

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความเครียดและวิธีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดน่าน ซึ่งผู้ศึกษาได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5, และ 6 ของโรงเรียนนาหมื่น จำนวน 165 คน ผลการวิเคราะห์นำเสนอด้วยตารางประกอบคำบรรยาย แบ่งเป็น 3 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 การวัดระดับความเครียดของเด็กวัยรุ่น จังหวัดน่าน

ส่วนที่ 3 วิธีการปรับแก้ความเครียดของเด็กวัยรุ่น จังหวัดน่าน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียนรู้ภาคการศึกษาที่ผ่านมา สถานภาพสมรสของบิดามารดา

ตารางที่ 1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ ผลการเรียนรู้ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ($n = 165$)

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	62	37.58
หญิง	103	62.42
อายุ(ปี)		
14 - 16 ปี	44	26.67
17 - 21 ปี	121	73.33
(range = 16-20, $\bar{X} = 17.28$, SD = 1.08)		
ผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)		
ระหว่าง 1.01 – 2.00	8	4.85
ระหว่าง 2.01 – 3.00	95	57.58
ระหว่าง 3.01 – 4.00	62	37.57
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
อยู่ร่วมกัน	143	86.67
ไม่ได้อยู่ร่วมกัน	20	13.33
แยกกันอยู่(หย่า)	13	7.88
บิดาเสียชีวิต	4	2.42
มารดาเสียชีวิต	5	3.03

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.42 และเพศชายคิดเป็นร้อยละ 37.58 โดยเป็นวัยรุ่นตอนปลายอายุระหว่าง 17-21 ปี มากที่สุด ร้อยละ 73.33 อายุต่ำที่สุด 16 ปี และอายุสูงสุด 20 ปี อายุเฉลี่ย 17.28 ปี ผลการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.00 – 3.00 ร้อยละ 57.58 และรองลงมาเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3-4 ร้อยละ 37.57 สถานภาพสมรสของบิดามารดาของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 86.67 รองลงมาคือบิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้างร้อยละ 7.88

ส่วนที่ 2 ข้อมูลระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด ($n = 165$)

ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
ความเครียดระดับต่ำ	4	2.42
ความเครียดระดับปานกลาง	146	88.48
ความเครียดระดับสูง	15	9.10

จากตารางที่ 2 พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด ร้อยละ 88.48 รองลงมา มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 9.10 และมีความเครียดระดับต่ำร้อยละ 2.42

ตารางที่ 3

แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความเครียดจำแนกตามเพศ อายุ ผลการเรียนรู้ สถานภาพสมรส
ของบิดามารดาและ (n=165)

ลักษณะส่วนบุคคล	ระดับความเครียด					
	ระดับต่ำ		ระดับปานกลาง		ระดับสูง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	2	50	52	35.60	8	53.33
หญิง	2	50	94	64.40	7	46.67
รวม	4	100	146	100.00	15	100.00
อายุ (ปี)						
14-16 ปี	1	25	39	26.71	4	26.67
17-21 ปี	3	75	107	73.29	11	73.33
รวม	4	100	146	100.00	15	100.00
ผลการเรียนเกรดเฉลี่ย						
ระหว่าง 1.01-2.00	0	0	8	5.48	0	0
ระหว่าง 2.01-3.00	4	100	83	56.85	8	53.33
ระหว่าง 3.01-4.00	0	0	55	37.67	7	46.67
รวม	4	100	146	100.00	15	100.00
สถานภาพสมรสของบิดามารดา						
อยู่ร่วมกัน	4	100	126	86.30	13	86.67
แยกกันอยู่	0	0	20	13.70	2	13.33
รวม	4	100	146	100.00	15	100.00

จากตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 64.40 ด้านอายุพบว่าอายุอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายมากกว่าวัยรุ่นตอนกลาง คิดเป็นร้อยละ 73.29 ด้านผลการเรียนกลุ่มตัวอย่างมีเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.01-3.00 มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 56.85 ด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดา พบว่าบิดามารดาอยู่ร่วมกันมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 86.30

ส่วนที่ 3 วิธีการปรับแก้ความเครียด

ตารางที่ 4

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามวิธีการปรับแก้ภาวะเครียดที่กลุ่มตัวอย่างใช้เป็นส่วนใหญ่ ($n = 165$)

วิธีการปรับแก้	จำนวน	ร้อยละ
การจัดการกับอารมณ์	120	72.72
การจัดการกับปัญหาทางอ้อม	31	18.79
การจัดการกับปัญหา	13	7.89
การจัดการกับปัญหาทางอ้อมและ การจัดการกับอารมณ์	1	0.60

จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการปรับแก้ทั้ง 3 ด้าน เลือกวิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุดจำนวน 120 คนคิดเป็นร้อยละ 72.72 รองลงมาใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อมเป็นส่วนใหญ่จำนวน 31 คนคิดเป็นร้อยละ 18.79 ใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหาเป็นส่วนใหญ่จำนวน 13 คนคิดเป็นร้อยละ 7.89 และใช้วิธีการปรับแก้ร่วมกัน 2 ด้าน คือด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อมและด้านจัดการกับอารมณ์จำนวน 1 คนคิดเป็นร้อยละ 0.60

การอภิปรายผล

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาเพื่อศึกษาความเครียดและวิถีการปรับแก้ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนนาหมื่น อำเภอนาหมื่น จังหวัดน่าน ผลการศึกษาได้การอภิปรายตามวัตถุประสงค์และคำถามการศึกษาดังนี้

1. ระดับความเครียดของเด็กวัยรุ่น

ผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุดร้อยละ 88.48 (ตารางที่ 3) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษายังอยู่ในช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม เพื่อพัฒนาจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น และยังอยู่ในช่วงของวัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย (Neinstein, 1996) การเปลี่ยนแปลงภายในตัวของวัยรุ่นจะมีผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายมีการเจริญเติบโตรวดเร็วเกือบจะเป็นวัยรุ่น อารมณ์ที่ยังไม่มั่นคงทั้งทางบวกและทางลบทำให้อารมณ์เสื่อง่าย มักระบายอารมณ์โดยขว้างปาสิ่งของเครื่องใช้ ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่น อารมณ์อ่อนไหวง่าย มีความขัดแย้งและตบสนในบทบาทที่ครองอยู่ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ สามารถคิดอย่างมีเหตุผล และมีการสำรวจตนเองเพื่อประเมินศักยภาพของตนเอง ในการเลือกประกอบอาชีพในอนาคต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) จากการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการด้านต่างๆ ที่กล่าวมาอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียดได้ และจากการที่ทางโรงเรียนได้จัดแผนการเรียนการสอนที่เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ในโรงเรียนทั้งความรู้ด้านวิชาการ และจัดการแข่งขันด้านวิชาการ เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาความรู้ด้านวิชาการให้เข้มแข็ง สามารถสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยได้ ทำให้เด็กกลุ่มนี้อาจถูกคาดหวังจากผู้ปกครองและอาจารย์สูงอาจทำให้เกิดความเครียดได้ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาตามผลการเรียนพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งมีผลการเรียนเกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.01-3.00 ร้อยละ 56.85 (ตารางที่ 3) กลุ่มตัวอย่างอาจประเมินได้ว่าระดับผลการเรียนส่วนใหญ่ผ่านเกณฑ์การวัดผล ทำให้นักเรียนกลุ่มนี้ประเมินว่าสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญโดยเฉพาะด้านการเรียนไม่คุกคามมากนัก ทำให้ประเมินความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วทางโรงเรียนยังจัดให้มีการอบรมจริยธรรมเพื่อขัดเกลาจิตใจให้มีจิตใจที่ดี และมีกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีร่างกาย จิตใจที่สมบูรณ์ ทั้งยังได้จัดให้มีอาจารย์ที่ปรึกษาประจำตัวและยังจัดเวลาให้อาจารย์ที่ปรึกษาพบปะกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายเพิ่มขึ้น ประกอบกับทางโรงเรียนยังได้มีการติดตามเยี่ยมดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดถึงที่บ้าน การจัดกิจกรรมของโรงเรียนต่างๆ ที่กล่าวมาทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติ จึงมีผลต่อการประเมินค่าทางปัญญว่าสถานการณ์ในโรงเรียนนั้นมีผลต่อ

ตนเองในลักษณะทำท่าย คูกกลม อยู่ในระดับปานกลางจึงทำให้ประเมินความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้เมื่อพิจารณาด้านอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในวัยรุ่นตอนปลาย ร้อยละ 73.29 (ตารางที่ 3) ซึ่งอายุเป็นสิ่งที่บ่งบอกความมีวุฒิภาวะและประสบการณ์ (พิมลพรรณ ทิพาคำ, 2543) ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มสะสมประสบการณ์ วัยรุ่นอายุมากขึ้นแสดงถึงการผ่านการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการมาระยะหนึ่งทำให้เริ่มมีวุฒิภาวะทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม สามารถนำประสบการณ์ดังกล่าวมาประเมินค่าต่อสถานการณ์ในปัจจุบันว่าเกิดความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

2. วิธีการปรับแก้ความเครียดของเด็กวัยรุ่น

ผลการศึกษาวิธีการปรับแก้ความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง (ตารางที่ 4) พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดทั้ง 3 ด้าน โดยใช้วิธีการปรับแก้ความเครียดด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุดร้อยละ 72.72 รองลงมาคือ ด้านการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุด ร้อยละ 18.79 ด้านการจัดการกับปัญหาเป็นส่วนใหญ่ร้อยละ 7.89 และเลือกใช้วิธีการปรับด้านจัดการกับอารมณ์ร่วมกับด้านจัดการกับปัญหาร้อยละ 0.60 เมื่อพิจารณาวิธีการปรับแก้ตามระดับความเครียด (ภาคผนวก จ) พบว่าวิธีการปรับแก้ทั้ง 3 ด้าน ถูกเลือกใช้เป็นส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด ด้านจัดการกับอารมณ์ ร้อยละ 71.92 ด้านจัดการกับปัญหาทางอารมณ์ร้อยละ 20.55 ด้านจัดการกับปัญหาร้อยละ 7.53 ในความเครียดระดับต่ำ กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับปัญหามากที่สุดร้อยละ 50 ในความเครียดระดับสูงกลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับอารมณ์ทั้งหมด ผลการศึกษาค้นครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า ในแต่ละสถานการณ์ความเครียดของบุคคลจะใช้วิธีการปรับแก้เพื่อจัดการกับความต้องการหรือข้อเรียกร้องทั้งภายในและภายนอกบุคคล ซึ่งบุคคลจะจัดการกับความต้องการได้ดีเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล ความพยายามนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาเป็นพลวัตร (dynamic) (Lazarus & Folkman, 1984)

ทั้งนี้จากการศึกษาที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการที่อารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุด ร้อยละ 72.72 ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า วิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับอารมณ์เป็นลักษณะที่สะท้อนถึงความพยายามของบุคคลในการควบคุมสภาพความเครียดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อบรรเทาหรือลดสภาพเท่านั้น วิธีการปรับแก้แบบนี้มักจะถูกใช้ในสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ ซึ่งเป็นลักษณะของการกระทำเพื่อให้ตนเองมีความหวัง สามารถมองเห็นเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบไม่มองแต่ทางลบอย่างเดียว หลีกเลียงการยอมรับความจริงอย่างตรงไปตรงมา แต่จะปรับการให้ความหมายใหม่ของความจริงโดยไม่บิดเบือน แต่เมื่อปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขก็จะเพิ่มความเครียดทางอารมณ์มากขึ้น (Lazarus &

Folkman, 1984) ผลจากการศึกษานี้แตกต่างจากการศึกษาของแอนเดอร์สัน (Anderson, as cited in Lazarus & Folkman, 1984) ที่พบว่าวิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหา มักถูกเลือกใช้มากที่สุดในกลุ่มที่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างเลือกวิธีการปรับแก้ด้านการจัดการอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ อาจเนื่องมาจากปัจจัยภายในของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กวัยรุ่น ยังไม่บรรลุวุฒิภาวะโดยเฉพาะด้านอารมณ์ เป็นวัยวิกฤต (Erickson, 1968) มีความสับสนทางจิตใจและอารมณ์มากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่น ๆ จะเห็นได้จากการแสดงของอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว (ศรีเรือน แก้วกังวาลย์, 2540) ทำให้กลุ่มตัวอย่างประเมินสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่เข้ามากระทบตนเองว่าไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและแก้ไขได้ เป็นอันตราย ทำลาย คุกคาม หรือสูญเสีย จึงเลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านอารมณ์มากกว่า หรือก่อนวิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหา เนื่องจากการปรับแก้ด้านอารมณ์ จะถูกใช้เพื่อพยายามควบคุมหรือลด ความกลัว ความกังวลต่างๆ ซึ่งจาโลวิก (1988) กล่าวว่า วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์นั้น เป็นลักษณะของบุคคลที่ปรับแก้ความเครียดที่มุ่งลดความไม่สบายใจ หรือความรู้สึกทุกข์ การแสดงออกถึงความรู้สึกหรือการระบายอารมณ์ เช่น การด่าทอ การระบายอารมณ์กับสิ่งของเครื่องใช้ การตำหนิคนอื่นว่าเป็นตัวการก่อปัญหา เป็นต้น ผลการศึกษานี้ก็คล้ายกับการศึกษาของกฤษฎา ชลวิริยะกุล (2539) ที่ศึกษาความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชัยนาท พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้วิธีการคลายเครียดด้านการจัดการกับอารมณ์มากที่สุด คือ การฟังเพลง ร้องเพลง พยายามทำให้สบาย เป็นต้น เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ วงพรรณ มาลาร์ตัน (2543) ที่ศึกษาความเครียดและพฤติกรรมการปรับแก้ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าพฤติกรรมการปรับแก้ความเครียดที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย 5 อันดับแรกได้แก่ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุร้อยละ 83.41 พูดคุยกับเพื่อนร้อยละ 76.92 การนอนร้อยละ 75 พยายามคิดแก้ปัญหาร้อยละ 67.79 และการพยายามควบคุมอารมณ์ร้อยละ 67.55 เป็นต้น

จากการศึกษานี้มีข้อสังเกตว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหาทางอ้อมเป็นส่วนใหญ่มากที่สุดร้อยละ 20.55 ในกลุ่มที่มีความเครียดระดับปานกลาง และร้อยละ 20.55 ในกลุ่มที่มีความเครียดในระดับปานกลาง (ภาคผนวก จ) ซึ่งจาโลวิก (1988) กล่าวว่า การที่บุคคลเลือกใช้วิธีการปรับแก้การจัดการกับปัญหาทางอ้อมนั้นเป็นลักษณะบุคคลรับรู้สถานการณ์ที่เกิดความเครียดกับตนเองแล้วไม่พยายามที่จะแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น เพียงแต่ช่วยลดหรือบรรเทาปัญหาหรือความตึงเครียดทางอารมณ์ โดยไม่เผชิญกับปัญหาโดยตรง ซึ่งวิธีการปรับแก้แบบนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์ตามแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) และยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับปัญหาเป็นส่วนใหญ่ ร้อยละ 100 ในกลุ่มที่มีความเครียดในระดับสูง และร้อยละ

ละ 50 ในกลุ่มที่มีความเครียดระดับต่ำ ซึ่งจาโลวิก (1988) ได้ให้แนวคิดไว้ว่าวิธีการปรับแก้ลักษณะนี้เป็นการปรับแก้เพื่อแก้ไขหรือจัดการกับปัญหา หรือเหตุการณ์ที่ก่อความเครียดโดยตรง เช่น คิดหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา หรือ ควบคุมสถานการณ์พยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นให้ชัดเจนลงแก่ปัญหาหลาย ๆ วิธี เพื่อคว้าวิธีไหนจะดีที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของลาซารัสและฟอล์คแมน (1984) เป็นการจัดการกับสาเหตุโดยตรงและจะถูกเลือกใช้ในสถานการณ์ที่เชื่อว่าตนเองสามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ และยังพบว่าวิธีการปรับแก้ด้านนี้จะช่วยลดสภาพความเครียดด้านจิตใจและอารมณ์ (Mitchell & Hodson, as cited in Aldwin & Revenson, 1987)

นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการปรับแก้มากกว่า หนึ่งในวิธีในกลุ่มที่มีความเครียดระดับต่ำ (ร้อยละ 25) (ภาคผนวก จ) ซึ่งสามารถอธิบายว่า บุคคลสามารถการเลือกใช้วิธีการปรับแก้ได้มากกว่าหนึ่งวิธี อาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน หรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสลับเปลี่ยนกันไปแล้วแต่การประเมินค่าใหม่ โดยมีอาจส่วนเสริมแรงซึ่งกันและกันหรืออาจขัดขวางการทำงานของกันและกันได้ หากสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าเป็นอันตรายหรือคุกคาม บุคคลอาจเลือกใช้การปรับแก้ด้านจัดการกับอารมณ์ก่อน โดยพยายามควบคุมหรือลดความกลัว ความกังวลต่าง ๆ จากนั้นจึงใช้ด้านจัดการกับปัญหา เพื่อแก้ไขที่สาเหตุต่อไป (Lazarus & Folkman, 1984)

จากผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในทุกระดับ มีความเครียดระดับปานกลางมากที่สุด รองลงมา มีความเครียดระดับสูง และมีความเครียดระดับต่ำน้อยที่สุด ส่วนวิธีการปรับแก้ที่เลือกใช้กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้ทั้ง 3 ด้านโดยกลุ่มตัวอย่างเลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านการจัดการกับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่มากที่สุด รองลงมาเลือกใช้วิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับปัญหาทางอ้อมเป็นส่วนใหญ่ และ เลือกวิธีการปรับแก้ด้านจัดการกับปัญหาเป็นส่วนใหญ่ที่น้อยที่สุด จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่าวิธีการปรับแก้แต่ละวิธีไม่สามารถอธิบายได้ว่าวิธีใดที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไรต่อกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดในแต่ละระดับ เนื่องจากความแตกต่างของแต่ละบุคคลและสถานการณ์ ความเครียดที่บุคคลเผชิญอยู่