

# The Effect of Stressful Situations on Cognitive Appraisal, Transformative Coping, Self-esteem, and Resilience of University Students<sup>1</sup>

Rujira Wongwutthiauksron<sup>2</sup>, Ungsinun Intarakamhang<sup>3</sup> and Krittipat Chuenphitthayavut<sup>4</sup>

*Received: May 10, 2022 Revised: May 31, 2022 Accepted: June 2, 2022*

## Abstract

The purpose of this study was to examine the congruence of the effects of stressful situations on cognitive appraisal, transformative coping, self-esteem, and the resilience. The sample consisted of 300 students. The data were collected using a Likert questionnaire, with a reliability range of .80 to .92 and analyzed using the structural equation model (SEM). The findings manifested that the model fitted with the empirical data (Chi-square = 146.92,  $df = 53$  ( $p = .00$ ), RMSEA = .07, SRMR = .05, CFI = .99, NFI = .98, GFI = .93, and Chi-square /  $df = 2.77$ ). The direction and effect size of the path analysis found that stressful situations had a direct and positive influence on cognitive appraisal ( $\beta = .89, p < .05$ ), and resilience ( $\beta = .21, p < .05$ ). Also, stressful situations had an indirect positive influence on resilience through cognitive appraisal, transformative coping, and self-esteem ( $\beta = .61, p < .05$ ). Furthermore, cognitive appraisal had a directly positive influence on transformative coping ( $\beta = .84, p < .05$ ). Transformative coping had a direct positive influence on self-esteem ( $\beta = .94, p < .05$ ), and self-esteem had the most direct positive influence on resilience ( $\beta = .86, p < .05$ ).

**Keywords:** Stressful situations, cognitive appraisal, transformative coping, self-esteem, resilience

---

<sup>1</sup> This paper submitted in partial fulfillment of Master's Thesis in Applied Psychology, Graduate School, Srinakharinwirot University.

<sup>2</sup> Graduate Student, Master's degree in Applied Psychology, Graduate School, Srinakharinwirot University

<sup>3</sup> Associate Professor at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University. Email: ungsinun@gmail.com

<sup>4</sup> Lecturer at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

## อิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเองและความหย่อนตัวของนิสิตปริญญาตรี<sup>1</sup>

รุจิรา วงศ์วุฒิอักษร<sup>2</sup> อังศิรินทร์ อินทรกำแหง<sup>3</sup> และกฤตติพัฒน์ ชื่นพิทยาวุฒิ<sup>4</sup>

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของอิทธิพลสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความหย่อนตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 300 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ใช้ค่ามาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .80 – .92 และใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (SEM) ผลการศึกษา พบว่าโมเดลสมการเชิงโครงสร้างที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพบว่า Chi-square = 146.92,  $df = 53$  ( $p = .00$ ), RMSEA = .07, SRMR = .05, CFI = .99, NFI = .98, GFI = .93 และ Chi-square /  $df = 2.77$  เมื่อพิจารณาขนาดและทิศทางของอิทธิพล พบว่า สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อการประเมินทางปัญญา ( $\beta = .89, p < .05$ ) มีอิทธิพลทางตรงต่อความหย่อนตัว ( $\beta = .21, p < .05$ ) สถานการณ์ความเครียดยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหย่อนตัวโดยส่งผ่านการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการเห็นคุณค่าในตัวเอง ( $\beta = .61, p < .05$ ) ส่วนการประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง ( $\beta = .84, p < .05$ ) การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ( $\beta = .94, p < .05$ ) และการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความหย่อนตัว ( $\beta = .86, p < .05$ )

**คำสำคัญ:** สถานการณ์ความเครียด, การประเมินทางปัญญา, การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง, การเห็นคุณค่าในตนเอง, การหย่อนตัว

<sup>1</sup> บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาโทพนธ์ระดับมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>3</sup> รองศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล: ungsinun@gmail.com

<sup>4</sup> อาจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

ยุคปัจจุบันที่สิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนั้น การแข่งขันเพื่อพัฒนาให้ทัดเทียมกับนานาชาติอารยประเทศ ถือเป็นภาระกิจสำคัญ ทำให้สถาบันอุดมศึกษาไทยจำเป็นต้องวางรากฐานการศึกษาที่ดีให้กับนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลสำคัญของประเทศ ด้วยการเสริมสร้างความรู้ ทักษะและพัฒนาศักยภาพ โดยมีมุมมองว่าการแข่งขันเป็นการกระตุ้นสร้างแรงจูงใจให้เกิดความกระตือรือร้น ตั้งใจในการพัฒนาตนเอง ในทางกลับกันบางคนอาจมองว่าการแข่งขันส่งผลกระทบที่ทำให้เกิดความเหลื่อมล้ำ สร้างความกดดันในการดำรงชีวิตของบุคคล ทั้งด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การปรับตัว การหนีเรียน ปัญหาทางเพศ และการติดยาเสพติด ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ถ้าเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก หากนิสิตนักศึกษายังเผชิญปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่ ท้อแท้ หมดหวัง เบื่อหน่าย และวิตกกังวล อันจะส่งผลต่อการศึกษาของตนเอง เช่น การสอบตก ลาออกกลางคัน ประกอบกับลักษณะการเรียนการสอนที่แตกต่างกัน ส่งผลให้นิสิตหรือนักศึกษามีอารมณ์ที่เปราะบางหรือมีปัญหาในชีวิตและสังคมต่อไป แต่หากนิสิตนักศึกษาเป็นผู้ที่มีการประเมินทางปัญญาสูง มีคุณลักษณะความหยุนตัวสูง จะเป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ มีการคิดวิเคราะห์ก็สามารถคิดแก้ไขงานที่ยากและท้าทายทางปัญญาได้ดี และมีแนวโน้มเป็นคนทีกระตือรือร้น ชอบค้นพบความคิดใหม่ ๆ รู้จักเก็บข้อมูลจากสิ่งรอบตัว มักใช้ความพยายามในการแสวงหาข้อมูล มีเหตุผลแก้ปัญหาเพื่อจัดการกับสถานการณ์ และเป็นไปได้ที่จะเป็นคนที่มีความสติปัญญาดี เมื่อมีการประเมินทางปัญญา จะแสวงหาวิถีทางลดความเครียด และทำความเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Chanthonsena, 2012)

มีงานวิจัยที่พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยทั่วไปนักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะนำไปสู่สภาพจิตใจที่มีปัญหาต่อการเรียนและไม่ประสบความสำเร็จในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ผู้ที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีพลังมุ่งไปข้างหน้า มีแรงบันดาลใจ มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความพึงพอใจในชีวิต (Branden, 1994) ทั้งนี้จากการศึกษาของ Roghanchi et al. (2013) พบว่า การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านให้มีความหยุนตัวสูงขึ้นด้วย จึงมีความสอดคล้องกับจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) ที่เป็นกระบวนการที่สนับสนุนความคิดที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเข้มแข็งด้านจิตใจของบุคคล และป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นในชีวิต มีจุดมุ่งหมายที่จะขัดสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันเชิงบวก (Positive prevention) ปัจจุบันแนวคิดการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือการส่งเสริมภูมิคุ้มกันสุขภาพจิต (Mental immunity) และการมีอนามัยที่ดีทางจิต (Mental hygiene) เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจ นอกจากจะลดการสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจในส่วนงบประมาณที่ต้องดูแลรักษาแล้ว ยังช่วยลดอัตราการพัฒนาอาการทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า และความวิตกกังวล โดยมีกระบวนการป้องกันจิตใจมิให้ทรุดโทรมและมีความหยุนตัว (Resilience) สามารถฟื้นคืนพลังให้กับตนเองได้ (McKinney, 2006)

ในการศึกษารุ่นนี้ได้ใช้แนวทางการศึกษาของ Corry et al. (2014) ที่ได้เสนอทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Theory of transformative coping) ซึ่งอธิบายกลุ่มตัวแปรสาเหตุ 3 กลุ่ม ที่มีอิทธิพลต่อกันทำให้เกิดการเปลี่ยนอารมณ์ทางลบมาสู่ทางบวกเพื่อสร้างและเพิ่มความหยุนตัว ได้แก่ 1) สถานการณ์ทางสังคมที่

ก่อให้เกิดความเครียด (Stressful) 2) กระบวนการทางปัญญา (Cognitive appraisal) ในการประเมินสถานการณ์นั้น และ 3) คุณลักษณะทางบวกที่สำคัญเกิดขึ้น ได้แก่ การเผชิญปัญหา (Coping) ส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิต ความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเอง และผลลัพธ์ที่มั่นคงได้แก่ ความยืดหยุ่น (Resilience) ที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่าเป็นทฤษฎีสำหรับการศึกษาการเผชิญปัญหาของบุคคล โดยมีฐานความคิดมาจากทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหา (Stress and coping) ของ Lazarus and Folkman (1984) และทฤษฎีการขยายและสร้างอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-build theory) ของ Fredrickson (2004) จากที่ได้ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในนิตินิต นักศึกษาที่ผ่านมานั้น Manatphon (2016) ชี้ให้เห็นว่า ในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ความเครียด ด้านการเรียน สภาพแวดล้อม ตลอดจนสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนิตินิตนักศึกษาจะต้องเผชิญปัญหาและปรับตัวให้ได้ และที่ให้ความสำคัญกับมนุษย์ว่าบุคคลทุกคนนั้นมีคุณค่าและมีศักยภาพที่จะนำพาตนเองไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้อย่างสร้างสรรค์ และการเผชิญปัญหากับความยืดหยุ่น Romyen & Khongram (2018) ที่พบปัจจัยภายนอก ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู และปัจจัยภายในได้แก่ แรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ และมุ่งอนาคตนั้น ส่งผลต่อความสามารถในการเผชิญปัญหาของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และการศึกษาของ Sirathatchanarot (2017) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) กับความยืดหยุ่น (Resilience) ของนิตินิตปริญญาตรี

อย่างไรก็ตาม การศึกษาตามแนวคิดการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงของงานวิจัยที่ผ่านมานั้นเป็นแนวคิดที่ใช้ในทางตะวันตก ซึ่งผลการศึกษาอาจมีความแตกต่างไปตามบริบททางสังคมและวัฒนธรรมในระดับอุดมศึกษาไทย และในการศึกษาที่ผ่านมามีบางส่วนได้สนับสนุนว่าบุคคลที่พยายามหาแนวทางในการเผชิญปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสมนั้น จะเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นที่ดี สามารถจัดการกับอารมณ์และรับมือกับสถานการณ์ความเครียดได้ดีเช่นกัน (Stallman & Wilson, 2017) ทั้งนี้การศึกษาเกี่ยวกับการเผชิญปัญหากับความยืดหยุ่นในประเทศไทยมักจะเป็นการศึกษาในลักษณะหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัว ดังนั้นการศึกษาในรูปแบบความสัมพันธ์หลายตัวแปรเพื่อให้ได้คำตอบตรงตามวิถีชีวิตจริงของบุคคลที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเนื่องกัน และเพื่อสนับสนุนให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงชัดเจนยิ่งขึ้น คณะวิจัยจึงสนใจศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาองค์ความรู้และเป็นแนวทางให้นิตินิต นักศึกษา เกิดความเข้าใจและนำไปปรับใช้ในการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบอิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเองและความยืดหยุ่นของนิตินิต

### แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายสาเหตุและผลของการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ ทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative coping theory) ตามที่ Corry et al. (2014) ได้เสนอทฤษฎีนี้ ที่พัฒนามาจากการศึกษาการเผชิญปัญหาของบุคคลโดยมีฐานแนวคิดมาจากทฤษฎีความเครียดและการ

เผชิญปัญหา (Stress and Coping) ของ Lazarus and Folkman (1984) และ ทฤษฎีการขยายและสร้างอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2004) Khammungkul (2019) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยเฉพาะอย่างยิ่งความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) และจิตวิญญาณ (Spirituality) ไปพร้อมกับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสม ทั้งการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา (Problem-focused strategies) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่อารมณ์ (Emotion-focused strategies) โดยจิตวิญญาณจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการสะท้อนและส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ให้เพิ่มขึ้น ขณะที่ความคิดสร้างสรรค์จะส่งเสริมในการแสดงออกทางอารมณ์ (Emotional expression) ที่จะสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ให้เป็นไปในเชิงบวกทั้งในด้านการให้ความหมายในชีวิต (Meaning-in-Life) ความหวัง (Hope) และสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง มาประยุกต์ใช้ในการกำหนดตัวแปรเชิงสาเหตุและผลตามการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์สมการโครงสร้างเชิงสาเหตุ ที่มีตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตและได้เลือกศึกษาเฉพาะการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านให้กับสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเองและความหยุนตัวของนิสิตปริญญาตรี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่อยู่ในบริบททางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง การมีความหยุนตัว (Resilience) เพื่อรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ ในการที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเข้ามาตลอดช่วงชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ที่ช่วยให้บุคคลเริ่มกระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามาคุกคามจากสถานการณ์ที่จะเกิดผลในทางบวกที่นิสิตต้องเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative coping) ให้ผ่านพ้นไปจนเป็นภูมิคุ้มกันในชีวิต การประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) ซึ่งทักษะนี้จะเป็นแรงจูงใจให้นิสิตได้คิดวิเคราะห์ อยากร่างงานที่ยากท้าทายปัญญาและใช้ความคิด มีแนวโน้มที่จะกระตือรือร้น คิดค้นพบความคิดใหม่ ๆ คิดสิ่งต่าง ๆ โดยการใช้ปัญญา รู้จักเก็บข้อมูลจากสิ่งรอบ ๆ ตัว ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคลและปัจจัยภายนอก ทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อมที่เป็นสถานการณ์ความเครียด (Stressful situations) ที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องนำมาสู่นิยามเชิงปฏิบัติการของตัวแปรที่ศึกษา ดังนี้

**สถานการณ์ความเครียด (Stressful situations)** หมายถึง การรับรู้ของนิสิต ถึงสภาวะกดดันเกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งนี้ในการวัดสถานการณ์ความเครียดครั้งนี้วัดจาก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.1 ด้านการเรียน ที่มีความคาดหวังในผลการเรียน หรือการไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน 1.2 ด้านเรื่องส่วนตัว เช่นการเป็นคนอ่อนไหว คิดมาก ปรับตัวยากเมื่อใช้ชีวิตลำพัง 1.3 ด้านการเงิน ความอยากมีอยากได้ให้ทัดเทียมผู้อื่น หรือการจ่ายเงินค่าสิ่งที่หาไม่ได้เอง และ 1.4 ด้านสภาพแวดล้อมทางสังคมรอบตัวและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดตามนิยามเชิงปฏิบัติการ และปรับใช้จากแบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2019) ซึ่งเป็นแบบวัดให้บุคคลรายงานตนเอง (Self-report) แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อประเมิน 20 ข้อ ประเมินค่า 6 ระดับ จากมากที่สุดให้ 6 คะแนน และน้อยที่สุดให้ 1 คะแนน โดยนิสิตที่ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่อยู่ในสถานการณ์ความเครียด มากกว่านิสิตที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

**การประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal)** หมายถึง กระบวนการคิดของนิสิตที่ต้องใช้ทักษะการคิดขั้นสูง ซึ่งทักษะนี้จะเป็นแรงจูงใจให้นิสิตได้คิดวิเคราะห์ อยากร่างงานที่ยากท้าทายปัญญาและใช้ความคิดมีแนวโน้มที่จะกระตือรือร้น คิดค้นพบความคิดใหม่ ๆ คิดสิ่งต่าง ๆ โดยการใช้ปัญญา ทั้งนี้ในการวัดการประเมินทางปัญญาวัดจาก 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ขั้นที่ 1 การประเมินขั้นปฐมภูมิ เป็นการประเมินและการตีความเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดสถานการณ์ความเครียด บุคคลจะพิจารณาเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ เกี่ยวข้องกับตนเองหรือไม่ มีผลในทางที่ดีหรือผลเสียอย่างไร มีการคุกคาม และจะตัดสินใจว่าเหตุการณ์นั้นๆ มีความท้าทายในการหาหนทางที่จะควบคุม ทำให้มีกำลังใจดีขึ้นและขั้นที่ 2 การประเมินขั้นทุติยภูมิ เป็นการประเมินถึงประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น ๆ โดยการประเมินตัดสินเหตุการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่ เป็นความเครียดรุนแรงมากน้อยแค่ไหน มีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นคลุมเครือไม่ชัดเจน ถ้าเชื่อว่าตนเองไม่สามารถควบคุมได้ ประเมินว่าคุกคาม สูญเสียและเป็นอันตราย ในการวัดตัวแปรการประเมินทางปัญญาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการประเมินทางปัญญาจากแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) และได้ปรับปรุงจากแบบวัดการประเมินทางปัญญาของ Roesch and Rowley (2005) เป็นแบบสอบถามที่มีจำนวน 20 ข้อ ประมวลค่า 6 ระดับ จากมากที่สุดให้ 6 คะแนน และน้อยที่สุดให้ 1 คะแนน โดยนิสิตที่ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการประเมินทางปัญญามากกว่านิสิตที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

**การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative coping)** หมายถึง การแสดงออกของนิสิตเมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์ใดที่เป็นปัญหาและนิสิตจะประเมินว่าตนเองไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ ก็จะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับอารมณ์มากกว่าที่จะไปแก้ที่สาเหตุของปัญหา ส่วนสถานการณ์ที่นิสิตประเมินว่าสามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ทั้งนี้ในการวัดการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง วัดจากองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา คือ การกระทำโดยการแก้ไขปัญหาทีละขั้นตอน หรือวิเคราะห์ปัญหาก่อนลงมือแก้ไขปัญหา เพื่อนำไปสู่ทางออกหรือการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ และ 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่การจัดการอารมณ์ เป็นการลดปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นครั้งคราวและไม่ถาวร ในการวัดการเผชิญปัญหาในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดวิธีการเผชิญปัญหา (The Ways of Coping Questionnaire) ของ (Folkman & Lazarus, 1988) ที่ใช้ในการวัดวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหาที่เป็นการวางแผน การเผชิญหน้ากับปัญหา ส่วนวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่อารมณ์ที่เป็นการควบคุมตนเอง และการแสดงความรับผิดชอบ มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของนิสิตปริญญาตรี โดยวิธีการประเมินตนเองเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาในสถานการณ์ความเครียดต่าง ๆ จำนวน 20 ข้อ ซึ่งแบ่งได้ 6 ระดับ จากไม่จริงเลยคือ 1 คะแนน จนไปถึงจริงมากที่สุด คือ 6 คะแนน โดยนิสิตที่ตอบได้คะแนนมากกว่า แสดงว่าเป็นผู้ที่มีการเผชิญปัญหาได้ดีกว่านิสิตที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

**ความยืดหยุ่น (Resilience)** หมายถึง ความสามารถของนิสิตในการฟื้นกลับจากความทุกข์ ความเปลี่ยนแปลง กัดค้นหรือเหตุการณ์ที่อยู่เหนือการควบคุม ความสามารถที่จะฟื้นกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว จากความทุกข์ยากหรือความเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ในการวัดความยืดหยุ่น วัดจาก 3 องค์ประกอบ ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิต คือ 1) ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ การมีความมั่นคงทางอารมณ์ ควบคุมอารมณ์และสามารถอยู่ในความกดดันได้ดี และปรับอารมณ์มาเป็นปกติได้ดังเดิม 2) ด้านกำลังใจ การมี

ศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถสร้างให้กำลังใจให้กับตัวเองและคนรอบข้างได้

3) ด้านการต่อสู้กับปัญหา มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรค เชื่อในความสามารถหรือทักษะของตนเองว่าสามารถแก้ปัญหาได้ รวมถึงการแสวงหาความรู้เพื่อรับความช่วยเหลือปรึกษาจากผู้อื่น ในการวัดความหยุนตัวในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดของกรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2019) มีคำถามจำนวน 20 ข้อโดยแบ่งเป็นคำถามทางบวก 15 ข้อ และทางลบ 5 ข้อ มาตรวจวัดได้สอบถามถึง ด้านความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา โดยปรับลักษณะมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) เป็น 6 ระดับ ได้แก่ จากไม่จริงเลยคือ 1 คะแนน จนถึงจริงมากที่สุดคือ 6 คะแนนลักษณะเป็นข้อคำถามจำแนกเป็น 3 ด้านคือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ 10 ข้อ ด้านกำลังใจ 5 ข้อ และด้านต่อสู้กับปัญหา 5 ข้อ โดยนิสิตที่ตอบได้คะแนนมากกว่า แสดงว่าเป็นผู้ที่มีความหยุนตัวได้ดีกว่านิสิตที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

**การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)** หมายถึง การมีความรับผิดชอบต่อตนเอง การมีความกระตือรือร้นในการใช้ชีวิตการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย และการมีศักดิ์ศรีในตนเอง ซึ่งการมีความนับถือในตนเอง และรู้ว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีมีความมั่นคงภายในจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สร้างได้ โดยแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ 1) องค์ประกอบภายในตนเอง เปรียบเหมือนเครื่องมือที่ตัวบุคคลจะนำไปปรับใช้ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพยอมรับตนเอง และ 2) องค์ประกอบภายนอกตนเอง เช่น สถานภาพทางสังคม ความสัมพันธ์กับครอบครัว การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น สิ่งแวดล้อมในครอบครัว มหาวิทยาลัย องค์ประกอบเหล่านี้ที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน มักจะมีแนวโน้มที่จะมาจากครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูแตกต่างกัน ในการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดตามนิยามเชิงปฏิบัติการและปรับใช้แบบวัดจากแนวคิดของ Coopersmith (1984) ที่ใช้วัดการเห็นคุณค่าในตนเอง The Coopersmith Self-esteem Inventory: CSEI ปี 1984 ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ แบ่งออกเป็นการเห็นคุณค่าในตนเองด้านทั่วไป ครอบครัว และสังคม โดยให้ผู้ตอบอ่านข้อความทั้ง 25 ข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความเหล่านั้นตรงกับความรู้สึกของตนเองมากน้อยเพียงใด ตั้งแต่มากที่สุดถึงน้อยที่สุดโดยมีเกณฑ์ (Rating scale) การให้คะแนน 1 - 5 คะแนนและแปลผลคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการรวมคะแนนทั้ง 25 ข้อ แล้วหาค่าเฉลี่ยเป็นคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ตอบแบบวัด โดยนิสิตที่ตอบได้คะแนนมากกว่า แสดงว่าเป็นผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีกว่านิสิตที่ตอบได้คะแนนต่ำกว่า

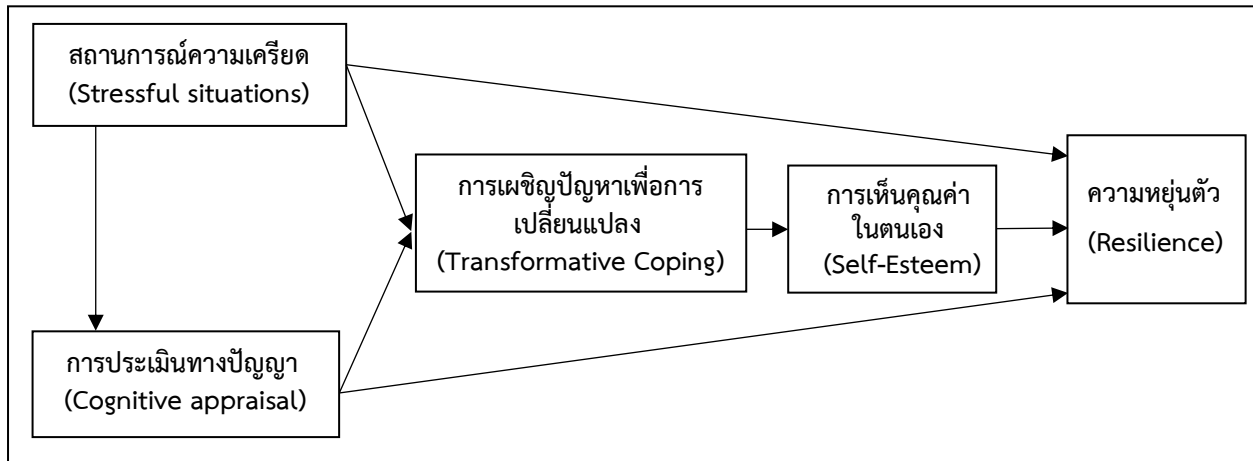
### กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมและการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative coping theory) (Corry et al., 2014) มาอธิบายสาเหตุและผลของพฤติกรรม พบว่าสาเหตุภายนอก สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา (Lazarus & Folkman, 1984) มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความหยุนตัว นอกจากนี้ Likhachai (2012) ได้ศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการเผชิญปัญหา เพราะเป็นการรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงในชีวิต และเป็นพื้นฐานการดำรงชีวิตให้อยู่อย่างมีคุณค่า บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น สามารถยอมรับพร้อมหาแนวทางแก้ปัญหาให้

ผ่านไปได้ด้วยดี ส่วน Sirathatchanarot (2017) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองและความหย่อนตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์ อยู่ในระดับมาก ทำให้นักศึกษาที่ได้ผ่านการอบรมเลี้ยงดูและการศึกษา เกิดกระบวนการเรียนรู้ เกิดความมั่นใจ กล้าแสดงออก นำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้นจึงนำมาสรุปเป็นภาพความสัมพันธ์ตัวแปรเชิงสาเหตุและผลของพฤติกรรมเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงได้ดังภาพประกอบ 1 ต่อไปนี้

## ภาพประกอบ 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย



## สมมติฐานการวิจัย

รูปแบบอิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง และความหย่อนตัวของนิสิตปริญญาตรี มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ วิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL โดยมีประชากร คือ นิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2564 จำนวน 22,468 คน (งานทะเบียนนิสิตและสถิติ วันที่ 29 ตุลาคม 2564) กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์ จะคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากตัวแปรสังเกต 1 ตัวแปรต่อตัวอย่าง 20 คน (Hair et al., 2010) ซึ่งการวิจัยนี้มีตัวแปรสังเกต 14 ตัว ดังนั้นจะใช้ขนาดตัวอย่าง 280 คน และเพื่อป้องกันการไม่ได้รับการตอบกลับของแบบสอบถาม จึงมีการเก็บแบบสอบถามเพิ่ม จึงทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 300 คน และใช้การสุ่มด้วยการแบ่งชั้นภูมิตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling)

## เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ใช้สำหรับที่ศึกษาตัวแปรแบ่งเป็น 6 ส่วน โดยมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่า IOC อยู่ในช่วง .66-1.00 และผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้ค่าคุณภาพของแบบวัดดังนี้



- (1) แบบวัดสถานการณ์ความเครียด มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .36 – .72 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ  $\alpha = .91$   
(2) แบบวัดการประเมินทางปัญญา มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .51 – .74 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ  $\alpha = .87$   
(3) แบบวัดการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .40 – .69 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ  $\alpha = .80$   
(4) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .55 – .79 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ  $\alpha = .92$   
และ (5) แบบวัดความหยิ่งตัว มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .57 – .73 ความเชื่อมั่นทั้งฉบับ  $\alpha = .92$

### การวิเคราะห์ข้อมูล

สำหรับข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ และวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงหรือปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Multicollinearity) และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรม LISREL

### จริยธรรมในการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ได้รับการรับรองโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC/X/G-094/2564 จากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัย รวมถึงผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการวิจัยให้นิสิตได้ทราบและการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยขึ้นอยู่กับความสมัครใจของนิสิต ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยทั้งหมดถูกนำเสนอในภาพรวม โดยไม่มีการระบุชื่อของนิสิต และนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์สำหรับการวิจัยเท่านั้น แต่หากนิสิตไม่ยินยอมหรือปฏิเสธที่จะเข้าร่วมการวิจัย นิสิตสามารถยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ทันทีและตลอดเวลา

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป นิสิตเป็นผู้ตอบแบบวัด ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 225 คน คิดเป็นร้อยละ 75 มีอายุ 20 ปี จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 และส่วนใหญ่อยู่ชั้นปีการศึกษาที่ 3 จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 35.3 รองลงมาอยู่ชั้นปีการศึกษาที่ 2 จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 31.0 และที่ตอบแบบวัดส่วนน้อยอยู่ชั้นปีการศึกษา ที่ 4 จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 11.0

2. ผลการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเส้น โดยใช้การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวแปร (Bivariate relationship) ด้วยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรไม่ควรมีค่าสูงกว่า .85 ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Multicollinearity) (Kline, 2005) ผลจากการวิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตรายคู่ พบว่าค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทุกค่า มีค่าต่ำกว่า .85 ดังนั้น ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์สมการโครงสร้างต่อไป

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัยเพื่อประมาณค่าอิทธิพล ดังตาราง 1

จากตารางแสดงการประมาณค่ารูปแบบอิทธิพลตามสมมติฐาน หลังจากผู้วิจัยทำการปรับโมเดลแล้วพบว่า รูปแบบอิทธิพลเชิงสาเหตุที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

การวิจัย โดยมีค่าดัชนีความกลมกลืน ได้แก่  $\chi^2 = 146.92$ ,  $df = 53$  ( $p = .00$ ),  $\chi^2/df = 2.77$ ,  $RMSEA = .07$ ,  $SRMR = .05$ ,  $CFI = .99$ ,  $NFI = .98$ ,  $GFI = .93$  ถึงแม้ว่าค่า  $\chi^2$  จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด อาจเนื่องมาจากความซับซ้อนของรูปแบบอิทธิพลเชิงสาเหตุที่มีเส้นอิทธิพลหรือค่าพารามิเตอร์จำนวนมาก และขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ (Kline, 2005) อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาดัชนีความกลมกลืนค่าอื่นพบว่าอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ทุกค่า และผลการประมาณค่าความสัมพันธ์ ได้แก่ ค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม ดังภาพประกอบ 2

## ตาราง 1

แสดงค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวม ระหว่างตัวแปรสาเหตุและตัวแปรผล

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล											
	การประเมินทางปัญหา			การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง			การเห็นคุณค่าในตัวเอง			ความหย่อนตัว		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
สถานการณ์ความเครียด	.89*	-	.89*	-	-	-	-	-	-	.21*	.61*	.82*
การประเมินทางปัญหา	-	-	-	.84*	-	.84*	-	-	-	-	-	-
การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง	-	-	-	-	-	-	.94*	-	.94*	-	-	-
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	-	-	-	-	-	-	-	-	-	.86*	-	.86*
$\chi^2 = 146.92$ , $df = 53$ ( $p = .00$ ), $RMSEA = .07$ , $SRMR = .05$ , $CFI = .99$ , $NFI = .98$ , $GFI = .93$ , $\chi^2/df = 2.77$												

หมายเหตุ: DE หมายถึง อิทธิพลทางตรง (Direct effect), IE หมายถึง อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect)

TE หมายถึง อิทธิพลโดยรวม (Total effect), \*  $p < .05$

## ตาราง 2

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานจากค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรเหตุและผล

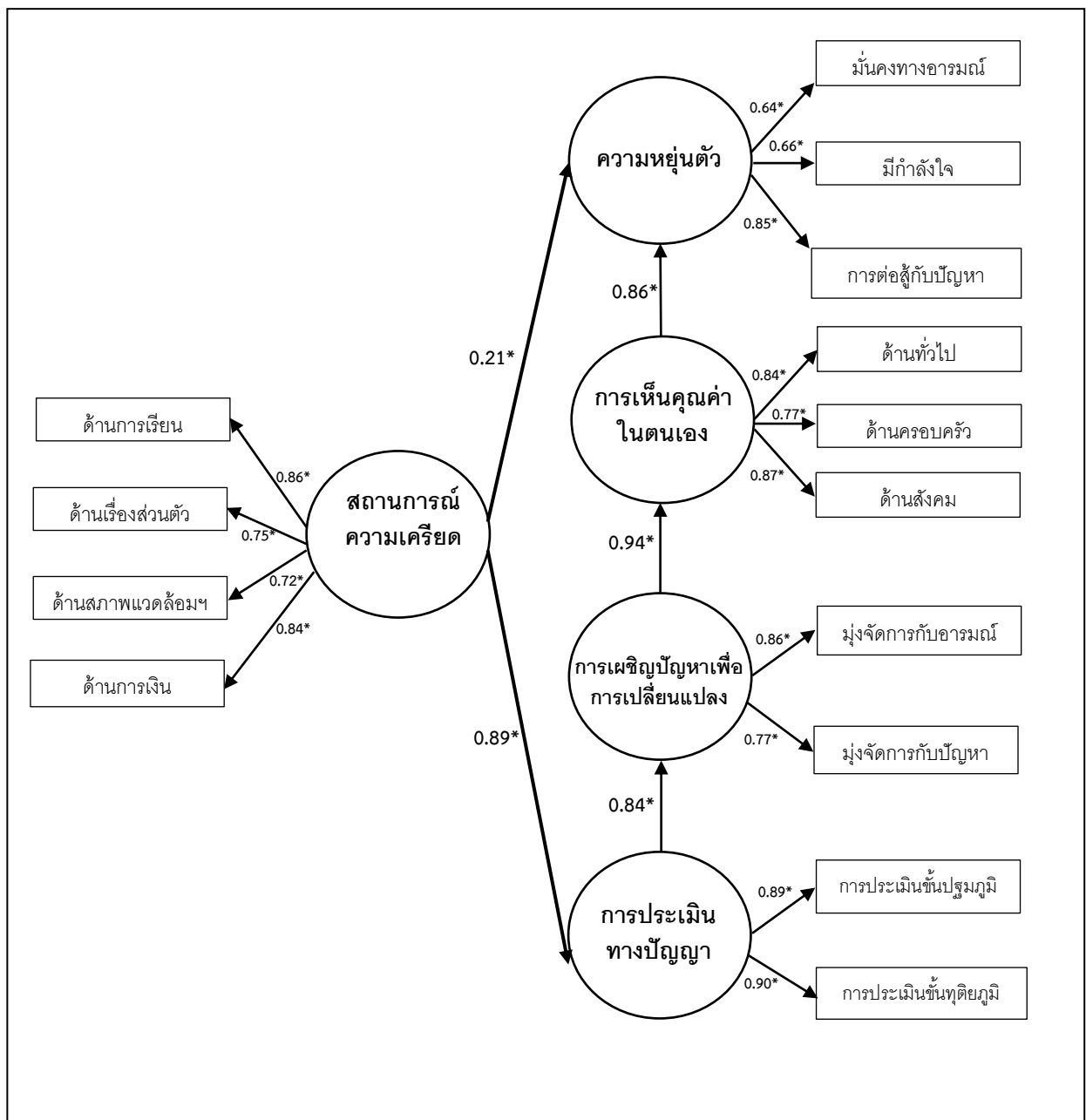
ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผลที่ได้รับอิทธิพล	ค่าน้ำหนักอิทธิพล	ค่าน้ำหนักอิทธิพลรวม	ผลการทดสอบสมมติฐาน
1.สถานการณ์ความเครียด	การประเมินทางปัญหา	.89*	.89*	สนับสนุน
	ความหย่อนตัว	.21*	.82*	สนับสนุน
2. การประเมินทางปัญหา	การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง	.84*	.84*	สนับสนุน
	การเห็นคุณค่าในตนเอง	.94*	.94*	สนับสนุน
3. การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง	การเห็นคุณค่าในตนเอง	.94*	.94*	สนับสนุน
4. การเห็นคุณค่าในตนเอง	ความหย่อนตัว	.86*	.86*	สนับสนุน

หมายเหตุ: \* $p < .05$

เมื่อพิจารณาจากตาราง 1 และภาพประกอบ 2 ที่แสดงให้เห็นถึงขนาดและทิศทางของตัวแปรต่าง ๆ ซึ่งสามารถสรุปค่าน้ำหนักอิทธิพลของตัวแปรผลที่ได้รับอิทธิพลทางตรงและทางอ้อม พร้อมสรุปผลการทดสอบสมมติฐานตามเส้นอิทธิพล ดังตาราง 2 ที่สรุปได้ว่า สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหุนตัว โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงบวกต่อความหุนตัว โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งมีน้ำหนักอิทธิพลอยู่ที่ .61 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงสรุปได้ว่าสามารถยอมรับสมมติฐาน

**ภาพประกอบ 2**

รูปแบบอิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเองและความหุนตัวของนิสิตปริญญาตรี



## อภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์และสมมติฐานหลักเขียนว่า รูปแบบอิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อกระบวนการทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเองและความหย่อนตัวของนิสิตปริญญาตรี มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จะเห็นได้ว่าเป็นไปตามทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative coping theory) (Corry et al., 2014) ที่ได้อธิบายว่าการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกกับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสมนั้นจะมีความหย่อนตัวรวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง อีกทั้งยังพบว่า โดยในชีวิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพจิต (Campbell-Sills et al., 2006) ซึ่งเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่เป็นปัจจัยส่งเสริมความสุข ความหย่อนตัว คือ ความสามารถของบุคคลที่จะรักษาสมดุลของชีวิตให้ดำเนินอย่างปกติสุข Roghanchi et al. (2013) ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัย พบว่า การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นตัวส่งผ่านให้ความหย่อนตัวสูงขึ้นด้วย ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ควรจะพัฒนาไปควบคู่กันไปจากการศึกษา นักศึกษาจำนวน 214 คน พบว่า นักศึกษาที่มีความหย่อนตัวสูง จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสุขภาพจิตและการเห็นคุณค่าในตนเอง และนักศึกษาที่มีความหย่อนตัวต่ำ จะมีความทุกข์ ซึมเศร้า เปราะบาง วิตกกังวล และความผิดปกติทางด้านจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับ Stallman and Wilson (2017) ซึ่งได้ศึกษาพบว่า มีข้อมูลที่สนับสนุนว่าบุคคลที่พยายามหาแนวทางในการเผชิญปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสมนั้น จะเป็นผู้ที่มีความหย่อนตัวที่ดีสามารถจัดการกับอารมณ์และรับมือกับสถานการณ์ความเครียดได้ดีเช่นกัน

จากผลการศึกษาตามสมมติฐานย่อยยังพบว่า สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อการประเมินทางปัญญา โดยมีน้ำหนักอิทธิพล .89 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Chanthonsiriphut (2017) ที่กล่าวว่า การประเมินทางปัญญาในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้น เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำนายได้ว่าบุคคลจะเลือกวิธีการเผชิญปัญหาโดยผ่านการประเมินทางปัญญาดังวิธีใด ยิ่งไปกว่านั้นหากมีความยืดหยุ่นในการประเมินทางปัญญาจะเป็นผลดีต่อบุคคลในการรับมือกับปัญหาในอนาคตได้ ดังที่ Phianchop and Kesonsamut (2018) ให้ความหมายว่าการประเมินทางปัญญา เป็นการรับรู้ทางความคิดด้วยสติปัญญาเพื่อประเมินแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล เพื่อจัดการกับเหตุการณ์นั้น หากบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่า เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลนั้นจะดึงแหล่งประโยชน์ที่อยู่ภายในตนเองมาใช้โดยทันที คือ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ในความคิดความรู้สึกหรือสมมติในกิจกรรมที่กระทำอยู่ ณ ปัจจุบัน และ Chunlawanitphong (2016) ยังอธิบายว่า การประเมินทางปัญญา คือ ความรู้สึกนึกคิดและการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งอื่นที่รบกวนความเป็นอยู่หรือความมั่นคงของบุคคล ทั้งปัจจัยภายในและภายนอกร่างกาย ด้วยการประเมินว่าปัจจัยเหล่านั้นมีผลต่อสุขภาพ และความเป็นอยู่อย่างไร ทั้งนี้จึงต้องมีการประเมินด้วยสติปัญญาและปรับตัวเพื่อให้สามารถกลับมาดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้

จากผลการศึกษาดังที่กล่าวมา การประเมินทางปัญญานั้น คือ การใช้สติปัญญามีรับรู้ถึงเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาและตีความ ซึ่งเป็นเหตุการณ์หรือสถานการณ์ความเครียดที่เข้ามา ทำให้บุคคลนั้นดึงศักยภาพที่อยู่ภายในตนเองมาใช้โดยทันที ด้วยการคิดและการตอบสนองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยทำนายได้ว่า บุคคลจะเลือก

แก้ไขหรือจะเผชิญปัญหาด้วยวิธีการใด โดยการมีแนวทางในการประเมินทางปัญญาเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจที่จะนำทางให้ชีวิตได้ดำเนินไปอย่างปกติสุข

สำหรับผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อความหุนหัน โดยมื่อน้ำหนักอิทธิพลอยู่ที่ .21 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychological Association (2007) สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกาที่กล่าวว่า ความหุนหันไม่ใช่คุณลักษณะเฉพาะที่บุคคลจะมีหรือไม่มี หรือเกิดขึ้นได้ หากการที่บุคคลนั้นไม่เคยเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงในทางสถานการณ์ความเครียด ความกังวล ความเศร้า เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่เคยมีมาก่อน บุคคลเหล่านี้จะต้องเผชิญกับปัญหาเป็นเรื่องปกติและไม่มีบุคคลใดที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นความหุนหันจึงเกิดขึ้นได้จากความสัมพันธ์จากพฤติกรรมภายใน

สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหุนหัน โดยมื่อน้ำหนักอิทธิพลที่ .61 โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการเห็นคุณค่าในตัวเอง ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ตัวแปรสถานการณ์ความเครียด มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหุนหัน โดยผ่านตัวแปรการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการเห็นคุณค่าในตัวเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงโดยมื่อน้ำหนักอิทธิพลที่ .84 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Manatphon (2016) ที่กล่าวว่าบุคคลที่มีความพยายาม มีความมานะอดทน ขยันหมั่นเพียร มีความใฝ่รู้และหมั่นแสวงหาความรู้ เป็นไปได้ด้วยกระบวนการคิดทางปัญญา ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเผชิญปัญหาตามทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ส่วนการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมื่อน้ำหนักอิทธิพลที่ .94 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Likkhachai (2012) ซึ่งกล่าวว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มความสามารถและยอมรับพร้อมหาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี เพราะเป็นการรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงในชีวิต และ Rotthong (2013) ได้กล่าวว่าบุคคลที่มีความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ โดยไม่ท้อถอย สามารถที่จะตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม โดยเป็นลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นผู้มีจิตใจมุ่งมั่น เป็นตัวของตนเองมีความคิดสร้างสรรค์ กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าตัดสินใจ ยอมรับในความสามารถของตนเอง รวมทั้งมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความหุนหัน โดยมื่อน้ำหนักอิทธิพลที่ .86 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ Krittiyawan (2016) ได้กล่าวว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชธานี จำนวน 260 คน นักศึกษาที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและความหุนหัน จะมื่อผลสัมฤทธิ์การเรียนที่ดีและมีความสุขในการเรียนสามารถฝ่าฟันปัญหาต่าง ๆ ได้มากกว่านักศึกษาที่มีความหุนหันและการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และ Raksarak and Phioluang (2015) ได้ศึกษาอิทธิพลของความหุนหันของนิสิตรอพินิจ ในด้านปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตรอพินิจ มหาวิทยาลัย

แห่งหนึ่ง จำนวน 554 คน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ และการมีคุณความดีด้านการมีความสามารถ มีอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองร่วมกันมีอิทธิพลทางบวกต่อความหยุนตัวของนิสิตรอพินิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

#### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

จากการศึกษาอิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเองและความหยุนตัวของนิสิตปริญญาตรี พบว่าสถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหยุนตัว โดยมีน้ำหนักอิทธิพลที่ .61 โดยส่งอิทธิพลผ่านตัวแปรการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง และการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความหยุนตัว โดยมีน้ำหนักอิทธิพลที่ .86 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงมีอิทธิพลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีน้ำหนักอิทธิพลที่ .94 จากการศึกษาครั้งนี้จะเห็นได้ว่าบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มความสามารถและยอมรับพร้อมหาแนวทางแก้ปัญหาให้ผ่านไปได้ด้วยดี เพราะเป็นการรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริงในชีวิต มีความพร้อมในการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ โดยไม่ท้อถอย สามารถที่จะตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนวทางในการส่งเสริมให้มีการจัดการเรียนการสอนเพิ่มเติมไปในหลักสูตร เพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างนิสิตระดับชั้นปริญญาตรี

#### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ ซึ่งเป็นการทดสอบความสอดคล้องของรูปแบบอิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเองและความหยุนตัวของนิสิตปริญญาตรี และเพื่อศึกษาทิศทางและน้ำหนักอิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงและความหยุนตัวของนิสิตปริญญาตรี จึงควรมีการวิจัยลักษณะการจัดโครงการในการให้ความรู้และติดตามผล ทั้งในคณะ หน่วยงานภายใน เช่น กิจกรรมนิสิต เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์และสามารถมีแนวทางการเผชิญกับปัญหามากขึ้น หรือสามารถนำไปประยุกต์ปรับใช้ให้ตรงตามสถานการณ์อื่น ๆ ต่อไปได้

### เอกสารอ้างอิง

- American Psychological Association. (2007). *Getting in: A step-by-step plan for gaining admission to graduate school in psychology*. American Psychological Association.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Bantam Book.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.

- Chanthonsena, T. (2012). Khwām̄khriāt khō̄ng nisit radap parinyā trī chan pī thī nung Mahāwittayalai Sīnakharinwirot [Stress of Freshmen at Srinakharinwirot University] [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. Srinakharinwirot University Institutional Repository, <http://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/3850>.
- Chanthonsiriphut, N. (2017). Khwāmsamphan rawāng khwām̄thī khō̄ng k̄n rangkǣ nai phūnthī sai boē kap k̄n phachōēn panhā khō̄ng yūā : 'itthiphon song phān khō̄ng k̄npramōēn thāng panyā dōi mī khwāmpen niranām khō̄ng phū kratham pentūā prækam kap [The relationship between frequency of cyberbullying and victim's coping: The mediating effects of cognitive appraisal and the moderation effects of anonymous bully]. [Master's thesis, Chulalongkorn University], Chulalongkorn University Institutional Repository, <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/60084>
- Chunlawanitphong, T (2016). Phonkānchai theknik classical relaxation tō radap khwām̄khriāt khō̄ng naksuksā nai sathāban 'udomsuksā hāēng nung [Effects of classical relaxation technic on stress level of students in a high education institute]. *Journal of Sports Science and Technology, Burapha University, 17, 31-41*.
- Coopersmith, S. (1984). SEI: Self-esteem inventories. Psychologist Press.
- Corry, D. A., Lewis, C. A., & Mallett, J. (2014). Harnessing the mental health benefits of the creativity–spirituality construct: Introducing the theory of transformative coping. *Journal of Spirituality in Mental Health, 16(2), 89-110*.
- Department of Mental Health. (2009). *Thai Mental Health Indicator Version 2007 = TMHI-15* <https://mindcenterthailand.com/test/>
- Department of Mental Health. (2019). *Statistics of how many Thai people commit suicide per day? And what is the reason that makes you want to die the most?* <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=29978>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of coping questionnaire: Sampler set: Manual, test booklet, scoring key*. Consulting Psychologists Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences, 359(1449), 1367-1377*.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. Pearson.

- Khammungkul, J. (2019) *kān phachōēn panhā phūā kān plīanplāēng thī mī tō phruttkamkān prap tuā nai kān rīan khōng naksuksā radap parinya trī sākha wīthayākān khōmphiutōē : rūpbāp khwāmsamphan choēng sāhēt lāe phon khōng prokrēm* [Transformative coping on learning adjustment behavior of undergraduate students in computer science: The causal relationship model and effect of program] [Doctor of Philosophy, Srinakharinwirot University]. Srinakharinwirot University Institutional Repository, <http://ir-ithesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/646>
- Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage.
- Krittiyawan, S. (2016). *Khwāmkhriat lāe kān phachōēn khwāmkhriat khōng naksuksā laksūt phayabān sātra bandit thī mī phonkān rīan mai penpai tām ken wīchākān phayabān sukkhaphāp chit lāe chittawēt* [Stress and coping of bachelor's degree nursing students who do not meet the criteria] [Unpublished Master's thesis]. Rajathanee University.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Likkhachai, S. (2012). *Phon khōng kānchai prokrēm tō kān hen khunkhā nai ton'ēng khōng nakriān chan matthayommasuksā pī thī nung - sām rōngriān lojī sai 'anusōn samnakngān khēt Lāt Phrao Krung Thēp Maha Nakhōn* [The effect of project development on self-esteem of TU 1-3 students of Loy Sai Nusorn School, Lat Phrao District, Bangkok]. [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. Srinakharinwirot University Institutional Repository, <http://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/3926/2>
- Manatphon, K. (2016). *Phon khōng kānhai kham pruksā klum tām thrītsadi phruttkam thāng panya tō khwām thonthān thāng chitchai khōng nakriān chan matthayommasuksā tōj plāi* [The effects of Cognitive Behavioral Group Therapy on Mental Toughness of High School Students] [Master's thesis, Burapha University]. Burapha University Institutional Repository, [http://digital\\_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/56920561](http://digital_collect.lib.buu.ac.th/dcms/files/56920561)
- McKinney, K. (2006). *Initial evaluation of active minds: The stigma of mental illness and willingness of college students to seek professional help*. Colorado State University.
- Phianchop, S., & Kesonsamut, P. (2018). *Botbat kān pentuā prāe song phān khōng kānmī sati tō khwāmsamphan rawāng khwāmkhriat lāe kānchai sān sēp tit nai nakriān radap matthayommasuksā* [Mediating role of mindfulness on the relationship between stress and substance use in secondary school students] *Nursing Science Journal of Thailand*, 36(2), 78-87.



- Raksarak, R & Phioluang, N. (2015). 'Itthiphon khōng k̄n sanapsanun thāng sangkhom k̄n hen khunkhā nai ton 'ēng læ k̄n khuāpkhum ton 'ēng thī mī tō khwām yun tuā khōng nisit rō phinit [Influence of social support, self-esteem, and self-control on resilience of probation students]. *Journal of Humanities and Social Sciences KhonKaen University*, 4(2), 146 - 174.
- Roesch, S. C., & Rowley, A. A. (2005). Evaluating and developing a multidimensional, dispositional measure of appraisal. *Journal of personality assessment*, 85(2), 188-196.
- Roghanchi, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 179–184.
- Romyen, K & Khongram, S. (2018) Suksā patchai thī song phon tō khwāmsāmān nai k̄n phachōēn panhā læ k̄n fāfan 'uppasak (AQ) khōng naksuksā radap parinya trī chan pī thī nung Khana Kharusāt mahawitthayalai ratchaphat Burī Ram [A study of the factor to Adversity Quotient (AQ) of Bachelor's Degree the first-year students in the Faculty of Education at Buriram Rajabhat University]. *Academic Journal of Buriram Rajabhat University*, 10(1), 47-58.
- Rotthong, Y. (2013). Kānsuksā k̄n priāpthiāp khwām phākphūmchāi nai ton 'ēng khōng nakriān chan prathomsuksā pī thī hok kānsuksā k̄n priāpthiāp khwām phākphūmchāi nai ton 'ēng [A study on comparative self-esteem in prathom 6 students] [Master's thesis, Srinakharinwirot University]. Srinakharinwirot University Institutional Repository, <http://ir.swu.ac.th/jspui/bitstream/123456789/4143/2>
- Sirathatchanarot, T. (2017). Khwām phākphūmchāi nai ton 'ēng læ khwām yun tuā khōng naksuksā radap parinya trī [Self-Esteem and resilience of undergraduate students]. *Veridian E-Journal Humanities, Social Sciences and arts, Silpakorn University*, 10(3), 512-529.
- Stallman, H. M., & Wilson, C. (2017). Could explicit teaching of coping planning in suicide prevention curricula improve resilience in medical students? *Medical teacher*, 39(7), 680.