	88
ภาคผนวก	96
ภาคผนวก ก	97
ภาคผนวก ข	103
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์	107

## บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	องค์ประกอบ 5 ประการของบุคลิกภาพ	16
2	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	51
3	ปัจจัยทางชีวสังคมจำแนกตามเพศ ชั้นปีการศึกษา และสาขาการเรียน	59
4	ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยของ นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	60
5	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	60
6	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	61
7	ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ของวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	62
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ เพศชาย กับ เพศหญิง	63
9	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 4	64
10	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ กับ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	65
11	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิต เพศชาย กับ เพศหญิง	66

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 4	67
13 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ กับ นิสิตสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	68
14 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพวันไหว้ บุคลิกภาพแสดงตัว บุคลิกภาพเปิดกว้าง บุคลิกภาพอ่อนโยน และบุคลิกภาพมีสติกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย	70
15 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นรายข้อ	104
16 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นรายข้อ	105
17 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นรายข้อ	106

## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2	ความเครียดแบบตอบสนอง	22
3	ความเครียดแบบปฏิสัมพันธ์	23

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

เพราะในปัจจุบันเราต้องเผชิญกับความกดดันต่างๆ ที่อยู่รอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และเทคโนโลยีต่างๆ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เกิดปัญหาต่างๆ กับคนเรามากมาย จึงทำให้มีโอกาสที่คนเราจะต้องเผชิญกับความกดดันจนทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ (สุกัญญา คมสัน 2540 : 1 , อ้างอิงจาก สมชัย วุฒิปรีชา 2534) ปัจจุบันความเครียดเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ ดังที่ ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี (2535 : 6-7) ได้กล่าวว่า โรคเครียดเป็นโรคที่แพร่ระบาดมากที่สุด และเป็นโรคที่ก่อปัญหาให้มนุษย์มาก เพราะทำให้ไม่มีความสุขและนำไปสู่โรคอื่นๆ ความเครียดทำให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งมีผลกระทบต่ออารมณ์จิตใจต่างๆ

ความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนในทุกช่วงเวลา เราทุกคนย่อมหลีกเลี่ยงความเครียดไม่พ้น บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย และเป็นได้กับทุกเพศทุกวัย ทุกสถานภาพ และทุกอาชีพ (สมิต อาชวนิจกุล 2542 : 1) แม้กระทั่งนิสิตนักศึกษา เมื่อเกิดความเครียด ในบางรายอาจรุนแรงจนถึงกับฆ่าตัวตาย จากรายงานขององค์การอนามัยโลก สำหรับประเทศไทยมีคนฆ่าตัวตาย เฉลี่ย 1 คนต่อวัน พบมากที่สุดช่วงอายุ 15-35 ปี สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาสุขภาพจิต ประเทศไทยเริ่มคล้ายกับประเทศญี่ปุ่นที่มีการกระโดดตึกฆ่าตัวตายของเด็กวัยรุ่น ดังจะเห็นได้จากกรณีนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ ปี 2 มหาวิทยาลัยมีชื่อแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ถูกอาจารย์คุมสอบจับทุจริต จนเกิดความเครียด จึงกระโดดลงจากตึกสูง 8 ชั้น (อัจฉรา สุขารมณ, และ พรรณี บุญประกอบ 2542 : 1-2) ซึ่งสาเหตุอาจเนื่องมาจากช่วงชีวิตของนิสิตเป็นช่วงชีวิตที่ต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก ทั้งการปรับตัวในการเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย รวมทั้งการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของชีวิตในแต่ละช่วงวัย ล้วนทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ 2523 : 58) ยิ่งเมื่อต้องมาเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่บีบคั้นทั้งทางเศรษฐกิจและสังคมดังกล่าวแล้ว ยิ่งทำให้นิสิตมีความเครียดมากยิ่งขึ้น

ความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจที่เกิดจากการเผชิญกับปัญหาอย่างหนึ่งอย่างใดนั้น บุคคลต้องมีการตอบสนองทั้งด้านความคิด ความรู้สึกและการกระทำต่ออารมณ์เครียดที่เกิดขึ้นเพื่อให้ความเครียดนั้นหมดไป (Fromme & Rivet 1994) กล่าวได้ว่า บุคคลจะต้องหาวิธีตอบสนองต่อความตึงเครียดของตนให้เหมาะสมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมและอารมณ์ดี

และอยู่ในสภาพปกติเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพต่อไป (Frydenberg 1997 , citing Selye 1991 *History and Present Statue of the Stress Concept* )

สำหรับนิสิตที่เคยมีประสบการณ์การแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม ประสบผลสำเร็จ จะช่วยให้มีพัฒนาการที่ดีต่อไปตามวัย สามารถปรับตัวได้ดี การดำเนินชีวิตก็จะมีความสุข สุขภาพจิตที่ดีก็จะตามมาด้วย ส่วนนิสิตที่ขาดความสามารถในการรู้คิดยอมแก้ไขปัญหาลดความเครียดไม่ได้ ซึ่งเป็นผลให้ปรับตัวไม่ได้ ย่อมเสียความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นวิกฤต (Garland, & Bush 1986) เช่น ฆ่าตัวตาย โรควิต เป็นต้น การที่บุคคลใช้วิธีเผชิญความเครียดด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ย่อมมีผลให้บุคคลนั้นมีอิทธิพลเหนือความเครียดที่เกิดขึ้น หรืออยู่ภายใต้อิทธิพลของความเครียดที่เกิดขึ้นก็ได้ ดังนั้นนิสิตควรจะทราบถึงกลวิธีเผชิญกับความเครียด และเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาถึงวิธีเผชิญความเครียดของนิสิต โดยผู้วิจัยใช้แนวคิด ของ คาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) ซึ่งแบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 วิธี คือ

- 1 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping)
- 2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping)
- 3 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping)

สรุปได้ว่า เมื่อนิสิตมีความเครียดเกิดขึ้น นิสิตจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ มุ่งแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น มุ่งแก้ไขอารมณ์ คือ การปรับอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้คลายความกดดันจากปัญหานั้นๆ และวิธีที่มีประโยชน์น้อย คือการไม่คิดและไม่กระทำใดๆ ในปัญหาที่เกิดขึ้น

ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ถึงแม้จะมีสาเหตุเดียวกัน แต่การตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจอาจแตกต่างกัน การที่บุคคลใดจะเลือกวิธีการใดในการเผชิญความเครียดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนตัวของบุคคลนั้น โดยจะเลือกวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ คือ บุคลิกภาพของบุคคลนั้น และขึ้นอยู่กับองค์ประกอบรองลงมา คือ เพศ อายุ ระดับเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยบุคคลที่มีลักษณะต่างกัน จะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่ต่างกัน (Lazarus, & Folkman 1984)

จากความแตกต่างของบุคลิกภาพกับการเลือกวิธีเผชิญความเครียดดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของบุคลิกภาพกับวิธีเผชิญความเครียดที่บุคคลเลือกใช้ นั่นคือ ถ้าเราเข้าใจบุคลิกภาพก็สามารถที่จะเข้าใจถึงวิธีเผชิญความเครียดของเขาได้ และนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้ ซึ่งถ้าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็จะได้นหาทางช่วยเหลือได้ โดยผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีของ คอสตา และ แมคเคอร์ ที่แบ่งบุคลิกภาพออกเป็นห้าองค์ประกอบ (วัลภา สบายยิ่ง 2542 51 - 54, อ้างอิงจาก Liebert, & Spiegler 1995 , citing Costa, & McCrae 1992) คือ บุคลิกภาพหัวใน (Neuroticism), บุคลิกภาพแสดงตัว (Extraversion), บุคลิกภาพเปิดกว้าง (Openness), บุคลิก

ภาพอ่อนโยน (Agreeableness) และบุคลิกภาพมีสติ รวมเรียกว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

นอกเหนือจากปัจจัยดังกล่าวที่ทำให้บุคคลเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกันแล้ว สำหรับการศึกษานี้ ผู้วิจัยยังมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความแตกต่างของชั้นปีของนิสิต ระหว่างชั้นปี 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่กำลังเปลี่ยนแปลงสถานภาพจากวัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยรุ่นตอนปลาย รวมทั้งได้รับรู้และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆที่ไม่เคยเจอมา กับนิสิตชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มที่กำลังจะเปลี่ยนแปลงสถานภาพจากวัยรุ่นตอนปลายไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ต้องมีการเตรียมตัวที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกันไปจากรั้วมหาวิทยาลัย รวมทั้งความแตกต่างของสาขาที่เรียน กล่าวคือ นิสิตที่เรียนสาขาวิชาที่ต่างกัน น่าจะมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดแตกต่างกัน เนื่องจากการเรียนรู้ของแต่ละสาขามีความแตกต่างกัน

จากข้อมูลข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด รวมทั้งตัวแปรที่เป็นปัจจัยรอง คือ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจําภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 เพื่อนำผลวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลในการทำความเข้าใจกลวิธีการเผชิญความเครียดที่นิสิตแต่ละคนเลือกใช้ และมองหาแนวทางในการแก้ไขและปรับปรุงกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

- 1 เพื่อศึกษาระดับของวิธีเผชิญความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปรทางชีวสังคม คือ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียน
- 2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธีของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปรทางชีวสังคม คือ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียน
- 3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในแต่ละด้านกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ความสำคัญของการวิจัย

- 1 ทำให้ทราบถึงวิธีการเผชิญความเครียดของนิสิต อันจะเป็นประโยชน์ในการช่วยเหลือแนะนำให้นิสิตมีการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมกับสถานการณ์และการยอมรับของสังคมต่อไป
- 2 ทำให้ทราบว่าบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญ และลักษณะทางชีวสังคมคือ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียน องค์ประกอบใดที่ส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญความเครียดแบบใด ซึ่งผลที่ได้จะเป็น

ประโยชน์ต่อ ผู้บริหาร ครูอาจารย์ หรือครูแนะแนว อันจะเป็นแนวทางที่ใช้ในการศึกษาเพื่อหาวิธีแก้ไข ปัญหาและการปรับปรุงบุคลิกภาพของนิสิตให้มีลักษณะของพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคมได้ในอนาคต รวมทั้งเพื่อประโยชน์ในการให้คำแนะนำ และความรู้แก่ สถาบันทางสังคมต่างๆ นำไปประกอบการพิจารณาการวางแผนป้องกัน แก้ไข ปรับปรุง ส่งเสริมพฤติกรรมกรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมให้กับบุคคลในสถาบันนั้นๆ ต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 3,088 คน เป็นชาย 1,122 คน หญิง 1,966 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,279 คน เป็นชาย 842 คน หญิง 1,437 คน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 354 คน เป็นชาย 129 คน หญิง 225 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 340 คน เป็นชาย 126 คน หญิง 214 คน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งเลือกมาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น

## ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น

### 1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) แบ่งเป็น

#### 1 1 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ได้แก่

1 1 1 บุคลิกภาพหวั่นไหว (Neuroticism)

1 1 2 บุคลิกภาพแสดงตัว (Extraversion)

1 1 3 บุคลิกภาพเปิดกว้าง (Openness)

1 1 4 บุคลิกภาพอ่อนโยน (Agreeableness)

1 1 5 บุคลิกภาพมีสติ (Conscientiousness)

#### 1 2 ลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่

1 2 1 เพศ แบ่งเป็น

1 2 1 1 เพศชาย

- 1 2 1 2 เพศหญิง
- 1 2 2 ชั้นปี แบ่งเป็น
  - 1 2 2 1 ชั้นปีที่ 1
  - 1 2 2 2 ชั้นปีที่ 4
- 1 2 3 สาขาการเรียน แบ่งเป็น
  - 1 2 3 1 สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์
  - 1 2 3 2 สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ กลวิธีเผชิญความเครียด แบ่งเป็น

- 1 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
- 2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์
- 3 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1 **นิสิต** หมายถึง นิสิตปริญญาตรีภาคปกติที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีภาคเรียนที่ 1 ปี 2548 ไม่รวมนิสิตปริญญาตรี สถาบันการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และวิทยาลัยนานาชาติเพื่อศึกษาความมั่นคง

2 **สาขาการเรียน** หมายถึง คณะที่นิสิตกำลังศึกษาอยู่ แบ่งเป็น

2 1 สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ประกอบด้วย คณะวิทยาศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ ทันตแพทย์ศาสตร์ เกษศาสตร์ สหเวชศาสตร์ พลศึกษาและวิศวกรรมศาสตร์

2 2 สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย คณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ และศึกษาศาสตร์

### นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1 **บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ** หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลซึ่งมีผลต่อการกำหนดแบบแผนวิธีการคิด และพฤติกรรมการรับรู้ของตนเองในลักษณะต่างๆ 5 ลักษณะ ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบวัดบุคลิกภาพ NEO-FFI ของ คอสตาและแมคครา (Costa, & McCrae 1992) ซึ่งแบ่งบุคลิกภาพออกเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1 1 บุคลิกภาพหวั่นไหว (Neuroticism) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะวิตกกังวล (Anxiety) ความรู้สึกเป็นศัตรูอย่างโกรธเคือง (Angry Hostility) ความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) การคำนึงถึงแต่

ตนเอง (Self Consciousness) การมีแรงกระตุ้นในตนเองสูง (Impulsiveness) และมีอารมณ์เปราะบาง (Vulnerability)

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ มีลักษณะวิตกกังวล ตื่นเต้นง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย มีแรงกระตุ้นในตนเองสูง ไม่รู้จักพอเพียง การอุปาทานว่าเจ็บป่วย

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีลักษณะเยียบสงบ ไม่หวั่นไหว รู้สึกผ่อนคลาย กล้าหาญ รู้สึกปลอดภัย ฟังพอใจในตนเอง

1 2 บุคลิกภาพแสดงตัว (Extraversion) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะเป็นผู้มีความอบอุ่น (Warmth) ความชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Gregariousness) การแสดงออกแบบตรงไปตรงมา (Assertiveness) การชอบมีกิจกรรม (Activity) ชอบแสวงหาความตื่นเต้น (Excitement – Seeking) การมีอารมณ์ด้านบวก (Positive Emotions)

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ มีลักษณะลำราวม สงบเสงี่ยม ใจเย็น พุดน้อย ชอบอยู่ตามลำพังคนเดียว เน้นการทำงานมากกว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีอัธยาศัยนาคบ ตื่นตัว ช่างคุย มองโลกในแง่ดี ชอบอยู่ร่วมกับคนอื่น สนุกสนานและมีความรักให้คนอื่น ตลอดจนเป็นที่รักใคร่ชอบพอของคนอื่น

1 3 บุคลิกภาพเปิดกว้าง (Openness) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะเป็นคนช่างฝัน (Fantasy) ความสุนทรี (Aesthetics) การเปิดเผยความรู้สึก (Feelings) การปฏิบัติ (Actions) การมีความคิด (Idea) การยอมรับค่านิยม (Values)

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ มีลักษณะชอบทำตามประเพณีนิยม มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ น้อย ไม่ชอบงานศิลปะ ไม่ชอบการวิเคราะห์ ไม่สนใจความเป็นไปของโลก

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง อยากเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการ ไม่ชอบทำตามประเพณีนิยม

1 4 บุคลิกภาพอ่อนโยน (Agreeableness) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะไว้วางใจผู้อื่น (Trust) ความตรงไปตรงมา (Straight Forwardness) ความรู้สึกเอื้อเฟื้อ (Altruism) การยอมตามผู้อื่น (Compliance) การถ่อมตน (Modesty) และความมีจิตใจอ่อนโยน (Tender – Mindedness)

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ มีลักษณะพูดจาหยาบค้าย ชอบเยาะเย้ยผู้อื่น ระวางสงสัยไม่ให้ความร่วมมือ มีความอหามาตพยาบาท เขี้ยมโหด โกรธง่าย

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีจิตใจอ่อนโยน ความเป็นธรรมชาติ ไว้วางใจผู้อื่น ให้ความช่วยเหลือ ให้อภัย ตรงไปตรงมา ถูกหลอกลวงง่าย

1 5 บุคลิกภาพมีสติ (Conscientiousness) หมายถึง บุคคลที่มีลักษณะมีความสามารถ (Competence) ความเป็นระเบียบ (Order) การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ (Dutifulness) การมีความ

ต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Striving) การมีวินัยต่อตนเอง (Self-Discipline) และความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ (Deliberation)

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ เป็นบุคคลที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย ใฝ่ใจไม่ได้ ซึ่เกียจ สะเพร่า ไม่เอาใจใส่ต่องาน ละเลยหน้าที่ จิตใจอ่อนแอ

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีระเบียบ ใฝ่ใจได้ ขยันทำงาน มีวินัยในตนเอง ตรงต่อเวลา รอบคอบ ประณีต ทะเยอทะยาน มานะบากบั่น

ลักษณะของแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบซึ่ง วัลภา สบายยิ่ง (วัลภา สบายยิ่ง 2542 134 -136) แปลมาจากแบบวัดบุคลิกภาพ NEO FFI ของ คอสตาและแมคแคร (Costa, & McCrae 1992) ประกอบด้วยบุคลิกภาพ 5 แบบ คือ แบบหวั่นไหว แบบแสดงตัว แบบเปิดกว้าง แบบอ่อนโยน และแบบมีสติ แบบวัดนี้มีลักษณะให้เลือกตอบ ประกอบด้วยข้อความและมาตราส่วนค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว จากเห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยมาก ปานกลาง ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยเลย โดยครอบคลุม 5 ตัวแปร แต่ละตัวแปรประกอบด้วยข้อความ 12 ข้อรวมทั้งสิ้นจำนวน 60 ข้อ

2 กลวิธีเผชิญความเครียด หมายถึง การใช้ความพยายามทางความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behavior) ที่บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียด หรือความกดดันทางจิตใจ จากสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคาม และเป็นสิ่งที่กระทำเสมอเมื่อมีความเครียดโดยอาศัยแนวคิดของ คาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) ซึ่งแบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 วิธี คือ

2.1 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง (Folkman, et al 1986) เป็นการแก้ปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีผลดี การวางแผนในการแก้ปัญหา การหาคำแนะนำจากบุคคลอื่น เป็นต้น

2.2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping) วิธีนี้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ (Emotional Distress) โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้มีความรู้สึกที่อันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับ การปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น เช่น การแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น การพึ่งศาสนา และการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นต้น

2 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) หมายถึง วิธีการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิดและไม่ทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เช่น การติดยึดกับความเครียดและระบายความขุ่นเคือง การไม่กระทำพฤติกรรมใดๆในการเผชิญความเครียด การผ่นกลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ การหมกมุ่นกับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น

ตัวแปรนี้วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงและปรับปรุงมาจาก แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ ร ต อ หญิง สีนวล จำคำ (2544 112-115) ซึ่งแปลมาจาก แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ คาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) และ แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ สุกัญญา คมสัน (2540 124-126) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจาก แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของจาโรวิต และพาวเวอร์ (Jalowiec, & Powers 1981) โดยอาศัยแนวคิดของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) มาใช้ในการกำหนดนิยาม

ลักษณะของแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อความเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ซึ่งสร้างตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) โดยตอบบนมาตราส่วน 5 ระดับ จาก บ่อยที่สุด บ่อยครั้ง บางครั้ง น้อยมาก ไม่เคยเลย แต่ละวิธีประกอบด้วยคำถามด้านละ 15 ข้อ รวมเป็นจำนวน 45 ข้อ

โดยมีเกณฑ์พิจารณากระดับแรงจูงใจใฝ่อำนาจดังนี้

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 1 00 – 1 50 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ต่ำ

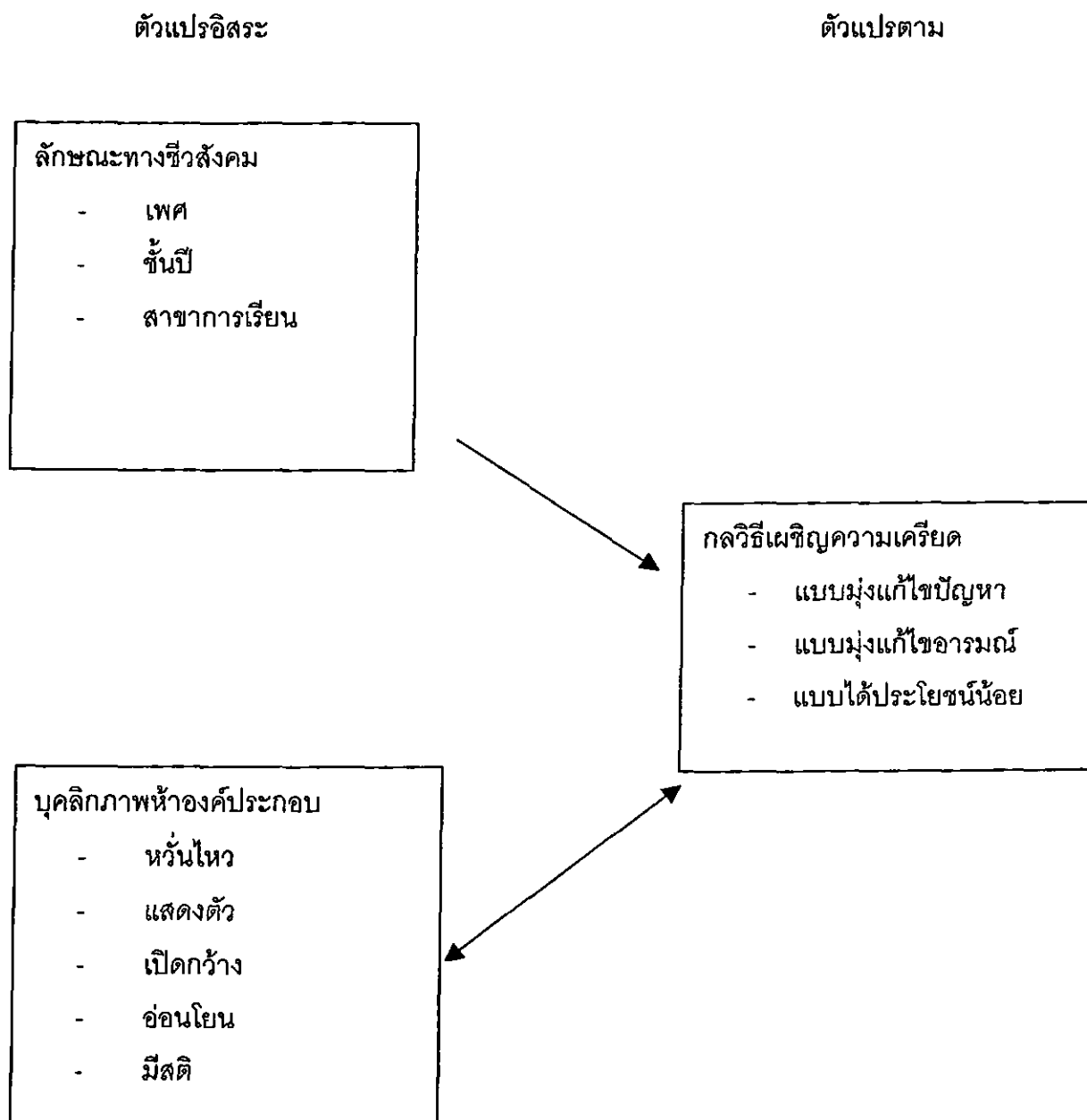
นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 1 51 – 2 50 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นค่อนข้างต่ำ

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 2 51 – 3 50 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นปานกลาง

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 3 51 – 4 50 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นค่อนข้างสูง

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 4 51 – 5 00 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นสูง

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

## สมมติฐานในการวิจัย

1. นิสิตเพศชายใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตเพศหญิง
2. นิสิตเพศหญิงใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่านิสิตเพศชาย
3. นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 4
4. นิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1
5. นิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
6. นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์
7. บุคลิกภาพห้วนไห้วมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
8. บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย
9. บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย
10. บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย
11. บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

## บทที่ 2

### เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

- 1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ
- 2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด
- 3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญความเครียด
- 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด

#### 1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

##### 1.1 ความหมายของบุคลิกภาพ

สำหรับความหมายของบุคลิกภาพได้มีนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายไว้หลายทัศนะดังนี้

ฮอลพอร์ท (ลูนิย์ ศรีสง่าตระกูลเลิศ 2545 : 6 , อ้างอิงจาก Allport 1967) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพคือ ลักษณะส่วนรวมที่เปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละบุคคล ซึ่งมีระบบทางกายและจิตกำหนดให้บุคคลมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมแตกต่างจากผู้อื่น

อนาสตาซี (วิมลพร พันธมนตรี 2534 : 8 , อ้างอิงจาก Anastasi 1968 : 111) กล่าวว่า บุคลิกภาพของบุคคลเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างพันธุกรรมกับสิ่งแวดล้อม พันธุกรรมเดียวกันแต่อยู่ในสภาพแวดล้อมต่างกันอาจก่อให้เกิดบุคลิกภาพต่างกันหรือแม้แต่ในสภาพแวดล้อม และพันธุกรรมเดียวกันก็อาจทำให้เกิดบุคลิกภาพต่างกัน

แมคแคนแนล (McCannell 1974 : 610) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นลักษณะนิสัยที่บุคคลคิดและแสดงพฤติกรรมออกมาเป็นแบบแผน เพื่อใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ลักษณะนิสัยที่กล่าวนี้ หมายถึง ค่านิยม แรงจูงใจ เจตคติ อารมณ์ ความสามารถด้านต่าง ๆ มโนภาพแห่งตนรวมทั้งสติปัญญา

แคทเทล (นวลละออ สุภาพล 2527 : 206 , อ้างอิงจาก Cattell) ให้คำจำกัดความของบุคลิกภาพ คือ สิ่งที่จะช่วยให้สามารถทำนายได้ว่าบุคคลจะทำอย่างไรในสถานการณ์ที่กำหนดให้ จุดมุ่งหมายในการวิจัยเชิงจิตวิทยาบุคลิกภาพ เพื่อสร้างกฎว่าบุคคลที่มีความแตกต่างกันนั้นจะทำ

พฤติกรรมใดเมื่ออยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมปกติ บุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เปิดเผยและซ่อนอยู่ภายใน

กอร์ดอน (Gordon 1963 14) ให้ความหมายว่า บุคลิกภาพเป็นผลรวมของพฤติกรรมทั้งหมดที่เป็นลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล

มอร์ริส (Morris 1979 618) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึง รูปแบบของลักษณะต่าง ๆ (Traits) ประจำตัวของบุคคลที่เกี่ยวกับพฤติกรรม อารมณ์ แรงจูงใจ ความคิดและทัศนคติ

นอกจากนั้นยังมีนักจิตวิทยาและนักการศึกษาไทยได้ให้ความหมายของคำว่า "บุคลิกภาพ" ไว้เช่นกัน ดังนี้

สำหรับนักวิชาการไทยหลายท่านก็ได้สรุปสาระสำคัญของความหมาย "บุคลิกภาพ" ซึ่งสอดคล้องกับนักจิตวิทยาที่ได้ให้ความหมายไว้ข้างต้นดังนี้

เชิดศักดิ์ โฆวาสินธุ์ (2520 3) ได้กล่าวถึงความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่าเป็นลักษณะนิสัยที่รวมกันเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ทำให้เห็นความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งพิจารณาได้จากรูปแบบพฤติกรรมของบุคคลนั้น

บึงอร ภูภิรมย์ขวัญ (2524 41) ได้สรุปความหมายของบุคลิกภาพไว้ว่า คือ ทุกสิ่งทุกอย่างอันได้แก่ ลักษณะท่าที การแสดงออก รูปร่างหน้าตา ความรู้สึก ฯลฯ และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออก ต้องมีความคงตัวสำหรับเป็นพฤติกรรมเฉพาะตัว อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้บ้างแต่ต้องใช้เวลาพอสมควร

ดุษฎี ชุมสาย (2504 348) กล่าวว่า บุคลิกภาพ คือ กระบวนการรวมหน่วย (Integration) อันหนึ่ง ซึ่งประกอบด้วยรูปร่างลักษณะ และพฤติกรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนนิสัยของคน ๆ หนึ่ง ซึ่งทำให้คนอื่นกำหนดคุณค่าของคน ๆ นั้น ด้วยอารมณ์และไม่ใช้ด้วยพุทธิปัญญาหรือเขาวาน์

ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ (2543 216) กล่าวว่า บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะโดดเด่นของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งแสดงออกแบบนั้นอยู่ประจำกับสถานการณ์เฉพาะอย่างจนเกิดเป็นนิสัยถาวร

ในขณะที่เดียวกันศรีเรือน แก้วกังวาล (2539 5-6) ได้ให้ความหมายว่าบุคลิกภาพคือ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลในด้านต่าง ๆ ทั้งส่วนภายนอกและภายในโดยส่วนภายนอก คือ ส่วนที่มองเห็น เช่น รูปร่างหน้าตา กริยามารยาท การแต่งตัว วิธีการพูดจา ส่วนภายใน คือ ส่วนที่มองเห็นได้ยากแต่อาจทราบได้โดยการอนุมาน เช่น สติปัญญา อารมณ์ ความถนัด ลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพไม่สามารถแยกออกเป็นส่วน ๆ ออกจากกันและกันได้โดยเด็ดขาดทุก ๆ ส่วนของบุคลิกภาพต่างมีความสัมพันธ์กันและมีผลกระทบต่อกัน บุคลิกภาพของมนุษย์ถูกหล่อหลอมด้วยพันธุกรรมและวัฒนธรรม การเรียนรู้วิธีการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมที่เป็นนามธรรมและวัตถุ บุคลิกภาพของบุคคลมีทั้งส่วนที่เป็นพื้นผิวและส่วนที่เป็นนิสัยที่แท้จริง บางส่วนของบุคลิกภาพถูก

ซ่อนเร้นหรือถูกปิดบังโดยจงใจและไม่จงใจ บุคลิกภาพของบุคคลมีทั้งส่วนร่วมซึ่งเป็นลักษณะสากล และส่วนที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว

จากคำจำกัดความดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ผลรวมของ พฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้น อันได้แก่ ลักษณะท่าที การแสดงออก รูปร่าง หน้าตา ความรู้สึกนึกคิด ฯลฯ สำหรับพฤติกรรมต่าง ๆ ที่แสดงออกนั้นจะต้องมีลักษณะเฉพาะในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นเหตุให้แต่ละบุคคลมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน

## 1.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

จากการศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบมีจุดเริ่มต้นมาจากการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพ โดยการวิเคราะห์ห่องค์ประกอบของแคทเทิล ซึ่งต่อมาทิวและคริสตัล (สินวล จำคำ 2544 11, อ้างอิงจาก Tupes, & Christal 1961) ได้นำแบบวัดบุคลิกภาพ 16 องค์ประกอบ (16 PF) ของแคทเทิล ไปให้กลุ่มตัวอย่างประมาณค่า แล้วนำมาวิเคราะห์ห่องค์ประกอบ ปรากฏว่าค้นพบตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ หลังจากนั้นได้มีนักจิตวิทยาอีกหลายคนได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ โดยตั้งชื่อแต่ละองค์ประกอบแตกต่างกันไป

จากความพยายามของนักจิตวิทยา และนักการศึกษากลุ่มหนึ่งที่ได้พยายามศึกษาค้นคว้า การจัดระบบ หรือโครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคลว่าควรมีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการโดยเสนอผลงานลงในหนังสือ Journal of Personality ในปี ค.ศ. 1988 ถึง 1989 ดังนี้คือ

แคปลิน และบัลคเนอร์ (วิมลพร พันธุมนตรี 2534 13-16, อ้างอิงจาก Chaplin, & Buckner 1988 528) โดยได้นำเสนอผลการจัดระบบบุคลิกภาพจากลักษณะนิสัยต่าง ๆ 50 ลักษณะออกเป็น 5 องค์ประกอบ ในแต่ละองค์ประกอบจะมีลักษณะเชิงบวกและลบ ดังนี้คือ

### 1 ความสุภาพอ่อนโยน (Agreeableness) แบ่งเป็น

#### ลักษณะเชิงบวก (Positive)

- มิตรภาพ (Friendly)
- ร่วมมือกับผู้อื่น (Cooperative)
- สุภาพเรียบร้อย (Gentle)
- อบอุ่น (Warm)
- อ่อนโยน (Agreeable)

#### ลักษณะเชิงลบ (Negative)

- ขัดแย้ง (Critical)
- อุนเฉียวง่าย (Irritable)
- ไม่สุภาพ (Disagreeable)
- เจยเมย (Cold)
- เป็นศัตรู (Unfriendly)

### 2 ความตรงต่อหน้าที่ (Conscientiousness) แบ่งเป็น

#### ลักษณะเชิงบวก (Positive)

- พึ่งพาได้ (Dependable)
- ไว้ใจได้ (Reliable)

#### ลักษณะเชิงลบ (Negative)

- หลงลืม (Forgetful)
- เลินเล่อ (Careless)

- ซื่อสัตย์ (Honest)
- รับผิดชอบ (Responsible)
- ยุติธรรม (Conscientious)
- เหลวไหล (Negligent)
- ไว้ใจไม่ได้ (Undependable)
- ไม่สุจริต (Dishonest)

### 3 วัฒนธรรม (Culture) แบ่งเป็น

- | <u>ลักษณะเชิงบวก</u> (Positive)        | <u>ลักษณะเชิงลบ</u> (Negative) |
|--|--------------------------------|
| - จินตนาการ (Imaginative)              | - ทำตามสั่ง (Direct)           |
| - ไม่ต่างพร้อย (Polished)              | - ตรงไปตรงมา (Down-to-earth)   |
| - หลักแหลม (Intellectual)              | - ซื่อ ๆ (Simple)              |
| - มีประสบการณ์ชีวิตมาก (Sophisticated) | - ทำหยาบ (Coarse)              |
| - หัวสูง, วางภูมิ (Snobbish)           | - หยาบกระด้าง (Crude)          |

### 4 ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) แบ่งเป็น

- | <u>ลักษณะเชิงบวก</u> (Positive) | <u>ลักษณะเชิงลบ</u> (Negative) |
|---------------------------------|--------------------------------|
| - ผ่อนคลาย (Relaxed)            | - ตื่นเต้น (Excitable)         |
| - สุขุมเยือกเย็น (Calm)         | - หงุดหงิด (Restless)          |
| - มั่นคง (Secure)               | - วิตกกังวล (Nervous)          |
| - มีสติ (Poised)                | - เครียด (Tense)               |
| - จิตใจสงบ (Composed)           | - โลเล (Insecure)              |

### 5 การแสดงตัว (Extraversion) แบ่งเป็น

- | <u>ลักษณะเชิงบวก</u> (Positive) | <u>ลักษณะเชิงลบ</u> (Negative) |
|---------------------------------|--------------------------------|
| - ผจญภัย (Adventurous)          | - ระมัดระวัง (Cautious)        |
| - ชอบออกสังคม (Outgoing)        | - สงวนตัว (Reserved)           |
| - เปิดเผย (Open)                | - เงียบ, ไม่พูดจา (Silent)     |
| - ช่างพูด (Talkative)           | - ห่างเหิน (Distant)           |
| - พูดตรงไปตรงมา (Outspoken)     | - ถอยหนี (Withdrawn)           |

ต่อมาในปี 1989 ดิกแมน (Digman 1989 195-214) ได้ทำการศึกษาจากผลงานด้านบุคลิกภาพของบุคคลที่มีชื่อเสียงจำนวนมากในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา แล้วนำมาวิเคราะห์หองค์ประกอบพบว่าโครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคลไม่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่หรือเด็ก ต่างชาติหรือต่างภาษาย่อมมีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการคือ การแสดงตัว (Extraversion) การเก็บตัว (Introversion) ความสุภาพอ่อนโยน (Agreeableness) ความซื่อตรงต่อหน้าที่ (Conscientiousness) ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Stability) และสติปัญญา (Intellect) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาและ

วิเคราะห์ด้วยตนเองอย่างละเอียดรอบคอบของฟิสก์ (Fiske 1949) ที่ได้พิสูจน์ความจริงให้เป็นที่ประจักษ์ถึง "5 องค์ประกอบที่สำคัญ" (The Big Five) เป็นคนแรกจากการใช้กลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่และใช้วิธีการประมาณค่าโดยกลุ่มเพื่อน ผู้ประเมินอาชีพหรือครูต่างให้ผลที่เชื่อมั่นได้เช่นเดียวกัน นับว่าเป็นประวัตินิยามเกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคลที่สำคัญ ทำให้มีผู้สนใจมากขึ้น เช่น โกลด์เบิร์ก (Goldberg 1981) โฮแกน (Hogan 1983) และแบรนด์ (Brand 1984) ได้พยายามนำเอาผลงานของบุคคลที่มีชื่อเสียงจำนวนมาก 13 ท่าน มาจัดระบบหรือโครงสร้างพื้นฐานทางบุคลิกภาพของบุคคลให้อยู่ภายใน 5 องค์ประกอบ นอกจากนี้แล้วยังมีนักการศึกษาใหม่ๆ ที่สนับสนุนการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เช่น ลอร์ และ แมนนิง (Lorr, & Manning 1978) แมคครีและ คอสตา (McCrae, & Costa 1978) และดิกแมนได้นำมารวมไว้ ดังตารางโครงสร้างของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (ล้วน สายยศ, และ อังคณา สายยศ 2543 : 241)

ตาราง 1 องค์ประกอบ 5 ประการของบุคลิกภาพ

ผู้ศึกษา	องค์ประกอบ				
	1	2	3	4	5
Fiske	การปรับตัว เข้าสังคม	การยินยอม	มโนธรรม	ควบคุมอารมณ์	แสวงหา ปัญญา
Eysenck	การแสดงออก	จิตไม่ปกติ	-	อาการประสาท	เซาวิปัญญา
Tupes & Cristal	การแสดงออก	ความเป็นมิตร	มโนธรรม	ความมั่นคงทาง อารมณ์	วัฒนธรรม
Norman & Golberg	กล้าแสดงออก	ความเป็นมิตร	มโนธรรม	อารมณ์มั่นคง	วัฒนธรรม
Gough	อำนาจ	เข้าสังคม	สัมฤทธิ์ผล	-	สนใจปัญหา
Hogan	เข้าสังคม ใฝ่สูง	ใจดี	สุขุม	ปรับตัวเก่ง	มีปัญหา
Cattell	ตามกลุ่ม ใจดี ความยินดี	ใจอ่อน เชื่อถือ อาย	มโนธรรม ควบคุม มีสติ	ตื่นตัวง่าย เครียด แสดงท่ารู้สึก	เซาวิปัญญา
Guilford	เข้าสังคม แสดงอำนาจ จับใจ	เป็นมิตร มีมนุษยสัมพันธ์	อดกลั้น มีจุดมุ่งหมาย	อารมณ์มั่นคง มีจุดหมาย	เซาวิปัญญา
Digman	การแสดงออก	ยอมเป็นมิตร	ใจมุ่งสำเร็จ	อารมณ์มั่นคง	เซาวิปัญญา
Lorr	ความเกี่ยวพัน ระหว่างบุคคล	การเข้าสังคม	ควบคุมตน	อารมณ์มั่นคง	ความอิสระ
Comrey	การแสดงออก	เชื่อใจ ยอมเข้าสังคม	ความเป็น ระเบียบ	อารมณ์มั่นคง	-
Costa & McCrae	การแสดงออก	ความเป็นมิตร	มโนธรรม	อาการประสาท	ความคิด

ที่มา ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ 2543 242, อ้างอิงจาก Costa, & McCrae 1992 , Digman 1990

1 การแสดงออกหรือการแสดงตัว (Extraversion) เป็นบุคลิกชอบการผจญภัย เข้าสังคม เปิดเผย ช่างพูด ตรงไปตรงมา ชอบเด่น ออกหน้าออกตา อีกด้านหนึ่งบุคลิกจะตรงกันข้าม

2 มโนธรรมหรือการกลัวบาป (Conscientiousness) บุคลิกความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ ยุติธรรม ใฝ่หาได้ พึ่งพาได้ กลัวต่อการทำบาป อีกด้านหนึ่งบุคลิกจะตรงกันข้าม

3 ความสุภาพอ่อนโยน (Agreeableness) บุคลิกของความเป็นมิตร ให้ความร่วมมือ สุภาพเรียบร้อย ให้ความอบอุ่น มีความอ่อนโยน อีกด้านหนึ่งบุคลิกจะตรงกันข้าม

4 อารมณ์แปรปรวน (Neuroticism) บุคลิกคล้ายโรคประสาท โมโหใจร้อน ไม่มั่นคง จิตใจวุ่นวาย อีกด้านหนึ่งบุคลิกจะตรงกันข้าม

5 ด้านปัญญาหรือความคิด (Intellect หรือ Openness) บุคลิกเป็นคนฉลาด คิดริเริ่ม สร้างสรรค์ มองการณ์ไกล มีเหตุมีผล อีกด้านหนึ่งบุคลิกจะตรงกันข้าม

นอกจากนี้ คอस्ताและแมคครี ก็ได้ศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของบุคลิกภาพซึ่งมีสาระสำคัญคือพวกเขาได้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็นห้าองค์ประกอบ โดยแต่ละองค์ประกอบมีลักษณะสำคัญดังนี้ (วัลภา สบายยิ่ง 2542 51 – 54 , อ้างอิงจาก Licbert, & Spiegle 1995 Personality Strategies and Issue , citing Costa, & McCrae 1992 Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and Neo Five Factor Inventory (NEO-FFI))

1 บุคลิกภาพหวัดไหว (Neuroticism) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล (Anxiety) ความรู้สึกเป็นศัตรูอย่างโกรธเคือง (Angry Hostility) ความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) การคำนึงถึงแต่ตนเอง (Self Consciousness) การมีแรงกระตุ้นในตนเองสูง (Impulsiveness) และมีอารมณ์เปราะบาง (Vulnerability)

1 1 มีความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง บุคคลที่มีความว้าวุ่น หวาดกลัว มีแนวโน้มที่จะวิตกกังวล ตึงเครียด กระสับกระส่าย

1 2 ความรู้สึกเป็นศัตรูอย่างโกรธเคือง (Angry Hostility) เป็นลักษณะที่บ่งชี้แนวโน้มของความโกรธ และภาวะที่เกี่ยวข้อง เช่น หงุดหงิดและความขุ่นเคือง

1 3 ความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) เป็นผู้ที่มีความรู้สึกผิด เศร้า สิ้นหวัง และว่าเหว เป็นผู้ที่มีความท้อแท้ง่าย

1 4 การคำนึงถึงแต่ตนเอง (Self Consciousness) เป็นลักษณะผู้ที่มีอารมณ์ความรู้สึกเต็มไปด้วยความละอาย รู้สึกไม่สบายใจที่จะมีผู้อื่นอยู่แวดล้อม ไวต่อการแสดงออกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และมีแนวโน้มที่จะรู้สึกต่ำต้อย เป็นลักษณะที่รู้สึกอาย หรือรู้สึกกังวลกับการเข้าสังคม

1 5 การมีแรงกระตุ้นในตนเองสูง (Impulsiveness) หมายถึง การไม่สามารถที่จะควบคุมแรงกระตุ้น และความต้องการของตนเอง

1 6 มีอารมณ์เปราะบาง (Vulnerability) หมายถึง ความอ่อนแอต่อความเครียด ไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เป็นคนสิ้นหวังตื่นตระหนกเมื่อประสบกับสถานการณ์ฉุกเฉิน

2 บุคลิกภาพแสดงตัว (Extraversion) หมายถึง การเป็นผู้มีความอบอุ่น (Warmth) ความชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Gregariousness) การแสดงออกแบบตรงไปตรงมา (Assertiveness) การชอบมีกิจกรรม (Activity) ชอบแสวงหาความตื่นเต้น (Excitement – Seeking) การมีอารมณ์ด้านบวก (Positive Emotions)

2 1 การเป็นผู้มีความอบอุ่น (Warmth) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความรักและเป็นมิตรต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มีความรักผู้อื่นอย่างแท้จริง

2 2 ความชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Gregariousness) หมายถึง ความชอบที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นหมู่คณะ

2 3 การแสดงออกแบบตรงไปตรงมา (Assertiveness) หมายถึง ผู้ที่กล้าที่จะแสดงความเป็นผู้นำ หรือเป็นผู้ที่มีอิทธิพลในสังคม

2 4 การชอบมีกิจกรรม (Activity) หมายถึง ผู้ที่มีความว่องไว ตื่นตัว มีความต้องการทำกิจกรรมอยู่เสมอ

2 5 ชอบแสวงหาความตื่นเต้น (Excitement – Seeking) หมายถึง ผู้ที่ชอบสิ่งแวดล้อมที่มีสีสันสดใส

2 6 การมีอารมณ์ด้านบวก (Positive Emotions) หมายถึง ผู้ที่มีความสนุกสนาน มีความสุข มีความหวัง และมองโลกในแง่ดี

3 บุคลิกภาพเปิดกว้าง (Openness) หมายถึง การเป็นคนช่างฝัน (Fantasy) ความสุนทรีย์ (Aesthetics) การเปิดเผยความรู้สึก (Feelings) การปฏิบัติ (Actions) การมีความคิด (Idea) การยอมรับค่านิยม (Values)

3 1 การเป็นคนช่างฝัน (Fantasy) หมายถึง ผู้ที่มีชีวิตเต็มไปด้วยจินตนาการ และความฝัน มีความคิดสร้างสรรค์ภายในสมอง

3 2 ความสุนทรีย์ (Aesthetics) หมายถึง ผู้ที่ห่วงใยกับงานและความงดงามในงานศิลปะ บทกวี

3 3 การปฏิบัติ (Actions) หมายถึง ผู้ที่พร้อมที่จะลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ เช่นรับประทานอาหารใหม่ ๆ ชอบความแปลกใหม่หลากหลายกว่าความเคยชินที่ปฏิบัติอยู่

3 4 การมีความคิด (Idea) หมายถึง การมีความคิดที่จะเปิดรับเหตุการณ์หรือเรื่องใหม่ ๆ

3 5 การยอมรับค่านิยม (Values) หมายถึง การมีความพร้อมที่จะตรวจสอบค่านิยมต่าง ๆ เช่น ค่านิยมทางสังคม การเมือง และศาสนา

4 บุคลิกภาพอ่อนโยน (Agreeableness) หมายถึง การเป็นผู้ไว้ใจผู้อื่น (Trust) ความตรงไปตรงมา (Straight Forwardness) ความรู้สึกเอื้อเฟื้อ (Altruism) การยอมตามผู้อื่น (Compliance) การถ่อมตน (Modesty) และความมีจิตใจอ่อนโยน (Tender – Mindedness)

4 1การเป็นผู้ไว้ใจผู้อื่น (Trust) หมายถึง การที่เชื่อว่าผู้อื่นมีความซื่อสัตย์และเจตนาดี

4 2ความตรงไปตรงมา (Straight Forwardness) หมายถึง การมีความจริงใจที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา

4 3ความรู้สึกเอื้อเฟื้อ (Altruism) หมายถึง ผู้ที่มีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น เป็นผู้ที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

4 4การยอมตามผู้อื่น (Compliance) หมายถึง ผู้ที่มีลักษณะอ่อนโยนตอบสนองการกระทำของผู้อื่นอย่างสุชุม

4 5การถ่อมตน (Modesty) หมายถึง ผู้ที่ถ่อมตน ไม่ชมว่าตนเองเหนือผู้อื่น

4 6ความมีจิตใจอ่อนโยน (Tender – Mindedness) หมายถึง ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น มีความห่วงใยต่อความต้องการของผู้อื่น

5 บุคลิกภาพมีสติ (Conscientiousness) หมายถึง การมีความสามารถ (Competence) ความเป็นระเบียบ (Order) การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ (Dutifulness) การมีความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Striving) การมีวินัยต่อตนเอง (Self-Discipline) และความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ (Deliberation)

5 1การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง ผู้ที่สามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้ มีความเป็นเหตุเป็นผล และมีประสิทธิภาพในตนเอง

5 2ความเป็นระเบียบ (Order) หมายถึง ผู้ที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย

5 3การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ (Dutifulness) หมายถึง ผู้ที่ยึดมั่นในหลักการทางจริยธรรมและปฏิบัติตามคำมั่นที่ให้ไว้

5 4การมีความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Striving) หมายถึง การทำงานหนัก เพื่อประสบความสำเร็จในงานตามเป้าหมาย

5 5การมีวินัยต่อตนเอง (Self-Discipline) หมายถึง ความสามารถที่จะเริ่มและปฏิบัติงานให้สำเร็จ แม้ว่าเต็มไปด้วยความเบื่อหน่ายหรืออุปสรรคก็ตาม

5 6ความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ (Deliberation) หมายถึง การมีความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ มีความระมัดระวังในการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย

จากแนวคิดและผลการวิเคราะห์องค์ประกอบดังกล่าว จะเห็นว่าบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญ (The Big Five) เป็นโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของมนุษย์ จึงน่าจะนำมาศึกษา ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญมาประยุกต์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยผู้วิจัยใช้แนวคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของคอสตา และ แมคเคร (Costa, & McCrae) ส่วนแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบนั้น ผู้วิจัยใช้ของ วัลภา สบายยิ่ง (วัลภา สบายยิ่ง 2542 134-136) ซึ่งแปลมาจากแบบวัดบุคลิกภาพ NEO FFI ของ คอสตาและแมคแคร (Costa, & McCrae 1992) ประกอบด้วยบุคลิกภาพ 5 แบบ คือ แบบหวั่นไหว แบบแสดงตัวแบบเปิดกว้าง แบบอ่อนโยน และแบบมีสติ

## 2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

### 2.1 ความหมายของความเครียด

คำว่า Stress ซึ่งหมายถึง ความเครียด มีรากศัพท์มาจากคำว่า Stringere ในภาษาละติน หมายถึง ความกดดัน ความตึงเครียด หรือความพยายามอย่างแรงกล้า ในครั้งแรกใช้ความเครียดในทางวิศวกรรม แต่ภายหลังใช้ความเครียดในความหมายของพลังที่มีต่อบุคคล ซึ่งหมายถึง แรงกดดันจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ทำให้คนเกิดความเครียด ที่เรียกว่า Stressor (ธารารัตน์ ชื่นทอง 2542 13, อ้างอิงจาก Thoresen, & Eagleston 1983 48) . (Cooper, & Davidson 1991 3)

ส่วนในทางจิตวิทยานั้น ความเครียด หมายถึง สิ่งที่ต้องการ (Demand) ที่มีผลต่ออินทรีย์เพื่อก่อให้เกิดการปรับตัว (Adaptation) สิ่งที่ต้องการก็คือ สิ่งเร้าภายใน และภายนอกที่มีผลกระทบต่อคนเรา การปรับตัวที่เป็นผลทำให้คนเราเกิดสภาวะของความตึง (Tension) ดังนั้น ความเครียดจึงเป็นการเปลี่ยนแปลงใดๆ ก็ตามที่คนเราจะต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งนั้น ความเครียดอาจเกิดจากเรื่องที่ไม่ดีและอาจเกิดจากเหตุการณ์ที่ดีก็ได้ ดังนั้นความเครียดจึงเป็นความกดดันจากสิ่งเร้าภายนอกหรือภายในที่มีต่อชีวิตประจำวันของเรา และก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหรือไม่ดีก็ได้ (จำลอง ดิษยวณิช, และ พร้มเพรา ดิษยวณิช 2545 2)

กองสุภาพจิต (2526) ให้ความหมายว่า ความเครียดเป็นความกระวนกระวายใจ เนื่องมาจากสถานการณ์ไม่พึงพอใจเกิดขึ้นเพราะความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนองตามเป้าหมายที่ต้องการ

กิติกร มีทรัพย์ และคณะ (2541 1) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง ปฏิกริยาของร่างกายและจิตใจอันถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวมากเกินไปจนภาวะปกติ เพื่อความพร้อมที่จะเผชิญกับสภาพอันยุ่งยากซับซ้อนของชีวิต เช่น การสอบไล่

จรินทร์ สุกุลถาวร (2542 : 4) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่า ความเครียด เป็นภาวะที่มีความกดดันทำให้รู้สึกไม่สบายใจเกิดความวุ่นวาย ทำให้บุคคลนั้นเสียภาวะสมดุลของตนเอง เป็นแรงผลักดันให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป

สำหรับความหมายของความเครียดตามราชบัณฑิตยสถาน หมายถึง ลักษณะอาการที่สมองไม่ได้ผ่อนคลายเพราะคร่ำเคร่งอยู่กับงานจนเกินไป ลักษณะอาการที่จิตใจมีอาการบางอย่างกดดันความรู้สึกอย่างรุนแรง (พรตารา แร่จั่ว 2547 : 24 , อ้างอิงจาก ราชบัณฑิตยสถาน 2546 : 231)

จากความหมายของความเครียด ดังกล่าวแล้ว พอจะสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ความรู้สึกทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อม จนทำให้บุคคลนั้นเสียภาวะสมดุลของตนเอง

## 2.2 ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด (Theories of Stress)

จำลอง ดิษยวณิช และ พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545 : 5-13) ได้แบ่งความหมายของความเครียดออกเป็น 3 ทฤษฎี คือ

1 ทฤษฎีสั่งเร้า (Stimulus-Oriented Theories) ทฤษฎีนี้ถือว่าความเครียดเกิดจากสิ่งเร้าที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมของบุคคล ตามทฤษฎีสั่งเร้า มีการเน้นที่เหตุการณ์และการเกิดของความเครียด ถ้าเหตุการณ์ใดก็ตามนำไปสู่ความยุ่งยากทางด้านจิตใจ เรียกว่า สิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้ความหมายของความเครียดตามทฤษฎีสั่งเร้าอีก เช่น

ดีเซนโซ และรอบบิ้นส์ (DeCenzo, & Robbins 1988 : 513) ให้ความหมายของความเครียดในลักษณะที่เป็นสิ่งเร้า โดยมองว่าความเครียดเป็นสิ่งที่ได้รับจากภายนอกที่ร่างกาย เป็นเงื่อนไขที่บุคคลต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ต้องระงับความรู้สึก หรือความต้องการ ซึ่งมีความสำคัญ แต่ไม่มีความแน่นอน

ความเครียดเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าภายนอก จนก่อให้เกิดการปรับตัวเพื่อจัดการกับสิ่งนั้น (Dore 1990 : 6)

ความหมายดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง สิ่งเร้าจากภายนอกที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัว เพื่อจัดการกับสิ่งนั้น

2 ทฤษฎีเชิงการตอบสนอง (Response-Oriented Theories) ทฤษฎีนี้เน้นที่ปฏิกิริยาของการตอบสนอง (response) ต่อสิ่งเร้า (stimulus) ดังที่ เซลเย (Selye) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองที่ไม่จำเพาะเจาะจง การตอบสนองต่อความเครียดทางสรีรวิทยาไม่ได้ขึ้นอยู่กับชนิดของสิ่งเร้า แต่ขึ้นอยู่กับการตอบสนอง ไม่ว่าสิ่งเร้าจะเป็นชนิดใดก็ตาม แต่การตอบสนองนั้นจะเหมือนกันแตกต่างกันแค่ระดับของการตอบสนองซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของความต้องการในการปรับตัว ตามทัศนะนี้ ความเครียดคือการตอบสนองทางร่างกาย หรือทางจิตของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่ทำให้เครียด

(Stressor) การตอบสนองอาจจะเป็นทางด้านร่างกาย หรือด้านจิตใจ ดังแสดงในภาพประกอบ (ธารารัตน์ ชื่นทอง 2542 14)



ภาพประกอบ 2 ความเครียดแบบตอบสนอง

เซลเย (Selye 1956 31-32) ผู้บุกเบิกในการศึกษาความเครียด ได้อธิบายว่า ร่างกายของคนเราจะมีอาการตอบสนองความเครียด การสนองตอบทางร่างกายจะเป็นรูปแบบที่คงที่ ซึ่งเรียกว่าอาการปรับตัวโดยทั่วไป (General Adaptation Syndrome) หรือ GAS เซลเย อธิบายว่า ในสถานการณ์ที่มีความเครียดนั้น บุคคลอยู่ในสถานการณ์ 3 ระยะ ดังนี้

1 ปฏิกิริยาที่มีต่อสัญญาณเตือนภัย (Alarm Reaction) ในระยะนี้มีการปลุกเร้าเพื่อการตอบโต้ในระดับสูง ร่างกายจะเตรียมพร้อมเพื่อการต่อสู้ แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1 ระยะช็อก (Shock Phase) เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบทันทีทันใด ต่อสิ่งที่เป็นภัย ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นผลจากการกระตุ้นของระบบประสาท sympathetic เช่น หัวใจเต้นเร็ว และความดันโลหิตต่ำ

2 ระยะต้านช็อก (Counter shock phase) จะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนกลับ เช่น การหายใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น

2 ระยะต่อต้าน (Resistance) ในระยะนี้การเตรียมพร้อมเพื่อการต่อสู้ของร่างกายจะลดลงในระดับยั่งยืน ซึ่งจะอยู่ในระยะนี้อีกชั่วระยะหนึ่ง อาการของร่างกายในระยะต่อต้าน เช่น ความเหนื่อยล้า ความวิตกกังวล ระยะต่อต้านเป็นระยะที่ร่างกายต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เครียด ร่างกายอาจต่อสู้อย่างมากกับสิ่งที่ทำให้เครียดบางอย่าง เนื่องจากบุคคลมีความจำกัดพลังงาน สมรรถนะและความสามารถในการที่จะต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เครียด ดังนั้นบุคคลจึงอาจจะมีโอกาสเจ็บป่วยได้ในระยะนี้

3 ระยะหมดเรี่ยวแรง (Exhaustion) ถ้าสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดยังไม่ได้รับการแก้ไขอย่างเพียงพอ ร่างกายจะผ่านเข้าสู่ระยะนี้ คือ ร่างกายจะเสื่อมโทรม เนื่องจากร่างกายต้องต่อสู้กับสิ่งที่ทำให้เครียดเป็นเวลานานจึงจำเป็นต้องใช้พลังงานเป็นอันมาก ดังนั้นในระยะนี้ ความสามารถที่จะต่อสู้กับสิ่งคุกคามจะลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรง

นอกจากความหมายของความเครียดในเชิงการตอบสนองดังกล่าวแล้ว ยังมีผู้ให้ความหมายของความเครียดตามทฤษฎีนี้ อีก เช่น

ความเครียด เป็นการตอบสนองของคนในการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของสภาพแวดล้อม (Costley, & Todd 1983 241)

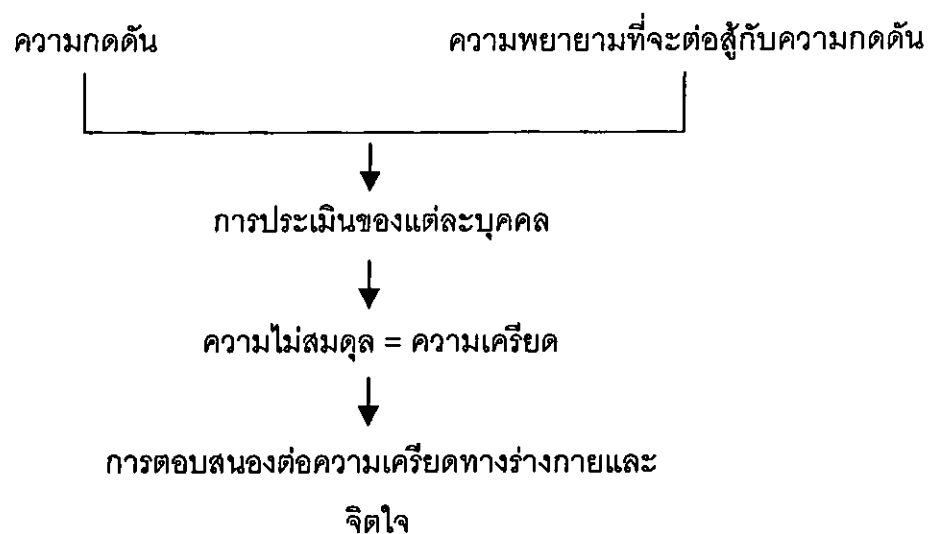
ความเครียด หมายถึง การตอบสนองต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อม หรือความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจซึ่งแต่ละบุคคล (Kast, & Rosenzweig 1985 654)

ความเครียด คือ ผลที่เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ส่งผลต่อความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจ (Hellngel 1989 476)

ความหมายดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายหรือจิตใจที่มีต่อแรงกดดันที่เกิดจากสภาพแวดล้อม

3 ทฤษฎีเชิงอันตรกิริยา (Interaction Theories) Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดทางจิตใจ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดระหว่างกัน (interaction) ที่จำเพาะเจาะจงระหว่างบุคคล (person) กับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม (environmental stimulus) บุคคลจะมองดูว่าสิ่งเร้าดังกล่าวที่ก่อให้เกิดความเครียด จะเกินความสามารถของตนในการจัดการ และเป็นอันตรายต่อตัวเขามากน้อยเพียงไร โดยการประเมินค่าด้วยความรู้ ทฤษฎีนี้เน้นว่า ความเครียดไม่ใช่สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่ลักษณะเฉพาะของบุคคล และไม่ใช่การตอบสนอง แต่เป็นสัมพันธ์ภาพระหว่างสิ่งสามสิ่งนี้ ดังนั้น สิ่งเร้าอย่างเดียวกัน อาจได้รับการแปลความหมายว่าทำให้เกิดความเครียด โดยคนหนึ่งและไม่ใช่โดยอีกคนหนึ่งก็ได้

ดังนั้นตามทัศนะนี้ ความเครียดจึงเป็นผลที่เกิดหลังจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมและการตอบสนองของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังแสดงในภาพประกอบ (ธรรารัตน์ ชื่นทอง 2542 15)



ภาพประกอบ 3 ความเครียดแบบปฏิสัมพันธ์

ยังมีผู้ให้ความหมายของความเครียดตามทฤษฎีแบบปฏิสัมพันธ์อีก เช่น

ความเครียด เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม โดยความเครียดเกิดจากการเข้ากันไม่ได้ระหว่างความต้องการของบุคคลกับความต้องการของสภาพแวดล้อม (Zimring 1981 145)

ความเครียด เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสถานการณ์ที่ทำให้คนต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ตนต้องการ จนทำให้ขาดความสมดุล (Costley, & Todd 1983 241)

ความเครียด หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจต่อสถานการณ์ที่ทำให้คนได้รับผลกระทบกระเทือนต่อเป้าหมายที่เขาไม่สามารถจะกระทำได้ตามความต้องการ (Baron, & Greenberg 1990 226)

ความหมายดังกล่าวนี้ พอสรุปได้ว่า ความเครียด หมายถึง ผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่ทำให้คนได้รับผลกระทบกระเทือนต่อความต้องการที่ไม่ได้รับตามเป้าหมาย

### 2.3 ประเภทของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นกับคนเราไม่ว่าจะเป็นความเครียดทางด้านร่างกายหรือจิตใจ จะมีสาเหตุแตกต่างกันไป และปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นก็จะมีผลแตกต่างกันไป มีผู้แบ่งประเภทของความเครียดแตกต่างกันไปหลายแบบ ดังนี้

1 แบ่งตามที่เกิด อาร์โนลด์ และเฟลด์แมน (Arnold, & Feldman 1986 435-436) ได้แบ่งประเภทของความเครียดตามที่เกิดออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) หมายถึง เหตุการณ์ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1.1 ความเครียดชนิดฉับพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ

1.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ การเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.2 ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) หมายถึง สถานการณ์ที่เป็นการกระทบให้เกิดความคับข้องใจและขัดแย้งในจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นทันทีทันใดเมื่อคิดว่า จะเกิดอันตราย

2 แบ่งตามผลที่เกิด ดุบริน (Dubrin 1990 173-174) ได้แบ่งความเครียดตามผลที่เกิดขึ้นออกเป็น 2 ประเภท คือ

2.1 ความเครียดที่ดี (Positive Stress) ซึ่งเรียกว่า Eustress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความสุข สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดนี้ เป็นสิ่งที่ดี เช่น การแต่งงาน

2 ความเครียดที่ไม่ดี (Negative Stress) ซึ่งเรียกว่า Distress ได้แก่ ความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น การหย่าร้าง ญาติเสียชีวิต

3 แบ่งตามสาเหตุที่เกิด อัลเบิร์ต (Albrecht 1979 86-87) ได้แบ่งประเภทของความเครียดตามสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

3 1 ความเครียดจากเวลา (Time Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากการมีเวลาไม่พอที่จะทำงานให้สำเร็จ

3 2 ความเครียดจากสถานการณ์ (Situational Stress) เป็นความเครียดที่เป็นผลมาจากบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกคุกคามทางจิตวิทยา ซึ่งไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้

3 3 ความเครียดจากการคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipatory Stress) เป็นความทุกข์ใจหรือกังวลใจต่อเหตุการณ์ที่คาดว่าจะเกิด ซึ่งเหตุการณ์นั้นอาจจะเกิดหรือไม่ก็ได้

3 4 ความเครียดจากการเผชิญหน้า (Encounter Stress) เป็นความทุกข์ใจต่อภารกิจที่ต้องติดต่อกับบุคคลที่เข้ากันไม่ได้

นอกจากนี้ยังมีการแบ่งประเภทของความเครียดออกเป็นลักษณะอื่นอีก เช่น

นฤมล กิตตะยานนท์ (2529 71) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภท คือ

1 ความเครียดที่มีได้เกิดจากงาน (Non Job Stress) เป็นความเครียดชีวิตประจำวันของคนเรา เช่น พี่น้องทะเลาะกัน ภาวะความเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว เป็นต้น

2 ความเครียดที่เกิดจากงาน (Job Stress) เป็นความเครียดที่บุคคลได้จากการทำงาน เช่น ปัญหาต่างๆที่พบในที่ทำงาน

ส่วนสมิต อาชวณิชกุล (2542 4) ได้จำแนกความเครียดออกเป็น

1 ความเครียดระยะสั้น เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น ตกใจ เมื่อได้ยินเสียงดัง

2 ความเครียดระยะยาว เป็นความเครียดที่เรื้อรัง เช่น ปัญหาเรื่องการเงิน การตกงาน ความเครียดแบบนี้จะรุนแรงกว่าความเครียดแบบระยะสั้น

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าความเครียดโดยทั่วไป อาจแบ่งเป็น ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และทางจิตใจ หรืออาจจะแบ่งความเครียดที่เกิดจากชีวิตประจำวัน และความเครียดที่เกิดจากงานก็ได้

## 2 4 สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

ความเครียดเกิดจากสาเหตุต่างๆ ได้มากมาย ฮิลการ์ด (จรินทร์ สกุลถาวร 2542 5 , อ้างอิงจาก Hilgard 1975 176) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียดว่า เป็นผลมาจากความขัดแย้ง

ระหว่างความต้องการของตนเอง และความคาดหวังของสังคม วัฒนธรรม ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจ จากสภาวะความคับข้องใจก็เป็นผลให้เกิดความเครียด

ตามแนวคิดของ แองเจล (Engel 1962) มีปัจจัยที่สำคัญที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดดังนี้ (จำลอง ดิษยวณิช, และ พรีมเพรา ดิษยวณิช 2545 46-61)

#### 1 ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological Factors)

1 ระบบประสาท ระบบประสาทมีความสัมพันธ์กับโครงสร้างทางร่างกายอย่างมาก คนที่มีความวิตกกังวลได้ง่ายพบว่าระบบประสาทอิสระ (autonomic nervous system) มักมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้ามากกว่าธรรมดา

1.2 พันธุกรรม พันธุกรรมมีความเกี่ยวข้องกับระบบประสาท และการที่คนบางคนมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดที่มีลักษณะเหมือนกันมากกว่าอีกคนหนึ่ง แสดงว่ามีเรื่องของพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง

#### 1.3 บุคลิกภาพ (Personality)

#### 2 ปัจจัยทางจิตใจ (Psychological Factors)

2.1 ความกดดัน (Pressure) ความกดดันทั้งจากภายใน และภายนอกมีส่วนทำให้เกิดความเครียดได้บ่อยอย่างหนึ่ง

2.2 ความคับข้องใจ (Frustration) ความคับข้องใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลถูกขัดขวางโดยอุปสรรคใดๆ ก็ตามเพื่อไม่ให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

#### 2.3 ความขัดแย้ง (Conflict)

2.4 เจตคติและความเชื่อ (Attitudes and Beliefs) เมื่อคนเรามีความเชื่อบางอย่างที่ไม่ตรงต่อความเป็นจริง

#### 3 ปัจจัยทางสังคม (Social Factors)

3.1 เหตุการณ์ชีวิต (Life events) ยิ่งคนเรามีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้เกิดความเครียดมากขึ้นเท่านั้น

#### 3.2 ชั้นทางสังคม (Social class)

#### 4 ปัจจัยอื่นๆ

4.1 สิ่งแวดล้อม เช่น อากาศร้อน การจราจรติดขัด การขาดแคลนอาหาร เป็นต้น

4.2 การว่างงาน การหย่าร้าง

4.3 การสูญเสีย ไม่ว่าจะเป็น คนรัก พ่อแม่ เพื่อนสนิท

4.4 ภัยพิบัติจากธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว

นอกจากแนวคิดของต่างประเทศ ยังมีแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดของนักจิตวิทยา และนักการศึกษาของไทย เช่น

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี (2535 17-25) ได้แบ่งสาเหตุของความเครียดไว้หลายประการ ดังนี้

- 1 ไม่ได้ออกกำลังกาย
- 2 การใช้สมองซีกซ้ายมากกว่าซีกขวา เพราะสมองซีกซ้ายจะเป็นตัวคิดวิเคราะห์ ถ้าใช้มากจะเครียด ถ้าใช้ซีกขวาจะผ่อนคลาย คนเราในปัจจุบันจะใช้ซีกซ้ายมากขึ้น
- 3 การทำงานที่จำเจซ้ำซาก เพราะว่าในปัจจุบัน เราแยกงานออกเป็นส่วนๆ คนหนึ่งก็ทำซ้ำๆ ก็เกิดความจำเจ จึงทำให้เกิดความเครียดได้
- 4 การเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคย เมื่อคนเราต้องเผชิญต่อสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือของใหม่จะเกิดความเครียด
- 5 ความรีบร้อน ถ้าทำอะไรไม่ทันใจหรือรีบร้อน อะดรีนาลินจะหลั่งออกมา ถ้าเป็นเรื้อรังทุกวัน จะเกิดความเครียด
- 6 ความบีบคั้น ทั้งทางจิตใจ ความอยากได้ อยากมี และทางสังคม ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์

ส่วนสมิต อาชวณิชกุล (2542 2-3) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด คือ

- 1 ความกดดัน ทุกวันนี้คนเราถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง เมื่อถูกกดดันและทำในสิ่งนั้นๆ ไม่ได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียด
- 2 ความวิตกกังวล คนที่ชอบคิดมาก กังวลกับอดีต อนาคต
- 3 ความคับข้องใจ
- 4 ความขัดแย้ง บ่อยครั้งที่เรามีการขัดแย้งในใจ เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจให้เลือกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว
- 5 ความผิดปกติทางร่างกาย เมื่อถูกเพื่อนล้อ ก็เกิดความไม่มั่นใจจนเกิดความเครียด จากแนวคิดดังกล่าวทั้งหมดนี้พอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดแก่นิสิตนั้น มีได้หลายสาเหตุ ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านสังคม และปัจจัยด้านเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต

### 3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญความเครียด

#### 3.1 ความหมายของกลวิธีเผชิญความเครียด

ในภาวะที่คนเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตนเองคิดว่าจะมาคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของตน คนเราจะพยายามต่อสู้เพื่อเผชิญกับภาวะดังกล่าวอย่างดีที่สุด เพื่อให้ไม่让自己เกิดความเครียดเพื่อ

ลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียด (สุรีย์ กาญจนวงศ์, และ จริยา คมพัยค์ 2545 : 21) สำหรับความหมายของกลวิธีเผชิญความเครียดนั้น มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย สรุปได้ดังนี้

กลวิธีเผชิญความเครียด หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลนำมาใช้หรือแสดงออกเพื่อปกป้องกับการรบกวนทางจิตใจจากปัญหาชีวิต ซึ่งทำหน้าที่โดยการกำจัดหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการควบคุมการรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ปัญหาเบาบางลงหรือเป็นการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ปัทมา ทัพเสวีเมธ 2522 , อ้างอิงจาก Pearlin, & Schooler 1978)

ส่วนโฟล์คแมน และลาซารัส (Folkman, & Lazarus 1980 : 220) กล่าวว่า กลวิธีเผชิญความเครียด หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลในการที่จะควบคุมหรือบรรเทา ทำให้บุคคลสามารถอดทนต่อข้อเรียกร้องภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นจากความเครียดที่เผชิญอยู่

กาแลนท์ และบุช (Garland, & Bush 1986 : 6) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ แบ่งเบา หรือขจัดความเครียด

ต่อมาในปี 1983 นิวแมน (ประพิมพรรณ สุวรรณกฎ 2533 , อ้างอิงจาก Newman 1983 : 445) ได้กล่าวถึงกลวิธีการเผชิญความเครียดว่า หมายถึง การกระทำที่ช่วยเหลือให้บุคคลลดความเครียด เพื่อแก้ปัญหาความยุ่งยากของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเน้นที่คุณสมบัติส่วนบุคคลและความพร้อมที่จะทำใหบุคคลสามารถทนต่อสภาวะการณ์แต่ละอย่างที่ทำทนายได้

บอนด์ และเวลลิช (Bond, & Wellisch 1990 : 894) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการของการควบคุมสภาพที่ทำทนาย คุกคาม และเป็นอันตรายซึ่งต้องใช้ความสามารถในการปรับตัวเป็นการตอบสนองการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม

การเผชิญความเครียดเป็นพฤติกรรมทางความคิดและความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เฉพาะเพื่อที่จะรักษาสมดุล หรือแก้ไขความยุ่งยาก อาจกระทำโดยการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น หรือปรับอารมณ์ของตนให้เหมาะสม โดยมีได้แก้ไขปัญหาคือแต่อย่างใด (Frydenberg 1993)

กล่าวโดยสรุป กลวิธีเผชิญความเครียด หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลนำมาใช้ในการควบคุมหรือบรรเทาภาวะเครียดที่เผชิญอยู่ เพื่อช่วยใหบุคคลลดความกดดันทางจิตใจและอารมณ์ หรือลดความยุ่งยากของสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้

### 3.2 ประเภทของวิธีเผชิญความเครียด

มนุษย์ทุกคนเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ก็จะพยายามลดความเครียด และรักษาสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจ บุคคลจะสนองตอบความเครียดโดยใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดหลายรูปแบบ (ปาลชาติ ชาวโพธิ์หลวง 2543 : 48) โดยบุคคลจะเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับ

สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ซึ่งได้มีผู้เสนอแนะกลวิธีเผชิญความเครียดไว้มากมาย สรุปได้ดังนี้

ในปี 1966 ลาซารัส (สุกัญญา คมสัน 2540 : 15 , อ้างอิงจาก Lazarus 1966) เคยแบ่งกลวิธีเผชิญความเครียดออกเป็นแบบทางตรงและทางอ้อม (Direct and Indirect Method) แต่ต่อมาในปี 1984 ลาซารัส และโฟล์คแมน (เพ็ญศรี วรสัมปติ 2537 : 22-23 , อ้างอิงจาก Lazarus, & Folkman 1984 *Stress, Appraisal and Coping*) ได้เปลี่ยนแปลงประเภทของกลวิธีเผชิญความเครียดใหม่เป็น 2 วิธี คือ

1 วิธีมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Forms of Coping) วิธีนี้เมื่อบุคคลมีความเครียดจะมีรูปแบบการเผชิญภาวะดังกล่าว โดยการหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหา การเผชิญหน้ากับปัญหา การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำประสบการณ์ในอดีตมาใช้ให้เป็นประโยชน์แล้วประเมินว่าประสบการณ์ใดให้ผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์มากกว่า เพื่อเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด จะเน้นการเผชิญความเครียดโดยวิธีนี้จึงมุ่งเน้นการแก้ปัญหาซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมนั้น และแก้ปัญหาโดยตรงด้วยตนเอง เช่น การปรับสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหานั้นให้มีความเหมาะสมหาทางเลือกที่พอใจ เรียนรู้ทักษะใหม่ เป็นต้น

2 วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Forms of Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยปรับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เครียดโดยมิได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้มีความรู้สึกที่อันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

2.1 การแก้ไขอารมณ์เพื่อลดความตึงเครียด ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การฝันกลางวัน การพึ่งยาเสพติด การออกกำลังกาย เป็นต้น

2.2 การแก้ไขอารมณ์โดยเพิ่มความตึงเครียด เป็นการใช้กระบวนการความคิด โดยแสดงพฤติกรรมบางอย่างซึ่งเพิ่มอารมณ์ตึงเครียดให้กับตนเอง เช่น การตำหนิตนเองหรือผู้อื่น การลงโทษตนเอง

การศึกษาการเผชิญความเครียดของบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่น่าสนใจคือ การศึกษาของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) ได้แบ่งวิธีการเผชิญความเครียดออกเป็น 3 วิธี คือ

1 วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากกระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง (Folkman, et al 1986) เป็นการแก้ปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้ บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง หรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้

1 การแสดงพฤติกรรมตรง (Active Coping) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีผลดี

1 การวางแผนในการแก้ปัญหา (Planning) หมายถึง การคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเผชิญความเครียด โดยการคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหานั้นได้ดีที่สุด

1 การยับยั้งกิจกรรมอื่น (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือจัดการความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึง การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างผลึผลาม ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้

1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) หมายถึง การหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาช่วยแก้ไขปัญหานั้น

2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping) วิธีนี้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ (Emotional Distress) โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (Jalowiec, et al 1982 Coping, Expectancies and Alcohol Abuse) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้มีความรู้สึกว่ารันทดจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วรันทดนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับ การปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งคาร์เวอร์ แบ่งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึง การแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึง การอธิบายการเกิดความเครียดในทางบวก นั่นคือ บุคคลคิดว่า ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุของความเครียดโดยตรง

2 3การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น การปฏิเสธมีประโยชน์คือ ทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่ง การปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์ มักทำให้เหตุการณ์นั้นรุนแรงมากขึ้น

2 4การยอมรับ (Acceptance) เป็นวิธีเผชิญความเครียดโดยการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความจริงมักเป็นบุคคลที่พยายามในการแก้ปัญหา แต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

2 5การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์เครียดที่มีสาเหตุต่างๆ ศาสนาอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิด และไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังนี้

3 1การติดยึดกับความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลติดยึดอยู่กับความเครียด และระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่งการมีอารมณ์เช่นนี้เป็นเวลายาวนาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ และอาจทำให้มีความเครียดรุนแรงขึ้น การติดยึดกับความเครียดอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหาคือ ไม่มีการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดที่จะทำให้ความเครียดหมดไป

3 2การไม่กระทำพฤติกรรมใดๆในการเผชิญความเครียด (Behaviour Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้น การที่บุคคลไม่มีความพยายามแก้ไขปัญหาก็เพื่อบรรลุปเป้าหมาย เนื่องจากมีอุปสรรคเข้ามาแทรก ในเชิงทฤษฎี เนื่องจากบุคคลคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใดๆ ได้ผลลัพธ์ที่ไม่คุ้มค่า

3 3การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช้สติปัญญาเพื่อคิดหารูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาลดความเครียด แต่จะใช้วิธีสะกดกั้น เช่น ผีนกลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ การหมกมุ่นกับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น

ส่วนลาแทค (Latack 1986 377-385) ได้เสนอกลวิธีการเผชิญความเครียดไว้ 3 แบบ คือ

1 แบบสู้ (Fight หรือ Control) เป็นกลวิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญปัญหาโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหา เลือกวิธีการจัดการโดยมุ่งแก้สาเหตุของปัญหา

2 แบบหนี (Flight หรือ Escape) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหาทางอ้อม เป็นการแก้ไขปัญหาโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ เพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

3 แบบแก้ไขตามอาการ (Symptom Management) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดที่จัดการกับตนเอง เมื่อมีอาการความเครียดเกิดขึ้น เป็นการกระทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ไม่สนใจกับปัญหา บางครั้งหลีกเลี่ยงปัญหา โดยปัญหาหรือความเครียดไม่ได้รับการขจัด

สำหรับแนวคิดของจาโรวิก และคนอื่นๆ นั้น (Jalowiec, et al 1982) ได้แบ่งกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus, & Folkman 1984) ออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

1 กลวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลพยายามกระทำกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้ เป็นต้น

2 กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดความกดดัน (Emotion Distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง กลวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายยังไม่ลดลง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การหุ่ดหงิด การปลอบใจตนเอง การแยกตัวเอง การวิตกกังวล การระบายความเครียดออกกับคนอื่น เป็นต้น

3 กลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หรือ แบบหลีกเลี่ยง (Less Useful or Avoidance Coping Strategies) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิด หรือไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ทั้งสิ้น ได้แก่ การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น การหนีปัญหา เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า วิธีเผชิญความเครียดตามแนวคิดของนักจิตวิทยาที่ศึกษาในเรื่องนี้แตกต่างกันไป สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกแนวคิดของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) คือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ซึ่งเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลได้มากที่สุด สำหรับการวัดวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษานั้น ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและปรับปรุงมาจาก แบบ

วัดวิธีเผชิญความเครียดของ สีนวล จำคำ (2544 112-115) ซึ่งแปลมาจาก แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) และ แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ สุกัญญา คมสัน (2540 124-126) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจาก แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ จาโรวิก และพาวเวอร์ (Jalowiec, & Powers 1981 10-15) โดยอาศัยแนวคิดของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) มาใช้ในการกำหนดนิยาม

### 3.3 พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียด

พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล จะมีพัฒนาการไปพร้อมๆกับขั้นของพัฒนาการด้านอื่นๆ (Garland, & Bush 1986 110, citing Vaillant, & Gazda 1971) คือ การพัฒนาการจากวัยทารกสู่วัยชรา บุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้านตามขั้นพัฒนาการเหล่านั้น การเผชิญกับสถานการณ์ในรูปแบบต่างๆ ก็คือ การพัฒนากลวิธีเผชิญความเครียดในตัวบุคคลนั่นเอง การพิจารณาพัฒนาการของพฤติกรรมแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

1 พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา อาจเกิดในตัวบุคคลจากกลไก 3 ประการ คือ

1.1 เกิดจากการได้รับการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดา หรือได้รับการถ่ายทอดความรู้จากบุคคลอื่นในสิ่งแวดล้อมของตนเอง (Garland, & Bush 1986 12)

1.2 เกิดจากการเลียนแบบอย่างจากผู้อื่นในสังคม โดยมีได้รับการสั่งสอนหรือให้ความรู้โดยตรง

1.3 เกิดจากการลองผิดลองถูกของบุคคลเอง (Garland, & Bush 1986 12, citing Million 1969)

2 พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ เวลแลนด์ (Garland, & Bush 1986 16, citing Vaillant 1971) แบ่งได้เป็น 4 ประการ คือ

2.1 กลไกทางจิตแบบรักตัวเอง (Narcissistic Defenses) นับเป็นกลไกทางจิตที่มีระดับพัฒนาการต่ำสุด ซึ่งจะพบได้เป็นปกติในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ เมื่ออายุมากขึ้นกลไกทางจิตแบบเก่าจะหมดไป และมีกลไกทางจิตแบบใหม่เข้ามาแทนที่ เช่น การหลงผิด การโยนความผิดให้กับผู้อื่น เป็นต้น

2.2 กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุมิติภาวะ (Immature Defenses) จะพบได้ปกติในเด็กอายุ 3-16 ปี เช่น ความแปลกแยกทางความคิด ความเพ้อฝัน การก้าวร้าวแบบซ่อนเร้น เป็นต้น

2.3 กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic Defenses) พบได้ในคนทุกๆวัย เช่น การใช้เชาวน์ปัญญา การเก็บกด การแทนที่ เป็นต้น

24 กลไกทางจิตแบบบรรลุมุมิภาวะ (Mature Defenses) เป็นกลไกทางจิตที่มีพัฒนาการสูงสุด จะพบได้ในผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั่วไป โดยเริ่มพัฒนาการขึ้นในช่วงอายุ 12 ปี เป็นกลไกทางจิตที่ระดับการรู้สำนึกสูงสุด เช่น การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การมีอารมณ์ขัน เป็นต้น

สรุปได้ว่า กลวิธีเผชิญความเครียดเกิดขึ้นและพัฒนาไปในตัวบุคคลพร้อมกับขั้นพัฒนาการด้านอื่นๆ ในการพัฒนาจากวัยทารกสู่วัยชรา บุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้าน พฤติกรรมเผชิญความเครียดจะเกิดขึ้นในระหว่างที่เผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ตามขั้นของพัฒนาการ ดังนั้นการศึกษาการเผชิญความเครียดกับนิสิตชั้นปีที่ 1 และปีที่ 4 จึงเป็นการศึกษาถึงการเผชิญความเครียดเมื่อบุคคลอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงจากขั้นหนึ่งไปยังขั้นหนึ่ง กล่าวคือ จากช่วงวัยรุ่นตอนต้นเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย และวัยรุ่นตอนปลายเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น

### 3.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด

ความเครียดของแต่ละบุคคลแม้จะอยู่ในเหตุการณ์หรือมีสาเหตุเดียวกัน บุคคลอาจมีการตอบสนองแตกต่างกัน เนื่องจากความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) บางคนสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าอีกคนขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ (पालชาติ ชาวโพธิ์หลวง 2543 : 56) ซึ่งได้มีนักวิชาการสรุปไว้ ดังนี้

เฮิร์ท (Herth 1989 : 68) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญความเครียดของบุคคลดังนี้

1 ปัจจัยด้านบุคคล ได้แก่

1.1 อายุ เนื่องจากอายุจะสัมพันธ์กับประสบการณ์ในอดีต ซึ่งจะส่งผลถึงการตอบสนองต่อปัญหาของบุคคล (Rambo 1984 : 247) โดยในช่วงแรกของชีวิตจะมีข้อจำกัดในการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหา

1.2 เพศ เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาของบุคคล

1.3 ทักษะ มีผลต่อการเผชิญปัญหาของบุคคล คือ บุคคลที่มีทักษะต่อชีวิตที่ดีจะมีการเผชิญปัญหาในทางที่ดีมากกว่าบุคคลที่มองชีวิตในแง่ลบ (Bear, & Myers 1994 : 41)

1.4 ระดับการศึกษา การศึกษาที่ดีจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่า และมีความสามารถวิเคราะห์ข้อมูลดี เพราะมีการใช้การเรียนรู้ในอดีตที่เคยใช้ประสบผลสำเร็จมาแล้วมาเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน (Jalowiec, & Powers 1981 : 10)

1.5 ภาวะสุขภาพ บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และมองโลกในแง่ดี จะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย (ชอลดา พันธุ์เสนา 2536 : 36 , อ้างอิงจาก Lewis, & Collier 1992 : 75)

1 6 ประสบการณ์ในการแก้ปัญหา บุคคลที่มีการแก้ปัญหาทั้งในเรื่องง่าย ๆ หรือซับซ้อน และเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจ และแก้ปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่เคยมีประสบการณ์ (Fuller, & Ayers 1990 469)

1 7 ความเชื่อ นับว่าเป็นปัจจัยที่มีผลการรับรู้ปฏิกริยา และความสามารถในการเผชิญ ปัญหา ความเชื่อทางจิตวิญญาณสามารถช่วยให้บุคคลมีการเผชิญปัญหาที่ดีได้ ช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ให้สงบได้ (Bear, & Myrs 1994 42)

## 2 ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ได้แก่

2 1 ระบบสนับสนุนจากครอบครัว และสังคม ครอบครัวเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญและใกล้ชิดมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสนับสนุนทางด้านอารมณ์จากคู่สมรส เพราะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดมากที่สุด บุคคลที่เป็นโสด หม้าย หย่า จะมีพฤติกรรมที่ผิดปกติได้มากกว่ากลุ่มที่มีโครงสร้างสังคมคอยค้ำจุน (Anderson 1989 93)

2 2 ฐานะทางเศรษฐกิจ คนที่มีความเป็นอยู่ดีเยี่ยมสามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจต่ำ (Bear, & Myers 1994 42)

2 3 วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี บางวัฒนธรรมจะช่วยประคับประคอง และมีกิจกรรมที่ช่วยลดความรุนแรงของปัญหา แต่บางวัฒนธรรมกับส่งเสริมให้เกิดความเครียดเพิ่มมากขึ้น

2 4 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ เช่น อากาศ ความชื้น ฝุ่น สิ่งแวดล้อมเหล่านี้สามารถขัดขวางความรู้สึที่ดีได้ (Bear, & Myers 1994 42)

2 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วย ได้แก่ ชนิดของโรค ความรุนแรงของโรค

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาในส่วนของคุณลักษณะส่วนตัว คือ บุคลิกภาพ และลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียน

## 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียด

4 1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีการเผชิญความเครียด ความเกี่ยวข้องของบุคลิกภาพกับการเผชิญความเครียดมีความสำคัญ ดังที่ วัดสัน และ ฮับเบิร์ต (Watson, & Hubbard 1996) ให้เหตุผลถึงความสำคัญของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดไว้ดังนี้

1 บุคลิกภาพเป็นพื้นฐานสำคัญของการเผชิญความเครียด เพราะการตอบสนองในการเผชิญความเครียดเป็นการตอบสนองโดยการนำเอาบุคลิกภาพด้านต่างๆ เช่น ด้านความคิด

ความรู้สึก และการกระทำ ซึ่งเป็นรูปแบบเฉพาะเข้ามาร่วมกัน (Dispositional Style) หมายความว่า ได้นำลักษณะของบุคลิกภาพมาตอบสนองเพื่อช่วยให้อินทรีย์ปรับตัวต่อความเครียด ซึ่งการตอบสนองต่อความเครียดอย่างไร จึงขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น

2 ลักษณะทางอารมณ์ (Dispositional) ลักษณะทางอารมณ์ซึ่งเป็นบุคลิกภาพสำคัญด้านหนึ่งค่อนข้างมีอิทธิพลที่สำคัญต่อการเผชิญความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น บุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน มักมีอารมณ์เบิกบานใจ ให้ความร่วมมือ บุคคลที่มีลักษณะอารมณ์เช่นนี้อาจเลือกให้การสนับสนุนทางสังคม ส่วนบุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้าง ซึ่งมีแนวโน้มพฤติกรรมที่มีความยืดหยุ่น และมีจินตนาการสูง (Costa, & McCrae 1992) บุคคลกลุ่มนี้มักจะสามารพัฒนาวิธีเผชิญความเครียดแบบใหม่ๆ และสร้างสรรค์ได้ดีกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบอื่นๆ

ส่วนคอस्ता และแมคครา (Costa, & McCrae 1986 *The NEO Personality Inventory Manual*) กล่าวว่า บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบมีประโยชน์สำหรับการประเมินความแตกต่างระหว่างบุคคลในการใช้วิธีเผชิญความเครียด เพราะสามารถนำผลมาป้องกันและแก้ไขในบุคคลที่มีวิธีเผชิญความเครียดไม่เหมาะสม โดยเขาและนักวิจัยคนอื่นๆ ได้ศึกษาความเกี่ยวข้องของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดไว้ดังนี้

1 บุคลิกภาพหวั่นไหวกับวิธีเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ได้มีการวิจัยซึ่งปรากฏผลดังนี้

คาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) ได้ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 156 คน โดยใช้แบบวัด COPE ในการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ในการเผชิญความเครียด การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบในการใช้พฤติกรรมตรง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

วัตสัน และฮับเบิร์ด (Watson, & Hubbard 1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของนักศึกษา คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ โดยวิธีเฉยเมยหรือไม่เอาใจใส่ ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

ต่อมา ในปี 1996 โอเบรียน และดีลองกิส (O'Brien, & DeLongis 1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด ในกลุ่มตัวอย่าง อายุ 18-50 ปี จำนวน 270 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย คือใช้วิธีการถอยหนีจากปัญหาสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวต่ำ

แมคเคร และคอสตา (Watson, & Hubbard 1996, citing McCrae, & Costa 1986 *Personality, Coping and Coping Effectiveness in an Adult Sample*) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว มีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือ มีพฤติกรรมถอยหนี เจยเมย ซึ่งจัดเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และใช้การตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

สำหรับวิกเกอร์ และคณะ (Watson, & Hubbard 1996 , citing Vickers, et al 1989 *Personality, Correlates of Coping with Military Basic Training*) ได้ทำการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของทหารที่ได้รับการฝึกวิชาทหารอย่างเข้มงวด พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้พฤติกรรมถอยหนี ซึ่งจัดเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และใช้การตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

ฮูเกอร์ (O'Brien, & DeLongis 1996 , citing Hooker 1994 *Personality and Coping Among Caregivers of Spouses with Dementia* ) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยอัลไซเมอร์ พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

และการศึกษาของเดวิด และซูล (David, & Suls 1999) เรื่องบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 35-55 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว เมื่อมีความเครียดจะใช้วิธีการชำระบาป การผ่อนคลาย และการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

สำหรับงานศึกษาวิจัยของไทยนั้น สีนวล จำคำ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด กับข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุน เขตปทุมวัน อายุระหว่าง 20-60 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

จากผลการวิจัยต่างๆ ที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

2 บุคลิกภาพแสดงตัวกับวิธีเผชิญความเครียด ได้มีผลการวิจัยแสดงถึงความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ที่สำคัญ ดังนี้

แมคครี และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยการแสดงพฤติกรรมตรงในการเผชิญความเครียด และพบว่าใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ด้วย โดยการหาสิ่งทดแทน หาสิ่งพึงพอใจอย่างอื่นในชีวิต

คาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) ได้ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 156 คน โดยใช้แบบวัด COPE ในการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ ซึ่งจัดว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมตรง และการวางแผนในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

ส่วนวิกเกอร์ และคณะ (Vickers, et al 1989) นั้นได้ทำการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของทหารที่ได้รับการฝึกวิชาทหารอย่างเข้มงวด พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา และนอกจากนี้ยังมีแนวโน้มในการให้ความหมายเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

ต่อมาในปี ค.ศ. 1994 ฮูเกอร์ (Hooker 1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤต พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา

โอเบรียน และดีลองกีส (O'Brien, & DeLongis 1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด ในกลุ่มตัวอย่าง อายุ 18-50 ปี จำนวน 270 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะใช้วิธีการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

วัตสัน และฮับเบิร์ด (Watson, & Hubbard 1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของนักศึกษา คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีแนวโน้มแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

และการศึกษาของเดวิด และซูล (David, & Suls 1999) เรื่องบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชาย อายุ 35-55 ปี

พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ใช้วิธีแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อประคับประคองอารมณ์ ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

สินวล จำคำ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด กับข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุน เขตปทุมวัน อายุระหว่าง 20-60 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

ส่วนงานวิจัยของ จรรยา เกษศรีสังข์ (2537) ได้ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ตามตัวแปรระดับชั้นปี บุคลิกภาพ ทศนคติต่ออาชีพตำรวจ บรรยากาศในครอบครัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน พบว่า นักเรียนตำรวจที่มีบุคลิกภาพแบบเอ และแบบบี ซึ่งคือบุคลิกภาพแสดงตัว และเก็บตัวตามลำดับนั้น ใช้วิธีเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีการเผชิญความเครียดแตกต่างกันไป คือ ส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และในบางส่วนก็ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ นอกจากผลที่ปรากฏทั้ง 2 ประการนี้แล้ว ยังมีการวิจัยที่ปรากฏผลอื่นๆ เช่น

การศึกษาของ เอนเลอร์ และปาร์คเกอร์ (Watson, & Hubbard 1996 , citing Endler, & Parker 1990 *Multidimensional Assessment of Coping A Critical Evaluation*) พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

อุษา เชาวลิต (2540) ศึกษาตัวแปรที่ทำนายการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัญญา และเปรียบเทียบวิธีเผชิญปัญหา พบว่าบุคลิกภาพแบบเอ ซึ่งเป็นบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกับผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี ซึ่งเป็นบุคลิกภาพเก็บตัว

จากผลการวิจัยต่างๆ ที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีอื่น ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

**3 บุคลิกภาพเปิดกว้างกับวิธีเผชิญความเครียด** ได้มีผลการวิจัยแสดงถึงความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรที่สำคัญ ดังนี้

แมคเคร และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมักใช้เหตุผลในการเผชิญ

ความเครียด และพยายามสร้างความสำเร็จจากความยากลำบาก ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา

เดวิด และซูลส์ (David, & Suls 1999) ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 35-55 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดกว้างใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และยังพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีหักเหไปหาสิ่งพึงพอใจอย่างอื่น ซึ่งเป็นการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ด้วย

โอเบรียน และดีลองกีส (O'Brien, & DeLongis 1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด ในกลุ่มตัวอย่าง อายุ 18-50 ปี จำนวน 270 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้าง มีความสัมพันธ์กับการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

สึนวล จำคำ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด กับข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุน เขตปทุมวัน อายุระหว่าง 20-60 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยของฮุกเกอร์ (Hooker 1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤต พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

วัตสัน และฮับบาร์ด (Watson, & Hubbard 1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของนักศึกษา คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด แต่สะท้อนถึงความยืดหยุ่น จินตนาการและความอยากรู้อยากเห็นในวิธีการแก้ปัญหา

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพเปิดกว้างกับวิธีเผชิญความเครียดข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าผลการวิจัยมีทั้งการใช้วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ รวมทั้งมีการวิจัยที่ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดวิธีใดๆ แต่อย่างไรก็ตาม โดยส่วนใหญ่ผลของการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ฉะนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดนี้มาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียด และแบบได้ประโยชน์น้อย

4 บุคลิกภาพอ่อนโยนกับวิธีเผชิญความเครียด ได้มีผลการวิจัยแสดงถึงความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ที่สำคัญ ดังนี้

แมคเคร และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบอ่อนโยนมีความสัมพันธ์กับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์กับการให้ความหมายเชิงบวก ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

ฮูเกอร์ (Hooker 1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤต พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนใช้วิธีการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยการทำการตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ การถอยหนี และการคิดว่าเป็นจริงตามความปรารถนา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

ต่อมาในปี ค.ศ. 1996 โอเบรียน และดีลองกิส (O'Brien, & DeLongis 1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 18-50 ปี จำนวน 270 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบอ่อนโยน มีความสัมพันธ์กับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหานั้น ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

สินวล จำคำ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด กับข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุน เขตปทุมวัน อายุระหว่าง 20-60 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

นอกจากงานวิจัยที่ได้ผลคล้ายคลึงกันข้างต้นแล้ว ยังมีการวิจัยที่ปรากฏผลอื่นๆอีก คือ งานวิจัยของเดวิด และซูล (David, & Suls 1999) ได้ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 35-55 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบอ่อนโยนไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

จากผลการวิจัยต่างๆ ที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน ส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีอื่น ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

5 บุคลิกภาพมีสติกับวิธีเผชิญความเครียด ได้มีผลการวิจัยแสดงถึงความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ที่สำคัญ ดังนี้

แมคครี และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติมีความสัมพันธ์กับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์กับการให้ความหมายเชิงบวก ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

ฮุกเกอร์ (Hooker 1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤต พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติใช้เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

วัตสัน และฮับเบิร์ด (Watson, & Hubbard 1996) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของนักศึกษา คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติมีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมตรงและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

ส่วนโอเบรียน และดีลองกีส (O'Brien, & DeLongis 1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด ในกลุ่มตัวอย่าง อายุ 18-50 ปี จำนวน 270 คน พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติ มีความสัมพันธ์กับการวางแผนในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับสูง และมีความสัมพันธ์กับการตอบสนองแบบไม่ใส่ใจ และการถอยหนี ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ

สินวล จำคำ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด กับข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุน เขตปทุมวัน อายุระหว่าง 20-60 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย รวมทั้งไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

สำหรับงานวิจัยของเดวิด และซูล (David, & Suls 1999) ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 35-55 ปี พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติใช้วิธีการพึ่งศาสนา และการให้ความหมายเชิงบวก ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในระดับต่ำ

จากผลการวิจัยต่างๆ ที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติ ส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีอื่น ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธี

เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

#### 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางชีวสังคมกับวิธีเผชิญความเครียด

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำลักษณะทางชีวสังคมหลายประการมาศึกษาพร้อมด้วย ดังมีรายละเอียดดังนี้

##### เพศกับวิธีเผชิญความเครียด

เนื่องจากเพศชายและหญิงได้รับการอบรมเลี้ยงดูมาแตกต่างกัน ฉะนั้นจึงมีพฤติกรรมต่างๆ แตกต่างกัน เรื่องการเผชิญความเครียดก็เช่นเดียวกัน เพศชาย และเพศหญิงมีวิธีการในเรื่องนี้แตกต่างกัน ดังเช่นผลการวิจัยที่ปรากฏ ดังนี้

จากการศึกษาของแมนไซ (Frydenberg 1997 , citing Manzi 1986 *Cognitive Appraisal Stress and Coping in Teenage Employment*) เกี่ยวกับการเผชิญความเครียด พบว่า เพศชายใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการแสดงพฤติกรรมตรงมากกว่าเพศหญิง

โกลา (Gomze 1997 , citing Olah 1995 *Coping Strategies Among Adolescents*) ศึกษาการเผชิญความเครียด พบว่า เพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

กอมซ์ (Gomze 1997) ศึกษาความเชื่ออำนาจในตนและบุคลิกภาพแบบเอ ในการทำนายการเผชิญความเครียดในวัยรุ่น อายุ 14-17 ปี พบว่า เพศชายใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงหรือแบบได้ประโยชน์น้อย ส่วนเพศหญิงใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบถอยหนี ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

ส่วนการศึกษาของโฟล์คแมนและลาซารัส (Folkman, & Lazarus 1980) พบว่า เพศชายใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบแก้ไขปัญหามากกว่าเพศหญิง แต่พบว่า เพศชายและเพศหญิงใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

แพทเทอร์สันและแมคคัปปิน (Frydenberg 1997 , citing Patterson, & McCubbin 1987 *Adolescent Coping Style and Behaviors Conceptualization and Measurement*) ศึกษาการเผชิญความเครียด พบว่า เพศชายใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ส่วนเพศหญิงใช้วิธีคิดว่าเป็นจริงตามความปรารถนา เช่น การเพ้อฝัน ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และพบว่าเพศหญิงใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศชาย

จิริยา วัฒนโสภณ และคณะ (2536) ศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศชายใช้วิธีการปรับตัวแบบลงโทษตนเองหรือตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นวิธี

เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ส่วนเพศหญิงใช้วิธีการปรับตัวแบบตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

สุกัญญา คมสัน (2540) ได้ศึกษาการวิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงและเพศชายมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่ต่างกัน แต่เพศหญิงมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าเพศชาย

นริศว์ ประรามย์ (2540) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า เพศชายใช้การเผชิญปัญหาแบบโจมตีผู้อื่นมากกว่าเพศหญิง ซึ่งจัดเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

กรกวรรณ สุพรรณวรรษา, และสุภาพรณ โคตรจรัส (การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย 2544 163) ได้ศึกษาการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา กับ นิสิตที่ศึกษาอยู่ที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ รามคำแหง ปีการศึกษา 2544 พบว่า นิสิตหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่า นิสิตชาย

สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย 2544 102) ได้ศึกษาความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการความเครียด ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2544 ได้ผลดังนี้ นิสิตชายมีวิธีจัดการกับความเครียดโดยเน้นที่การจัดการกับปัญหามากกว่า นิสิตหญิง

สุภาพรณ โคตรจรัส, และชุมพร ยงกิตติกุล (การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย 2544 56) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย พบว่า นักเรียนหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนชาย

นอกจากนี้ยังมีการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับเพศและวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งปรากฏผลแตกต่างกันไปดังนี้

เฟลพ และจาร์วิส (Gomez 1997 , citing Phelps & Jarvis 1994 *Coping in Adolescence Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping*) ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศในวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

ไฟร์เดนเบอร์ก และเลวิส (Frudenberg 1997 , citing Frydenberg & Lewis 1991a *Adolescent Coping Styles and Strategies is there Functional and Dysfunctional Coping* )

ศึกษาการเผชิญความเครียดของวัยรุ่น พบว่า เพศหญิงและชายใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่ต่างกัน

นิตยา พงศ์พาชำนาญเวช (2535) ได้ศึกษา ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี พบว่า นักเรียนหญิงกับนักเรียนชายมีการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

สินวล จำคำ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด กับข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุน เขตปทุมวัน อายุระหว่าง 20-60 ปี พบว่า ข้าราชการตำรวจเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์ไม่แตกต่างกับข้าราชการตำรวจเพศหญิง

สถไล นิยมจันทร์ (2541) ได้ศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัว สังคม และวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปี 2540 พบว่า นักเรียนหญิงกับนักเรียนชาย ใช้วิธีการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

ชีวัน ประทุมรัตน์ (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดูและการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวปกติ ในเขตกรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 300 คน พบว่า เด็กวัยรุ่นเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกับวัยรุ่นเพศหญิง

จากผลการวิจัยที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าเพศชายและเพศหญิงใช้วิธีการเผชิญความเครียดหลายวิธี สำหรับเพศชาย ส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และเพศหญิง ส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวทางนี้มาตั้งสมมติฐาน ว่า นิสิตเพศชายใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า นิสิตเพศหญิง ส่วนนิสิตเพศหญิงใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่านิสิตเพศชาย

### ชั้นปีของนิสิตกับการเผชิญความเครียด

เนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันในเรื่องของประสบการณ์ เนื้อหาการเรียน ปัญหาในชีวิต รวมทั้งอายุที่ต่างกัน ความแตกต่างของอายุเป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญความเครียด ดังที่สมจิต หนูเจริญกุล กล่าวว่า อายุเป็นเงื่อนไขภายในของบุคคลที่มีผลต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด (สมจิต หนูเจริญกุล 2534 : 98) ด้วยปัจจัยที่ต่างกันของนิสิตชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 4 จึงน่าที่จะทำให้ทั้ง 2 กลุ่มใช้กลวิธีเผชิญความเครียดที่ต่างกัน แต่เนื่องจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างชั้นปีกับการเผชิญความเครียดยังคงมี

น้อย ผู้วิจัยจึงนำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุกับการเผชิญความเครียดมารวมด้วย ดังเช่นผลการวิจัยที่ปรากฏ ดังนี้

กรพินธุ์ วัฒนสุข (2542) ได้ศึกษาปัญหาการเรียนและวิธีเผชิญปัญหาการเรียนของ นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ ปีการศึกษา 2541 จำนวน 116 คน ปี 1 และ ปี 2 พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีชั้นปีต่างกัน มีวิธีเผชิญปัญหาต่างกัน เพราะเนื้อหาวิชาเรียนที่ต่างกัน ปัญหาการเรียนต่างกัน

จรรยา เกษศรีสังข์ (2537) ได้ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ พบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจที่ศึกษาในระดับชั้นปีต่างกันมีวิธีการเผชิญปัญหาต่างกัน

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอายุและวิธีเผชิญความเครียด มีดังนี้

การศึกษาของ คริสต์แมน และคณะ (นิตยา พงศ์พานานาญเวช 2535 : 42 , อ้างอิงจาก Christman, et al 1988) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีเผชิญความเครียด กับผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย อายุเฉลี่ย 58 ปี พบว่า บุคคลอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งผ่อนคลายความตึงเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับอายุ นั่นคือ บุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

เซพ - เกรน (Gomez 1997 , citing Seiffge - Krenke 1993 *Coping Behavior in Normal and Clinical Samples More Similarities than Differences*) ศึกษาพบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้นตามอายุ หรือกล่าวได้ว่าบุคคลอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

จากการศึกษาของบลันชาร์ด ฟิลด์ และไอเดรียน (Blanchard - Fields, and Irion 1988) พบว่าบุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เช่นกลวิธานป้องกันตนเองมากกว่า บุคคลอายุมากกว่า

แมคเคร (Frydenberg 1997 , citing McCrae 1982 *Age Difference in the Use of Coping Mechanisms*) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลอายุ 21-91 ปี พบว่า การใช้วิธีเผชิญความเครียดบางวิธีมีแนวโน้มสัมพันธ์กับอายุ นั่นคือ บุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบถอยหนีมากกว่าบุคคลอายุมาก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

สินวล จำคำ (2544) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด กับข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุน เขตปทุมวัน อายุระหว่าง 20-60 ปี พบว่า ข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60 ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40 ปี) ส่วนข้าราชการที่มีอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก

### แผนการเรียนกับวิธีเผชิญความเครียด

เนื้อหาการเรียน และลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน น่าจะมีส่วนที่ทำให้นิสิตที่เรียนทางสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ น่าจะมีวิธีการเผชิญความเครียดแตกต่างกับนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่ง ดังเช่นผลการศึกษาวิจัยดังนี้

นิตยา พงศ์พานานาญเวช (2535) ได้ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี จำนวน 444 คน พบว่า นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์มีการเผชิญปัญหาแบบรอมชอมหรือแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านักเรียนแผนการเรียนศิลปะ

กรกวรรณ สุพรรณนวรรษา, และสุภาพรณ โคตรจรัส (การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย 2544 163) ได้ศึกษาการวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา กับ นิสิตที่ศึกษาอยู่ที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ รามคำแหง ปีการศึกษา 2544 พบว่า นิสิตสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตที่เรียน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย 2544 102) ได้ศึกษาความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการความเครียด ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2544 ได้ผลดังนี้ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนนการจัดการกับความเครียดโดยเน้นที่อารมณ์และความรู้สึกหรือแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มากกว่านิสิตที่เรียน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ และต่ำกว่าในด้านการจัดการที่เน้นการแก้ปัญหาโดยตรง

เนื่องจากยังมีผู้ที่ทำการศึกษาในด้านสาขาการเรียนกับวิธีเผชิญความเครียดไว้น้อย แต่โดยส่วนใหญ่ที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ จะใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์จะใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (การประชุมวิชาการ ครั้งที่ 2 วิกฤตความเครียดของสังคมไทย 2544 95) ที่กล่าวว่านิสิตที่เรียนทางสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ น่าจะมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดโดยมุ่งเน้นที่การจัดการกับปัญหาโดยตรง เพราะการเรียนจะเน้นที่ข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่าด้านอารมณ์และความรู้สึก ในขณะที่นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์น่าจะแก้ปัญหาโดยการมุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งถ้ากระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนสามารถถ่ายโยงไปสู่การใช้ชีวิตประจำวันได้ นิสิตที่เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ก็น่าจะแก้ปัญหาความเครียดโดยมุ่งเน้นที่การจัดการกับปัญหาโดยตรง ในขณะที่

ที่นิสิตที่เรียนในสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์น่าจะแก้ปัญหาความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงนำแนวทางนี้มาตั้งสมมติฐานว่า นิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ส่วนนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์

พรตารา แซ่จิว (2547) การเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของพยาบาลที่มีบุคลิกภาพ และสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน โดยศึกษากับพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลศิริราชที่มีอายุ ระหว่าง 21 -57 ปี พบว่าพยาบาลที่มีอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบ ได้ประโยชน์น้อยมากกว่าพยาบาลที่มีอายุมากกว่า ส่วนพยาบาลที่มีอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่แตกต่างกับพยาบาลที่มีอายุน้อย

ซวลี วสุพันธ์รัตน์ (2547) ได้ศึกษาความแตกต่างทางชีวสังคมและความเฉลียวฉลาดทาง อารมณ์กับการเผชิญความเครียดของพนักงานธนาคารเสตนดาร์ตชาร์เตอร์นครธน โดยศึกษากับ พนักงานอายุ 21-30 ปี กับ 31-50 ปี พบว่า พนักงานที่มีอายุแตกต่างกัน จะใช้วิธีเผชิญความเครียด แบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ส่วนพนักงานที่มีอายุน้อย จะใช้วิธีเผชิญ ความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่าพนักงานที่มีอายุมาก

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอายุและวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งปรากฏผลแตกต่าง ไปดังนี้

โฟล์คแมน และลาซารัส (Folkman, & Lazarus 1980) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดในชีวิต ประจำวันของคนปกติ อายุ 45-64 ปี พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

แมคเน็ท (นิตยา พงศ์พำชำนาญเวช 2535 41 , อ้างอิงจาก Mcnett 1987 98-103) ได้ ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาในคนพิการ อายุระหว่าง 15-65 ปี จำนวน 50 คน ใช้แบบวัดการเผชิญ ความเครียดของลาซารัส พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญปัญหา

ชีวัน ประทุมรัตน์ (2546) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดูและการเผชิญ ความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวปกติ ในเขต กรุงเทพมหานคร อายุระหว่าง 13-18 ปี จำนวน 300 คน พบว่า ส่วนเด็กวัยรุ่นที่มีอายุต่างกัน ใช้วิธี เผชิญความเครียดไม่ต่างกัน

ผลการวิจัยด้านอายุกับวิธีเผชิญความเครียดดังกล่าวข้างต้นนี้ ผลการวิจัยส่วนใหญ่ สรุปได้ ว่า บุคคลที่มีอายุมากส่วนใหญ่จะใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และบุคคลที่มีอายุ น้อยส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

จากผลการวิจัยด้านอายุและชั้นปีกับวิธีเผชิญความเครียดนั้น ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐาน ว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 4

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1 การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
- 2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 3,088 คน เป็นชาย 1,122 คน หญิง 1,966 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,279 คน เป็นชาย 842 คน หญิง 1,437 คน ประจำปีภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 354 คน เป็นชาย 129 คน หญิง 225 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 340 คน เป็นชาย 126 คน หญิง 214 คน ประจำปีภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งเลือกมาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการใช้สูตรของ Taro Yamane (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 284) ดังตารางที่ 2

ตาราง 2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ชั้นปีการศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
<b>ชั้นปีที่ 1</b>						
สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	671	931	1,602	77	107	184
สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	451	1,035	1,486	52	118	170
รวม	1,122	1,966	3,088	129	225	354
<b>ชั้นปีที่ 4</b>						
สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	488	613	1,101	73	91	164
สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	354	824	1,178	53	123	176
รวม	842	1,437	2,279	126	214	340
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>1,966</b>	<b>3,403</b>	<b>5,367</b>	<b>255</b>	<b>439</b>	<b>694</b>

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ตอนมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลชีวสังคม ได้แก่ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียน

ตัวอย่าง แบบสอบถามข้อมูลชีวสังคม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย  ลงใน  ลงในข้อความที่เป็นจริง

เพศ  ชาย  หญิง

ตอนที่ 2 แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

ผู้วิจัยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของ วัลภา สบายยิ่ง (วัลภา สบายยิ่ง 2542 134-136) ซึ่งแปลมาจากแบบวัดบุคลิกภาพ NEO FFI ของ คอสตาและแมคครี (Costa, & McCrae 1992) ประกอบด้วยบุคลิกภาพ 5 แบบ คือ แบบหวั่นไหว แบบแสดงตัว แบบเปิดกว้าง แบบอ่อนโยน และแบบมีสติ แบบวัดนี้มีลักษณะให้เลือกตอบ ประกอบด้วยข้อความและมาตราส่วนค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว จาก “ไม่เห็นด้วยเลย” ไม่เห็นด้วย ปานกลาง เห็นด้วยมาก ถึง “เห็น

ด้วยอย่างยิ่ง โดยครอบคลุม 5 ตัวแปร แต่ละตัวแปรประกอบด้วยข้อคำถาม 12 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 60 ข้อ

ตัวอย่าง แบบวัดบุคลิกภาพ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วยมาก	ปานกลาง	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย
0	บุคลิกภาพแบบหัวนโหว บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกตึงเครียดและตื่นเต้น					
00	บุคลิกภาพแบบแสดงตัว ข้าพเจ้าชอบที่จะพูดคุยกับคนทั่วไป					
000	บุคลิกภาพแบบเปิดกว้าง บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าสนุกกับทฤษฎีหรือความคิดที่เป็นนามธรรม					
0000	บุคลิกภาพแบบอ่อนโยน ข้าพเจ้ามักจะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น					
00000	บุคลิกภาพแบบมีสติ ข้าพเจ้ามีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีการปฏิบัติสู่เป้าหมายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน					

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

กรณีที่ข้อความ เป็นบวก

ถ้าตอบเห็นด้วยอย่างยิ่ง	จะได้	5	คะแนน
ถ้าตอบเห็นด้วยมาก	จะได้	4	คะแนน
ถ้าตอบปานกลาง	จะได้	3	คะแนน
ถ้าตอบไม่เห็นด้วย	จะได้	2	คะแนน
ถ้าตอบไม่เห็นด้วยเลย	จะได้	1	คะแนน

ส่วนในกรณีที่เป็นข้อความทางลบเกณฑ์การให้คะแนนกลับกัน

การรวมคะแนนจะมีการรวมคะแนนเป็นรายด้าน โดยแต่ละด้านจะมีคะแนนระหว่าง 12 – 60 คะแนน

ความหมายคะแนน สำหรับบุคลิกภาพแต่ละด้าน ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าในแต่ละด้านหมายความว่าบุคคลนั้นมีลักษณะบุคลิกภาพแบบนั้นสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า

แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

แบบวัดบุคลิกภาพประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อ ด้านละ 12 ข้อ ดังนี้

#### 1 บุคลิกภาพวันไหว

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 6, 11, 21, 26, 36, 41, 51, 56

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 1, 16, 31, 46

#### 2 บุคลิกภาพแสดงตัว

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 2, 7, 12, 17, 22, 32, 37, 47, 52

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 27, 42, 57

#### 3 บุคลิกภาพเปิดกว้าง

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 13, 28, 43, 53, 58

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 3, 8, 18, 23, 33, 38, 48

#### 4 บุคลิกภาพอ่อนโยน

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 4, 19, 34, 49

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 9, 14, 24, 29, 39, 44, 54, 59

#### 5 บุคลิกภาพมีสติ

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 5, 10, 20, 25, 35, 40, 50, 60

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 15, 30, 45, 55

การหาความเชื่อมั่นของแบบวัด

ผู้วิจัยนำแบบวัดฉบับนี้ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา จำนวน 100 คน แล้วนำมาคำนวณค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของ ครอนบาค (Cronbach) พบว่า บุคลิกภาพวันไหว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 7978 บุคลิกภาพแสดงตัว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 7000 บุคลิกภาพเปิดกว้าง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 4577 บุคลิกภาพอ่อนโยน มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 6587 และบุคลิกภาพมีสติ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 7921

### ตอนที่ 3 แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

แบบวัดกลวิธีเผชิญความเครียดเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้ดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ ร ต อ หญิง สีนวล จำคำ (ร ต อ หญิง สีนวล จำคำ 2544 112-115) ซึ่งแปลมาจากแบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ (Carver 1989) และ แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ สุกัญญา คมสัน (2540 124-126) ซึ่งแปลและปรับปรุงมาจาก แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของจาโรวิก และพาวเวอร์ (Jalowiec, & Powers 1981) โดยอาศัยแนวคิดของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1984) มาใช้ในการกำหนดนิยามวิธีเผชิญความเครียด ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งสร้างตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว จาก บ่อยที่สุด บ่อยครั้ง บางครั้ง น้อยมาก ไม่เคยเลย ประกอบด้วยแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด 3 ประเภทคือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำนวน 15 ข้อ แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 15 ข้อ และแบบได้ประโยชน์น้อย จำนวน 15 ข้อ รวม 45 ข้อ

#### ตัวอย่าง แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

คำชี้แจง แบบวัดนี้เป็นกรวัดวิธีเผชิญความเครียด โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

คำถาม เมื่อมีปัญหาในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจ ข้าพเจ้าเลือกกระทำดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		บ่อยที่สุด	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
0	วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามของข้าพเจ้าในการกระทำบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานั้น					
00	วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ข้าพเจ้าพูดระบายความรู้สึกกับคนอื่น ๆ เพื่อให้ความรู้สึกของข้าพเจ้าดีขึ้น					
000	วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ข้าพเจ้าแสดงออกถึงความรู้สึกขุ่นเคืองของข้าพเจ้า					

มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ให้คะแนนเป็นรายข้อแบบ Likert's scale โดยแบ่งช่วงคะแนนตั้งแต่ 1-5 ดังนี้

ถ้าตอบในช่อง ไม่เคยเลย	จะได้	1	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง น้อยมาก	จะได้	2	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง บางครั้ง	จะได้	3	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง บ่อยครั้ง	จะได้	4	คะแนน
ถ้าตอบในช่อง บ่อยที่สุด	จะได้	5	คะแนน

การรวมคะแนนจะมีการรวมคะแนนเป็นรายด้าน โดยในแต่ละด้านมีคะแนนระหว่าง 15-75

คะแนน

ความหมายของคะแนน สำหรับการศึกษากการเปรียบเทียบนั้น ผู้ที่ได้คะแนนที่สูงกว่าในแต่ละวิธีแสดงว่าบุคคลนั้นใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า ส่วนการศึกษาวีธีเผชิญความเครียด ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มคะแนนออกเป็น 5 ระดับคือสูง ค่อนข้างสูง ปานกลาง ค่อนข้างต่ำ ต่ำ คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละด้าน จะมีค่าอยู่ระหว่าง 1 00 – 5 00 คะแนน (บุญชม ศรีสะอาด 2532 111)

โดยมีเกณฑ์พิจารณาระดับวิธีเผชิญความเครียดดังนี้

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 1 00 – 1 50 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้น ต่ำ

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 1 51 – 2 50 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นค่อนข้างต่ำ

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 2 51 – 3 50 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นปานกลาง

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 3 51 – 4 50 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นค่อนข้างสูง

นิสิตที่ได้คะแนนเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี 4 51 – 5 00 คะแนน หมายถึง นิสิตใช้วิธีเผชิญความเครียดวิธีนั้นสูง

## ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีเผชิญความเครียดเพื่อช่วยกำหนดความหมาย และกำหนดข้อความที่ใช้วัดวิธีเผชิญความเครียด

2 กำหนดคำนิยามของกลวิธีเผชิญความเครียด และคำนิยามของกลวิธีเผชิญความเครียด

3 ประเภท คือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

3 เขียนข้อความกลวิธีเผชิญความเครียดให้ครอบคลุมทุกวิธี จะได้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 20 ข้อ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ 18 ข้อ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย 18 ข้อ รวม 56 ข้อ ลักษณะของข้อความประโยคให้เลือกถึงวิธีเผชิญความเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในชีวิตประจำวัน โดยตอบตามความถี่ที่เลือกใช้จริง ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

4 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแต่ละข้อความว่าตรงกับนิยามหรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

## คุณภาพของแบบวัดการเผชิญความเครียด

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยการนำไปทดสอบหาความตรง (Validity) ดังนี้

1 การหาความเที่ยงตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปปรึกษากับอาจารย์ผู้ควบคุมสารนิพนธ์ จากนั้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้แก่ ความสอดคล้องและความครอบคลุมของเนื้อหา และความถูกต้องของภาษาที่ใช้

2 นำแบบวัดที่ได้รับการตรวจแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า จำนวน 100 คน

3 นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนแล้วนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์อัลฟา (Coefficient Alpha) ของ ครอนบาค (Cronbach) เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของแบบสอบถาม พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 7873 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 7513 และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 8249

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1 ขอนหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขออนุญาตแจกและเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากนิสิต
- 2 นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปยื่นต่อคณะบดีในแต่ละคณะที่ผู้วิจัยจะไปเก็บข้อมูล
- 3 ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบวัตถุประสงค์ของการเก็บ และขอความร่วมมือเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ผลตามความเป็นจริง
- 4 นำแบบวัดที่เก็บมาได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ ในการตอบแบบวัดทุกฉบับเพื่อที่จะได้นำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- 1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนบุคลิกภาพ และวิธีเผชิญความเครียด
- 2 หาค่า t-test เพื่อเปรียบเทียบตัวแปร เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียนกับวิธีเผชิญความเครียด
- 3 หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญคือ เพื่อหาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ได้แก่ บุคลิกภาพหวั่นไหว แสดงตัว เปิดกว้าง อ่อนโยน และมีสติโดยมีหลักฐานทางทฤษฎีและงานวิจัยต่าง ๆ ว่าบุคลิกภาพแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันไปและได้ศึกษาลักษณะทางชีวสังคมซึ่งเป็นตัวแปรรอง ได้แก่ เพศ ชั้นปีการศึกษา และสาขาการเรียนที่มีความเกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียดแต่ละอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 354 คน และ นิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 340 คน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนแรกจะเสนอข้อมูลพื้นฐานที่ประกอบด้วยข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นพื้นฐานในการเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะและขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จากนั้นได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรายละเอียดต่าง ๆ ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติค่าที (t - test) และการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

ในการวิเคราะห์และแปลผลที่จะกล่าวต่อไปนี้เพื่อความสะดวกและให้เป็นที่เข้าใจตรงกันจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงแบบที (t-test)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็น (Probability)
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

### ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 354 คน และ นิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 340 คน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 3

ตาราง 3 ปัจจัยทางชีวสังคมจำแนกตามเพศ ชั้นปีการศึกษา และสาขาการเรียน

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	255	36.70
หญิง	439	63.30
ชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	354	51.00
ชั้นปีที่ 4	340	49.00
สาขาการเรียน		
สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	348	50.10
สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	346	49.90

จากตาราง 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 และ เพศหญิง จำนวน 439 คน คิดเป็นร้อยละ 63.30 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 354 คน คิดเป็นร้อยละ 51.00 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 340 คน คิดเป็นร้อยละ 49.00 และศึกษาอยู่สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ จำนวน 348 คน คิดเป็นร้อยละ 50.10 สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 346 คน คิดเป็นร้อยละ 49.90

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิธีเผชิญความเครียด	กลุ่มตัวอย่าง	X	SD	n	ระดับ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	นิสิต	2 5163	3832	694	ปานกลาง
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	นิสิต	2 9050	4218	694	ปานกลาง
แบบได้ประโยชน์น้อย	นิสิต	3 1592	4817	694	ปานกลาง

จากตาราง 4 พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ นิสิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2 5163 ซึ่งอยู่ระหว่าง 2 51 – 3 50 ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ นิสิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 2 9050 ซึ่งอยู่ระหว่าง 2 51 – 3 50 และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ นิสิตมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3 1592 ซึ่งอยู่ระหว่าง 2 51 – 3 50

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ร้อยละของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คะแนนเฉลี่ย	จำนวน (n = 694)	ร้อยละ	ระดับ
1 00 – 1 50	4	0 58	ต่ำ
1 51 – 2 50	308	44 38	ค่อนข้างต่ำ
2 51 – 3 50	380	54 76	ปานกลาง
3 51 – 4 50	2	0 29	ค่อนข้างสูง
4 51 – 5 00	0	0 00	สูง
รวม	694	100 00	

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ระดับปานกลาง จำนวน 380 คน คิดเป็นร้อยละ 54.76 รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 308 คน คิดเป็นร้อยละ 44.38 ต่ำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.58 และระดับค่อนข้างสูง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.29

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

คะแนนเฉลี่ย	จำนวน (n = 694)	ร้อยละ	ระดับ
1.00 – 1.50	0	0.00	ต่ำ
1.51 – 2.50	102	14.70	ค่อนข้างต่ำ
2.51 – 3.50	539	77.67	ปานกลาง
3.51 – 4.50	53	7.64	ค่อนข้างสูง
4.51 – 5.00	0	0.00	สูง
รวม	694	100.00	

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ระดับปานกลาง จำนวน 539 คน คิดเป็นร้อยละ 77.67 รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 14.70 และระดับค่อนข้างสูง จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 7.64

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ของวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

คะแนนเฉลี่ย	จำนวน (n = 694)	ร้อยละ	ระดับ
1 00 – 1 50	1	0 14	ต่ำ
1 51 – 2 50	63	9 08	ค่อนข้างต่ำ
2 51 – 3 50	460	66 28	ปานกลาง
3 51 – 4 50	170	24 50	ค่อนข้างสูง
4 51 – 5 00	0	0 00	สูง
รวม	694	100 00	

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ระดับปานกลาง จำนวน 460 คน คิดเป็นร้อยละ 66 28 รองลงมาอยู่ในระดับค่อนข้างสูง จำนวน 170 คน คิดเป็นร้อยละ 24 50 ค่อนข้างต่ำ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 9 08 และระดับต่ำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0 14

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพศชาย กับ เพศหญิง

วิธีเผชิญความเครียด	เพศ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	ชาย	2.49	0.39	ค่อนข้างต่ำ
	หญิง	2.53	0.38	ปานกลาง
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ชาย	2.88	0.41	ปานกลาง
	หญิง	2.92	0.43	ปานกลาง
แบบได้ประโยชน์น้อย	ชาย	3.10	0.47	ปานกลาง
	หญิง	3.20	0.48	ปานกลาง

จากตาราง 8 พบว่า นิสิตเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหายู่ในระดับค่อนข้างต่ำ กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.49 ส่วนเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหายู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.53 นิสิตเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.88 ส่วนเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.92 และนิสิตเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 ส่วนเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.20

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 4

วิธีเผชิญความเครียด	ชั้นปี	$\bar{X}$	SD	ระดับ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	ชั้นปีที่ 1	2.50	0.40	ค่อนข้างต่ำ
	ชั้นปีที่ 4	2.54	0.36	ปานกลาง
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ชั้นปีที่ 1	2.94	0.42	ปานกลาง
	ชั้นปีที่ 4	2.87	0.42	ปานกลาง
แบบได้ประโยชน์น้อย	ชั้นปีที่ 1	3.22	0.47	ปานกลาง
	ชั้นปีที่ 4	3.10	0.49	ปานกลาง

จากตาราง 9 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.50 ส่วนชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.54 นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 ส่วนชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.87 และนิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.22 ส่วนชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ กับ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

วิธีเผชิญความเครียด	สาขาการเรียน	$\bar{X}$	SD	ระดับ
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	2 50	0 39	ค่อนข้างต่ำ
	สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	2 53	0 37	ปานกลาง
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	2 85	0 40	ปานกลาง
	สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	2 96	0 44	ปานกลาง
แบบได้ประโยชน์น้อย	สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	3 09	0 46	ปานกลาง
	สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3 23	0 50	ปานกลาง

จากตาราง 10 พบว่า นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหายู่ในระดับ ค่อนข้างต่ำ กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2 50 ส่วนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหายู่ในระดับ ปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2 53 นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับ ปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2 85 ส่วนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อยู่ในระดับ ปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2 96 และนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับ ปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3 09 สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีค่าเฉลี่ยวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับ ปานกลาง กล่าวคือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3 23

### การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 1 – 6 เป็นการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีลักษณะทางชีวสังคม โดยทดสอบด้วยการใช้ค่าสถิติค่าที (t – test) และทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติของค่า t

สมมติฐานข้อที่ 1 นิสิตเพศชายใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า นิสิตเพศหญิง

สมมติฐานข้อที่ 2 นิสิตเพศหญิงใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกกว่า นิสิตเพศชาย

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่าง นิสิต เพศชาย กับ เพศหญิง

วิธีเผชิญความเครียด	เพศ	n	$\bar{X}$	SD	t	p
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	ชาย	255	2.49	39	-1.150	.250
	หญิง	439	2.53	38		
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ชาย	255	2.88	41	-1.165	.244
	หญิง	439	2.92	43		
แบบได้ประโยชน์น้อย	ชาย	255	3.10	47	-2.669*	.008
	หญิง	439	3.20	48		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่า นิสิตเพศชาย ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่า เพศหญิงซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 และเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่สูงกว่าเพศชาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

สำหรับนิสิตเพศหญิง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 3 นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่านิสิตชั้นปีที่ 4

สมมติฐานข้อที่ 4 นิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 4

วิธีเผชิญความเครียด	ชั้นปี	n	$\bar{X}$	SD	t	p
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	ปีที่ 1	354	2.50	40	-1.411	.159
	ปีที่ 4	340	2.54	36		
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ปีที่ 1	354	2.94	42	2.208*	.028
	ปีที่ 4	340	2.87	42		
แบบได้ประโยชน์น้อย	ปีที่ 1	354	3.22	47	3.257*	.001
	ปีที่ 4	340	3.10	49		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 12 พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

สมมติฐานข้อที่ 5 นิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

สมมติฐานข้อที่ 6 นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างนิสิตสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ กับ นิสิตสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

วิธีเผชิญความเครียด					
สาขาการเรียน	n	$\bar{X}$	SD	t	p
<b>แบบมุ่งแก้ไขปัญหา</b>					
วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	348	2.50	39		
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	346	2.53	37	-1.020	308
<b>แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์</b>					
วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	348	2.85	40		
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	346	2.96	44	-3.312*	001
<b>แบบได้ประโยชน์น้อย</b>					
วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	348	3.09	46		
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	346	3.23	50	-3.992*	000

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05

จากตาราง 13 พบว่า นิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

ส่วนนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6

สมมติฐานข้อที่ 7 บุคลิกภาพหัวไวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

สมมติฐานข้อที่ 8 บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

สมมติฐานข้อที่ 9 บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

สมมติฐานข้อที่ 10 บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

สมมติฐานข้อที่ 11 บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

ตาราง 14 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหวันไหว บุคลิกภาพแสดงตัว บุคลิกภาพเปิดกว้าง บุคลิกภาพอ่อนโยน และบุคลิกภาพมีสติกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย (694 คน)

ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	วิธีเผชิญความเครียด	
		แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพหวันไหว	- 052	074	13*
บุคลิกภาพแสดงตัว	38*	254*	021
บุคลิกภาพเปิดกว้าง	224*	- 061	- 232*
บุคลิกภาพอ่อนโยน	032	- 112*	- 199*
บุคลิกภาพมีสติ	492*	- 006	- 208*

\* มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 05

จากตารางที่ 14 พบว่า บุคลิกภาพหวันไหว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 13$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพหวันไหว ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

บุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 38$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 254$ ) และไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8

บุคลิกภาพเปิดกว้าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 224$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = - 232$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพเปิดกว้าง ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9

บุคลิกภาพอ่อนโยน มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = - 112$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = - 199$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพอ่อนโยน ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10

บุคลิกภาพมีสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 492$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = - 208$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 11

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพมีสติ ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 11

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

- 1 เพื่อศึกษาระดับระดับของวิธีเผชิญความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 และนิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปรทางชีวสังคม คือ เพศ และสาขาการเรียน
- 2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละวิธี ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามตัวแปรทางชีวสังคม คือ เพศ ชั้นปี และสาขาการเรียน
- 3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบในแต่ละด้านกับกลวิธีเผชิญความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

#### สมมติฐานในการวิจัย

- 1 นิสิตเพศชายใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตเพศหญิง
- 2 นิสิตเพศหญิงใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยกว่านิสิตเพศชาย
- 3 นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยกว่านิสิตชั้นปีที่ 4
- 4 นิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตชั้นปีที่ 1
- 5 นิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ใช้กลวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
- 6 นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์
- 7 บุคลิกภาพห้าส่วนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
- 8 บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย

9 บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ ประโยชน์น้อย

10 บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ ประโยชน์น้อย

11 บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย

## วิธีการศึกษาวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 3,088 คน เป็นชาย 1,122 คน หญิง 1,966 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 2,279 คน เป็นชาย 842 คน หญิง 1,437 คน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 354 คน เป็นชาย 129 คน หญิง 225 คน และนิสิตชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 340 คน เป็นชาย 126 คน หญิง 214 คน ประจำภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ซึ่งเลือกมา โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการ ใช้สูตรของ Taro Yamane (พวงรัตน์ ทวีรัตน์ 2543 : 284)

### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 3 ตอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลชีวสังคม ได้แก่ เพศ ชั้นปี และสาขา การเรียน

ตอนที่ 2 แบบวัดบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบ ซึ่งวัดจาก สบายยิ่ง (วัดจาก สบายยิ่ง 2542 : 134-136) แปลมาจากแบบวัดบุคลิกภาพ NEO-FFI ของคอสตาและแมคครี (Costa, & McCrae 1992) แบบวัดนี้มีลักษณะให้เลือกตอบ ประกอบด้วยข้อความและมาตราส่วนค่า 5 ระดับ โดย ครอบคลุม 5 ตัวแปร จำนวน 60 ข้อ ประกอบด้วย

- 1 บุคลิกภาพหัวนโหว จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 7978
- 2 บุคลิกภาพแสดงตัว จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 7000
- 3 บุคลิกภาพเปิดกว้าง จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 4577
- 4 บุคลิกภาพอ่อนโยน จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 6587
- 5 บุคลิกภาพมีสติ จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 7921

ตอนที่ 3 แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด ผู้วิจัยได้ได้ดัดแปลงและปรับปรุงมาจากแบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ ร ต อ หึง สีนวล จำคำ และ แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของ สุกัญญา คมสัน มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงเพื่อให้เหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มประชากร แบบวัดนี้มีมีลักษณะให้เลือกตอบ ประกอบด้วยข้อความและมาตราส่วนค่า 5 ระดับ จำนวน 45 ข้อ ประกอบด้วย

- 1 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 7873
- 2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 7513
- 3 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย จำนวน 15 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 8249

### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยดำเนินการดังนี้

1 หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนบุคลิกภาพ และวิธีเผชิญความเครียด

2 ใช้สถิติค่าที (t – test) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 – 6

3 หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient) การทดสอบสมมติฐานข้อ 7 – 11

### สรุปผลการวิจัย

1 ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่ากลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 36.70 และเพศหญิง จำนวน 439 คน คิดเป็นร้อยละ 63.30 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 จำนวน 354 คน คิดเป็นร้อยละ 51.00 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 340 คน คิดเป็นร้อยละ 49.00 และศึกษาอยู่สาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ จำนวน 348 คน คิดเป็นร้อยละ 50.10 สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 346 คน คิดเป็นร้อยละ 49.90

2 นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 วิธี โดยนิสิตเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ( $\bar{X} = 2.49$ ) ใช้วิธีเผชิญความเครียด

แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 288,310$  ตามลำดับ) ส่วนนิสิตเพศหญิง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 253,292,320$  ตามลำดับ) นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ( $\bar{X} = 250$ ) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 294,322$  ตามลำดับ) ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 254,287,310$  ตามลำดับ) สำหรับนิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ( $\bar{X} = 250$ ) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 285,309$  ตามลำดับ) ส่วนนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 253,296,323$  ตามลำดับ)

3 นิสิตเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าเพศหญิงซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

4 นิสิตเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่สูงกว่าเพศชาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยนั้น นิสิตเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

5 นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

6 นิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

7 นิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

8 นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6

9 บุคลิกภาพวันไหว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 13$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพห้วนไหว ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

10 บุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 38$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 254$ ) และไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8

11 บุคลิกภาพเปิดกว้าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 224$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = -232$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพเปิดกว้าง ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9

12 บุคลิกภาพอ่อนโยน มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = -112$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = -199$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพอ่อนโยน ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10

13 บุคลิกภาพมีสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = 492$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = -208$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 11

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพมีสติ ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 11

## อภิปรายผล

1 ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ ชั้นปีการเรียน และสาขาการเรียนแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า

1.1 นิสิตเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าเพศหญิง และ นิสิตเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่สูงกว่าเพศชาย ซึ่งไม่สอดคล้องกับ

สมมติฐาน ส่วนนิสิตเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

ผลการวิจัยซึ่งพบว่า นิสิตเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าเพศหญิง และมีแนวโน้มว่าเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าเพศชาย ทั้งนี้อาจเนื่องจากปัญหาที่นิสิตทั้งเพศหญิงและชายต้องเผชิญเป็นปัญหาที่คล้ายๆกัน คือปัญหาด้านการเรียน เพื่อน หรือด้านครอบครัว ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นจำเป็นที่จะต้องได้รับการแก้ไขโดยตรง รวมทั้งในปัจจุบันเพศหญิงมีบทบาทมากขึ้น มีโอกาสในการเรียนรู้และหาแนวทางในการแก้ไขปัญหามากขึ้น เพศหญิงจึงมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากขึ้น ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา คมสัน (2540) ซึ่งพบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชายและเพศหญิงใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่แตกต่างกัน สำหรับไฟรเดนเบิร์ก และเลวิส (Frudenberg 1997 , citing Frydenberg & Lewis 1991a *Adolescent Coping Styles and Strategies is there Functional and Dysfunctional Coping*) ศึกษาการเผชิญความเครียดของวัยรุ่น พบว่า เพศหญิงและชายใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่ต่างกัน เช่นเดียวกับงานวิจัยของ เฟลพ และจาร์วิส (Phelps & Jarvis 1997) ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศในวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า นิสิตเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่สูงกว่าเพศชาย อาจเนื่องมาจากความเครียดที่นิสิตจะพบเจอมามากมาย ความเครียดบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้โดยวิธีมุ่งแก้ไขปัญหา จำเป็นที่จะต้องใช้วิธีอื่น ซึ่งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้ นิสิตเพศชายลดความเครียดลงได้ ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของโฟล์คแมนและลาซารัส (Folkman, & Lazarus 1980) พบว่า เพศชายและเพศหญิงใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ส่วนการศึกษาของ สีนวล จำคำ (2544) พบว่าข้าราชการตำรวจเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกับข้าราชการตำรวจเพศหญิง เช่นเดียวกับ นิตยา พงศ์พานานาญเวช (2535) สดใส นิยมจันทร์ (2541) และซีวัน ประทุมรัตน์ (2546) พบว่า วัยรุ่นเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกับวัยรุ่นเพศหญิง อย่างไรก็ตามผลการวิจัยมีแนวโน้มว่านิสิตเพศหญิง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่านิสิตเพศชาย

สำหรับผลการวิจัยซึ่งพบว่า นิสิตเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยกว่าเพศชาย ทั้งนี้อธิบายได้ว่าสังคมมีการยอมรับวิธีระบายอารมณ์และความรู้สึกของเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ฉะนั้นการแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกของเพศหญิงจึงได้รับการยอมรับจากสังคมมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเบล (ปัทมา ทัทเสรีไผท 2533 , อ้างอิงจาก Bell 1977) ที่พบว่าพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของเพศชายและเพศหญิงต่างกันเพราะสังคมยอมรับวิธีการระบายอารมณ์และความรู้สึกของเพศหญิงและชายต่างกัน (สุกัญญา คมสัน 2540 106-107)

ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ กอมซ์ (Gomez 1997) ที่พบว่าเพศหญิงใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย แพทเทอร์สันและแมคคัปปิน (Frydenberg 1997, citing Patterson, & McCubbin 1987 *Adolescent Coping Style and Behaviors Conceptualization and Measurement*) พบว่า เพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย เช่นเดียวกับ สุกัญญา คมสัน (2540) พบว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงมีการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าเพศชาย

1.2 นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

ผลการวิจัยซึ่งพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 4 อาจเนื่องมาจากความแตกต่างของอายุ ซึ่งความแตกต่างของอายุเป็นอีกปัจจัยหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการเผชิญความเครียด ดังที่สมจิต หนูเจริญกุล กล่าวไว้ว่า อายุเป็นเงื่อนไขภายในของบุคคลที่มีผลต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด (สมจิต หนูเจริญกุล 2534 : 98) ซึ่งสอดคล้องกับ คำกล่าวของวูล์ฟและคนอื่นๆ (เพ็ญศรี วรรณสมบัติ 2537 : 80 , อ้างอิงจาก Wolff, et al 1979 *Fundamentals of Nursing* p 702) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลจะสามารถเผชิญความเครียดได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต เมื่ออายุและประสบการณ์ชีวิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 น้อยกว่านิสิตชั้นปีที่ 4 รวมทั้งทักษะในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยยังน้อยอยู่ จึงอาจทำให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ตอบสนองต่อความเครียดโดยใช้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ซึ่งตรงกับแนวคิดของทัศนาศ นุญทอง (2529) และละออ หุตางกูร (2534) ที่กล่าวว่าอายุเป็นตัวตัดสินการตอบสนองหรือการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้นระดับวุฒิภาวะก็สูงขึ้นตามลำดับ ความคิดความอ่านจะสุ่มรอบคอบ สามารถมองปัญหาได้ชัดเจน ความคิดการกระทำจึงเป็นไปอย่างมีเหตุผลตามวัย แนวโน้มของการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยก็จะค่อยๆ ลดลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ คริสต์แมน และคณะ (นิตยา พงศ์พานานาญเวช 2535 : 42 , อ้างอิงจาก Christman, et al 1988) พบว่า บุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ส่วนบลันชาร์ด ฟิลด์ และไอเคเรียน (Blanchard – Fields, & Inon 1988) พบว่าบุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มากกว่าบุคคลอายุมากกว่า สำหรับแมคเคอร์ (Frydenberg 1997 , citing McCrae 1982 *Age Difference in the Use of Coping Mechanisms* ) พบว่าบุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบถอยหนีมากกว่าบุคคลอายุมาก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์

น้อย เช่นเดียวกับกรพินธุ์ วัฒนสุข (2542) พบว่านักศึกษาพยาบาลที่มีชั้นปีต่างกัน มีวิธีเผชิญปัญหาต่างกัน สีนวล จำคำ (2544) พบว่าข้าราชการที่มีอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก พรดารา แซ่จั่ว (2547) พบว่าพยาบาลที่มีอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยมากกว่าพยาบาลที่มีอายุมากกว่า

สำหรับผลการวิจัยซึ่งพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับแนวคิดของฮาเบอร์ (ปีทมา ทัพเสรีไพท 2533 อ้างอิงจาก , Haber 1978) ที่กล่าวว่า การเผชิญความเครียดจะมีประสิทธิภาพเพียงใดต้องอาศัยปัจจัยหลายด้านมาเป็นตัวช่วย ซึ่งการศึกษาจัดเป็นปัจจัยทางสังคมประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความคิดพิจารณา และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้ดียิ่งขึ้น ดังนั้นบุคคลที่ได้รับการศึกษาสูง จึงมีโอกาสได้เรียนรู้และฝึกฝนการใช้ทักษะด้วยเหตุผลและหลักการที่ถูกต้อง (สุกัญญา คมสัน 107-108) แนวโน้มของการใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาจึงพบในบุคคลที่มีการศึกษาสูงมากกว่าบุคคลที่มีการศึกษาน้อย เช่นเดียวกับแนวคิดของทัศนาศ นุญทอง (2529) และละออ หุตางกูร (2534) ที่กล่าวว่าอายุเป็นตัวตัดสินการตอบสนองหรือการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มมากขึ้น ระดับวุฒิภาวะก็สูงขึ้นตามลำดับ ความคิดความอ่านจะสุ่มรอบคอบสามารถมองปัญหาได้ชัดเจน ถูกต้องตามเป็นจริง ความคิดและการกระทำจึงเป็นไปอย่างมีเหตุผลและค่อยเป็นค่อยไปตามวัย รวมทั้งเซพ – เครน (Gomze 1997 , citing Seiffge – Krenke 1993 *Coping Behavior in Normal and Clinical Samples More Similarities than Differences*) ศึกษาพบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาเพิ่มขึ้นตามอายุ ทั้งนี้อาจเนื่องจากนิสิตมีอายุที่แตกต่างกันไม่มาก จึงมีองค์ประกอบที่ไม่แตกต่างกัน รวมทั้งนิสิตอาจพบเจอความเครียดที่คล้ายๆกัน เพราะยังอยู่ในวัยเรียนเหมือนกัน ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นจำเป็นที่จะต้องได้รับการแก้ไขโดยตรง จึงอาจทำให้การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาของนิสิตทั้งปีที่ 1 และปีที่ 4 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการศึกษสอดคล้องกับ ส่วนโฟล์คแมน และลาซารัส (Folkman, & Lazarus 1980) พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด สำหรับแมคเน็ต (นิตยา พงศ์พาชำนาญเวช 2535 41 , อ้างอิงจาก Mcnett 1987 98-103) พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญปัญหา ส่วนสินวล จำคำ (2544) พบว่า ข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60 ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40 ปี) เช่นเดียวกับชิววัน ประทุมรัตน์ (2546) พบว่า เด็กวัยรุ่นที่มีอายุต่างกัน ใช้วิธีเผชิญความเครียดไม่ต่างกัน ธารรัตน์ ชื่นทอง (2542) และชวลี วสุนันท์รัตน์ (2547) พบว่า พนักงานที่มีอายุแตกต่างกัน จะใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่แตกต่างกัน พรดารา แซ่จั่ว (2547) พบว่า พยาบาลที่มีอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่แตกต่างกับพยาบาลที่มี

อายุน้อย อย่างไรก็ตามผลการวิจัยมีแนวโน้มว่านิสิตชั้นปีที่ 4 ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหาสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ 1

1.3 นิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ส่วนนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน

ผลการวิจัยซึ่งพบว่า นิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และมีแนวโน้มว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ อาจเนื่องจากนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพอ่อนไหวทางอารมณ์ มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความเครียดทุกชนิด เมื่อมีความเครียดเข้ามา นิสิตกลุ่มนี้จะมีความรู้สึกอ่อนไหวกับความเครียดนั้นๆ และจะพยายามแก้ไขความเครียดนั้น ต่างจากนิสิตเรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ที่อาจจะไม่รู้สึกว่าความเครียดที่เข้ามา จะต้องได้รับการแก้ไขทุกครั้ง เพราะนิสิตกลุ่มนี้ไม่รู้สึกว่าสิ่งนั้นคือความเครียด หรืออาจมองว่าความเครียดนั้นเป็นสิ่งที่เล็กน้อยมากในชีวิตของเขา ลักษณะบุคลิกภาพดังกล่าวของนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์สอดคล้องกับการศึกษาของ โยธิน อ่ำพิง (โยธิน อ่ำพิง 2546 67-69) ที่ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า มีลักษณะ มักจะแสวงหาความเพลิดเพลินใจจากประสบการณ์ใหม่ๆ มีกิจกรรมที่หลากหลาย สู้ไม่ถอย มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการจัดการกับความเครียด รวมทั้งสมคิด พรหมจรรย์ (สมคิด พรหมจรรย์ 2526 78-79) พบว่าวิชาภาษาอังกฤษและภาษาไทยมุ่งสอนให้เกิดความสุนทรีย์ทางอารมณ์ ความซาบซึ้ง สิ่งเหล่านี้จึงทำให้ผู้เรียนเกิดอารมณ์อ่อนไหวทางอารมณ์ได้ง่าย (สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2524 10-13) จากลักษณะบุคลิกภาพดังกล่าว นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีแนวโน้มที่จะมีประสบการณ์ความเครียดทางจิตใจสูง มีลักษณะวิตกกังวลเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ดังนั้นนิสิตกลุ่มนี้จะพยายามความคิดสร้างสรรค์ และต่อสู้กับความเครียด ซึ่งตรงกับวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับความคิดเห็นของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวิมลสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (2544) ที่กล่าวว่านิสิตที่เรียนทางสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ น่าจะมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดโดยมุ่งเน้นที่การจัดการกับปัญหาโดยตรง เพราะการเรียนจะเน้นที่ข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่าด้านอารมณ์และ

ความรู้สึก ซึ่งถ้ากระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนสามารถถ่ายโยงไปสู่การใช้ชีวิตประจำวันได้ นิสิตที่เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ก็น่าจะแก้ปัญหาความเครียดโดยมุ่งเน้นที่การจัดการกับปัญหาโดยตรง รวมทั้งงานวิจัยของนิตยา พงศ์พานานาญเวช (2535) พบว่า นักเรียนแผนการเรียนวิทยาศาสตร์มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่านักเรียนแผนการเรียนศิลปะ

สำหรับผลการวิจัยซึ่งพบว่า นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เนื่องจากนิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ การเรียนจะเน้นทางด้านอารมณ์และความรู้สึก รวมทั้งนิสิตกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จบชั้นมัธยมศึกษามาจากสายศิลป์ ซึ่งเรียนเกี่ยวกับวิชาทางด้านภาษาอังกฤษและภาษาไทยมากกว่าคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ซึ่งวิชาภาษาอังกฤษและภาษาไทยมุ่งสอนให้เกิดความสุนทรีย์ทางอารมณ์ ความซาบซึ้ง สิ่งเหล่านี้จึงทำให้ผู้เรียนเกิดอารมณ์อ่อนไหวได้ง่าย (สมคิด พรหมจ้อย 2526 78-79 , อ้างอิงจาก สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 2524 10-13) บุคคลที่มีลักษณะอ่อนไหวสูง น่าจะมีแนวโน้มที่จะมีความเครียดทางจิตใจสูง เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเนื่องจากบุคคลลักษณะนี้ มักคำนึงถึงแต่ตนเอง รู้สึกกังวลกับการเข้าสังคม มีลักษณะวิตกกังวล มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย มีอารมณ์แปรปรวน มีความอ่อนแอต่อความเครียด ไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ ดังนั้นเมื่อประสบกับสถานการณ์เครียด พวกเขาจึงใช้วิธีการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เครียดโดยการไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ไม่คิดหาวิธีแก้ปัญหา (สินวล จำคำ 2544 82 , อ้างอิงจาก O'Brien, & Delongis 1996) ซึ่งตรงกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร และพรรณระพี สุทธิวรรณ (2544) ที่กล่าวว่า นิสิตที่เรียนทางสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ น่าจะมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดโดยมุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก เพราะการเรียนจะเน้นทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งถ้ากระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนสามารถถ่ายโยงไปสู่การใช้ชีวิตประจำวันได้ นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์น่าจะแก้ปัญหาโดยการมุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โยธิน อ่ำพิก (โยธิน อ่ำพิก 2546 67-69) ที่ศึกษาลักษณะบุคลิกภาพของนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่านิสิตมีลักษณะหลบหลีกจากสถานการณ์ที่ต้องแข่งขัน รวมทั้งกรกวรรณ สุพรรณวรรษา, และสุภาพรณ โคตรจรัส (2544) พบว่า นิสิตสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มากกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์

## 2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด ผลการวิจัยพบว่า

1 1 บุคลิกภาพห้วนไหว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = .13$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน สำหรับบุคลิกภาพห้วนไหวไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

บุคคลที่มีลักษณะห้วนไหวสูง มีแนวโน้มที่จะมีประสบการณ์ความเครียดทางจิตใจสูง เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเนื่องจากบุคคลลักษณะนี้ มักคำนึงถึงแต่ตนเอง รู้สึกกังวลกับการเข้าสังคม มีลักษณะวิตกกังวล ตื่นเต้นง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย มีอารมณ์เปราะบาง มีความอ่อนแอต่อความเครียด ไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ ดังนั้นเมื่อประสบกับสถานการณ์เครียด พวกเขาจึงใช้วิธีการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เครียดโดยการไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ไม่คิดหาวิธีแก้ปัญหา (สินวล จำคำ 2544 : 82 , อ้างอิงจาก O'Brien, & Delongis 1996) ซึ่งตรงกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ในการเผชิญความเครียด การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย วัตสัน และฮับบาร์ด (Watson, & Hubbard 1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ โดยวิธีเฉยเมยหรือไม่เอาใจใส่ ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย โอเบรียน และดีลองกิส (O'Brien, & Delongis 1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย คือใช้วิธีการถอยหนีจากปัญหาสูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวต่ำ แมคครี และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วนไหว มีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือ มีพฤติกรรมถอยหนี เฉยเมย ซึ่งจัดเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย สำหรับวิกเกอร์ และคณะ (Vickers, et al 1989) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวใช้พฤติกรรมถอยหนี ซึ่งจัดเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย สำหรับงานศึกษาวิจัยของไทยนั้น สินวล จำคำ (2544) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่าบุคลิกภาพห้วนไหวไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อาจเนื่องมาจาก เมื่อบุคคลที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวไม่สามารถใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในการลดความเครียดได้ บุคคลนั้นก็ย่อมจะใช้วิธีอื่นๆ เพื่อช่วยในการลดความเครียด รวมทั้งบุคคลลักษณะนี้ มีความอ่อนแอต่อความเครียด เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ดังนั้นในบางครั้ง บุคคลที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข

ปัญหาและแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ คาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบในการใช้พฤติกรรมตรง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญห และ การให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แมคครี และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว ใช้การตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สำหรับวิกเกอร์ และคณะ (Vickers, et al 1989) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้การตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ฮุกเกอร์ (Hooker 1994) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เดวิด และซูลส์ (David, & Suls 1999) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว เมื่อมีความเครียดจะใช้วิธีการชำระบาป การผ่อนคลาย และการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สำหรับงานวิจัยของไทยนั้น สีนวล จำคำ (2544) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

1.2 บุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = .38$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน บุคลิกภาพแสดงตัว ไม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่กลับพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ( $r = .254$ ) และ ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวสูงมักชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ และแสดงพฤติกรรมอย่างตรงไปตรงมา กล้าแสดงความเป็นผู้นำ และชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นหมู่คณะ พวกเขาแสดงตัวจึงมักเข้าหาผู้อื่นเพื่อให้ช่วยเหลือหรือสนับสนุนเมื่อมีความเครียด ดังนั้นพวกเขาจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ คาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al 1989) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห สีนวล จำคำ (2544) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห วัตสัน และฮับเบิร์ด (Watson, & Hubbard 1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีแนวโน้มแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห ส่วนวิกเกอร์ และคณะ (Vickers, et al 1989) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห ฮุกเกอร์ (Hooker 1994) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหโดยการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห โอเบรียน และดีลองกีส (O'Brien, & DeLongis 1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะใช้วิธีการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญห ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบ

มุ่งแก้ไขปัญญา แมคครี และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยการแสดงพฤติกรรมตรงในการเผชิญความเครียด

บุคลิกภาพแสดงตัว ไม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน แต่กลับพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อาจเนื่องจากผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวสูง มักเป็นผู้ที่ชอบให้ความหมายเชิงบวกหรือการมองโลกในแง่ดีเมื่อต้องเผชิญปัญหา ชอบเข้าสังคมและมักเข้าหาบุคคลอื่นในการเผชิญความเครียด จากเหตุผลดังกล่าว อาจทำให้บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จะเห็นได้ว่าผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ดังนั้นควรทำการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพแสดงตัวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่าบุคลิกภาพแสดงตัวไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวสูงมักชอบทำกิจกรรมต่าง ๆ แสดงพฤติกรรมอย่างตรงไปตรงมา ชอบอยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นหมู่คณะ และมักเข้าหาบุคคลอื่นในการเผชิญความเครียด บุคลิกภาพแสดงตัวจึงไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญปัญหาโดยไม่คิด และกระทำการใดๆกับปัญหา

1 บุคลิกภาพเปิดกว้าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญญา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = .224$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 05 ( $r = -.232$ ) ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน สำหรับบุคลิกภาพเปิดกว้าง ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน สามารถอธิบายได้ดังนี้

เนื่องจากบุคลิกภาพเปิดกว้างสูงมีลักษณะ มีความคิดสร้างสรรค์ เปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีความคิดริเริ่ม พร้อมทั้งจะลองทำกิจกรรมใหม่ๆ และเปิดรับการตรวจสอบค่านิยมใหม่ ๆ และจากการศึกษาของวัตสัน และฮับเบิร์ด (สึนวล จำคำ 2544 : 84 , อ้างอิงจาก Watson & Hubbard 1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีวิธีการแก้ไขปัญหาคือสะท้อนความยืดหยุ่น จินตนาการ ความอยากรู้อยากเห็น เช่นเดียวกับ แมคครี และคอสตา (สึนวล จำคำ 2544 : 84 , อ้างอิงจาก McCrae, & Costa 1992) กล่าวว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีแนวโน้มมีพฤติกรรมยืดหยุ่นสามารถพัฒนาวิธีเผชิญความเครียดแบบใหม่ๆ และสร้างสรรค์ ลักษณะเหล่านี้ อาจทำให้บุคคลมีความสามารถที่จะมองความเครียดอย่างสร้างสรรค์ และกว้างขึ้น บุคคลกลุ่มนี้จึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญญาในระดับสูง และใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ แมคครี และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมักใช้เหตุผลในการเผชิญความเครียด และพยายามสร้างความสำเร็จ

จากความยากลำบาก ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา เดวิด และซัล (David, & Suls 1999) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดกว้างใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา สีนวล จำคำ (2544) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า บุคลิกภาพเปิดกว้าง ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างจะมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ขณะเดียวกันพวกเขายังไวต่อความรู้สึกของบุคคลอื่น (สินวล จำคำ 2544 : 84 , อ้างอิงจาก Watson, & Hubbard 1996) พวกเขาจึงอาจเลือกใช้วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์หรือไม่ก็ได้ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับการวิจัยของฮุกเกอร์ (Hooker 1994) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด วัตถุประสงค์ และฮับเบิร์ด (Watson, & Hubbard 1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด แต่สะท้อนถึงความยืดหยุ่น จินตนาการและความอยากรู้อยากเห็นในวิธีการแก้ปัญหา

1.4 บุคลิกภาพอ่อนโยน มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ( $r = -0.112$ ) และแบบได้ประโยชน์น้อย ( $r = -0.199$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน สำหรับบุคลิกภาพอ่อนโยน ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน สามารถอธิบายได้ดังนี้

เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนสูง เป็นผู้ที่ชอบให้ความร่วมมือและมักไว้วางใจผู้อื่น มีความจริงใจที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา มีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น เป็นผู้ที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น มีลักษณะอ่อนโยน ตอบสนองการกระทำของผู้อื่นอย่างสุ่ม มีความเข้าใจเห็นอกเห็นใจและคิดคำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่น จึงอาจเลือกใช้การสนับสนุนทางสังคมในช่วงเวลาที่มีความเครียด และจากผลการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีลักษณะอ่อนโยนมักจะมีแนวโน้มในการคิดวางแผนเพื่อแก้ปัญหา (สินวล จำคำ 2544 : 85 , อ้างอิงจาก McCrae, & Costa 1986) พวกเขาจึงเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ สีนวล จำคำ (2544) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า บุคลิกภาพอ่อนโยน ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อาจเนื่องมาจากผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน มีความอ่อนน้อม สุภาพ มีความเป็นกลางต่อผู้อื่น (สินวล จำคำ 2544 : 85 , อ้างอิงจาก McCrae, & John 1992 , citing Digman 1990 *Personality Structure Emergence of the Five-Factor Model*) และมีแนวโน้มที่จะรักษาสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น พวกเขาจึงอาจไม่เลือกใช้วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้อง

กับงานวิจัยของ เดวิด และซูล (David, & Suls 1999) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบอ่อนโยนไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

1 บุคลิกภาพมีสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ( $r = .492$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ( $r = -.208$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน สำหรับบุคลิกภาพมีสติ ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานสามารถอธิบายได้ดังนี้

เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติสูงเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้ ความเป็นเหตุเป็นผล และมีประสิทธิภาพในตนเอง มีความรับผิดชอบ มีความต้องการประสบความสำเร็จในงานตามเป้าหมาย มีความสามารถที่จะเริ่มและปฏิบัติงานให้สำเร็จ แม้ว่าเต็มไปด้วยความเบื่อหน่ายหรืออุปสรรคก็ตาม บุคคลที่มีสติจะไม่ใช้วิธีการตอบสนองแบบเฉยเมย การถอยหนี พวกเขาจึงใช้วิธีเผชิญกับความเครียดโดยตรง จึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และไม่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ แมคครี และคอสตา (McCrae, & Costa 1986) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติมีความสัมพันธ์กับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ฮูเกอร์ (Hooker 1994) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติใช้เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วัตสัน และฮับเบิร์ด (Watson, & Hubbard 1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติมีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมตรงและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนโอเบรียน และดีลองกิส (O'Brien, & DeLongis 1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติ มีความสัมพันธ์กับการวางแผนในการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับสูง และมีความสัมพันธ์กับการตอบสนองแบบไม่ใส่ใจ และการถอยหนี ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ สีนวอล จัมคำ (2544) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า บุคลิกภาพมีสติ ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อาจเนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติเป็นผู้ที่มีสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อต้องเผชิญกับความเครียด ซึ่งในบางครั้งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สามารถช่วยลดความเครียดได้ บุคคลกลุ่มนี้สามารถตั้งสติและพยายามหาวิธีอื่นเพื่อช่วยลดความเครียดลงโดยอาจเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเดวิด และซูล (David, & Suls 1999) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบมีสติมีความสัมพันธ์กับวิธีการเผชิญความเครียดแบบมุ่ง

แก้ไขอารมณ์ในระดับต่ำ สีนวล จำคำ (2544) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ทำให้เกิดแนวคิดในการวางแผนช่วยเหลือและส่งเสริมให้นิสิตเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เป็นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต จากการใช้วิธีเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1 จากผลการวิจัยพบว่านิสิตส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 3 วิธีอยู่ในระดับปานกลาง โดยใช้วิธีมุ่งแก้ไขปัญหาค่ำที่สุด แต่ใช้วิธีได้ประโยชน์น้อยสูงที่สุด ดังนั้นควรส่งเสริมให้นิสิตใช้วิธีการเผชิญความเครียดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เพราะวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เป็นวิธีที่จัดการกับปัญหาหรือความเครียดโดยตรง ทำให้นิสิตไม่เป็นบุคคลที่หนีปัญหาหรือไม่แก้ไขปัญหา โดยเพิ่มเติมทักษะของการแก้ไขปัญหาลงไปในหลักสูตรการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาจนถึงระดับมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นการสร้างนิสัยของการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

2 ควรจัดให้มีการอบรมหรือสัมมนาเพิ่มเติม โดยเฉพาะกับนิสิตชั้นปีที่ 4 กลุ่มนิสิตพิเศษหญิง และกลุ่มนิสิตที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างเหมาะสมมากขึ้น

3 ควรส่งเสริมนิสิตให้มีการพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งจะมีผลต่อการเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่เหมาะสมกับสถานการณ์

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1 ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีเผชิญความเครียดของนิสิต กับตัวแปรอื่น เช่น สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สติปัญญา เป็นต้น

2 ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างในมหาวิทยาลัยอื่นๆ เพื่อเป็นการยืนยันผลการศึกษา

3 ควรศึกษาวิธีเผชิญความเครียดในสถานการณ์เฉพาะที่แตกต่างออกไป เช่น ปัญหาด้านการเรียน ปัญหาด้านการเข้าร่วมสังคม เป็นต้น ในกลุ่มนิสิต และบุคคลที่มีบุคลิกภาพต่างกัน

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2523) การวิเคราะห์สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ จังหวัดปราจีนบุรี ปรินญาณีพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- กรพินธุ์ วัฒนสุข (2542) ปัญหาการเรียนและวิธีเผชิญปัญหาการเรียนของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วัชรโร กรุงเทพมหานคร ปรินญาณีพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- กระทรวงสาธารณสุข (2526) สุขภาพจิต กรุงเทพฯ กองสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โรงพิมพ์กรมราชทัณฑ์
- กิติกร มีทรัพย์ และคนอื่นๆ (2541) พฤติกรรมความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียด กรุงเทพฯ สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์
- จรรยา เกษศรีสังข์ (2537) วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ ปรินญาณีพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- จรินทร์ สกุลถาวร (2542) การสำรวจความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- จรรยา วัฒนโสภณ, วันชัย ไชยสิทธิ์และกาญจนา วณิชรมณีย์ (2536) วิธีการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร กรุงเทพฯ ศูนย์สุขภาพจิต สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- จำลอง ดิษยวณิช, และ พริ้มเพรา ดิษยวณิช (2545) ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพพิมพ์ครั้งที่ 1 เชียงใหม่ โรงพิมพ์แสงศิลป์
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2545) การประชุมทางวิชาการ ครั้งที่ 2 วิฤตความเครียดของสังคมไทย กรุงเทพฯ ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ชวลี วสุนันท์รัตน์ (2547) การศึกษาความแตกต่างทางชีวสังคมและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการเผชิญความเครียดของพนักงานธนาคารเสตนดาร์ตชาร์เตอร์นครธน สารนิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

- ชอลดา พันธุ์เสนา (2536) การพยาบาลจิตสังคมในภาวะวิกฤตตามแบบแผนสุขภาพ สงขลา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- ชิวัน ประทุมรัตน์ (2546) การอบรมเลี้ยงดูและการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถาน พิษณุและคุ้มครองเด็ก กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวปกติ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปรินญาณีพันธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ชูศรี วงศ์รัตน์ (2534) เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ ประสานมิตร
- เชิดศักดิ์ ไชวาสินธุ์ (2520) การวัดทัศนคติและบุคลิกภาพ กรุงเทพฯ สำนักทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ด้อย ชุมสาย (2504) จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช
- ทัศนาศา บุญทอง (2529) การศึกษาปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีเผชิญความเครียด ของพนักงานระดับหัวหน้างาน ธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน) ปรินญาณีพันธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถ่ายเอกสาร
- ธารารัตน์ ชื่นทอง (2542) การศึกษาปัญหา ความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีเผชิญ ความเครียดของพนักงานระดับหัวหน้างาน ธนาคาร ไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน) ปรินญาณีพันธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- นริศว์ ปรารมย์ (2539) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร ปรินญาณีพันธ์ วท ม (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- นฤมล กิตตะยานนท์ (2529) การจัดการความเครียด กรุงเทพฯ วารสารสังคมสงเคราะห์
- นวลละออ สุภาพผล (2527) ทฤษฎีบุคลิกภาพ กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน มิตร
- นียดา พงศ์พานานาญเวช (2535) ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี ปรินญาณีพันธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- บงอร ภูภิรมย์ขวัญ (2524, พฤษภาคม) บุคลิกภาพแห่งบุคคล วารสารวิจัย 81 1 (1) 41
- บุญชม ศรีสะอาด (2532) การวิจัยเบื้องต้น (เอกสารประกอบการสอน) มหาสารคาม คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม อัดสำเนา

- ประพิมพ์พรรณ สุวรรณกฎ (2533) การศึกษาความเครียดของพยาบาลที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล  
นพรัตน์ราชธานี ปริญญาณีพนธ์ กศ ม (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ประเวศ วะสี (2535) วิถีคลายเครียด กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
- ปัทมา ทัพเสรมโท (2522) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนตัว การสนับสนุนทางสังคมกับการ  
เผชิญความเครียดของครอบครัวผู้ป่วยจิตเภทผู้ใหญ่ วิทยานิพนธ์ คม (การบริหารการ  
พยาบาล) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร
- पालชาติ ชาวโพธิ์หลวง (2543) ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดในการ  
ปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวน กองบังคับการตำรวจจราจร ปริญญาณีพนธ์  
กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ  
โรฒ ถ่ายเอกสาร
- พรดารา แซ่จั่ว (2547) การเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของพยาบาลที่มีบุคลิกภาพและสัม  
พันธภาพในครอบครัวต่างกัน สารนิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนา) กรุงเทพฯ บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์ (2543) วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 8  
กรุงเทพฯ สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร
- เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537) ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทาง  
สังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น ปริญญาณีพนธ์ กศ ม  
(จิตวิทยาพัฒนา) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ถ่ายเอกสาร
- โยธิน อ้าพัก (2546) การศึกษาระดับบุคลิกภาพนิสัยปริญญาตรีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ ปริญญาณีพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ (2536) เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ  
ภาควิชาการวัดผลและการวิจัยทางการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- (2543) การวัดด้านจิตพิสัย กรุงเทพฯ สุวีริยาสาส์น
- ลออ นุตางกูร (2534, ตุลาคม – พฤศจิกายน) ข้อคิดในการจัดการศึกษาพยาบาลในทศวรรษหน้า  
เอกสารประกอบการประชุมพยาบาลแห่งชาติ ครั้งที่ 9 กรุงเทพฯ รุ่งเรืองธรรม
- วัลภา สบายยิ่ง (2542) ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ  
บุคลิกภาพที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง ปริญญาณีพนธ์ วท ค (การวิจัย

พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ถ่ายเอกสาร

วิมลพร พันธมนตรี (2534) การสร้างแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญตาม  
รูปแบบของกอร์ตัน ปริญญาณีพนธ์ กศ ม (การวัดผลการศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2539) ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ(รู้เขารู้เรา) พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ  
สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน

สดไล นิยมจันทร์ (2541) การศึกษาปัญหาด้านการเรียน ส่วนตัวและสังคม และวิธีการเผชิญ  
ปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปริญญา  
ณีพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

สมคิด พรหมจ้อย (2526) ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบบุคลิกภาพด้านอ่อนไหวไปตามอารมณ์  
กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดสุพรรณบุรี  
ปริญญาณีพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ถ่ายเอกสาร

สมจิต หนูเจริญกุล (2534) ความเครียดกับการดูแลตนเองในการดูแลตนเอง ศาสตร์และศิลปะ  
ทางการพยาบาล กรุงเทพฯ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สมิต อาชนวจกุล (2542) เครียดเป็นบ้า พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ โรงพิมพ์สามัคคีสาร

สำนักสารสนเทศทางการศึกษา (2538) ข่าวสารการวิจัยการศึกษา กรุงเทพฯ สำนักงาน  
คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ 18 (3)

สินวล จำคำ (2544) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด  
ปริญญาณีพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรี  
นครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

สุกัญญา คมสัน (2540) กลวิธีเผชิญภาวะความเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ปริญญาณีพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

สุนีย์ ศรีสง่าตระกูลเลิศ (2545) การสร้างแบบสอบถามบุคลิกภาพสำหรับการคัดเลือกเยาวชนเข้า  
ร่วมโครงการแลกเปลี่ยนระหว่างประเทศ สารนิพนธ์ กศ ม (จิตวิทยาการแนะแนว)  
กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร

- สุรีย์ กาญจนวงศ์ และ จริยาวัตร คมพัยค์ม์ (2545) รายงานการวิจัย เรื่อง ความเครียด สุขภาพ และความเจ็บป่วย แนวคิดและการศึกษาไทย กรุงเทพฯ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- อัจฉรา สุขารมณ์ และ พรรณี บุญประกอบ (2542) สภาวะแวดล้อมของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สัมพันธ์กับภาวะเครียดในการเรียนของนิสิต กรุงเทพฯ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- อุษา เชาวลิต (2540) ปัจจัยบางประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา ปริญญาโท กศ ม (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- Albrecht, K (1979) *Stress and the Manager* Englewood Cliff, N J Prentice-Hall
- Anderson, J L (1989) *The nurse's role in cancer rehabilitation* Cancer Nursing
- Arnold, H J & Feldman, D C (1986) *Organizational Behavior* New York Mcgraw-Hill
- Baron, R A & Greenberg, J (1990) *Behavior in Organization* 3rd ed Boston Allyn & Bacon
- Bear P G & Myers, J L (1994) *Adult Health Nursing* St Louis The C V Mosby Company
- Blanchard – Fields, F & Iron, J (1998, September) "The Relation between Locus of Control and Coping in Two Contexts Age as a Moderator Variable," *Psychology and Aging* 3(2) 197-203
- Bond, C G & Wellisch, D K (1990) *Psychosocial care* In G M Haskell (Ed) *Cancer Treatment* London W B Saunders Company
- Carver, C S , Scheter, M F & Weintraub, J K (1989) "Assessing Coping Strategies A Theoretically Based Approach," *Journal of Personality and Social Psychology* 56 (2) 267-283
- Cooper, C L & Davidson, M J (1991) *The Stress Survivors* London Grafton
- Costa, P T ,Jr & McCrae, R R (1986) *The NEO Personality Inventory Manual*, Odessa, FL *Psychological Assessment Resources*
- (1992) *Revised NEO Personality Inventory and NEO Five – Factor Inventory Professional Manual*, Odessa, FL *Psychological Assessment Resources*
- Costley, D L & Todd, R (1983) *Human Relations in Organization* 2nd ed New York West Publishing

- David, P J & Suls, J (1999, April) "Coping Efforts in Daily Life Role of Big Five Traits and Problem Appraisals," *Journal of Personality* 67(2) 265-294
- DeCenzo, D & Robbins, S P (1988) *Personnel/Human Resource Management* 3<sup>rd</sup> ed Englewood Cliff, N J Prentice-Hall
- Digman, John M (1989, June) "Five Robust Trait Dimensions Development, Stability, and Utility," *Journal of Personality* Duke University 2(57) 195-214
- Dore, H (1990) *Coping with Stress* London Hamlyn Publishing Group
- Dubrin, A J (1990) *Effective Business Psychology* 3rd ed Englewood Cliff, N J Prentice-Hall
- Folkman, S & Lazalus, R S (1980, September) "An Analysis o Coping in a Middle-Aged Community Sample," *Journal of Health and Social Behavior* 21(1) 219-239
- Folkman, S et al (1986, March) "The Dynamics f a Stressful Encounter Cognitive Appraisal, Coping as Encounter Outcomes," *Journal of Personal Social Psychology* 34(2) 219-239
- Fromme, K & Rivet, K (1994, March) "Young Adults Coping Style as a Predictor of Their Alcohol Use and Response to Daily Events," *Journal of Youth and Adolescence* 21(1) 84-97
- Frydenberg, E & Lewi, R (1993) *Adolescent Coping Scale Administrator's Manual* Melbourne ACER
- Frydenberg, E (1997) *Adolescent Coping Theoretical and Research Perspective* New York 29 West 35th Street
- Fuller, J & J S Ayers (1990) *Health Assessment Nursing Approach* Philadelphia J B Lippincott
- Garland, L M and C T Bush (1986) *Coping Behavior and Nursing* Virginia Reston Publishing Company
- Gomze, R (1997, December) "Locus of Control and Type a Behavior Pattern as Predictors of Coping Styles Among Adolescents," *Journal of Personality and Individual Differences* 22(3) 391-398
- Gordon, Leonard V (1963) *Manual of Gordon Personal Profile* New York Test Department of Harcourt, Brace & World
- Hellnegel, D (1989) *Organizational Behavior* 5th ed Singapore Harper and Row

- Herth, K A (1989) *The relationship between level of hope and level of coping response and Other variable in patients with cancer* *Oncology Nursing Forum* 16(1) 67-72
- Jalowiec, A & Powers, M J (1981, January/February) "Stress and Coping in Hypertensive and Emergency Room Patients," *Nursing Research* 30(1) 10-15
- Jalowiec et al (1982) "Coping, Expectancies, and Alcohol Abuse," *Journal Abnormal Psychology*
- Kast, F E & Rosenweig, J E (1985) *Organization and Management* 4th ed Singapore McGraw-Hill International
- Latack, J C (1986, June) "Coping with Job Stress Measures and further Directions for scale Development," *Journal of Applied Psychology* 71(3)
- Lazarus, R S & S Folkman (1984) *Stress, Appraisal, and Coping* New York Springer Publishing Company Inc ,
- McCannell, J V (1974) *Understanding Human Behavior* New York Holt, Rinchart and Winston, Inc ,
- Mons, C G (1979) *Psychology* 3rd ed New Jersey Prentice – Hall, Inc ,
- O'Brien, T B & DeLongis, A (1996, December) "The Interact ional Context of Problem-Emotion, and Relationship Focused Coping The Role Of Big Five Personality Factors," *Journal of Personality* 64(4) 775-813
- Rambo, B J (1984) *Adaptation Nursing Assessment & Intervention* Philadelphia W B Saunders
- Selye, H (1956) *The Stress of Life* New York McGraw-Hill Book
- Watson, D & Hubbard, B (1996, December) Adaptation Style and Dispositional Structure Coping in The Context of The Five Factor Model *Journal of Personality* 64(4) 737-774
- Zimring, C M (1981) "Stress and The Designed Environment," *Journal of Social Issues* 37 (1) 145-171

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

## แบบสอบถาม

- ตอนที่ 1           แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ตอนที่ 2           แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ
- ตอนที่ 3           แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

- ตอนที่ 1           แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- คำชี้แจง           โปรดเขียนเครื่องหมาย  ลงใน  ลงในข้อความที่เป็นจริง
- 1 เพศ                    ชาย            หญิง
- 2 ชั้นปีการศึกษา    ชั้นปีที่ 1            ชั้นปีที่ 4
- 3 คณะ
- 4 แผนกการเรียนตอนมัธยมศึกษาตอนปลาย
- สายวิทย์            สายศิลป์            อื่นๆ

แบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบครั้งนี้  
ไม่สามารถเผยแพร่ในครั้งนี้ได้ เนื่องจากเป็นลิขสิทธิ์ของ  
คุณวัลภา สบายยิ่ง

ตอนที่ 3      แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

คำชี้แจง      แบบสอบถามฉบับนี้มีคำถามเพียงข้อเดียว แต่มีคำตอบให้ท่านตอบรวม 56 ข้อ ขอให้ท่านอ่านคำถามแล้วพิจารณาว่า คำถามนี้ตรงกับกรกระทำของท่านเพียงไร ในคำตอบแต่ละข้อที่มีให้เลือก 5 คำตอบคือ “บ่อยที่สุด บ่อยครั้ง บางครั้ง น้อยมาก และไม่เคยเลย” เมื่อท่านเลือกคำตอบที่เหมาะสมได้แล้ว ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบที่ท่านเลือกเพียงแห่งเดียว

**คำถาม** เมื่อมีปัญหาในชีวิตประจำวันที่ทำให้ท่านเกิดความตึงเครียดในจิตใจ  
ข้าพเจ้าเลือกกระทำดังนี้

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		บ่อยที่สุด	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
1	ข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามของข้าพเจ้าในการกระทำบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานั้นๆ					
2	ข้าพเจ้าพูดระบายความรู้สึกกับเพื่อน เพื่อให้ความรู้สึกของข้าพเจ้าดีขึ้น					
3	ข้าพเจ้าแสดงออกถึงความรู้สึกขุ่นเคืองของข้าพเจ้า					
4	ข้าพเจ้าใช้ความพยายามในการแก้ไขปัญหานั้นเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมอื่นที่ทำตามปกติ					
5	ข้าพเจ้าพยายามหาทางสนับสนุนทางอารมณ์ จากเพื่อนๆหรือคนใกล้ชิด					
6	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ควรกระทำเป็นขั้นเป็นตอน					
7	ข้าพเจ้าพยายามหาความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากเพื่อน					
8	ข้าพเจ้าพยายามสร้างมโนภาพว่าปัญหานั้นสิ้นสุดไปแล้ว					
9	ข้าพเจ้าจัดการโดยตรงกับต้นเหตุของปัญหาที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกตึงเครียด					
10	ข้าพเจ้าค้นหาสิ่งที่ดีๆจากปัญหาที่เกิดขึ้น					
11	ข้าพเจ้าคิดฝันว่าแก้ปัญหานั้นได้					
12	ข้าพเจ้าพยายามแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		บ่อยที่สุด	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
13	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่ชบขัน					
14	ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงแค่ความฝัน					
15	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ก่อผลเสียให้แก่ข้าพเจ้า					
16	ข้าพเจ้าไม่คิดและไม่สนใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น					
17	ข้าพเจ้ารอดูว่าอะไรเกิดขึ้น ก่อนที่จะทำอะไรลงไป					
18	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่คิดที่ต่างออกไปเพื่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดี					
19	ข้าพเจ้าคิดว่า ข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ข้าพเจ้าจึงไม่กระทำอะไรกับปัญหานั้นๆ					
20	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาจะทำให้ข้าพเจ้าได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อันเป็นผลจากประสบการณ์					
21	ข้าพเจ้าพยายามลืมปัญหานั้น					
22	ข้าพเจ้าจัดทำแผนในการกระทำสิ่งต่างๆเพื่อแก้ไขปัญหา					
23	ข้าพเจ้าล้มเลิกความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ					
24	ข้าพเจ้าคิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่างๆในแต่ละขั้นตอน					
25	ข้าพเจ้าไม่กระทำการใดเลย ปล่อยให้ปัญหาผ่านไป					
26	ข้าพเจ้ายอมรับว่าต้องมีปัญหาเกิดขึ้น และปัญหานี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้					
27	ข้าพเจ้าคิดหาวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา					
28	ข้าพเจ้าไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น					
29	ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์					
30	ข้าพเจ้าเข้านอน โดยไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น					
31	ข้าพเจ้ามุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และหากจำเป็นข้าพเจ้าก็จะเลื่อนการกระทำสิ่งอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับปัญหาออกไปเล็กน้อย					
32	ข้าพเจ้าสวดมนต์อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้ทุกอย่างคลี่คลายในทางที่ดี					

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		บ่อยที่สุด	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	น้อยมาก	ไม่เคยเลย
33	ข้าพเจ้าพยายามไม่ให้ตนเองไขว้เขวจากความคิดหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหา					
34	ข้าพเจ้าสวดมนต์มากกว่าปกติเมื่อมีปัญหา					
35	ข้าพเจ้าลดระดับความพยายามทั้งหมดที่กำลังจะแก้ไขปัญหานั้น					
36	ข้าพเจ้าบอกตัวเองให้รอคอยเวลาที่เหมาะสมที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหา					
37	ข้าพเจ้าปฏิเสธว่า ได้มีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว					
38	ข้าพเจ้าหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ตัวเองห่างไกลจากปัญหานั้น					
39	ข้าพเจ้าชะลอที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหาจนกว่าโอกาสจะอำนวยให้					
40	ข้าพเจ้าแสสร้งว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นมาจริงๆ					
41	ข้าพเจ้าไปชมภาพยนตร์ หรือโทรทัศน์ เพื่อให้คิดถึงปัญหานั้นๆ น้อยลง					
42	ข้าพเจ้าถามเพื่อนที่มีประสบการณ์ที่คล้ายกันว่า เขาทำอย่างไรในการแก้ไขปัญหา					
43	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ					
44	ข้าพเจ้าคิดและกระทำสิ่งอื่นๆ มากกว่าเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่					
45	ข้าพเจ้าพยายามหาคำชี้แนะจากบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับสิ่งที่ข้าพเจ้าจะต้องทำเพื่อแก้ไขปัญหานั้น					

ภาคผนวก ข

ตาราง 15 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นรายข้อ (n=694)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S D	ระดับ
1	ข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามของข้าพเจ้าในการกระทำบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานั้นๆ	2.90	61	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าใช้ความพยายามในการแก้ไขปัญหานั้นเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมอื่นที่ทำตามปกติ	2.50	66	ค่อนข้างต่ำ
3	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ควรกระทำเป็นขั้นเป็นตอน	2.53	76	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าจัดการโดยตรงกับต้นเหตุของปัญหาที่ทำให้ข้าพเจ้าเกิดความรู้สึกตึงเครียด	2.38	73	ค่อนข้างต่ำ
5	ข้าพเจ้าพยายามแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ	2.31	77	ค่อนข้างต่ำ
6	ข้าพเจ้ารอดูว่าอะไรเกิดขึ้น ก่อนที่จะทำอะไรลงไป	2.61	77	ปานกลาง
7	ข้าพเจ้าจัดทำแผนในการกระทำสิ่งต่างๆเพื่อแก้ไขปัญหา	2.73	86	ปานกลาง
8	ข้าพเจ้าคิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่างๆในแต่ละขั้นตอน	2.51	79	ปานกลาง
9	ข้าพเจ้าคิดหาวิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา	2.29	76	ค่อนข้างต่ำ
10	ข้าพเจ้ามุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และหากจำเป็นข้าพเจ้าก็จะเลื่อนการกระทำสิ่งอื่นๆที่ไม่เกี่ยวกับปัญหาออกไปเล็กน้อย	2.74	68	ปานกลาง
11	ข้าพเจ้าพยายามไม่ให้ตนเองไขว่เขวจากความคิดหรือกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องข้อกับปัญหา	2.76	75	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้าบอกตัวเองให้รอคอยเวลาที่เหมาะสม ที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหา	2.65	83	ปานกลาง
13	ข้าพเจ้าชะลอที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหาจนกว่าโอกาสจะอำนวยให้	2.74	76	ปานกลาง
14	ข้าพเจ้าถามเพื่อนที่มีประสบการณ์ที่คล้ายกันว่า เขาทำอย่างไรในการแก้ไขปัญหา	2.31	81	ค่อนข้างต่ำ
15	ข้าพเจ้าพยายามหาคำชี้แนะจากบุคคลในครอบครัวเกี่ยวกับสิ่งที่ข้าพเจ้าจะต้องทำเพื่อแก้ไขปัญหานั้น	2.48	88	ค่อนข้างต่ำ
	รวม	2.5163	3832	ปานกลาง

ตาราง 16 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์  
ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นรายข้อ (n=694)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	S D	ระดับ
1	ข้าพเจ้าพูดคุยระบายความรู้สึกกับเพื่อน เพื่อให้ความรู้สึกของข้าพเจ้าดีขึ้น	2 32	85	ค่อนข้างต่ำ
2	ข้าพเจ้าพยายามหาทางสนับสนุนทางอารมณ์ จากเพื่อนๆหรือคนใกล้ชิด	2 58	78	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้าพยายามหาความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากเพื่อน	2 74	91	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าค้นหาสิ่งที่ดีๆจากปัญหาที่เกิดขึ้น	2 57	87	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่บวกขึ้น	2 80	92	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ไม่ได้ก่อผลเสียให้แก่ข้าพเจ้า	3 06	88	ปานกลาง
7	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่คิดที่ต่างออกไปเพื่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดี	2 42	76	ค่อนข้างต่ำ
8	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาจะทำให้ข้าพเจ้าได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อันเป็นผลจากประสบการณ์	2 05	86	ค่อนข้างต่ำ
9	ข้าพเจ้ายอมรับว่าได้มีปัญหาก่อเกิดขึ้น และปัญหานี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	2 87	83	ปานกลาง
10	ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3 03	92	ปานกลาง
11	ข้าพเจ้าสวดมนต์อ่อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อให้ทุกอย่างคลี่คลายในทางที่ดี	2 98	96	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้าสวดมนต์มากกว่าปกติเมื่อมีปัญหา	3 31	1 04	ปานกลาง
13	ข้าพเจ้าปฏิเสธว่า ได้มีปัญหาก่อเกิดขึ้นแล้ว	3 71	93	สูง
14	ข้าพเจ้าแสแสร้างว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นมาจริงๆ	3 55	90	สูง
15	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ	3 59	94	สูง
	รวม	2 9050	4218	ปานกลาง

ตาราง 17 คะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย  
ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นรายข้อ (n=250)

ข้อ	ข้อความ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	ข้าพเจ้าแสดงออกถึงความรู้สึกขุ่นเคืองของข้าพเจ้า	2.89	78	ปานกลาง
2	ข้าพเจ้าพยายามสร้างมโนภาพว่าปัญหานั้นสิ้นสุดไปแล้ว	3.11	94	ปานกลาง
3	ข้าพเจ้าคิดฝันว่าแก้ปัญหานั้นได้	2.73	90	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงแค่ความฝัน	3.33	98	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้าไม่คิดและไม่สนใจเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น	3.54	91	สูง
6	ข้าพเจ้าคิดว่า ข้าพเจ้าไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ ข้าพเจ้าจึง ไม่ทำอะไรกับปัญหานั้นๆ	3.32	1.00	ปานกลาง
7	ข้าพเจ้าพยายามลืมปัญหานั้น	2.92	94	ปานกลาง
8	ข้าพเจ้าล้มเลิกความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ	3.28	81	ปานกลาง
9	ข้าพเจ้าไม่กระทำการใดเลย ปล่อยให้ปัญหาผ่านไป	3.58	99	สูง
10	ข้าพเจ้าไม่พยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	3.57	91	สูง
11	ข้าพเจ้าเข้านอน โดยไม่คิดถึงปัญหาที่เกิดขึ้น	3.26	92	ปานกลาง
12	ข้าพเจ้าลดระดับความพยายามทั้งหมดที่กำลังจะแก้ไขปัญหานั้น	3.28	78	ปานกลาง
13	ข้าพเจ้าหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆเพื่อให้ตัวเองห่างไกลจาก ปัญหานั้น	2.96	86	ปานกลาง
14	ข้าพเจ้าไปชมภาพยนตร์ หรือโทรทัศน์ เพื่อให้คิดถึงปัญหานั้นๆ น้อยลง	2.61	91	ปานกลาง
15	ข้าพเจ้าคิดและกระทำสิ่งอื่นๆมากกว่าเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่	3.03	76	ปานกลาง
	รวม	3.1592	4817	ปานกลาง

**ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์**

## ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นายวรพจน์ สติตย์เสถียร
วันเดือนปีเกิด	28 พฤศจิกายน 2520
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	35/149 หมู่ 3 ตรอกหมู่บ้านนอกเขต แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	บริษัทส่วนตัว
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	35/149 หมู่ 3 ตรอกหมู่บ้านนอกเขต แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนลาซาล
พ.ศ. 2542	บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ