การพัฒนาแบบประเมินการปรับตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*

Development of Self-Assessment in Adjustment for Thammasat Students

ชัชสรัญ เต็งพงศธร

Chatsaran Tengpongthorn

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบประเมินการปรับตนให้เป็นชุดของแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน (standardized test battery) สำหรับใช้ประเมินตนเอง (self–assessment) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ประกอบด้วยแบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพ รูปแบบพฤติกรรม ความเครียด พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตน

แบบประเมินชุดนี้พัฒนาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบบสอบถามปลายเปิดและดัดแปลงจากแบบทดสอบภาษาไทยและต่างประเทศ โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ระดับปริญญาตรีซึ่งศึกษาที่ท่าพระจันทร์และศูนย์รังสิตจำนวน 429 คน จากการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) พบว่าแบบประเมินชุดนี้มีความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (construct validity) และผลจากวิเคราะห์ทางสถิติอื่นๆ แสดงให้ถึงอำนาจจำแนก (discriminant power) และ ความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบประเมินชุดนี้ (alpha ระหว่าง 0.6285 ถึง 0.8839) ซึ่งได้พัฒนาเกณฑ์ปกติ (norms) เพื่อใช้เปรียบเทียบด้วย นอกจากนี้ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการประเมินการปรับตนบางปัจจัยมีความสัมพันธ์กัน และสามารถสร้างสมการทำนายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินการปรับตนได้จากปัจจัยอื่นๆ แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินชุดนี้ได้พัฒนาให้เป็นแบบทดสอบมาตรฐาน ซึ่งเหมาะสมกับการใช้เพื่อประเมินการปรับตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์โดยสามารถนำไปใช้ในการคัดเลือก พัฒนาหรือให้ความช่วยเหลือนักศึกษาได้

Abstract

The purposes of this study were to develop standardized test battery for Thammasat students' self-assessment in psychological factors related to adjustment such as personality traits, type of behaviors, stress, coping

---

* ได้รับทุนอุดหนุนจากโครงการสนับสนุนนักวิจัยรุ่นใหม่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. 2543 ปีงบประมาณ 2544 โดยมี ศาสตราจารย์ ดร. รัตนา ศิริพานิช เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา

behaviors, and emotional intelligence (EQ) and to investigate the correlation of these factors.

This test battery was developed by literature reviews, open-end questionnaires and adaptation from Thai and foreign inventories. The sample included 429 Thammasat students, both at Tha Prachan and Rangsit campuses. By factor analyses, the results revealed that this test battery measured the proposed theorectical constructs (construct validity). And by other statistical analyses, they also showed that this test battery was a reliable assessment (alpha between 0.6285 and 0.8839) with discriminant power and norms. Some adjustment factors were correlated with others and predictive equations of adjustment factors could be formulated. The findings indicated that this test battery was a standardized self-assessment for Thammasat students and could be appropriate for selection, development and counseling.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมในทุกวันนี้เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง อาทิเช่น การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี รวมถึงการสื่อสาร ซึ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีผลกระทบไปทั่วโลกทำให้เกิดภาวะโลกไร้พรมแดนหรือ "โลกาภิวัตน์" (globalization) โดยประเทศที่กำลังพัฒนาต่างได้รับผลกระทบจากประเทศที่พัฒนาทางเศรษฐกิจแล้ว ได้แก่ การเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรมการบริการ (service industrial) โดยที่ค่าบริการจะเพิ่มขึ้นตามความรู้ด้านเชาวน์ปัญญาและความชำนาญทางด้านเทคนิค (Atwater, 1996, p. 2-6) ดังนั้นในการซื้อสินค้าประเภทต่างๆ ผู้บริโภคจะคำนึงถึงบริการหลังการขายเป็นปัจจัยสำคัญประกอบการตัดสินใจด้วยเสมอ เช่น โทรศัพท์เคลื่อนที่ (mobile phone) อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าหรือเครื่องอำนวยความสะดวกในสำนักงาน (office automation)

นอกจากนี้โลกปัจจุบันยังมีการเปลี่ยนแปลงอีกมากมาย เช่น การอยู่ในยุคสารสนเทศ (information age) ทำให้ข้อมูลเป็นสินค้าที่มีราคาแพง เพราะยิ่งมีข้อมูลมากยิ่งมีโอกาสทำกำไรได้มาก รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและสังคมอย่างรวดเร็วทำให้งานเกือบทุกประเภททั้งในที่ทำงานและที่บ้านถูกควบคุมด้วยระบบคอมพิวเตอร์ ทำให้สิ่งของต่างๆ มีลักษณะเป็นของชั่วคราว กล่าวคือถ้าเกิดการชำรุดหรือเสียหายจะเปลี่ยนเป็นของใหม่ที่ใช้เทคโนโลยีสูงขึ้น การจัดการบริหารขององค์การต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากรูปแบบเดิมๆ (reengineering) โดยการใช้เทคโนโลยีเข้ามาทดแทนบุคลากร ทำให้ตลาดแรงงานต้องการบุคลากรที่มีความรู้หรือความชำนาญเฉพาะด้านรวมถึงการจ้างแรงงานสตรีจะสูงขึ้นด้วย บทบาทของสตรีจะเริ่มเป็นผู้นำในองค์การหน้าที่ในการดูแลบ้านและการเลี้ยงดูบุตรจึงไม่ใช่หน้าที่เฉพาะของผู้หญิงอีกต่อไป ดังนั้นบทบาทระหว่างเพศชาย-หญิงจึงมีการเปลี่ยนแปลงไป (Atwater, 1996, p. 2-6; Halonen & Santrock, 1997, p. 4-5)

การเปลี่ยนแปลงของโลกปัจจุบันจึงส่งผลกระทบไปยังสังคม เศรษฐกิจ รูปแบบของการดำรงชีวิต (life style) ทำให้โอกาสในการเกิดปัญหาของคนเราสูงตามไปด้วย แต่ประเด็นที่น่าสนใจคือ ทำไมคนที่เต็มไปด้วยความรู้ความสามารถแต่ไม่สามารถเผชิญหน้า (cope) กับปัญหาได้ แต่บางคนกลับสามารถ "แปรวิกฤตเป็น

โอกาส" ทั้งนี้ ในเชิงจิตวิทยาสามารถอธิบายได้ว่าเป็นเรื่องของ "ความแตกต่างระหว่างบุคคล" (individual differences) ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญในการศึกษาเรื่องการปรับตน (adjustment)

"การปรับตน" หมายถึงกระบวนการทางจิตใจที่จะปรับ (adapt) เผชิญหน้า (cope) และจัดการ (manage) กับปัญหา (problems) ความท้าทาย (challenges) และความต้องการ (demands) ในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น นักศึกษาต้องการพัฒนานิสัยในการเรียนให้ดีขึ้น พนักงานบริษัทต้องการเรียนรู้ที่จะเข้ากับเพื่อนร่วมงานได้ แม่ม่ายต้องจัดการกับชีวิตใหม่หลังการหย่าร้าง ชาวบ้านพยายามระงับอารมณ์และหาทางช่วยเหลือตัวเองภายหลังอุทกภัยครั้งใหญ่ คนบ้างาน (workaholic) ต้องการปรับการทำงานเพื่อให้เกิดวิถีชีวิตที่สมดุลและผ่อนคลาย หรือ คนขี้มเศร้าเริ่มหันหน้ามาสู้กับปัญหาแทนที่จะหนีปัญหา เป็นต้น (Halonen & Santrock, 1997, pp. 6-7) ทั้งนี้กระบวนการปรับตนมีพื้นฐานมาจากวิชาจิตวิทยาซึ่งมีความเป็นวิทยาศาสตร์และทำให้เรารู้และเข้าใจความคิดและการกระทำของบุคคลที่แตกต่างกัน

จิตวิทยา (Psychology) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติ การทำงาน และปรากฏการณ์ของพฤติกรรมและกระบวนการทางจิตใจในสภาพที่เป็นอยู่ (บริบท) อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ (Halonen & Santrock, 1997, p. 5; Colman 1999, p. 4)

จากนิยามนี้มีประเด็นที่ต้องทำความเข้าใจ 4 ประเด็นด้วยกันคือ

1. พฤติกรรม (behavior) หมายถึงการกระทำทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถสังเกตได้โดยตรง เช่น ผู้ชายกับผู้หญิงจูบกัน เด็กทารกร้องไห้ นักเรียนอ่านหนังสือ ทั้งนี้นักจิตวิทยาพยายามที่จะแยกพฤติกรรมออกจากการอนุมาน (inference) โดยที่พฤติกรรมมักจะบรรยายในรูปกริยาที่สื่อสารถึงการกระทำที่สังเกตได้ แต่การอนุมานคือ ข้อสรุปจากพฤติกรรมที่สังเกตได้

2. กระบวนการทางจิตใจ (mental process) ประกอบด้วยความคิด (thought) ความรู้สึก (feeling) และแรงจูงใจ (motive) ซึ่งเราประสบกันเป็นส่วนตัวโดยไม่สามารถสังเกตได้โดยตรง แต่เรามักจะอนุมานกระบวนการทางจิตใจสนับสนุนพฤติกรรมที่สังเกตได้ อย่างไรก็ตามการอนุมานอาจจะถูกหรือผิดก็ได้เพราะการอนุมานจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลโดยที่การอนุมานมักจะสะท้อนถึงประสบการณ์และการตีความ

3. วิทยาศาสตร์ (science) จิตวิทยาใช้วิธีการที่เป็นระบบในการสังเกต (observation) การพรรณนาลักษณะ (description) การอธิบาย (explaination) และ การทำนาย (prediction) พฤติกรรมและกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งวิธีการทางวิทยาศาสตร์นั้นไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่จะมีการวางแผน และการดำเนินการที่รอบคอบและถูกต้องแม่นยำ มีการประเมินหรือวิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมได้อย่างเป็นระบบ

4. สภาพที่เป็นอยู่หรือบริบท (context) หมายถึงปัจจัยทางประวัติศาสตร์ สังคมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการทางจิตใจและพฤติกรรม เพราะคนเราไม่ได้อยู่ในสุญญากาศ ทุกสิ่งที่เราคิด พูดหรือกระทำล้วนถูกแต่งแต้มมาจากแหล่งที่เรามา คนที่เราอยู่ด้วย สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา พฤติกรรมของมนุษย์จะ

ปรากฏในบริบททางวัฒนธรรม (cutural context) ซึ่งจะรวมถึงบ้าน โรงเรียน วัด เพื่อน เพื่อนบ้าน ชุมชนและสถานศึกษา

ในการศึกษาวิชาจิตวิทยาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์นั้นจะมีเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งคือ แบบทดสอบ (tests) ซึ่งจะใช้ในการประเมินพฤติกรรม ความสามารถทางเชาวน์ปัญญาหรือคุณลักษณะทางจิตวิทยาอื่นๆ เพื่อรวบรวมข้อมูลที่น่าเชื่อถือสำหรับการตัดสินใจหรือทำนายเกี่ยวกับบุคคล ตัวอย่างเช่น การคัดเลือกบุคคลเข้าทำงานหรือเข้ารับการศึกษา การจัดกลุ่มคนให้เหมาะสมสำหรับการศึกษาหรือการทำงาน การให้คำปรึกษาหรือแนะนำในเรื่องการศึกษา การทำงานหรือเรื่องอื่นๆ (Brown & Srebalus, 1996, p. 95; Aiken, 1994, pp. 11-12)

ดังนั้นเพื่อที่จะให้มีการศึกษาเรื่อง "การปรับตน" อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ผู้วิจัยจึงได้เกิดแนวคิดที่จะพัฒนาแบบทดสอบที่จะใช้ในการประเมินการปรับตนให้มีความเป็นมาตรฐาน (standardization) ตามลักษณะของแบบทดสอบทางจิตวิทยาที่ดีโดยที่แบบประเมินการปรับตนที่จะพัฒนาขึ้นนี้มีลักษณะเป็นชุด (battery) ของแบบทดสอบคุณลักษณะเกี่ยวกับการปรับตน ได้แก่ ลักษณะบุคลิกภาพ (personality traits) รูปแบบพฤติกรรม (type of behaviors) ความเครียด (stress) พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา (coping behaviors) และความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ-emotional intelligence) โดยที่แบบทดสอบชุดนี้สามารถนำไปใช้ทั้งชุดเพื่อการประเมินการปรับตนหรือจะแยกแบบประเมินแต่ละฉบับเพื่อนำไปใช้ประเมินคุณลักษณะทางจิตวิทยาตามความสนใจได้

การพัฒนาแบบประเมินการปรับตนครั้งนี้มุ่งเน้นที่จะใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เนื่องจากผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมเพื่อประเมินสภาพปัญหาและการปรับตนของนักศึกษาส่วนหนึ่ง ซึ่งศึกษาวิชา จ. 216 จิตวิทยาบุคลิกภาพและการปรับตน ในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวนประมาณ 100 คน พบว่านักศึกษาบางคนต้องประสบกับปัญหาที่ยุ่งยากและซับซ้อน แต่ยังสามารถมาศึกษาได้ตามปกติและสอบได้คะแนนสูง แต่บางคนประสบปัญหาที่สามารถพบได้ทั่วไปแต่ไม่สามารถปรับตนได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงเกิดแนวคิดว่าแบบประเมินตนเองที่จะต้องการจะพัฒนานั้นควรจะพัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ซึ่งจะได้ทราบคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปรับตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาแบบประเมินการปรับตนให้เป็นชุดของแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐาน (standardized test battery) โดยมีความเที่ยงตรง (validity) ความเชื่อมั่น (reliability) อำนาจจำแนก (discriminant power) และเกณฑ์ปกติ (norms) สำหรับใช้ในการประเมินตนเอง (self-assessment) ของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้แก่ ลักษณะบุคลิกภาพ รูปแบบพฤติกรรม ความเครียด พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาแบบประเมินการปรับตนซึ่งเป็นชุดของแบบประเมินตนเอง (self-assessment) สำหรับใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์โดยจะประเมินปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตน ได้แก่ ลักษณะบุคลิกภาพ (personality traits) รูปแบบพฤติกรรม (type of behaviors) ความเครียด (stress) พฤติกรรมการจัดการกับปัญหา (coping behaviors) และ ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ - emotional intelligence)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. การพัฒนาแบบประเมินการปรับตนมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้มีแบบทดสอบที่เป็นมาตรฐานสำหรับคนไทยแทนที่การใช้แบบทดสอบต่างประเทศ โดยขั้นแรกต้องการพัฒนาแบบทดสอบเพื่อใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ แต่ในอนาคตจะสามารถพัฒนาเพื่อให้ใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยต่างๆ ตลอดจนคนไทยทั่วไปซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษา การบริหารบุคคลทั้งในภาครัฐและเอกชน จนถึงระดับสังคมและประเทศชาติ เช่น การคัดเลือกบุคลากรเพื่อจะได้จัดคนให้เหมาะสมกับงาน (put the right man to the right job) การสำรวจหาความต้องการฝึกอบรม (training needs) เพื่อวางแผนในการพัฒนาบุคลากรหรือการทำนายความสามารถในการปรับตนของคนไทยกรณีที่เกิดวิกฤตการณ์ต่างๆ เพื่อวางแผนในการให้ความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. การประเมินการปรับตนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จะทำให้สามารถทราบว่านักศึกษามีลักษณะการปรับตนแบบใดและควรจะพัฒนานักศึกษาในรูปแบบใดเพื่อเป็นการช่วยเหลือนักศึกษาที่อาจจะมีปัญหาหรือความไม่สบายใจต่างๆ รวมทั้งยังเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เช่น การฆ่าตัวตาย การทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น การแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติไปจากบรรทัดฐาน (norms) ของสังคม เป็นต้น

3. แบบประเมินการปรับตนที่เป็นมาตรฐานนี้สามารถจะนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ระดับปริญญาตรี ซึ่งศึกษาอยู่ที่ท่าพระจันทร์และศูนย์รังสิต แบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นตอนการออกแบบ (design) แบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อพัฒนาแบบประเมิน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่ศึกษารายวิชา จ. 216 จิตวิทยาบุคลิกภาพและการปรับตน ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2544 ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติจำนวน 72 คน และกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีภาคพิเศษจำนวน 53 คน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่าง 125 คน

1.2 ขั้นตอนการพัฒนาแบบประเมินให้เป็นมาตรฐาน

ผู้วิจัยได้สุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากห้องเรียนวิชาต่างๆ ทั้งที่ท่าพระจันทร์และศูนย์รังสิตและหอพักนักศึกษาที่ศูนย์รังสิต และได้ส่งแบบประเมินให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 2,500 คน โดยมีผู้ตอบแบบประเมินครบถ้วนสมบูรณ์กลับมาจำนวน 429 คน คิดเป็นร้อยละ 17.16 รายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ดังแสดงในตารางที่ 1

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบสอบถามปลายเปิด (open-ended questionnaire) ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการออกแบบและพัฒนาแบบประเมินการปรับตน

2.2 แบบประเมินการปรับตนเพื่อการพัฒนาให้เป็นแบบทดสอบมาตรฐานประกอบด้วยแบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพ รูปแบบพฤติกรรม ความเครียด พฤติกรรม การจัดการกับปัญหาและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

3. การดำเนินการเพื่อพัฒนาแบบประเมินการปรับตน

3.1 การสร้างข้อคำถามในแบบประเมินแต่ละฉบับนั้นจะกระทำได้โดย

(1) สร้างข้อคำถามจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (literature reviews)

(2) สร้างข้อคำถามจากข้อมูลที่สรุปมาจากแบบสอบถามปลายเปิด (open-end questionnaire) ซึ่งได้ใช้เป็นกิจกรรมย่อยในรายวิชา จ. 216 จิตวิทยาบุคลิกภาพและการปรับตน ภาคการศึกษาที่ 1/2544

(3) สร้างข้อคำถามจากการแปล ดัดแปลงหรือปรับปรุงแบบประเมินทั้งในประเทศและต่างประเทศ

3.2 การเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาแบบประเมินให้เป็นมาตรฐานกับกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	139	32.4
หญิง	290	67.6
อายุ		
17 ปี	3	0.7
18 ปี	36	8.4
19 ปี	111	25.9
20 ปี	135	31.5
21 ปี	102	23.8
22 ปี	30	7.0
23 ปี	12	2.8
ภูมิลำเนา		
กรุงเทพและปริมณฑล	248	57.8
ภาคกลาง	69	16.1
ภาคเหนือ	30	7.0
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	39	9.1
ภาคใต้	43	10.0
ชั้นปี		
ปีที่ 1	129	30.1
ปีที่ 2	113	26.3
ปีที่ 3	137	31.9
ปีที่ 4 หรือสูงกว่า	50	11.7
การรับทุน		
ไม่ได้รับทุน	345	80.4
ทุนของมหาวิทยาลัย	17	4.0
ทุนของคณะ	7	1.6
ทุนจากเอกชน/มูลนิธิ	7	1.6
ทุนเต็มจำนวน	13	3.0
ทุนกู้ยืม	33	7.7
อื่นๆ	7	1.6

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
คณะ		
นิติศาสตร์	49	11.4
พาณิชยศาสตร์ฯ	25	5.8
รัฐศาสตร์	17	4.0
เศรษฐศาสตร์	16	3.7
สังคมสงเคราะห์ศาสตร์	12	2.8
ศิลปศาสตร์	125	29.1
วารสารศาสตร์ฯ	65	15.2
สังคมวิทยาฯ	5	1.2
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	59	13.8
วิศวกรรมศาสตร์	22	5.1
แพทยศาสตร์	9	2.1
สหเวชศาสตร์	8	1.9
ทันตแพทย์ศาสตร์	1	0.2
พยาบาล	1	0.2
สถาปัตยกรรมศาสตร์	5	1.2
ศิลปกรรมศาสตร์	3	0.7
SIIT	7	1.6
สถานภาพนักศึกษา		
ภาคปกติ	363	84.6
ภาคพิเศษ (ภาษาไทย)	25	5.8
ภาคพิเศษ (ภาษาอังกฤษ)	7	1.6
เรียนดีในเขตเมือง/ชนบท	29	6.8
ความสามารถทางกีฬา	3	0.7
อื่นๆ	2	0.5
จบการศึกษา ชั้น ม.6 จาก		
โรงเรียนชาย/หญิงล้วน	157	36.6
โรงเรียนสหศึกษา	272	63.4

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 10.0 for Windows ดังนี้

(1) การวิเคราะห์หาความเที่ยงตรง (validity) ของแบบประเมินแต่ละฉบับ ด้วยการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) ซึ่งเป็นวิธีการทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามโครงสร้าง (construct validity) เพื่อทำให้ผลการวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงน่าเชื่อถือ และมีความเป็นวิทยาศาสตร์ เนื่องจากความเที่ยงตรงเป็นหัวใจสำคัญของแบบทดสอบทางจิตวิทยา เพราะเป็นคุณสมบัติที่แสดงให้เห็นว่าแบบทดสอบนั้นสามารถใช้วัดหรือประเมินคุณลักษณะที่ต้องการได้

การวิเคราะห์ปัจจัยเพื่อหาความเที่ยงตรงนี้จะเป็นการสร้างปัจจัย (factor) โดยการรวมกลุ่มตัวแปร (variable) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้คือ ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันมาก ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจจะเป็นไปในทางเดียวกัน (เชิงบวก) หรือเป็นไปในทางตรงข้าม (เชิงลบ) ส่วนตัวแปรที่อยู่ต่างปัจจัยกันจะไม่มีความสัมพันธ์กันหรือมีความสัมพันธ์กันน้อย โดยวิธีการวิเคราะห์ปัจจัยที่ใช้คือ common factor analysis (CFA) แบบ unweighted least square ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อสกัดปัจจัยแล้วหา factor patttern matrix ที่ทำให้ผลบวกกำลังสองของระยะห่างระหว่างเมตริกสหสัมพันธ์ที่คำนวณได้จากข้อมูลกับเมตริกซ์สัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ที่สร้างขึ้นใหม่มีค่าน้อยที่สุด (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2544, น. 249-260)

(2) การวิเคราะห์ข้อคำถาม (item analysis) เพื่อหาอำนาจจำแนก (discriminant power) ของข้อคำถามรายข้อด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำ จากหลักการที่ว่าข้อคำถามที่ดีควรจะแยกได้ระหว่างผู้ที่มีคุณลักษณะนั้นสูงกับผู้ที่มีคุณลักษณะนั้นต่ำ ซึ่งจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ (เกินกว่า30 คน) เชื่อว่ามีการกระจายแบบปกติ (normal distribution) จึงได้ใช้ “กฎ 27%” (27% rule) โดยในแต่ละปัจจัยทางจิตวิทยาได้นำคะแนนรวมของปัจจัยนั้นมาเรียงลำดับ แล้วเลือกเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนสูงสุด 27% (กลุ่มสูง เท่ากับ 116 คน) และ กลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนต่ำสุด 27% (กลุ่มต่ำ เท่ากับ 116 คน) มาวิเคราะห์ข้อคำถามแต่ละข้อ ด้วยการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มสูงกับกลุ่มต่ำด้วยวิธี t-test (Anastasi 1982, pp. 200-204; รัตนา ศิริพานิช 2533, น. 250-251)

(3) การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของแบบประเมินแต่ละฉบับเพื่อใช้ในการพิจารณาว่าแบบประเมินประกอบด้วยข้อคำถามที่ดี เชื่อถือได้และมีความคงเส้นคงวาในการประเมินด้วยการวิเคราะห์หาค่า reliability coefficients (alpha) แบบ item-total correlation

(4) การสร้างเกณฑ์ปกติ (norms) ของแบบประเมินแต่ละฉบับเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบความสามารถในการปรับตนของผู้เข้ารับการทดสอบ โดยจะใช้เกณฑ์ปกติที่ยึดคะแนนเปอร์เซนไทล์เป็นหลัก (percentile norms) ซึ่งจะพิจารณาจากเปอร์เซนไทล์ที่ 25, 50 และ 75

ทั้งนี้เปอร์เซนไทล์ที่ 50 (P_{50}) คือ ค่ามัธยฐาน (median) ซึ่งเป็นการวัดแนวโน้มเข้าสู่ส่วนกลาง ถ้าเปอร์เซนไทล์สูงกว่า50 แสดงว่าผู้ตอบมีคุณลักษณะนั้นสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ย แต่ถ้าเปอร์เซนไทล์ต่ำกว่า50

แสดงว่าผู้ตอบมีคุณลักษณะนั้นต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ย ส่วนเปอร์เซนไทล์ที่ 25 (P_{25}) และ 75 (P_{75}) เป็นจุดที่แสดงถึงควอไทล์ที่ 1 (Q_1) และ 3 (Q_3) โดยเป็นจุดที่จะตัดส่วนที่ต่ำสุดและสูงสุดของการกระจายข้อมูลซึ่งแสดงให้เห็นความชัดเจนของการกระจายของคะแนนและสามารถใช้เปรียบเทียบได้สะดวก (Anastasi 1982, pp. 75-78)

(5) การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตน ด้วยวิธีการ Pearson correlation

(6) การวิเคราะห์เพื่อหาสมการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตนด้วยวิธี Stepwise multiple regression

การพัฒนาแบบประเมินการปรับตน

แบบประเมินการปรับตน ซึ่งพัฒนาขึ้นมานี้ เป็นชุดของแบบทดสอบ ซึ่งประกอบด้วย

แบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพ (แบบประเมินความรู้สึกและการกระทำ)

ผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจบุคลิกภาพของไอเซงค์ (Eysenck Personality Inventory – EPI) โดยฮันส์ เจ. ไอเซงค์ (Hans J. Eysenck) ได้สร้างทฤษฎีบุคลิกภาพจากการสังเกตลักษณะนิสัยของกลุ่มประชากร และนำลักษณะที่แตกต่างกันมาหาความสัมพันธ์โดยวิธีการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) ซึ่งพบว่าโครงสร้างของบุคลิกภาพแบ่งออกเป็น 2 มิติ ประกอบด้วย (Pervin, 1989, pp. 293-294; Ryckman, 1993, pp. 302-304)

1. บุคลิกภาพแบบแสดงตัว-แบบเก็บตัว (extraversion- introversion)

1.1 บุคลิกภาพแบบแสดงตัว มีลักษณะน่าคบ เป็นมิตร มีอัธยาศัยไมตรี ชอบสังคม มีเพื่อนมาก อยากพูดคุยกับคนอื่นๆ ไม่ชอบอ่านหนังสือหรือค้นคว้าด้วยตนเองคนเดียว ชอบกิจกรรมที่ทำให้ตื่นเต้น ชอบเสี่ยง ไม่อดทนต่อสถานการณ์ ค่อนข้างผลุนผลัน ชอบแสดงตลกขบขัน พร้อมที่จะโต้ตอบ ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่มีความกังวล มีความสุขใจ รักสะดวกสบาย มองโลกในแง่ดี และชอบสนุกร่าเริง มีแนวโน้มที่จะแสดงความก้าวร้าวและความไม่พอใจออกมาได้ง่าย ไม่สามารถเก็บความรู้สึกพอใจ-ไม่พอใจไว้ได้มาก

1.2 บุคลิกภาพแบบเก็บตัว มีลักษณะเงียบเฉย ไม่ชอบสังคม มองปัญหาเข้าสู่ตนเอง ชอบอ่านและค้นคว้าคนเดียว สนิทกับคนยาก ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเคร่งขรึม และชอบความมีระเบียบ ควบคุมความรู้สึกพอใจ-ไม่พอใจไว้มาก ไม่แสดงกิริยาก้าวร้าวออกมาตรงๆ และพื้นอารมณ์ไม่เปลี่ยนแปลงง่าย น่าเชื่อถือ บางครั้งมองโลกในแง่ร้าย ยึดถือแบบมาตรฐานจรรยาบรรณของสังคมมาก

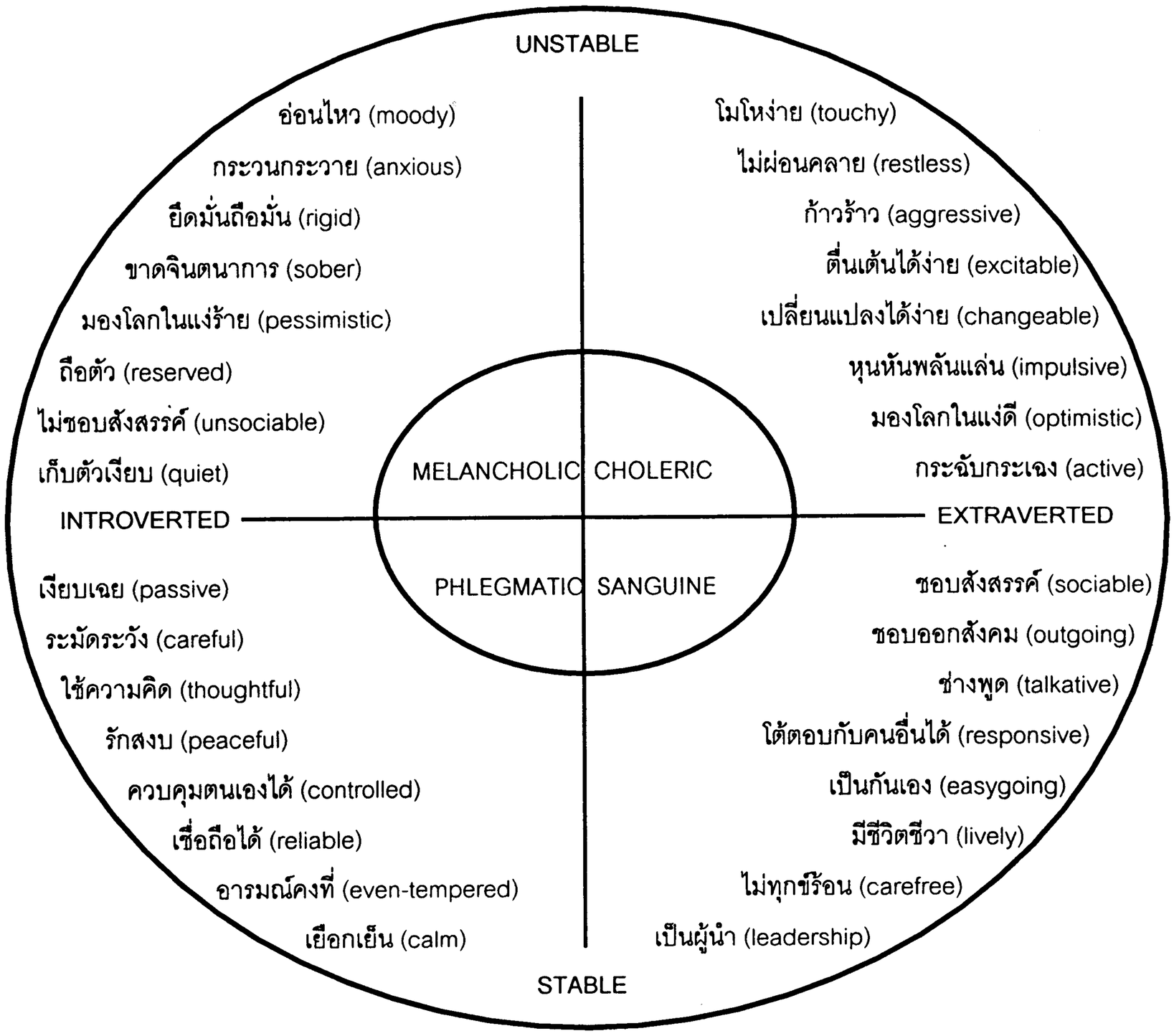
2. บุคลิกภาพแบบอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง (neuroticism-stability)

2.1 บุคลิกภาพแบบอารมณ์หวั่นไหว เป็นลักษณะที่มักจะเชื่อมโยงความวิตกกังวลเข้ากับสิ่งเร้าที่เป็นกลาง รู้สึกวิตกกังวลต่อทุกสิ่งที่เกิดขึ้น แม้แต่ในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่ไม่ก่อให้เกิดอันตราย

2.2 บุคลิกภาพแบบอารมณ์มั่นคง เป็นลักษณะการแสดงออกที่มีอารมณ์เยือกเย็นและมีสุขภาพจิตดี คือมีสุขภาพทางอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำที่ดี รวมทั้งมีการปรับตัวอยู่ในสภาพแวดล้อมได้ดี

จากการวิเคราะห์ปัจจัยของลักษณะทางอารมณ์พบว่าบุคลิกภาพทั้ง 2 มิตินี้เป็นอิสระต่อกัน จึงเกิดลักษณะบุคลิกภาพ 4 ลักษณะ ดังที่ได้แสดงในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ 2 มิติ ที่ได้จากการวิเคราะห์ปัจจัยของลักษณะทางอารมณ์



ที่มา : Eysenck, H.J. & Eysenck, M.W. *Personality and Individual Differences: A Natural Science Approach.* New York: Plenum Press, 1985, p. 50.

ผู้วิจัยได้ดัดแปลงข้อคำถามจากแบบสำรวจบุคลิกภาพของไอเซงค์มาเพื่อใช้ประเมินลักษณะบุคลิกภาพรวม 57 ข้อ แบ่งออกเป็นการประเมินด้านการแสดงตัว-เก็บตัวจำนวน 24 ข้อ ด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงจำนวน 24 ข้อ และการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริงจำนวน 9 ข้อ โดยผู้ตอบจะประเมินตนเองเคยรู้สึกหรือเคยกระทำตามข้อคำถามนั้นหรือไม่ ให้ตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” โดยให้คะแนนเป็น “0” หรือ “1”

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS 10.0 for Windows มีดังนี้

1. การประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัว

จากข้อคำถามของการประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัวจำนวน 24 ข้อ มีข้อคำถามจำนวน 21 ข้อที่สามารถจัดกลุ่มเป็นปัจจัยหลักได้ 3 ปัจจัย ประกอบด้วย

1.1 การชอบสังคม พบปะผู้คน ชอบงานเลี้ยงสังสรรค์ สนุกสนานรื่นเริง รู้สึกสบายๆ ไปกับเรื่องต่างๆ ชอบหยอกล้อผู้อื่น รวม 10 ข้อ

1.2 การชอบความตื่นเต้น ท้าทาย ชอบเสี่ยง ทำอะไรอย่างรวดเร็ว ขาดความยั้งคิด รวม 9 ข้อ

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเอง ชอบงานที่ท้าทายความสามารถและชอบค้นคว้าเรื่องที่อยากรู้ด้วยตนเองมากกว่าจะถามผู้อื่น รวม 2 ข้อ

เมื่อวิเคราะห์ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรง 21 ข้อนี้เป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสามารถใช้ในการประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัว มีเพียง 20 ข้อ โดยมีความเชื่อมั่นค่า alpha เท่ากับ 0.6285

สำหรับระดับคะแนนของลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัวสามารถจัดแบ่งได้ตามเกณฑ์ปกติ ดังนี้

คะแนน	0-8 คะแนน	แสดงถึงบุคลิกภาพแบบเก็บตัวอย่างมาก
คะแนน	19-11 คะแนน	แสดงถึงบุคลิกภาพแบบเก็บตัว
คะแนน	12-13 คะแนน	แสดงถึงบุคลิกภาพแบบแสดงตัว
คะแนน	14-20 คะแนน	แสดงถึงบุคลิกภาพแบบแสดงตัวอย่างมาก

2. การประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง

จากข้อคำถามของการประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงจำนวน 24 ข้อ มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อที่สามารถจัดกลุ่มเป็นปัจจัยหลักได้ 3 ปัจจัย ประกอบด้วย

2.1 อารมณ์แปรปรวน มีความซึมเศร้า สะเทือนใจหรือวิตกกังวลกับเรื่องต่างๆ ได้ง่าย รวม 14 ข้อ

2.2 การขาดความเชื่อมั่น คิดว่ามีคนคอยจับผิด ขาดความกระตือรือร้น มีปัญหาเกี่ยวกับการนอน รวม 4 ข้อ

2.3 ความผิดปกติทางอารมณ์ที่ส่งผลต่อร่างกายรวม 2 ข้อ

เมื่อวิเคราะห์ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรง 20 ข้อนี้เป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสามารถใช้ในการประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง มีเพียง 19 ข้อ โดยมีความเชื่อมั่นค่า alpha เท่ากับ 0.7510

สำหรับระดับคะแนนของลักษณะบุคลิกภาพด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง สามารถจัดแบ่งได้ตามเกณฑ์ปกติ ดังนี้

คะแนน 0-8 คะแนน แสดงถึง บุคลิกภาพแบบอารมณ์มั่นคงอย่างมาก

คะแนน 9-11 คะแนน แสดงถึง บุคลิกภาพแบบอารมณ์มั่นคง

คะแนน 12-13 คะแนน แสดงถึง บุคลิกภาพแบบอารมณ์อ่อนไหว

คะแนน 14-19 คะแนน แสดงถึง บุคลิกภาพแบบอารมณ์อ่อนไหวอย่างมาก

3. การประเมินการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริง

จากข้อคำถามของการประเมินด้านการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริง จำนวน 9 ข้อ มีข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ ที่สามารถจัดกลุ่มเป็นปัจจัยหลักได้ 2 ปัจจัย ประกอบด้วย

3.1 อารมณ์ ความคิด และ การกระทำที่พึงปรารถนา รวม 4 ข้อ

3.2อารมณ์ ความคิด และการกระทำที่ไม่พึงปรารถนา รวม 3 ข้อ

เมื่อวิเคราะห์ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรง 7 ข้อนี้เป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามทุกข้อมีอำนาจจำแนก สามารถใช้ในการประเมินการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริง

สำหรับระดับคะแนนของการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริง กำหนดจากเปอร์เซนไทล์ที่ 75 กล่าวคือ ถ้าได้คะแนนตั้งแต่ 3 คะแนนขึ้นไป ให้ตั้งข้อสงสัยในการนำแบบประเมินชุดนี้ไปใช้ในการประเมินลักษณะบุคลิกภาพ เพราะคะแนนที่ได้อาจจะไม่ได้แสดงถึงลักษณะบุคลิกภาพที่แท้จริง

โดยสรุป แบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพ ได้พัฒนาจากข้อคำถามจำนวน 57 ข้อ และมีข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรง อำนาจจำแนกและความเชื่อมั่น จำนวน 46 ข้อ แบ่งเป็นการประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัวจำนวน 20 ข้อ การประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงจำนวน 19 ข้อ และการประเมินการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริงจำนวน 7 ข้อ โดยมีความเชื่อมั่นของแบบประเมินทั้งฉบับค่า alpha เท่ากับ 0.6218

แบบประเมินรูปแบบพฤติกรรม

ผู้วิจัยสร้างข้อคำถามของแบบประเมินรูปแบบพฤติกรรม โดยศึกษาจากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคล ในเรื่องการตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในชีวิต เช่น การสูญเสียคนรัก การหย่าร้าง บ้านถูกไฟไหม้ วิกฤตทางการเงิน เป็นต้น โดยเหตุการณ์เหล่านี้จะนำมาซึ่งความสะเทือนใจหรือความเครียด (Halonen & Santrock, 1997, pp. 6-7) ทั้งนี้การตอบสนองต่อสถานการณ์ของคนเราที่แตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถพิเศษและประสบการณ์ในอดีต เช่น บางคนสามารถทำงานได้ทันตามกำหนดแต่บางคนละเลยไม่สนใจ หรือบางคน “พาล” เมื่อมีคนมาวิพากษ์วิจารณ์ความคิดของเขา

รูปแบบพฤติกรรม (อาจจะเรียกว่า "บุคลิกภาพ" แต่เน้นที่การแสดงพฤติกรรม) สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ (Brealey, 2002, pp. 15-17)

1. Type A เป็นรูปแบบที่สัมพันธ์กับความเครียดและการเจ็บป่วยสูงมาก เป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่แสดงถึงลักษณะที่ขาดความอดทน ชอบการแข่งขัน ก้าวร้าว ต้องการให้คนอื่นๆ เป็นอย่างที่ตนเองต้องการ การทำงานทุกอย่างจะเร่งรีบภายใต้ภาวะวิกฤตของเวลา บุคคลที่มีรูปแบบพฤติกรรมเช่นนี้ จะเดินเร็ว พูดเร็ว รับประทานอาหารอย่างรวดเร็ว ไม่สามารถอดทนรอคอยสิ่งใดได้ มักจะคิดว่าคนอื่นๆ ชักช้าอืดอาด จึงชอบขัดจังหวะหรือสรุปรวบรัดเพื่อให้จบอย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ยังไม่ชอบทำงานที่ซ้ำซากจำเจจึงมักจะหงุดหงิดง่าย ไม่สามารถทำงานนั่งโต๊ะได้เป็นเวลานานๆ

2. Type B เป็นรูปแบบพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับ Type A มองชีวิตเป็นปรัชญาที่ว่า "อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด" จึงไม่เกิดความรู้สึกว่าจะต้องเร่งรีบ บุคคลเหล่านี้มักจะทำงานด้วยความสงบผ่อนคลาย ขาดความกระตือรือร้น มักจะมีความสนใจหรืองานอดิเรกเพื่อความเพลิดเพลินหลายอย่าง

โดยทั่วไปคนเราจะมีพฤติกรรมทั้ง 2 รูปแบบนี้ ซึ่งอาจจะมีลักษณะเด่นสุดขั้วของ Type A หรือ Type B หรืออาจจะมีลักษณะที่ผสมผสานเป็น Type AB อย่างไรก็ตาม Type A เป็นรูปแบบพฤติกรรมที่กำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและมีความสัมพันธ์กับโรคที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง ปวดศีรษะข้างเดียว (migraine) เป็นต้น

การสร้างข้อคำถามได้มาจากรายการพฤติกรรมจำนวน 12 รายการจากตำราและงานวิจัยที่กล่าวถึงรูปแบบพฤติกรรมโดยแต่ละรายการจะมีพฤติกรรม 2 พฤติกรรมที่สุดขั้วระหว่าง Type A กับ Type B ให้ผู้ตอบประเมินเป็นคะแนนระหว่าง 1-7 คะแนน โดยที่

คะแนน 1 คะแนน หมายถึงมีรูปแบบพฤติกรรม (1) (Type B) อย่างมากที่สุด

คะแนน 4 คะแนน หมายถึงมีรูปแบบพฤติกรรมผสมผสานระหว่างพฤติกรรม (1) (Type B) กับพฤติกรรม (2) (Type A)

คะแนน 7 คะแนน หมายถึงมีรูปแบบพฤติกรรม (2) (Type A) อย่างมากที่สุด

เมื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์ปัจจัย พบว่าจากข้อคำถามของการประเมินรูปแบบพฤติกรรมจำนวน 12 ข้อ มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อที่สามารถจัดกลุ่มเป็นปัจจัยหลักของรูปแบบพฤติกรรมได้เป็นปัจจัยเดียว

เมื่อวิเคราะห์ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรง 10 ข้อนี้เป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามทุกข้อมีอำนาจจำแนกสามารถใช้ในการประเมินรูปแบบพฤติกรรมโดยมีความเชื่อมั่นค่า alpha เท่ากับ 0.6869

สำหรับระดับคะแนนของรูปแบบพฤติกรรมสามารถจัดแบ่งได้ตามเกณฑ์ปกติดังนี้

คะแนน 0-28 คะแนน แสดงถึงมีพฤติกรรม Type B

คะแนน 29-39 คะแนน แสดงถึงมีพฤติกรรม Type AB

คะแนน 39-70 คะแนน แสดงถึงมีพฤติกรรม Type A

แบบประเมินความเครียด (แบบประเมินสถานการณ์ที่ไม่พึงพอใจ)

จากการศึกษางานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้รวบรวมประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นและความเครียดเข้าด้วยกัน เนื่องจากผลสรุปจากแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสอบถามสภาพปัญหาของนักศึกษา พบว่านักศึกษาต่างประสบกับปัญหาที่หลากหลายมาก และแต่ละปัญหาจะส่งผลกระทบที่แตกต่างกัน ประกอบกับการศึกษาแบบประเมินความเครียดของต่างประเทศและแบบประเมินสำหรับคนไทย พบว่าจะมีลักษณะที่เป็นรายการที่แสดงถึงอาการที่เกิดจากความเครียด (symptom checklist) โดยอาการเหล่านี้จะเป็นสัญญาณที่จะแสดงถึงปัญหาและผลกระทบจากปัญหาซึ่งทำให้เกิดความเครียด ผู้วิจัยจึงได้รวมแบบประเมินสภาพปัญหาและความเครียดเข้าด้วยกันโดยเรียกว่า "แบบประเมินสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจ"

สัญญาณที่แสดงถึงปัญหาและผลกระทบจากปัญหาซึ่งทำให้เกิดความเครียดนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 5 กลุ่ม ดังนี้ (Brealey, 2002, pp. 18-19; Powell, 1997, pp. 18-41)

1. อาการเตือนขั้นต้นเป็นภาวะที่เตือนให้คนเรารู้ว่ากำลังตกอยู่ภายใต้ภาวะตึงเครียด เช่น หงุดหงิด ขาดความอดทน กระสับกระส่าย ตำหนิต่อว่าผู้อื่นอย่างฉุนเฉียว มักจะมองเรื่องราวต่างๆ ในแง่ร้าย รู้สึกเหน็ดเหนื่อย แต่มีปัญหาการนอน เช่น นอนไม่หลับหรือนอนหลับแต่ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น นอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานอาหารน้อยลงหรือมากขึ้น กินจุบจิบประเภทขนม ของขบเคี้ยวหรือชอคโกแลตมากขึ้น เป็นต้น

2. อาการทางด้านจิตใจ เช่น ไม่มีสมาธิ ขาดความสนใจในการทำงานต่างๆ หรือหลงลืมง่าย ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องใดๆ แม้แต่เรื่องง่ายๆ ชอบคิดซ้ำๆ ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เป็นต้น

3. อาการทางด้านอารมณ์ เช่น วิตกกังวลหรือตื่นตกใจง่าย ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย รู้สึกขุ่นข้องหมองใจไปหมด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เป็นต้น

4. อาการทางด้านร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อตึงตัวหรืออ่อนล้า ปวดบริเวณศีรษะ ไหล่ คอหรือหลัง กระตุกบริเวณหางตา ปากคอแห้ง หายใจเหนื่อยหอบ ปัสสาวะบ่อย เป็นหวัดเรื้อรัง น้ำหนักตัวลดลงหรือเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นต้น

5. อาการทางด้านพฤติกรรม เช่น โกรธง่าย ก้าวร้าว พูดมาก ทำพฤติกรรมบางอย่างซ้ำๆ โดยไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ไม่ดูแลความเรียบร้อยหรืออนามัยของร่างกาย เป็นต้น

แบบประเมินสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ให้ผู้ตอบประเมินว่าในรอบ 2 เดือนที่ผ่านมา เขาประสบกับสถานการณ์เหล่านั้นบ่อยครั้งเพียงใดที่กล่าวถึงนั้นโดยประเมินว่าเกิดขึ้น "เสมอๆ" (3 คะแนน) "บ่อยๆ" (2 คะแนน) "บางครั้ง" (1 คะแนน) หรือ "ไม่เคยเลย" (0 คะแนน)

เมื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์ปัจจัย พบว่าจากข้อคำถามของการประเมินความเครียด จำนวน 30 ข้อ สามารถจัดกลุ่มได้เป็นปัจจัยหลัก 2 ปัจจัย ประกอบด้วย

1. อาการหรือสัญญาณของความเครียดด้านจิตใจ อารมณ์ ร่างกาย และพฤติกรรม รวม 28 ข้อ

2. อาการหรือสัญญาณของความเครียดที่เน้นถึงอาการย้ำคิด-ย้ำทำ (obsessive-compulsive) รวม 2 ข้อ

เมื่อวิเคราะห์ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรง 30 ข้อนี้เป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามทุกข้อมีอำนาจจำแนก สามารถใช้ในการประเมินความเครียดโดยมีความเชื่อมั่นค่า alpha เท่ากับ 0.8742

สำหรับระดับคะแนนของความเครียด สามารถจัดแบ่งได้ตามเกณฑ์ปกติดังนี้

คะแนน	0-22 คะแนน	แสดงถึงความเครียดในระดับต่ำ
คะแนน	23-36 คะแนน	แสดงถึงความเครียดในระดับปานกลาง
คะแนน	37-90 คะแนน	แสดงถึงความเครียดในระดับสูง

แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหา

ผู้วิจัยให้นิยามของคำว่า "ปัญหา" ว่า "สภาพการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือทุกข์ใจที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตซึ่งคนปกติทั่วไปสามารถประสบกับสภาพการณ์นั้นได้" โดยได้ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพร้อมกับใช้แบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสอบถามถึงพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาพบว่าพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาของนักศึกษา ประกอบด้วย

1. การจัดการกับปัญหารูปแบบที่พบทั่วไป (common coping patterns) เช่น การยอมแพ้ (giving up) และถอนตัวออกจากการเผชิญหน้านั้น การปะทะกับคนอื่น (striking out at others) อาจจะเป็นทางร่างกายหรือทางวาจา (verbal) ตามใจตนเอง (indulging oneself) โดยอาจจะมีพฤติกรรมการบริโภคที่มากเกินควร การตำหนิตนเอง (blaming oneself) หรือการใช้กลไกทางจิต (defensive coping) (Weiten & Lloyd, 1994, pp. 103-109)

2. การจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (constructive coping) หมายถึงความพยายามที่จะจัดการกับความเครียดอย่างดีงามและเป็นประโยชน์โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ตามความสนใจหรือเป้าหมาย (Weiten & Lloyd, 1994, pp. 109-114; Halonen & Santrock, 1997, pp. 101-110)

2.1 การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นการประเมิน (appraisal-focused coping) เป็นความพยายามที่จะประเมินความต้องการหรืออธิบายความหมายของเหตุการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียดใหม่อีกครั้งโดยมีเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงการประเมินภาวะคุกคามในสถานการณ์ ได้แก่ การคิดอย่างมีเหตุผล (rational thinking) การใช้อารมณ์ขัน (humor) และ การแปลความหมายใหม่ไปในทางบวก (positive reinterpretation)

2.2 การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่ปัญหา (problem-focused coping) เป็นความพยายามที่จะล้อมกรอบ ดัดแปลง บรรเทาหรือเอาชนะปัญหาและผลที่ตามมาของปัญหานั้นโดยมีเป้าหมายเพื่อควบคุมปัญหานั้นโดยตรง ได้แก่ การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ (systematic problem solving) การแสวงหาความช่วยเหลือ (seeking help) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ (using time more effectively) และการพัฒนาการควบคุมตนเอง (improving self-control)

2.3 การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotion-focused coping) เป็นความพยายามที่จะควบคุมและลดปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่เกิดจากความเครียด โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสมดุลทางอารมณ์ ได้แก่ การปลดปล่อยอารมณ์ที่ยับยั้งไว้ (releasing pent-up emotions) การเปลี่ยนความสนใจของตนเอง (distracting oneself) การทำสมาธิ (meditation) และกระบวนการผ่อนคลาย (relaxation process)

แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหานี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ ให้ผู้ตอบประเมินว่าเมื่อเขาประสบกับปัญหา เขาเคยกระทำเช่นนี้หรือไม่และบ่อยครั้งเพียงใด โดยประเมินว่ากระทำ “เสมอๆ” (3 คะแนน) “บ่อยๆ” (2 คะแนน) “บางครั้ง” (1 คะแนน) หรือ “ไม่เคยเลย” (0 คะแนน)

เมื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์ปัจจัย พบว่าจากข้อคำถามของการประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาจำนวน 30 ข้อ มีข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ ที่สามารถจัดกลุ่มได้เป็นปัจจัยหลักได้ 3 ปัจจัย ประกอบด้วย

1. พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์รวม 17 ข้อ
2. พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไปรวม 8 ข้อ
3. พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบรวม 4 ข้อ

เมื่อวิเคราะห์ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรง 29 ข้อนี้เป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามทุกข้อมีอำนาจจำแนก สามารถใช้ในการประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาโดยมีความเชื่อมั่นค่า alpha เท่ากับ 0.7944

สำหรับระดับคะแนนของพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์สามารถจัดแบ่งได้ตามเกณฑ์ปกติดังนี้

คะแนน	0-21 คะแนน	แสดงถึงมีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในระดับต่ำ
คะแนน	22-31 คะแนน	แสดงถึงมีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในระดับปานกลาง
คะแนน	31-51 คะแนน	แสดงถึงมีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในระดับสูง

โดยที่ระดับคะแนนของพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไปสามารถจัดแบ่งได้ตามเกณฑ์ปกติดังนี้

คะแนน	0-7 คะแนน	แสดงถึงมีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไปในระดับต่ำ
คะแนน	8-11 คะแนน	แสดงถึงมีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไปในระดับปานกลาง

คะแนน 12-24 คะแนน แสดงถึงมีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไปในระดับสูง

ทั้งนี้ข้อคำถามในการประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบมีจำนวนน้อย (4 ข้อ รวมสูงสุด 12 คะแนน) จึงพิจารณาจากคะแนนเปอร์เซนไทล์ที่ 75 กล่าวคือ ถ้าได้คะแนนในปัจจัยนี้ตั้งแต่ 3 คะแนนขึ้นไป ถือว่ามีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบ

แบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

จากการศึกษาเรื่ององค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ (EQ-emotional intelligence) พบว่าองค์ประกอบหลักคือ ความกล้าแสดงออก (assertiveness) ผู้วิจัยจึงรวมแบบประเมินความกล้าแสดงออกเข้ากับแบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ โดยกำหนดนิยามของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ไว้ว่าเป็น "ความสามารถของบุคคลที่จะรู้จักและบริหารจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของผู้อื่น สามารถกระตุ้นและให้กำลังใจกับตนเองได้และสามารถจัดการกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล" (Goleman 1998, pp. 93-104) ดังนั้นคนที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงจึงจะมีลักษณะรู้จัก ชื่นชอบและสามารถปกป้องสิทธิของตนเอง (assertive) ได้ มีความเข้าใจ ห่วงใยและสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง หรือปัญหาต่างๆ ได้ตลอดจนมีความสุขและมองโลกในแง่ดี

การสร้างความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กระทำได้โดย (Mancusi 1999, p. 12)

1. การวิเคราะห์คนอื่นอย่างซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา ด้วยการประเมินจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง

2. ฝึกเป็นคนกล้าแสดงออก

3. พยายามพูดคุยกับคนหลายๆ กลุ่มและพยายามทำความเข้าใจกับทรรศนะของคนเหล่านั้น

4. คนที่มีชีวิตซ้ำซากจำเจและกลัวที่จะกระทำสิ่งที่แปลกใหม่ ควรจะทดลองเปลี่ยนกิจวัตรของตนเองบ้าง ซึ่งอาจจะพบว่าแม้ว่าจะเปลี่ยนแปลงกิจวัตรของตนเองแล้ว ยังสามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

5. ต้องรู้จักหัวเราะให้กับตนเองเมื่อทำอะไรเปิ่นๆ รู้จักช่วยเหลือผู้อื่นและหาเวลาหยุดพักให้กับตนเองบ้าง ซึ่งจะช่วยให้ตนเองสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และหลีกเลี่ยงจากความเครียดได้

6. มองโลกในแง่ดี เพราะคนที่มองโลกในแง่ดีจะมีความเคร่งเครียดน้อยและสามารถกระตุ้นหรือให้กำลังใจกับตนเองและผู้อื่นได้ รวมทั้งควรจะพยายามหลีกเลี่ยงจากคนที่มองโลกในแง่ร้ายซึ่งอาจจะส่งผลกระทบให้เกิดเจตคติในทางลบได้

แบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์นี้ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 38 ข้อ ให้ผู้ตอบประเมินว่าเขาเคยรู้สึกหรือเคยกระทำเช่นนี้หรือไม่และบ่อยครั้งเพียงใด โดยประเมินว่าเคยรู้สึกหรือกระทำ "เสมอๆ" (3 คะแนน) "บ่อยๆ" (2 คะแนน) "บางครั้ง" (1 คะแนน) หรือ "ไม่เคยเลย" (0 คะแนน) (ถ้าเป็นข้อคำถามทางลบจะให้คะแนนในทางตรงข้าม)

เมื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างด้วยวิธีการวิเคราะห์ปัจจัย พบว่าจากข้อคำถามของการประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จำนวน 38 ข้อ มีข้อคำถาม 35 ข้อที่สามารถจัดกลุ่มได้เป็นปัจจัยหลัก 2 ปัจจัย ประกอบด้วย

1. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เชิงบวกรวม 31 ข้อ

2. ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เชิงลบรวม 4 ข้อ

เมื่อวิเคราะห์ข้อคำถามที่มีความเที่ยงตรง 35 ข้อนี้เป็นรายข้อ พบว่าข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนกสามารถใช้ในการประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีเพียง 33 ข้อ โดยมีความเชื่อมั่นค่า alpha เท่ากับ 0.8839

สำหรับ ระดับคะแนนความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ สามารถจัดแบ่งได้ตามเกณฑ์ปกติได้ดังนี้

คะแนน 0-53 คะแนน แสดงถึงความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำ

คะแนน 54-69 คะแนน แสดงถึงความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในระดับปานกลาง

คะแนน 70-99 คะแนน แสดงถึงความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง

ความสัมพันธ์ระหว่างแบบประเมินการปรับตน

เพื่อให้การอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการปรับตนและการสร้างสมการทำนายปัจจัยเหล่านี้ ผู้วิจัยขอใช้สัญลักษณ์แทนปัจจัยต่างๆ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 สัญลักษณ์แทนปัจจัยในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวกับการปรับตน

ปัจจัย	สัญลักษณ์
ลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัว	SCALE E
ลักษณะบุคลิกภาพด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง	SCALE N
การตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริง	SCALE L
รูปแบบพฤติกรรม	TYPE
ความเครียด	STRESS
พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์	COPE1
พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไป	COPE2
พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบ	COPE3
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์	EQ

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเหล่านี้พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างปัจจัยต่างๆ ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการปรับตน

ปัจจัย	สหสัมพันธ์เชิงบวก	สหสัมพันธ์เชิงลบ
SCALE E	TYPE, COPE1, COPE2, COPE3, EQ	SCALE L
SCALE N	TYPE, STRESS, COPE1, COPE3	SCALE L, EQ
SCALE L	EQ	SCALE E, SCALE N, TYPE, STRESS, COPE3
TYPE	SCALE E, SCALE N, STRESS, COPE2, COPE3	SCALE L, COPE1, EQ
STRESS	SCALE N, TYPE, COPE2, COPE3	SCALE L, EQ
COPE1	SCALE E, COPE2, EQ	TYPE
COPE2	SCALE E, SCALE N, TYPE, STRESS, COPE1, COPE3	
COPE3	SCALE E, SCALE N, TYPE, STRESS, COPE2	SCALE L
EQ	SCALE E, SCALE L, COPE1	SCALE N, TYPE, STRESS

จากตารางที่ 3 จะเห็นว่าปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวกับการปรับตนมีความสัมพันธ์กัน จึงได้วิเคราะห์หาสมการทำนายปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ด้วยวิธีการ stepwise multiple regression ซึ่งพบว่า

1. สมการทำนายลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัว

SCALE E = 3.145 + 0.481(COPE3) + 0.008(EQ) + 0.006(TYPE) + (-0.351)(SCALE L)

2. สมการทำนายลักษณะบุคลิกภาพด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคง

SCALE N = 4.245 + 0.151(STRESS) + 0.235(COPE2) + 0.006(TYPE) + (-0.003)(EQ)

3. สมการทำนายการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริง

SCALE L = 2.404 + (-0.001)(TYPE) + (-0.004)(SCALE E) + 0.001(EQ)

4. สมการทำนายรูปแบบพฤติกรรม

TYPE = 31.935 + 0.202(STRESS) + (-0.162)(EQ) + 0.425(SCALE E) + 0.413(SCALE N)
+ (-0.120)(COPE1)

5. สมการทำนายความเครียด

STRESS = (-0.944) + 1.306(SCALE N) + 0.689(COPE2) + 0.238(TYPE)

6. สมการทำนายพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์

COPE1 = 1.506 + 0.328(EQ) + 0.509(COPE2)

7. สมการทำนายพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาพบได้ทั่วไป

COPE2 = 1.579 + 1.038(COPE3) + 0.0182(SCALE N) + 0.104(COPE1) + 0.005(STRESS)
+ (-0.002)(EQ)

8. สมการทำนายพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบ

COPE3 = (-0.437) + 0.207(COPE2) + 0.006(SCALE E) + 0.001(TYPE)

9. สมการทำนายความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

EQ = 47.244 + 0.838(COPE1) + (-0.382)(SCALE N) + 0.739(SCALE E) + (-0.246)(TYPE)

+ (-0.361)(COPE2)

การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

แบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพที่ได้พัฒนาขึ้นมาครั้งนี้ได้พัฒนาตามแนวทางของไอเซงค์ (Hans J. Eysenck) ผู้สร้างแบบสำรวจบุคลิกภาพของไอเซงค์ (EPI – Eysenck Personality Inventory) กล่าวคือพยายามรวบรวมข้อคำถามจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นใช้วิธีการวิเคราะห์ปัจจัยเพื่อสร้างปัจจัย (factor) โดยการรวมกลุ่มตัวแปร (variables) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้คือ ข้อคำถามที่มีความสัมพันธ์กันมาก ซึ่งความสัมพันธ์นั้นอาจจะเป็นไปในทางเดียวกัน (เชิงบวก) หรือเป็นไปในทางตรงข้าม (เชิงลบ)

ทั้งนี้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 2 ด้านแตกต่างกันอย่างชัดเจน (scale E = 0.6285, scale N = 0.7510) อาจจะเนื่องจากการประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัวเป็นข้อคำถามที่เน้นการกระทำหลากหลายมากกว่าการประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงซึ่งเป็นข้อคำถามที่เน้นอารมณ์ กล่าวคือคนเราแม้ว่าจะมีอารมณ์หรือความคิดเหมือนกัน แต่ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีการกระทำเหมือนกัน ดังนั้นความคงเส้นคงวาในการตอบข้อคำถามที่เกี่ยวกับการกระทำจึงน้อยกว่าการตอบข้อคำถามที่เกี่ยวกับอารมณ์หรือความคิด

แบบประเมินรูปแบบพฤติกรรมนี้พัฒนาจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเมื่อวิเคราะห์ปัจจัยแล้วจะพบว่าสามารถจัดกลุ่มเป็นปัจจัยหลักเพียงปัจจัยเดียว แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องของทฤษฎีและงานวิจัยที่นำมาอ้างอิงโดยที่ผู้วิจัยพยายามคัดเลือกข้อคำถามที่บ่งบอกถึงรูปแบบพฤติกรรมและมีลักษณะสุดขั้วของ type A และ type B อย่างไรก็ตามอาจจะมีข้อคำถามที่ไม่เหมาะสมสำหรับนักศึกษา จึงพบว่ามีข้อคำถาม 2 ข้อที่ไม่สามารถจัดกลุ่มเข้ามาในปัจจัยหลักนั้นได้

ประเด็นสำคัญที่ควรพิจารณาเกี่ยวกับรูปแบบพฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรม type A มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เพราะว่าเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่ชอบการแข่งขัน รีบเร่ง ใจร้อน ไม่สามารถอดทนรอคอยได้ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่ต้องทำงานหนักตลอดเวลา ขณะที่พฤติกรรม type B มักจะถูกมองว่าเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่ถ้าพิจารณาให้ดีจะพบว่าพฤติกรรม type B อาจจะไม่ใช่รูปแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพชีวิตปัจจุบัน เนื่องจากมีลักษณะสมยอม (passive) ขาดความกล้าแสดงออก (assertiveness) ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของผู้ที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

แบบประเมินความเครียดฉบับนี้พัฒนาจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบกับแบบประเมินความเครียดสำหรับคนไทยของกรมสุขภาพจิตและข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับช่วงอายุของนักศึกษาตลอดจนสังคมและวัฒนธรรมไทย ซึ่งลักษณะของแบบประเมินจะให้ผู้ตอบประเมิน

ตนเองว่ามีอาการเหล่านั้นบ่อยครั้งเพียงใด (symptom checklist) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้พยายามรวบรวมอาการหรือสัญญาณของความเครียดโดยจะพบว่าอาการหรือสัญญาณของความเครียดนั้นจะแสดงออกทางด้านจิตใจ อารมณ์ ร่างกายและพฤติกรรมพร้อมทั้งแสดงให้เห็นว่าอาการย้ำคิดย้ำทำเป็นสัญญาณของความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกระทำพฤติกรรมบางอย่างซ้ำๆ โดยไม่รู้ตัวและไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งสามารถสังเกตได้ชัดเจนในห้องสอบ นักศึกษาบางคนจะหมุนปากกา บางคนจะกัดปลายปากกา บางคนจะใช้นิ้วชี้ม้วนผมเป็นก้นหอย ฯลฯ

แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาฉบับนี้พัฒนาจากทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบกับข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดเป็นหลักโดยได้ค้นพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาสอดคล้องกับทฤษฎี โดยที่รูปแบบการจัดการกับปัญหานั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ (Weiten & Lloyd, 1994, pp. 109-114; Halonen & Santrock, 1997, pp. 101-110)

1. พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไป (common coping patterns)
2. พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ (constructive coping)
    2.1 การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นการประเมิน (appraisal-focused coping)
    2.2 การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่ปัญหา (problem-focused coping)
    2.3 การจัดการกับปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotion-focused coping)

ทั้งนี้การประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พัฒนาขึ้นนี้สอดคล้องกับแนวทฤษฎีที่กล่าวข้างต้น เพียงแต่พฤติกรรมในเชิงลบ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่อาจพบได้ทั่วไป แยกออกจากปัจจัยพฤติกรรมที่พบได้ทั่วไป โดยอาจจะมีสาเหตุมาจาก เป็นพฤติกรรมที่นักศึกษาใช้น้อยมาก พิจารณาจากเกณฑ์ปกติด้วยคะแนนเต็ม 12 คะแนน ถ้านักศึกษาได้คะแนนตั้งแต่ 3 คะแนนขึ้นไป ถือว่ามีพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบ ตัวอย่างของพฤติกรรมในเชิงลบ เช่น การใช้ยานอนหลับ การดื่มสุรา เป็นต้น

แบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ที่พัฒนาขึ้นมานี้มีค่าความเชื่อมั่นสูงมาก แสดงถึงความคงเส้นคงวาในการประเมิน ประกอบกับข้อคำถามสามารถจัดกลุ่มเป็นข้อคำถามเชิงบวกและข้อคำถามเชิงลบอันแสดงให้เห็นถึงความเที่ยงตรงตามโครงสร้างอย่างชัดเจน

ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นประเด็นที่สังคมไทยให้ความสนใจอย่างมาก ดังนั้นการประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จึงได้รับความสนใจมากเช่นกัน โดยที่นักจิตวิทยาต่างพยายามศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ผู้วิจัยได้พยายามศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องและพบว่าปัจจัยสำคัญของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์คือความกล้าแสดงออก (assertiveness) ซึ่งหมายถึงพฤติกรรมหรือทักษะที่จะช่วยให้เราสื่อสารถึงความรู้สึก (feelings) ความจำเป็น (needs) ความต้องการ (wants) และความคิด (thought) ได้อย่างชัดเจนและมั่นใจ คนที่มีความกล้าแสดงออกจะมีทัศนะแบบ I'm OK, You're OK. ตามแนวทฤษฎีของ

TA (Transactional Analysis) ทั้งนี้คนที่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์จะสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่เกิดการกระทบกระทั่งกับบุคคลอื่น เพราะเป็นคนที่รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น รวมทั้งมีความสามารถในการสื่อสารเป็นอย่างดี ซึ่งจะตรงกับลักษณะของคนที่มีความกล้าแสดงออก ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้รวมแบบประเมินความกล้าแสดงออกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างแบบประเมินการปรับตน พบประเด็นที่น่าสนใจคือความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่นๆ ทุกปัจจัย (ยกเว้น พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไปและพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบ) และสามารถทำนายปัจจัยอื่นๆ ได้ (ยกเว้น ความเครียดและพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบ) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สามารถเป็นตัวแทนในการประเมินการปรับตนได้ดี ดังนั้นหากมีข้อจำกัดในเรื่องเวลา ทำให้ไม่สามารถใช้แบบประเมินชุดนี้ได้ครบ ควรจะเลือกใช้แบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เพื่อประเมินการปรับตน

สำหรับความสัมพันธ์ภายในแบบประเมิน อย่างเช่น การประเมินลักษณะบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว-เก็บตัวและด้านอารมณ์หวั่นไหว-อารมณ์มั่นคงไม่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งเป็นดัชนีที่ยืนยันว่าการประเมินทั้ง 2 ด้านนี้เป็นอิสระต่อกันซึ่งตรงกับแนวทฤษฎีของไอเซงค์ อย่างไรก็ตามการประเมิน 2 ด้านนี้มีความสัมพันธ์กับการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริง เนื่องจากว่าข้อคำถามที่ประเมินการตอบเพื่อให้ตนเองเป็นที่พึงปรารถนามากกว่าความเป็นจริงนั้นจะเป็นการประเมินในลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 2 ด้าน จึงจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับลักษณะบุคลิกภาพทั้ง 2 ด้านนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหา พบว่า การประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไป มีความสัมพันธ์ทั้งกับพฤติกรรมอย่างสร้างสรรค์ และพฤติกรรมในเชิงลบ เนื่องจากว่าพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไป อาจจะเป็นพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หรืออาจจะเป็นพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาในเชิงลบ หมายความว่าพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่พบได้ทั่วไปนั้นอาจจะแสดงออกได้ทั้งในทางบวกและทางลบ

แบบทดสอบทางจิตวิทยาเป็นเครื่องมือสำคัญที่นักจิตวิทยาจะใช้ในการรวบรวมข้อมูลของผู้มารับบริการ (client) นอกเหนือจากการสัมภาษณ์หรือการสังเกต ดังนั้นการพัฒนาแบบทดสอบให้เป็นมาตรฐานจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งแต่เดิมนักจิตวิทยาไทยมักจะนิยมนำแบบทดสอบต่างประเทศมาใช้ จึงพบได้ว่าแบบทดสอบบางชุดจะมีข้อคำถามที่ไม่เหมาะสมกับสังคมไทยและส่งผลต่อการทดสอบ แม้ว่าผู้สร้างแบบทดสอบบางท่านจะกล่าวอ้างว่าแบบทดสอบที่สร้างขึ้นมานั้นมีลักษณะที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม (culture-free) หรือ ผู้ที่อยู่ในวัฒนธรรมที่แตกต่างกันจะได้ผลการทดสอบไม่แตกต่างกัน (culture-fair) แต่ในความเป็นจริงแล้วจะมีแบบทดสอบบางชุดที่มีข้อคำถามไม่เหมาะสมกับสังคมไทย เช่น ข้อคำถามเกี่ยวกับการแสดงความรัก

หรือการมีเพศสัมพันธ์ หรือแบบทดสอบที่ใช้อุปกรณ์ซึ่งคนไทยส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคยกับอุปกรณ์นั้น เช่น ภาพแผนที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นต้น

ดังนั้นการพัฒนาแบบประเมินการปรับตนที่เป็นมาตรฐานสำหรับคนไทยซึ่งเน้นเฉพาะให้ใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ในครั้งนี้ เป็นชุดของแบบทดสอบทางจิตวิทยา (battery of tests) ซึ่งประกอบด้วยแบบประเมินบุคลิกภาพ แบบประเมินรูปแบบพฤติกรรม แบบประเมินความเครียด แบบประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาและแบบประเมินความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ถ้าหากต้องการประเมินการปรับตน ควรจะใช้แบบประเมินนี้ทั้งชุด อย่างไรก็ตามหากมีความสนใจที่จะประเมินเฉพาะเรื่อง สามารถเลือกใช้แบบประเมินที่ต้องการเพียง 1-2 แบบประเมินได้

ทั้งนี้การพัฒนาในขั้นแรกเพื่อใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์นี้ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ โดยผลจากการวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างสอดคล้องกับทฤษฎีที่ใช้ในการอ้างอิงเพื่อพัฒนาข้อคำถาม ประกอบกับการวิเคราะห์ข้อคำถามรายข้อเพื่อคัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีอำนาจจำแนก ทำให้แบบประเมินมีความเชื่อมั่นเป็นที่ยอมรับได้ (alpha สูงกว่า0.6) แบบประเมินชุดนี้จึงสามารถนำไปใช้ได้โดยมีเกณฑ์ปกติ (norms) ที่พัฒนาขึ้นเพื่อนักศึกษา (คนไทย) ด้วย สำหรับในอนาคตสามารถพัฒนาเพื่อให้ใช้ได้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยอื่นๆ หรือบุคคลทั่วไปซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษา การบริหารบุคคลทั้งในภาครัฐและเอกชนตลอดจนสังคมในส่วนรวมด้วย เช่น ใช้ในการประเมินเพื่อคัดเลือกบุคลากรหรือการสำรวจหาความต้องการในการฝึกอบรม (training needs) เพื่อการวางแผนในการพัฒนาบุคลากรต่อไป

สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์อาจจะพัฒนาให้เป็นแบบประเมินที่ประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ (computerized testing) เพื่อให้สะดวกในการประมวลผลและสามารถให้บริการกับนักศึกษากลุ่มใหญ่ได้ เพื่อประโยชน์ในการคัดเลือก การพัฒนาและการให้ความช่วยเหลือกับนักศึกษา เพราะจะทำให้สามารถทราบว่านักศึกษามีลักษณะของการปรับตนแบบใดและควรจะพัฒนานักศึกษาในรูปแบบใดอันจะเป็นการช่วยเหลือนักศึกษาที่อาจจะมีปัญหาหรือความไม่สบายใจต่างๆ รวมทั้งยังเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

อย่างไรก็ตามแม้ว่าแบบประเมินการปรับตนชุดนี้จะเป็นมาตรฐาน สามารถจะนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องได้ แต่ควรจะพิจารณาใช้อย่างรอบคอบ เพราะแบบทดสอบทางจิตวิทยาแต่ละชุดต่างมีข้อจำกัดอยู่ด้วย เช่น แบบประเมินชุดนี้พัฒนาเพื่อใช้กับนักศึกษาซึ่งมีช่วงอายุระหว่าง 18-23 ปี การคัดเลือกข้อคำถามจึงได้พิจารณาให้เหมาะสมกับอายุและสถานภาพของการเป็นนักศึกษา เช่น ในแบบประเมินชุดนี้จะไม่มีข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการทำงานโดยตรงหรือผู้วิจัยจะหลีกเลี่ยงข้อคำถามเกี่ยวกับเรื่องเพศ หรือในแบบประเมินลักษณะบุคลิกภาพชุดนี้จะเน้นในการประเมินบุคลิกภาพใน 2 มิติ ซึ่งจะทำให้แบ่งลักษณะบุคลิกภาพออกได้เป็น 4 แบบ หรือแบบประเมินพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาจะเน้นที่พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาของนักศึกษาซึ่งอาจจะไม่เหมาะสมกับการนำไปใช้กับนักเรียนหรือคนที่ทำงานแล้ว

บรรณานุกรม

กัลยา วานิชย์บัญชา (2541). *การวิเคราะห์ข้อมูลด้วย SPSS for Windows.* กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2544). *การวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวด้วย SPSS for Windows.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ชัชสรัญ เต็งพงศธร (2541). "พฤติกรรมการจัดการกับปัญหาของพนักงานบริษัท โรงงานทอผ้ากรุงเทพ จำกัด".วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

รัตนา ศิริพานิช (2533). *หลักการสร้างแบบสอบวัดทางจิตวิทยาและการศึกษา.* กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2536). *รู้เขารู้เราด้วยจิตวิทยาบุคลิกภาพ.* กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

_____. (2543). "บุคลิกภาพ." ใน*จิตวิทยาทั่วไป.* หน้า 319-336. รวบรวมและจัดพิมพ์โดยจิราภา เต็งไตรรัตน์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สิวลี ศรีวิไล (2520). "ปรัชญาการแพทย์ ลักษณะปัญหาแนวโน้มและประโยชน์ที่ได้รับ." รายงานผลการวิจัยภาควิชามนุษยศาตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุพัฒนา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา และคณะ (2520). *ตำราจิตเวชศาสตร์* กรุงเทพฯ.

Aiken, L.R. (1994) *Psychological Testing and Assessment.* 8th ed. Boston: Allyn & Bacon.

Anastasi, A. (1982). *Psychological Testing.* 4th ed. New York: Macmillan.

Atwater, E. (1996). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today.* 5th ed. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Brealey, E. (2002). *Ten Minute Stress Relief.* London: Cassell& Co.

Brown, D. & Srebalus, D. J. (1996). *Introduction to the Counseling Profession.* 2nd ed. Boston: Allyn & Bacon.

Colman, A. M. (1999). *What is psychology?.* 3rd ed. London: Routledge.

Eysenck, H. J. & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and Individual Differences:A Natural Science Approach.* New York: Plenum Press.

Ghorbani, N., Bing, M.N., Watson, P.J., Davison, H.K. & Mack, D.A. (2002). "Self-reported emotional intelligence: Construct similaeity and functional dissimilarity of higher-order processig in Iran and the United Stated". *International Journal of Psychology.* 37 (Dct. 2002): 297-307.

Goleman, D. (1998). "What make leader?". *Harvard Business Review.* 76 (Nov. – Dec. 1998): 93-104.

Halonen, J. S. & Santrock, J. W. (1997). *Human Adjustment.* 2nd ed. Dubuge: Brown & Benchmark.

Hjelle, L. A. & Ziegler, D. J. (1992). *Personality Theories: Basic Assumption, Research,and Application.* 3rd ed. New York: McGraw-Hill.

Kinsht, I.A. (2002). "School adjustment and health in Russian adolescents". *Psychology, Health & Medicine.* 7 (May 2002): 143-155.

Mancusi, J. L. (1999). "What is your EQ?". *Journal of Property Management.* 64 (Nov.–Dec. 1999): 12.

McMillen, J.C. (1999). "Better for it: How people benefit from adversity". *Social Works.*44 (Sep. 1999): 455-468.

O'Connell, A., & O' Connell, V. (2001). *Choice and Change: The psychology of Personal Growth & Interpersonal Relational Relationships.* Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.

Pargament, K.I. & Smith, B. W. (1998). "Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors". *Journal for the Scientific Study of Religion.* 37 (Dec. 1998): 710-725.

Pervin, L. A. (1989). *Personality: Theory and Research.* Pacific Grove: Brooks/Cole.

Peterson, B.D., Newton, C.R. & Rosen, K.H. (2003). "Examining congruence between partners' perceived infertility-related stress and its relationship to marital adjustment and depression in infertile couples". *Family Process.* 42 (Spring 2003): 59-70.

Powell, T. (1997). *Free Yourself from Harmful Stress.* London: Dorling Kindersley.

Reiff, H.B. (2001). "The relation of LD and gender with emotional intelligence in college students". *Journal of Learning Disabilities.* 34 (Jan.-Feb. 2001): 66-78.

Renk, K & Creasey, G. (2003). "The relationship of gender, gender identity, and coping Strategies in late adolescents". *Journal of Adolescence.* 26 (April 2003):159-168.

Ryckman, R. M. (1993). *Theories of Personality.* Pacific Grove: Brooks/Cole.

Schutz, D.P. & Schutz S.E. (1994). *Psychology and Work Today: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology.* New York: Macmillan Publishing.

Steinberg, A. & Ritzmann, R.F. (1990). "A living systems approach to understanding the concept of stress". *Behavior Science.* 35 (Apr. 1990): 138-146.

Weiten, W. & Lloyd, M. A. (1994). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 90s.* Pacific Grove: Brooks/Cole.

Wild, D. (2003). "Going to war: a literature review". *Emergency Nurse.* 10 (Mar 2003): 18-22.