

อิทธิพลของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม และกลวิธีเผชิญปัญหา ที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา

ไตรภพ จตุรพาณิชย์¹

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาอิทธิพลของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม และกลวิธีเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา รวมถึงสำรวจแหล่งที่มาของความเครียดของนักศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่มีอายุระหว่าง 18-24 ปี จำนวน 226 คน ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมส่งผลให้ระดับความเครียดในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลวิธีการใช้อารมณ์ขันส่งผลให้ระดับความเครียดของนักศึกษาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและด้านตนเองลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 ตามลำดับ ส่วนบางกลวิธีที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การเพ่งและระบายอารมณ์ การปล่อยปละละเลย และการปล่อยใจ ส่งผลให้ระดับความเครียดของนักศึกษาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านตนเอง ด้านปัจจัยทางการศึกษา และด้านสภาพแวดล้อม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ นักศึกษาส่วนใหญ่รายงานว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากความซีบะเป็ญของตนเองมากที่สุด

คำสำคัญ : 1. ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม 2. กลวิธีเผชิญปัญหา 3. ความเครียดของนักศึกษา
4. แหล่งที่มาของความเครียด

¹อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์และสังคม วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
อีเมล : traipop.c@cit.kmutnb.ac.th โทร : 08 6343 3979

Influence of belief in a Just World and coping strategies on stress among undergraduate students

Traipop Chaturapanich²

Abstract

This paper examined an influence of a Just World belief and strategies to cope with stress in undergrad students by identifying causations of stress. Questionnaires were distributed randomly to 226 undergraduates aged between 18 to 24. The results revealed that 1) the belief in a Just World led to a reduction in interpersonal stress at the statistical significance level of .01. 2) The humor strategy led to a reduction in interpersonal stress and intrapersonal stress at the statistical significance level of .05 and .01 respectively. Finally, 3) other dysfunctional strategies, including 'the focusing on and venting of emotions,' 'the behavioral disengagement,' and 'the mental disengagement,' led to a significant increase in interpersonal stress, intrapersonal stress, academic stress, and environmental stress. Apart from that, major causations of students' stress attributed to their laziness.

Keywords: 1. Belief in a Just World 2. Coping strategies 3. Student's stress 4. Causes of stress

² Lecturer, Department of Social and Applied Science, College of Industrial Technology, King Mongkut's University of Technology North Bangkok, Bangkok, Thailand. Email address: traipop.c@cit.kmutnb.ac.th Tel: 08 6343 3979

บทนำ

การเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษาเป็นความท้าทายที่นักศึกษาต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทั้งสังคมและสภาพแวดล้อม รวมถึงพัฒนาความคิดและอารมณ์ภายในตน (Soares, Mourão, Maia, Medeiros, Monteiro, Barros & Rodrigues, 2018) ซึ่งล้วนส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา และอาจเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวขัดขวาง ได้แก่ แหล่งที่มาของความเครียด และวิธีรับมือกับความเครียดซึ่งมีทั้งวิธีที่ดีและไม่เหมาะสม งานวิจัยนี้จึงศึกษาแหล่งที่มาของความเครียดของนักศึกษา และศึกษาอิทธิพลของกลวิธีเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) ที่คาดว่าจะส่งผลต่อความเครียดใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านตนเอง ด้านปัจจัยทางการศึกษา และด้านสภาพแวดล้อม (Ross, Neibling & Heckert, 1999) และที่สำคัญ เป็นการศึกษาด้านอิทธิพลของความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรม ซึ่งเป็นกลไกทางจิตที่บุคคลใช้รับมือกับความเครียดได้ (Dalbert, 2002) โดยผลการวิจัยนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาและเลือกใช้กลวิธีเผชิญปัญหาที่ช่วยลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลของความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรมที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของกลวิธีเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรมและกลวิธีเผชิญปัญหา
4. เพื่อสำรวจแหล่งที่มาของความเครียดของนักศึกษา

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แหล่งที่มาของความเครียดและกลวิธีเผชิญปัญหา (sources of stress and coping strategies)

ความเครียด คือ ภาวะทางกายหรือจิตที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกหรือภายใน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และขัดขวางการไปสู่เป้าหมายที่อาจเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิต เช่น การเรียนในระดับอุดมศึกษา โดยพบว่านักศึกษามักเกิดความเครียดจากการต้องปรับตัวสู่การเรียนที่ยากและต้องช่วยเหลือตัวเองมากขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงภายในตนจากการพัฒนาการตามช่วงวัย (Soares, et al. 2018) และนักศึกษาไทยก็มีแนวโน้มของความเครียดในระดับสูง (Khanthakhuarn, 2015) ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจนอาจเป็นอุปสรรคต่อการเรียน โดยนักศึกษามักเผชิญกับแหล่งที่มาของความเครียดใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (interpersonal) ด้านตนเอง (intrapersonal) ด้านปัจจัยทางการศึกษา (academic) และด้านสภาพแวดล้อม (environmental) (Ross, et al., 1999) ความเครียดจะส่งผลกระทบมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับกลวิธีที่รับมือกับปัญหา ซึ่งเป็นกระบวนการทางความคิด หรือการกระทำที่ตอบสนองต่อสถานการณ์เพื่อลดความขัดแย้งระหว่างความคาดหวังกับความเป็นจริง กลวิธีเผชิญปัญหามีทั้งรูปแบบที่เป็นประโยชน์และไม่เหมาะสม ซึ่ง Carver, et al. (1989) ได้จำแนกเป็น 15 รูปแบบ ใน 3 หมวด (Baqtuyan, 2015) ดังนี้

หมวดที่ 1 การมุ่งจัดการปัญหา เป็นความพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ซึ่งบุคคลจะใช้วิธีนี้เมื่อเชื่อว่าปัญหานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ได้แก่ 1) การลงมือทำ (active) คือ ความพยายามจัดการปัญหาด้วยการลงมือเป็นรูปธรรม 2) การวางแผน (planning) คือ การใช้ความคิดหาทางแก้ปัญหาย่างไต่ตรง แล้วลงมือทำ

ในภาพหน้า 3) การละทิ้งเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้อง (suppression of competing activities) คือ การลดความสำคัญของเรื่องอื่น เพื่อตีกรอบความสนใจให้อยู่ที่การแก้ปัญหา 4) การข่มใจ (restraint) คือ การหักห้ามใจไม่ว้าวาม และรอคอยช่วงเวลาที่เหมาะสม 5) การขอคำแนะนำ (use of instrumental social support) คือ การมองหา คำปรึกษาและวิธีการแก้ปัญหาจากผู้อื่น

หมวดที่ 2 การมุ่งจัดการอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้รู้สึกดีขึ้นโดยไม่ได้แก้ไขปัญห ได้แก่ 6) การ ขอกำลังใจ (use of emotional social support) คือ การหาคำปลอบโยน ความเห็นใจ หรือระบายความรู้สึก ให้ผู้อื่นได้รับรู้ 7) การมองในแง่ดี (positive reinterpretation and growth) คือ การตีความและรับรู้ปัญหาในแง่บวก ที่ดี 8) การยอมรับ (acceptance) คือ การทำใจยอมรับว่าปัญหาได้เกิดขึ้นและยังไม่สามารถหาทางแก้ไขได้ 9) การเข้าหาศาสนา (turning to religion) คือ การใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งยึดเหนี่ยว ผ่านหลักคำสอนหรือพิธีกรรมต่าง ๆ 10) การใช้อารมณ์ขัน (humor) คือ การเปลี่ยนมุมมองปัญหาให้ดูเหมือนเป็นเรื่องตลก

ส่วนกลวิธีในหมวดที่ 3 คือ การหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากบุคคลใช้กลไกทางจิต หรือสิ่งอื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการรับรู้ปัญหา และไม่จัดการกับอารมณ์ทางลบของตน ได้แก่ 11) การเพ่งและระบายอารมณ์ (focusing on and venting of emotions) คือ การมุ่งความสนใจไปที่อารมณ์ทางลบและระบายออกมา 12) การปล่อยปละละเลย (behavioral disengagement) คือ การล้มเลิกความพยายามที่จะจัดการกับความเครียด หรือยอมแพ้ปัญหา 13) การปล่อยใจ (mental disengagement) คือ การหันเหความสนใจจากปัญหาไปยัง เรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เช่น การผับกลางวัน 14) การใช้สารบางอย่าง (substance use) คือ การใช้สุรา บุหรี่ ยาเสพติด หรือยาเสพติดเพื่อช่วยคลายเครียด และ 15) การปฏิเสธความจริง (denial) คือ การไม่ยอมรับ ว่าปัญหานั้นเกิดขึ้นจริง หรือทำเป็นไม่ทุกข์ร้อน ผู้วิจัยคาดว่ากลวิธีในหมวดที่ 1 และ 2 ช่วยลดระดับความเครียดได้ ส่วนกลวิธีในหมวดที่ 3 อาจทำให้ระดับความเครียดเพิ่มขึ้น

ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม (Belief in a Just World)

ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมเป็นความต้องการของบุคคล ที่จะเชื่อว่าการกระทำที่ดีหรือชั่วในวันนี้ ย่อมได้รับผลที่คู่ควรกันในวันข้างหน้า คนทำดีต้องได้ดี ผู้ที่ทำไม่ดีต้องพบกับเรื่องร้าย ในทางกลับกัน เรื่องดี หรือร้ายที่บุคคลประสบในปัจจุบัน ก็ย่อมคู่ควรกับบุคคลนั้นแล้วเช่นกัน ความเชื่อนี้เป็นกลไกที่ถูกใช้ป้องกัน หรือแก้ไขความคับข้องใจจากการพบเจอเรื่องที่ไม่ดี ด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ว่า ตนเอง (หรือผู้อื่น) คงเคยกระทำการที่ไม่ดีมาก่อนจึงต้องมีชะตากรรมเช่นนี้ (Lerner & Miller, 1978) แต่ความเชื่อนี้ก็ส่งผลดีต่อ สุขภาวะด้วยเหตุ 3 ประการ คือ 1) ทำให้บุคคลมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นล้วนมีที่มาที่ไปและสามารถคาดการณ์ ได้ จึงมีทัศนคติทางบวกต่ออนาคต ซึ่งส่งผลดีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ทำให้บุคคลรู้สึกว่าการจะได้ใน สิ่งที่สมควรแก่ตน ต้องปฏิบัติตัวให้เหมาะสม และ 3) เป็นกลไกใช้อธิบายเหตุผลเมื่อพบเห็นเหตุการณ์ที่ไม่ดี ช่วยลดความวิตกกังวล (Dalbert, 1999) ดังนั้น ผู้ที่เชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม จึงครุ่นคิดกับเหตุการณ์ด้านลบ น้อยและมีความเครียดต่ำ (Dalbert, 2002)

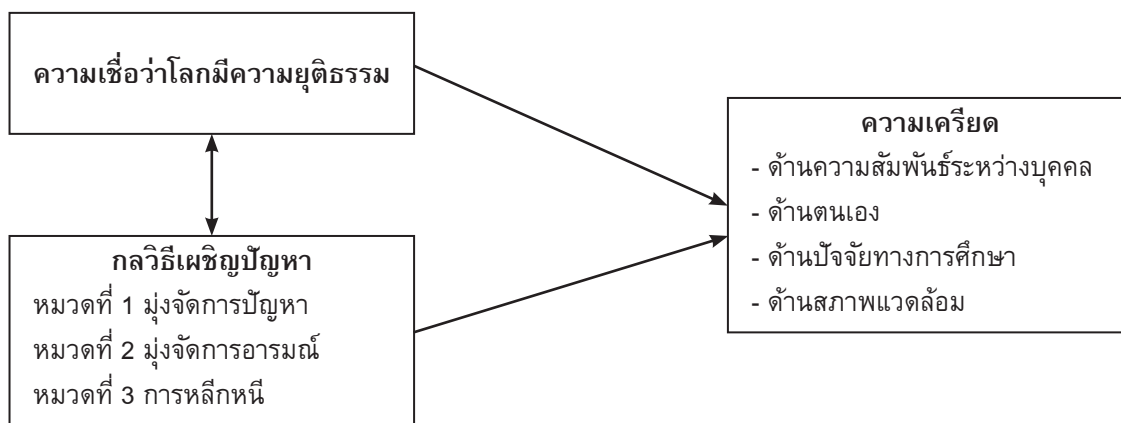
ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมทำให้บุคคลรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมโชคชะตาได้ ความเชื่อนี้จึงมีความ สัมพันธ์ทางบวกกับอำนาจควบคุมภายในตน (internal locus of control) (Kestner, 2009) โดยผู้ที่เชื่อว่า โลกมีความยุติธรรมสูง จะระบุสาเหตุของความล้มเหลวไปที่ตนเองมากกว่าปัจจัยภายนอก และมีความเครียด น้อยกว่าผู้ที่เชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมต่ำ เนื่องจากผู้ที่มีความเชื่อนี้ มักคาดหวังถึงผลจากการกระทำของตนเอง จึงสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับผลลัพธ์ที่คาดหวัง (Furnham, 2003) จากการศึกษาพบว่า

ความเชื่อนี้ส่งผลทางบวกต่อแรงจูงใจ ความตั้งใจเรียน และสุขภาพจิตของนักเรียน (Maes & Kals, 2002) ผู้วิจัยจึงคาดว่าความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรมเป็นกลวิธีหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหา ด้านทานความเครียด และอาจมีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาในด้านที่ 1 คือ การลงมือจัดการปัญหาด้วยตนเอง

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงแหล่งที่มาของความเครียดของนักศึกษา และศึกษาว่าความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรม รวมถึงกลวิธีเผชิญปัญหาที่นักศึกษาใช้นั้น ส่งผลต่อระดับความเครียดอย่างไร โดยคาดว่ากลวิธีในหมวดการมุ่งจัดการกับปัญหา ทำให้บุคคลรู้สึกถึงอำนาจควบคุม ส่วนกลวิธีหมวดการจัดการกับอารมณ์ ก็ช่วยทำให้บุคคลรู้สึกดีขึ้นได้ ดังนั้นการใช้กลวิธีทั้งสองหมวด จึงอาจส่งผลให้ความเครียดลดลงในทางตรงกันข้าม การใช้กลวิธีหมวดการหลีกเลี่ยง อาจส่งผลให้ความเครียดเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ผู้ที่มีความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรมสูง อาจมีความเครียดน้อย เพราะมักใช้กลวิธีจัดการกับปัญหา เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง

สมมติฐานการวิจัย

1. ความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรมมีอิทธิพลทางลบกับระดับความเครียดของนักศึกษา
2. กลวิธีเผชิญปัญหา มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา
 - 2.1 กลวิธีในหมวดมุ่งจัดการกับปัญหา มีอิทธิพลทางลบกับระดับความเครียด
 - 2.2 กลวิธีในหมวดมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีอิทธิพลทางลบกับระดับความเครียด
 - 2.3 กลวิธีในหมวดหลีกเลี่ยง มีอิทธิพลทางบวกกับระดับความเครียด
3. ความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีในหมวดมุ่งจัดการกับปัญหา



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีแบบเจาะจง (purposive sampling) จากมหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร 3 แห่ง ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 18 - 24 ปี ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาศึกษาทั่วไป มาจากคณะและสาขาวิชาที่หลากหลาย กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power 3 (Faul, Erdfelder, Lang & Buchner, 2012) เลือกหมวดสถิติการวิเคราะห์ถดถอย ประเมินค่าขนาดอิทธิพลของ Cohen (1988) ที่ระดับปานกลาง ได้ค่า $f = 0.15$ กำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05

อำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.90 จำนวน df ของตัวเศษ = 16 (จำนวนตัวแปรทำนาย) เมื่อคำนวณแล้วได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำเท่ากับ 175 คน แต่ในการเก็บข้อมูลจริง ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มีชุดข้อมูลสมบูรณ์ทั้งสิ้นจำนวน 226 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามแหล่งที่มาของความเครียด และระดับความเครียด - ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดของ Ross, et al. (1999) เป็นข้อความสั้นแบบตรวจรายการ (check-list) ระบุถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยผู้วิจัยเพิ่มเติมรายการให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น คำชี้แจงก่อนตอบคำถามคือ “โปรดนึกย้อนไปในช่วง 10 เดือนที่ผ่านมา ว่ามีสถานการณ์อะไรบ้างที่ท่านคิดว่าเป็นปัญหาจนทำให้รู้สึกเครียดหรือกังวลใจ และกลายเป็นอุปสรรคต่อการเรียน...” แหล่งที่มาของความเครียดจำแนกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น “ถูกใครบางคนคุกคามข่มขู่”, “ทะเลาะหรือเลิกรากับคนรัก” 2) ด้านตนเอง เช่น “การขาดแคลนปัจจัยสี่” “มีปัญหาด้านสุขภาพ” 3) ด้านปัจจัยทางการศึกษา เช่น “ปัญหาจากพิธีการรับน้อง” “การต้องพูดนำเสนองาน” และ 4) ด้านสภาพแวดล้อม เช่น “การประสบอุบัติเหตุ” “ความวุ่นวายในบริเวณที่พักอาศัย” ในตอนท้ายของแต่ละด้านมีคำถาม 1 ข้อ เพื่อประเมินระดับความเครียดในภาพรวมจากแหล่งที่มาในด้านนั้น ตัวอย่างข้อคำถาม คือ “โดยรวมแล้ว แหล่งที่มาของความเครียดในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ท่านรู้สึกเครียดเพียงใด” มีเกณฑ์การให้คะแนนแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ทำให้เครียดน้อย) จนถึง 5 (ทำให้เครียดมาก)

2. แบบสอบถามกลวิธีเผชิญปัญหา - ใช้มาตรของ Carver, et al. (1989) เป็นข้อคำถามทางบวก 60 ข้อ จำแนกเป็นกลวิธีเผชิญปัญหา 15 รูปแบบ ผู้วิจัยถอดความเป็นภาษาไทยและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของสำนวนภาษา กำหนดเกณฑ์ประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 (ไม่ใช้วิธีนี้เลย) จนถึง 3 (ใช้วิธีนี้มาก) วิเคราะห์ความเที่ยงโดยทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างขั้นพัฒนาเครื่องมือ จำนวน 45 คน โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายข้อ (t -test) ของกลุ่มสูง และกลุ่มต่ำ และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (CITC) คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า CITC และค่า t สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้คำถามกลวิธีเผชิญปัญหารูปแบบละ 2 ข้อ ยกเว้นกลวิธีที่ 2 และ 10 มีข้อคำถามรูปแบบละ 1 ข้อ รวมเป็น 28 ข้อ (α รวม = .88) ระบุคำชี้แจงในแบบสอบถามว่า “ในช่วง 10 เดือนที่ผ่านมา เมื่อท่านรู้สึกตึงเครียดจากสถานการณ์ที่เป็น ปัญหา ทำให้เกิดอุปสรรคในการเรียน ท่านใช้วิธีการรับมือกับปัญหาดังต่อไปนี้มากหรือน้อยอย่างไร” ตัวอย่างข้อคำถามเรียงตามลำดับกลวิธี ได้แก่ 1) “ฉันมุ่งมั่นที่จะแก้ไขสถานการณ์” 2) “ฉันวางแผนจัดการกับเหตุการณ์นั้น” 3) “ฉันมุ่งแก้ปัญหา โดยใส่ใจเรื่องอื่นเท่าที่จำเป็น” 4) “ฉันรอจังหวะที่เหมาะสมค่อยหาทางแก้ไข” 5) “ฉันขอคำแนะนำจากผู้อื่นว่าควรทำอย่างไร” 6) “ฉันบอกความรู้สึกให้บางคนได้รับรู้” 7) “ฉันมองว่าเหตุการณ์นั้นช่วยหล่อหลอมให้ตนเองแข็งแกร่ง” 8) “ฉันคิดเสียว่าก็เรื่องมันเกิดขึ้นแล้ว” 9) “ฉันเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยฉัน” 10) “ฉันมองปัญหาเป็นเรื่องตลก” 11) “ฉันปลดปล่อยความรู้สึกทางลบออกมา” 12) “ฉันเลิกคาดหวังถึงเป้าหมายในการเรียน” 13) “ฉันหาอะไรอย่างอื่นทำเพื่อไม่ต้องคิดถึงเหตุการณ์นั้น” 14) “ฉันปล่อยใจชั่วคราวไปกับการดื่มเหล้า” และ 15) “ฉันทำเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น”

3. มาตรการความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม (Belief in a Just World) - ใช้มาตรของ Dalbert and Lipkus (Dalbert, Lipkus, Sallay & Goch, 2001) เป็นข้อคำถามทางบวก 12 ข้อ ผู้วิจัยถอดความเป็นภาษาไทย

กำหนดเกณฑ์ประมาณค่า 7 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จนถึง 7 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) วิเคราะห์ความเที่ยง โดยทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 47 คน พบว่าข้อคำถามผ่านเกณฑ์ทั้งสิ้นจำนวน 9 ข้อ ($\alpha = .75$) และนำไปทดสอบความตรงโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกับกลุ่มที่รู้ลักษณะอยู่แล้ว (known groups) พบว่ามาตรสามารถจำแนกกลุ่มที่คาดว่าจะมีความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมสูงและต่ำกว่า (ผู้ปฏิบัติธรรมและพนักงานบริษัทเอกชน) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวอย่างข้อคำถาม เช่น 1) “คนทุกคนล้วนคู่ควรกับเรื่องดีหรือร้ายที่เขาได้พบ” 2) “เมื่อมองในภาพรวม ทุกคนย่อมได้รับในสิ่งที่เขาควรจะได้อย่างยุติธรรมดีแล้ว” 3) “คนที่โชคร้ายเป็นเพราะเขาทำตัวเอง” 4) “ฉันรู้สึกว่โลกนี้เป็นที่ที่มีความยุติธรรม” ผู้วิจัยจำแนกระดับความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมจากค่าเฉลี่ย ซึ่งจำแนกเป็น 3 ระดับ โดยใช้สูตรการหาความกว้างของอันตรภาคชั้น (Kajornsilp, 1999) โดยใช้คะแนนสูงสุด ลบด้วยคะแนนต่ำสุดหารด้วยจำนวนชั้นที่กำหนด ทำให้ได้เกณฑ์การแปลผล ได้แก่ คะแนน 1.00 - 3.00 หมายถึงมีความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมในระดับต่ำ คะแนน 3.01 - 5.00 หมายถึงมีความเชื่อในระดับปานกลาง และคะแนน 5.01 - 7.00 หมายถึงมีความเชื่อในระดับสูง

วิธีการเก็บข้อมูล

ผู้ช่วยผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้ร่วมการวิจัยทราบถึงวัตถุประสงค์การวิจัย และขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลตามความสมัครใจ ผู้ร่วมการวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อ เมื่อได้รับความเห็นชอบ จึงแจกเอกสารซึ่งระบุรายละเอียดของการวิจัย ซึ่งมีที่อยู่เว็บไซต์ (URL) และคำแนะนำในการเข้าตอบแบบสอบถามออนไลน์ตามลำดับ ได้แก่ 1. ข้อมูลส่วนบุคคล 2. แหล่งที่มาของความเครียด 3. กลวิธีเผชิญปัญหา และ 4. ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลเบื้องต้น

ผู้ร่วมการวิจัยจำนวน 226 คน เป็นเพศชาย 104 คน (45.81%) ส่วนใหญ่มีอายุ 19 ปี จำนวน 56 คน (24.78%) อายุ 24 ปี มีน้อยที่สุด คือ 4 คน (1.77%) ศึกษาในชั้นปีที่ 1 จำนวน 93 คน (41.15%) มากกว่าชั้นปีที่ 4 จำนวน 3 คน (1.33%) ศึกษาในสาขาวิชากลุ่มวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 129 คน (57.08%) สาขาวิชากลุ่มสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 67 คน (29.65%) สาขาวิชากลุ่มมนุษยศาสตร์ จำนวน 15 คน (6.64%) และสาขาวิชากลุ่มธุรกิจและการจัดการ จำนวน 11 คน (4.87%) นับถือศาสนาพุทธมากที่สุดจำนวน 205 คน (90.71%)

ตัวแปรความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม มีการแจกแจงความถี่แบบเบ้ซ้ายเล็กน้อย มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง (skewness = -0.29; $M = 3.38$, $SD = 0.74$) ค่าเฉลี่ยความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ($M = 2.80$, $SD = 1.11$) ด้านตนเอง ($M = 2.98$, $SD = 1.11$) ด้านปัจจัยทางการศึกษา ($M = 3.22$, $SD = 1.14$) ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยความเครียดด้านสภาพแวดล้อม ($M = 2.35$, $SD = 1.17$) ค่อนข้างต่ำ ส่วนแหล่งที่มาของความเครียด ผู้วิจัยเรียงลำดับตามความถี่จากมากไปน้อยในช่วง 6 อันดับแรก และแสดงค่าเฉลี่ยของการใช้กลวิธีเผชิญปัญหา รูปแบบต่าง ๆ ดังตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 แหล่งที่มาของความเครียดของนักศึกษา (N = 226)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
1. ต้องทำงานร่วมกับคนที่ไม่คุ้นเคย	75	33.19	4. ถูกเอาเปรียบเมื่อทำงานกลุ่ม	40	17.70
2. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย	69	30.53	5. รู้สึกโดดเดี่ยวหรือมีเพื่อนน้อย	38	16.81
3. ขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน	41	18.14	6. บุคคลในครอบครัวเจ็บป่วย	35	15.49
ด้านตนเอง					
1. ความขี้เกียจของตนเอง	143	63.27	4. รอคอยสิ่งที่หวังเป็นเวลานาน	63	27.88
2. มีปัญหาเรื่องเวลานอน	108	47.79	5. ปัญหาการรับประทานอาหาร	51	22.57
3. มีภาระอื่นนอกจากการเรียน	69	30.53	6. มีปัญหาด้านการเงิน	51	22.57
ด้านปัจจัยทางการศึกษา					
1. การบ้านงานในบางวิชาที่ยาก	127	56.19	4. ความกังวลในการหางานทำ	81	35.84
2. ผลการเรียนต่ำกว่าที่คาดหวัง	104	46.02	5. ความคาดหวังที่จะเรียนจบ	68	30.09
3. การบ้านงานในบางวิชาที่มาก	100	44.25	6. เนื้อหาวิชาไม่ตรงกับที่หวัง	57	25.22
ด้านสิ่งแวดล้อม					
1. ปัญหาจราจร เช่น รถติด	111	49.12	4. ความวุ่นวายบริเวณที่พัก	26	11.50
2. ที่พักไกลจากสถาบันการศึกษา	53	23.45	5. การย้ายถิ่นฐานหรือที่อยู่	19	8.41
3. ปัญหาเรื่องยานพาหนะ	38	16.81	6. การประสบอุบัติเหตุ	8	3.54

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนการใช้กลวิธีเผชิญปัญหาของนักศึกษา

รายการ	M	SD	รายการ	M	SD
หมวดที่ 1 การมุ่งจัดการปัญหา					
1. การลงมือทำ	2.06	0.65	4. การข่มใจ	1.78	0.79
2. การวางแผน	2.18	0.62	5. การขอคำแนะนำ	1.73	0.79
3. การละทิ้งเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้อง	1.94	0.66			
หมวดที่ 2 การมุ่งจัดการอารมณ์					
6. การขอกำลังใจ	1.82	0.79	9. การเข้าหาศาสนา	1.14	0.82
7. การมองในแง่ดี	2.15	0.68	10. การใช้อารมณ์ขัน	1.26	0.78
8. การยอมรับ	2.04	0.64			
ด้านที่ 3 การหลีกเลี่ยง					
11. การเพ่งและระบายอารมณ์	1.33	0.76	14. การดื่มสุรา	0.68	0.88
12. การปล่อยปละละเลย	0.75	0.79	15. การปฏิเสธความจริง	1.40	0.75
13. การปล่อยใจ	2.10	0.85			

2. การทดสอบสมมติฐาน

2.1 การทดสอบอิทธิพลของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม และกลวิธีเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียด

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายเพื่อตรวจสอบอิทธิพลของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณเพื่อตรวจสอบอิทธิพลของกลวิธีเผชิญปัญหา 15 รูปแบบที่ส่งผลต่อระดับความเครียด 4 ด้าน พบว่า ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม มีอิทธิพลทางลบต่อระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่มีอิทธิพลกับความเครียดอีก 3 ด้าน ส่วนกลวิธีเผชิญปัญหาที่ส่งผลต่อระดับความเครียด มี 4 รูปแบบ โดยการใช้อารมณ์ขันมีอิทธิพลทางลบต่อระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และด้านตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเพ่งและระบายอารมณ์มีอิทธิพลทางบวกต่อระดับความเครียดทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปล่อยปละละเลยมีอิทธิพลทางบวกต่อระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการปล่อยใจมีอิทธิพลทางบวกต่อระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านตนเอง และด้านปัจจัยทางการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยตัวแปรทำนายทั้งหมด ปลอดภัยจากภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (multicollinearity) (ค่า VIF; การใช้อารมณ์ขัน = 1.49; การเพ่งและระบายอารมณ์ = 1.36; การปล่อยปละละเลย = 1.25; การปล่อยใจ = 1.15) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอย แสดงอิทธิพลของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมและกลวิธีเผชิญปัญหา ที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ($N = 226$)

	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
ระดับความเครียด ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล					
ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม	-0.26	0.10	-0.18	-2.71	.007
$R = .178, R^2 = .032$					
กลวิธีเผชิญปัญหา					
10. การใช้อารมณ์ขัน	-0.25	0.11	-0.18	-2.31	.022
11. การเพ่งและระบายอารมณ์	0.36	0.11	0.25	3.41	.001
12. การปล่อยปละละเลย	0.20	0.10	0.14	2.02	.045
13. การปล่อยใจ	0.20	0.09	0.15	2.30	.023
$R = .417, R^2 = .174$					
ระดับความเครียด ด้านตนเอง					
10. การใช้อารมณ์ขัน	-0.34	0.11	-0.24	-3.11	.002
11. การเพ่งและระบายอารมณ์	0.34	0.11	0.23	3.17	.002
13. การปล่อยใจ	0.27	0.09	0.21	3.08	.002
$R = .418, R^2 = .175$					

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ถดถอย แสดงอิทธิพลของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมและกลวิธีเผชิญปัญหา ที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ($N = 226$) (ต่อ)

	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
ระดับความเครียด ด้านปัจจัยทางการศึกษา					
11. การเพ่งและระบายอารมณ์	0.43	0.11	0.29	3.96	.000
13. การปล่อยใจ	0.26	0.09	0.19	2.87	.005
$R = .426, R^2 = .182$					
ระดับความเครียด ด้านสภาพแวดล้อม					
11. การเพ่งและระบายอารมณ์	0.29	0.12	0.19	2.49	.014
$R = .279, R^2 = .078$					

2.2 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมและกลวิธีเผชิญ

ปัญหา

ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน พบว่าความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีในหมวดมุ่งจัดการปัญหาทั้ง 5 วิธี โดยมีความสัมพันธ์ระดับปานกลางกับการลงมือทำ และการวางแผน และมีความสัมพันธ์ค่อนข้างมากกับการละทิ้งเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้อง การข่มใจ และการขอคำแนะนำ ($r = .289, r = .263, r = .395, r = .313, r = .314, p < .001$ ตามลำดับ) ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม ยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีในหมวดมุ่งจัดการอารมณ์ทั้ง 5 วิธี โดยมีความสัมพันธ์กับการมองในแง่ดี และการเข้าหาศาสนาค่อนข้างมาก ($r = .348, r = .346, p < .001$ ตามลำดับ) มีความสัมพันธ์กับการขอกำลังใจ และการยอมรับในระดับปานกลาง ($r = .225, p < .01; r = .243, p < .001$ ตามลำดับ) และมีความสัมพันธ์กับการใช้อารมณ์ขันในระดับต่ำ ($r = .162, p < .05$) นอกจากนี้ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีแบบหลีกเลี่ยง 2 วิธี ได้แก่ มีความสัมพันธ์ระดับต่ำกับการดื่มสุรา และมีความสัมพันธ์ค่อนข้างมากกับการปฏิเสธความจริง ($r = .194, p < .01$ และ $r = .313, p < .001$ ตามลำดับ) (Hemphill, 2003)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. แหล่งที่มาของความเครียดและการใช้กลวิธีเผชิญปัญหาของนักศึกษา

ผู้ร่วมการวิจัยมีความเครียดที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนจากปัจจัยหลายด้าน โดยมีระดับความเครียดด้านปัจจัยทางการศึกษาสูงที่สุด รองลงมาคือด้านตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ระบุว่าความเครียดเกิดจากความขี้เกียจของตนเอง (ร้อยละ 63.27) การเรียนที่ยาก และมีเนื้อหาหรือการบ้านมาก (ร้อยละ 56.19 และ 44.25 ตามลำดับ) อีกทั้งยังมีปัญหาเรื่องเวลานอน (ร้อยละ 47.79) (โดยจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมพบว่า ผู้ร่วมการวิจัยส่วนหนึ่งใช้เวลาในช่วงกลางคืนในการเล่นเกมส์ และ social media จึงทำให้นอนดึกเป็นประจำ) ปัจจัยเหล่านี้กลายเป็นสาเหตุของความเครียดที่เกี่ยวข้องกันอีกสองประการคือ การมีผลการเรียนต่ำกว่าความคาดหวัง (ร้อยละ 46.02) และเกิดความกังวลในการหางานทำ (ร้อยละ 35.84) ดังนั้นการจัดแหล่งที่มาของความเครียดที่สำคัญที่สุดจึงขึ้นอยู่กับตัวนักศึกษาที่ต้องพัฒนาตนเองในการเรียนให้มากขึ้น โดยผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และสถาบันการศึกษา ล้วนมีบทบาทในการสร้างแรงจูงใจในการเรียนรู้ให้แก่นักศึกษาโดยผ่านการแนะแนว

ฝึกอบรม และประยุกต์วิธีการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพเข้ามาใช้ในชั้นเรียนให้มากยิ่งขึ้น โดยการพัฒนานวัตกรรมการศึกษาเพื่อช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของเยาวชนในปัจจุบันที่ชื่นชอบการเล่นเกมส์ และ social media ด้วยการสร้างแอปพลิเคชัน เพื่อเสริมการเรียนรู้ในรายวิชาที่มีเนื้อหาที่ยากในรูปแบบของการใช้เกมส์เป็นฐาน (game-based learning) ซึ่งพบว่าช่วยให้ผู้เรียนลดภาระทางปัญญา (cognitive loaded) ทำให้ประสิทธิภาพในการเรียนเพิ่มขึ้นได้ (Liao, Chen & Shih, 2019) ยังมีแหล่งที่มาของความเครียดอื่นที่สำคัญ คือ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ การต้องทำงานร่วมกับคนที่ไม่คุ้นเคย (ร้อยละ 33.19) การเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย (ร้อยละ 30.53) จึงควรพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นควบคู่ไปกับการสร้างแรงจูงใจในการเรียน โดยอาจสอดแทรกผ่านเนื้อหาและกิจกรรมในชั้นเรียนในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป ซึ่งพบว่าการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (cooperative learning) โดยจัดนักศึกษาที่มีความสามารถแตกต่างกันให้ทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มย่อย มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นช่วยเหลือและรับผิดชอบร่วมกัน มีส่วนช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นและความคิดของผู้เรียน ส่งเสริมทักษะการทำงานร่วมกันและทำให้การปรับตัวเข้ากับสังคมดีขึ้น (Mendo-Lázaro, León-Del-Barco, Felipe-Castaño, Polo-Del-Río & Iglesias-Gallego, 2018)

2. อิทธิพลของความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม และกลวิธีเผชิญปัญหา ที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา

ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมมีอิทธิพลทางลบต่อระดับความเครียดในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (ค่าอิทธิพลเท่ากับ -0.26) ความเชื่อนี้จึงเป็นกลไกที่มีส่วนช่วยในการรับมือกับความเครียดได้ โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ไม่ดี ที่ไม่ทราบสาเหตุแน่ชัดและกระทบต่อความรู้สึกสูง และความเชื่อนี้ยังช่วยให้บุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลงอีกด้วย (Kestner, 2009) ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเพราะปัญหาที่เกิดจากเรื่องความสัมพันธ์ เป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยากและกระทบต่อความรู้สึกของนักศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่กำลังปรับตัวเข้ากับกลุ่มสังคม ดังนั้น ความเชื่อว่าปัญหาความขัดแย้งเป็นสิ่งที่ต้องยอมรับโดยไม่อาจหลีกเลี่ยง จึงช่วยบรรเทาความเครียดลงได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Desrumaux, Gillet & Nicolas (2018) ที่พบว่า ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมช่วยลดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ เมื่อต้องเผชิญกับการทะเลาะวิวาทในที่ทำงาน ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเลื่อมใสในศาสนา (Dalbert, et al., 2001) เนื่องจากในหลายศาสนาก็มีคำสอนที่เกี่ยวข้องกับความยุติธรรม เช่น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หรือกฎแห่งกรรม ดังนั้น การส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้หลักคำสอนทางศาสนา จึงเป็นวิธีการที่จะทำให้บุคคลได้มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้รู้สึกได้ว่าชีวิตนี้มีระบบระเบียบ (Oppenheimer, 2005) และยังสามารถซึมซับคำสอนที่เป็นประโยชน์ เพื่อขัดเกลาพฤติกรรมของตนเองให้รับมือกับปัญหาได้ดีขึ้น

มีกลวิธีเผชิญปัญหา 4 รูปแบบที่ส่งผลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา โดยการใช้อารมณ์ขัน ทำให้ระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและด้านตนเองลดลง (ค่าอิทธิพลเท่ากับ -0.25 และ -0.34 ตามลำดับ) สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าการเล่นมุกมองปัญหาให้ดูเป็นเรื่องตลกขบขัน เป็นกลวิธีเผชิญปัญหาที่ช่วยลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพในหลายบริบท แม้แต่ความเครียดจากการปฏิบัติงานที่ยากของนักบินอวกาศ (Brcic, Suedfeld, Johnson, Huynh & Gushin, 2018) นอกจากนี้ยังพบว่าการใช้อารมณ์ขันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจและความมั่นใจในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Nezlek & Derks, 2001) ส่วนกลวิธีในหมวดการหลีกเลี่ยง 3 รูปแบบ ส่งผลให้ระดับความเครียดเพิ่มสูงขึ้น ได้แก่ การเพ่งและระบาย

อารมณ์ (มุ่งสนใจและปลดปล่อยแต่อารมณ์ทางลบ) ทำให้ความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านตนเอง ด้านปัจจัยทางการศึกษา และด้านสภาพแวดล้อมเพิ่มสูงขึ้น (ค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.36, 0.34, 0.43 และ 0.29 ตามลำดับ) การปล่อยใจ (หันเหความสนใจไปที่เรื่องอื่น) ทำให้ระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ด้านตนเอง และด้านปัจจัยทางการศึกษาเพิ่มสูงขึ้น (ค่าอิทธิพล 0.20, 0.27 และ 0.26 ตามลำดับ) และการปล่อยปละละเลย (ละทิ้งปัญหา) ทำให้ระดับความเครียดด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพิ่มขึ้น (ค่าอิทธิพล 0.20) ซึ่งยืนยันว่ากลวิธีทั้งสามรูปแบบเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม เพราะการเฝ้าแต่คิดถึงปัญหาและระบายอารมณ์ทางลบโดยไม่แก้ไข ยิ่งส่งเสริมให้บุคคลเกิดเจตคติทางลบมากขึ้น (Myers, 2017) จึงทำให้ความเครียดยิ่งเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะความเครียดจากการเรียนที่ยาก และมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าความคาดหวัง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญสำหรับนักศึกษา ส่วนกลวิธีการปล่อยใจและปล่อยปละละเลยนั้นคล้ายคลึงกัน ตรงที่เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาโดยหันไปคิดหรือทำสิ่งอื่น โดยการปล่อยใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อในอำนาจควบคุมแบบภายนอก (external locus of control) ซึ่งเป็นความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมจัดการกับปัญหาหรือแหล่งที่มาของความเครียดได้ต่ำ (Cooper, 2006) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า ยิ่งบุคคลหลีกเลี่ยงปัญหาก็ยิ่งทำให้รู้สึกว่ตนไร้ศักยภาพในการจัดการกับปัญหา จึงเกิดความวิตกกังวลและเครียดมากยิ่งขึ้น

กลวิธีในหมวดมุ่งจัดการกับปัญหาและการมุ่งจัดการกับอารมณ์ในรูปแบบที่เหลือ ไม่มีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของนักศึกษา ทั้งที่พบว่าผู้ร่วมการวิจัยใช้กลวิธีบางรูปแบบใน 2 หมวดนี้ค่อนข้างสูง เช่น การลงมือทำ การวางแผน การมองในแง่ดี และการยอมรับ ($M = 2.06$, $M = 2.18$, $M = 2.15$, $M = 2.04$ ตามลำดับ) ผู้วิจัยคาดว่าเป็นเพราะปัญหาบางอย่างเกิดจากปัจจัยภายนอกที่ยากจะควบคุม เช่น การขัดแย้งกับเพื่อนในชั้นเรียน การถูกเอาเปรียบในการทำงาน การพยายามแก้ปัญหาจึงไม่สัมฤทธิ์ผลในทางกลับกัน ความเครียดของผู้ร่วมการวิจัยที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกับคนที่ไม่น่าคบหา หรือความรู้สึกโดดเดี่ยวก็สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษายังขาดทักษะด้านความสัมพันธ์และการปรับตัว จึงควรพัฒนาทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ การสื่อสาร การทำงานเป็นทีมให้มากขึ้น ทั้งนี้การใช้กลวิธีเผชิญปัญหาในทางบวก (หมวดมุ่งจัดการปัญหา และจัดการอารมณ์) ร่วมกันหลายวิธีแต่น้อยครั้ง จะยิ่งทำให้บุคคลรับมือกับความเครียดได้ดีกว่าการใช้กลวิธีซ้ำไปมาเพียงไม่กี่แบบ แต่หากบุคคลใช้กลวิธีทางลบ (การหลีกเลี่ยง) หลายวิธีร่วมกัน ก็จะทำให้รู้สึกหดหู่และเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (Heffer & Willoughby, 2017)

หากบุคคลสามารถควบคุมปัจจัยภายในคือพฤติกรรมของตนเองได้ เช่น การตั้งใจเรียน ใช้เวลาสนทนาคำให้น้อยลง และแบ่งเวลาพักผ่อนให้มากขึ้น ก็จะช่วยให้สามารถรับมือกับการเรียนที่ยากได้ โดยนักศึกษาควรพัฒนาศักยภาพในการเรียนรู้ของตนเอง ผนวกกับผู้เกี่ยวข้องช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ผ่านวิธีการเรียนการสอนและการจัดสภาพแวดล้อมในสถานศึกษาดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ซึ่งจะช่วยลดความเครียดด้านตนเองและด้านปัจจัยทางการศึกษาได้ นอกจากนี้ ผู้ปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษา ควรส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้กลวิธีการขอคำแนะนำและการขอกำลังใจให้มากขึ้น ผ่านช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสม หรือจัดตั้งและพัฒนาศูนย์สุขภาพจิตในสถานศึกษา โดยพบว่า การใช้กลวิธีทั้งสองรูปแบบ ช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา (Morelli, Lee, Arnn & Zaki, 2015) แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือควรปลูกฝังให้นักศึกษามีความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตน (internal locus of control) ให้มากขึ้น โดยวิธีการหนึ่งคือการเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเอง (Saadat, Ghasemzadeh, Karami & Soleimani, 2012) ซึ่งเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยการพัฒนาในระยะยาว โดยเริ่มต้นตั้งแต่ในวัยเด็ก ผู้ปกครองควรเลี้ยงดูลูก แบบให้อิสระอย่างมีขอบเขต

(authoritative parenting) เปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง รับฟังเหตุผลและสนับสนุนให้เด็กมีส่วนร่วมตัดสินใจในขอบเขตที่กำหนดไว้ (Baumrind, 1971) ซึ่งจะทำให้เด็กมีความเชื่อมั่นและตระหนักในผลของการกระทำของตน หรืออาจประยุกต์ผ่านการเรียนการสอนโดยมอบหมายงานที่มีระดับความยากง่ายเหมาะสมแก่นักศึกษาแต่ละคน และฝึกฝนให้ทำจนสำเร็จทีละขั้นตอน เพื่อให้ นักศึกษามีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้น

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมและกลวิธีเผชิญปัญหา

ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญปัญหาในหมวดที่ 1 คือ การมุ่งจัดการกับปัญหา ทั้ง 5 รูปแบบ (การลงมือทำ การวางแผน การละทิ้งเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้อง การข่มใจ การขอคำแนะนำ) ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นเพราะผู้ที่มีความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่ดี ก็จะปรับเปลี่ยนมุมมองต่อเหตุการณ์เพื่อให้รู้สึกว่าการเกิดขึ้นนั้นยุติธรรมดีแล้ว โดยจำแนกเป็น 2 แนวทาง (Maes & Schmitt, 1999) ได้แก่ 1) มุมมองความยุติธรรมแบบผลกรรมตามสนอง (immanent justice) คือ มองว่าเหตุการณ์ไม่ดีที่ประสบในวันนี้ เกิดจากการกระทำในอดีตที่คู่ควร และ 2) มุมมองความยุติธรรมแบบผลชดเชย (ultimate justice) คือ มองว่าการกระทำในวันนี้ ย่อมได้รับผลที่คู่ควรกันในวันข้างหน้า โดยมุมมองแบบหลัง ทำให้บุคคลรู้สึกถึงอำนาจควบคุมภายในตน (internal locus of control) เพราะบุคคลจะเชื่อว่าสามารถยุติปัญหาได้หากมีการลงมือแก้ไข ด้วยเหตุนี้ผู้ที่เชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมจึงมีแนวโน้มที่จะใช้กลวิธีในการมุ่งจัดการกับปัญหามากขึ้น ผลการศึกษาสอดคล้องกับผลการวิจัยบางส่วนของ Sendi, Zadeh, Asgari & Kafie (2018) ที่พบว่าความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีแบบมุ่งแก้ปัญหา แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับกลวิธีในหมวดจัดการอารมณ์ และหมวดการหลีกเลี่ยง ซึ่งต่างจากการศึกษาในครั้งนี้ ที่พบว่าความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญปัญหาในหมวดที่ 2 การมุ่งจัดการอารมณ์ทั้ง 5 รูปแบบ (การขบถกำลังใจ การมองในแง่ดี การยอมรับ การเข้าหาศาสนา และการใช้อารมณ์ขัน) ซึ่งอธิบายได้ว่านักศึกษาที่เชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม อาจมีมุมมองความยุติธรรมแบบผลกรรมตามสนอง โดยยอมรับว่าปัญหานั้นเกิดจากการกระทำในอดีต ความเครียดจึงลดลงได้ นอกจากนี้ยังพบว่าความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง 2 รูปแบบ คือ การดื่มสุรา และการปฏิเสธความจริง ซึ่งต้องทำการศึกษาต่อไปในครั้งหน้าว่าเกิดจากสาเหตุใด

ผลการวิจัยในการศึกษาครั้งนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 1 ข้อ 2.2 ข้อ 2.3 และข้อ 3 แต่ไม่สนับสนุนสมมติฐานในข้อ 2.1

ประโยชน์จากงานวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. แหล่งที่มาของความเครียดของนักศึกษาส่วนใหญ่เกิดจากปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การทำกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคย ความขี้อายของตนเอง การมีปัญหาระหว่างเวลาเรียน (ส่วนหนึ่งมาจากการเล่นเกมหรือ social media) รวมถึงการเรียนในบางวิชาที่ยาก จึงควรส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีแรงจูงใจในการเรียนเพิ่มขึ้น ผ่านวิธีการเรียนการสอน การให้คำปรึกษาแนะแนว เพื่อส่งเสริมทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ การทำงานเป็นทีม การมีวินัย การบริหารเวลา โดยชี้แนะให้เห็นถึงประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับหากสามารถปรับเปลี่ยนตนเองได้สำเร็จ

2. ความเชื่อว่าโลกมีความยุติธรรม มีส่วนช่วยลดความเครียดจากปัญหาทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ และมีส่วนช่วยให้บุคคลใช้กลวิธีจัดการกับปัญหาและจัดการอารมณ์มากขึ้น จึงอาจชี้แนะให้นักศึกษา

ได้ตระหนักถึงกฎเกณฑ์ของความเชื่อที่ว่าโลกมีความยุติธรรมในลักษณะของเหตุและผล ที่ช่วยส่งเสริมอำนาจควบคุมภายในตน คือ ทำให้นักศึกษารู้สึกว่าการจะได้ในสิ่งที่สมควรแก่ตน ต้องปฏิบัติตัวให้เหมาะสม (Dalbert, 1999) ให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเป็นที่พึงแห่งตน บุคคลต้องรับผลในการกระทำของตนเอง โดยมุ่งพิจารณาถึงการจัดการกับปัญหาเฉพาะในขอบเขตที่ตนสามารถควบคุมได้ให้ดีที่สุด

3. การมองปัญหาให้เป็นเรื่องตลกมีส่วนช่วยลดความเครียดของนักศึกษาจากปัญหาด้านความสัมพันธ์และปัญหาส่วนตัวได้ จึงอาจประยุกต์แนวคิดนี้ โดยอาจสอนให้นักศึกษาลองปรับเปลี่ยนมุมมองปัญหาให้กลายเป็นเรื่องตลกและรู้สึกสนุกที่จะแก้ไข ผ่านการเรียนการสอนอย่างสร้างสรรค์

4. กลวิธีแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ได้แก่ การเพ่งและระบายอารมณ์ การปล่อยใจ และปล่อยปละละเลย มีส่วนทำให้ความเครียดของนักศึกษาเพิ่มสูงขึ้นทั้ง 4 ด้าน จึงควรยับยั้งการใช้กลวิธีดังกล่าว โดยชี้แนะให้นักศึกษาเห็นถึงผลเสีย และส่งเสริมให้นักศึกษาได้ใช้กลวิธีในหมวดการจัดการปัญหา และจัดการอารมณ์ โดยควรใช้หลากหลายวิธีร่วมกันในระยะสั้น ๆ



References

- Baqutayan, S. M. (2015). Stress and Coping Mechanisms: A Historical Overview. **Mediterranean Journal of Social Sciences**, 6(2): 479-488.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. **Developmental Psychology**, 4(1, Pt.2): 1-103.
- Brcic, J., Suedfeld, P., Johnson, P., Huynh, T. & Gushin, V. (2018). Humor as a coping strategy in spaceflight. **Acta Astronautica**, 152: 175-178.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, 56(2): 267-283.
- Cohen, J. (1988). **Statistical power analysis for the behavioral Sciences** (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cooper, A. M. (2006). **An investigation of coping skills, locus of control, and quality of life in young adults with learning disabilities**. Doctoral's dissertation, Auburn University, Auburn, Alabama, United States. [Online]. Retrieved July 14, 2018, from https://etd.auburn.edu/bitstream/handle/10415/548/COOPER_AMY_40.pdf?sequence=1
- Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the personal belief in a just world scale's validity. **Social Justice Research**, 12: 79-98.
- _____. (2002). Beliefs in a just world as a buffer against anger. **Social Justice Research**, 15: 123-145.
- Dalbert, C., Lipkus, I. M., Sallay, H. & Goch, I. (2001). A just and an unjust world: Structure and validity of different world beliefs. **Personality and Individual Differences**, 30(4): 561-577.
- Desrumaux, P., Gillet, N. & Nicolas, C. (2018). Direct and Indirect Effects of Belief in a Just World and Supervisor Support on Burnout via Bullying. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 15(11): 23-30.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. & Buchner, A. (2012). **G*Power 3**. [Online]. Retrieved October 18, 2012 from <http://www.pscho.uni-duesseldorf.de/abteilungen/aap/gpower3>
- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. **Personality and Individual Differences**, 34(5): 795-817.
- Heffer, T. & Willoughby, T. (2017). A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. **Plos One**. [Online] Retrieved on September 24, 2018, from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0186057>
- Hemphill, J. F. (2003). Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. **American Psychologist**, 58(1): 78-79.

- Kajornsilp, Boonrieng. (1999). **Research Statistics 1 (สถิติวิจัย 1)** (7th ed.). Bangkok: P.N. Publishing.
- Kestner, J. M. (2009). **Relating color blind racial attitudes, social dominance orientation and just world beliefs**. Doctoral's dissertation, Loyola University Chicago, Chicago, Illinois, United States. [Online]. Retrieved September 16, 2018, from http://ecommons.luc.edu/luc_diss/235
- Khanthakhuarn, Naphadsagon. (2015). **Stress and related factors of the first year undergraduate students of Chulalongkorn University (ความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)**. Master's dissertation, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand.
- Lerner, M. J. & Miller, D. T. (1978). Just world research and the attribution process: Looking back and ahead. **Psychological Bulletin**, 85(5): 1030-1051.
- Liao, C., Chen, C. & Shih, S. (2019). The interactivity of video and collaboration for learning achievement, intrinsic motivation, cognitive load, and behavior patterns in a digital game-based learning environment. **Computers & Education**, 133: 43-55.
- Maes, J. & Kals, E. (2002). Justice beliefs in school: Distinguishing ultimate and immanent justice. **Social Justice Research**, 15(3): 227-244.
- Maes, J. & Schmitt, M. (1999). More on ultimate and immanent justice: Results from the research project "Justice as a problem within reunified Germany". **Social Justice Research**, 12: 65-78.
- Mendo-Lázaro, S., León-Del-Barco, B., Felipe-Castaño, E., Polo-Del-Río, M. & Iglesias-Gallego, D. (2018). Cooperative Team Learning and the Development of Social Skills in Higher Education: The Variables Involved. **Frontiers in Psychology**, 9: 15-36.
- Morelli, S. A., Lee, I. A., Arnn, M. E. & Zaki, J. (2015). Emotional and Instrumental Support Provision Interact to Predict Well-Being. **Emotion**, 15(4): 484-493.
- Myers, D. G. (2017). **Social Psychology** (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Nezlek, J. B. & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. **Humor - International Journal of Humor Research**, 14(4): 395-413.
- Oppenheimer, L. (2005). Justice and the belief in a just world: A developmental perspective. **Personality and Individual Differences**, 38(8): 1793-1803.
- Ross, S. E., Neibling, B. C. & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. **College Student Journal**, 33(2): 312-317.
- Saadat, M., Ghasemzadeh, A., Karami, S. & Soleimani, M. (2012). Relationship between self-esteem and locus of control in Iranian University students. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 31: 530-535.

- Sendi, F., Zadeh, P. E., Asgari, P. & Kafie, M. (2018). The Relationship between Belief in a Just World and Symptoms of Psychological Disorders in Burn Patients: The Intermediate Role of Coping Strategies. **International Journal of Psychology**, 12(1): 186-207.
- Soares, A. B., Mourão, L., Maia, F. A., Medeiros, H. C., Monteiro, M. C., Barros, R. N. & Rodrigues, P. V. (2018). Construction and validity evidence of a scale for coping with difficult social academic interpersonal situations. **Psicologia: Reflexão E Crítica**, 31(1): 1-9.