

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้องค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด

ปริญญานิพนธ์

ของ

ร.ต.อ.หญิง สีนวล จำคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

มีนาคม 2544

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด

บทคัดย่อ
ของ
ร.ต.อ.หญิง สีนวล จำคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ
มีนาคม 2544

สินวล จำคำ. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร. นวลละออ สุภาพล, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประณต แก้วนิม.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี (คือ วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีได้ประโยชน์น้อย) 2) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน 3) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางชีวสังคมที่มีต่อวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ 4) ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคม ซึ่งสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ราชการในหน่วยงานต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 219 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การทดสอบค่าที่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิด 4 ทาง การถดถอยพหุคูณ

✕ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. บุคลิกภาพห้านั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

2. บุคลิกภาพแสดงตัว บุคลิกภาพเปิดกว้าง บุคลิกภาพอ่อนโยน บุคลิกภาพมีสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

3. ข้าราชการตำรวจเพศชาย ข้าราชการตำรวจอายุมาก(41-60ปี) ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง(ปริญญาตรีขึ้นไป) และข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ไม่สูงกว่า ข้าราชการตำรวจเพศหญิง ข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) และข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ ตามลำดับ

4. ข้าราชการตำรวจเพศหญิง และข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศชาย และข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ตามลำดับ แต่ข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย สูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี) และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) ตามลำดับ

5. ข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามาก สูงกว่า ข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สูงกว่า ข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

6. บุคลิกภาพมีสติ และบุคลิกภาพแสดงตัว สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามาก อายุสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ บุคลิกภาพห้วนใจ บุคลิกภาพมีสติ อายุ และระดับการศึกษา สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

RELATIONSHIP BETWEEN FIVE FACTOR PERSONALITY
AND COPING STRATEGIES

AN ABSTRACT
BY
POL. CAPT. SRINUAN JAMKAM

Presented in partial Fulfillment of the Requirements
for the Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University
March 2001

Srinuan Jamkam. (2001). *Relationship Between Five Factor Personality and Coping Strategies*. Master thesis , M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee :Assoc.Prof.Dr. Nuanla-or Supapol, Asst. Prof.Pranot Kaochim.

The purpose of this research were : 1) to study the relationship between each of Five factor personality and each of the three coping strategies (focused problem, focused emotional, and less useful) ; 2) to compare the results of three coping strategies of the group of operational support police officers's biosocial characteristics : sex, age, educational level, and economical level ; 3) to study interaction effect between the biosocial characteristics and coping strategies : problem focused coping strategies , emotional focused coping strategies ; 4) to study the predictive powers of Five factor personality and biosocial characteristics on three coping strategies.

The sample of this research consisted of 219 operational support police officers of Royal Thai Police in Bangkok. They were randomly assigned.

The operational support police officers were asked to respond to sets of questionnaires : Five Factor Personality Test and the Coping Strategies Test

The hypotheses were tested in this study by carrying out the Pearson's Product Moment Correlation Coefficient, t – test, Four way ANOVA , and Multiple Regression .

The major findings are :

1.The Neuroticism was positively correlated with emotional focused coping strategies and less useful coping strategies.

The Neuroticism was not correlated with problem focused coping strategies.

2. The Extraversion, Openness, Agreeableness, and Conscientiousness were positively correlated with problem focused coping strategies.

The Extraversion, Openness, Agreeableness, and Conscientiousness were negatively correlated with less useful coping strategies.

The Extraversion, Openness, Agreeableness,and Conscientiousness were not correlated with emotional focused coping strategies.

3. Using problem focused coping strategies of male, older, higher educational level,and higher economical level of operational support police officers was not higher

than those female ,younger, lower educational level, and lower economical level one,respectively.

4. Using emotional focused coping strategies and less useful coping strategies of female and lower economical level of operational support police officers was not higher than those male and higher economical level one ,respectively. But younger and lower educational level of operational support police officers used emotional focused coping strategies and less useful coping strategies significant higher than those older and higher educational level one ,respectively

5. The male, older, higher educational level, and higher economical level of operational support police officers used problem focused coping strategies non-significant higher than those the female, younger, lower educational level, and lower economical level of operational support police officers.

The female, younger, lower educational level, and lower economical level of operational support police officers used emotional focused coping strategies non-significant higher than those the male, older, higher educational level and higher economical level of operational support police officers.

6. Conscientiousness and Extraversion were the predictors of the problem focused coping strategies. Age was the predictor of the emotional focused coping strategies. In addition, Neuroticism, Conscientiousness, age, and educational level were the predictors of the less useful coping strategies.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด

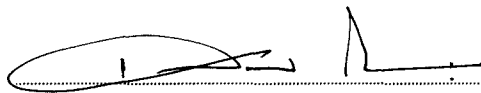
ของ

ร.ต.อ.หญิง สีนวล จำคำ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 7 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2544

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



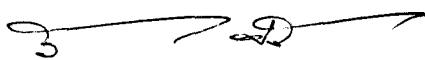
ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาผล)



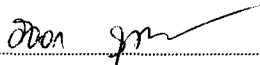
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ)

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัย
จาก
ทุนงบประมาณแผ่นดิน

ประกาศขอบคุณการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของรองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาพล ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต แก้วจิม กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการทำปริญญานิพนธ์ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้อย่างเรียบร้อยสมบูรณ์ รวมทั้ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา และ รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณ์ ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่า ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความเมตตาที่ได้รับเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณสรายุทธ ปฏิมาประกร ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ ตลอดจนให้คำแนะนำในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการที่ได้ให้ความรู้ และคำแนะนำต่าง ๆ ตลอดเวลาที่ผู้วิจัยกำลังศึกษา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้บังคับการของหน่วยงานต่าง ๆ ในสำนักงานตำรวจแห่งชาติ รวมทั้งข้าราชการตำรวจทุกคน และคุณวาสนา นันทะ ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล และให้การสนับสนุนด้วยดีตลอดมา ทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ คุณวิสุทธิ์ อริยปิฎก ที่ได้ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนให้คำแนะนำต่าง ๆ และคุณสหัส โอชา ที่ได้ช่วยการพิมพ์ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จ รวมทั้ง พี่ ๆ และเพื่อน ๆ ทุกคนที่เป็นกำลังใจและให้คำแนะนำแก่ผู้วิจัยตลอดมา

อนึ่งการวิจัยครั้งนี้จะไม่สามารถสำเร็จลงได้ หากปราศจากความกรุณาและการให้ความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณด้วยความซาบซึ้งยิ่ง

คุณค่าและประโยชน์จากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณของคุณพ่อ คุณแม่ คุณครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ให้การศึกษาอบรม และช่วยเหลือ จนผู้วิจัยประสบความสำเร็จในการศึกษาตราบเท่าทุกวันนี้

สินวล จำคำ

สารบัญ

บทที่		หน้า
✓ 1	บทนำ	1
	✓ ภูมิหลัง	1
	✓ ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
	✓ ความสำคัญของการวิจัย.....	4
	✓ ขอบเขตของการวิจัย.....	4
	✓ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	4
	✓ ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
	✓ นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	✓ นิยามปฏิบัติการของตัวแปร.....	6
✓ 2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	บุคลิกลักษณะ.....	9
	✓ ความหมายของบุคลิกลักษณะ.....	9
	✓ ความสำคัญของบุคลิกลักษณะ.....	10
	✓ แนวคิดในการสร้างบุคลิกลักษณะองค์ประกอบ.....	10
	✓ การเผชิญความเครียด.....	14
	✓ ความหมายของการเผชิญความเครียด.....	14
	✓ วิธีเผชิญความเครียด.....	14
	✓ กระบวนการเผชิญความเครียด.....	20
	✓ บุคลิกลักษณะกับการเผชิญความเครียด.....	21
	✓ บุคลิกลักษณะองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด.....	23
	✓ เพศกับวิธีเผชิญความเครียด.....	31
	✓ อายุกับวิธีเผชิญความเครียด.....	34
	✓ ระดับการศึกษากับวิธีเผชิญความเครียด.....	36
	✓ ระดับเศรษฐกิจกับวิธีเผชิญความเครียด.....	37
	✓ กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	40
	✓ สมมติฐานการวิจัย.....	40

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 42
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 49
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 75
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	75
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
อภิปรายผล.....	82
ข้อเสนอแนะ.....	94
บรรณานุกรม.....	96
ภาคผนวก.....	102
ภาคผนวก ก.....	103
ภาคผนวก ข.....	106
ภาคผนวก ค.....	117
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	123

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ.....	50
2	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหัวไหล่ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย.....	51
3	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหัวไหล่ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มเพศชาย.....	52
4	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหัวไหล่ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มอายุมาก(41-60ปี).....	52
5	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหัวไหล่ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มระดับการศึกษาสูง(ปริญญาตรีขึ้นไป).....	53
6	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหัวไหล่ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง.....	54
7	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย.....	55
8	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มเพศหญิง.....	56
9	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มอายุมาก.....	56

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับวิธีเผชิญ ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ ประโยชน์น้อยในกลุ่มระดับการศึกษาสูง.....	57
11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับวิธีเผชิญ ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ ประโยชน์น้อยในกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง.....	58
12 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพเปิดกว้าง กับวิธีเผชิญ ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ ประโยชน์น้อย.....	59
13 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพอ่อนโยน กับวิธีเผชิญ ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ ประโยชน์น้อย.....	60
14 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพมีสติ กับวิธีเผชิญ ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ ประโยชน์น้อย.....	61
15 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนน วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่ง แก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่าง ข้าราชการตำรวจเพศชายกับเพศหญิง.....	62
16 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนน วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่ง แก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่าง ข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) กับ ข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี).....	63
17 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนน วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่ง แก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่าง ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) กับ ข้าราชการตำรวจที่มีระดับ การศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป).....	64

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
18	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนน วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างข้าราชการตำรวจ ที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ กับข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง.....	65
19	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสี่ทางของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ.....	67
20	แสดงผลการเปรียบเทียบ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระหว่างข้าราชการตำรวจที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน.....	68
21	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสี่ทางของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ.....	69
22	แสดงผลการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ระหว่างข้าราชการตำรวจที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน.....	70
23	เปอร์เซ็นต์ทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มรวม โดยใช้บุคลิกภาพ และลักษณะทางชีวสังคมเป็นตัวทำนาย.....	71
24	เปอร์เซ็นต์ทำนาย และ ลำดับความสำคัญของตัวทำนาย วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อย โดยใช้บุคลิกภาพเป็นตัวทำนาย.....	73

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
25 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมเฉพาะด้านของแต่ละวิธี (Item-Test Correlation).....	118
26 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียด โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวมเฉพาะด้านของแต่ละวิธี (Item- Test Correlation).....	121

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1 แผนภูมิการเผชิญความเครียด.....	20
2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	40

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

บุคคลกับสิ่งแวดล้อมมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เช่น บุคคลต้องปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งบางครั้งทำให้เกิดความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อาจเป็นความตึงเครียดชนิดเฉียบพลันหรือเรื้อรัง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหลายประการ เช่น แสดงพฤติกรรมที่รุนแรงในครอบครัว อันนำไปสู่การหย่าร้างหรือแสดงความรุนแรงที่นำไปสู่การประกอบอาชญากรรม เป็นต้น กล่าวได้ว่าความเครียดที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลเสียความสมดุล ทั้งร่างกายและจิตใจ ฉะนั้นการจะรักษาความสมดุลดังกล่าวไว้ได้ บุคคลจะต้องหาวิธีตอบสนองต่อความตึงเครียดของตนให้เหมาะสมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมและอารมณ์ที่ดี และอยู่ในสภาพปกติเพื่อการดำเนินชีวิตที่มีประสิทธิภาพต่อไป (Frydenberg, 1997 ; citing Selye, 1991. *History and Present Status of the Stress Concept.*)

ความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจเกิดจากการที่บุคคลเผชิญปัญหาอย่างหนึ่งอย่างใด ซึ่งทำให้บุคคลต้องตอบสนองทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำต่ออารมณ์เครียดที่เกิดขึ้นเพื่อให้ความเครียดนั้นหมดไป หรือลดลง เช่น ต้องใช้ความสามารถในการรู้คิด (Cognitive) ของบุคคลเพื่อทำให้ความเครียดลดลง (Frome & Rivet, 1994) หรือเพื่อให้อดทนต่อความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นได้หรือการใช้ความรู้ ความคิด เพื่อแก้ไขสถานการณ์ความเครียดให้หมดไป (Folkman & Lazarus, 1980)

บุคคลที่มีความสามารถในการรู้คิดโดยแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และรู้จักใช้วิธีการเผชิญความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมสามารถลดความเครียดและปรับตัวได้ ย่อมทำให้ชีวิตก้าวหน้าต่อไป ส่วนบุคคลที่ขาดความสามารถในการรู้คิดย่อมแก้ไขปัญหาหรือลดความเครียดไม่ได้ ซึ่งเป็นผลให้ปรับตัวไม่ได้ ย่อมเสียความสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และมีพฤติกรรมรุนแรงถึงขั้นวิกฤต (Garland & Bush, 1986) เช่น ฆ่าตัวตาย โรคจิต โรคประสาท เป็นต้น

ฉะนั้นจะเห็นว่าแม้สถานการณ์ต่าง ๆ จะทำให้บุคคลมีความเครียดเพียงไรก็ตาม แต่ถ้าบุคคลนั้นรู้จักลดความเครียดโดยมีวิธีหรือรูปแบบที่เหมาะสม บุคคลก็จะผ่านความวิกฤตที่เกิดขึ้นไปได้ด้วยดี หรือกล่าวได้ว่า การที่บุคคลใช้วิธีเผชิญความเครียดด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ย่อมมีผลให้บุคคลนั้นมีอิทธิพลเหนือความเครียดที่เกิดขึ้น หรืออยู่ภายใต้อิทธิพลของความเครียดที่เกิดขึ้นก็ได้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพและลักษณะทางชีวสังคมบางประการแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดด้วยวิธีใด เพื่อให้ได้ความรู้จากการวิจัยทั้งด้านทฤษฎี การปฏิบัติ และการนำไปปรับปรุงแก้ไข

วิธีเผชิญความเครียด ลาซารัสได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 2 วิธี (สุกัญญา คมสัน. 2540 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1986 *Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms.*) คือ

1. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นการเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาคือดีที่สุด โดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมของตนเองโดยตรง (Direct Action) โดยการแก้ไขจะแตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น การใช้วิธีแก้ปัญหามากมาย วิธีร่วมกัน การวางแผนในการแก้ปัญหา การนำประสบการณ์เดิมมาใช้ เป็นต้น

2. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลแสดงออกเพื่อลดความกดดัน บรรเทา หรือกำจัดสิ่งคุกคาม (Palliation) โดยการแก้ไขอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เช่น การตำหนิตนเอง การใช้กลวิธาน การใช้สารเสพติด เป็นต้น

ต่อมาคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al. 1989) มีความคิดว่าการแบ่งวิธีเผชิญความเครียดของลาซารัสออกเป็น 2 รูปแบบนั้น ยังไม่ครอบคลุมวิธีการที่บุคคลใช้ จึงได้เสนอวิธีเผชิญความเครียดเพิ่มขึ้นอีก 1 วิธีคือ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) เช่น การไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ เพื่อแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น หรือการระบายอารมณ์พุ่งเคืองออกมา เป็นต้น ซึ่งเป็นรูปแบบที่บุคคลใช้อย่างแพร่หลาย

สรุปได้ว่า เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะใช้วิธีการเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ วิธีแรกมุ่งแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น วิธีที่สอง บุคคลไม่มุ่งการแก้ปัญหามากมาย แต่จะใช้วิธีปรับอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้คลายความกดดันจากปัญหานั้น ๆ ซึ่งวิธีปรับอารมณ์ของตนเองนั้น มีทั้งวิธีที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม วิธีที่สาม เป็นวิธีหลีกเลี่ยงปัญหา หรือกล่าวได้ว่าเป็นวิธีที่มีประโยชน์น้อย คือการไม่คิดและไม่กระทำใด ๆ ในปัญหที่เกิดขึ้น

การเผชิญความเครียดทั้งสามวิธีดังกล่าวข้างต้น แต่ละบุคคลก็เลือกใช้แต่ละวิธีโดยจะเลือกวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญ คือ บุคลิกภาพของบุคคลนั้น และขึ้นอยู่กับองค์ประกอบรองลงมา คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับเศรษฐกิจ เป็นต้น เช่น การศึกษาในด้านบุคลิกภาพ พบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว (Neuroticism) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูง ส่วนบุคคลที่มีลักษณะมั่นคง หรือมีความหวั่นไหวน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ต่ำกว่า เป็นต้น (Folkman & Lazarus. 1984) ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของบุคลิกภาพในการเผชิญความเครียด โดยบุคคลที่มีบุคลิกภาพ

ต่างกัน จะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน นั่นคือ ผู้มีบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง อาจเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่ให้ประโยชน์กับตน และแก้ไขความเครียดได้ แต่บุคคลที่มีบุคลิกภาพอีกแบบหนึ่งอาจเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่ไม่เกิดประโยชน์ใด ๆ กับตนทั้งยังไม่สามารถลดความเครียดได้ และในบางครั้งอาจใช้วิธีที่เพิ่มปัญหาให้มากขึ้น ซึ่งส่งผลให้มีความเครียดเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

จากความแตกต่างของบุคลิกภาพในการเผชิญความเครียดดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของบุคลิกภาพกับวิธีเผชิญความเครียดที่บุคคลเลือกใช้ นั่นคือ ถ้าเราเข้าใจบุคลิกภาพก็สามารถที่จะเข้าใจถึงวิธีเผชิญความเครียดของเขาได้ และนำไปสู่ความเข้าใจและทำนายแนวโน้มพฤติกรรมของบุคคลนั้นได้ง่ายขึ้น ซึ่งถ้าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมก็จะได้หาทางช่วยเหลือ แก้ไขได้อย่างรวดเร็ว

จากการศึกษาเอกสารวิชาการ และผลงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่างานวิจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพกับการเผชิญความเครียดยังมีน้อย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีบุคลิกภาพต่างกัน และศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยรองคือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ ที่มีต่อการเผชิญความเครียด เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในหน่วยงานต่าง ๆ เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาระดับสูง องค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับการช่วยเหลือบุคคล เพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวางแผน ป้องกัน และแก้ไขปรับปรุงในบุคคลที่มีปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะได้ทราบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพต่างกันใช้วิธีเผชิญความเครียดต่างกัน และในบุคลิกภาพบางอย่างบุคคลใช้วิธีเผชิญความเครียดที่เป็นอันตรายต่อตนเอง ดังนั้น ผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้หาวิธี หรือแนวทางช่วยเหลือไม่ให้เกิดความเสียหายรุนแรงได้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญคือ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด
2. เพื่อศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ วัย ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางชีวสังคมที่มีต่อวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์
4. เพื่อศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคม ซึ่งสามารถทำนาย วิธีเผชิญความเครียด

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะได้รับประโยชน์ในเชิงทฤษฎี และเชิงประยุกต์ ดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ความรู้ในเชิงทฤษฎีเกี่ยวกับ ความสัมพันธ์ระหว่าง บุคลิกภาพห้องค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นแนวความคิดใหม่ ฉะนั้นผลที่ได้จากการวิจัยจึงเป็นความรู้ใหม่เชิงทฤษฎีเกี่ยวกับบุคลิกภาพกับการเผชิญความเครียด

2. ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้แนวทางในการนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ดังนี้

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางส่งเสริมความเข้าใจ บทบาท และความสำคัญของบุคลิกภาพห้องค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจที่มีต่อการเผชิญความเครียดของแต่ละบุคคลเพื่อประโยชน์ ในการให้คำแนะนำ และความรู้แก่สถาบันทางสังคมต่าง ๆ นำไปประกอบการพิจารณา ในการวางแผนป้องกัน แก้ไข ปรับปรุงและส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคล

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการซึ่ง ปฏิบัติหน้าที่ราชการในหน่วยงานต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยสำนักงานกำลังพล สำนักงานแผนงานและงบประมาณ สำนักงานวิทยาการตำรวจ สำนักงานตำรวจสันติบาล หน่วยงานขึ้นตรงต่อสำนักงานตำรวจ และสำนักงานคณะกรรมการ ข้าราชการตำรวจที่มีอายุระหว่าง 20 - 60 ปี จำนวน 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการซึ่ง ปฏิบัติหน้าที่ราชการใน หน่วยงานต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยสำนักงานกำลังพล สำนักงานแผนงานและงบประมาณ สำนักงานวิทยาการตำรวจ สำนักงานตำรวจสันติบาล หน่วยงานขึ้นตรงต่อสำนักงานตำรวจ และสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการตำรวจที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ซึ่งได้มาโดยการ สุ่มอย่างง่าย จำนวน 219 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระคือ

1. บุคลิกภาพห้องค์ประกอบ ได้แก่

- 1.1 บุคลิกภาพหน้าไหว
- 1.2 บุคลิกภาพแสดงตัว
- 1.3 บุคลิกภาพเปิดกว้าง

- 1.4 บุคลิกภาพอ่อนโยน
- 1.5 บุคลิกภาพมีสติ
2. ลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่
 - 2.1 เพศ แบ่งเป็น
 - 2.1.1 เพศชาย
 - 2.1.2 เพศหญิง
 - 2.2 อายุ แบ่งเป็น
 - 2.2.1 อายุ 20 - 40 ปี
 - 2.2.2 อายุ 41 - 60 ปี
 - 2.3 ระดับการศึกษา แบ่งเป็น
 - 2.3.1 ปริญญาตรีขึ้นไป
 - 2.3.2 ต่ำกว่าปริญญาตรี
 - 2.4 ระดับเศรษฐกิจ แบ่งเป็น
 - 2.4.1 ระดับเศรษฐกิจค่อนข้างสูง
 - 2.4.2 ระดับเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ
- ตัวแปรตาม คือ วิธีเผชิญความเครียด แบ่งเป็น
 1. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
 2. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์
 3. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพศ หมายถึง ลักษณะทางพันธุกรรมที่แสดงออกถึงความเป็นหญิงหรือชาย

อายุ หมายถึง ระดับอายุของกลุ่มตัวอย่างในวงจรชีวิต ซึ่งเป็นการผสมผสานของลักษณะทางชีววิทยา ทางจิต และทางสังคม แบ่งเป็น 2 ระดับคือ

1. อายุ 20 – 40 ปี
2. อายุ 41 – 60 ปี

ระดับการศึกษา หมายถึง การศึกษาชั้นสูงสุด แบ่งเป็น 2 ระดับคือ

1. ปริญญาตรีขึ้นไป
2. ต่ำกว่าปริญญาตรี

ระดับเศรษฐกิจ หมายถึง รายได้รวมของครอบครัวที่ได้รับในแต่ละเดือน ซึ่งรายได้นี้นำมาใช้จ่ายในการเลี้ยงดูกับจำนวนสมาชิกในครอบครัว แบ่งเป็น 2 ระดับคือ

1.ระดับเศรษฐกิจค่อนข้างสูง ได้แก่ ครอบครัวที่มีรายได้ระหว่าง 8,001–13,000 บาทต่อเดือน และเลี้ยงดูคนในครอบครัว 1 ถึง 5 คน กับครอบครัวที่มีรายได้มากกว่า 13,000 บาทต่อเดือน และเลี้ยงดูคนในครอบครัว 1 ถึง 9 คน

2.ระดับเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ ได้แก่ ครอบครัวที่มีรายได้ไม่เกิน 8,000 บาทต่อเดือน และเลี้ยงดูคนในครอบครัว 1 ถึง มากกว่า 9 คน กับครอบครัวที่มีรายได้ 8,001–13,000 บาทต่อเดือน และเลี้ยงดูคนในครอบครัว 6 ถึง มากกว่า 9 คน

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

1. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลซึ่งมีผลต่อการกำหนดแบบแผนวิธีการคิด และพฤติกรรมตามการรับรู้ของตนเองในลักษณะต่างๆ 5 ลักษณะ ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบวัดบุคลิกภาพ NEO-FFI ของคอสตา และแมคเคอร์ ซึ่งแบ่งบุคลิกภาพเป็น 5 องค์ประกอบคือ

1.1 บุคลิกภาพหวั่นไหว (Neuroticism) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล (Anxiety) ความรู้สึกเป็นศัตรูอย่างโกรธเคือง (Angry Hostility) ความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) การคำนึงถึงแต่ตนเอง (Self – Consciousness) การมีแรงกระตุ้นในตนเองสูง (Impulsiveness) และมีอารมณ์เปราะบาง (Vulnerability)

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ มีลักษณะวิตกกังวล ตื่นเต้นง่าย มีความรู้สึกไม่ปลอดภัย มีแรงกระตุ้นในตนเองสูง ไม่รู้จักพอเพียง การอุปาทานว่าเจ็บป่วย

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีลักษณะเยียบสงบ ไม่หวั่นไหวง่าย รู้สึกผ่อนคลาย กล้าหาญ รู้สึกปลอดภัย พึงพอใจในตนเอง

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

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ มีลักษณะสสารวม สงบเสงี่ยม ใจเย็น พูดน้อย ชอบอยู่ลำพังคนเดียว เน้นการทำงานมากกว่าสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีอหิยาตัยนาคบ ตื่นตัว ช่างคุย มองโลกในแง่ดี ชอบอยู่ร่วมกับคนอื่น สนุกสนานและมีความรักให้คนอื่น ตลอดจนเป็นที่รักใคร่ชอบพของผู้อื่น

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

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ มีลักษณะชอบทำตามประเพณีนิยม มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ น้อย ไม่ชอบงานศิลปะ ไม่ชอบการวิเคราะห์ ไม่สนใจความเป็นไปของโลก

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีความสนใจเรื่องต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง อยากเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีจินตนาการ ไม่ชอบทำตามประเพณีนิยม

1.4 บุคลิกภาพอ่อนโยน (Agreeableness) หมายถึง การเป็นผู้ไว้วางใจผู้อื่น (Trust) ความตรงไปตรงมา (Straightforwardness) ความรู้สึกเอื้อเฟื้อ (Altruism) การยอมตามผู้อื่น (Compliance) การถ่อมตน (Modesty) และมีจิตใจอ่อนโยน (Tender – Mindedness)

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ มีลักษณะพูดจาหยาบคาย ชอบเยาะเย้ยผู้อื่น ระแวงสงสัย ไม่ให้ความร่วมมือ มีความอาฆาตพยาบาท เขี้ยวโมหะ โกรธง่าย

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีจิตใจอ่อนโยน มีความเป็นธรรมชาติ ไว้วางใจผู้อื่น ให้ความช่วยเหลือ ให้อภัย ตรงไปตรงมา ถูกหลอกลวงง่าย

1.5 บุคลิกภาพมีสติ (Conscientiousness) หมายถึง การมีความสามารถ (Competence) ความเป็นระเบียบ (Order) การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ (Dutifulness) การมีความต้องการสัมฤทธิ์ผล (Achievement Striving) ความมีวินัยในตนเอง (Self Discipline) และ มีความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ (Deliberation)

บุคคลที่ได้คะแนนต่ำ เป็นบุคคลที่ไม่มีจุดมุ่งหมาย ไว้วางใจไม่ได้ ขี้เกียจ สะเพร่า ไม่เอาใจใส่ต่องาน ละเลยหน้าที่ จิตใจอ่อนแอ

บุคคลที่ได้คะแนนสูง มีระเบียบ ไว้วางใจได้ ขยันทำงาน มีวินัยในตนเอง ตรงต่อเวลา รอบคอบ ประณีต ทะเยอทะยาน มานะบากบั่น

ลักษณะของแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ซึ่ง วิลลา สบายอิง (2542) แปลมาจากแบบวัดบุคลิกภาพ NEO-FFI ของคอสตา และแมคเคอร์ (1992) โดยผู้วิจัยนำมาปรับปรุงเพียงเล็กน้อย เป็นประโยคประกอบด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 5 หน่วย จาก “จริงมากที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ประกอบเป็นจำนวน 60 ประโยค บุคลิกภาพแต่ละด้านประกอบด้วย 12 ประโยค ซึ่งมีทั้งข้อความทางบวกและทางลบ คะแนนบุคลิกภาพแต่ละด้านของแต่ละคน จึงมีพิสัยอยู่ระหว่าง 12 - 60 คะแนน ผู้ที่ตอบ “จริงมากที่สุด” ในข้อความทางบวก หรือผู้ที่ตอบ “ไม่จริงเลย” ในข้อความทางลบ จะได้คะแนนสูง ส่วนผู้ที่ตอบ “ไม่จริงเลย” ในข้อความทางบวก หรือผู้ที่ตอบ “จริงมากที่สุด” ในข้อความทางลบจะได้คะแนนน้อย ในกรณีแบ่งผู้ตอบเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ สำหรับบุคลิกภาพแต่ละด้านใช้คะแนนเฉลี่ยของแบบวัด ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยจัดเป็นผู้มีบุคลิกภาพแบบนั้นสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย

2. วิธีเผชิญความเครียด หมายถึง การตอบสนองทางด้านความคิดหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียด หรือความกดดันทางจิตใจ จากสิ่งที่คุณค่า ประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคาม และเป็นสิ่งที่กระทำเสมอเมื่อมีความเครียด แบ่งเป็น 3 วิธีคือ

2.1 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้เมื่อบุคคลมีความเครียดจะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง (Folkman, et al. 1986) เป็นการแก้ปัญหาโดยการตัดสินใจ เลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์เครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ประกอบด้วยพฤติกรรมดังต่อไปนี้ซึ่งบุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง หรือหลายวิธีร่วมกันคือ การแสดงพฤติกรรมตรง การวางแผน ในการแก้ไขปัญหา การยับยั้งกิจกรรมอื่น การควบคุมสถานการณ์ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา

2.2 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping) วิธีนี้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ทำให้มีความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนไป แต่ขึ้นอยู่กับ การปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น ได้แก่ การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อประคับประคองอารมณ์ การให้ความหมายในเชิงบวก การปฏิเสธ การยอมรับ การพึ่งศาสนา

2.3 วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิด และ พฤติกรรม คือไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใด คือ การติดขัดกับความเครียด และระบายความขุ่นเคือง การไม่กระทำพฤติกรรมใดๆ ในการเผชิญความเครียด การไม่ใช้ความคิด (สติปัญญา) ในการเผชิญความเครียด

ตัวแปรนี้วัดโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัด วิธีเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ และคณะ (The COPE) (Carver. 1989) โดยใช้ประโยคประกอบด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 4 หน่วย จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ประกอบเป็นจำนวน 52 ประโยค วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่ละวิธีประกอบด้วย 20 ประโยค คะแนนวิธีเผชิญความเครียดแต่ละวิธีของแต่ละคนจึงมีพิสัยระหว่าง 20 – 80 คะแนน สำหรับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ประกอบด้วย 12 ประโยค คะแนนของผู้ตอบแต่ละคนจึงมีพิสัยระหว่าง 12 – 48 คะแนน ผู้ที่ตอบ “จริงที่สุด” ในประโยคแสดงวิธีเผชิญความเครียดแบบใด ๆ จะได้คะแนนสูง ส่วนผู้ที่ตอบ “ไม่จริงเลย” จะได้คะแนนน้อย ในกรณีแบ่ง ผู้ตอบเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ สำหรับวิธีเผชิญความเครียด แต่ละวิธีใช้คะแนนเฉลี่ยของแบบวัด ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยในวิธีเผชิญความเครียดแบบใด จัดเป็นผู้ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบนั้นสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดได้บรรลุตามจุดมุ่งหมาย และเพื่อให้ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เริ่มจากความหมายของบุคลิกภาพ ความสำคัญของบุคลิกภาพ และแนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ส่วนตัวแปรวิธีเผชิญความเครียดจะกล่าวถึงความหมาย รูปแบบการเผชิญความเครียด และกระบวนการของการเผชิญความเครียดตามลำดับ จากนั้นจะได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดและลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ กับวิธีเผชิญความเครียด ในงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

1. บุคลิกภาพ
 - 1.1 ความหมาย
 - 1.2 ความสำคัญของบุคลิกภาพ
 - 1.3 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ
2. การเผชิญความเครียด
 - 2.1 ความหมาย
 - 2.2 วิธีเผชิญความเครียด
 - 2.3 กระบวนการของการเผชิญความเครียด
3. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด
4. เพศ กับวิธีเผชิญความเครียด
5. อายุ กับวิธีเผชิญความเครียด
6. ระดับการศึกษา กับวิธีเผชิญความเครียด
7. ระดับเศรษฐกิจ กับวิธีเผชิญความเครียด

บุคลิกภาพ

ความหมายของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพ หมายถึง สิ่งที่ทำให้สามารถทำนายได้ว่าบุคคลจะทำอย่างไรในสภาพการณ์ที่กำหนดให้ (นวลละอ อสุภาผล. 2527 ; อ้างอิงจาก Cattell. 1950 *The Main Personality Factors in Questionnaire.*)

บุคลิกภาพเป็นองค์ประกอบที่สำคัญภายในตัวบุคคล ซึ่งเป็นตัวกำหนดการแสดงอุปนิสัยและความนึกคิดของบุคคลนั้น ในการที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม (Allport. 1961)

✓ บุคลิกภาพคือ ความคงที่ เช่น บุคคลประเภทแสดงตัวจะถูกคาดหวังว่าจะแสดงพฤติกรรมสอดคล้องกับคุณลักษณะหรืออุปนิสัยภายใต้สถานการณ์ และเวลาที่แตกต่างกัน (Suls, et al. 1996)

บุคลิกภาพ คือ ลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งมีผลต่อบุคคลนั้น ๆ ในด้านการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และต่อการแสดงพฤติกรรม (โสภา ชปิลมันน์. 2539)

สรุปได้ว่า บุคลิกภาพ หมายถึง ผลรวมของคุณลักษณะต่าง ๆ ของบุคคล ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัว ทั้งที่ปรากฏภายนอกและลักษณะภายใน เช่น รูปร่างหน้าตา แรงจูงใจ ทัศนคติ ความคิด และสติปัญญา เป็นต้น ซึ่งมีผลต่อการกำหนดแบบแผนวิธีการคิด และพฤติกรรมของบุคคล ในการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม

ความสำคัญของบุคลิกภาพ

บุคลิกภาพมีความสำคัญต่อพฤติกรรมหลายประการ โดยเฉพาะทำให้สามารถคาดหมายพฤติกรรมได้ คือถ้ารู้ว่าคุณคนนั้นมีบุคลิกภาพอย่างไร จะทำนายได้ว่า ในสถานการณ์ใดจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร (กันยา สุวรรณแสง. 2533) รวมถึงความสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ และมีส่วนสำคัญอย่างมากในการปรับตัว

✓ นอกจากนี้ วัตสัน และฮับเบิร์ด (Watson & Hubbard. 1996) กล่าวว่า บุคลิกภาพมีความสำคัญในการกำหนดว่าคุณคนจะปรับตัวต่อความเครียดในชีวิตอย่างไร เช่นเดียวกับโสภา ชปิลมันน์ (2539) กล่าวว่า บุคลิกภาพเป็นสิ่งช่วยส่งเสริมหรือขัดขวางความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงานหรือในเรื่องการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพจะช่วยทำให้สามารถเข้าใจพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้สามารถพยากรณ์หรือควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ได้

แนวคิดในการสร้างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

การศึกษามโนทัศน์บุคลิกภาพที่เป็นที่ยอมรับกันมากในปัจจุบันคือ แนวคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (The Big Five หรือ Five Factor Model ; FFM) ด้วยเหตุที่สามารถประยุกต์ได้กับวัฒนธรรมต่าง ๆ

อย่างไรก็ตาม ระหว่างปี ค.ศ. 1960 – 1970 ความสำคัญของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบยังไม่ได้รับการยอมรับ แต่เริ่มกลับมามีบทบาทอีกครั้งในช่วงปี ค.ศ. 1980 ซึ่งนักวิจัยในสาขาต่าง ๆ สรุปว่ารูปแบบของบุคลิกภาพเหล่านี้ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของบุคลิกภาพที่สามารถพบได้จากการรายงานด้วยตนเองและการประเมินในกลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ

(McCrae & John. 1992 ; citing John. 1990a *The “ Big Five” Factor Taxonomy :Dimensions of personality in the Natural Language and in Questionnaires.*)

การศึกษานบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบมีจุดเริ่มต้นมาจากการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพ โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบของแคทเทิล ซึ่งต่อมา ทิวและคริสตัล (Tupes&Christal. 1961) ได้นำแบบวัดบุคลิกภาพ 16 องค์ประกอบ (16 PF) ของแคทเทิล ไปให้กลุ่มตัวอย่าง ประเมินค่า แล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบ ปรากฏว่าค้นพบตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ หลังจากนั้นได้นักจิตวิทยาอีกหลายคนได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ โดยตั้งชื่อแต่ละองค์ประกอบแตกต่างกันไป

การสร้างแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

การสร้างแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่ใช้ในปัจจุบันเริ่มจากการศึกษาของ โกลด์เบิร์ก (Goldberg. 1990) ซึ่งได้นำคำศัพท์คุณลักษณะ (Trait) มาจัดกลุ่มเพื่อบรรยาย ลักษณะบุคลิกภาพแต่ละองค์ประกอบ แต่วิธีนี้ไม่ได้รับการยอมรับมากนัก ต่อมา คอสตา และแมคเคเร (Costa & McCrae. 1985) ได้สร้างแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ โดยมีข้อความให้ผู้ตอบได้ประเมินตนเองจากมาตรวัดระดับต่าง ๆ ที่ให้ไว้ แบบวัดที่สร้างขึ้นนี้ เรียกว่า NEO Personality Inventory (NEO – PI) ประกอบด้วยข้อคำถาม 181 ข้อ ซึ่ง ต่อมาได้ปรับปรุงใหม่เรียกว่า NEO – FFI (Costa & McCrae. 1992) และมีการปรับปรุง ข้อคำถามเหลือเพียง 60 ข้อ และแบบวัดนี้ได้ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน

- ลักษณะสำคัญของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

คอสตา และแมคเคเร ได้แบ่งบุคลิกภาพออกเป็นห้าองค์ประกอบ โดยแต่ละองค์ประกอบมีลักษณะสำคัญดังนี้ (วัลภา สบายยิ่ง. 2542 ; 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. บุคลิกภาพหวั่นไหว (Neuroticism) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความวิตกกังวล (Anxiety) ความรู้สึกเป็นศัตรูอย่างโกรธเคือง (Angry Hostility) ความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) การคำนึงถึงแต่ตนเอง (Self Consciousness) การมีแรงกระตุ้นในตนเองสูง (Impulsiveness) และมีอารมณ์แปรปรวน (Vulnerability)

1.1 มีความวิตกกังวล (Anxiety) หมายถึง บุคคลที่มีความว้าวุ่น หวาดกลัว มีแนวโน้มที่จะวิตกกังวล ตึงเครียด กระสับกระส่าย

1.2 ความรู้สึกเป็นศัตรูอย่างโกรธเคือง (Angry Hostility) เป็นลักษณะที่บ่งชี้ แนวโน้มของความโกรธ และภาวะที่เกี่ยวข้อง เช่น ความหงุดหงิดและความขุ่นเคือง

1.3 ความรู้สึกซึมเศร้า (Depression) เป็นผู้ที่มีความรู้สึกผิด เศร้า สิ้นหวัง และว่าเหว เป็นผู้ที่มีความท้อแท้ง่าย

1.4 การคำนึงถึงแต่ตนเอง (Self Consciousness) เป็นลักษณะผู้ที่มีอารมณ์ความรู้สึกเต็มไปด้วยความละอาย รู้สึกไม่สบายใจที่จะมีผู้อื่นอยู่แวดล้อม วิตถองการแสดงออกที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และมีแนวโน้มที่จะรู้สึกต่ำต้อย เป็นลักษณะที่รู้สึกอาย หรือรู้สึกกังวลกับการเข้าสังคม

1.5 การมีแรงกระตุ้นในตนเองสูง (Impulsiveness) หมายถึง การไม่สามารถที่จะควบคุมแรงกระตุ้น และความต้องการของตนเอง

1.6 มีอารมณ์เปราะบาง (Vulnerability) หมายถึง ความอ่อนแอต่อความเครียด ไม่สามารถเผชิญกับความเครียดได้ เป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เป็นคนสิ้นหวัง ตื่นตระหนกเมื่อประสบกับสถานการณ์ฉุกเฉิน

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

2.1 การเป็นผู้ที่มีความอบอุ่น (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 ผู้ที่ชอบสิ่งแวดลอมที่มีสีสันสดใส

2.6 การมีอารมณ์ด้านบวก (Positive Emotions) หมายถึง ผู้ที่มีความสนุกสนาน มีความสุข มีความหวัง และมองโลกในแง่ดี

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

3.1 การเป็นคนช่างฝัน (Fantasy) หมายถึง ผู้ที่มีชีวิตเต็มไปด้วยจินตนาการและความฝัน มีความคิดสร้างสรรค์ภายในตนเอง

3.2 ความสุนทรีย์ (Aesthetics) หมายถึง ผู้ที่ห่วงใยกับงานและความงดงามในงานศิลปะ บทกวี

3.3 การเปิดเผยความรู้สึก (Feelings) หมายถึง การเป็นผู้ที่รับรู้อารมณ์และความรู้สึกภายในตนเอง

3.4 การปฏิบัติ (Actions) หมายถึง ผู้ที่พร้อมที่จะลองทำกิจกรรมใหม่ ๆ เช่น รับประทานอาหารใหม่ ๆ ชอบความแปลกใหม่หลากหลายกว่าความเคยชินที่ปฏิบัติอยู่

3.5 การมีความคิด (Ideas) หมายถึง การมีความคิดที่จะเปิดรับเหตุการณ์หรือเรื่องใหม่ ๆ

3.6 การยอมรับค่านิยม (Values) หมายถึง การมีความพร้อมที่จะตรวจสอบค่านิยมต่าง ๆ เช่น ค่านิยมทางสังคม การเมือง และศาสนา

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

4.1 การเป็นผู้ไว้วางใจผู้อื่น (Trust) หมายถึง การที่เชื่อว่าผู้อื่นมีความซื่อสัตย์และเจตนาดี

4.2 ความตรงไปตรงมา (Straight Forwardness) หมายถึง การมีความจริงใจที่จะปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา

4.3 ความรู้สึกเอื้อเฟื้อ (Altruism) หมายถึง ผู้ที่มีความห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น เป็นผู้ที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น

4.4 การยอมตามผู้อื่น (Compliance) หมายถึง ผู้ที่มีลักษณะอ่อนโยนตอบสนองการกระทำของผู้อื่นอย่างสุขุม

4.5 การถ่อมตน (Modesty) หมายถึง ผู้ที่ถ่อมตน ไม่ชมว่าตนเองเหนือผู้อื่น

4.6 ความมีจิตใจอ่อนโยน (Tender Mindedness) หมายถึง ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น มีความห่วงใยต่อความต้องการของผู้อื่น

5. บุคลิกภาพมีสติ (Conscientiousness) หมายถึง การมีความสามารถ (Competence) ความเป็นระเบียบ (Order) การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ (Dutifulness) การมีความต้องการไฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Striving) ความมีวินัยต่อตนเอง (Self-Discipline) และความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ (Deliberation)

5.1 การมีความสามารถ (Competence) หมายถึง ผู้ที่สามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้ ความเป็นเหตุเป็นผล และมีประสิทธิภาพในตนเอง

5.2 ความเป็นระเบียบ (Order) หมายถึง ผู้ที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย

5.3 การมีความรับผิดชอบในหน้าที่ (Dutifulness) หมายถึง ผู้ที่ยึดมั่นในหลักการทำงานจริยธรรมและปฏิบัติตามคำมั่นที่ให้ไว้

5.4 การมีความต้องการใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Striving) หมายถึง การทำงานหนักเพื่อประสบความสำเร็จในงานตามเป้าหมาย

5.5 ความมีวินัยต่อตนเอง (Self-Discipline) หมายถึง ความสามารถที่จะเริ่มและปฏิบัติงานให้สำเร็จ แม้ว่าเต็มไปด้วยความเบื่อหน่ายหรืออุปสรรคก็ตาม

5.6 ความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ (Deliberation) หมายถึง การมีความคิดที่สามารถปฏิบัติได้ มีความระมัดระวังในการปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมาย

การเผชิญความเครียด (Coping)

ความหมายของการเผชิญความเครียด

การเผชิญความเครียด หมายถึง การแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การมีปัญหาก็ทำให้บุคคลขาดภาวะสมดุล แต่เมื่อบุคคลใช้วิธีหนึ่งวิธีใดในการเผชิญความเครียดร่างกายและจิตใจก็จะกลับเข้าสู่ดุลยภาพตามเดิม

นอกจากความหมายดังกล่าวข้างต้นแล้ว ได้มีผู้ให้ความหมายอื่น ๆ เช่น

การเผชิญความเครียด หมายถึง การตอบสนองทางด้านความคิด หรือพฤติกรรม เพื่อลดหรือกำจัดความกดดันทางจิต หรือสถานการณ์ความเครียด (Holahan, Valentiner & Moos, 1995 ; citing Fleishman, 1984 *Personality Characteristics and Coping Patterns*.) และยังมีความหมายอื่น ๆ เช่น

การเผชิญความเครียดเป็นพฤติกรรมทางความคิดและความรู้สึก ซึ่งเกิดขึ้นในการตอบสนองต่อเหตุการณ์เฉพาะเพื่อที่จะรักษาสมดุล หรือแก้ไขความยุ่งยาก อาจกระทำโดยการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้น หรือปรับอารมณ์ของตนให้เหมาะสม โดยไม่ได้แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นแต่อย่างไร (Frydenberg, 1993)

จากความหมายของการเผชิญความเครียดที่ยกมานี้ สรุปได้ว่า การเผชิญความเครียดหมายถึง พฤติกรรมบางประการที่บุคคลกระทำเพื่อลดหรือขจัดความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่มาคุกคาม โดยบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมอย่างใดหนึ่งขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวที่จะแก้ไขปัญหานั้น เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้ดี

วิธีเผชิญความเครียด

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียดได้มีมานานแล้ว โดยในระยะแรก ๆ เป็นการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดโดยใช้กลวิธีทางจิต ซึ่งเน้นความสำคัญของกลวิธีทางป้องกันตนเอง (Ego Defence) ในการปรับตัวต่อความเครียด และความวิตกกังวล

ตัวอย่างเช่น การศึกษาของไวแลนท์ (Watson & Hubbard. 1996 ; citing Vaillant. 1977 *Adaptation to Life.*, 1994 *Ego Mechanisms of Defense and Personality Psychopathology.*) ซึ่งปรากฏว่ามีกลวิธานป้องกันตัว (Defence Mechanism) 4 ประเภทที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียด การที่บุคคลใช้กลวิธานป้องกันตัวแต่ละประเภทย่อมมีผลต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ กลวิธานทั้ง 4 ประเภทดังกล่าว ได้แก่

1. กลวิธานแบบโรคจิต (Psychotic) เช่น การปฏิเสธ การบิดเบือนความจริง และการหลงผิดโทษผู้อื่นหรือสิ่งอื่น
2. กลวิธานแบบไม่มีวุฒิภาวะ (Immature) เช่น การไม่ยับยั้งพฤติกรรม การฝันกลางวัน การโทษผู้อื่น การอุปาทานว่าตนเองเจ็บป่วยตลอดเวลา (Hypochondriasis) การก้าวร้าวแบบเงียบ (Passive-Aggressive Behavior)
3. กลวิธานแบบโรคประสาท (Neurotic) เช่น การเก็บกด การใช้ข้ออ้าง การหาแพะรับบาป และการแยกตัว
4. กลวิธานแบบมีวุฒิภาวะ (Mature) เช่น การมีน้ำใจต่อผู้อื่น หรือการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น การใช้อารมณ์ขัน (Humor) การระงับความรู้สึก การคาดการณ์ล่วงหน้า (Anticipation) และการทดแทน (Sublimation)

อย่างไรก็ตาม วิธีเผชิญความเครียดดังกล่าวข้างต้น เป็นวิธีที่บุคคลที่มีความผิดปกติทางจิตใจใช้ จึงเป็นวิธีที่ไม่มีประโยชน์ในการศึกษาสำหรับคนปกติ

ฉะนั้นในปัจจุบันนักวิจัยจึงให้ความสนใจศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของคนปกติมากกว่าคนที่มีความผิดปกติทางจิต เพราะการศึกษาในคนกลุ่มปกติย่อมมีประโยชน์กว่า เนื่องจากวิธีที่บุคคลนำมาใช้สามารถช่วยให้บุคคลแก้ไขปัญหาในชีวิตที่เกิดขึ้นได้ และยังสามารถทำนายพฤติกรรมและเข้าใจการปรับตัวของบุคคลเหล่านั้นได้อีกด้วย

การเผชิญความเครียดของคนปกติ ได้มีการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของคนปกติไว้หลายคนเช่น

ลาซารัส และฟอล์คแมน (เพ็ญศรี วรสัมปติ. 2537 ; อ้างอิงจาก Lazarus & Folkman. 1984 *Stress, Appraisal and Coping.*) ได้ศึกษาการเผชิญความเครียดของคนปกติและได้นำผลการศึกษามาแบ่ง วิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 2 วิธีคือ

1. วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Forms of Coping) วิธีนี้เมื่อบุคคลมีความเครียดจะมีรูปแบบการเผชิญภาวะดังกล่าว โดยการหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหา การเผชิญหน้ากับปัญหา การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำประสบการณ์ในอดีตมาใช้ให้เป็นประโยชน์แล้วประเมินว่าประสบการณ์ใดให้ผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์มากกว่า เพื่อเลือกวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด ฉะนั้นการเผชิญความเครียดโดยวิธีนี้จึงมุ่งเน้นการแก้ปัญหาซึ่งเกิดจากสิ่งแวดล้อมนั้น และแก้ปัญหาโดยตรงด้วยตนเอง เช่น การปรับสิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหานั้นให้มีความเหมาะสม หาทางเลือกที่พอใจ เรียนรู้ทักษะใหม่ เป็นต้น

2. วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Forms of Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยปรับอารมณ์และความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์เครียด โดยมีได้มุ่งแก้ไขที่ปัญหาหรือสาเหตุ แบ่งเป็น 2 วิธีคือ

2.1 การแก้ไขอารมณ์เพื่อลดความตึงเครียด คนส่วนมากใช้วิธีนี้ ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิดที่จะแสดงพฤติกรรมออกมา ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การเหมินเฉย การฝันกลางวัน การพึ่งยาเสพติด การหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

2.2 การแก้ไขอารมณ์โดยการเพิ่มความตึงเครียด เป็นการใช้กระบวนการทางความคิด โดยแสดงพฤติกรรมบางอย่างซึ่งเพิ่มอารมณ์ตึงเครียดให้กับตนเอง เช่น การตำหนิตนเองหรือผู้อื่น การลงโทษตนเอง เช่นแสดงความโกรธตนเองหรือมีการกระทำที่เป็นอันตรายกับตนเอง เป็นต้น เพราะบุคคลบางคนนั้นเมื่อมีอารมณ์ตึงเครียดรุนแรงที่สุดแล้วจากนั้นความรู้สึกจะดีขึ้น

สรุปได้ว่า วิธีเผชิญความเครียดของลาซารัส และฟอล์คแมน ดังกล่าวข้างต้นแม้จะกล่าวว่า เป็นวิธีเผชิญความเครียดของคนปกติ แต่เมื่อพิจารณาแล้วเห็นได้ว่าวิธีที่มีประโยชน์คือวิธีแรก คือวิธีมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนวิธีที่สองคือวิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งมี 2 วิธีนั้นวิธีแรก การแก้ไขอารมณ์เพื่อลดความตึงเครียดบุคคลใช้วิธีที่มีประโยชน์อยู่บ้าง เช่น การหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การนั่งสมาธิ และการออกกำลังกาย แต่ก็ยังใช้วิธีที่ทำให้เกิดโทษกับตนเอง เช่น การปฏิเสธ การพึ่งยาเสพติด เป็นต้น สำหรับวิธีที่สอง โดยเพิ่มความตึงเครียดนั้น เห็นได้ว่าวิธีที่บุคคลนำมาใช้นั้นไม่ได้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง หรือกล่าวได้ว่ามีแต่พฤติกรรมที่เป็นโทษนั่นเอง

การศึกษาการเผชิญความเครียดของบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่น่าสนใจคือ การศึกษาของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al. 1989) โดยคาร์เวอร์ และคณะ ได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 วิธีคือ

1. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง (Folkman, et al. 1986) เป็นการแก้ปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมต่อไปนี้บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้

1.1 การแสดงพฤติกรรมตรง (Active Coping) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ไขปัญหา หรือการพยายามกระทำพฤติกรรมแก้ปัญหที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีผลดี

1.2 การวางแผนในการแก้ไขปัญหา (Planning) หมายถึง การคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเผชิญความเครียด โดยการคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด

1.3 การยับยั้งกิจกรรมอื่น (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดกระทำกิจกรรมหรือแผนการอย่างอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ไขปัญหา หรือขจัดความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1.4 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึง การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างผลิผลลาม ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป จนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้นั้นได้

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) หมายถึง การหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลข่าวสารจากบุคคลหรือแหล่งต่าง ๆ เพื่อนำมาช่วยแก้ไขปัญหาได้นั้น ๆ

2. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Coping) วิธีนี้เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ (Emotional Distress) โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (สุกัญญา คมสัน. 2540 ; อ้างอิงจาก Jalowice, et al. 1982 *Coping, Expectancies and Alcohol Abuse.*) วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้มีความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับ การปรับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งคาร์เวอร์แบ่งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึง การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น แต่การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เป็นเสมือนดาบสองคม คือ บุคคลที่รู้สึกไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์เครียดอาจรู้สึกมั่นใจขึ้น เมื่อได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ ซึ่งวิธีนี้อาจช่วยส่งเสริมให้สามารถแก้ไขปัญหาได้ แต่อีกแง่หนึ่ง แหล่งของความเห็นอกเห็นใจบางครั้งถูกใช้เป็นแหล่งในการระบายความรู้สึกมากเกินไป ซึ่งวิธีนี้จะไม่ช่วยให้มีการปรับตัวของผู้ที่มีความเครียดแต่อย่างใด

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึง การอธิบายการเกิดความเครียดในทางบวก นั่นคือบุคคลคิดว่า ความเครียดหรือ

ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุของความเครียดโดยตรง

2.3 การปฏิเสธ (Denial) ในที่นี้ คาร์เวอร์ หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น หรือความพยายามกระทำพฤติกรรมเหมือนไม่มีความเครียดเกิดขึ้น วิธีนี้บุคคลมักใช้ในระยะแรกของการมีความเครียด ซึ่งพบว่า การปฏิเสธมีประโยชน์คือ ทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ไขปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่ง การปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์ มักทำให้เหตุการณ์นั้นรุนแรงมากขึ้น จึงทำให้การแก้ไขปัญหายากขึ้น กล่าวได้ว่า การปฏิเสธมีประโยชน์ในระยะแรกของการเผชิญความเครียด แต่ถ่วงการเผชิญความเครียดในเวลาต่อมา

2.4 การยอมรับ (Acceptance) เป็นวิธีเผชิญความเครียดโดยยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความจริงของสถานการณ์เครียดมักเป็นบุคคลที่มีความพยายามในการแก้ไขสถานการณ์ แต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ซึ่งทำให้เกิดการเผชิญความเครียด 2 ระยะคือ ระยะแรกบุคคลยอมรับว่ามีความเครียดเกิดขึ้นจริง และระยะที่สอง บุคคลยอมรับหรือรับรู้ว่าจะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ทำให้ไม่คิดหาวิธีการที่จะแก้ไขปัญหา

2.5 การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์เครียดที่มีสาเหตุต่าง ๆ ศาสนาอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิด และไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใด ดังนี้

3.1 การติดขัดกับความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลติดขัดอยู่กับความเครียด และระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่งการมีอารมณ์เช่นนี้เป็นเวลายาวนาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ และอาจทำให้มีความเครียดรุนแรงขึ้น การติดขัดกับความเครียดอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหา คือ ไม่มีการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดที่จะทำให้ความเครียดหมดไป

3.2 การไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ในการเผชิญความเครียด (Behavior Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้น การที่บุคคลไม่มีความพยายามแก้ไขปัญหาเพื่อบรรลุเป้าหมาย เนื่องจากมีอุปสรรคเข้ามาแทรก ในเชิงทฤษฎี เนื่องจากบุคคลคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใด ๆ ได้ผลลัพธ์ที่ไม่คุ้มค่า

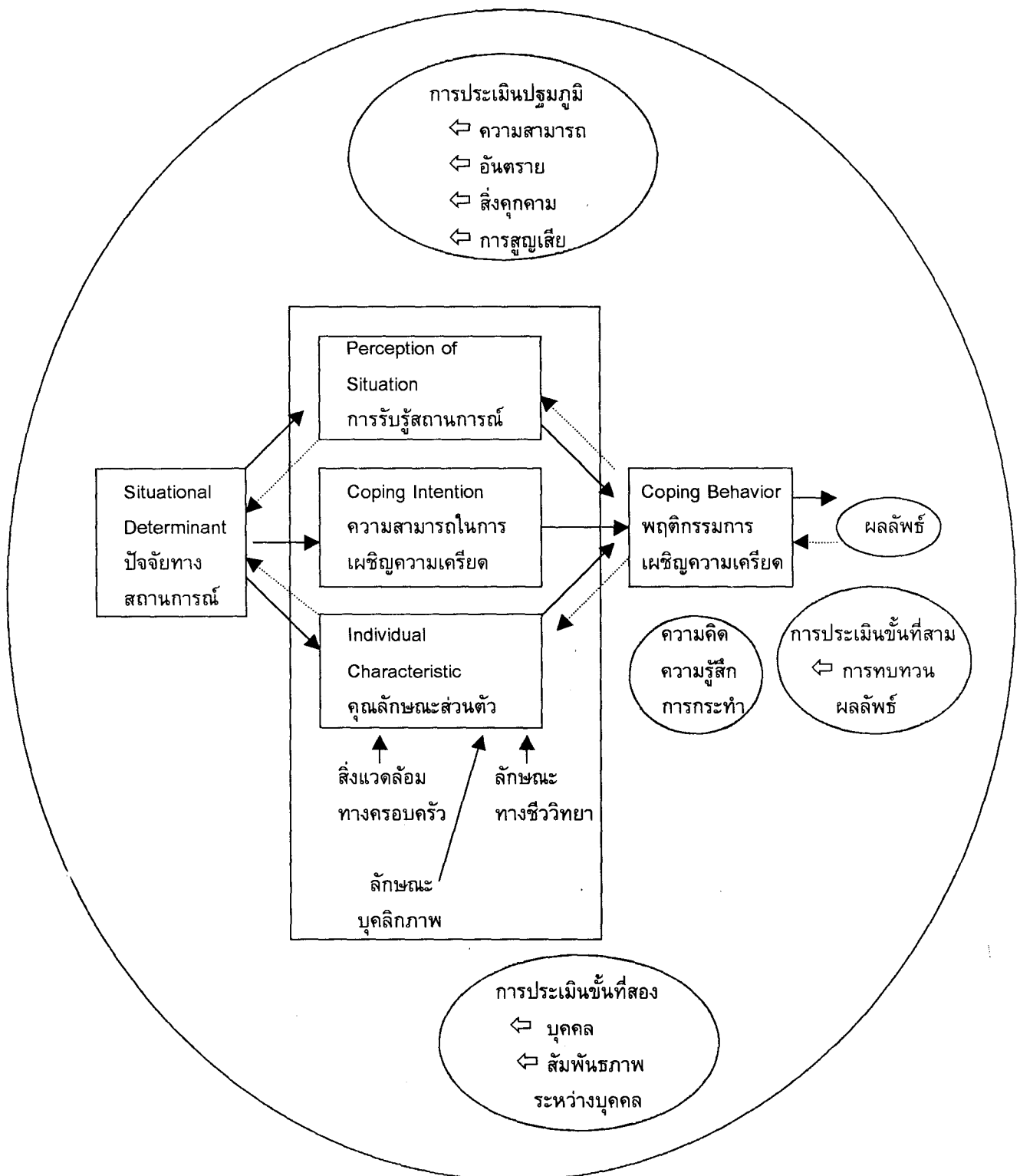
3.3 การไม่ใช้ความคิด (สติปัญญา) ในการเผชิญความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช้สติปัญญาเพื่อคิดหารูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียด แต่จะใช้

วิธีระกดกัน (Suppress) เช่น การฝืนกลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ การหมกมุ่นกับการดูโทรทัศน์ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า วิธีเผชิญความเครียดตามแนวคิดของนักจิตวิทยาที่ศึกษาในเรื่องนี้แตกต่างกันไป สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกแนวคิดของคาร์เวอร์ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลได้มากที่สุด โดยคาร์เวอร์แบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 วิธีคือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ดังได้กล่าวในรายละเอียดมาแล้วข้างต้น

กระบวนการเผชิญความเครียด

ไฟรีเดนเบิร์ก (Frydenberg, 1997) ได้เสนอแผนภูมิการเผชิญความเครียดไว้ดังนี้



จากแผนภูมิการเผชิญความเครียด อธิบายได้ว่า เมื่อมีสถานการณ์เครียดเกิดขึ้น บุคคลจะประเมินสถานการณ์ขั้นปฐมภูมิว่า เป็นสิ่งท้าทายความสามารถ หรือเป็นอันตราย หรือสิ่งคุกคาม หรือสูญเสียหรือไม่ จากนั้นจะมีการประเมินขั้นที่สองเพื่อหาแหล่งประโยชน์ และทางเลือกที่จะจัดการกับปัญหา ซึ่งการประเมินสถานการณ์นี้ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ สถานการณ์ ความสามารถในการเผชิญความเครียด และคุณลักษณะส่วนตัว หลังจากนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมในการเผชิญความเครียด ซึ่งอาจเป็นพฤติกรรมทางด้านความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำ และในขั้นสุดท้ายจะเป็นการประเมินซ้ำถึงผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นว่า อันตรายหรือปัญหานั้นยังมีอยู่หรือไม่ หากอันตรายยังมีอยู่หรือเกิดขึ้นใหม่ ก็จะเริ่มวงจร การประเมินสถานการณ์ใหม่

ไฟร์เดนเบอร์ก เสนอสมการการเผชิญความเครียดดังนี้

$$\begin{aligned} \text{Coping} &= F (P + S + p^S) \\ F &= \text{ฟังก์ชัน} \\ P &= \text{Personal Characteristic} \\ S &= \text{Situation} \\ p^S &= \text{Perception of Situation} \end{aligned}$$

นั่นคือ

$$\begin{aligned} \text{การเผชิญความเครียด} &= \text{ฟังก์ชันของคุณลักษณะส่วนตัว + สถานการณ์} \\ &+ \text{การรับรู้สถานการณ์} \end{aligned}$$

คุณลักษณะส่วนตัวที่สำคัญ ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางครอบครัวคือ ลักษณะทางสังคม ลักษณะทางชีววิทยาและบุคลิกภาพ

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาในส่วนของคุณลักษณะส่วนตัว คือ บุคลิกภาพ และลักษณะทางชีวสังคมคือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจที่มีผลต่อการเผชิญความเครียด

บุคลิกภาพกับการเผชิญความเครียด

การศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญความเครียดมีมาเป็นเวลานานแล้ว แต่จากการตรวจสอบงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า มีการศึกษาเพียงเล็กน้อยระหว่างบุคลิกภาพกับการเผชิญความเครียด ซึ่งโดยความจริงแล้ว ความเกี่ยวข้องของ 2 องค์ประกอบนี้มีความสำคัญดังที่ วัตสัน และ ฮับเบิร์ด (Watson & Hubbard, 1996) ให้เหตุผลถึงความสำคัญของบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดไว้ดังนี้

1. บุคลิกภาพเป็นพื้นฐานสำคัญของการเผชิญความเครียด เพราะการตอบสนองในการเผชิญความเครียดเป็นการตอบสนองที่นำเอาบุคลิกภาพด้านต่าง ๆ เช่น ด้านความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ซึ่งเป็นรูปแบบเฉพาะเข้ามารวมกัน (Dispositional Style) หมายความว่าได้นำลักษณะของบุคลิกภาพมาตอบสนองเพื่อช่วยให้อินทรีย์ปรับตัวต่อความเครียด โพล์คแมน และลาซาร์ส (1985) กล่าวว่า การเผชิญความเครียด หมายถึง ความพยายามทางด้านความคิดและพฤติกรรมที่จะจัดการ เช่น ควบคุม ลด หรือทนทานกับความยุ่งยากในความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการตอบสนองในการเผชิญความเครียดจึงแตกต่างจากการตอบสนองในการปรับตัวอื่น ๆ ซึ่งการตอบสนองต่อความเครียดอย่างไร จึงขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ตัวอย่างเช่น มิงงานวิจัยแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีลักษณะแสดงตัว (Extravert) ค่อนข้างจะมีแรงจูงใจสูงในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในสังคมมากกว่าผู้ที่มีลักษณะเก็บตัว (Introvert) (Watson, et al. 1994 ; citing Watson & Clark. 1992b *On Traits and Temperament :General and Specific Factors of Emotional Experience and Their Relation to the Five -Factor Model.*) ดังนั้นจึงมีเหตุผลที่จะทำนายว่าพวกแสดงตัวมักจะเข้าหาบุคคลอื่นเพื่อให้ความช่วยเหลือสนับสนุนในช่วงเวลาที่มีความเครียดมากกว่าพวกเก็บตัว เช่นเดียวกับผู้ที่มีลักษณะมีสติสูง (Conscientiousness) มักมีพฤติกรรมระมัดระวัง พิถีพิถัน และมีระเบียบ (Watson, et al. 1994 ; citing Costa & McCrae. 1992 *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI).*) จึงคาดหวังว่าบุคคลเหล่านี้จะสร้างแผนการอย่างระมัดระวังและถูกต้องในการเผชิญความเครียด

2. ลักษณะทางอารมณ์ (Dispositional) ลักษณะทางอารมณ์ซึ่งเป็นบุคลิกภาพสำคัญด้านหนึ่งค่อนข้างมีอิทธิพลที่สำคัญต่อการเผชิญความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น บุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน (Agreeableness) มักมีอารมณ์เบิกบานใจ ให้ความร่วมมือ และมักไว้วางใจมากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเป็นปรปักษ์ บุคคลที่มีลักษณะทางอารมณ์เช่นนี้อาจเลือกใช้การสนับสนุนทางสังคมมากในช่วงเวลาที่มีความเครียด ส่วนบุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้าง (Openness) ซึ่งมีแนวโน้มพฤติกรรมที่มีความยืดหยุ่น และมีจินตนาการสูงกว่าผู้ที่มีลักษณะนี้ต่ำ (Costa & McCrae. 1992) บุคคลกลุ่มนี้มักจะสามารถพัฒนาวิธีเผชิญความเครียดแบบใหม่ ๆ และสร้างสรรค์ได้ดีกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบอื่น ๆ

จากตัวอย่างงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกันย่อมมีวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกัน และวิธีเผชิญความเครียดที่แตกต่างกันย่อมก่อให้เกิดผลต่างกัน กล่าวคือ มีทั้งผลที่เกิดประโยชน์และเกิดโทษกับบุคคลนั้น ฉะนั้นการศึกษาวิจัยเพื่อให้ได้ข้อสรุปว่าบุคลิกภาพประเภทใดมีรูปแบบการเผชิญความเครียดด้วยวิธีใด ย่อมมีประโยชน์หลายประการ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้ทราบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพบางประการใช้วิธีเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสม จะได้หาวิธีป้องกันและแก้ไขได้ทันเหตุการณ์ เป็นต้น

บุคลิกภาพห้วงค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด

คอสตา และแมคเกร (Goldberg. 1990 ; citing Costa & McCrae. 1985 *The NEO Personality Inventory Manual.*) กล่าวว่า บุคลิกภาพห้วงค์ประกอบมีประโยชน์สำหรับการประเมินความแตกต่างระหว่างบุคคลในการใช้วิธีเผชิญความเครียด เพราะสามารถนำผลมาป้องกันและแก้ไขในบุคคลที่มีวิธีเผชิญความเครียดไม่เหมาะสม โดยเขาและนักวิจัยคนอื่น ๆ ได้ศึกษาความเกี่ยวข้องของบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดไว้ดังนี้

1. บุคลิกภาพห้วงค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ ได้มีการวิจัยซึ่งปรากฏผลดังนี้

คาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al. 1989) ได้ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยไมอามี จำนวน 156 คน โดยใช้แบบวัด COPE ในการศึกษาผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ในการเผชิญความเครียด การใช้ไม่ใช้ความคิด (สติปัญญา) ในการเผชิญความเครียด และการติดขัดกับความเครียดและระบายความขุ่นเคือง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้พฤติกรรมตรง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

วัตสัน และฮับเบิร์ด (Watson & Hubbard. 1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบของนักศึกษา คณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตาและแมคเกร และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (COPE) ของคาร์เวอร์ พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ โดยใช้วิธีเฉยเมยหรือไม่เอาใจใส่ ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

โอเบรียน และดีลองกิส (O' Brien & Delongis. 1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด 3 รูปแบบคือวิธีมุ่งแก้ไข ปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีมุ่งรักษาความสัมพันธ์ ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 – 50 ปี จำนวน 270 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตาและแมคเกร และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของลาซาร์ส พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย คือใช้วิธีการถอยหนีจากปัญหา สูงกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบต่ำ และใช้การวางแผนในการแก้ไขปัญหามากกว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบต่ำ

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างไรก็ตามมีผลการวิจัยที่แตกต่างไปจากที่กล่าวไว้ข้างต้นคือปรากฏผลว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้วิธีเผชิญความเครียดด้วยวิธีอื่น เช่นผลการวิจัยต่อไปนี้

แมคเคอร์ และคอสตา (Watson & Hubbard. 1996 ; citing McCrae & Costa. 1986 *Personality , Coping and Coping Effectiveness in an Adult Sample.*) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดโดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของลาซารัส ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว มีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือ มีพฤติกรรมถอยหนีหรือหลีกเลี่ยงไม่เป็นมิตร เจ็บเมย และลังเลใจ ซึ่งจัดเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และใช้การกำหนดตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยไม่ใช้การแสดงพฤติกรรมตรง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

วิกเกอร์ และคณะ (Watson & Hubbard. 1996 ; citing Vickers, et al. 1989 *Personality Correlates of Coping with Military Basic Training.*) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของทหารที่ได้รับการฝึกวิชาทหารอย่างเข้มงวด พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้พฤติกรรมถอยหนี ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และใช้การกำหนดตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยไม่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

ฮูกเกอร์ (O' Brien & Delongis. 1996 ; citing Hooker. 1994 *Personality and Coping Among Caregivers of Spouses with Dementia.*) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยอัลไซเมอร์ พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

และการศึกษาของเดวิด และซูลส์ (David & Suls. 1999) เรื่องบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 35 - 55 ปี จำนวน 95 คน โดยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-PI) ของ คอสตาและแมคเคอร์ และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของสโตนและนีล (Stone & Neale) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว เมื่อมีความเครียดจะใช้วิธีการชำระบาป (Cathasis) การผ่อนคลาย (Relaxation) และการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

จากผลการวิจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ และมีผลการวิจัยเพียงเล็กน้อยที่พบว่าใช้วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 2 วิธีคือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำผลการวิจัยเหล่านี้มาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานว่า ผู้มีบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

2. บุคลิกภาพแสดงตัวกับวิธีเผชิญความเครียด ได้มีผลการวิจัยแสดงถึงความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ที่สำคัญ ๆ ดังนี้

คาร์เวอร์ และคณะ (1989) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยโมอามี จำนวน 156 คน โดยใช้แบบวัด COPE ในการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเอ ซึ่งจัดว่าเป็นผู้มีบุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมตรง และการวางแผนในการแก้ไขปัญห ซึ่งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

ฮูเกอร์ (1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤต พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพ คือ วิธีมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห

โอเบรียน และ ดีลองกีส (1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด 3 รูปแบบ คือ วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีมุ่งรักษาความสัมพันธ์ ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 – 50 ปี จำนวน 270 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตา และ แมคเคอร์ และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของลาซารัส พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวจะใช้วิธีการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห

แมคเคอร์ และคอสตา (1986) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดโดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของ ลาซารัส ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยการแสดงพฤติกรรมตรงในการเผชิญความเครียด การควบคุมสถานการณ์ และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห และพบว่าใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ด้วย โดยการให้ความหมายในเชิงบวก การหาสิ่งทดแทน (เช่นการหาสิ่งพึงพอใจอย่างอื่นในชีวิต)

วิกเกอร์ และคณะ (1989) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของทหารที่ได้รับการฝึกวิชาทหารอย่างเข้มงวด พบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห โดยการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห และนอกจากนี้ยังมีแนวโน้มของการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

วัตสัน และฮับเบิร์ด (1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพ ห้าองค์ประกอบของนักศึกษาคณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบวัด วิธีเผชิญความเครียด (COPE) ของคาร์เวอร์ พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีแนวโน้มแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

เดวิด และซัล (1999) ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการเผชิญความเครียด กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 35 – 55 ปี จำนวน 95 คน โดยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-PI) ของคอสตาและแมคเคอร์ และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของสโตน และนีล (Stone & Neale) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีการให้ความหมายในเชิงบวก การชำระบาป การพึ่งศาสนา และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อประคับประคองอารมณ์ ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ปรากฏว่ากลุ่มตัวอย่างซึ่งมีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันไป คือส่วนใหญ่ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และในบางส่วนก็ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่อย่างไรก็ตามผลการวิจัยที่ปรากฏว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มีน้อยกว่าที่ปรากฏว่าใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

นอกจากผลที่ปรากฏทั้ง 2 ประการนี้แล้ว ยังมีการวิจัยที่ปรากฏผลอื่น ๆ เช่น การวิจัยต่อไปนี้ การศึกษาของเอนเดอร์ และปาร์คเกอร์ (Watson & Hubbard, 1996 ; citing Endler & Parker, 1990 *Multidimensional Assessment of Coping : A Critical Evaluation.*) พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

อุษา เชาวลิต (2540) ศึกษาตัวแปรที่ทำนายการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช และเปรียบเทียบวิธีเผชิญปัญหาตามตัวแปรระดับชั้นปี เหตุการณ์ในชีวิต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ สัมพันธภาพกับเพื่อน บุคลิกภาพ สภาพแวดล้อมของวิทยาลัย และบรรยากาศในครอบครัว กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 172 คน ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและการเผชิญปัญหาพบว่า บุคลิกภาพแบบเอ ซึ่งเป็นบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกันกับผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบบี ซึ่งเป็นบุคลิกภาพเก็บตัว

ส่วนงานวิจัยของ จรรยา เกษศรีสังข์ (2537) ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน 316 คน ตามตัวแปรระดับชั้นปี บุคลิกภาพ ทักษะติดต่ออาชีพตำรวจ บรรยากาศในครอบครัว และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยใช้แบบสอบถามวิธีเผชิญปัญหา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของลาซารัส ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ และวิธีเผชิญปัญหา พบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีบุคลิกภาพแบบเอ และแบบบี ซึ่งคือบุคลิกภาพแสดงตัว และเก็บตัวตามลำดับนั้น ใช้วิธีเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

จากผลการวิจัยต่าง ๆ ในส่วนนี้สรุปได้ว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว ส่วนใหญ่แล้วใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีอื่น ๆ ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำผลวิจัยดังกล่าวนี้มาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานในการวิจัยว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

3. บุคลิกภาพเปิดกว้างกับวิธีเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ ได้มีการวิจัยซึ่งปรากฏผลดังนี้

จากการศึกษาวิจัยของแมคเคอร์ และคอสตา (1986) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด(WOC) ของลาซารัส พบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมักใช้เหตุผลในการเผชิญความเครียด และพยายามสร้างความสำเร็จจากความยากลำบาก ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

เดวิด และซัล (1999) ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 35 – 55 ปี โดยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-PI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของสโตน และนีล (Stone & Neale) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างแสดงพฤติกรรมตรงเมื่อต้องเผชิญความเครียด นั่นคือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และนอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์กับการใช้วิธีการหันเห (Distraction) ไปหาสิ่งพึงพอใจอย่างอื่น ซึ่งแสดงถึงแนวโน้มการใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อีกด้วย

โอเบรียน และดีลองกีส (1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด 3 รูปแบบคือ วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีมุ่งรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 – 50 ปี จำนวน 270 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบวัด

วิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของลาซารัส พบว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์กับการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยของฮูเกอร์ (1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤต พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

วัตสันและฮับเบิร์ด (1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของนักศึกษาคณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตาและแมคเคร และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (COPE) ของคาร์เวอร์ พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด แต่สะท้อนถึงความยืดหยุ่น จินตนาการและความอยากรู้อยากเห็นในวิธีการแก้ไขปัญหา

จากผลการวิจัยที่เกี่ยวกับบุคลิกภาพเปิดกว้างกับวิธีเผชิญความเครียดข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าผลการวิจัยมีทั้งการใช้วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ รวมทั้งมีการวิจัยที่ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดด้วยวิธีใด ๆ ฉะนั้นผลการวิจัยที่พบนี้จึงยังสรุปไม่ได้ แต่อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาของวัตสันและฮับเบิร์ด (Watson & Hubbard. 1996) ที่พบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้าง มีวิธีการแก้ไขปัญหาที่สะท้อนถึงความยืดหยุ่น การมีจินตนาการ และมีความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งเป็นลักษณะของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เช่นเดียวกับคอสตาและแมคเคร (Costa & McCrae. 1992) ได้กล่าวถึงบุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างไว้ว่า มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมยืดหยุ่น และสามารถพัฒนาวิธีเผชิญความเครียดแบบใหม่ ๆ และสร้างสรรค์ได้ดีกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบอื่น ๆ ซึ่งลักษณะเช่นนี้เป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ฉะนั้นผู้วิจัยจึงนำแนวคิดนี้มาร่วมกับผลการวิจัยของ เดวิดและซูล (David & Suls. 1999) และ ผลการวิจัยของแมคเครและคอสตาเอง ในปี 1986 (McCrae & Costa. 1986) มาเป็นแนวทางในการตั้งสมมติฐานในการวิจัยว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย

4. บุคลิกภาพอ่อนโยนกับวิธีเผชิญความเครียด มีผลการวิจัยแสดงความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้คือ

ฮูเกอร์ (1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤต ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนใช้วิธีการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยไม่คำนึงถึงตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่ง

แก้ไขอารมณ์ การถอยหนี และการคิดว่าเป็นจริงตามความปรารถนา (Wishful Thinking) ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ

โอเบรียน และดีลองกีส (1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด 3 รูปแบบ คือวิธีมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีมุ่งรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 – 50 ปี จำนวน 270 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของลาซารัส พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน มีความสัมพันธ์กับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหาคือ ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

แมคเคอร์ และคอสตา (1986) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดโดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของ ลาซารัส พบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์กับการใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์กับการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อีกด้วย

ส่วนวัตสัน และฮับเบิร์ด (1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของนักศึกษาคณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (COPE) ของคาร์เวอร์ พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดในระดับต่ำ

เดวิด และซัล (1999) ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 35 – 55 ปี โดยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-PI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของสโตน และนีล (Stone & Neale) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

เมื่อพิจารณาผลการวิจัยในส่วนของบุคลิกภาพอ่อนโยนกับวิธีเผชิญความเครียดพบว่า ส่วนใหญ่แล้วผลการวิจัยปรากฏว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าวิธีอื่น ๆ มีผลการวิจัยเพียงเล็กน้อยที่ปรากฏว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และมีผลการวิจัยเล็กน้อยเช่นเดียวกันที่ปรากฏว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านนี้ไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานส่วนนี้ว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

5. บุคลิกภาพมีสติกับวิธีเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ได้รับการวิจัยซึ่งปรากฏผลดังนี้

ฮูเกอร์ (1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียดในกลุ่มผู้ดูแลผู้ป่วยวิกฤต ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

วัตสัน และฮับเบิร์ด (1996) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบของนักศึกษาคณะจิตวิทยาอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย Iowa จำนวน 375 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (COPE) ของคาร์เวอร์ พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมตรงและวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

แมคเคอร์ และคอสตา (1986) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของลาซารัส พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญห และใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์โดยการให้ความหมายในเชิงบวกร่วมกันด้วย

เดวิด และซัล (1999) ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและการเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มตัวอย่างเพศชายอายุ 35 – 55 ปี โดยใช้แบบสอบถามบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-PI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบสอบถามวิธีเผชิญความเครียดของสโตน และนีล (Stone & Neale) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติใช้วิธีการพึ่งศาสนา และการให้ความหมายในเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในระดับต่ำ

✱ โอเบรียน และดีลองกีส (1996) ศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและตัวแปรด้านสถานการณ์ต่อวิธีเผชิญความเครียด 3 รูปแบบ คือวิธีมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีมุ่งรักษาความสัมพันธ์ในกลุ่มตัวอย่างอายุ 18 – 50 ปี จำนวน 270 คน โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (NEO-FFI) ของคอสตา และแมคเคอร์ และแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (WOC) ของลาซารัส พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติ มีความสัมพันธ์กับการวางแผนในการแก้ไขปัญห ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหในระดับสูง และมีความสัมพันธ์กับการตอบสนองแบบไม่ใส่ใจหรือเฉยเมย และการถอยหนี ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพมีสติกับวิธีเผชิญความเครียดที่เสนอข้างต้นนี้สรุปได้ว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพดังกล่าวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญห แม้จะมีผลการวิจัยที่พบว่าการใช้วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีได้ประโยชน์น้อยอยู่บ้างแต่มีส่วนน้อยมาก ดังนั้นในส่วนนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่าผู้ที่มีบุคลิกภาพมีสติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญ

ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย

ลักษณะทางชีวสังคมกับวิธีเผชิญความเครียด

ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำลักษณะทางชีวสังคมหลายประการมาศึกษาร่วมด้วยดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

เพศกับวิธีเผชิญความเครียด

เนื่องจากเพศชายและเพศหญิงได้รับการอบรมเลี้ยงดูมาแตกต่างกัน ฉะนั้นจึงมีพฤติกรรมต่าง ๆ แตกต่างกัน ในเรื่องของวิธีการเผชิญความเครียดก็เช่นเดียวกัน เพศชายและเพศหญิงมีวิธีการในเรื่องนี้แตกต่างกัน ดังเช่นผลการวิจัยที่ปรากฏดังนี้

เพศชายกับวิธีเผชิญความเครียด จากการศึกษาวิจัยของแมนไซ (Frydenberg. 1997; citing Manzi. 1986 *Cognitive Appraisal: Stress and Coping in Teenage Employment*.) เกี่ยวกับการเผชิญความเครียด พบว่า เพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการแสดงพฤติกรรมตรงมากกว่าเพศหญิง

โอลา (Gomze. 1997 ; citing Olah. 1995 *Coping Strategies Among Adolescents*.) ศึกษาการเผชิญความเครียด พบว่า เพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

กอมซ์ (Gomze. 1997) ศึกษาความเชื่ออำนาจในตนและบุคลิกภาพแบบเอ ในการทำนายการเผชิญความเครียดในวัยรุ่น อายุ 14 – 17 ปี เพศชาย 252 คน เพศหญิง 216 คน โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (ACS) ของไฟร์เดนเบอร์กและเลวิส ผลการศึกษาพบว่า เพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบสู้ปัญหาหรือแก้ไขปัญหานั้นเอง และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบหลีกเลี่ยงหรือแบบได้ประโยชน์น้อย

ส่วนการศึกษาของโฟล์คแมนและลาซารัส (Folkman & Lazarus. 1980) พบว่า เพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศหญิง แต่พบว่า เพศชายและเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่แตกต่างกัน

ไฟร์เดนเบอร์กและเลวิส (Frydenberg & Lewis. 1993) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนใน Melbourne จำนวน 442 คน พบว่า เพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาโดยการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น ครู หรือผู้ใหญ่คนอื่น และยังใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ด้วย โดยการหย่อนใจทางกาย เช่น เล่นกีฬา ปฏิเสธปัญหา และเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

แพทเทอร์สันและแมคคับบิน (Frydenberg. 1997 ; citing Patterson & McCubbin. 1987 *Adolescent Coping Style and Behaviors : Conceptualization and Measurement*.) ศึกษาการเผชิญความเครียดพบว่าเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

จริยา วัฒนโสภณ และคณะ (2536) ได้นำแบบประเมินลักษณะการเผชิญปัญหา 6 รูปแบบของบอยด์ และจอห์นสัน (Boyd & Johnson) มาศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศชายใช้วิธีการปรับตัวแบบปฏิเสธสิ้นเชิง และการลงโทษหรือตำหนิตนเอง เมื่อมีความคับข้องใจ ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

นริศว์ ประมมย์ (2540) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 367 คน โดยใช้แบบประเมินการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของบอยด์และจอห์นสัน พบว่า เพศชายใช้การเผชิญปัญหาแบบโจมตีผู้อื่นมากกว่าเพศหญิง ซึ่งจัดเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

เพศหญิงกับวิธีเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้มีผลการวิจัยปรากฏดังนี้

จริยา วัฒนโสภณ และคณะ (2536) ศึกษาวิธีการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบประเมินลักษณะการเผชิญปัญหา 6 รูปแบบของบอยด์และจอห์นสัน พบว่า เพศหญิงใช้วิธีการปรับตัวแบบตำหนิตนเอง ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

ไฟร์เดนเบอร์ก และเลวิส (Frydenberg, 1997 ; citing Frydenberg & Lewis, 1993a *Boys Play Sport and Girls Turn to Others : Age , Gender and Ethnicity as Determinants of Coping.*) ศึกษาการเผชิญความเครียดของวัยรุ่น พบว่า เพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดโดยการตำหนิตนเอง เพื่อลดอารมณ์ตึงเครียด ซึ่งก็คือวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และยังใช้การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหากอีกด้วย

สุกัญญา คมสัน (2540) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นหญิงตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานรัฐวิสาหกิจในเขตจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 277 คน โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการเผชิญภาวะเครียด ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของจาโลวิก ซึ่งใช้แนวคิดการเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยกว่าเพศชาย แต่พบว่าเพศชายและเพศหญิงใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็ไม่แตกต่างกัน

นอกจากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วนี้ยังมีผลการศึกษาของนักวิจัยคนอื่น ๆ ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเพศหญิงกับวิธีเผชิญความเครียด ดังนี้

กอมซ์ (1997) ศึกษาความเชื่ออำนาจในตนและบุคลิกภาพแบบเอ ในการทำนายการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นอายุ 14 – 17 ปี เพศชาย 252 คน เพศหญิง 216 คน โดยใช้

แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด (ACS) ของไฟร์เดนเบอร์กและเลวิส ผลการศึกษาพบว่าเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบถอยหนี ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

แพทเทอร์สัน และแมคคัปปิน (1987) ศึกษาการเผชิญความเครียด พบว่า เพศหญิงใช้วิธีการคิดว่าเป็นจริงตามความปรารถนา (Wishful Thinking) เช่น การเพ้อฝัน การฝันกลางวัน และการพึ่งปาฏิหาริย์ เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย และพบว่า เพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศชาย

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเพศและวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งปรากฏผลแตกต่างกันไปดังนี้

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

ไฟร์เดนเบอร์กและเลวิส (Frydenberg.1997 ; citing Frydenberg & lewis. 1991a *Adolescent Coping Styles and Strategies : is there Functional and Dysfunctional Coping.*) ศึกษาการเผชิญความเครียดของวัยรุ่น จำนวน 643 คน คือ เพศหญิง 58.00 % เพศชาย 42.00 %พบว่า เพศหญิงและเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็ไม่แตกต่างกัน

และมีเพียงงานวิจัยของ นิยดา พงศ์พาชำนาญเวช (2535) ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามตัวแปรด้านเพศ แผนการเรียน ความคาดหวังของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับเศรษฐกิจของครอบครัว และความคาดหวังของผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่า เพศส่งผลต่อคะแนนการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

จากผลการวิจัยที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่าเพศชายและเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดหลายวิธี เช่น เพศชายส่วนใหญ่ของการวิจัยพบว่า ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็ แต่มีการวิจัยบางเรื่องพบว่า ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่วิธีหลังนี้พบในการวิจัยน้อยกว่าวิธีแรก ฉะนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า เพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็

สำหรับผลการวิจัยในเพศหญิงที่เสนอไว้ข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่ามีผลการวิจัยหลายเรื่องพบว่า เพศหญิง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย มากกว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็ ฉะนั้น จึงคาดว่าเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

อายุกับวิธีเผชิญความเครียด

ในการศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด นักวิจัยได้พยายามค้นหาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญความเครียดหลายตัวแปร เช่น ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพและตัวแปรด้านเพศตั้งที่กล่าวมาแล้ว ความแตกต่างของอายุเป็นอีกตัวแปรหนึ่ง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียด ดังเช่นผลการวิจัยที่ปรากฏดังนี้

อายุมากกับวิธีเผชิญความเครียด ได้มีการศึกษาวิจัยถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอายุมากกับวิธีเผชิญความเครียด ดังเช่น การศึกษาของคริสตแมนและคนอื่น ๆ (Christman and others. 1988) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีเผชิญความเครียด ภาวะไม่สุขสบายทางอารมณ์ และการหายจากโรคในผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย จำนวน 70 คน อายุเฉลี่ย 58 ปี เป็นการศึกษาระยะยาว เก็บข้อมูล 3 ระยะ คือ 72 ชั่วโมง 1 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ หลังออกจากโรงพยาบาล โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของจาโลวิช และเพาเวอร์ แบบสอบถามภาวะอารมณ์ (Profile of Mood States) และดัชนีบ่งบอกการพยากรณ์โรคของฟิล (Peel Prognostic Index) ผลการศึกษาพบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และบรรเทาความรุนแรงของสถานการณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับอายุนั่นคือ บุคคลอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

เซฟ – เกรน (Gomez. 1997 ; citing Seiffge – Krenke. 1993 *Coping Behavior in Normal and Clinical Samples : More Similarities than Differences.*) ศึกษาพบว่าวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีเพิ่มขึ้นตามอายุ หรือกล่าวได้ว่าบุคคลอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

การศึกษาของบลันชาร์ด – ฟิลด์ และไอเรียน (Blanchard – Fields and Irion.1988) พบว่า บุคคลอายุมากจะประเมินสถานการณ์เครียดในสถานการณ์ที่รับรู้ว่าจะสามารถควบคุมหรือแก้ไขได้ จะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เช่น การแก้ไขปัญหาดังตรงหรือการใช้เครื่องมือช่วยในการแก้ไขปัญห ส่วนในสถานการณ์ที่รับรู้ว่าจะไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้ บุคคลจะเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

อายุน้อยกับวิธีเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปรนี้ได้มีการศึกษาวิจัยปรากฏผลดังนี้

จากการศึกษาของบลันชาร์ด ฟิลด์ และไอเรียน (1988) พบว่าบุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เช่น กลวิธานป้องกันตนเองมากกว่าบุคคลอายุมากกว่า

คริสตแมน และคนอื่น ๆ (1988) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีเผชิญความเครียด ภาวะไม่สุขสบายทางอารมณ์ และการหายจากโรคในผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย จำนวน 70 คน อายุเฉลี่ย 58 ปี เป็นการศึกษาระยะยาว เก็บข้อมูล 3 ระยะ คือ 72 ชั่วโมง 1 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ หลังออกจากโรงพยาบาล โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของจาโลวิช และ

เพาเวอร์ แบบสอบถามภาวะอารมณ์ (Profile of Mood States) และดัชนีบ่งบอกการพยากรณ์โรคของพีล (Peel Prognostic Index) พบว่า วิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งผ่อนคลายความตึงเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับอายุ นั่นคือ บุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

แมคเคเร (Frydenberg. 1997 ; citing McCrae. 1982 *Age Differences in the Use of Coping Mechanisms.*) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดกับเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลอายุ 21 – 91 ปี พบว่า การใช้วิธีเผชิญความเครียดบางวิธีมีแนวโน้มสัมพันธ์กับอายุ เช่น ในช่วงอายุ 50 ปี บุคคลใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบถอยหนี และแบบไม่เป็นมิตรน้อยลง นั่นคือ บุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบถอยหนี หรือแบบไม่เป็นมิตรมากกว่าบุคคลอายุมาก ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

โพล์คแมน และลาซารัส (Folkman & Lazarus. 1980) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวันของคนปกติอายุ 45 – 64 ปี จำนวน 100 คน โดยศึกษาเป็นเวลา 1 ปี ใช้วิธีสัมภาษณ์ถึงภาวะเครียด แบ่งวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 2 วิธีคือ วิธีมุ่งแก้ไขปัญหาและวิธีมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด ผลการศึกษาที่เกี่ยวกับอายุ พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

แมคเน็ต (McNett. 1987) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดในคนพิการเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด และความสำเร็จในการเผชิญความเครียดของคนพิการอายุ 15 – 65 ปี จำนวน 50 คน โสด 19 คน สมรส 24 คน มีอายุ 7 คน ระดับการศึกษาตั้งแต่เตรียมอุดมศึกษาจนถึงปริญญาตรี ใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของลาซารัส และแบบสอบถามความสำเร็จในการเผชิญความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

เวสเตอร์ และคริสตแมน (Webster and Christman. 1988) ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดกับการรับรู้ถึงความไม่แน่นอนของผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย อายุ 33 – 79 ปี จำนวน 20 คน และส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของจาโลวิช ผลการศึกษาที่เกี่ยวกับอายุ พบว่า วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 2 รูปแบบคือ วิธีมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับอายุ

ผลการวิจัยด้านอายุกับวิธีเผชิญความเครียดดังกล่าวข้างต้นนี้ ผลการวิจัยส่วนใหญ่สรุปได้ว่า บุคคลที่อายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนบุคคลที่อายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สำหรับผลการวิจัยที่ว่าอายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดนั้น มีผลงานวิจัยน้อยมากที่ปรากฏผลเช่นนี้ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงคาดว่าผู้ที่อายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนผู้ที่อายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

ระดับการศึกษาเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด

กระบวนการเรียนการสอนมีส่วนส่งเสริมการคิดและการตัดสินใจของบุคคล ช่วยให้บุคคลสามารถพิจารณาสิ่งที่มาคุกคามตนเองได้อย่างถูกต้อง สามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม และเลือกใช้วิธีการในการบรรเทาความเครียดได้ (ศิริพร โอภาสวัชชัย. 2530 ; อ้างอิงจาก Lazarus. 1966 *Psychological , Stress and the Coping Process.*)

ระดับการศึกษาสูงเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด มีผลการวิจัยปรากฏดังนี้

คริสตัมแมน และคนอื่น ๆ (1988) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีเผชิญความเครียด ภาวะไม่สุขสบายทางอารมณ์ และการหายจากโรคในผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย จำนวน 70 คน อายุเฉลี่ย 58 ปี เป็นการศึกษาระยะยาวเก็บข้อมูล 3 ระยะ คือ 72 ชั่วโมง 1 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ หลังออกจากโรงพยาบาล โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของจาโลวิช และ เพาเวอร์ แบบสอบถามภาวะอารมณ์ (Profile of Mood States) และดัชนีบ่งบอกการพยากรณ์โรคของพีล (Peel Prognostic Index) พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับการศึกษา นั่นคือ ระดับการศึกษาสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

สุกัญญา คมสัน (2540) ศึกษาการใช้วิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ พนักงานรัฐวิสาหกิจในเขตจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 277 คน โดยใช้แบบสอบถามกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของจาโลวิช ซึ่งใช้แนวคิดการเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่ามีแนวโน้มใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่า

ระดับการศึกษาต่ำเกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด จากการศึกษาของคริสตัมแมนและคนอื่น ๆ (1988) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างวิธีเผชิญความเครียด ภาวะไม่สุขสบายทางอารมณ์ และการหายจากโรคในผู้ป่วยกล้ามเนื้อหัวใจตาย ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น พบว่าวิธีเผชิญความเครียดที่มุ่งผ่อนคลายความตึงเครียด มีความสัมพันธ์ทางลบ กับระดับการศึกษา นั่นคือระดับการศึกษาต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

และจากการศึกษาของ สุกัญญา คมสัน (2540) ดังกล่าว พบว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการศึกษาในระดับ ปวช. ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบหลีกเลี่ยงสูงกว่าผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี ส่วนระดับการศึกษาอื่น มีการใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบหลีกเลี่ยงไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้การศึกษาของแมคเน็ท (1987) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีเผชิญความเครียด และความสำเร็จในการเผชิญความเครียดของคนพิการอายุ 15 – 65 ปี จำนวน 50 คน โสด 19 คน สมรส 24 คน หม้าย 7 คน ระดับการศึกษาตั้งแต่เตรียมอุดมศึกษาจนถึงปริญญาตรี ใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของลาซารัส และแบบสอบถามความสำเร็จในการเผชิญความเครียดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

แม้ว่าผลการวิจัยที่ศึกษาถึงระดับการศึกษากับวิธีเผชิญความเครียดจะยังมีไม่มากนัก แต่ก็สามารถแสดงแนวโน้มของตัวแปรทั้ง 2 ตัวแปรนี้ได้พอสมควรคือบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงจะใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าจะใช้วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ ในการวิจัยครั้งนี้จึงคาดว่าจะมีความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ เช่นเดียวกับการวิจัยที่ผ่านมา คือบุคคลที่มีระดับการศึกษาสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

ระดับเศรษฐกิจกับวิธีเผชิญความเครียด

รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่สนองตอบความต้องการด้านต่าง ๆ ดังนั้นระดับเศรษฐกิจจึงเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งรวมทั้งการเผชิญความเครียด ดังเช่นผลการศึกษาวิจัยดังนี้

ระดับเศรษฐกิจสูงกับวิธีเผชิญความเครียด ความสัมพันธ์ของ 2 ตัวแปรนี้ได้มีผลการศึกษาวิจัยปรากฏดังนี้

จาโลวิก และเพาเวอร์ (สัทญญา คมสัน. 2540 ; อ้างอิงจาก Jalowice & Power. 1980 *Stress and Coping in Hypertensive and Emergency Room Patients.*) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับเศรษฐกิจกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และ ผู้ป่วยที่อยู่ในห้องฉุกเฉินที่เจ็บป่วยด้วยโรคเฉียบพลันที่ไม่รุนแรง จำนวน 25 คน อายุ 20 – 60 ปี ผลการศึกษาพบว่า ระดับเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียด นั่นคือ ผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพหรือวิธีมุ่งแก้ไขปัญหา

ปัทมา คุปตจิต (2533) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับเศรษฐกิจกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ภายหลังได้รับการผ่าตัดเต้านมโดยใช้แนวคิดการเผชิญความเครียดของลาซารัส ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจดีใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยว่า ระดับเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นคนที่มีความเป็นอยู่ที่ดีย่อมสามารถเผชิญความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่ขาดปัจจัย

ลาซารัส (สมจิต หนูเจริญกุล 2534 ; อ้างอิงจาก Lazarus & Folkman. 1984 *Stress , Appraisal and Coping.*) กล่าวว่า เนื่องจากบุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจดีจะมีทรัพย์สินเงินทองเป็นแหล่งประโยชน์ในการเอื้ออำนวยต่อการเผชิญความเครียด ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกในการใช้วิธีแก้ไขปัญหาได้มากขึ้น จึงมีโอกาสรสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถลดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำกว่า นั่นคือผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจสูงย่อมมีแนวโน้มใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

เพ็ญศรี วรสัมปติ (2537) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมเผชิญความเครียดกับระดับเศรษฐกิจในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 402 คน ใช้แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญความเครียดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของลาซารัส ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับเศรษฐกิจสูงกว่า มีพฤติกรรมเผชิญความเครียดดีกว่าวัยรุ่นตอนต้นที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำกว่า นั่นคือ ผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจสูงมีแนวโน้มใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

สุกัญญา คมสัน (2540) ศึกษาเปรียบเทียบกลวิธีเผชิญภาวะเครียดกับระดับเศรษฐกิจของครอบครัวในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือพนักงานรัฐวิสาหกิจในเขตจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 277 คน โดยใช้แบบสอบถามกลวิธีเผชิญภาวะเครียด ซึ่งผู้วิจัยปรับปรุงมาจากแบบสอบถามของจาโลวิก ซึ่งใช้แนวคิดการเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจสูงกว่ามีแนวโน้มใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำกว่า

ระดับเศรษฐกิจต่ำกับวิธีเผชิญความเครียด ได้มีผลการศึกษาวิจัยปรากฏดังนี้

แพนซารีน (สุกัญญา คมสัน. 2540 ; อ้างอิงจาก Panzarine. 1985 *Coping : Conceptual and Methodological Issues.*) ศึกษาการเผชิญความเครียดตามแนวคิดของลาซารัส พบว่า สภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ทำให้บุคคลประเมินความรุนแรงของความเครียดแตกต่างกัน และ ทำให้วิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันด้วย สภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ได้แก่ ระดับเศรษฐกิจ ถ้าระดับเศรษฐกิจต่ำ ก็จะทำให้การเผชิญความเครียดมีประสิทธิภาพลดลง นั่นคือ ผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

จากการศึกษาของสุกัญญา คมสัน (2540) ดังกล่าวข้างต้น พบว่า ผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำกว่า มีแนวโน้มใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย สูงกว่าผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจสูงกว่า

นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยอื่น ๆ ที่น่าสนใจ ดังนี้

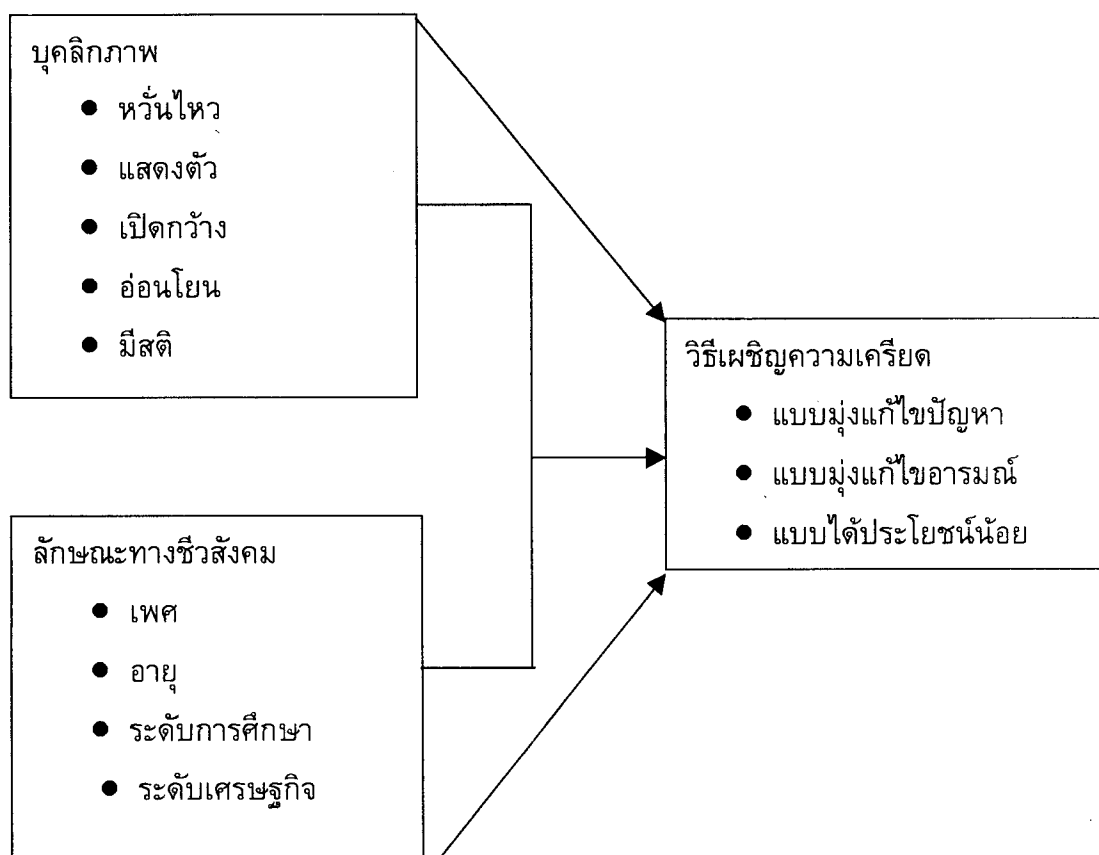
แมคคับบิน และคณะ (McCubbin et al. 1983) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรายได้ของครอบครัวกับวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่มีบุตรเจ็บป่วยด้วยโรคซิสติกไฟโบรซิส (Cystic Fibrosis) จำนวน 100 ครอบครัว โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญความเครียดตามแนวคิดของ

ลาซาร์ส ผลการศึกษาพบว่ารายไตัวของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดของมารดา แต่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดของบิดา

วรารณ นาครัตน์ (2533) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างระดับเศรษฐกิจกับพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ จำนวน 150 คน ที่มารับการรักษา ณ แผนกผู้ป่วยนอกในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ราชวิถี วชิรพยาบาล และรามารับดี โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบสัมภาษณ์วัดพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดในผู้สูงอายุของจรงค์ สุภกิจเจริญ ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีรายไต่อครอบครัวแตกต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน ใช้วิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

นิตา พงศ์พานานาญเวช (2535) ศึกษาความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามตัวแปรด้านเพศ แผนการเรียน ความคาดหวังของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครอง ระดับเศรษฐกิจของครอบครัว และความคาดหวังของผู้ปกครอง ผลการศึกษาพบว่า ระดับเศรษฐกิจของครอบครัวส่งผลต่อคะแนนการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยด้านระดับเศรษฐกิจกับวิธีเผชิญความเครียดสามารถสรุปได้ว่าผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งแตกต่างจากผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำที่ใช้วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้คาดว่าจะมีผลเช่นเดียวกัน คือ ผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ส่วนผู้ที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. บุคลิกภาพห้วนใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
2. บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย
3. บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

4. บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

5. บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

6. ข้าราชการตำรวจเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สูงกว่า เพศหญิง และเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย สูงกว่าเพศชาย

7. ข้าราชการตำรวจอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่า ข้าราชการตำรวจอายุน้อย และข้าราชการตำรวจอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข อารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก

8. ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สูงกว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจ ที่มีระดับการศึกษาสูง

9. ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สูงกว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ และ ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจ ที่มีระดับเศรษฐกิจสูง

10. ข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ใช้ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับ การศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ

11. ข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับ การศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง

12. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคมสามารถทำนายวิธีเผชิญ ความเครียดแต่ละแบบได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดที่สำคัญ ๆ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ราชการในหน่วยงานต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยสำนักงานกำลังพล สำนักงานแผนงานและงบประมาณ สำนักงานวิทยาการตำรวจ สำนักงานตำรวจสันติบาล หน่วยงานขึ้นตรงต่อสำนักงานตำรวจ และสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการตำรวจที่มีอายุระหว่าง 20 - 60 ปี จำนวน 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ราชการใน หน่วยงานต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วยสำนักงานกำลังพล สำนักงานแผนงานและงบประมาณ สำนักงานวิทยาการตำรวจ สำนักงานตำรวจสันติบาล หน่วยงานขึ้นตรงต่อสำนักงานตำรวจ และสำนักงานคณะกรรมการข้าราชการตำรวจที่มีอายุระหว่าง 20 - 60 ปี ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 219 คน

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยใช้สูตรของ Taro Yamane (เพ็ญศรี วรสัมปติ. 2537)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2} \quad \alpha ; \quad = .05$$

n = ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อน (ของข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จาก
ตัวอย่างประชากร) เท่าที่จะยอมรับได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ตอนคือ

1. แบบวัดลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
 อายุ ☐ 20- 40 ปี ☐ 41 – 60 ปี
 ระดับการศึกษา
☐ ปริญญาตรีขึ้นไป ☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี

ระดับเศรษฐกิจ

รายได้ทั้งสิ้นของครอบครัวของข้าพเจ้าประมาณเดือนละ

☐ ไม่เกิน 8,000 บาท
☐ 8,001 – 13,000 บาท
☐ สูงกว่า 13,000 บาท

รายได้ข้างต้นใช้เลี้ยงดูคนในครอบครัว.....คน

2. แบบวัดบุคลิกภาพ

ลักษณะเครื่องมือ เป็นแบบวัดบุคลิกภาพ 5 ลักษณะ คือ บุคลิกภาพหวั่นไหว บุคลิกภาพแสดงตัว บุคลิกภาพเปิดกว้าง บุคลิกภาพอ่อนโยน และบุคลิกภาพมีสติ แบบวัดนี้มีลักษณะให้เลือกตอบ ประกอบด้วยข้อความและมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว จาก "ไม่จริงเลย" ถึง "จริงมากที่สุด" โดยครอบคลุม 5 ตัวแปร แต่ละตัวแปรประกอบด้วยข้อคำถาม 12 ข้อ รวมทั้งสิ้นจำนวน 60 ข้อ

การสร้างเครื่องมือ แบบวัดนี้ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ซึ่ง วัลภา สบายยิ่ง (2542) แปลมาจากแบบวัดบุคลิกภาพ NEO-FFI ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัด NEO PIR ซึ่งแบบวัดนี้เป็นของคอสตา และแมคเคร (Costa & McCrae. 1992) โดยผู้วิจัยปรับปรุงเพียงเล็กน้อย

การให้คะแนนแบบวัด

กรณีที่ข้อความเป็นบวก

ไม่จริงเลย	ให้	1	คะแนน
ไม่จริง	ให้	2	คะแนน
จริงปานกลาง	ให้	3	คะแนน
จริงมาก	ให้	4	คะแนน
จริงมากที่สุด	ให้	5	คะแนน

กรณีข้อความเป็นลบ ผู้วิจัยให้คะแนนกลับกัน

การรวมคะแนน ผู้วิจัยรวมคะแนนเป็นรายด้าน โดยแต่ละด้านมีคะแนนระหว่าง 12 - 60 คะแนน คะแนนเฉลี่ยของแบบวัดแต่ละด้านเท่ากับ 36 คะแนน

ความหมายคะแนน สำหรับบุคลิกภาพแต่ละด้าน ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยในแต่ละด้าน หมายความว่า บุคคลนั้นมีบุคลิกภาพด้านนั้นสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย

ตัวอย่างแบบวัดบุคลิกภาพ

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
บุคลิกภาพหวั่นไหว 1. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกตึงเครียดและ ตื่นเต้น					
บุคลิกภาพแสดงตัว 2. ข้าพเจ้าชอบที่จะพูดคุยกับคนทั่วไป					
บุคลิกภาพเปิดกว้าง 3. บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าสนุกกับทฤษฎีหรือ ความคิดที่เป็นนามธรรม					
บุคลิกภาพอ่อนโยน 4. ข้าพเจ้ามักจะคำนึงถึงความรู้สึก ของผู้อื่น					
บุคลิกภาพมีสติ 5. ข้าพเจ้ามีเป้าหมายที่ชัดเจน และ มีการปฏิบัติสู่เป้าหมายอย่างเป็น ขั้นเป็นตอน					

การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามฉบับนี้ ไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างจริงที่ต้องการศึกษา จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า บุคลิกภาพหวั่นไหวมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.75 บุคลิกภาพแสดงตัวมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 บุคลิกภาพ

เปิดกว้างมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.63 บุคลิกภาพอ่อนโยนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79 และ บุคลิกภาพมีสติมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.81

3. แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

ลักษณะเครื่องมือ เป็นแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด 3 ประเภทคือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย แบบวัดนี้มีลักษณะให้เลือกตอบ ประกอบด้วยข้อความและมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงระดับเดียว จาก "ไม่จริงเลย" ถึง "จริงที่สุด" โดยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ประกอบด้วยข้อความคำถามด้านละ 20 ข้อ ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ประกอบด้วยข้อความคำถาม 12 ข้อ รวมทั้งสิ้น 52 ข้อ

การสร้างเครื่องมือ แบบวัดนี้ผู้วิจัยแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์ (Carver, 1989)

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ ตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียดเพื่อช่วยกำหนดความหมาย และกำหนดข้อความที่ใช้วัดวิธีเผชิญความเครียด

2. กำหนดคำนิยามของวิธีเผชิญความเครียด และคำนิยามของวิธีเผชิญความเครียด 3 ประเภทคือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

3. แปลข้อความตามคำถามของวิธีเผชิญความเครียดให้ครอบคลุมทุกวิธี จะได้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 20 ข้อ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ 20 ข้อ และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย 12 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ

4. ให้ผู้เชี่ยวชาญ คือ รศ.ดร.นวลละออ สุภาผล ผศ.ประณต คำจิม และคุณสรายุทธ ปฏิมาประกร ตรวจสอบการแปลแบบสอบถามแต่ละข้อความว่าตรงตามคำนิยามของข้อความหรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

การให้คะแนนแบบวัด

ไม่จริงเลย	ให้	1	คะแนน
ไม่จริง	ให้	2	คะแนน
จริง	ให้	3	คะแนน
จริงที่สุด	ให้	4	คะแนน

การรวมคะแนน ผู้วิจัยรวมคะแนนเป็นรายด้าน โดยวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่ละด้านมีคะแนนระหว่าง 20 – 80 คะแนน ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย มีคะแนนระหว่าง 12 – 48 คะแนน

ความหมายคะแนน สำหรับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย 50 คะแนน แสดงว่าบุคคลนั้นใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบนั้นสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย

สำหรับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าคะแนนเฉลี่ย 30 คะแนน แสดงว่าบุคคลนั้นใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าคะแนนเฉลี่ย

ตัวอย่างแบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

คำถาม เมื่อมีปัญหาในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจ ข้าพเจ้าเลือกกระทำได้ดังนี้

คำตอบ				
ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	จริง	จริงที่สุด
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา				
1. ข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามของข้าพเจ้าในการกระทำบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานั้น				
วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์				
2. ข้าพเจ้าพูดคุยกับคนอื่น ๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของข้าพเจ้า				
วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย				
3. ข้าพเจ้าแสดงออกถึงความรู้สึกขุ่นเคืองของข้าพเจ้า				

การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา คือ รศ.ดร.นวลละออ สุภาพผล ผศ.ประณต คำนิม และคุณสรายุทธ ปฎิมาประกร ตรวจสอบวิธีเผชิญความเครียดในแต่ละด้านว่าสามารถวัดได้ตรงตามคุณลักษณะต่าง ๆ ตามคำนิยามที่ตั้งไว้หรือไม่ แล้วนำผลการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity)

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับ กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับ กลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน นำผลที่ได้มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ด้วยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมแต่ละข้อกับคะแนนรวมเฉพาะด้านของแต่ละวิธีนั้น ๆ โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation) โดยถือว่าคะแนนรวมของวิธีแต่ละด้าน เป็นคะแนนที่แทนโครงสร้างรวมของวิธีในด้านที่ต้องการวัด ซึ่งการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างในลักษณะนี้ เป็นการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item Analysis) ไปในคราวเดียวกัน พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.30 – 0.65 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.28 – 0.62 และ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง 0.45 – 0.73

การหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

นำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วข้างต้นมาหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) พบว่า วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.77 และวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

✓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ติดต่อคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
2. ติดต่อผู้บังคับบัญชาสูงสุดของหน่วยงานในสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม โดยขอวัน เวลา ที่จะทดสอบกลุ่มตัวอย่าง
3. ชี้แจงวัตถุประสงค์ และ ขอความช่วยเหลือในการตอบแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่าง แล้วแจกแบบสอบถามให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา
4. นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนบุคลิกภาพ และวิธีเผชิญความเครียด
2. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ถึงข้อ 5
3. ใช้สถิติค่าที (t – test) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 6 ถึงข้อ 9
4. วิเคราะห์ความแปรปรวน 4 ทาง (Four way Analysis of Variance) ในกรณีที่มีความแตกต่างอย่างเชื่อมั่นได้ หาค่าความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการ Fisher's LSD (Fisher's Least Significant Difference Test) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 10 และ 11
5. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 12

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญคือ เพื่อหาความสัมพันธ์และทำนายวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ได้แก่ บุคลิกภาพหวั่นไหว แสดงตัวเปิดกว้าง อ่อนโยน และมีสติ โดยมีหลักฐานทางทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ว่า บุคลิกภาพแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแตกต่างกันไป และได้ศึกษาลักษณะทางชีวสังคมซึ่งเป็นตัวแปรรอง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ ที่มีความเกี่ยวข้องกับวิธีเผชิญความเครียดแต่ละอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการซึ่งปฏิบัติหน้าที่ราชการในหน่วยงานต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 219 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนแรกจะเสนอข้อมูลพื้นฐานที่ประกอบด้วยข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นพื้นฐานในการเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะ และขอบเขตของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จากนั้นได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรายละเอียดต่าง ๆ ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

วิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีหลายชนิดคือ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) การวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้สถิติค่าที (t - test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนสี่ทาง (Four way Analysis of Variance) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ในการวิเคราะห์ และแปลผลที่จะกล่าวต่อไปนี้ เพื่อความสะดวก และให้เป็นที่เข้าใจตรงกัน จึงได้กำหนดสัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแต่ละแบบ
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่พิจารณาใน t - distribution
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
SS	แทน	ค่าบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
df	แทน	ขั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกยกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
F	แทน	ค่าสถิติที่พิจารณาใน F -distribution

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ ข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ราชการในหน่วยงานต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 219 คน ดังแสดงไว้ในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ

ตัวแปร		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	104	47.50
	หญิง	115	52.50
อายุ	20 – 40 ปี	146	66.70
	41 – 60 ปี	73	33.30
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	58	26.50
	ปริญญาตรีขึ้นไป	161	73.50
ระดับเศรษฐกิจ	ค่อนข้างต่ำ	78	35.60
	ค่อนข้างสูง	141	64.40

จากตาราง 1 เกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง สรุปได้ดังนี้ เพศชาย จำนวน 104 คน (ร้อยละ 47.50) เพศหญิง จำนวน 115 คน (ร้อยละ 52.50) อายุ 20 – 40 ปี จำนวน 146 คน (ร้อยละ 66.70) อายุ 41 – 60 ปี จำนวน 73 คน (ร้อยละ 33.30) ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 58 คน (ร้อยละ 26.50) ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 161 คน (ร้อยละ 73.50) ระดับเศรษฐกิจค่อนข้างต่ำ จำนวน 78 คน (ร้อยละ 35.60) ระดับเศรษฐกิจค่อนข้างสูง จำนวน 141 คน (ร้อยละ 64.40)

การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 1 – 5 เป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ กับวิธีเผชิญความเครียด 3 วิธี โดยทดสอบด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ของเพียร์สัน และทดสอบความมีนัยสำคัญของค่า r

สมมติฐานข้อ 1 บุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สมมติฐานข้อนี้แยกออกเป็น 3 สมมติฐานย่อย ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหวั่นไหวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย (219 คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพหวั่นไหว	- .11	.15*	.44**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 ปรากฏว่า บุคลิกภาพหวั่นไหว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหายังไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

นอกจากนี้ ได้มีการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เพิ่มเติมจากสมมติฐานข้อ 1 ซึ่งแสดงไว้ในตาราง 3,4,5 และตาราง 6 ดังนี้

ตาราง 3 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหัวน้ไหวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย ในกลุ่มเพศชาย (104คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพหัวน้ไหว	- .22**	. 11	. 50**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า ในกลุ่มเพศชาย บุคลิกภาพหัวน้ไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหัวน้ไหวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย ในกลุ่มอายุมาก (41 – 60 ปี จำนวน 73คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพหัวน้ไหว	- . 35**	. 06	. 35**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 พบว่า ในกลุ่มอายุมาก บุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวก กับ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 5 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหวั่นไหว กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย ในกลุ่มระดับการศึกษาสูง (ปรินญาตรึขึ้นไป จำนวน 161คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพหวั่นไหว	- . 15*	. 19**	. 57**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 พบว่า ในกลุ่มระดับการศึกษาสูง (ปรินญาตรึขึ้นไป) บุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 6 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหัวไหล่ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย ในกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง (141 คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพหัวไหล่	- . 15*	. 17*	. 41**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 6 พบว่า ในกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง บุคลิกภาพหัวไหล่มีความสัมพันธ์ทางลบ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สมมติฐานข้อ 2 บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ดังแสดงผลในตาราง 7

ตาราง 7 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย (219 คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพแสดงตัว	.32**	.11	-.17**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 7 ปรากฏว่า บุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

นอกจากนี้ได้มีการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เพิ่มเติมจากสมมติฐานข้อ 2 ดังแสดงไว้ในตาราง 8,9,10 และ ตาราง 11 ดังนี้

ตาราง 8 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ในกลุ่มเพศหญิง (115คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพแสดงตัว	. 37**	. 24**	- . 18*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 พบว่า ในกลุ่มเพศหญิง บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย ในกลุ่มอายุมาก (41 – 60 ปี จำนวน 73คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพแสดงตัว	. 37**	. 24*	- .09

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 9 พบว่า ในกลุ่มอายุมาก(41-60ปี) บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย ในกลุ่มระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป จำนวน 161 คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพแสดงตัว	.34**	.14*	-.15*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 10 พบว่า ในกลุ่มระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย ในกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง (141 คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพแสดงตัว	.28**	.16*	- .08

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 11 พบว่า ในกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อ 3 บุคลิกภาพเปิดกว้าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 12

ตาราง 12 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพเปิดกว้างกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย (219 คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพเปิดกว้าง	. 11*	- . 06	- . 20**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 12 ปรากฏว่า บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพเปิดกว้าง มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 4 บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพอ่อนโยน กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย (219 คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพอ่อนโยน	. 20**	. 08	- . 33**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 13 ปรากฏว่า บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ยังพบว่า บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางลบ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 5 บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 14

ตาราง 14 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพมีสติกับวิธีเผชิญความเครียด
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย (219 คน)

วิธีเผชิญความเครียด			
ตัวแปร	แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบได้ประโยชน์น้อย
บุคลิกภาพมีสติ	.46**	.01	-.39**

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 14 ปรากฏว่า บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ยังพบว่าบุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวก กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 6 – 9 เป็นการศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน โดยทดสอบด้วยการใช้สถิติค่าที (t – test) และทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติของค่า t

สมมติฐานข้อ 6 ข้าราชการตำรวจเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าเพศชาย ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 15

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างข้าราชการตำรวจ เพศชาย กับ เพศหญิง

วิธีเผชิญความเครียด	เพศ	n	$\bar{x}$	SD	t
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	ชาย	104	58.31	6.64	- .25
	หญิง	115	58.52	6.20	
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	ชาย	104	50.82	6.32	- .98
	หญิง	115	51.59	5.41	
แบบได้ประโยชน์น้อย	ชาย	104	27.26	6.16	- 1.48
	หญิง	115	28.39	5.14	

จากตาราง 15 พบว่า เพศชาย ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าเพศหญิงซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน และเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่สูงกว่าเพศชาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ผลประการสุดท้าย เพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ไม่สูงกว่าเพศชาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 7) ข้าราชการตำรวจอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย และข้าราชการตำรวจอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 16 :

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย ระหว่างข้าราชการตำรวจอายุน้อย
(20 – 40 ปี) กับ ข้าราชการตำรวจอายุมาก (41 – 60 ปี)

วิธีเผชิญความเครียด	อายุ	n	$\bar{x}$	SD	t
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	อายุมาก	73	59.05	6.82	1.04
	อายุน้อย	146	58.10	6.18	
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	อายุมาก	73	49.95	5.59	2.31*
	อายุน้อย	146	51.86	5.91	
แบบได้ประโยชน์น้อย	อายุมาก	73	25.62	5.36	4.30**
	อายุน้อย	146	28.97	5.49	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 16 พบว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก (41 – 60 ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20 – 40 ปี) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

สำหรับข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20 – 40 ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่า ข้าราชการตำรวจอายุมาก (41 – 60 ปี) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20 – 40 ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก (41 – 60 ปี) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 8 ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 17

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยระหว่างข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) กับข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป)

วิธีเผชิญความเครียด	ระดับการศึกษา	n	$\bar{x}$	SD	t
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	สูง	161	58.55	6.34	.49
	ต่ำ	58	58.07	6.62	
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	สูง	161	50.78	5.59	-1.87*
	ต่ำ	58	52.45	6.45	
แบบได้ประโยชน์น้อย	สูง	161	27.19	5.27	-2.69*
	ต่ำ	58	29.69	6.33	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 17 พบว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สำหรับข้าราชการตำรวจ ที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สูงกว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง

(ปริญญาตรีขึ้นไป)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ(ต่ำกว่าปริญญาตรี)ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง(ปริญญาตรีขึ้นไป) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 9 ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 18

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยระหว่างข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ กับข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง

วิธีเผชิญความเครียด	ระดับเศรษฐกิจ	n	$\bar{x}$	SD	t
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา	สูง	141	58.16	6.36	- .82
	ต่ำ	78	58.90	6.49	
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	สูง	141	50.89	5.74	-1 .15
	ต่ำ	78	51.83	6.06	
แบบได้ประโยชน์น้อย	สูง	141	27.45	5.49	- 1.41
	ต่ำ	78	28.58	5.94	

จากตาราง 18 พบว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ไม่สูงกว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ผลประการสุดท้าย ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 10 – 11 เป็นการศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ ที่มีอิทธิพลต่อวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ โดยทดสอบด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน 4 ทาง (Four way Analysis of Variance) และในกรณีที่มีความแตกต่างอย่างเชื่อมั่นได้ หาความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Fisher's LSD (Fisher's Least Significant Difference Test)

สมมติฐานข้อ 10 ข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจเพศหญิงอายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 19

ตาราง 19 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสี่ทางของคะแนน วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ (n = 219)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ (ก)	5.59	1	5.59	0.15
อายุ (ข)	1.69	1	1.69	0.04
ระดับการศึกษา (ค)	35.13	1	35.13	0.91
ระดับเศรษฐกิจ (ง)	180.49	1	180.49	4.69 *
ก x ข	80.89	1	80.89	2.10
ก x ค	80.35	1	80.35	2.09
ก x ง	21.14	1	21.14	0.55
ข x ค	109.38	1	109.38	2.84
ข x ง	224.82	1	224.82	5.84*
ค x ง	37.02	1	37.02	0.96
ก x ข x ค x ง	251.72	1	251.72	6.54 *
ส่วนที่เหลือ	7818.76	203	38.52	
ทั้งหมด	8931.35	218		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 19 แสดงให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 4 ทาง ของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับแบบ 4 ทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ดังผลการวิเคราะห์ในตาราง 20

ตาราง 20 แสดงผลการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา ระหว่างข้าราชการตำรวจที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ แตกต่างกัน

กลุ่ม		n	$\bar{x}$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	หญิงอายุมากxระดับการศึกษาต่ำxระดับเศรษฐกิจสูง	3	48.33	-	7.81	7.92	8.01*	8.17	9.24*	9.84*	10.10*	10.20*	10.23*	10.34*	10.47*	11.86*	12.17*	18.07*	18.67*
2.	ชายอายุมากxระดับการศึกษาต่ำxระดับเศรษฐกิจสูง	7	56.14	-	-	0.11	0.20	0.36	1.43	2.03	2.29	2.39	2.42	2.53	2.66	4.05	4.36	10.26*	10.86*
3.	หญิงอายุน้อยxระดับการศึกษาสูงxระดับเศรษฐกิจต่ำ	4	56.25	-	-	-	0.09	0.25	1.32	1.92	2.18	2.28	2.31	2.42	2.55	3.94	4.25	10.15*	10.75*
4.	ชายอายุน้อยxระดับการศึกษาสูงxระดับเศรษฐกิจสูง	32	56.34	-	-	-	-	0.16	1.23	1.83	2.09	2.19	2.22	2.33	2.46	3.85*	4.16	10.06*	10.66*
5.	ชายอายุมากxระดับการศึกษาต่ำxระดับเศรษฐกิจต่ำ	2	56.50	-	-	-	-	-	1.07	1.67	1.93	2.03	2.06	2.17	2.30	3.69	4.00	9.90	10.50
6.	ชายอายุน้อยxระดับการศึกษาต่ำxระดับเศรษฐกิจต่ำ	14	57.57	-	-	-	-	-	-	0.60	0.86	0.96	0.99	1.10	1.23	2.62	2.93	8.83*	9.43*
7.	ชายอายุน้อยxระดับการศึกษาสูงxระดับเศรษฐกิจต่ำ	12	58.17	-	-	-	-	-	-	-	0.26	0.36	0.39	0.50	0.63	2.02	2.33	8.23*	8.83
8.	หญิงอายุมากxระดับการศึกษาสูงxระดับเศรษฐกิจสูง	23	58.43	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	0.13	0.24	0.37	1.76	2.07	7.97*	8.57
9.	หญิงอายุน้อยxระดับการศึกษาต่ำxระดับเศรษฐกิจต่ำ	15	58.53	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.03	0.14	0.27	1.66	1.97	7.87*	8.47
10.	หญิงอายุน้อยxระดับการศึกษาสูงxระดับเศรษฐกิจสูง	34	58.56	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.11	0.24	1.63	1.94	7.84*	8.44
11.	หญิงอายุน้อยxระดับการศึกษาสูงxระดับเศรษฐกิจต่ำ	24	58.67	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.13	1.52	1.83	7.73*	8.33
12.	ชายอายุน้อยxระดับการศึกษาต่ำxระดับเศรษฐกิจสูง	5	58.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.39	1.70	7.60	8.20
13.	ชายอายุมากxระดับการศึกษาสูงxระดับเศรษฐกิจสูง	27	60.19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.31	6.21*	6.81
14.	หญิงอายุน้อยxระดับการศึกษาต่ำxระดับเศรษฐกิจสูง	10	60.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.90	6.50
15.	ชายอายุมากxระดับการศึกษาสูงxระดับเศรษฐกิจต่ำ	5	66.40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.60
16.	หญิงอายุมากxระดับการศึกษาต่ำxระดับเศรษฐกิจต่ำ	2	67.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 20 ปรากฏว่า กลุ่มเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า กลุ่ม เพศหญิง อายุyoung ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 11 ข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุyoung ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สูงกว่าข้าราชการตำรวจ เพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 21

ตาราง 21 การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสี่ทางของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ (n = 219)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
เพศ (ก)	35.34	1	35.34	1.06
อายุ (ข)	26.23	1	26.23	.79
ระดับการศึกษา (ค)	51.44	1	51.44	1.54
ระดับเศรษฐกิจ (ง)	20.79	1	20.79	.62
ก x ข	.21	1	.21	.01
ก x ค	9.21	1	9.21	.28
ก x ง	2.62	1	2.62	.08
ข x ค	7.85		7.85	.24
ข x ง	3.51	1	3.51	.11
ค x ง	24.13	1	24.13	.72
ก x ข x ค x ง	190.20	1	190.20	5.71 *
ส่วนที่เหลือ	6766.31	203	33.33	
ทั้งหมด	7484.04	218		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 21 แสดงให้เห็นว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน 4 ทาง ของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เมื่อพิจารณาตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันแบบ 4 ทางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ปรากฏผลดังแสดงในตาราง 22

ตาราง 22 แสดงผลการเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ระหว่างข้าราชการตำรวจที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ แยกต่างกัน

กลุ่ม	n	$\bar{x}$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. ชายอายุมากในระดับการศึกษาต่ำระดับเศรษฐกิจต่ำ	2	48.00	-	0.80	1.00	1.22	1.25	1.63	2.00	2.50	2.60	3.07	3.92	4.29	4.71	5.80	7.00	9.50
2. ชายอายุน้อยในระดับการศึกษาต่ำระดับเศรษฐกิจสูง	5	48.80	-	0.20	0.42	0.45	0.83	1.20	1.70	1.80	2.27	2.27	3.12	3.49	3.91	5.00	6.20*	8.70
3. หญิงอายุมากในระดับการศึกษาต่ำระดับเศรษฐกิจสูง	3	49.00	-	-	0.22	0.25	0.63	1.00	1.50	1.60	2.07	2.07	2.92	3.29	3.71	4.80	6.00	8.50
4. หญิงอายุมากในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจสูง	23	49.22	-	-	-	-	0.03	0.41	0.78	1.28	1.38	1.85	2.70	3.07	3.49*	4.58*	5.78*	8.28
5. หญิงอายุมากในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจต่ำ	4	49.25	-	-	-	-	-	0.38	0.75	1.25	1.35	1.82	2.67	3.04	3.46	4.55	5.75	8.25
6. ชายอายุมากในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจสูง	27	49.63	-	-	-	-	-	-	0.37	0.87	0.97	1.44	2.29	2.66	3.08*	4.17	5.37*	7.87
7. ชายอายุน้อยในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจต่ำ	12	50.00	-	-	-	-	-	-	-	0.50	0.60	1.07	1.92	2.29	2.71	3.80	5.00*	7.50
8. ชายอายุน้อยในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจสูง	32	50.50	-	-	-	-	-	-	-	-	0.10	0.57	1.42	1.79	2.21	3.30	4.50*	7.00
9. ชายอายุมากในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจต่ำ	5	50.60	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.47	1.32	1.69	2.11	3.20	4.40	6.90
10. หญิงอายุน้อยในระดับการศึกษาต่ำระดับเศรษฐกิจต่ำ	15	51.07	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.85	1.22	1.64	2.73	3.93	6.43
11. หญิงอายุน้อยในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจต่ำ	24	51.92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.37	0.79	1.88	3.08	5.58
12. ชายอายุมากในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจสูง	7	52.29	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.51	2.71	5.21
13. หญิงอายุน้อยในระดับการศึกษาสูงระดับเศรษฐกิจสูง	34	52.71	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.09	2.29	4.79
14. หญิงอายุน้อยในระดับการศึกษาต่ำระดับเศรษฐกิจสูง	10	53.80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.20	3.70
15. ชายอายุน้อยในระดับการศึกษาต่ำระดับเศรษฐกิจต่ำ	14	55.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.50
16. หญิงอายุมากในระดับการศึกษาต่ำระดับเศรษฐกิจต่ำ	2	57.50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 ปรากฏว่า กลุ่มเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าในกลุ่มเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 12 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคมสามารถทำนาย วิธีเผชิญความเครียดแต่ละแบบได้

สมมติฐานข้อ 12 ได้ทดสอบด้วยการวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณจากคะแนนของตัวแปร วิธีเผชิญความเครียด 3 วิธีคือ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ในข้าราชการตำรวจในกลุ่มรวม โดยตัวทำนายคือ 1) บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ได้แก่ บุคลิกภาพห้วนไหว บุคลิกภาพแสดงตัว บุคลิกภาพเปิดกว้าง บุคลิกภาพอ่อนโยน บุคลิกภาพมีสติ 2) ลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับเศรษฐกิจ ผลการวิเคราะห์แสดงในตาราง 23

ตาราง 23 เปอร์เซนต์ทำนายและลำดับความสำคัญของตัวทำนาย วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มรวมโดยใช้ บุคลิกภาพ และลักษณะทางชีวสังคมเป็นตัวทำนาย

วิธีเผชิญความเครียด	จำนวนคน	% ทำนาย	ตัวทำนาย
มุ่งแก้ไขปัญหา	219	22.30	5 2
มุ่งแก้ไขอารมณ์	219	2.40	7
ได้ประโยชน์น้อย	219	32.60	1 5 7 8

ตัวทำนาย 1 = บุคลิกภาพห้วนไหว 2 = บุคลิกภาพแสดงตัว 3 = บุคลิกภาพเปิดกว้าง
 4 = บุคลิกภาพอ่อนโยน 5 = บุคลิกภาพมีสติ 6 = เพศ
 7 = อายุ 8 = ระดับการศึกษา 9 = ระดับเศรษฐกิจ

จากตาราง 23 แสดงให้เห็นว่าบุคลิกภาพมีสติ และบุคลิกภาพแสดงตัวสามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาได้ 22.30% อายุ ทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้ 2.40 % และบุคลิกภาพห้วนไหว บุคลิกภาพมีสติ อายุ และระดับการศึกษา สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยได้ 32.60 %

จากการวิเคราะห์ข้างต้นสรุปได้ว่า บุคลิกภาพมีสติสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคือบุคลิกภาพแสดงตัว สำหรับลักษณะทางชีวสังคมไม่สามารถทำนายได้ ส่วนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ มีเพียงอายุที่สามารถทำนายได้ บุคลิกภาพไม่สามารถทำนายได้เลย และ สำหรับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ผลปรากฏว่ามีตัวแปรถึง 4 ตัว ที่สามารถทำนายได้ คือ 1. บุคลิกภาพห้วนใจ 2. บุคลิกภาพมีสติ 3. อายุ 4. ระดับการศึกษา ตามลำดับ

ในการวิเคราะห์เพิ่มเติมจากสมมติฐานข้อ 12 โดยใช้บุคลิกภาพเป็นตัวทำนายในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยที่แยกตามลักษณะทางชีวสังคม 8 กลุ่ม คือ เพศชาย - หญิง อายุน้อย - มาก ระดับการศึกษาต่ำ - สูง ระดับเศรษฐกิจต่ำ - สูง ผลการวิเคราะห์ปรากฏดัง ตาราง 24

ตาราง 24 เปอร์เซนต์ทำนาย และลำดับความสำคัญของตัวทำนาย วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย โดยใช้บุคลิกภาพเป็นตัวทำนาย

กลุ่ม	n	วิธีเผชิญความเครียด			วิธีเผชิญความเครียด			วิธีเผชิญความเครียด		
		แบบมุ่งแก้ไขปัญหา		แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์	แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์		แบบได้ประโยชน์น้อย			
		% ทำนาย	ตัวทำนาย	% ทำนาย	ตัวทำนาย	% ทำนาย	ตัวทำนาย	% ทำนาย	ตัวทำนาย	
รวม	219	22.30	5 2	4.70	1 2	30.40	1 5 3 4			
ชาย	104	24.80	5	0	-	35.30	1 5			
หญิง	115	21.70	5 2	12.80	2 1	21.30	1 3 4			
อายุน้อย	146	15.00	5	4.70	1	30.50	1 5 3			
อายุมาก	73	30.00	5	5.80	2	21.50	5 4			
ระดับการศึกษาต่ำ	58	10.20	5	0	-	13.60	5			
ระดับการศึกษาสูง	161	25.00	5	7.70	1 2	41.90	1 5 4 3 2			
ระดับเศรษฐกิจต่ำ	78	31.50	5	0	-	32.70	1 5			
ระดับเศรษฐกิจสูง	141	15.60	5	0	-	25.90	1 5 3			

ตัวทำนาย 1 = บุคลิกภาพพหุนิยม 2 = บุคลิกภาพแสดงตัว
 3 = บุคลิกภาพเปิดกว้าง 4 = บุคลิกภาพอ่อนโยน
 5 = บุคลิกภาพมีสติ

จากตาราง 24 ปรากฏว่า ในกลุ่มรวม บุคลิกภาพมีสติ และบุคลิกภาพแสดงตัว สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาได้ 22.30% บุคลิกภาพหวั่นไหว และบุคลิกภาพแสดงตัว สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้ 4.70 % และบุคลิกภาพหวั่นไหว บุคลิกภาพมีสติ บุคลิกภาพเปิดกว้าง และบุคลิกภาพอ่อนโยน สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ได้ 30.40 %

สำหรับในกลุ่มย่อย พบว่า บุคลิกภาพมีสติทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาได้สูงสุด 31.50 % ในกลุ่มระดับเศรษฐกิจต่ำ และทำนายได้ต่ำสุด 10.20 % ในกลุ่มระดับการศึกษาต่ำ กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวเข้ามาร่วมทำนายเพิ่มขึ้นคือ กลุ่มเพศหญิง ซึ่งสามารถร่วมกันทำนายได้ 21.70%

ในส่วนของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ปรากฏผลดังนี้ ในกลุ่มอายุน้อย บุคลิกภาพหวั่นไหว ทำนายได้ 4.70 % และในกลุ่มระดับการศึกษาสูง มีบุคลิกภาพแสดงตัวเข้ามาร่วมทำนายเพิ่มขึ้น ได้ 7.70 % ในกลุ่มอายุมาก บุคลิกภาพแสดงตัว ทำนายได้ 5.80% และในกลุ่มเพศหญิง มีตัวทำนายเพิ่มเข้ามาคือ บุคลิกภาพหวั่นไหว ร่วมกันทำนายได้ 12.80 % ส่วนกลุ่มเพศชาย กลุ่มระดับการศึกษาต่ำ กลุ่มระดับเศรษฐกิจต่ำ และกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง บุคลิกภาพทำนายไม่ได้เลย (0 %)

สำหรับ วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ปรากฏผลดังนี้ ในกลุ่มระดับการศึกษาสูง มีตัวทำนายคือ บุคลิกภาพหวั่นไหว บุคลิกภาพมีสติ บุคลิกภาพอ่อนโยน บุคลิกภาพเปิดกว้าง และบุคลิกภาพแสดงตัว สามารถร่วมกันทำนายได้สูงสุดถึง 41.90 % ส่วนในกลุ่มระดับการศึกษาต่ำ บุคลิกภาพมีสติ ทำนายได้ 13.60 % ซึ่งเป็นระดับต่ำสุด

บทที่ 5
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญคือ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด
2. เพื่อศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางชีวสังคมที่มีต่อวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์
4. เพื่อศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคม ซึ่งสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียด

สมมติฐานการวิจัย

1. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา
2. บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย
3. บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย
4. บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย
5. บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

6. ข้าราชการตำรวจเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าเพศหญิง และเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าเพศชาย

7. ข้าราชการตำรวจอายุมาก ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย และข้าราชการตำรวจอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก

8. ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง

9. ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง

10. ข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่า ข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ

11. ข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่า ข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง

12. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคมสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแต่ละแบบได้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการตำรวจฝ่ายสนับสนุนปฏิบัติการ ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ราชการในหน่วยงานต่าง ๆ ของสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย สำนักงานกำลังพล สำนักงานแผนงานและงบประมาณ สำนักงานวิทยาการตำรวจ สำนักงานตำรวจสันติบาล หน่วยงานขึ้นตรงต่อสำนักงานตำรวจ และสำนักงานคณะกรรมการ ข้าราชการตำรวจที่มีอายุระหว่าง 20 – 60 ปี จำนวน 219 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบวัดลักษณะทางชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ

2. แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ซึ่ง วัลภา สบายยิ่ง แปลมาจากแบบวัดบุคลิกภาพ NEO FFI ของ คอสตา และ แมคเคอร์ โดยผู้วิจัยนำมาปรับปรุงเพียงเล็กน้อย

แบบวัดนี้มีลักษณะให้เลือกตอบ ประกอบด้วยข้อความและมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยครอบคลุม 5 ตัวแปรคือ

1. บุคลิกภาพหวั่นไหว จำนวน 12 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.75
2. บุคลิกภาพแสดงตัว จำนวน 12 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.78
3. บุคลิกภาพเปิดกว้าง จำนวน 12 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.63
4. บุคลิกภาพอ่อนโยน จำนวน 12 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.79
5. บุคลิกภาพมีสติ จำนวน 12 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.81

3. แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด ซึ่งผู้วิจัยแปลและปรับปรุงมาจากแบบวัดวิธีเผชิญความเครียดของคาร์เวอร์

แบบวัดนี้มีลักษณะให้เลือกตอบประกอบด้วยข้อความ และมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยครอบคลุม 3 ตัวแปรคือ

1. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำนวน 20 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.84
2. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 20 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.77
3. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย จำนวน 12 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.86

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS / PC⁺ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนบุคลิกภาพ และวิธีเผชิญความเครียด

2. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ถึง 5

3. ใช้สถิติค่าที (t-test) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 6 ถึง 9

4. วิเคราะห์ความแปรปรวน 4 ทาง (Four way Analysis of Variance) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 10 ถึง 11 และในกรณีที่มีความแตกต่างอย่างเชื่อมั่นได้ หาค่าความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี Fisher's LSD (Fisher's Least Significant Difference Test)

5. วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 12

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สมมติฐานข้อ 1 บุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า บุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อได้มีการวิเคราะห์เพิ่มเติมจากสมมติฐานข้อ 1 ในกลุ่มย่อยตามตัวแปร ลักษณะทางชีวสังคม พบผลที่เป็นไปตามสมมติฐานคือ บุคลิกภาพหวั่นไหว มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ในกลุ่มเพศชาย กลุ่มอายุมาก กลุ่มระดับการศึกษาสูง และกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง

สมมติฐานข้อ 2 บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

นอกจากนี้ได้พบว่าบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

เมื่อได้มีการวิเคราะห์เพิ่มเติมจากสมมติฐานข้อ 2 ในกลุ่มย่อยตามตัวแปรลักษณะทางชีวสังคม พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ในกลุ่มเพศหญิง กลุ่มอายุมาก กลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง และกลุ่มระดับการศึกษาสูง ผลการวิเคราะห์ขัดแย้งกับสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 3 บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้พบว่า บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ
 วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหอย่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความ
 สัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 .01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

และได้พบว่าบุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบ
มุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 4 บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

และได้พบว่าบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบ
มุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 5 บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า บุคลิกภาพมีสถิติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธี
เผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความ
สัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

และได้พบว่าบุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 6 ข้าราชการตำรวจเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข
ปัญหาสูงกว่าเพศหญิง และเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้
ประโยชน์น้อยกว่าเพศชาย

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า เพศชาย ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข ปัญหา ไม่สูงกว่าเพศหญิง เพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดใช้แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ไม่สูงกว่าเพศชาย ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 7 ข้าราชการตำรวจอายุมากใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข
ปัญหาสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย และข้าราชการตำรวจอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียด
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า ข้าราชการตำรวจอายุมาก(41-60ปี)ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี)ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สำหรับข้าราชการตำรวจอายุน้อย(20-40ปี)ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก(41-60ปี)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก(41-60ปี)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 8 ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง

ผลวิจัยตามสมมติฐาน พบว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สำหรับข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ(ต่ำกว่าปริญญาตรี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง(ปริญญาตรีขึ้นไป) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 9 ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานข้อ 10 ข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศหญิงอายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า ในการวิเคราะห์ความแปรปรวน 4 ทางของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา เมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ ปรากฏผลว่า มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันแบบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ข้าราชการตำรวจเพศชายอายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 11 ข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุมาก ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศชายอายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า ในการวิเคราะห์ความแปรปรวน 4 ทางของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เมื่อพิจารณาตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ ปรากฏผลว่า มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันแบบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ข้าราชการตำรวจ เพศหญิง อายุมาก ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานข้อ 12 บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคมสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแต่ละแบบได้

ผลวิจัยตามสมมติฐานข้อนี้ พบว่า บุคลิกภาพมีสติ และบุคลิกภาพแสดงตัวสามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาได้ 22.30 % อายุ สามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้ 2.40 % บุคลิกภาพห้วนไหว บุคลิกภาพมีสติ อายุ และระดับการศึกษาสามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยได้ 32.60 % ผลการวิเคราะห์สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

ในการวิเคราะห์เพิ่มเติมจากสมมติฐานข้อ 12 ในกลุ่มรวม และกลุ่มย่อยแยกตามลักษณะทางชีวสังคม โดยใช้บุคลิกภาพเป็นตัวทำนาย ปรากฏผลว่า บุคลิกภาพสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแต่ละแบบได้ มีเพียงวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในกลุ่มเพศชาย กลุ่มระดับการศึกษาต่ำ กลุ่มระดับเศรษฐกิจต่ำ และกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง ที่บุคลิกภาพไม่สามารถทำนายได้

อภิปรายผล

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด ผลการวิจัยพบว่า

1.1 บุคลิกภาพห้านั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 สำหรับบุคลิกภาพห้านั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 โดย สามารถอธิบายได้ดังนี้ บุคคลที่มีลักษณะห้วนไหวสูง มีแนวโน้มที่จะมีประสบการณ์ความเครียดทางจิตใจสูง เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด และเนื่องจากบุคคลลักษณะนี้ มักคำนึงถึงแต่ตนเอง ไม่สามารถควบคุมแรงกระตุ้นได้ มีอารมณ์แปรปรวน ดังนั้นเมื่อประสบกับสถานการณ์เครียด พวกเขาจึงใช้วิธีการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เครียดหรือโดยการระบายอารมณ์โกรธ หรือการไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ไม่คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหา (O' Brien & Delongis. 1996) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับการวิจัยของคาร์เวอร์ และคณะ (Carver, et al. 1989) วัตสัน และฮับเบิร์ด (Watson & Hubbard. 1996) แมคเคร และคอสตา (McCrae & Costa.1986) วิกเกอร์และคณะ (Vickers, et al.1989) ฮุกเกอร์ (Hooker. 1994) และเดวิดและซัล (David & Suls. 1999) ซึ่งพบว่า บุคลิกภาพห้วนไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อย

สำหรับผลวิจัยที่พบว่า บุคลิกภาพห้วนไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวได้ว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันทั้งนี้อาจเนื่องจาก เมื่อบุคคลมีความเครียด และพยายามหาวิธีที่จะลดความเครียด แต่เมื่อบุคคลรับรู้วิธีใดที่ไม่สามารถลดความเครียด หรือแก้ไขปัญหาก็ย่อมจะพัฒนาวิธีอื่น ๆ เพื่อให้สามารถลดความเครียดได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โบลเกอร์ และซัคเคอร์แมน (Bolger & Zuckerman. 1995) ซึ่งพบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวสูง ใช้การเผชิญหน้า ซึ่งสอดคล้องกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ในการแก้ไขความขัดแย้งด้วย นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการตำรวจ ซึ่งมีประสบการณ์ในการทำงานและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ประกอบกับในปัจจุบันมีแหล่งความรู้และสื่อต่าง ๆ มากมายเพียงพอที่จะทำให้บุคคลคัดเลือก และตอบสนองสิ่งแวดล้อมรวมทั้งการใช้วิธีเผชิญความเครียด (Pervin. 1996) อย่างไรก็ตามผลการวิจัย พบว่า บุคลิกภาพห้วนไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งมีแนวโน้มสอดคล้องกับสมมติฐาน และเมื่อได้มีการวิเคราะห์เพิ่มเติมจากสมมติฐาน ตามลักษณะทางชีวสังคมในกลุ่มเพศชาย กลุ่มอายุมาก กลุ่มระดับการศึกษาสูง และกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง พบว่า

บุคลิกภาพห้วนไห้มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01

1.2 บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบ
มุ่งแก้ไขปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญ
ความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยที่ระดับ .01 ผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2
สำหรับบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข
อารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน และเมื่อได้มีการวิเคราะห์
เพิ่มเติมจากสมมติฐานในกลุ่มย่อย ตามลักษณะทางชีวสังคม ในกลุ่มเพศหญิง กลุ่มอายุมาก
กลุ่มระดับเศรษฐกิจสูง และกลุ่มระดับการศึกษาสูง พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์
ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
และ .01 ผลการวิเคราะห์ขัดแย้งกับสมมติฐานข้อ 2 สามารถอธิบายได้ดังนี้

บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมักมีแรงจูงใจสูงในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และใช้
เวลาส่วนใหญ่อยู่ในสังคม (Watson, et al. 1994) ดังนั้นพวกแสดงตัวจึงมักจะเข้าหาผู้อื่นเพื่อ
ให้ช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อมีความเครียด นอกจากนี้บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมักชอบมี
กิจกรรมต่าง ๆ และแสดงพฤติกรรมตรง ดังนั้นพวกเขาจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข
ปัญหา ซึ่งผลวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของคาร์เวอร์ และคณะ (1989) ฮูเกอร์ (1994)
โอเบรียนและดีลองกิส (1996)ซึ่งพบว่า ผู้มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่ง
แก้ไขปัญหา

และจากเหตุผลที่ผู้ที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวสูงชอบเข้าสังคม และมักเข้าหาบุคคลอื่นใน
การเผชิญความเครียด ดังนั้นพวกแสดงตัวจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย
หรือกล่าวได้ว่า เป็นวิธีหลีกเลี่ยงจากปัญหาในระดับต่ำ

สำหรับผลวิจัยที่พบว่าบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญ
ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวได้ว่าไม่มีความ
สัมพันธ์กัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เอนเลอร์ และปากเกอร์ (O' Brien & Delongis.
1996 ; citing Endler & Parker. 1990 *Multidimensional Assessment of Coping : A Critical
Evaluation.*) พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัว มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไข
อารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และอุษา เชาวลิต (2540) พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัว
ใช้วิธีเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกับบุคลิกภาพเก็บตัว อย่างไรก็ตามผลวิจัยพบว่า บุคลิกภาพ
แสดงตัวมีแนวโน้ม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ
เมื่อวิเคราะห์เพิ่มเติมในกลุ่มย่อยตามลักษณะทางชีวสังคม ดังกล่าวข้างต้น พบว่า บุคลิกภาพ
แสดงตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างมีนัย
สำคัญทางสถิติ ซึ่งผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ แมคเคอร์ และคอสตา (1986) วิกเกอร์
และคณะ (1989) วัดสันและฮับเบิร์ด (1996) ซึ่งพบว่า ผู้มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญ

ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และเดวิด และซัล (1999) พบว่า ผู้มีบุคลิกภาพแสดงตัวใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ทั้งนี้เนื่องจาก บุคคลที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวสูงใช้เครือข่ายสังคมในการตอบสนองต่อความเครียดประจำวัน และใช้การสนับสนุนทางอารมณ์ด้วย พวกเขาจึงมีแนวโน้มปล่อยอารมณ์ออกมาในการเผชิญความเครียด

1.3 บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 สำหรับบุคลิกภาพเปิดกว้าง มีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้าง มีลักษณะ มีความคิดสร้างสรรค์ เปิดรับประสบการณ์ใหม่ มีความคิดริเริ่ม และจากการศึกษาของ วัดสัน และฮับเบิร์ด (1996) พบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีวิธีการแก้ไขปัญหที่สะท้อนความยืดหยุ่น จินตนาการ ความอยากรู้อยากเห็น เช่นเดียวกับ แมคเคอร์ และคอสตา (1992) กล่าวว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างมีแนวโน้มมีพฤติกรรมยืดหยุ่นสามารถพัฒนาวิธีเผชิญความเครียดแบบใหม่ ๆ และสร้างสรรค์ ลักษณะเหล่านี้ อาจทำให้บุคคลมีความสามารถที่จะมองสถานการณ์เครียดอย่างสร้างสรรค์ และกว้างขึ้น บุคคลกลุ่มนี้จึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาระดับสูง และใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ แมคเคอร์ และคอสตา (1986) และ เดวิด และซัล (1999) ซึ่งพบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

สำหรับผลวิจัยที่พบว่า บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวได้ว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพเปิดกว้างจะมีความยืดหยุ่นทางความคิด เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง ขณะเดียวกันพวกเขายังไวต่อความรู้สึกของบุคคลอื่น (Watson & Hubbard. 1996) พวกเขาจึงอาจเลือกใช้วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์หรือไม่ก็ได้ นอกจากนี้นักวิจัยจำนวนมากสรุปว่า บุคลิกภาพเปิดกว้างมีอิทธิพลต่อวิธีเผชิญความเครียดน้อย (David & Suls. 1999) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ฮูเกอร์ (1994) และ วัดสันและฮับเบิร์ด (1996) ซึ่งพบว่า บุคลิกภาพเปิดกว้างไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด และวัดสันและคลาร์ก (Watson & Hubbard. 1996 ; citing Watson & Clark. 1992b *On Traits and Temperament : General and Specific Factors of Emotional Experience and their Relation to the Five – Factor Model.*) พบว่าบุคลิกภาพเปิดกว้างไม่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ อย่างไรก็ตามผลการวิจัยมีแนวโน้มสอดคล้องกับสมมติฐานคือ บุคลิกภาพเปิดกว้างมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

1.4 บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 สำหรับบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางลบกับ วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิเคราะห์ไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน มักมีอาการเบิกบานใจ ให้ความร่วมมือ และมักไว้วางใจ จึงอาจเลือกใช้การสนับสนุนทางสังคมในช่วงเวลาที่มีความเครียด (Costa & McCrae. 1992) พวกเขาจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮูเกอร์ (1994) โอเบรียน และดีลองกิส (1996) และแมคเกร และคอสตา (1986) ซึ่งพบว่า ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์กับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหามากกว่า ซึ่งเป็นวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา

และเนื่องจากบุคคลที่มีลักษณะอ่อนโยนมักจะคำนึงถึงความรู้สึกและสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น (O' Brien & Delongis. 1996) และมีแนวโน้มในการคิดวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหามากกว่า (McCrae & Costa. 1986) พวกเขาจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ ซึ่งผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮูเกอร์ (1994)

สำหรับผลวิจัยที่พบว่า บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวได้ว่า ไม่มีความสัมพันธ์กัน อาจเนื่องจากผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนโยน มีความอ่อนน้อม สุภาพ มีความเป็นกลางต่อบุคคลอื่น (McCrae & John. 1992 ; citing Digman. 1990 *Personality Structure : Emergence of the Five-Factor Model.*) และมีแนวโน้มที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น พวกเขาจึงอาจเลือกใช้วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์หรือไม่ก็ได้ (O' Brien & Delongis. 1996) ผลการวิจัยส่วนนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัตสัน และคลาร์ก (Watson & Hubbard. 1996 ; citing Watson & Clark. 1992b *On Traits and Temperament : General and Specific Factor of Emotional Experience and their Relation to the Five-Factor Model.*) พบว่า บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกทางอารมณ์ในระดับต่ำ งานวิจัยของ วัตสัน และฮับเบิร์ด (1996) พบว่า บุคลิกภาพอ่อนโยนมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดในระดับต่ำ และเดวิด และซัล (1999) พบว่าบุคลิกภาพอ่อนโยนไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด

1.5 บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์ทางลบกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 5 ผลวิจัยอีกส่วนหนึ่งพบว่า บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีเผชิญ

ความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวได้ว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน ผลการวิเคราะห์ไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 5 ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

บุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติมีลักษณะเป็นระเบียบ รับผิดชอบ มีวินัย มุ่งความสำเร็จ มีความระมัดระวัง และพิถีพิถัน พวกเขาจึงใช้วิธีเผชิญกับความเครียดโดยตรง วางแผนว่าจะทำอะไร และปฏิบัติตามแผนการให้สมบูรณ์ บุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ ฮูเกอร์ (1994) วัดสัน และ ฮับเบิร์ด (1996) แมคเคอร์ และคอสตา (1986) ซึ่งพบว่าบุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และบุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติจะใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ในระดับต่ำ เช่น การตอบสนองแบบเฉยเมย การถอยหนี เป็นต้น ซึ่งผลการวิจัยส่วนนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ โอเบรียน และดีลองกิส (1996) ซึ่งพบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาในระดับสูง และใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยในระดับต่ำ

สำหรับผลวิจัยซึ่งพบว่า บุคลิกภาพมีสติไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ อาจเนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติเป็นผู้ที่มีเหตุผล สามารถควบคุมตนเองได้ และจากการศึกษาของ วัดสัน และคลาด (1992b) ซึ่งพบว่า บุคลิกภาพมีสติไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้สึกทางอารมณ์ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นลักษณะของการมุ่งความสำเร็จของการทำงานมากกว่า ผลการวิจัยส่วนนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ เดวิด และซัล (1999) ซึ่งพบว่า บุคลิกภาพมีสติมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ในระดับต่ำ

2. ศึกษาวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มีลักษณะทางชีวสังคม คือ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า

2.1 ข้าราชการตำรวจเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าเพศหญิง และเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ไม่สูงกว่าเพศชาย ผลการวิเคราะห์ไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 6 ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ผลการวิจัยซึ่งพบว่า ข้าราชการตำรวจเพศชายใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่าเพศหญิง และมีแนวโน้มว่าเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่าเพศชาย อาจเนื่องจากในปัจจุบันเพศหญิงมีบทบาทในการทำงานนอกบ้านมากขึ้น ปัญหาที่เกิดจากการทำงานนั้นจะต้องได้รับการแก้ไขโดยตรง และในปัจจุบันเพศหญิงมีโอกาสนในการเรียนรู้มากกว่าในอดีต เพศหญิงจึงมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากขึ้น ฉะนั้นแนวโน้มในการใช้วิธีเผชิญความเครียดของเพศหญิงและเพศชายจึงไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกัญญา คมสัน (2540) ซึ่งพบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นเพศชายและเพศหญิงใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่แตกต่างกัน

เฟลพ และจาร์วิส (Gomez. 1997 ; citing Phelps & Jarvis. 1994 *Coping in Adolescence : Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping.*) ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศในการเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาลักษณะเดียวกับงานวิจัยของ ไฟร์เดนเบอร์ก และ เลวิส (1991)

สำหรับผลการวิจัยซึ่งพบว่า เพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยไม่สูงกว่าเพศชาย อาจอธิบายได้ในทำนองเดียวกันว่า เนื่องจากสังคมยอมรับบทบาทของเพศชายและเพศหญิงที่มีความเท่าเทียมกันมากขึ้น การที่ทั้งสองฝ่ายมีโอกาสได้พบปะมีปฏิสัมพันธ์ในสังคมมากขึ้น ดังนั้นสังคมจึงยอมรับวิธีการระบายอารมณ์ของเพศชาย และเพศหญิงในระดับเท่าเทียมกัน ซึ่งสอดคล้องกับฟาร์ (Frydenberg. 1997 ; citing Fahs. 1986 *Coping in School : Correlations Among Perceptions of Stress , Coping Styles , Personal Attributes and Academic Achievement in inner-city Junior High School Students.*) กล่าวว่า ในบริบททางสังคมเพศชายใช้การปฏิเสธ และเมินเฉยต่อปัญหามากกว่าเพศหญิง ขณะที่เพศหญิงใช้วิธีการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมมากกว่า และทั้งเพศชายและเพศหญิงจะใช้วิธีเผชิญความเครียดหลายวิธีผลการวิจัยในส่วนนี้สอดคล้องกับ โพลด์แมน และ ลาสซาร์ส (1980) ซึ่งพบว่าเพศชายและเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตามผลการวิจัยมีแนวโน้มว่าเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าเพศชาย

สรุปผลการวิจัยส่วนนี้ได้ว่า ข้าราชการตำรวจเพศชายและเพศหญิงใช้วิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นียดา พงศ์พาชำนาญเวช (2535) พบว่า เพศส่งผลต่อคะแนนการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของสุนี ตรีทิเพนทร์ (2542) พบว่า บุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน เพศชาย และเพศหญิง มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน

2.2 ข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) ผลการวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 7 และข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 7 โดยสามารถอธิบายได้ดังนี้

ผลการวิจัยที่พบว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-60ปี) ผลการศึกษาไม่สอดคล้องกับแนวคิดของ ทศนา บุญทอง (2529) และละออ หุตางกูร (2534) ที่กล่าวว่าอายุเป็นตัวตัดสินการตอบสนองหรือการเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลมีอายุเพิ่มขึ้น ระดับวุฒิภาวะก็สูงขึ้น

ตามลำดับ ความคิดความอ่านจะสุ่มรอบคอบสามารถมองปัญหาได้ชัดเจน ถูกต้องตามความเป็นจริง ความคิดและการกระทำจึงเป็นไปอย่างมีเหตุผลและค่อยเป็นค่อยไปตามวัย ทั้งนี้ อาจเนื่องจากข้าราชการตำรวจ มีประสบการณ์ และความรับผิดชอบในหน้าที่การทำงาน ซึ่งต้องใช้ความรู้ความสามารถในการ ตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ดังนั้นข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) จึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงขึ้น ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธารารัตน์ ชื่นทอง (2542) พบว่า พนักงานระดับหัวหน้างานธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน) ที่มีอายุแตกต่างกัน ใช้กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่แตกต่างกัน สุนี ตรีทิพนธ์ (2542) พบว่าบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางานที่มีอายุแตกต่างกัน มีวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ โพลด์แมน และลาซารัส (1980) แมคเนท (1987) และเว็สสเตอร์ และคริสต์แมน (1988) พบว่า อายุไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียด อย่างไรก็ตามผลวิจัยมีแนวโน้มว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี)

สำหรับผลการวิจัยที่พบว่า ข้าราชการตำรวจอายุน้อย (20-40ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และ แบบได้ประโยชน์น้อย สูงกว่า ข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี) ผลการวิจัยสอดคล้องกับ บลันชาร์ด ฟิลด์ และไอเรียน (1988) คริสต์แมน และคนอื่น ๆ (1988) พบว่า บุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ สูงกว่าบุคคลอายุมาก ส่วนแมคเค (1982) พบว่า ในช่วงอายุ 50 ปี บุคคลใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยลง ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลอายุน้อยมีวุฒิภาวะต่ำกว่าบุคคลอายุมาก ซึ่งจะรับรู้สาเหตุความเครียดว่ามาจากสิ่งภายนอก เช่น ความรุนแรงทางสังคม ดังนั้นพวกเขาจึงตอบสนองที่ผลลัพธ์ของความเครียด โดยใช้วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และวิธีได้ประโยชน์น้อยเพื่อรักษาความสมดุลของจิตใจ แต่บุคคลที่อายุเพิ่มขึ้นระดับวุฒิภาวะก็สูงขึ้น จะรับรู้สาเหตุความเครียดว่ามีสาเหตุทั้งจากตนเอง และปัจจัยภายนอกสามารถมองปัญหาได้ชัดเจน ถูกต้องตามความเป็นจริง ความคิดความอ่าน สุ่มรอบคอบ มีเหตุผล ดังนั้นพวกเขา จึงตอบสนองที่สาเหตุของความเครียด จึงใช้วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำกว่าบุคคลอายุน้อย (Blanchard - Fields & Irion. 1988 ; citing Labouvie – Vief, et al. 1987 *Age , Ego Level , and the Life-Span Development of Coping and Defense Processes.* ; Blanchard – Fields & Robinson. 1987 *Age Differences in the Relation Between Controllability and Coping.*)

2.3 ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาไม่สูงกว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 8 และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์และแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่า

ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 8 สามารถอธิบายได้ดังนี้

การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นให้บุคคลได้ใช้ทักษะ การคิดพิจารณา ที่มีเหตุผล รอบคอบ จึงช่วยส่งเสริมการตัดสินใจของบุคคล ในการประเมินสถานการณ์และ เลือกใช้วิธีการในการบรรเทาความเครียด ดังนั้นบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงจึงมี โอกาสได้เรียนรู้และฝึกฝนการใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหา ด้วยเหตุผลและหลักการที่ถูกต้อง มากกว่าบุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับต่ำกว่า อย่างไรก็ตามผลการวิจัยครั้งนี้ไม่เป็นไปตาม สมมติฐาน แต่ก็มีแนวโน้มว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สูงกว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ทั้งนี้อาจเนื่องจาก ในปัจจุบันมีแหล่งข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ซึ่งสามารถ เรียนรู้ได้ด้วยตนเองจำนวนมาก ประกอบกับการต้องแก้ไขปัญหาโดยตรงในการทำงานของ ข้าราชการตำรวจ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ส่วนมาก มักชวนช่วยเพื่อเรียนต่อ ในระดับสูงขึ้น ดังนั้นจึงทำให้ข้าราชการตำรวจที่มีระดับ การศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงขึ้น ผลการวิจัยสอดคล้องกับ แมคเนห์ (1987) ซึ่งพบว่า ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับ วิธีเผชิญความเครียด

ผลการวิจัยซึ่งพบว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับการศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย สูงกว่าข้าราชการ ตำรวจที่มีระดับการศึกษาสูง (ปริญญาตรีขึ้นไป) อธิบายได้ว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับ การศึกษาต่ำ (ต่ำกว่าปริญญาตรี) ส่วนใหญ่จะเป็นผู้มีตำแหน่งหน้าที่การงานระดับต่ำถึงกลาง และต้องชวนช่วยเรียนต่อเพื่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน จึงมีความเครียดทั้งใน หน้าที่การงานและการเรียน และเป็นไปได้ว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ ส่วนหนึ่งมีแนวคิดว่า การละทิ้งปัญหาบางอย่างไว้เบื้องหลังอาจเป็นวิธีที่ถูกต้องได้ ดังคำกล่าวของ ไวท์ (พรศิริ โจนรัตน์เกียรติ. 2535 ; อ้างอิงจาก White. 1974 *Strategies of Adaptation : An Attempt at Systematic Description.*) ที่ว่าการเผชิญความเครียดต้องการความสามารถที่จะทำให้บุคคล เป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม การละทิ้งสถานการณ์ไว้เบื้องหลังอาจเป็นกลวิธีที่ถูกต้องได้เช่นกัน ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ คริสต์แมน และคนอื่น ๆ (1988) พบว่า ผู้ที่มีระดับ การศึกษาต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และสุกัญญา คมสัน (2540) พบว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีการศึกษาระดับ ปวช. ใช้กลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบมุ่งแก้ไข อารมณ์และแบบหลีกเลี่ยงหรือได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าผู้ที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี

2.4 ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ ปัญหา ไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ และข้าราชการตำรวจที่มีระดับ เศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย

ไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 9 สามารถอธิบายได้ดังนี้

ถึงแม้รายได้เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน บุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจดีจะมีทรัพย์สินเงินทองเป็นแหล่งประโยชน์ในการเอื้ออำนวยต่อการเผชิญความเครียด (สมจิต หนูเจริญกุล. 2534) แต่อย่างไรก็ตามผลวิจัยไม่เป็นไปตามสมมติฐานคือระดับเศรษฐกิจส่งผลต่อวิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะโดยปกติคนส่วนใหญ่จะใช้วิธีเผชิญความเครียดหลาย ๆ วิธี บางวิธีซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับบุคคลนั้น อาจไม่จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยด้านทรัพย์สินเงินทองเข้ามามีส่วนช่วย แต่ก็สามารถช่วยให้บุคคลแก้ไขปัญหาได้ นอกจากนี้อาจเป็นผลจากตัวแปรอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีเผชิญความเครียด เช่น บุคลิกภาพ การรับรู้และความสามารถในการประเมินสถานการณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามผลการวิจัยมีแนวโน้มว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาสูงกว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ทั้งนี้อาจเนื่องจากบุคคลบางคนสามารถพัฒนาวิธีเผชิญความเครียดหรือการแก้ไขปัญหาจากความยากลำบาก (Suls, et al. 1996) โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

สำหรับผลวิจัยที่พบว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ไม่สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง อาจเป็นผลจากตัวแปรอื่นที่มีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีเผชิญความเครียด เช่น บุคลิกภาพ หรือระดับความเครียด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ผลวิจัยมีแนวโน้มว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำใช้วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 2 วิธีนี้ สูงกว่าข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจสูง ซึ่งอธิบายได้ว่า บุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำมีความวิตกกังวลต่อการหาเลี้ยงชีพ เพื่อให้เพียงพอกับความจำเป็นอยู่ของครอบครัว จึงมีความเครียดสูง ดังนั้น จึงมีแนวโน้มใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ เพื่อรักษาสภาพสมดุลทางจิตใจไว้ และนอกจากนี้บุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำจะมีความกังวลต่อการเข้าร่วมสังคมกับเพื่อนฝูง เพราะคิดถึงปมด้อยของตนเอง และกลัวคนอื่นจะรังเกียจตน ทำให้ไม่มั่นใจในตนเอง และมักหลีกเลี่ยงโดยการเก็บตัวตามลำพัง (เพ็ญศรี วรสัมปติ. 2537 ; อ้างอิงจาก House. 1981 *Work Stress and Social Support*.) ดังนั้นบุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจต่ำ จึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยสูงกว่าบุคคลที่มีระดับเศรษฐกิจสูง

อย่างไรก็ตามผลวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า ข้าราชการตำรวจที่มีระดับเศรษฐกิจแตกต่างกัน ใช้วิธีเผชิญความเครียดไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ วราภรณ์ นาครัตน์ (2533) พบว่า ผู้ป่วยโรคหัวใจที่มารับการรักษา ณ แผนกผู้ป่วยนอก ซึ่งมีรายได้แตกต่างกัน มีพฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และ นอกจากนี้

นียดา พงศ์พาศานาญเวช (2535) พบว่า ระดับเศรษฐกิจของครอบครัวนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่งผลต่อคะแนนการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน

3. ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางชีวสังคมที่มีต่อวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์

3.1 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ระดับการศึกษา ระดับเศรษฐกิจ มีผลกระทบท่อวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหายังมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา สูงกว่า ข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์ไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 10

ผลการวิจัยแสดงความแตกต่างของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหานั้นอยู่กับความแตกต่างของเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจพร้อมกันทั้ง 4 ตัว แต่ในกลุ่มข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง พบว่าใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหามากกว่าข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุน้อย ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลไม่เป็นไปตามสมมติฐาน แต่ก็มีแนวโน้มสอดคล้องกับสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเผชิญความเครียดจะมีประสิทธิภาพเพียงพอต่ออาศัยปัจจัยหลาย ๆ ด้านมาเป็นตัวช่วย (ปัทมา ทัพเสริฐไท. 2533 ; อ้างอิงจาก Haber. 1978 *Comprehensive Psychiatric Nursing*.) เช่น ปัจจัยด้านสถานการณ์ การรับรู้และการประเมินสถานการณ์ รวมทั้งบุคลิกภาพซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญ เป็นต้น ดังนั้นจึงอาจมีตัวแปรอื่น ซึ่งมีผลต่อวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยรายคู่ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาก็ปรากฏความแตกต่างในคู่อื่น ดังผลในบทที่ 4 (ตาราง 20)

3.2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจมีผลกระทบท่อวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในกลุ่มข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุมาก ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ไม่สูงกว่า ข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 11

ผลการวิจัยแสดงความแตกต่างของเพศ อายุ ระดับการศึกษา และระดับเศรษฐกิจ ส่งผลร่วมกันต่อความแตกต่างของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่ข้าราชการตำรวจเพศหญิง อายุมาก ระดับการศึกษาต่ำ ระดับเศรษฐกิจต่ำ ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าข้าราชการตำรวจเพศชาย อายุมาก ระดับการศึกษาสูง ระดับเศรษฐกิจสูงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือกล่าวได้ว่าไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน อย่างไรก็ตามผลวิจัยมีแนวโน้มสอดคล้องกับสมมติฐาน ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเลือก

วิธีการเผชิญความเครียดหรือการแสดงความรู้สึกทางอารมณ์ยังขึ้นอยู่กับตัวแปรอื่น ๆ นอกจากลักษณะทางชีวสังคม เช่น บุคลิกภาพ การรับรู้สถานการณ์ เป็นต้น อย่างไรก็ตามผลการวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ได้พบความแตกต่างในคู่อื่น ดังผลในบทที่ 4 (ตาราง 22)

4. ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และลักษณะทางชีวสังคม ซึ่งสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียด

ผลการวิจัยพบว่า บุคลิกภาพมีสติ และ บุคลิกภาพแสดงตัว สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาได้ 22.30% อายุสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้ 2.40 % บุคลิกภาพห้วนไหว บุคลิกภาพมีสติ อายุ และระดับการศึกษา สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยได้ 32.60 %

ผลการวิจัยที่พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหาได้ คือ บุคลิกภาพมีสติ และบุคลิกภาพแสดงตัว เนื่องจากบุคลิกภาพมีสติ และบุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์สูงกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา ($r = .46$ และ $r = .32$ ตามลำดับ) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ฮูเกอร์ (1994) พบว่า บุคลิกภาพแสดงตัวมีความสัมพันธ์กับการแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ไขปัญหามาเนื่องจากบุคลิกภาพแสดงตัวมักเข้าหาผู้อื่นและใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในสังคมส่วนบุคลิกภาพมีสติมีลักษณะ มีระเบียบ ระมัดระวัง พิถีพิถัน จึงมีแนวโน้มใช้การวางแผนในการเผชิญความเครียด

สำหรับผลวิจัยที่พบว่า อายุสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์เนื่องจาก อายุเป็นเงื่อนไขภายในของบุคคลที่มีผลต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด (สมจิต หนูเจริญกุล. 2534) และผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ของข้าราชการตำรวจที่มีอายุแตกต่างกัน พบว่า ข้าราชการตำรวจอายุน้อย(20-40ปี) ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์สูงกว่าข้าราชการตำรวจอายุมาก (41-60ปี) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีค่าที่ค่อนข้างสูง ($t = -2.31$) หรือกล่าวได้ว่าอายุมีความสัมพันธ์สูงกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ แต่อย่างไรก็ตามอายุทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ได้ในระดับต่ำเพียง 2.40%

ผลวิจัยที่พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยได้มากที่สุดถึง 4 ตัวแปร และทำนายได้ถึง 32.60 % ได้แก่ บุคลิกภาพห้วนไหว บุคลิกภาพมีสติ อายุ และระดับการศึกษา เนื่องจากตัวแปรเหล่านี้มีความสัมพันธ์สูงกับวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ($r = .42$ และ $r = -.39$ สำหรับบุคลิกภาพห้วนไหวและบุคลิกภาพมีสติ ตามลำดับ และการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยใน ข้าราชการตำรวจที่มีอายุ และระดับการศึกษาแตกต่างกัน สถิติค่าที เป็นดังนี้ $t = -4.30$ และ $t = -2.69$ ตามลำดับ) ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวมีแนวโน้มมีประสบการณ์ความเครียดทางอารมณ์สูง เมื่อมีความเครียดมาก

ใช้วิธีการหลีกเลี่ยงจากตัวปัญหาเพื่อรักษาความสมดุลทางจิตใจ ผลการศึกษาสอดคล้องกับ แมคเคอร์ และคอสตา (1986) และ โอเบรียน และ ดีลองกิส (1996) ซึ่งพบว่า บุคคลที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหวสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบถอยหนีหรือแบบได้ประโยชน์น้อยนั่นเอง สำหรับบุคคลที่มีบุคลิกภาพมีสติ มีลักษณะมุ่งความสำเร็จและรับผิดชอบ ดังนั้นจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อยต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮูเกอร์ (1994) และ โอเบรียนและดีลองกิส (1996) พบว่า บุคลิกภาพมีสติ ทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบถอยหนีหรือแบบได้ประโยชน์น้อย

อายุเป็นเงื่อนไขภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งบุคคลอายุน้อยมักตอบสนองต่อผลลัพธ์ของความเครียด เนื่องจากรับรู้สาเหตุของความเครียดคือปัจจัยภายนอก ดังนั้นบุคคลอายุน้อยจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย นั่นคือ อายุสามารถทำนายได้ว่าบุคคลอายุน้อยใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนการสอนที่เน้นให้บุคคลได้ใช้ทักษะ การคิดพิจารณา ที่มีเหตุผล จึงช่วยส่งเสริมการตัดสินใจของบุคคลในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ บุคคลที่ได้รับการศึกษาในระดับสูงจึงมีโอกาสได้เรียนรู้และฝึกฝนการใช้ทักษะในการแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผลและหลักการที่ถูกต้องมากกว่าบุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำ บุคคลที่มีระดับการศึกษาต่ำจึงใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย ซึ่งการวิจัยครั้งนี้พบว่า ระดับการศึกษา ทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย

สำหรับตัวแปรอื่นซึ่งไม่สามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแต่ละแบบได้ เนื่องจากตัวแปรเหล่านั้นมีความสัมพันธ์กับวิธีเผชิญความเครียดแต่ละแบบในระดับต่ำ และอาจเนื่องจากอิทธิพลของตัวแปรอื่น

อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาในกลุ่มย่อยจำแนกตามลักษณะทางชีวสังคม พบว่าบุคลิกภาพสามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแต่ละแบบได้มากขึ้น (ดูตาราง 24) มีเพียงกลุ่มเพศชาย กลุ่มระดับการศึกษาต่ำ กลุ่มระดับเศรษฐกิจต่ำ และกลุ่มระดับเศรษฐกิจสูงซึ่งบุคลิกภาพ ไม่สามารถทำนายวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ โคเฮน และลาซารัส (Suls ,et al. 1996 ; citing Cohen & Lazarus. 1979 *Coping with the Stresses of illness.*) กล่าวว่าการเผชิญความเครียดในสถานการณ์ที่แตกต่างกันจะไม่คงที่ ดังนั้นบุคลิกภาพทำนายวิธีเผชิญความเครียดได้เพียงเล็กน้อย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบประเด็นที่จะเสนอแนะในแง่ของการนำผลการศึกษาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ทางการปฏิบัติ และในแง่ของการศึกษาวิจัยดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากผลการวิจัย ทำให้เกิดแนวคิดในการวางแผนช่วยเหลือและส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เป็นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต จากการใช้วิธีเผชิญความเครียดไม่เหมาะสม ผลการวิจัยนี้อาจเป็นแนวทางในการส่งเสริมการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดผลสำเร็จในงาน และทำให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างผู้ร่วมงาน และ ผู้คนที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้นผู้วิจัยขอเสนอแนะดังนี้

1. ควรส่งเสริมให้ข้าราชการตำรวจ ใช้วิธีเผชิญความเครียดที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจใช้ทั้ง 3 วิธี และควรส่งเสริมให้ใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะในข้าราชการตำรวจที่มีบุคลิกภาพหวั่นไหว ซึ่งมีแนวโน้มใช้วิธีนี้ต่ำ สำหรับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อย ควรส่งเสริมให้ใช้อย่างเหมาะสมและไม่ก่อให้เกิดโทษต่อตนเองและผู้อื่น

2. ควรจัดให้มีการศึกษาอบรมเพิ่มเติม หรือประชาสัมพันธ์ทางสื่อต่าง ๆ แก่ข้าราชการตำรวจ โดยเฉพาะในกลุ่มบุคลิกภาพหวั่นไหว กลุ่มอายุน้อย และกลุ่มระดับการศึกษาต่ำ เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ และแบบได้ประโยชน์น้อยอย่างเหมาะสมมากขึ้น

3. ควรส่งเสริมข้าราชการตำรวจให้มีการพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งจะมีผลต่อการเลือกใช้วิธีเผชิญความเครียดเพื่อประโยชน์ในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหวั่นไหวประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพหวั่นไหวกับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว บุคลิกภาพเปิดกว้าง บุคลิกภาพอ่อนโยน และบุคลิกภาพมีสติ กับวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น แพทย์ พยาบาล พนักงานโรงงาน เป็นต้น เพื่อยืนยันผลการวิจัยนี้ เพราะในประเทศไทยยังมีการศึกษาน้อย

2. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีเผชิญความเครียดของข้าราชการตำรวจ กับตัวแปรอื่น เช่น ชัยยศ ลักษณะงาน สถานภาพสมรส เป็นต้น

3. ควรศึกษาวิธีเผชิญความเครียดในสถานการณ์เฉพาะที่แตกต่างออกไป เช่นการ
แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ความเครียดในการปฏิบัติงาน เป็นต้น ในบุคคลที่มีบุคลิกภาพต่างกัน
4. ควรศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของบุคลิกภาพกับลักษณะทางชีวสังคม หรือกับ
การรับรู้สถานการณ์เครียด หรือกับความสามารถในการเผชิญความเครียด ซึ่งอาจมีผล
ต่อการเผชิญความเครียด
5. ควรศึกษาผลของบุคลิกภาพห้วงค์ประกอบต่อตัวแปรอื่น เช่น การทำงาน
การปรับตัว เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น.
- จรรยา เกษศรีสังข์. (2537). วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ. ปรินิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา.
- จริยา วัฒนโสภณ, วันชัย ไชยสิทธิ์และกาญจนา วณิชรมณีย์.(2536).วิธีการปรับตัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตกรุงเทพมหานคร. ศูนย์สุขวิทยาจิต สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข,
- ทัศนีย์ บุญทอง. (2529). พยาบาลกับการพัฒนาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์,
- ธารารัตน์ ชื่นทอง. (2542). การศึกษาปัญหา ความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีเผชิญความเครียดของพนักงานระดับหัวหน้างาน ธนาคารไทยธนาคาร จำกัด (มหาชน). ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา.
- นวลละออ สุภาพล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ประมวลศิลป์.
- นริศว์ ปรารมย์. (2539). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับลักษณะการเผชิญปัญหาของนักเรียนวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา.
- นิตยา พงศ์พานิชานาญเวช. (2535). ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา.
- ปัทมา คุปตจิต.(2533).ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนตัว การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญภาวะเครียดในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมภายหลังได้รับการตัดเต้านม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อุดมศึกษา.
- ปัทมา ทัพเสรมไท. (2534). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนตัว การสนับสนุนทางสังคมกับการเผชิญความเครียดของครอบครัวผู้ป่วยจิตเภทผู้ใหญ่. วิทยานิพนธ์ จ.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อุดมศึกษา.
- พรศิริ โรจน์รัตนเกียรติ.(2535).การศึกษาความตึงเครียดในบทบาท และกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา.

- เพ็ญศรี วรสัมปติ. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด สติปัญญาและการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดในวัยรุ่นตอนต้น. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2536). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์ ปรีน แอนด์ มีเดีย.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บัณฑิตวิทยาลัย, (2540). คู่มือการเรียบเรียงปรินซ์นิพนธ์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิชัยพาณิชย์และการพิมพ์.
- โยธิน ศันสนยุทธ์ และ คณะ. (2533). จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ละออ หุตางกูร. (2534, ตุลาคม - พฤศจิกายน) "ข้อคิดในการจัดการศึกษาพยาบาลในทศวรรษหน้า," เอกสารประกอบการประชุมพยาบาลแห่งชาติ ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ รุ่งเรืองธรรม.
- วรารณ นาครัตน์.(2533).ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของผู้ป่วยโรคหัวใจ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. อัดสำเนา.
- วัลภา สบายยิ่ง. (2542). ปัจจัยด้านการตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง และบุคลิกภาพ ที่ส่งผลต่อ การปฏิบัติงานของผู้จำหน่ายตรง. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ศิริพร โอภาสวัชชัย. (2531). ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลังกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาลจิตเวช. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- สุกัญญา คมสัน.(2540).กลวิธีเผชิญภาวะเครียด และพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สุนี ตรีทิเพนทร์. (2542). การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลว่างงานที่มารับบริการจัดหางาน ของกรมการจัดหางาน. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- สมจิต หนูเจริญกุล. (2534). *ความเครียดกับการดูแลตนเองในการดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.*
- โสภา ชปิลมันน์. (2539, ตุลาคม - ธันวาคม). “บุคลิกภาพ : ความสำคัญ และการพัฒนาในยุคโลกาภิวัตน์,” *ราชบัณฑิตยสถาน.* 22 (1): 57 - 84
- อุษา เชาวลิต. (2540). *ปัจจัยบางประการที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัษฎา. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.*
- Allport, G.W. (1961). *Pattern and Growth in Personality.* New York : Holt Rinchart & Winston.
- Blanchard - Fields, F.,& Irion, J. (1988.,September). “ The Relation between Locus of Control and Coping in Two Contexts : Age as a Moderator Variable,” *Psychology and Aging.* 3(2) : 197– 203.
- Block, J. (1995.,April). “ A Contrarian View of the Five – Factor Approach to Personality Description,” *Psychological Bulletin.* 117(2) : 187 – 215 .
- Bolger, N., & Zuckerman, A. (1995.,April). “ A Frame Work for Studying Personality in the Stress Process,” *Journal of Personality and Social Psychology.* 69(5) : 890 – 902.
- Carver, C.S., Scheier, M.F.,& Weintraub, J.K.(1989.,June) “ Assesing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach,” *Journal of Personality and Social Psychology.* 56 (2) : 267 – 283 .
- Christman, N.J., and others. (1988). “ Uncertainty , Coping and Distress Following Myocardial Infraction : Transition from Hospital to Home, ” *Research in Nursing & Health.* 11 (1) :71–82.
- Costa, P.T.,Jr.,& McCrae,R.R.(1985). 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.*

- 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 .
- Folkman,S,& Lazarus,R.S. (1980.,September). "An Analysis of Coping in a Middle Aged Community Sample,"*Journal of Health and Social Behavior*. 21(1) : 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, & Lewis, 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.
- Garland, L.M., & Bush, C.T. (1986). *Coping Behavior and Nursing*. Verginia : Reston Publishing.
- Goldberg, L.R. (1990.,June). " An Alternative Description of Personality the Big Five Factor Structure , " *Journal of Personality and Social Psychology*. 59 (6) : 1216 – 1229 .
- (1992.,May). " The Development of Markers for the Big Five Factor Structure," *Psychological Assessment*. 4(1) : 26 – 42 .
- 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.
- Holahan, J., Valentiner, R.,& Moos, H. (1995.,June). " Parental Support Coping Strategies and Psychological Adjustment : An Integrative Model with Late Adolescents, " *Journal of Youth and Adolescent*. 24(6) : 633 – 648.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress , Appraisal and Coping* . New York : Springer Publishing.
- McCrae, R.R.,& John, O.P. (1992.,May). " An Introduction to the Five Factor Model and its Applications, " *Journal of Personality*. 60(2) : 175 – 215 .
- McCubbin, H., & Bahl, B.B. (1983). *Marrige and Family : Individuals and Life Cycles*. NewYork : Macmillan Publishing.

- McNett, S.C. (1987). " Social Support , Threat and Coping Responses and Effectiveness in The Functionally Disabled," *Nursing Research*. 36(1) : 98 – 103 .
- O'Brien, T.B., & DeLongis, A. (1996.,December). " The Interactional Context of Problem-, Emotion-, and Relationship Focused Coping : The Role of Big Five Personality Factors," *Journal of Personality*. 64(4) : 775 – 813 .
- Pervin, L.A. (1993). *Personality : Theory and Research*. 6nd ed. New York : John Wiley and sons, Inc.
- (1996). *The Science of Personality*. USA : John Wiley and sons, Inc.
- Suls, J., David, J.P., & Harvey, J.H. (1996.,December). " Personality and Coping : Three Generations of Research," *Journal of Personality*. 64(4): 711 – 735 .
- Watson, D., Clark, L.A., & Harkness, A.R. (1994.,December). " Structures of Personality and Their Relevance to Psychology," *Journal of Abnormal Psychology*. 103(1) : 18 – 31.
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996.,December). " Adaptational Style and Dispositional Structure : Coping in The Context of The Five Factor Model," *Journal of Personality*. 64(4) : 737 – 774.
- Webster, K.K , & Christman, N.J. (1988). " Perceived Uncertainty and Coping Post Myocardial Infraction," *Western Journal of Nursing Research*. 10(2) : 384 – 396

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาพล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต แก้วนิม อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจา อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
4. รองศาสตราจารย์อัจฉรา สุขารมณี อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. คุณสรายุทธ ปฏิมาประกร เจ้าหน้าที่บุคคล
บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด



มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

พฤศจิกายน 2543

เรียน ข้าราชการตำรวจ

ด้วยข้าพเจ้ามีความประสงค์จะศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในระดับการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสอบถาม ข้าพเจ้าขอชี้แจงว่า การตอบแบบสอบถามของท่านในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบกระเทือนต่อตัวท่านด้วยประการใด ๆ ทั้งสิ้น ขอให้ท่านโปรดตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านให้มากที่สุด ซึ่งคำตอบทั้งหมดในการตอบแบบสอบถามจะใช้ในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้น และจะเก็บไว้เป็นความลับ โดยที่ท่านไม่ต้องลงชื่อ

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความกรุณาในการตอบแบบสอบถามจากท่าน
จึงขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือไว้ ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวสินวล จำคำ)

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คำชี้แจงสำหรับแบบสอบถาม ตอนที่ 1

โปรดตอบแบบสอบถามต่อไปนี้ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่เป็นคำตอบของท่าน
หรือกรอกข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ 20 – 40 ปี ☐ 41 – 60 ปี
3. ระดับการศึกษาสูงสุด
☐ ปริญญาตรี หรือสูงกว่า
☐ ต่ำกว่าปริญญาตรี
4. รายได้ทั้งสิ้นของครอบครัวของข้าพเจ้าประมาณเดือนละ
☐ ไม่เกิน 8,000 บาท
☐ 8,001 – 13,000 บาท
☐ สูงกว่า 13,000 บาท

และรายได้ข้างต้น ใช้เลี้ยงดูคนในครอบครัว..... คน

คำชี้แจงสำหรับแบบสอบถาม ตอนที่ 2

โปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้ว่าเป็นจริงสำหรับท่านเพียงไร แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหลังข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด โดยในแต่ละข้อมีเพียงคำตอบเดียว และกรุณาตอบทุกข้อ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
1	ข้าพเจ้าเป็นคนไม่วิตกกังวล					
2	ข้าพเจ้าชอบที่จะมีคนอยู่รอบข้าง					
3	ข้าพเจ้าไม่ชอบเสียเวลาที่จะเพื่อฝัน					
4	ข้าพเจ้าพยายามให้เกียรติต่อทุกคนที่ข้าพเจ้าพบ					
5	ข้าพเจ้าเก็บรักษาของส่วนตัวให้สะอาดเรียบร้อย					
6	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณค่าตนเองต่ำต้อยกว่าผู้อื่น					
7	ข้าพเจ้าหัวเราะได้ง่าย					
8	เมื่อข้าพเจ้าพบวิธีที่จะทำบางสิ่งบางอย่างถูกต้อง ข้าพเจ้าจะยึดวิธีนั้นไว้ตลอด					
9	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าโต้แย้งกับคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน					
10	ข้าพเจ้าสามารถกำหนดความก้าวหน้าของการทำงาน และทำงานนั้นเสร็จตามเวลาได้เป็นอย่างดี					
11	บางครั้งเมื่อตกอยู่ในภาวะเครียดมาก ๆ ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตัวเองจะแยกออกเป็นเสี่ยง ๆ					
12	ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีความสุข และไม่เคร่งเครียด					
13	ข้าพเจ้ามีความซาบซึ้งในงานศิลปะและธรรมชาติ					
14	บางคนคิดว่าข้าพเจ้าเป็นคนเห็นแก่ตัวและถือตัวเองเป็นใหญ่					
15	ข้าพเจ้าไม่ใช่คนละเอียดถี่ถ้วน					
16	ข้าพเจ้าแทบจะไม่เคยรู้สึกโดดเดี่ยวหรืออ้างว้าง					
17	ข้าพเจ้าชอบที่จะพูดคุยกับคนทั่วไป					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
18	การให้ผู้เรียนฟังข้อความที่มีข้อโต้แย้งกัน จะทำให้เกิดความสับสน และเข้าใจผิดได้					
19	ข้าพเจ้าชอบการร่วมมือกับผู้อื่นมากกว่าการแข่งขัน					
20	ข้าพเจ้าพยายามปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายอย่างตั้งใจ					
21	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกตึงเครียดและตึงตัน					
22	ข้าพเจ้าชอบที่จะอยู่ในที่ที่มีกิจกรรมทำ					
23	บทกวีมีอิทธิพลต่อข้าพเจ้าเล็กน้อยหรือไม่มีเลย					
24	ข้าพเจ้ามีแนวโน้มที่จะเยาะเย้ยและสงสัยในเจตนาของผู้อื่น					
25	ข้าพเจ้ามีเป้าหมายชัดเจน และมีการปฏิบัติสู่เป้าหมายอย่างเป็นขั้นเป็นตอน					
26	บางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกไร้คุณค่าอย่างสิ้นเชิง					
27	ปกติแล้วข้าพเจ้าชอบทำงานตามลำพัง					
28	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าชอบลองอาหารใหม่ ๆ หรืออาหารต่างชาติ					
29	ข้าพเจ้าเชื่อว่าคนส่วนมากจะเอาเปรียบถ้าเปิดโอกาสให้เขา					
30	ข้าพเจ้ามักเสียเวลานานกว่าจะเริ่มงานได้อย่างจริงจัง					
31	ข้าพเจ้าแทบไม่เคยรู้สึกกลัว หรือตึงตัน					
32	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองเต็มไปด้วยพลังมากจนอยากแสดงออกมา					
33	ข้าพเจ้ามักจะไม่สังเกตอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ					
34	คนส่วนมากที่ข้าพเจ้ารู้จักชอบข้าพเจ้า					
35	ข้าพเจ้าทำงานหนักเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมาย					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
36	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้ารู้สึกโกรธกับการปฏิบัติของผู้อื่นที่มีต่อข้าพเจ้า					
37	ข้าพเจ้าเป็นคนร่าเริง และสดชื่น แจ่มใส					
38	ข้าพเจ้าเชื่อว่าเราควรจะได้รับฟังผู้นำทางศาสนาในการตัดสินใจเรื่องศีลธรรมโดยไม่มีข้อโต้แย้ง					
39	บางคนคิดว่าข้าพเจ้าเป็นคนเย็นชา และคิดเกี่ยวกับผลได้ผลเสีย					
40	เมื่อข้าพเจ้ามีข้อผูกพันในเรื่องใด ข้าพเจ้าก็จะยึดถือตลอดไป					
41	บ่อยครั้งเมื่อมีสิ่งใดไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ และอยากยอมแพ้					
42	ข้าพเจ้าไม่ใช่เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี มีความสุข					
43	บางครั้งเมื่อข้าพเจ้ากำลังอ่านบทกวี หรือดูงานศิลปะ ข้าพเจ้าจะรู้สึกสะท้านหรือตื่นเต้น					
44	ข้าพเจ้าเป็นคนหัวแข็งและมีทัศนคติที่มั่นคง					
45	บางครั้งข้าพเจ้าไม่ใช่คนที่น่าฟังพา หรือไว้วางใจได้อย่างที่ควรจะเป็น					
46	ข้าพเจ้าไม่ค่อยมีความรู้สึกเศร้าโศกหรือซึมเศร้า					
47	ชีวิตของข้าพเจ้าเต็มไปด้วยกิจกรรม					
48	ข้าพเจ้ามีความสนใจเรื่องธรรมชาติของจักรวาล และมนุษย์น้อยมาก					
49	ข้าพเจ้ามักจะคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น					
50	ข้าพเจ้าเป็นคนที่มีผลงาน และมักทำงานให้เสร็จเสมอ					
51	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าแก้ปัญหาตนเองไม่ได้ และต้องการให้ผู้อื่นมาช่วย					
52	ข้าพเจ้าเป็นคนที่กระตือรือร้นอย่างมาก					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงปานกลาง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
53	ข้าพเจ้ามีความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องที่ระเทืองปัญหา					
54	ถ้าข้าพเจ้าไม่ชอบใคร ข้าพเจ้าจะแสดงให้คนนั้นรู้					
55	ดูเหมือนว่าข้าพเจ้าจะไม่เคยสามารถจัดระเบียบให้ตนเองได้เลย					
56	ในบางครั้งข้าพเจ้ารู้สึกอับอายมาก จนอยากหลบหน้าผู้คน					
57	ข้าพเจ้าชอบที่จะดำเนินชีวิตตามแนวทางของตนเองมากกว่าที่จะนำผู้อื่น					
58	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าสนุกกับทฤษฎีหรือความคิดที่เป็นนามธรรม					
59	ข้าพเจ้าจะจัดการให้ผู้อื่นทำตามความต้องการของข้าพเจ้า เมื่อมีความจำเป็น					
60	ข้าพเจ้ามุ่งสู่ความเป็นเลิศในทุกสิ่งทีตนเองทำ					

คำชี้แจงสำหรับแบบสอบถาม ตอนที่ 3

แบบสอบถามฉบับนี้มีคำถามเพียงข้อเดียว แต่มีคำตอบให้ท่านตอบรวม 52 ข้อ ขอให้ท่านอ่านคำถามแล้วพิจารณาว่า คำถามนี้ตรงกับภาระของท่านเพียงใดในคำตอบแต่ละข้อที่มีให้เลือก 4 คำตอบคือ ไม่จริงเลย ไม่จริง จริง จริงที่สุด เมื่อท่านเลือกคำตอบที่เหมาะสมได้แล้ว ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับคำตอบที่ท่านเลือกเพียงแห่งเดียว

คำตอบทั้งหมดมี 52 ข้อ กรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับการกระทำของท่านมากที่สุด

คำถาม เมื่อมีปัญหาในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจ ข้าพเจ้าเลือกกระทำได้ดังนี้

คำตอบ					
ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่จริง เลย	ไม่จริง	จริง	จริง ที่สุด
1	ข้าพเจ้ากระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ควรทำเพื่อแก้ไขปัญหานั้นเพิ่มขึ้นจากกิจกรรมอื่นที่ทำตามปกติ				
2	ข้าพเจ้ามุ่งใช้ความพยายามของข้าพเจ้าในการกระทำบางอย่างเกี่ยวกับปัญหานั้น				
3	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ควรจะต้องทำเป็นขั้นเป็นตอน				
4	ข้าพเจ้าจัดการโดยตรงกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
5	ข้าพเจ้าใช้วิธีกำหนดวิธีการในสิ่งที่จะต้องกระทำเพื่อแก้ไขปัญหา				
6	ข้าพเจ้าจัดทำแผนในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหา				
7	ข้าพเจ้าคิดอย่างรอบคอบเพื่อกระทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอน				
8	ข้าพเจ้าคิดว่า ทำอย่างไรจึงจะใช้วิธีการที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหา				
9	ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงที่จะกระทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อแก้ไขปัญหานั้นอย่างเต็มที่				
10	ข้าพเจ้ามุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่หากจำเป็นข้าพเจ้าก็จะยอมเลื่อนการกระทำสิ่งอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับปัญหาออกไปเล็กน้อย				

คำถาม เมื่อมีปัญหาในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจ ข้าพเจ้าเลือก
กระทำได้ดังนี้

คำตอบ					
ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่จริง เลย	ไม่จริง	จริง	จริง ที่สุด
11	ข้าพเจ้าพยายามไม่ให้ตนเองไขว่เขวจากความคิดหรือกิจกรรม อื่นๆที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหา				
12	ข้าพเจ้าพยายามอย่างยิ่งที่จะป้องกันสิ่งอื่น ๆ ที่จะเข้ามาแทรก ในความพยายามที่จะจัดการกับปัญหา				
13	ข้าพเจ้าบอกตัวเองให้รอคอยเวลาที่เหมาะสม ที่จะกระทำ บางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหา				
14	ข้าพเจ้าชะลอที่จะกระทำบางสิ่งบางอย่างเกี่ยวกับปัญหาจน กว่าโอกาสจะอำนวยให้				
15	ข้าพเจ้าต้องมีความมั่นใจว่า จะไม่ทำอะไรที่ผิดพลาดเมื่อมีการกระทำที่ เร็วเกินไปกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
16	ข้าพเจ้ายับยั้งตนเอง ไม่ให้กระทำบางสิ่งบางอย่างเร็วเกินไป				
17	ข้าพเจ้าถามผู้อื่นที่มีประสบการณ์ที่คล้ายกันว่า เขาทำอย่างไร ในการแก้ไขปัญหานี้				
18	ข้าพเจ้าพยายามหาคำชี้แนะจากบางคนเกี่ยวกับสิ่งที่ข้าพเจ้า จะต้องทำเพื่อแก้ไขปัญหานี้				
19	ข้าพเจ้าพูดคุยกับคนอื่น ๆ เพื่อค้นรายละเอียดให้มากขึ้นเกี่ยวกับ สถานการณ์ที่เกิดขึ้น				
20	ข้าพเจ้าพูดคุยกับบุคคล ซึ่งสามารถทำให้เกิดความกระจ่างชัด เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น				
21	ข้าพเจ้าพูดคุยกับคนอื่น ๆ เกี่ยวกับความรู้สึกของข้าพเจ้า				
22	ข้าพเจ้าพยายามหาการสนับสนุนทางอารมณ์ จากเพื่อน ๆ หรือ คนใกล้ชิด				
23	ข้าพเจ้าสนทนา ถกเถียง พิจารณา เกี่ยวกับความรู้สึกของ ข้าพเจ้ากับคนอื่น ๆ				
24	ข้าพเจ้าได้รับความเห็นอกเห็นใจและความเข้าใจจากคนอื่น ๆ				

คำถาม เมื่อมีปัญหาในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจ ข้าพเจ้าเลือกกระทำดังนี้

คำตอบ					
ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่จริงเลย	ไม่จริง	จริง	จริงที่สุด
25	ข้าพเจ้าค้นหาสิ่งที่ดี ๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น				
26	ข้าพเจ้าพยายามมองปัญหาในแง่คิดที่แตกต่างออกไปเพื่อให้เกิดความรู้สึกในทางที่ดี				
27	ข้าพเจ้าเรียนรู้บางสิ่งบางอย่างจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น				
28	ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาจะทำให้ข้าพเจ้าได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อันเป็นผลจากประสบการณ์				
29	ข้าพเจ้าเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้แก้ไขปัญหานั้น				
30	ข้าพเจ้ายอมรับว่าได้มีปัญหาก่อขึ้น และปัญหานั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้				
31	ข้าพเจ้ารู้สึกเคยชินกับความคิดที่ว่า ปัญหาได้เกิดขึ้นอีกแล้ว				
32	ข้าพเจ้ายอมรับความจริงที่ว่า ปัญหาได้เกิดขึ้นแล้ว				
33	ข้าพเจ้าจะขอความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์				
34	ข้าพเจ้าเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์สามารถช่วยได้				
35	ข้าพเจ้าพยายามค้นหาคำปลอบใจจากศาสนาที่ข้าพเจ้านับถือ				
36	ข้าพเจ้าสวดมนต์มากกว่าปกติเมื่อมีปัญหา				
37	ข้าพเจ้าปฏิเสธว่าได้มีปัญหาก่อขึ้นแล้ว				
38	ข้าพเจ้าแสร้งว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นมาจริงๆ				
39	ข้าพเจ้าปฏิบัติตนราวกับว่า ปัญหาไม่ได้เคยเกิดขึ้นเลย				
40	ข้าพเจ้าบอกกับตนเองว่า ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ				
41	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด และพยายามระบายอารมณ์ของข้าพเจ้าออกไป				
42	ข้าพเจ้าแสดงออกถึงความรู้สึกขุ่นเคืองของข้าพเจ้า				
43	ข้าพเจ้ารู้สึกถึงความทุกข์ใจ และข้าพเจ้าได้แสดงความรู้สึกเหล่านั้นออกมาอย่างมาก				

คำถาม เมื่อมีปัญหาในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความตึงเครียดในจิตใจ ข้าพเจ้าเลือกกระทำดังนี้

คำตอบ					
ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่จริง เลย	ไม่จริง	จริง	จริง ที่สุด
44	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด และติดแน่นอยู่กับอารมณ์นั้น				
45	ข้าพเจ้าล้มเลิกความพยายามที่จะทำในสิ่งที่ต้องการ				
46	ข้าพเจ้าเกือบจะล้มเลิกความพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของข้าพเจ้า				
47	ข้าพเจ้ายอมรับกับตนเองว่า ไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหาได้ และกำลังจะล้มเลิกความพยายามนั้น				
48	ข้าพเจ้าลดระดับความพยายามทั้งหมดที่กำลังจะแก้ไขปัญหานั้น				
49	ข้าพเจ้าหันไปทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆ เพื่อให้ตัวเองห่างไกลจากปัญหานั้น และไม่ต้องการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นปัญหา				
50	ข้าพเจ้าไปชมภาพยนตร์ หรือโทรทัศน์ เพื่อให้คิดถึงปัญหาต่างๆ น้อยลง				
51	ข้าพเจ้าฝันกลางวันเกี่ยวกับสิ่งอื่นๆ มากกว่าเรื่องที่เป็นปัญหาอยู่				
52	ข้าพเจ้านอนหลับมากกว่าปกติ				

แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

แบบวัดบุคลิกภาพประกอบด้วยข้อคำถาม 60 ข้อ ด้านละ 12 ข้อ ดังนี้

- 1 บุคลิกภาพห้วนไหว
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

แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด

แบบวัดวิธีเผชิญความเครียด ประกอบด้วยข้อคำถาม 52 ข้อ

1. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา จำนวน 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 – 20
2. วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ จำนวน 20 ข้อ ได้แก่ ข้อ 21 – 40
3. วิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ ข้อ 41 – 52

ภาคผนวก ค

คุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 25 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม
บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างคะแนนรายข้อกับ
คะแนนรวมเฉพาะด้านของแต่ละวิธี (Item – Test Correlation)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.39	2	0.42
6	0.61	7	0.66
11	0.49	12	0.58
16	0.52	17	0.77
21	0.62	22	0.69
26	0.68	27	0.33
31	0.26	32	0.63
36	0.51	37	0.53
41	0.73	42	0.64
46	0.49	47	0.73
51	0.43	52	0.68
56	0.51	57	0.23

ค่าความเชื่อมั่นบุคลิกภาพห้านิหว = 0.75 ค่าความเชื่อมั่นบุคลิกภาพแสดงตัว = 0.78

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
3	0.64	4	0.82
8	0.37	9	0.47
13	0.26	14	0.84
18	0.54	19	0.41
23	0.40	24	0.73
28	0.63	29	0.30
33	0.49	34	0.60
38	0.43	39	0.63
43	0.31	44	0.38
48	0.59	49	0.63
53	0.47	54	0.45
58	0.57	59	0.34

ค่าความเชื่อมั่นบุคลิกภาพเปิดกว้าง = 0.63 ค่าความเชื่อมั่นบุคลิกภาพอ่อนโยน = 0.79

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
5	0.44
10	0.71
25 15	0.80
20	0.75
25	0.74
30	0.57
35	0.50
40	0.36
45	0.70
50	0.69
55	0.77
60	0.61

ค่าความเชื่อมั่นแบบคลิกภาพมีสติ = 0.81

ตาราง 26 แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ และความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบสอบถาม
วิธีเผชิญความเครียด โดยใช้ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนน
รวมเฉพาะด้านของแต่ละวิธี (Item – Test Correlation)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.52	21	0.51
2	0.65	22	0.50
3	0.61	23	0.62
4	0.56	24	0.51
5	0.63	25	0.38
6	0.53	26	0.34
7	0.50	27	0.36
8	0.60	28	0.35
9	0.30	29	0.48
10	0.41	30	0.44
11	0.48	31	0.51
12	0.44	32	0.28
13	0.35	33	0.49
14	0.38	34	0.52
15	0.57	35	0.45
16	0.51	36	0.49
17	0.60	37	0.29
18	0.51	38	0.39
19	0.53	39	0.43
20	0.64	40	0.37

ค่าความเชื่อมั่นของวิธีเผชิญความเครียด
แบบมุ่งแก้ไขปัญหา = 0.84

ค่าความเชื่อมั่นของวิธีเผชิญความเครียด
แบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ = 0.77

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
41	0.65
42	0.69
43	0.72
44	0.73
45	0.63
46	0.60
47	0.69
48	0.68
49	0.58
50	0.45
51	0.66
52	0.60

ค่าความเชื่อมั่นของวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย = 0.86

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	ร.ต.อ.หญิง สีนวล จำคำ
วัน เดือน ปีเกิด	22 เมษายน 2514
สถานที่เกิด	บ้านเลขที่ 71 หมู่ 4 ตำบลลาดหลุมแก้ว อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี 12140
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 71 หมู่ 4 ตำบลลาดหลุมแก้ว อำเภอลาดหลุมแก้ว จังหวัดปทุมธานี 12140
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	พยาบาล (สบ 2) ประจำการห้อง ไอ.ซี.ยู. อายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลตำรวจ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร โทร. 652-5059
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2532	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบัวแก้วเกษร จังหวัดปทุมธานี
พ.ศ. 2536	พยาบาลศาสตรบัณฑิต จากวิทยาลัยพยาบาลตำรวจ (สถาบันสมทบจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)
พ.ศ. 2544	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร