



รายงานวิจัยฉบับที่ 127

โครงการ ผลการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อ  
ภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร

( Effect of Self Managing Life Crisis Based on the Oriental Approach towards Life Crisis  
and Well-being of Midlife Married Thai Women in Bangkok )

โดย ผศ.ดร. อังศิรินทร์ อินทรกำแหง  
อ.ทัศนากา ทองภักดี

พฤษภาคม 2553

รายงานวิจัยที่ 127

โครงการ ผลการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อ  
ภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร  
( Effect of Self Managing Life Crisis Based on the Oriental Approach towards Life Crisis  
and Well-being of Midlife Married Thai Women in Bangkok )

ผู้วิจัย

สังกัด

- |                       |            |                               |
|-----------------------|------------|-------------------------------|
| 1. ผศ.ดร. อังคิรินทร์ | อินทรกำแหง | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว |
| 2. อ.ทัศนาศนา         | ทองภักดี   | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว |

สนับสนุนโดยสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

(ความเห็นในรายงานนี้เป็นของผู้วิจัย สกอ. และ สกว. ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป)

## บทสรุปผู้บริหาร

### ผลการใช้โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อ การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร

#### บทนำ

สถาบันครอบครัวซึ่งเป็นสถาบันแห่งแรกที่สำคัญเริ่มอ่อนแอลง ดังนั้นสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทย ได้กำหนดวาระแห่งชาติที่เกี่ยวข้องคือ ทูทางสังคมเพื่อพัฒนาสมรรถนะประเทศและยกระดับคุณภาพชีวิตโดยถ้วนหน้า การวัดทุนทางสังคมซึ่งเป็นสาระพื้นฐานที่สำคัญที่สุดคือ ดัชนีวัดความสุข (Gross National Happiness- GNH) ซึ่งหมายถึง ความสุขรวมของคนในประเทศ และตาม แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 มุ่งสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขของประชาชนมากขึ้นหลายหน่วยงานออกมาขับเคลื่อนแนวคิดเรื่องความพอดี พอประมาณ และการสร้างภูมิคุ้มกันภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ (ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม , 2549) แต่จากโครงสร้างทางสังคมและครอบครัวได้เปลี่ยนแปลง จากการศึกษาของ พวงเพ็ญ ชูณหะพาน และคณะ (2543: 21) พบว่าในสังคมกรุงเทพมหานคร ครอบครัวที่มีสตรีวัยกลางคนเลี้ยงดูบุตรตามลำพังเพิ่มมากขึ้นมีอายุอยู่ระหว่าง 41-45 ปี และ 46-50 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.36 รองลงมาคืออายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.99 ประกอบกับช่วงสตรีวัยกลางคนมีบุตรอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์มาก ความเปราะบางทางจิตใจสูง ถือเป็นวงจรของชีวิตครอบครัว ตามที่ อูมาพร ตรังคส มบัติ (2544: 26-37) ระบุว่า เป็นระยะที่ 4 ช่วงบุตรเข้าสู่วัยรุ่น ความผูกพันของพ่อแม่ลดลงกลับไปสร้างความผูกพันกับบุคคลภายนอกส่วนพ่อแม่เข้าสู่ระยะวิกฤตชีวิตกลางคน (midlife crisis) จากสถิติการทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตายซึ่งรายงานโดยกรมสุขภาพจิต ในปี 2548 พบว่า อัตราฆ่าตัวตายอยู่ประมาณ 16-20 รายต่อวันหรือทุก 1 ชั่วโมงครั้งจะมีผู้เสียชีวิตจากฆ่าตัวตาย 1 ราย ผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมากที่สุดร้อยละ 24.9 อยู่ในกลุ่มอายุ 30-39 ปี และเพศหญิงมีอัตราฆ่าตัวตายมากกว่าชายถึง 3 เท่า ถ้าบุคคลไม่สามารถจัดการกับภาวะวิกฤตชีวิตตนเองได้สุดท้ายจะพบกับความสูญเสีย บุคคลจึงเกิดความเสียสมดุลไป (disequilibrium) และ ณ จุดนี้จึงเรียกว่า วิกฤตทางอารมณ์ (emotional crisis) และถ้าหากปกปิดปัญหาไว้กับตนเอง จะทำให้เก็บกดและลุกลามเป็นความเชื่อที่ผิด ๆ อาจจะตัดสินใจที่ผิดพลาดถึงแก่ชีวิต ทรัพย์สิน ของตนเองและสร้างความรุนแรง ระบายอารมณ์ต่อบุตร ครอบครัว และศักยภาพในการทำงานถดถอยลงได้ แต่หากสตรีรับรู้ภัยคุกคามว่าเป็นสิ่งที่ทำลายของชีวิตจะสร้างความเข้มแข็งเป็นภูมิคุ้มกัน ด้วยวิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวพุทธ โดยนำหลักปฏิบัติการณ์นั่งสมาธิ และฝึกกายบริหารตามปรัชญาเต๋า คณะผู้วิจัยจึงใช้การฝึกกรรมตามแนวพุทธกับตามแนวปรัชญาเต๋า และศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วมของปัจจัยทางจิตสังคมของบุคคลคือ บุคลิกภาพแบบวันไหน การควบคุมตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมที่สามารถทำให้สตรี

สมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรม สามารถนำความรู้และทักษะไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องเพื่อลดการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตและเพิ่มความสุขจะเป็นทุนทางสังคมไทยที่มีคุณภาพต่อไป

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเชิงทดลองแบบแฟกตอเรียลนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 2) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างลักษณะทางจิตสังคมและโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต และ 3) ศึกษา น้ำหนักของตัวแปร ในการทำนาย ความสุขใจ กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการสำรวจ มารดาเด็กนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ในช่วงอายุ 35-55 ปี จำนวน 334 คน และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตสูงกว่าค่าเฉลี่ย และสมัครใจ เข้าโปรแกรมพร้อมสุมเข้ากลุ่ม โดยมี ผู้เข้าร่วม ครบทุกกิจกรรมรวม 24 ชั่วโมง ในกลุ่มทดลอง 32 คนและกลุ่มควบคุม 40 คน เก็บข้อมูล 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนอบรมและหลังอบรม ทันทีและวัดความสุขใจ ภายหลังอบรม 3 เดือน มีตัวแปรจิตสังคมเป็นตัวแบ่งกลุ่มได้แก่ บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว การควบคุมตน และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) และการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression)

โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก ได้ยึดหลักตามแนวปรัชญาเต๋า และการทำสมาธิตามแนวพุทธ ซึ่งเป็นการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมและร่างกายของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยวิธีการที่ใช้ระยะเวลาของการฝึก 24 ชั่วโมง ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มเปิดใจ ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ปัญหาเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต
2. คลายเครียดด้วยกายบริหารประกอบเสียงเพลง
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยการฝึกสติ นั่งสมาธิประกอบเสียงเพลง
4. เผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ด้วยการฟังเทปและศึกษาคัมภีร์คุณธรรมเต๋า
5. การปรับตัวด้วยกิจกรรมกลุ่มนันทนาการ
6. ฟ่อนคลายเครียดด้วยการนวดด้วยตนเองตามวิธีฤาษีตัดตน
7. การปรับตัวกับสังคมด้วยกิจกรรมช่วยเหลือสังคม

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังการทดลองพบว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกในกลุ่มทดลอง มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองโดยรวมต่ำกว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกในกลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 1 เมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวน

ของการรับรู้ภาวะวิกฤตแต่ละด้านพบว่า ภายหลังจากการทดลอง ความเครียดในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. สำหรับกลุ่มทดลองพบว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนภายหลังที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมต่ำกว่าก่อนได้รับการฝึกอบรม ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 2 เมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้านพบว่า ภายหลังจากการทดลองในกลุ่มทดลองมีความเครียดไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง แต่คะแนนการเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีคะแนนสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 3 และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้านพบว่า ในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน มีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

4. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวแตกต่างกัน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 4 และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้าน พบว่า ในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวแตกต่างกัน มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

5. สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกันมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้านพบว่า ในกลุ่มที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกันมีคะแนนการรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งด้านความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

6. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่ำได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 42.11, SD = 11.24, การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 13.00, SD = 3.00 และการปรับตัว ค่าเฉลี่ย = 19.11, SD = 3.37) มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งโดยรวมและแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่ำกว่า สตรีที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสูง ได้รับการสนับสนุนทาง

สังคมต่ำ และไม่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรมการจัดการวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียด ค่าเฉลี่ย = 25.92, SD = 7.34 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 18.92, SD = 5.66 และการปรับตัว ค่าเฉลี่ย = 27.67, SD = 7.27) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 6

7. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีการควบคุมตนเองสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 32.25, SD=14.64 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 14.00, SD = 2.98 และการปรับตัว ค่าเฉลี่ย = 21.00, SD = 4.00) มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งโดยรวมและแต่ละด้านได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ต่ำกว่าสตรีที่มีการควบคุมตนเองต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำและไม่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 34.40, SD = 9.26 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 18.67, SD = 3.44 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย = 28.00, SD = 4.93) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งไม่สอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 7

8. ความเครียด การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว สามารถทำนายความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนได้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.1 และการปรับตัวมีน้ำหนักอิทธิพลสูงสุดต่อความสุขใจในทิศทางตรงข้ามด้วยค่าเบต้า (B) เท่ากับ 0.741 รองลงมาได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และความเครียดด้วยค่าเบต้า (B) เท่ากับ 0.185 และ 0.021 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 8

#### ผลสรุปนอกเหนือจากสมมติฐาน

1. โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก บุคลิกภาพแบบห้วนไหว และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านความเครียด ได้ร้อยละ 47.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ได้ร้อยละ 18.7 และการปรับตัวได้ร้อยละ 42.7
2. โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก การควบคุมตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านความเครียด ได้ร้อยละ 4.7 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ได้ร้อยละ 17.0 และการปรับตัวได้ร้อยละ 40.0

#### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ต้องเผชิญกับภาระจากหลาย บทบาท ทั้งการดูแลสมาชิกในครอบครัวทั้ง พ่อแม่ สามี บุตรหลาน และบทบาทในที่ทำงานและสังคม ดังนั้นโอกาส ที่จะเกิดการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตวัยกลางคนจึงมีสูง ถ้าสตรีมีการเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงนี้ ด้วยการหาวิธีการจัดการภาวะวิกฤตได้ด้วยตนเองและวิธีตามแนวตะวันออกซึ่ง อยู่ใน วิถีชีวิต ใกล้เคียงกับ ไทยบนฐานแนวพุทธและปรัชญาเต๋า ซึ่งมีวิธีปฏิบัติที่หลากหลาย ได้ธรรมชาติไม่น่าเบื่อที่ใช้ การเคลื่อนไหว กายบริหารประกอบเสียงเพลง การนวดตนเองตาม ฤกษ์ดีดัดตน การฝึกหายใจและทำสมาธิไปพร้อมกันจึงช่วย

ผ่อนคลายได้มาก และสามารถปฏิบัติได้ตลอด ช่วงเวลาและทุกสถานที่ ไม่ จำกัดเฉพาะในวัดเท่านั้น จึงเหมาะสำหรับคนในเมืองที่ต้องบริหารเวลา

2. จากผลการศึกษาที่ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างตัวแปรจิตสังคมกับโปรแกรม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกนี้สามารถ นำไปใช้ได้กับคนทุกกลุ่มประเภท ไม่ จำกัดเฉพาะสตรีสมรสที่มีบุคลิกภาพและมีการควบคุมตนหรือได้รับการสนับสนุนทาง สังคมต่ำเท่านั้น

3. โปรแกรมนี้ใช้ได้ผลดีในช่วงระยะที่ได้รับการฝึกและมีการปฏิบัติอยู่ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาผลในระยะยาวว่าฝึกนานเท่าใด จึงจะส่งผลให้การรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิตต่ำ หรือไม่พบอย่างต่อเนื่องหรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็งไม่ว่าจะมีปัญหาหรือภาวะกดดันที่รุนแรง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การทำวิจัยครั้งนี้ควรมีการขยายผล ด้วยการทดลองในกลุ่มชายวัยทำงาน หรือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ภาวะเครียด ได้ง่าย ซึ่งจากการที่มีกิจกรรมเข้าค่ายฝึกนั้นได้ ให้อุตรวัยรุ่นของกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมด้วย พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้ มีความพึงพอใจในกิจกรรมและแสดงออกถึงความรักและความใส่ใจกับมารดามากขึ้น จากที่ไม่เคยพูดไพเราะหรือใช้คำพูดเชิงบวกหรือกอดสัมผัสสามารถ หันมาปฏิบัติในสิ่งที่เป็นที่พึงพอใจของมารดามากขึ้น แสดงว่า วัยรุ่นเข้าใจธรรมชาติของผู้อื่นมากขึ้น มีแนวโน้มที่จะเข้าใจชีวิต มีวิถีคิดที่คำนึงถึงความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ใกล้ชิดมากที่สุดซึ่งจะช่วยลดหรือมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดได้มากขึ้นเช่นกัน

2. การวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคม ด้านบุคลิกภาพแบบห้วนไหว การควบคุมและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับโปรแกรมการฝึกการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก แสดงว่า โปรแกรมนี้ใช้ได้ผลกับคนหลายกลุ่ม แต่อาจศึกษาเพิ่มเติมเพื่อ ค้นหา ปัจจัยเสี่ยงหรือกลุ่มเสี่ยงร่วมด้วย ที่นอกจากตัวแปร 3 ตัวดังกล่าว เช่น การรับรู้ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ ประสบการณ์ในการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองที่ต่ำ และความรุนแรงปัญหา เป็นต้น

3. การวิจัยครั้งนี้ ทำการทดลองใน 2 กลุ่ม ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปสามารถออกแบบ การทดลองให้มีความเข้มแข็งขึ้นยืนยันโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยวิธีการที่หลากหลายใน 3 กลุ่มขึ้นไปเพื่อเปรียบเทียบวิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละวิธีหรือแต่ละแนวทาง อาจจะศึกษาเปรียบเทียบทั้งตามแนวที่ประยุกต์มาจากตะวันออก และแนวตะวันตก เพื่อศึกษาวิธีที่ดีที่สุดกับบุคคลแต่ละประเภทหรือแต่ละกลุ่ม ได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

## คำนำ

งานวิจัยเรื่อง “ ผลการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร ” ของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง และ อาจารย์ทัศนาศ ทองภักดี เป็นงานวิจัยที่มีคุณค่าอย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้สตรีสมรส วัยกลางคน สามารถจัดการภาวะวิกฤต ที่เผชิญอยู่ได้ด้วยตนเองโดยยึดหลักปรัชญาเต๋าและการทำสมาธิตามแนวพุทธ และผลงานวิจัยในเรื่องดังกล่าวได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ที่จัดการภาวะวิกฤตชีวิตได้ด้วยตนเองตามหลักดังกล่าวนี้ จะมีความสุขใจตามมาจึงเป็นงานวิจัยที่น่าสนใจและสามารถนำแนวทางปฏิบัติในการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองไปขยายผลใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง และ อาจารย์ทัศนาศ ทองภักดี ที่ร่วมกันผลิตงานวิจัยที่มี ประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาครอบครัวและสตรีไทยสมรสวัยกลางคนให้มีคุณภาพ เพื่อเป็นกำลังที่เข้มแข็งของครอบครัวและสังคม

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์



## กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัย เรื่อง “ ผลการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก ที่มีต่อภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร ” ฉบับนี้ ได้รับการสนับสนุนทุนจาก สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ประจำปี พ.ศ. 2551 คณะวิจัยขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่ง การวิจัยนี้ใช้เวลาดำเนินการทั้งสิ้นเป็นเวลา 2 ปี ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม พ .ศ.2551 – เมษายน พ .ศ. 2553 ซึ่งงานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยคำแนะนำของ คณะกรรมการวิชาการของ สำนักงานกองทุนสนับสนุน การวิจัย (สกว.) ในการกำกับติดตาม การดำเนินงานตลอดช่วงของการวิจัย และให้การตรวจแก้ไขให้ข้อเสนอแนะในช่วงเสนอเค้าโครงวิจัย และนำเสนอผลงานวิจัยในที่ประชุมวิชาการจริงและขอขอบคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชวัลลภ ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษาการวิจัย ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษา และให้กำลังใจเป็นระยะของการทำวิจัย ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือวิจัยและโปรแกรมฝึก ซึ่งทำให้งานวิจัย มีคุณภาพยิ่งขึ้น และขอขอบคุณคณาจารย์ และบุคลากรของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนในการบริหารจัดการและเป็นกำลังใจในการทำงานครั้งนี้ โดยเฉพาะกลุ่มแม่บ้าน ผู้ปกครองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551 ที่ให้ความร่วมมือ ในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และผู้อำนวยการโ รงเรียน คุณครูโรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่ให้การสนับสนุนกลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้ คณะวิจัยขอขอบคุณทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุดท้ายนี้ คณะวิจัยใคร่ขอขอบคุณ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผู้บริหารของ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ที่ให้โอกาสให้เวลาในการทำงานวิจัยนี้อย่างเต็มที่

อังศิรินทร์ อินทรกำแหง

ทัศนาก ทองภักดี

# สารบัญ

หน้า

คำนำ	
กิตติกรรมประกาศ	
สารบัญ	
สารบัญตาราง	
สารบัญภาพประกอบ	
บทคัดย่อ	
Research Abstract	
Executive Summary	
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
ขอบเขตการวิจัย	5
นิยามปฏิบัติการ	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
สมมติฐานการวิจัย	10
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>11</b>
ตอนที่ 1 สถานการณ์ครอบครัวในสังคมเมือง	11
ตอนที่ 2 ภาวะวิกฤตชีวิตของบุคคลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
ตอนที่ 3 ความสุขใจและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	43
ตอนที่ 4 การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	46
ตอนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	71
ตอนที่ 6 บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวและการควบคุมคนและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	74
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	<b>78</b>
การเลือกกลุ่มประชากร และกำหนดกลุ่มตัวอย่าง	78
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	79
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	80
การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล	81

## สารบัญ - ต่อ -

	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล	82
สรุปขั้นตอนการวิจัย	83
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	84
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร	85
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน	88
ตอนที่ 3 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์รายบุคคล	111
<b>บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผล</b>	114
สรุปผลการวิจัย	117
การอภิปรายผล	120
ข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัย	123
ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	124
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	125
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	126
<b>ภาคผนวก</b>	145

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า	
1	แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของคนที่มีความสุขและลักษณะคนที่มีความทุกข์	44
2	แบบแผนการทดลองแบบแฟคตอเรียล เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วมของตัวแปรอิสระ	79
3	ช่วงการทดสอบและวัดตัวแปรตามแบบแผนการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1- 2	81
4	แสดงจำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม	86
5	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต วัดจากองค์ประกอบ ด้านความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว จำแนกตามกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มรวม	87
6	แสดงการเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1	88
7	แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยจำแนกตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ในช่วงก่อนการทดลอง ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1	89
8	แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยจำแนกตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1	89
9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) ของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยรวมภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 2	90
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) ของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2	91
11	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ภายหลังการทดลอง ในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน	92
12	ผลการวิเคราะห์แปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมการฝึกอบรมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3	93
13	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมฝึกอบรมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3	94

## สารบัญตาราง -ต่อ-

ตารางที่	หน้า	
14	แสดงผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม แตกต่างกันเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3	95
15	แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตภายหลัง การทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่างกัน	96
16	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมฝึกอบรมกับ บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4	96
17	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของ คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมการฝึกอบรม กับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4	97
18	ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้าน ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ระหว่างกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว แตกต่างกัน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4	98
19	ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตจำแนกตามกลุ่มตัวอย่าง ที่มีการควบคุมตนเองต่างกันเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5	99
20	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง(Two-way MANOVA) ของ คะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมฝึกอบรมกับการควบคุมตนเองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5	99
21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของ คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมการฝึกอบรม กับการควบคุมตนเอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5	100
22	แสดงผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวระหว่างกลุ่มที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกัน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5	101

## สารบัญญัตราง -ต่อ-

ตารางที่		หน้า
23	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต จำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบหัวน้ใหวและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน	102
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสามทาง (Three-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรมกับบุคลิกภาพแบบหัวน้ใหวและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม	103
25	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสามทาง (Three-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างกลุ่มกับบุคลิกภาพแบบหัวน้ใหวและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 6	104
26	แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต จำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน	106
27	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสามทาง (Three-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างกลุ่มกับการควบคุมตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 7	107
28	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรสามทาง (Three-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตจำแนกตามองค์ประกอบด้านความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างกลุ่มการควบคุมตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 7	108
29	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวกับความสุขใจของกลุ่มตัวอย่างรวม	109
30	แสดงน้ำหนักในการทำนายความสุขใจด้วยตัวแปรความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ด้วยวิธี Enter	110
31	แสดงการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการถดถอยของตัวแปรในการทำนายความสุขใจของกลุ่มตัวอย่างรวม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 8	110
32	แสดงสรุปความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม	111

สารบัญตาราง -ต่อ-

ตารางที่	หน้า
33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร(MANOVA)เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างลักษณะทางจิตสังคมและโปรแกรมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3 – 7	119

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	9
2	แสดงความสัมพันธ์การเกิดความรุนแรง	17
3	กระบวนการเข้าสู่ภาวะวิกฤตของบุคคล	21
4	แสดงกรอบทฤษฎีของ ความเครียด การเผชิญปัญหาและการปรับตัว	35
5	แสดงการเผชิญปัญหา การไม่สามารถจัดการกับปัญหาและปรับตัวได้	39



## บทคัดย่อ

ผลการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อภาวะวิกฤตชีวิต

และความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร

โดย ผศ.ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง และ อ.ทัศนาศ ทอภักดี

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงทดลองแบบแฟกตอเรียลนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 2) ศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง ลักษณะทางจิตสังคมและ โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต และ3) ศึกษาหน้าหน้าที่ของตัวแปรในการทำนาย ความสุขใจ กลุ่มตัวอย่างได้มาจาก การสำรวจมารดาเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ในช่วงอายุ 35-55 ปี จำนวน 334 คน และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตสูงกว่าค่าเฉลี่ยและสมัครใจเข้าโปรแกรมพร้อมสุ่มเข้ากลุ่ม โดยมีผู้เข้าร่วมครบทุกกิจกรรมรวม 24 ชั่วโมงในกลุ่มทดลอง 32 คนและกลุ่มควบคุม 40 คน เก็บข้อมูล 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนอบรมและหลังอบรมทันทีและวัดความสุขใจภายหลังอบรม 3 เดือน มีตัวแปรจิตสังคมเป็นตัวแบ่งกลุ่มได้แก่ บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว การควบคุมตนและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) และการถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) ผลการวิจัยสรุปว่า

1. หลังการทดลองพบว่า สตรีกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรม ด้วยโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมและรายด้าน การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่ำกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนด้านความเครียดไม่แตกต่างและภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมต่ำกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว การสนับสนุนทางสังคมและการควบคุมตนกับ โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวม และรายด้าน

3. การปรับตัว การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และความเครียดทำนายความสุขใจของสตรีได้ร้อยละ 41.1 และมีน้ำหนักอิทธิพล ในการทำนายความสุขใจได้เท่ากับ 0.741, 0.185 และ 0.021 ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** การจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ภาวะวิกฤตชีวิตความสุขใจ สตรีไทยสมรสวัยกลางคน

## Research Abstract

### Effect of Self Managing Life Crisis based on the Oriental Approach towards Life Crisis and Well-being of Midlife Married Thai Women in Bangkok

By Ungsinun Intarakamhang and Tasana Thongpukdee  
Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University  
114 Sukhumvit 23 Rd. , Bangkok 10110, Thailand  
Corresponding author: E-mail: ungsinun@swu.ac.th

The main objectives of this factorial experiment research were : 1) to study the effectiveness of Managing Life Crisis Management Program (MLCP) in the oriental way towards life crisis perception of married, 2) to investigate an interaction between social psychological characteristics and MLCP affecting life crisis perception, and 3) to study the loadings of the variables predicting the well-being. Subjects were derived from surveying the 334 sixth graders' mothers, age of 35-55 years from schools under the Bangkok Metropolis; and choosing ones who had their life crisis perception score higher than the average and voluntarily participated program. These subjects were randomly selected and assigned 32 persons participated in the 24 hours all activities as the experimental group, and 40 persons as the controlled one. Data collection were conducted 3 times: before training, immediately after training and only the well-being after training for 3 months. The stratified variables were social psychological variable consisted of neuroticism personality, self control and social support. Data were analyzed by MANOVA and multiple regression. The research findings were as follows: 1) After training, the experimental group who were trained with MLCP in oriental way got the total and component wise life crisis perception, emotion oriented coping, and adapting lower scores at 0.05 of statistical significant level than the control group. But there was no difference in terms of stress with the control group. And after training the experimental group got the total life crisis perception score lower than before training, 2) There were no interaction among neuroticism personality, social support, self control and training program neither on a total nor component wise life crisis perception and 3) The adapting, problem coping focused emotion, and stress variable predicted well-being of participants at 41.1 % . These variables influenced on well-being by effect size of ( $\beta$ ) 0.741, 0.185 and 0.021 respectively.

**Key word:** managing life crisis, life crisis, well-being, midlife married Thai women

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

สถาบันครอบครัวนับเป็นสถาบันแห่งแรกที่สำคัญ ในการสร้างและถ่ายทอดพฤติกรรมอันดีงามให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัวอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกทุกครอบครัวได้กระทำบทบาทหน้าที่ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างปกติสุข สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาของหลายประเทศโดย สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติของประเทศไทย ได้กำหนดวาระแห่งชาติ 4 เรื่อง คือ การพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ การแก้ปัญหาความยากจน การพัฒนาที่ยั่งยืนและทุนทางสังคม ซึ่งมีความเชื่อมโยงสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อพัฒนาสมรรถนะของประเทศและยกระดับคุณภาพชีวิตโดยถ้วนหน้า ทั้งนี้การวัดทุนทางสังคมซึ่งเป็นประเด็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดคือ ดัชนีวัดความสุข (Gross National Happiness-GNH) ซึ่งหมายถึง ความสุข ขวอมของคนในประเทศ มากกว่าวัดเพียงแต่ ดัชนีมวลรวมของประเทศ (Gross National Product- GNP) ซึ่งหมายถึง ผลิตภัณฑ์รวมของประชาชาติ และตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 มุ่งสร้างความอยู่เย็น เป็นสุขของประชาชนมากขึ้น หลายหน่วยงานจึงออกมาขับเคลื่อนแนวคิดเรื่องความพอดี พอประมาณและการสร้างภูมิคุ้มกันภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ (ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม, 2549)

ดังนั้นถ้าทุกคนในครอบครัวมีจิตที่รับรู้ถึงความสุขได้ซึ่งเป็นรากฐานการพัฒนาที่ย่อมแสดงให้เห็นมีความสุขกายที่เข้มแข็งที่จะนำพาครอบครัว สังคมและประเทศชาติไปสู่การเจริญเติบโตทางสังคมและเศรษฐกิจที่มั่นคงได้อย่างแน่นอน แต่สภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย ในกระแสโลกาภิวัตน์ตามวัฒนธรรมตะวันตก กลับได้ปรับเปลี่ยนโครงสร้างของ ครอบครัวไทย ซึ่งจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ความอบอุ่นและความพอเพียงจากวิถีชีวิตในครอบครัวเดิมลดน้อยลง โดยเฉพาะในสังคมเมือง ความสัมพันธ์ในครอบครัวเห็นห่าง พ่อแม่ต่างออกไปทำงานนอกบ้าน บุตรได้รับการถ่ายทอดเลี้ยงดูด้วยความรักและเหตุผลจากพ่อแม่ลดน้อยลง จึงนำไปสู่ความอ่อนแอ เปราะบางของครอบครัว ที่ส่งผลกระทบต่อความขัดแย้ง การหย่าร้างเพิ่มมากขึ้น จากสถิติขนาดครอบครัวลดลง ในปี พ.ศ. 2533 , 2543 และ 2545 คิดเป็น 4.4 , 3.9 และ 3.5 คนต่อครัวเรือน ตามลำดับ มีการหย่าร้างสูงขึ้นจาก 4.65 คู่ต่อ 1,000 ครัวเรือนในปี 2539 เป็น 5.93 คู่ต่อ 1,000 ครัวเรือนในปี 2544 มีจำนวนสตรีเป็นหัวหน้าครัวเรือนเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2533 คิดเป็นร้อยละ 19.4 และใน ปี 2543 เพิ่มขึ้นคิดเป็น 26.2 ( สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546) และการศึกษาของ พวงเพ็ญ ชุณหปราณและคณะ (2543: 21) พบว่าในสังคมกรุงเทพมหานคร ครอบครัวที่มีสตรี

วัยกลางคนเลี้ยงดูบุตรตามลำพังเพิ่มมากขึ้นมีอายุอยู่ระหว่าง 45 ปี และ 46-50 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.36 รองลงมาคืออายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.99 ประกอบกับช่วงสตรีวัยกลางคนมีบุตรอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกาย อารมณ์มาก ความแปรปรวนทางจิตใจสูง ถือเป็นวงจรของชีวิตครอบครัว ตามที่ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2544:26-37) ระบุว่า เป็นระยะที่ 4 ช่วงบุตรเข้าสู่วัยรุ่น ความผูกพันของพ่อแม่ลดลง กลับไปสร้างความผูกพันกับบุคคลภายนอก ส่วนพ่อแม่เข้าสู่ระยะวิกฤตที่เรียกว่า วิกฤตในวัยกลางคน (Midlife crisis)

ดังทฤษฎี พัฒนาการจิตสังคม ของที่ อีริกสัน ที่กล่าวถึงพัฒนาการ 8 ขั้นตามช่วงวัย โดยขั้นที่ 7 บุคคลช่วงวัยกลางคน 36-59 ปี จะมีการสร้างขยายและความถ้อย (Generatively and stagnation) ถ้าบุคคลไม่สามารถเผชิญและแก้ปัญหาที่อาจมีสาเหตุมาจากครอบครัว การทำงาน และสภาพแวดล้อมทางสังคม อันเนื่องมาจากยังไม่บรรลุเอกลักษณ์แห่งตนหรือไม่บรรลุวุฒิภาวะขั้นที่ 6 ความสนิทชิดใกล้หรือความโดดเดี่ยว (Intimacy and Isolation) ในช่วงอายุ 25-35 ปี แล้วบุคคลจะมีความอยากได้ไม่มี ที่สิ้นสุดและมักตัดสินใจด้วยอารมณ์ และสุดท้ายพบกับความสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัวหรือสังคม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน, 2541:4) นอกจากนี้ จากสถิติการทำร้ายตนเองหรือการฆ่าตัวตายของกรมสุขภาพจิต ในปี 2548 พบว่า อัตราฆ่าตัวตาย อยู่ประมาณ 16-20 รายต่อวันหรือทุก 1 ชั่วโมงครึ่งจะมีผู้เสียชีวิตจากฆ่าตัวตาย 1 ราย ผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมากที่สุด ร้อยละ 24.9 อยู่ในกลุ่มอายุ 30-39 ปี รองลงมาคือผู้ที่ในช่วงอายุ 20-29 ปี มีร้อยละ 22 และเพศหญิงมีอัตราฆ่าตัวตายมากกว่าชายถึง 3 เท่า ทั้งนี้ปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นให้ทำร้ายตัวเอง ส่วนใหญ่เกิดจากการทะเลาะกับบุคคลใกล้ชิดหรือร้อยละ 36 น้อยใจ ถูกดูค่า ดำหนิร้อยละ 33 จากความรักร้อยละ 21 และภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 13 ส่วนโรคที่พบในผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จคือ โรคเรื้อรังร้อยละ 57.3 โรคซึมเศร้า ร้อยละ 22.4 และโรคจิตร้อยละ 10.9 ประกอบกับแนวโน้มผู้มีภาวะเครียดเพิ่มขึ้น จากผู้มารับบริการในคลินิกคลายเครียดของหน่วยงานสังกัดกรมสุขภาพจิต เพิ่มจาก ปี 2547 จำนวน 5,209 ราย เป็น 5,746 รายในปี 2548

ดังนั้นถ้าบุคคลไม่สามารถจัดการกับภาวะวิกฤตชีวิตตนเองได้ สุดท้ายจะพบกับความสูญเสีย ภาวะวิกฤตจึงนับเป็นภาวะชั่วคราวที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งคุกคาม ต่อภาพพจน์หรือเป้าหมายในชีวิต จากเหตุการณ์ สภาพแวดล้อมหรือเรื่องราวในชีวิตประจำวัน หรือเฉพาะช่วงในชีวิต ซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ ของบุคคลนั้นว่าเป็น ความรุนแรงคุกคามหรือเป็นสิ่งที่ทำลายที่ต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ซึ่งความสูญเสียและความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจทำให้บุคคลนั้น เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยที่วิธีการแก้ปัญหาในลักษณะเดิม ๆ ไม่เพียงพอที่จะลดความตึงเครียดนั้นได้ บุคคลจึงเกิดความเสียสมดุลไป (Disequilibrium) และ ณ จุดนี้จึงเรียกว่า วิกฤตทางอารมณ์ (Emotional crisis) และถ้าหากปกปิดปัญหาไว้กับตนเอง จะทำให้เก็บกด และคุกคามเป็นความเชื่อที่ผิด ๆ อาจจะตัดสินใจที่ผิดพลาดถึงแก่ชีวิต ทรัพย์สินของตนเองและสร้างความรุนแรง ระบายอารมณ์ต่อบุตร ครอบครัว รวมทั้งศักยภาพในการทำงานจะเสื่อมถอยลง

โดยเฉพาะในกลุ่มสตรีวัยกลางคนช่วงอายุ 35-55 ปี เป็นกำลังสำคัญของสังคมที่ต้องมีภาระหนักในการดูแลบุตรช่วงวัยรุ่น หน้าที่การทำงานเริ่มมีบทบาทเป็นผู้นำผู้บริหารและทำงานเพื่อสังคม ประกอบกับสตรีระว่างกาย สตรีโหมเพศเริ่มร่วงโรย จึงทำให้รับความกดดันทั้งภายในร่างกายตนเอง และภายนอกจึงเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย ซึ่งถือเป็นภาวะวิกฤตในการดำเนินชีวิต (ทิพย์สุดา จันทร์แจ่มหล้า, 2544: 12 อ้างอิงจาก Thoits, 1995: 53 – 79; Jacobson, 1986: 250 – 264) แต่หากสตรีรับรู้ภัยคุกคามว่าเป็นสิ่งที่ทำลายของชีวิตจะสร้างความเข้มแข็งเป็นภูมิคุ้มกันของชีวิต จากผลการวิจัยของ อังศิรินทร์ อินทรกำแหง (2549: 60-65) พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้านประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคคลวัดจากบุคลิกภาพแบบห้วนไหว และประสบการณ์สูญเสียในชีวิต ปัจจัยด้านครอบครัววัดจาก ภาวะต่อครอบครัว สัมพันธภาพกับคู่สมรส ความผูกพันทางศาสนา ในครอบครัวและการสนับสนุนจากครอบครัว ปัจจัยด้านการทำงานวัดจากภาระงาน ความก้าวหน้าในงาน ความคลุมเครือในงานและการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา และปัจจัยด้านสังคมเมืองวัดจากสภาพแวดล้อม ในชุมชนที่อาศัย และสัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน ซึ่งตัวแปรปัจจัยทั้งหมด สามารถทำนายค่าความแปรปรวนของภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ เอกชน และกลุ่มรวมได้สูงถึงร้อยละ 95, 84, 80 และ 89 ตามลำดับ และผลการวิจัย ยังพบว่า ตัวแปรบุคลิกภาพแบบห้วนไหวซึ่งเป็นจิตลักษณะของบุคคลนั้น เป็นปัจจัยร่วมกับตัวแปรอื่นเกือบทุกตัว นั่นคือถ้าสตรีมีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวแล้ว ถ้ามีปัจจัยอื่นร่วมด้วยก็จะส่งผลให้สตรีรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตเพิ่มสูงขึ้น แต่ถ้าสตรีได้รับการสนับสนุนทางสังคม จากคู่สมรสและบุตรก็จะส่งผลให้รับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตลดลง ดังที่ฮิลล์ (Hill, 1949) กล่าวว่าภาวะวิกฤตในครอบครัวเกิดจาก 3 ส่วนคือ เหตุการณ์ที่มากระทบแหล่งประโยชน์ที่ช่วยผ่อนคลายที่สำคัญ ดังเช่น ได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกครอบครัว และการรับรู้ของบุคคลเอง ดังนั้น ถ้าสตรีสามารถจัดการและควบคุมกับสาเหตุของภาวะวิกฤตชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้ จะเป็นประสบการณ์ การเรียนรู้ชีวิตที่สำคัญ อันนำไปสู่ความรู้สึที่ดีที่เป็นปกติสุขดั้งเดิมของช่วง ชีวิตวัยกลางคน ดังผลวิจัยของเชค (Shek, 1996) พบว่า คุณภาพชีวิตครอบครัวเป็นตัวทำนายความสุขใจของคู่สมรส และความสัมพันธ์ในครอบครัวและคุณภาพการสมรสจะมีอิทธิพลสูงต่อการปรับตัวของคู่สมรสที่นำไปสู่ภาวะวิกฤตชีวิตในวัยกลางคนได้ ดังนั้นวิธีการที่ดีคือการป้องกันที่ดีคือสตรีไทยมีบุคลิกภาพที่มั่นคง ยอมรับปัญหาของตนเอง สามารถประเมินปัญหาได้ ควบคุมปัญหาด้วยความเชื่ออำนาจในตนเอง ที่จะเป็นภูมิคุ้มกัน กล้าที่จะเผชิญปัญหาและจัดการภาวะวิกฤตได้อย่างเหมาะสมของแต่ละคน ก็ทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของครอบครัวและสังคมต่อไป ซึ่งคณะวิจัยเล็งเห็นความสำคัญที่จะพัฒนาชุดฝึกอบรม เพื่อให้สตรีไทยสมรสวัยกลางคนมีทักษะในการจัดการภาวะวิกฤตด้วยตนเองอย่างสอดคล้องกับวิถีชีวิต เพราะจากผลการสำรวจเบื้องต้นโดยให้กลุ่มสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้านจำนวน

520 คน ตอบคำถามปลายเปิด พบว่าแนวทางในการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตกลุ่มนี้มีความหลากหลาย ซึ่งส่วนใหญ่คือ การพักผ่อนด้วยการนอน ดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว เปลี่ยนแปลงตนเองโดยแต่งตัวใหม่ ทำสิ่งที่ไม่จำเจ หลีกหนีปัญหา ฟังยานอนหลับ ออกกำลังกาย และมีบางส่วนคือการปรับจิต ให้สงบ โดยนั่งสมาธิไป เป็นต้น (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2549) ซึ่งวิธีปฏิบัติส่วนใหญ่ดังกล่าวถือว่าเป็นการจัดการได้เพียงชั่วคราวหรือได้เฉ พาะต้นเหตุที่เป็นภัยคุกคามที่ไม่รุนแรง ประกอบกับลักษณะของสตรีไทยเมื่อพบกับปัญหาที่จัดการไม่ได้หรือมีภาวะเครียดมักจะเก็บปัญหาไว้กับตน โดยไม่ไปพบจิตแพทย์หรือปรึกษาผู้ใกล้ชิดเหมือนเช่นชาวตะวันตก ดังนั้นปัญหาจึงยังถูกปกปิดและกดดันให้รุนแรงมากยิ่งขึ้น คณะวิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาชุดฝึกอบรมที่สามารถช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างมั่นคงและต่อเนื่องให้กับสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีการรับรู้ถึงภาวะวิกฤตชีวิตของตนเอง และถ้าหากมีการแก้ไขภาวะวิกฤตอย่างถูกวิธี อีโก้จะถูกก่อตั้งขึ้นให้มีเทคนิค การปรับตัวและทักษะในการแก้ปัญหาอันใหม่ที่ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะคอยช่วยเหลือบุคคลนั้นๆได้ในภายหน้า บุคคลจะมีความยืดหยุ่นขึ้น มีความทนต่อความกังวล มีลักษณะที่จะเรียนรู้ วิธีการแก้ไขปัญหาแบบใหม่ๆ ที่ดีกว่าเดิม จะมีสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นวิธีการจัดการภาวะวิกฤตอย่างถูกวิธี ควรเป็นวิธีที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของสตรีไทย ด้วยการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกซึ่งเป็นจุดแข็งของคนไทย แต่คนไทยบางส่วนไม่ได้นำมาประยุกต์ใช้หรือใช้ได้ไม่ถูกวิธีจึงควรได้รับการเผยแพร่ให้เป็นที่เข้าใจของสตรีไทยและชาวต่างชาติต่อไป

แนวทางการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพกายและจิตของตนเองแตกต่างกันไปขึ้นกับความเชื่อถือศรัทธาของแต่ละคนและวิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวพุทธ โดยนำหลักธรรมบางข้อที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติอย่างเหมาะสมในชี วิตประจำวันเพื่อลดการรับรู้ และภาวะวิกฤตชีวิตได้ด้วยตนเองอันนำไปสู่ความสุขใจ ประกอบกับสังคมไทยเป็นสังคมเปิดรับวัฒนธรรมและครอบครัวไทยส่วนหนึ่งสืบเชื้อสายจีนซึ่งยึดถือศาสนาพุทธเช่นกันและศรัทธาการดำเนินชีวิต เพื่อสุขภาพดีมีความสุขและอายุยืนยาวในชีวิตตามหลักปรัชญาเต๋า ที่มีมา กว่าสองพันปี คณะวิจัยจึงใช้การฝึกวิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวปรัชญาเต๋า หรือแนวตะวันออกที่เป็นที่ยึดถือปฏิบัติในกลุ่มของชาวเอเชียตะวันออก ซึ่งมีแนวทางหลายประการที่อยู่บนหลักการเดียวกับหลักคำสอนทางพุทธศาสนา และคณะวิจัยเห็นความสำคัญว่าในการฝึกเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบุคคลจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยทางจิตลักษณะของบุคคล ถึงแม้ผู้วิจัยจะควบคุมสภาพแวดล้อมให้ใกล้เคียงกันก็ตาม ดังนั้นคณะวิจัยจึงสนใจศึกษาตัวแปรแทรกซ้อนซึ่งเป็นตัวแปรอิสระเพิ่มเติม คือบุคลิกภาพแบบหัวนั้หว และ การควบคุมตนเอง ที่สามารถทำให้สตรีสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมสามารถนำความรู้และทักษะไป ปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่องเพื่อวิกฤตชีวิตลดลงและเพิ่มความสุขในชีวิตจะเป็นทุนทางสังคมไทยที่มีคุณภาพต่อไป

## วัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. ประสิทธิภาพของการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤต ชีวิตตามแนวตะวันออก ที่มีต่อการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน
2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิต การจัดการภาวะวิกฤตชีวิต กับการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน
3. การทำนายของภาวะวิกฤตชีวิต ด้านความเครียด การเผชิญปัญหาและการปรับตัวที่มีผลต่อความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้แนวทางการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก
2. ได้แนวทางการให้การสนับสนุนทางสังคมในครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ
3. ได้เครื่องมือวัดตัวแปรที่มีคุณภาพที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 7 ชุด
4. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนได้รับการพัฒนาความคิดและทักษะในการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองที่สอดคล้องกับหลักในการดำเนินชีวิต
5. ได้ทราบปัจจัยอิทธิพลและสถานการณ์ที่มีผลต่อการพัฒนาการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน
6. เพื่อสร้างครอบครัว เข้มแข็งให้มีความสุขที่เป็นรากฐานสำคัญของความสุขในสังคมที่สอดคล้องกับนโยบายของประเทศ
7. เพื่อเป็นข้อมูลในการทำวิจัยให้ก้าวหน้าต่อไป

## หน่วยงานที่นำผลงานวิจัยไปใช้

ได้แก่ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันครอบครัว กรมสุขภาพจิต สำนักงาน นกิจการสตรี และครอบครัว กระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โรงเรียน สถาบันการศึกษา และหน่วยงาน NGO ต่าง ๆ ที่ปฏิบัติงานป้องกัน พัฒนา ฟื้นฟู สตรีและครอบครัว

## ขอบเขตการวิจัย

เป็นงานวิจัยเชิงทดลองแบบแฟลตต่อเรียงและการวิจัยสหสัมพันธ์

**ประชากร** คือ สตรีไทยสมรสวัยกลางคนมีอายุระหว่าง 35 –55 ปี ที่เป็นมารดาของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

**กลุ่มตัวอย่าง** ประกอบด้วย สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีอายุ 35-55 ปี ได้มาจากการสำรวจการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของมารดาเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัด

กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดลานบุญ โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิราม โรงเรียนสวัสดิศึกษา โรงเรียนเกษมชนลาดกระบัง โรงเรียนวัดแจ้งร้อนและโรงเรียนวัดศิขสงสาราม รวมจำนวน 34 คน และการคัดเลือกมารดาเด็กที่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตตั้งแต่ 0 คะแนนขึ้นไป หรือคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป (จากค่าคะแนนอยู่ในช่วง 40-160) อันเป็นระดับการรับรู้ภาวะวิกฤตอยู่ในระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ย พบว่ามีอยู่จำนวน 134 คน ในจำนวนนี้ที่อาสาสมัครและเข้าร่วมกิจกรรม ได้ครบตลอดโปรแกรมรวม 24 ชั่วโมง จำนวน 72 คน และใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อ จัดเข้ากลุ่ม และเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม เหลือตัวอย่างในกลุ่ม ทดลอง 32 คน ที่ได้รับการฝึกอบรมตาม โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกและกลุ่มควบคุม 40 คน ที่ได้รับคำแนะนำ การฝึกแนวคิดด้วยตนเอง และได้รับเอกสารความรู้เป็นแนวทางการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของสตรี ไทยสมรสที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น

## นิยามปฏิบัติการ

**สตรีไทยสมรสวัยกลางคน** หมายถึง สตรีไทยสมรสวัยกลางคน หมายถึง คนไทยเพศหญิง ที่แต่งงานแล้วและอยู่ในช่วงอายุ 35-55 ปี ซึ่งเป็นมาดาของเด็กนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

**การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต** หมายถึง การแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม ของ สตรีไทยสมรสวัยกลางคนภายหลังที่ได้รับการฝึกการจัดการภาวะวิกฤตด้วยตนเองตาม แนวตะวันออกแล้ว ที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่งที่คุกคามต่อตนเอง อาจเป็น ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของบุคคล หรือต่อภาพพจน์หรือเป้าหมายในชีวิต ทำให้บุคคลนั้นเกิด การเปลี่ยนแปลงในชีวิตและเมื่อใช้วิธีการแก้ปัญหาตามแบบที่ได้รับการฝึก จะเกิดภาวะเครียด ลดลงและมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ที่เหมาะสมและสามารถปรับตัวได้คืนว่ามี การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่ำ จึงทำให้ชีวิตของบุคคลนั้นสมดุลสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุขใจมาก วัตถุประสงค์จากการแสดงออกทางความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรมดังกล่าวประกอบ 3 ด้าน คือ

1. **ความเครียด** หมายถึง ความรู้สึกที่สตรีรับรู้ถึงความอึดอัด ความคับข้องใจ ไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถตกลงใจหรือตัดสินใจเหตุการณ์ในขณะนั้นได้ จึงแสดงออกให้เห็นทางด้านร่างกายหรือ ทางอารมณ์ที่ไม่สมดุล โดย วัดจากแบบสอบถาม ที่พัฒนาจากแบบวัดของกรมสุขภาพจิตเกี่ยวกับ เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์กร รอนามัยโลกฉบับภาษาไทย โดยนำแบบสอบถามมาปรับปรุง ให้อยู่ในขอบเขตของเรื่องที่จะศึกษา มีมาตราวัด 6 ระดับจากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริง มากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนต่ำกว่าแสดงว่ามีความเครียดน้อยกว่าผู้ได้คะแนนมากกว่า

2. **การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของสตรีไทยสมรส ในการจัดการหรือควบคุมปัญหาโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์และ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง



ใช้การปรับกระบวนการคิดและใช้กลไกทางจิต แสดงออกด้วยการควบคุมอารมณ์ มีสติ มีจิตที่สงบ รวมทั้งการระบายอารมณ์ออกมาทางการพูดและการกระทำเพื่อให้สภาวะจิตใจและอารมณ์กลับคืนสู่ภาวะที่สมดุล โดยวัดจากแบบสอบถามการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ที่พัฒนาจากแบบวัดของลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984) มีมาตรวัด 6 ระดับจากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริงมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนต่ำกว่าแสดงว่ามีการเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์ได้เหมาะสมกว่าผู้ได้คะแนนมากกว่า

3. *การปรับตัว* หมายถึง การที่สตรีไทยสมรส สามารถปรับเปลี่ยนนิสัย วิธีการดำรงชีวิตของตนเองได้เพื่อให้สามารถมีชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขในระดับที่บุคคลต้องการและเป็นที่ยอมรับของบุคคลใกล้ชิด โดยวัดจากแบบสอบถามการปรับตัว ที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดจิตวิทยาการปรับตัว ของ วราภรณ์ตระกูลสฤษดิ์ (2545) และแบบสอบถามการปรับตัวของสตรีในเมืองของพวงเพ็ญ ชูณหปราณ (2543) มีมาตรวัดระดับ จากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริงมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนต่ำกว่าแสดงว่ามีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้ได้คะแนนมากกว่า

**โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก** หมายถึง วิธีการฝึกปฏิบัติให้สตรีไทยสมรสวัยกลางคนพยายาม จัดการกับตนเองให้มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตลดลงให้ดีขึ้นไปในลักษณะที่ความเครียดลดลง มีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ได้เหมาะสมและสามารถปรับตัวได้ดี ถือเป็นวิธีที่ทำให้การจัดการภาวะวิกฤตของตนเองประสบความสำเร็จอันนำไปสู่ความสุขใจต่อไป โดยวิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกยึดหลักตามแนวปรัชญาเต๋า และการทำสมาธิตามแนวพุทธ ซึ่งเป็นการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรมและร่างกายของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยวิธีการที่ใช้ระยะเวลาของการฝึก 24 ชั่วโมง ดังนี้

1. กิจกรรมกลุ่มเปิดใจ ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ปัญหาเกี่ยวกับการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต
2. คลายเครียดด้วยกายบริหารประกอบเสียงเพลง
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยการฝึกสติ นั่งสมาธิประกอบเสียงเพลง
4. เผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ด้วยการฟังเทปและศึกษาคัมภีร์คุณธรรมเต๋า
5. การปรับตัวด้วยกิจกรรมกลุ่มนันทนาการ
6. ผ่อนคลายเครียดด้วยการนวดด้วยตนเองตามวิธีฤๅษีดัดตน
7. การปรับตัวกับสังคมด้วยกิจกรรมช่วยเหลือสังคม

**ความสุขใจ** หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนซึ่งเป็นระดับความรู้สึกที่ดี มีความอึดเอิบ โดยความสุขแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบคือ 1) ความภาคภูมิใจ 2) ระดับความพึงพอใจในชีวิตในช่วงเวลาหนึ่ง และ 3) ความสงบทางใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า วัดจากแบบสอบถามที่ พัฒนามาจากแบบสอบถามของ ไดเนอร์ (Diener, 2000) และกรมสุขภาพจิต (2547) มีมาตรวัด 6 ระดับ

จากความสุขใจน้อยที่สุด (1) ไปถึงมีความสุขใจมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีความสุขใจมากกว่าผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

**การสนับสนุนทางสังคม** หมายถึง การรับรู้ของสตรีไทยสมรส เกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากคู่สมรสและบุตรวัยรุ่นที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยให้การสนับสนุนทั้งในด้านจิตใจอารมณ์ ข้อมูลข่าวสารและด้านวัตถุ ในลักษณะให้การสื่อสารทางบวกเพื่อให้กำลังใจและเสริมพลังอำนาจ ให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของคู่สมรสหรือมารดา ให้การช่วยเหลือแบ่งเบาภาระ ในครอบครัว โดยใช้แบบสอบถามการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว วัดจากแบบสอบถามที่พัฒนามาจากแบบสอบถามของ นวลฉวี ประเสริฐสุข(2542) มีมาตรวัด 6 ระดับ จากมีการสนับสนุนน้อยที่สุด(1) ไปถึงมีการสนับสนุนมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่า ได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว มากกว่าผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

**บุคลิกภาพแบบวันไหว** หมายถึง ลักษณะทางอารมณ์ ของสตรีไทยสมรส วัยกลางคนที่อ่อนไหว คิดมาก จิตใจหดหู่ หงุดหงิดง่าย เจ้าอารมณ์ ชอบตามใจตนเอง ตื่นเต้นง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มองโลกแง่ร้าย ขาดสมาธิ ชอบหวาดระแวง ไวต่อความรู้สึกต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งมีผลต่อความสามารถในการเผชิญและปรับตัวให้สภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์อยู่ในสภาวะสมดุล วัดจากแบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎี Traits และ Personality ของ ไอย์เซนค์ (Eysenck, 1991) และแบบสอบถามบุคลิกภาพของมูริส มีสเตอร์ส ดีแคนเตอร์และเอค (Muris, Meesters De Kanter and Eek, 2005) มีมาตรวัด 6 ระดับ จากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริงมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่า มีบุคลิกภาพวันไหว มากกว่าผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

**การควบคุมตน** หมายถึง ความสามารถของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในการเลือกและตัดสินใจที่จะกระทำการฝึกวิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมของตนเอง และพฤติกรรมต่อสังคม โดยมีการคิดไตร่ตรองถึงทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักกำหนดเป้าหมายและวางแผน รู้จักงดเว้นและปฏิบัติตามความต้องการในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม คิดไตร่ตรองในสิ่งที่ควรกระทำและหลีกเลี่ยง โดยมีสติยังคิดตลอดเวลา รู้จักอดทนรอไม่แสดงพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นแม้ได้จากแบบสอบถามที่พัฒนาจากแบบวัดของ จรรยา สุวรรณลักษณะ(2533) และทฤษฎีต้นไม้ของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543) มีมาตรวัด 6 ระดับ จากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริงมากที่สุด(6)ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าการควบคุมตนเองสูงผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประยุกต์แนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์ ตามทฤษฎีการรู้คิดของ แบนดูรา (Bandura, 1989) ที่ว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากปัจจัยลักษณะทางจิตและปัจจัยทางสังคม ร่วมด้วย ดังความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## สมมติฐานการวิจัย

1. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าสตรีที่ไม่ได้รับการฝึก
2. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนภายหลังที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าก่อนได้รับการฝึก
3. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองจะมีภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกันในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน
4. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองจะมีภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกันในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบห้วน ใจแตกต่างกัน
5. สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองจะมีภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกันในกลุ่มที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกัน
6. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแบบห้วน ใจต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรม ตาม โปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก จะมีภาวะวิกฤต ชีวิตต่ำกว่าสตรีที่มีบุคลิกภาพแบบห้วน ใจสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และไม่ได้รับการฝึกอบรม
7. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีการควบคุมตนเองสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก จะมีภาวะ วิกฤตชีวิตต่ำกว่าสตรีที่มีการควบคุมตนเองต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และไม่ได้รับการฝึกอบรม
8. ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวสามารถทำนายความสุขใจของสตรีสมรสวัยกลางคนได้

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาตาม การออกแบบงานวิจัยเชิงทดลอง แบบแฟกตอเรียล และการวิจัยสหสัมพันธ์ โดยศึกษาถึงประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อ การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นมารดาเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 35-55 ปี ที่สมัครใจเข้าโปรแกรม ทุกกิจกรรมรวม 24 ชั่วโมง ดังนั้นในการจัดทำโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก และทำการทดลองประสิทธิผลของโปรแกรมและกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย จำเป็นต้องศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามขอบเขตของเนื้อหาได้ เป็น 6 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** สถานการณ์ครอบครัวในสังคมเมือง

**ตอนที่ 2** ภาวะวิกฤตชีวิตของบุคคลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ตอนที่ 3** ความสุขใจและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ตอนที่ 4** การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ตอนที่ 5** การสนับสนุนทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ตอนที่ 6** บุคลิกภาพแบบห่วงใยและการควบคุมตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**ตอนที่ 1** สถานการณ์ครอบครัวในสังคมเมือง

ครอบครัวนับเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญในการถ่ายทอดพฤติกรรมและเสริมสร้างบุคลิกลักษณะนิสัยให้กับสมาชิกครอบครัวอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกครอบครัวสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ครอบครัวในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงตามกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก จากสังคมเกษตรกรรมสู่สังคมอุตสาหกรรม จากสังคมชนบทสู่สังคมเมือง และจากสภาพสังคมเมืองในปัจจุบัน ได้ปรับเปลี่ยนจากครอบครัวขยายที่มีญาติอยู่ด้วยกัน เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ฯลฯ สู่ครอบครัวเดี่ยวที่มีขนาดเล็ก มีเพียง พ่อ แม่ และบุตร ซึ่งอาศัยอยู่บ้านเดียวกัน เช่นเดียวกับวัฒนธรรมตะวันตก พ่อแม่ทำงานนอกบ้าน ปล่อยให้บุตรอยู่ตามลำพัง หรืออยู่กับพี่เลี้ยงเด็ก หรือ ส่งไปให้ปู่ ย่า ตา ยายซึ่งอยู่ต่างจังหวัด คเลียงดูในช่วงที่บุตรยังเล็ก และที่สำคัญของการรับวัฒนธรรมตะวันตกโดยการขาดการกลั่นกรอง มีค่านิยมรักความสนุก ความสะดวกสบาย ขาดจริยธรรม มารยาททางสังคม ความกตัญญูต่อครอบครัวและสังคม การปฏิบัติตามหลักศาสนาลดน้อยลง และมีแนวโน้มเป็น ครอบครัวเดี่ยว (Nuclear family)

ที่มีพ่อแม่คนเดียวมากขึ้น (One parent family) มากขึ้น จึงสรุปได้ว่าลักษณะของครอบครัวไทยในสังคมเมืองปัจจุบันหรือแนวโน้มจะมีลักษณะดังนี้

1. สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีอิสระในการดำรงชีวิตมากขึ้น ทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน สามารถทำสิ่งที่ตนเองได้ดี ทำงานหาเลี้ยงตนเอง จึงขาดการพึ่งพาอาศัยกัน
2. นิยมวัตถุประสงค์ความสะดวกเพื่อมาบำรุงความสุขภายนอก ต่างคนก็หาความสุขกับกิจกรรมหรือวัตถุประสงค์ตามความสมัครใจ เช่น บุตรเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แม่อาจจะดูแลครุฑโทรทัศน์ พ่ออาจจะอ่านหนังสือทำให้สมาชิกครอบครัวต่างไม่พึ่งพาอาศัยกันทำกิจกรรมที่อยู่ในความสนใจร่วมกัน
3. ความสัมพันธ์ในครอบครัวเหินห่าง เพราะพ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เกิดความเหน็ดเหนื่อยโดยคำนึงถึงความเจริญทางเศรษฐกิจเป็นหลักจึงไม่มีเวลาให้กัน จะไม่มีเวลาพูดคุยเอาใจใส่กัน
4. ครอบครัวที่สตรีต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพังเพิ่มขึ้นเนื่องจากแยกจากสามีเป็นหม้าย และหย่าร้าง ตามรายงานสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2546) พบว่า หัวหน้าครัวเรือนที่เป็นหญิงร้อยละ 50 มีสภาพสมรสเป็นหม้ายแยกกับสามีร้อยละ 6.5 และหย่าร้างร้อยละ 4.9
5. เป็นครอบครัวที่มีสตรีเลี้ยงดูบุตรตามลำพังในสังคมเมือง กรุงเทพมหานคร พบว่า มีอายุระหว่าง 41-45 ปีและ 46-50 ปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.36 รองลงมาคืออายุระหว่าง 31-35 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.99 ซึ่งเป็นสตรีไทยช่วงวัยกลางคนเป็นส่วน ใหญ่ ที่มีบุตรอยู่ในวัยเด็กและวัยรุ่น (พวงเพ็ญ ชุณหปราณและคณะ, 2543: 21)
6. ค่านิยมการอยู่ร่วมกันแบบพึ่งตนเอง ขาดความเอื้ออาทรต่อกัน อันเนื่องมาจากต่างคน ต่างมีภาระ ความรับผิดชอบในงาน
7. ฟังก์ชันสถาบันต่างๆ แทนครอบครัว เช่น การรับเลี้ยงเด็ก โรงเรียนสอนพิเศษ เป็นต้น จากสภาพครอบครัวในสังคมเมืองที่ต้องเผชิญหน้ากับสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่แข่งขัน รุ่งรีบ หารายได้เพื่อยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจสังคมที่ยึดวัตถุนิยม จึงมีภาวะเสี่ยงต่อการเผชิญกับความเครียดด้วยตัวคนเดียวได้มากเพราะสมาชิกทุกคนไม่มีเวลาให้กันและขาดการค้ำจุนสนับสนุนจากสมาชิก ญาติผู้ใหญ่หรือบุคคลรอบข้างในครอบครัวช่วยเหลือสนับสนุน ให้กำลังใจ พึ่งพากันประกอบกับครอบครัวที่สตรีต้องเลี้ยงดูบุตรตามลำพังฝ่ายเดียว ต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้น ทดแทนรายได้จากคู่สมรสที่เปลี่ยนไป และในสังคมไทยรัฐบาลไม่มีนโยบายในการให้ความช่วยเหลือค้ำจุนเศรษฐกิจและความมั่นคงให้กับสตรีไทยในกลุ่มนี้ จากสภาพดังกล่าวจึงทำให้สตรีไทยที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพังมีความซึมเศร้า ทำร้ายบุตร มีความเครียดประจำวัน มีการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำลง จะเห็นได้ว่าสตรีที่ต้องเผชิญหน้ากับการเลี้ยงดูครอบครัวเพียงลำพังอันเนื่องมาจากแยกจากสามี หย่าร้าง เป็นหม้าย ย่อมก่อให้เกิดภาวะวิกฤตแก่สตรี ทั้งด้านอารมณ์ เศรษฐกิจ ร่างกาย และการเลี้ยงดูบุตร

จะเห็นได้ว่าบทบาทและภาระของสตรีที่มีต่อครอบครัวในสังคมเมืองปัจจุบันนี้ มีภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพจิตและอารมณ์ของสตรีมากขึ้น หากไม่สามารถเผชิญและปรับตัวได้อย่างสมดุลกับสภาพการณ์หรือความรับผิดชอบดังกล่าว นอกจากนี้คาลด์เวลล์ วอลท์ และสตรีกแลนด์ (Caldwell, Waltz and Strickland, 1988:398-405) เชื่อว่าครอบครัวที่มีปฏิสัมพันธ์กัน มีประกาศที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวให้แสดงออกอย่างมีอิสระมีเหตุผล มีการสนับสนุนช่วยเหลือในการแก้ปัญหา มีส่วนร่วมในการตัดสินใจจะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวเป็นสุข ลดภาวะความตึงเครียดของชีวิตครอบครัว ดังนั้นองค์ประกอบสำคัญด้านครอบครัวที่มีผลต่อ ความเครียด การเกิดภาวะวิกฤตในชีวิตครอบครัว มีดังนี้

1. ภาวะเครียดในครอบครัว (Family stress) เป็นการมองทั้งระบบ โดยใช้วิถีจัดการรับรู้ถึงความอ่อนล้า ความคับข้องใจ ความตึงเครียดที่มีอยู่ในบ้าน เมื่อสมาชิกในครอบครัว ถ้าเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอจะเกิดการแบ่งแยกภายในครอบครัว

2. ความพึงพอใจในครอบครัว (Family satisfaction) เป็นการรับรู้ความพึงพอใจภายในครอบครัว ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับคุณภาพของการปฏิสัมพันธ์ ครอบครัวที่มีระบบการทำงานดำเนินไปด้วยดีจะมีความขัดแย้งและความเครียดในระบบย่อย ๆ ต่ำ ปัญหาสุขภาพ และปัญหาทางการเงินจะไม่ใช่ปัญหาหลักในครอบครัวที่มีความพึงพอใจในครอบครัวสูง

3. การสนับสนุนภายในครอบครัว (Family support) เป็นข้อมูลหรือการสื่อสาร ซึ่งทำให้สมาชิกครอบครัวเชื่อว่าตนได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความรักและการให้คุณค่า มีงานวิจัยที่สนับสนุนให้เห็นว่า การให้หรือการได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพออาจโน้มนำไปสู่อันตราย ทำให้กระทบต่อความพึงพอใจ ซึ่งกดดันจากบุคคลที่มีความสำคัญหรือการขาดการสนับสนุนจากบุคคลอื่น ๆ ช่วงที่มีความลำบากนั้นก่อให้เกิดความเครียดได้ นอกจากนี้การสนับสนุนภายในครอบครัวจะช่วยปกป้องจะช่วยปกป้องคุ้มครองบุคคลในภาวะวิกฤตจากภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพระยะยาวได้

4. ความผูกพันกลมเกลียวในครอบครัว (Family cohesion) คือ ความรู้สึกผูกพันซึ่งสมาชิกมีต่อบุคคลในครอบครัว และความมีอิสระในตนเอง เป็นความสมดุลการติดต่ออยู่ร่วมกันซึ่งสมาชิกแต่ละคนประสบ ครอบครัวที่มีสุขภาพอารมณ์ดีจะมีการรับรู้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของครอบครัว ซึ่งความผูกพันกลมเกลียวใน ครอบครัวจะช่วยสมาชิกลดความไวต่อการรับความเครียด แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มความเครียดให้กับสมาชิกที่พยายามจะเปลี่ยนแปลงบรรทัดฐานของครอบครัว

5. การปรับตัวของครอบครัว (Family adaptation) เป็นความสามารถของระบบครอบครัวในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง ของอำนาจความเกี่ยวพันของบทบาทหน้าที่และกฎเกณฑ์ ในการตอบสนองต่อสถานการณ์ และการขยายตัวของภาวะเครียด ความสามารถในการปรับตัวขึ้นอยู่กับระดับความเข้มงวด โครงสร้าง ความยืดหยุ่นหรือความสับสนยุ่งเหยิงขณะที่ภาวะเครียด

เพิ่มมากขึ้น ครอบครัวที่มีความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนโครงสร้างจะมีสุขภาพดีที่สุด ครอบครัวซึ่งสามารถทำหน้าที่ได้อาจสังเกตจากความสามารถในการปรับเปลี่ยนอย่างเหมาะสมต่อความต้องการที่เพิ่มขึ้น ความผาสุกในครอบครัวการปรับตัวของหน่วยครอบครัวที่ค่อยๆเพิ่มขึ้นตามระยะต่างๆในวงจรชีวิต เช่น การเกิด การเติบโต ความเจ็บป่วย การแต่งงาน ความชรา และความตาย เป็นต้น

6. ค่านิยมในการใช้ชีวิตครอบครัว ซึ่งจะพบว่ามีความแตกต่างกันไปตามกลุ่มบุคคล สังคมและวัฒนธรรมถ่ายทอดกันมาจากต้นตระกูลของแต่ละครอบครัวด้วย เช่น ค่านิยมในครอบครัวสังคมนบจะแตกต่างกันในเมือง ค่านิยมที่พ่อแม่ได้รับการเลี้ยงดูแบบให้อิสระมักจะให้การอบรมเลี้ยงดูบุตรแบบให้อิสระเช่นกัน เป็นต้น ดังนั้นถ้าพ่อแม่ที่มาจากวัฒนธรรมค่านิยม การดำเนินชีวิตที่ใกล้เคียงกัน ก็จะมีโอกาสอยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข โอกาสที่จะขัดแย้งกันลดน้อยลงด้วยเช่นกัน

7. การดำเนินบทบาทในครอบครัว (Family role process) บทบาทเป็นแบบแผนของพฤติกรรมของบุคคลหรือเป็นลำดับของการกระทำ ถูกหล่อหลอมโดยกระบวนการทางวัฒนธรรมโดยผ่านทางบุคคล ไลน์สังคมหรือครอบครัว บทบาทในครอบครัว เป็นการวางพฤติกรรมของบุคคลและความคาดหวังที่สมาชิกครอบครัวมีการดำเนินบทบาทเป็นหัวใจสำคัญที่จะนำไปสู่ความผาสุกหรือความเครียดในระบบครอบครัว การประเมินการดำเนินบทบาทในครอบครัวประกอบด้วย

7.1 ความขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) เชื่อว่าเกิดขึ้นเมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้งในบทบาท หรือบทบาทนั้นไม่ตรงกับบทบาทที่คาดหวังไว้ ความขัดแย้งในครอบครัวจะสกัดกั้นหรือขัดขวางความพยายามของสมาชิกครอบครัวที่จะเผชิญปัญหาหรือการกระทำใดๆให้บรรลุเป้าประสงค์ ในครอบครัวที่มีสุขภาพอารมณ์ดี ความขัดแย้งจะมีน้อยหากรับรู้ถึงความขัดแย้งสูง ความผูกพันกลมเกลียวจะลดต่ำ ความเฉลียวฉลาดในการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมและการจัดระเบียบความสำคัญต่างๆ จะลดน้อยลง

7.2 บทบาทมากเกินไป (Role overload) เป็นความขัดแย้งระหว่างบทบาทต่างๆของบุคคลอันเนื่องมาจากความต้องการที่มากมายหลากหลายแตกต่างกันออกไป เป็นแหล่งความเครียดที่สำคัญ เช่น ในครอบครัวที่มีเด็กป่วยเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสตรีซึ่งต้องรับผิดชอบสูงในการดูแลบ้านและบุตรในขณะที่ต้องรับผิดชอบงานนอกบ้านก็จะประสบปัญหาบทบาทที่มีมากเกินไป

7.3 ความคลุมเครือในบทบาท (Role ambiguity) เกิดเมื่อสมาชิกครอบครัวมีความรู้ไม่เพียงพอหรือบทบาทที่ครอบครัวคาดหวังในตัวสมาชิคนั้นไม่ชัดเจน ความรู้ที่มั่นคงภายในสมาชิกครอบครัวจะเกี่ยวข้องกับความชัดเจนของระบบโครงสร้างและบทบาทของตนในครอบครัว



7.4 การไม่มีส่วนร่วมในบทบาท (Role nonparticipation) หมายถึง การมีส่วนร่วม น้อยหรือไม่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจของครอบครัว ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวมีน้อย ติดต่อกันสื่อสารไม่ดีและไม่สามารถชักจูงใครได้ ดังนั้นสมาชิกครอบครัวช่วยกันรับผิดชอบและ เปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกต่อการเผชิญปัญหาจะทำให้การเผชิญความเครียดในครอบครัว เป็นไปได้ดี

7.5 การเตรียมพร้อมในบทบาท (Role preparedness) เป็นการวัดลักษณะของพ่อแม่ และวัดการรับรู้ของพ่อแม่ถึงประสบการณ์ ที่ผ่านมาและการเรียนรู้ซึ่งช่วยในการเตรียมตัวเป็น พ่อแม่ เรียนรู้บทบาทพ่อแม่ ในระยะเริ่มแรกมาจากแบบอย่างในครอบครัวจากพ่อแม่

8. ความเปราะบางของครอบครัว (Family vulnerability) เป็นที่ทราบกันดีว่ามีปัจจัยมากมายที่มี อิทธิพลต่อความเครียดในครอบครัว เช่น จากกรรมพันธุ์ สรีระสังคัม จิตใจหรือวิญญูณศาสตร์เวสต์ ได้เสนอปัจจัยที่ควรนำมาประเมินดังนี้

8.1 อาการทางกายซึ่งสัมพันธ์กับจิตใจ (Psychosomatic symptoms) ได้แก่ อาการ ปวดศีรษะ ภาวะแพ้อาหารป็นป่วน และอาการทางประสาท ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดพยาธิสภาพ เหล่านี้ อาจถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งของครอบครัวและนำไปสู่ภาวะเครียดในครอบครัว สมาชิกบางคนในครอบครัว ที่มีเด็กป่วยเรื้อรังอาจมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดอาการผิดปกติ เช่น ปวดศีรษะ ปัสสาวะไหลไม่รู้สีกัด ว ภาวะแพ้อาหารป็นป่วน อาการกลัวผิดปกติ หลงลืม ท้องผูก เป็นต้น สิ่งที่มีอิทธิพลต่อความเปราะบางของครอบครัว ได้แก่ ชนิดและความเครียดซึ่งเกิดกับ บุคคลอันเนื่องมาจากโครงสร้างของครอบครัว ส่วนประกอบของการทำงานและสิ่งที่ผ่านมา ทางกรรมพันธุ์ สรีระ จิตสังคัม

8.2 ความพึงพอใจในชีวิต(Life satisfaction) เป็นการรับรู้ชีวิตของคนโดยทั่วไปของบุคคล เหตุการณ์ต่างๆในชีวิตที่สามารถก่อให้เกิดภาวะเครียดของบุคคล มักตกอยู่ในเรื่องของครอบครัว หรือมีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมของครอบครัว สภาพความขัดแย้งที่ก่อให้เกิดความเครียด เกิดจาก วิกฤตภายในครอบครัวจะไม่เกิดขึ้น ดังครอบครัวไทยมีลักษณะที่พึงประสงค์ ตามนโยบายและ แผนงานในการพัฒนาสถาบันครอบครัวในปี 2540 ได้สรุปไว้ดังนี้คือ

8.2.1 สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียว สมานฉันท์ ช่วยเหลือ-เกื้อกูล เอื้ออาทรต่อกัน พุดจาให้เกิดความ เข้าใจซึ่งกันและกัน และมีการแก้ไขปัญหา ร่วมมือกันอย่างสร้างสรรค์

8.2.2 สมาชิกในครอบครัวมีการทำกิจกรรมร่วมกัน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์

8.2.3 พ่อแม่ และสมาชิกในครอบครัวมีความรับผิดชอบประกอบอาชีพสุจริต รู้จักประหยัดและออม ร่วมกันเสริมฐานะของครอบครัวให้มั่นคง

8.2.4 พ่อแม่ หรือหัวหน้าครอบครัว ต้องทำตนเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณธรรม ไม่เลือกปฏิบัติ ไม่ทำร้ายกันและกัน อบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวให้เป็นคนดี และมีประโยชน์ต่อสังคม ปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมของศาสนา

จากสภาพปัจจัยต่างๆด้านครอบครัวที่มีผลให้เกิด ภาวะวิกฤตของชีวิตสตรีไทยสมรส ที่แสดงออกถึง ความตึงเครียด การไม่สามารถเผชิญปัญหาและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในครอบครัวได้อันนำผลสู่ความรุนแรงในครอบครัวได้

ความรุนแรงในครอบครัวมี ประเภท ได้แก่ ความรุนแรงระหว่างคู่สมรส ความรุนแรงต่อลูก และความรุนแรงต่อพ่อแม่สูงอายุ ซึ่งความรุนแรงในครอบครัวมีปัจจัยมาจากหลายสิ่ง โดยเฉพาะ ปัญหาทางจิตเวช แม่ที่ใช้ความรุนแรงมักมีปัญหาอารมณ์เศร้า วิตกกังวล มีความนับถือตนเองต่ำ และมีปฏิสัมพันธ์ต่อลูกในทางลบ การที่เด็กอยู่ในครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงจะมีผล กระทบต่อพัฒนาการทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม เมื่อเขาเติบโตขึ้นก็อาจใช้ความรุนแรงในรูปแบบเดียวกันกับครอบครัวใหม่ของตนหรือผู้อื่นในสังคม (อุมาพร ตรังคสมบัติ 2544: 81, 245-246)

### ลักษณะของปัญหาในครอบครัว

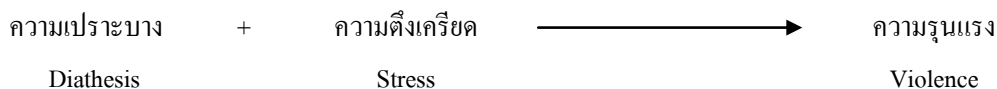
โดยทั่วไปลักษณะ และขอบข่ายของปัญหาความรุนแรงในครอบครัวที่หน่วยงานและองค์กรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับปัญหานี้ได้ระบุไว้ดังนี้ (Welby Moretti, n.d.: online)

1. การทำร้ายร่างกาย (Physical abuse) เป็นการทำร้ายกันโดยใช้กำลัง เช่น ตบ ตี ตะ ค่อย รวมทั้งการใช้อาวุธจนได้รับบาดเจ็บ และการฆาตกรรม
2. การทำร้ายทางอารมณ์ (Emotional abuse) คำว่า ให้อับอาย จับผิด ทำให้ขาดความมั่นใจ
3. การทำร้ายจิตใจ (Psychological abuse) เป็นการคุกคามหรือการใช้อาวุธ
4. การกระทำทารุณทางเพศ (Sexual abuse) การกระทำทารุณทางเพศถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย เช่น การข่มขืน หรือการกระทำอนาจารที่ทำให้เกิดความเสื่อมเสีย
5. การใช้ความรุนแรงด้านเศรษฐกิจ (Financial abuse) เป็นการควบคุมและยึดครองทรัพย์สินต่างๆ ของครอบครัว รวมทั้งการจำกัดค่าใช้จ่าย

จากผลงานวิจัยจำนวนมากในการศึกษา ด้านสังคมวิทยา อาชญาวิทยา และจิตวิทยา ที่ชี้ให้เห็นว่า การอบรมขัดเกลาเด็กมีความสำคัญต่อพัฒนาการของการใช้ความรุนแรงในฐานะเป็นผู้กระทำและเด็กที่เคยได้รับประสบการณ์ความรุนแรงนี้ มีค่านิยมยอมรับของสังคมและรับรู้วิธีการใช้ความรุนแรง จึงเป็นบทเรียนที่สำคัญและมีผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตในอนาคตของเด็ก

ซึ่งแนวคิดที่นิยมใช้อธิบายการเกิดความรุนแรงในครอบครัว คือ Diathesis - stress model (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2544: 247 - 250; อ้างอิงจาก Bolton & Bolton, 1987) คำว่า Diathesis หมายถึง ความเปราะบางหรือแนวโน้มที่จะเกิดปัญหา ส่วน Stress หมายถึง ความตึงเครียดที่ทำให้บุคคลเสียสมดุลโดยอาจเกิดจากภายในตัวบุคคลเอง ในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นหรือ

สภาพแวดล้อม โอกาสเสี่ยงที่จะเกิดความก้าวร้าวนั้นเป็นความต่อเนื่องจากน้อยไปสู่มาก ขึ้นอยู่กับ น้ำหนักของตัวแปรทั้งสอง ถ้าทั้ง Diathesis และ Stress ต่างก็สูง บุคคลจะปรับตัวไม่ได้ เกิดการเสียสมดุลและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมรุนแรง ในทางตรงข้ามถ้า Diathesis สูงแต่ Stress ต่ำ หรือ Diathesis ต่ำ แต่ Stress สูง ก็อาจจะไม่เกิดปัญหาขึ้นมา ดังภาพ



## ภาพประกอบ 2 แสดงความสัมพันธ์การเกิดความรุนแรง

ครอบครัวส่วนใหญ่เผชิญกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตได้โดยไม่ลำบาก แต่ถ้าความเครียดนั้นรุนแรงมากและดำเนินอยู่เรื้อรัง หรือเกิดขึ้นหลายด้านพร้อมกัน ครอบครัวก็อาจปรับตัวไม่ได้ ถ้าปราศจากความช่วยเหลือจากเครือข่ายอื่นๆ ซึ่งความรุนแรงแต่ละแบบอาจมีสาเหตุแตกต่างกัน ความรุนแรงระหว่างคู่สมรสอาจเกิดจากความเครียดนอกครอบครัว เช่นจากที่ทำงานหรือภายในครอบครัว การขัดแย้งระหว่างกัน ความรุนแรงต่อลูกมักเกิดจากความเครียดในการเลี้ยงลูกและการจัดการกับชีวิตประจำวัน ส่วนความรุนแรงต่อผู้สูงอายุมักเกิดจากความเครียดที่ต้องดูแลพ่อแม่แก่ชราที่เจ็บป่วยเรื้อรังในขณะที่ปัญหาทางการเงินและการงานอาชีพกดดัน จึงสรุปได้ว่าแนวโน้มครอบครัวไทยจะเป็น ครอบครัวเครียด ขัดแย้งกันได้ง่ายขึ้น จึงมีความ จำเป็นอย่างยิ่งที่สังคมต้องเข้าใจปัญหาอย่างชัดเจน ตระหนักถึงความรุนแรงและความพร้อมใจกันทุกฝ่าย เพื่อดูแลป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมาในอนาคต การทะเลาะเบาะแว้ง คำทอ ทูบตีกันในครอบครัว รบกวนเพื่อนบ้านและความสงบสุขในชุมชน ส่วนผลกระทบต่อเศรษฐกิจเป็นผลที่ไม่สามารถประเมินค่าได้ ถ้ารวมค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการแก้ปัญหานี้ รวมการสูญเสียด้านผลิตผลต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากผู้กระทำรุนแรงและผู้ถูกกระทำรุนแรง ปัญหาเด็กเร่ร่อนที่มีสาเหตุส่วนหนึ่งจากครอบครัวแตกแยก ซึ่งเด็กเร่ร่อนจรจัด นอกจากจะเป็น ภัยลัทธิที่ไม่ดีของสังคมและประเทศชาติแล้ว เด็กเหล่านี้ยังขาดโอกาสการศึกษาเล่าเรียน และไม่สามารถทำหน้าที่การทำงานเป็นกำลังพัฒนาประเทศชาติ แต่กลับเป็น ผู้สร้างปัญหาให้สังคม มีผลต่อทั้งต่อตนเองและเพื่อนร่วมสังคม

## ตอนที่ 2 ภาวะวิกฤตชีวิตของบุคคลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ให้ความสำคัญกับการศึกษาวิกฤตที่เกิดขึ้นในระดับบุคคล ซึ่งแต่ละคน มีระดับการรับรู้ถึงความรุนแรงแตกต่างกันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยทั้งตัวสถานการณ์ ที่เป็นสิ่งเร้าหรือ สิ่งกระตุ้น และตัวบุคคลที่จะรับรู้ในทางบวกหรือทางลบ รวมถึงความสามารถของบุคคล

ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้งในสถานการณ์ที่ใกล้ตัว และสถานการณ์ไกลตัว และความสามารถในการปรับตัวให้ สภาวะทางจิตนั้นกลับมาสมดุลได้ดีดังเดิม ซึ่งเป็นไปตาม ทฤษฎีทางจิตวิทยา ดังนี้

### ทฤษฎีภาวะวิกฤต (Crisis theory)

ความเข้าใจของทฤษฎีภาวะวิกฤต เป็นความเข้าใจว่าตนเองนั้นกำลังอยู่ในสถานการณ์ และช่วงเวลาที่หนักที่ยากจะผ่านพ้นไปได้ จนต้องการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นและไม่แน่ใจว่าจะต้องทำอะไรถึงจะผ่านพ้นปัญหาไปได้ แต่บางคนอาจจะผ่านพ้นไปได้ง่ายโดยการหา ทางออกให้กับตนเองได้ โดยการขอความช่วยเหลือหรือการกระทำด้วยตนเองแต่ผลของการเผชิญ และการแก้ปัญหา นั้นจะหมดไปอย่าง ชั่วคราวหรือยังคงซ่อนเร้นอยู่ หรือพัฒนาไปเป็นปัญหา ที่ซับซ้อนยากต่อการแก้ไขต่อไปอาจเป็นไปได้เพราะขึ้นกับหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องนั้นๆ จึงมีนักวิชาการ และนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายและความสำคัญกับภาวะวิกฤตไว้ดังนี้

ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี 2533 ให้ความหมายว่า วิกฤตหมายถึง เวลา หรือเหตุการณ์อันอันตรายที่อยู่ในระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อขั้นแตกหักจะไปทางดีหรือทางร้ายก็ได้

ส่วนพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี 2542 ได้ให้ความหมายคำ 4 คำ ดังนี้

การรับรู้ หมายถึง ยืนยันว่ารู้ รับว่ารู้

ภาวะ หมายถึง ความมี ความเป็นอยู่ ความปรากฏ

วิกฤต หมายถึง อยู่ในขั้นต่อแหลมอันตราย

ชีวิต หมายถึง ความเป็นอยู่

เมื่อนำ 4 คำดังกล่าวมารวมกัน ภาวะวิกฤตชีวิตตามการรับรู้ จึงหมายถึง การที่บุคคลรับรู้ ว่าอยู่ในช่วงเวลาที่มิเหตุการณ์เกิดขึ้นกับความเป็นอยู่ในชีวิตที่อยู่ในขั้นต่อแหลมอันตรายต่อตนเอง

ฮิลล์ (Hill, 1949) ได้กล่าวว่า ภาวะวิกฤตเป็นกลไกการเกิดภาวะวิกฤตในครอบครัว ที่มาจากปัจจัยที่ส่งผลต่อภาวะวิกฤต ได้แก่ a b c และโดยแต่ละปัจจัยเกี่ยวข้องกัน คือ ปัจจัย a คือ เหตุการณ์ (Stressor) มีปฏิสัมพันธ์กับ b คือ แหล่งประโยชน์ที่ช่วยผ่อนคลายภาวะวิกฤต (Existing resource) และ มีปฏิสัมพันธ์กับ c คือ การรับรู้และการให้ความหมายกับเหตุการณ์ (Perception of stressor) ทำให้เกิด x คือ ภาวะวิกฤต (Crisis)

มาร์ตินสันและจาโนซิก (Martinson & Janosick, 1980:49-50) ได้กล่าวว่า ภาวะวิกฤต เป็นเหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถทำหน้าที่ได้อย่าง มีประสิทธิภาพ และภาวะวิกฤตจะเริ่มขึ้นเมื่อมีเหตุการณ์ที่คุกคาม ต่อภาวะสมดุลของ ระบบหรือ ระบบจะไม่สามารถแก้ปัญหาที่เคยใช้ได้ผล ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว และบทบาทหน้าที่ในครอบครัว บางครั้งสมาชิก ในครอบครัวต้องมีบทบาทรับผิดชอบสูงขึ้น ทำให้สมาชิกคนนั้นมีความเครียดได้

แมคคubinและพัตเตอร์สัน (McCubbin & Patterson, 1983: 54-60) ได้กล่าวว่า ภาวะวิกฤตเป็นการเกิดภาวะวิกฤตของครอบครัวจะส่งผลกระทบต่อจิตใจและความรุนแรงอย่างไรนั้น มีสาเหตุปัจจัยสถานการณ์ ที่มากระตุ้นให้ครอบครัวรู้สึกเครียด อาจเป็นเหตุจากภายในหรือภายนอกครอบครัว เช่น ภาวะเศรษฐกิจ ขาดหัวหน้าครอบครัว สมาชิกเจ็บป่วย เป็นต้น ปัจจัยแหล่งประโยชน์ของครอบครัว ที่ช่วยเหลือให้ลดความรุนแรงลง ครอบครัวปรับตัวได้ดี ปัจจัยการรับรู้ของ ครอบครัวที่รับรู้แตกต่างกันและภาวะวิกฤตของครอบครัวที่พยายามจะปรับตัวต่อสถานการณ์ความเครียด

อากิวีลาและเมสซิก (Aguilera and Messick, 1974: 63-64) ได้กล่าวว่า ภาวะวิกฤตเป็น ภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความไม่สมดุลของอารมณ์ อันเนื่องมาจากเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย กับเขา โดยไม่คาดหวัง และมีการพัฒนาให้ซับซ้อนขึ้นจึงยากที่จะแก้ไขและยังคงดำเนินต่อไป ทำให้บุคคลตอบสนองความรู้สึกเข้าสู่ภาวะเสียสมดุล (Disequilibrium) เกิดเป็นวิกฤตทางอารมณ์ (Emotional crisis) แสดงออกในลักษณะซึมเศร้าเฉยเมย สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง โศกที่เทคนิค การแก้ปัญหาแบบเดิมไม่เพียงพอ ทั้งนี้บุคคลจะมีการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกัน สถานการณ์หนึ่งที่บุคคลประสบอาจรับรู้เป็นภาวะวิกฤตแต่อีกคนไม่รับรู้ว่าเป็นภาวะวิกฤต ในระยะแรกที่เผชิญ ดังนั้น บุคคลที่ทำหน้าที่ดูแลรักษาต้องทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤตยอมรับ ความจริงในสถานการณ์นั้นก่อน

คอร์เวลินและฮัทเซบอท (Corveleyn and Hutsebaut, 1994) ได้กล่าวว่า ภาวะวิกฤต เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต และในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นประสบการณ์ที่บุคคลหนึ่ง รับรู้ถึงความตึงเครียดหรือเป็นปัญหาที่ต้องเผชิญและไม่สามารถแก้ไขได้และภาวะวิกฤตนี้อาจจะ ทำให้บุคคลนั้นต้องปรับเปลี่ยนจุดเป้าหมายและวิถีชีวิตไปได้

ลี (Lee, 2005:1) ได้กล่าวว่า ภาวะวิกฤตเป็นสถานการณ์ชั่วคราวที่เกิดขึ้นกับบุคคล ในชีวิตประจำวันที่ทำให้บุคคลนั้นรู้สึก ไม่สบาย ตึงเครียด ดังนั้น สิ่งจำเป็นอย่างยิ่งของบุคคล จะต้องมีการฝึกฝนจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการรักษาอารมณ์และความรู้สึกอันเกิดจากความคิดในจิตใจ การปลุกพลังของการหยั่งรู้จักตนเองด้วยสติปัญญาที่ใสสะอาด ฝึกฝนจิตใจเพื่อความแข็งแกร่งภายใน ด้วยการจัดการภาวะวิกฤต การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และมีคุณธรรมนำชีวิต

พรณวิภา บรรณเกียรติ(2548 : 3) เป็นความรู้สึกเหมือนทนกับความรู้สึกกดดันนี้ไม่ได้ อันเนื่องมาจากเหตุการณ์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นมากระทบต่อจิตใจ จนส่งผลให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ใช้ชีวิตตามปกติไม่ได้ เป็นความเครียดใหญ่ นับเป็นภาวะอันตรายที่บุคคลต้องการความช่วยเหลือด่วน

**สรุปได้ว่า** ภาวะวิกฤต (Crisis) หมายถึง ภาวะที่เกิดขึ้นกับบุคคลและบุคคลนั้นรับรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่คุกคามต่อตัวเขาอาจเป็นการคุกคามทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ สภาพแวดล้อมสังคมของบุคคล ภาพพจน์ของบุคคลหรือเป้าหมายในชีวิต ทำให้บุคคลเกิดความสูญเสียหรือเกิดการเปลี่ยนแปลง และใช้วิธีการแก้ปัญหาในลักษณะเดิมๆไม่เพียงพอที่จะทำให้ความตึงเครียดนั้น

ลดลงได้ จึงทำให้บุคคลนั้น สูญเสียคุณค่าของตนไปได้ ซึ่งเป็นภาวะที่ต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นโดยเร็ว

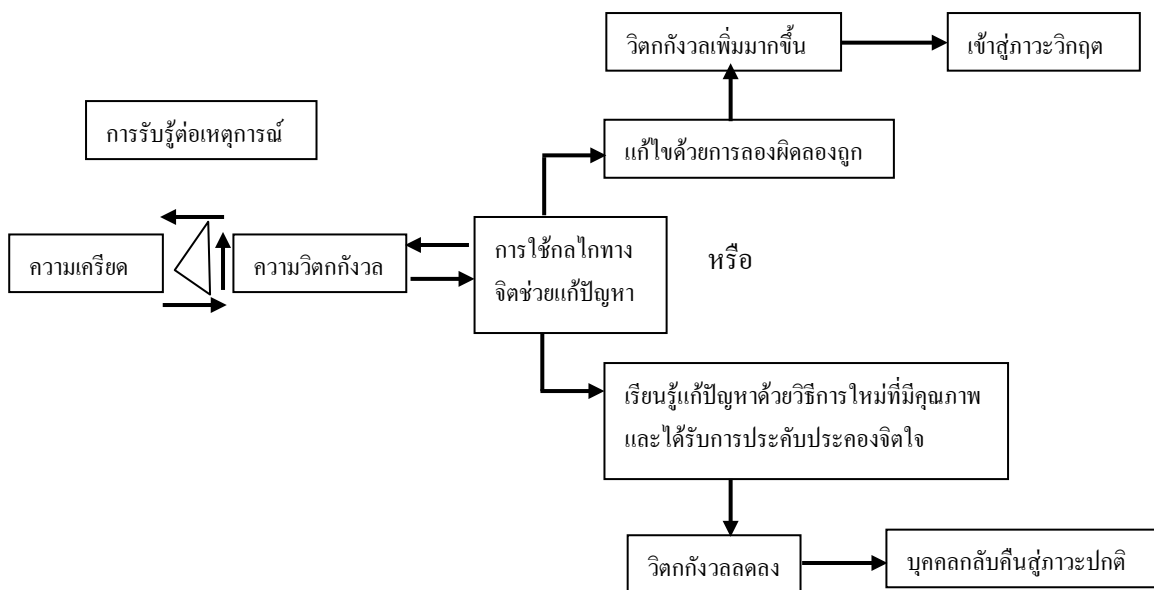
### ชนิดของภาวะวิกฤต (Kinds of crisis)

ภาวะวิกฤตเป็นผลจากความเครียด เนื่องจากภายในตัวบุคคล และความเครียดเนื่องมาจากภายนอกที่ผ่านเข้ามาในช่วงชีวิต จากการวิเคราะห์ทางอารมณ์ (Emotional crisis) มาจากสาเหตุ 6 ประการ ตามที่ สันติชัย ฉ่ำจิตร์ชื่น (2547) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. วิกฤตในตำแหน่ง (Dispositional crises) ขาดข้อมูล เช่น ไม่มีความรู้ในงานที่ที่ขึ้นต้น
  2. ต่อต้านการเปลี่ยนแปลงในชีวิต (Anticipated life transitions) เป็นสถานการณ์ทั่วไปที่เกิดขึ้นในสังคม เช่น ต้องเปลี่ยนอาชีพในช่วงวัยกลางคน ต้องแต่งงาน หย่าร้าง เจ็บป่วย เป็นต้น
  3. ความเครียด (Traumatic stress) เป็นความเครียดที่ได้ผลกระทบมาจากภายนอก เช่น ถูกข่มขู่ ถูกทำร้ายร่างกาย การตายของคนที่เรารัก การตกงาน เป็นต้น
  4. วิกฤตจากการพัฒนาตามวุฒิภาวะ (Maturational development crisis) เป็นระยะของการพัฒนาของชีวิต เช่น การขัดแย้งทางเพศ การปรับเปลี่ยนฮอร์โมน อารมณ์ มีความรับผิดชอบในหน้าที่มากขึ้น หรือต้องรับผิดชอบต่อตนเองและสังคมมากขึ้น เป็นต้น
  5. วิกฤตจากพยาธิสภาพทางจิต (Psychopathological crisis) การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่สะท้อนถึง อารมณ์ที่จะต่อสู้ หรือถดถอย เป็นกลไกที่มีอยู่แล้วในบุคคลซึ่งสูญเสียไป
  6. เหตุฉุกเฉินที่กระทบต่อสภาพจิต (Psychiatric emergencies) เช่น สมาชิกในครอบครัวตายกะทันหันจากเหตุไฟไหม้ จะพบว่าบุคคลที่สูญเสียทันทีนั้นจะมีอาการแน่นหน้าอก หายใจสั้น ถึ ปัญหาาระบบย่อย นอนไม่หลับ รู้สึกผิด อาการนี้จะอยู่ประมาณ 6 สัปดาห์
- ส่วน พรณวิภา บรรณเกียรติ (2548:3) ได้กล่าวว่าภาวะวิกฤต เป็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่แบ่งได้เป็น 3 ชนิด คือ

1. ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นโดยคนแต่ละคน
2. ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในครอบครัว
3. ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นที่ที่เกิดขึ้นในสังคม

ดังนั้นผู้ที่มิบทบาทในการรักษา เป็นนักจิตวิทยามืออาชีพ จิตแพทย์ หรือผู้มีส่วนช่วยในการลดการรับรู้ภาวะวิกฤตของบุคคล เป็นผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเป็นตำรวจ เพื่อน ครอบครัว ต้องเรียนรู้และเข้าใจถึงธรรมชาติและชนิดของภาวะวิกฤต กลไกในการตอบสนอง ควรเคารพในความสามารถ ของบุคคลที่จะเลือกในการปรับตัว หรือหาหนทางในการแก้ปัญหาของเขาได้อย่างสมดุลในชีวิตของเขาซึ่งพรณวิภา บรรณเกียรติ (2549:3) ได้กล่าวถึงหลักในการช่วยเหลือผู้อยู่ในภาวะวิกฤตนี้ว่า ควรได้รับการช่วยเหลือทันที มุ่งแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การช่วยเหลือต้องเน้นการเข้าใจปัญหา เมื่อช่วยเหลือภาวะวิกฤตแล้วควรฟื้นฟูจิตใจ และได้เสนอแผนภาพการเข้าสู่ภาวะวิกฤตของบุคคลดังนี้



ภาพประกอบ 3 กระบวนการเข้าสู่ภาวะวิกฤตของบุคคล

นอกจากนี้ สันติชัย จำจิตรขึ้น (2547) ได้กล่าวไว้ว่า ภาวะวิกฤตนั้นเป็นทั้งสิ่งที่เป็นอันตรายคุกคามและเป็นโอกาส เพราะเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่เป็นปัญหานั้นเมื่อเกิดขึ้น อาจจะเป็นหรือไม้อันตรายสำหรับบุคคลหนึ่ง ทั้งนี้บุคคลนั้นจะรับรู้ว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีความสำคัญต่อเขาว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม (Threat) หรือท้าทาย (Challenge) และถ้าบุคคลรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่คุกคามจะวิตกกังวล หากไม่สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์นั้นได้อย่างถูกวิธีหรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้แล้วก็จะยิ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล เกิดความเครียด ไม่สามารถจัดการกับปัญหา อาจจะนำมาซึ่งอาการต่างๆทางจิตเวชได้

แคปแลน (Caplan ,1964) เชื่อว่าในภาวะวิกฤต บุคคลเลือกวิธีการตอบสนองเหตุการณ์อย่างถูกวิธีหรือไม่ถูกวิธี (Adaptive or maladaptive ways) และเชื่อว่าบุคคลสามารถถูกสอนให้เข้าใจถึงภารกิจด้านจิตวิทยาในการเยียวยาผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤตได้ โดยแบ่ง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤตเป็น ๕ ระยะ โดยก่อนที่บุคคลจะรู้ว่าตนเองอยู่ในระยะวิกฤตนั้นพิจารณาได้ว่าบุคคลสามารถดำรงชีวิตให้อยู่ในภาวะสมดุลทั้งร่างกายจิตใจ สังคมตนเอง สามารถคงอยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เข้ามา โดยใช้การแก้ปัญหาและการปรับตัวตามที่ถนัดได้ จึงทำให้ภาวะวิกฤตไม่เกิดขึ้นกับตนเอง แต่เมื่อสถานการณ์หรือปัญหาใหม่เข้ามา และบุคคลรับรู้พร้อมใช้การแก้ปัญหาแบบเดิมไม่เพียงพอต่อการแก้ปัญหานั้นแล้วหรืออาจจะเป็นสถานการณ์หรือปัญหาเดิมแต่เข้ามากระตุ้นบ่อยๆ ก็อาจทำให้บุคคลเสียความสมดุล จึงทำให้เข้าสู่ภาวะวิกฤตได้ตามระยะดังนี้

ระยะที่ 1 เมื่อเกิดปัญหาที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นอันตรายคุกคามต่อภาพพจน์หรือเป้าหมายในชีวิตและไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขได้ จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลและตึงเครียด

ระยะที่ 2 เมื่อการแก้ปัญหาแบบเดิมไม่ได้ผล จึงก่อให้เกิดความตึงเครียดมากขึ้น ทำให้อารมณ์อ่อนไหวแต่ยังคงใช้ความพยายามในการจัดการกับปัญหา โดยลองผิดลองถูกแต่หากยังไม่ได้ผล ทำให้เข้าสู่ระยะที่ 3 ที่รู้สึกผิดหวังและสูญเสียความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง จะเก็บกคความรู้สึกไว้

ระยะที่ 3 บุคคลจะถูกเร้าอารมณ์ความรู้สึกที่ถูกเก็บกคไว้ ผุดขึ้นมา จะเชื่อมโยงความเจ็บปวดในปัจจุบันกับประสบการณ์ที่ขัดแย้งในอดีต และจะแสดงอาการหุนหัน ก้าวร้าว

ระยะที่ 4 เป็นจุดที่มีความตึงเครียดมากขึ้น จนไม่สามารถทนได้ จึงเกิดอารมณ์แตกหัก (Emotional breakdown) ทำให้บุคคลสูญเสียความสามารถในการแก้ปัญหาไป ไม่สามารถแก้ปัญหา ไม่สามารถประเมินแยกแยะปัญหาบนพื้นฐานของความเป็นจริงได้ จึงไม่มีเหตุผลในการไตร่ตรอง

ในระยะวิกฤตนี้ ถ้าบุคคลได้รับการช่วยเหลือหรือสามารถจัดการกับปัญหาด้วยตนเองได้ บุคคลก็สามารถเข้าสู่ภาวะสมดุลดั้งเดิม และประสบการณ์นี้จะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น ระดับความเครียดจะลดลงเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงต่างๆ

### สรุปแนวคิดที่ได้จาก ทฤษฎีภาวะวิกฤต ได้ดังนี้

ภาวะวิกฤตเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามปกติในชีวิต ไม่ได้แสดงถึงความเจ็บป่วย หรือพยาธิสภาพ วิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจะสะท้อนให้เห็นจาก การดี นรนต่อสู บนพื้นฐานของความเป็นจริง ตามธรรมชาติที่บุคคล พยายามรักษาความสมดุล ระหว่างตัวเขากับสิ่งแวดล้อม

ความเครียดที่เกิดจากภาวะวิกฤต อาจเป็นความสูญเสียที่รุนแรง (Catastrophic) หรือเป็นเพียงเหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เก็บสะสมมา

ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวเข้าสู่สมดุล คือ

- 1 การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง
- 2 ระบบการสนับสนุนทางสังคมทั้งด้านครอบครัว ที่ทำงาน และสิ่งแวดล้อม
- 3 เทคนิคในการเผชิญปัญหา การปรับตัวและทักษะการแก้ปัญหาของบุคคล

ความรุนแรงของวิกฤตขึ้นกับบุคคลว่าจะรับรู้เหตุการณ์นั้นอย่างไร ขึ้นกับ มีความเกี่ยวพันเชื่อมโยงระหว่างเหตุการณ์ปัจจุบันกับจุดขัดแย้งในอดีต

ภาวะวิกฤตทางอารมณ์เป็นภาวะที่เกิดกับตนเองเป็นภาวะชั่วคราวมักคงอยู่ไม่นาน บุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤตจะมีกลไกการป้องกันทางจิตที่แย่ง การแก้ไข วิกฤต อย่างถูกวิธี จะเป็น โอกาสที่ดีคือ

1. ได้จัดการแก้ไขปัญหาของปัจจุบัน
2. ได้จัดการกับจุดขัดแย้งหรือประสบการณ์ที่ไม่ดีบางอย่างในอดีต
3. ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาที่ดีขึ้นในอนาคต



ความสูญเสียที่เกิดขึ้นจริงหรือที่คิดกังวลล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้น มักเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤตในการจัดการกับความสูญเสียนี้ จึงมักเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขภาวะวิกฤตด้วย และเมื่อมีการแก้ไขภาวะวิกฤตอย่างถูกวิธี อีโก้จะถูกก่อตั้งขึ้นให้มีเทคนิคการปรับตัวและทักษะในการแก้ปัญหาอันใหม่ที่ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะช่วยช่วยเหลือบุคคลนั้นๆ ได้ในภายหน้า บุคคลจะมีความยืดหยุ่นขึ้น มีความทนต่อความกังวล มีลักษณะที่จะเรียนรู้ วิธีการแก้ไขปัญหาแบบใหม่ๆ ที่ดีกว่าเดิม จะมีสุขภาพจิตที่ดี

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤตมีผู้ศึกษาไว้มากตามที่โอลส์ (Oles, 1999: 1059-69) ได้ศึกษาภาวะวิกฤต ของผู้ใหญ่ในประเทศโปแลนด์จำนวน 144 คน ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบจากแบบสอบถาม Midlife crisis Questionnaire และ Way's of Coping Checklist ผลงานวิจัยพบว่า ภาวะวิกฤตชีวิตคนวัยกลางคนประกอบด้วย 3 มิติ คือ การเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ของตนเอง วุฒิภาวะตามจิตวิทยา และการยอมรับช่วงเวลาที่ผ่านมา และที่สำคัญของวิกฤตชีวิตคือ วิกฤตในคุณค่าตนเอง การเผชิญปัญหาทั้งมุ่งปรับอารมณ์และแก้ปัญหา ขาดเป้าหมายในอนาคต ความรู้สึกต่อความกดดันในช่วงเวลาหนึ่ง รวมทั้งบุคลิก ภาพเก็บตัวและเปิดเผย นอกจากนี้ก็เขียนและแมคเคนรี (Julian & McKenry, 1991) ได้ศึกษาตัวแปรคั่นกลางของความเครียดระหว่างบิดาวัยกลางคน กับเด็กวัยรุ่น งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า ชายวัยกลางคนมีประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงหรือมีภาวะวิกฤต มีความว้าวุ่น มีความเครียด ที่มากกว่าประสบการณ์ระหว่างช่วงวัยรุ่น เพราะเป็นช่วงชีวิตวัยกลางคนที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมของร่างกาย อาชีพก็ไม่ก้าวหน้าและยังมีการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวและบทบาทเพศ จึงเป็นปัจจัยให้เกิดการโต้แย้งระหว่างพ่อแม่กับบุตรวัยรุ่น ช่วงเวลาที่ มีการเปลี่ยนแปลงมีผลให้เกิดภาวะเครียดได้มาก และในการวิจัยนี้ทำการศึกษาโดยใช้แบบวัด Midlife Crisis Scale ของ Rosenkery & Farrell (1981) เพื่อวัดระดับการรับรู้ความเครียดและแบบวัดคุณภาพชีวิตสมรส โดยใช้แบบวัด Marital Comparison Level Index วัดอารมณ์เพศชายโดยใช้แบบวัด Expression of Emotion ของ Balawick (1975) วัดบุคลิกลักษณะ โดยใช้แบบวัด State trait Anxiety Inventory ของ Pielberqer, Gorsuch & Lushen (1969) และการประเมินความเครียดในความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับบุตร ใช้แบบวัด Parent-Adolescent Communication Scale ของ Olaon, Portrue & Bell (1982) ใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบขั้น พบว่า ตัวแปรอิสระ คือ การแสดงออกทางอารมณ์ คุณภาพชีวิตของความสัมพันธ์กับคู่สมรสความเครียดในวัยกลางคน และระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรน สามารถทำนาย ตัวแปรตาม คือ คุณภาพชีวิตของความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับบุตรได้ร้อยละ 58.83 และถ้าความเครียดในวัยกลางคนต่ำ การแสดงออกของอารมณ์ต่ำคุณภาพความสัมพันธ์ของคู่สมรส และถ้าระดับฮอร์โมนเทสโทสเตอร์โรนต่ำ จะมีความสัมพันธ์สูงกับ คุณภาพชีวิตของความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับบุตรด้วยและยังมีผลต่อพฤติกรรมดำรงชีวิตของบุคคลอื่นเป็นผลกระทบจากภาวะวิกฤตชีวิต ส่วนลิปเพอร์ (Lipperk, 1997: 16-22) ได้ทำการศึกษาภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีวัยกลางคน พบว่า จะมีภาวะวิกฤตในช่วง

หมดประจำเดือนหลังคลอดบุตร และความแตกต่างของแต่ละคน เช่น ความซึมเศร้า ความโศกเศร้า ความวิตกกังวล การผ่อนคลาย ความอิสระ เป็นต้น ซึ่งเป็นสถานการณ์ ภายใต้ที่เข้าไปสู่ วิทยาลัยคน รวมถึงโรคภัยสุขภาพหรือภาวะขาดแคลน ปัจจัยทางสังคม เช่น วัฒนธรรมหรือบทบาท เพศที่ต้องมีการปรับตัวตามบทบาท

ส่วน กรณ์ย์พิชญ์ โครประทุม (2546:88-144) ศึกษาการปรับตัวของครอบครัว เมื่อมีสมาชิกได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะอย่างรุนแรง ตามทฤษฎีภาวะวิกฤตครอบครัวของฮิลล์ โดยศึกษา ครอบครัวของผู้ป่วยหนักที่มาเยี่ยมผู้ป่วยหนักที่ได้รับบาดเจ็บ บศีรษะอย่างรุนแรงที่หอผู้ป่วย ศัลยกรรมอุบัติเหตุ โรงพยาบาลขอนแก่น จำนวน 100 ครอบครัว โดยใช้การสัมภาษณ์การปรับตัว ของครอบครัว และวิเคราะห์ข้อมูล สถิติร้อยละ และวิเคราะห์เนื้อหาพบว่า การปรับตัวของ ครอบครัวเมื่อสมาชิกได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะอย่างรุนแรงขึ้นอยู่กับปี จัยดังนี้ 1) เหตุการณ์วิกฤต ที่เกิดขึ้นเป็น เหตุการณ์ที่มีความรุนแรงต่อครอบครัวในระดับมาก เพราะไม่คาดคิดอาจถึงตายหรือ พิการได้ 2) มีแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือของครอบครัว โดยครอบครัวอีสานมีแหล่งช่วยเหลือ จากสังคมในระบบเครือข่ายอยู่มา ก 3) การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีความรุนแรงและ ส่งผลกระทบต่อครอบครัวมาก 4) มีภาวะวิกฤตของครอบครัว พบว่า ปริมาณความล้มเหลว ของครอบครัวจนไม่สามารถทำหน้าที่ครอบครัวได้จากเหตุการณ์ยังมีปริมาณน้อย 5) มีวิธีการเผชิญ ปัญหาของครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นการแสวงหาแหล่งช่วยเหลือเพิ่มขึ้น และรักษาแหล่งช่วยเหลือ ที่มีอยู่ไว้ พยายามที่จะลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นจากปัญหา จึงทำให้ครอบครัวรับรู้ว่ามีปริมาณของ ภาวะวิกฤตนั้นไม่มากและครอบครัวอีสานจะปรับตัวได้ดี

จะเห็นได้ว่าภาวะวิกฤต เป็นภาวะที่ บุคคลรับรู้ในช่วงระยะหนึ่งที่มีต่อเหตุการณ์ หรือ สถานการณ์ที่เข้ามาคุกคามต่อบุคคล จึงเป็นเหตุให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่สังเกตได้จาก ความเครียด ความสามารถในการเผชิญปัญหา และการปรับตัวตนเองให้อยู่ในภาวะสมดุล ซึ่งใน การวิจัยครั้งนี้วัดองค์ประกอบของภาวะวิกฤตของ บุคคลตามการรับรู้จากพฤติกรรมการแสดงออก ไว้ 3 ด้านดังนี้

### ความเครียด (Stress)

ความเครียดเป็นอาการที่เป็นผลมาจากปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจและสติปัญญา กับสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) ซึ่งตามทฤษฎีความเครียด นิยามไว้ ดังนี้

เซลเย่ ( Selye, 1976) ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดว่า “ Selye Stress Theory ” กล่าวคือเมื่อร่างกายถูกควบคุมด้วยความเครียดหรือทำให้เกิดความเครียด จะทำให้ร่างกายของเรา เปลี่ยนแปลงไป ขาดสมดุลและเมื่อร่างกายถูกคุกคามจะทำให้เกิดการตอบสนอง มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ชีววิทยา และชีวเคมีของร่างกาย และการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ก่อให้เกิดความเครียด ในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ กรรมพันธุ์

ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยาและอาหาร นอกจากนี้ความเครียดหลายๆชนิดที่เกิดขึ้นพร้อมๆกัน ซึ่งจะเพิ่มตัวกระตุ้นความเครียด มีผลทำให้ด้านทานต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดลดลง

ลาซารัสและโพล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984: 21) ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลเป็นผู้ประเมินด้วยบุคลิกลักษณะของตนเองส่วนหนึ่งและตามธรรมชาติของเหตุการณ์ในขณะนั้นว่าความสัมพันธ์เกินขีดความสามารถหรือทรัพยากรที่มีอยู่ ที่ตนเองจะใช้ต่อต้านได้ และรู้สึกว่าจะถูกคุกคามหรือเป็นอันตรายต่อความเป็นสุข

ลัก์แมนและซอเรสัน (สุญารินทร์ สิทธิวงศ์, 2544: 7 อ้างอิงจาก Luckman and Sorenson 1987) ได้สรุปความหมายของความเครียดไว้ ดังนี้

1. สิ่งที่มาคุกคามหรือพยายามที่จะทำลายบุคคล
2. สิ่งที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จไม่เพียงพอในสิ่งที่ต้องการ
3. สิ่งที่ขัดขวางพัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของมนุษย์
4. สิ่งที่มาคุกคามมนุษย์ ทำให้สภาวะของร่างกายและจิตใจขาดความสมดุล

ลูธานส์ (Luthans, 1989) ได้ให้ความหมายของความเครียดในเชิงการจัดการไว้ว่าเป็นอาการตอบสนองที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาวะแวดล้อมภายนอก ซึ่งมีผลกระทบต่อร่างกายสภาพจิตใจ และสามารถทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางพฤติกรรมของบุคคลในองค์กร

พรศิริ ใจสม (2536: 36-39) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาของบุคคลต่อสิ่งที่มีมากระตุ้นซึ่งได้ประเมินแล้วว่าเป็นสิ่งที่มีผลกระทบ และก่อให้เกิดการเสียสมดุลของร่างกายซึ่งทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของร่างกายไว้

สุนทรี ภิญญมิตร (2539) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสภาวะการณ์ที่มีผลกระทบต่อความมั่นคงปลอดภัยของบุคคล ทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถของตนที่มีอยู่อย่างเต็มกำลังเพื่อรักษาภาวะที่ดีของตนไว้

กรมสุขภาพจิต (2542:1) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของร่างกาย และจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจเป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถที่เราจะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจและเป็นทุกข์ กระวนกระวายใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้สึกว่าตนเองจะได้รับอันตรายในอนาคตได้

สุญารินทร์ สิทธิวงศ์ (2544: 13-14) กล่าวว่า ความเครียดเป็นความรู้สึกเป็นทุกข์ในตัวบุคคล เกิดทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ เกิดความไม่สมดุลของบุคคล ซึ่งจะมีผลต่อการทำงาน พฤติกรรมการปรับตัว บุคลิกภาพของตัวบุคคลผิดปกติไป

พรรณวิภา บรรณเกียรติ (2548: 3) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะที่คนเรากอดตันจากสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบต่อร่างกายหรือจิตใจ ส่งผลให้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณของบุคคลเสียสมดุล ทำให้บุคคลต้องพยายามปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลไว้

สรุปได้ว่า ความเครียด เป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ได้ถึงอารมณ์สภาพจิตใจ และการแสดงออกทางร่างกายของตนเองที่บ่งบอกได้ชัดเจน คับข้องใจ ไม่สบายตัวไม่สบายใจไม่มีความสุขซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรม การปรับตัวของตนเอง ความเครียดวัดได้จากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาจากอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น ความดันโลหิต อัตราการหายใจ การดึงของกล้ามเนื้อ คลื่นสมอง หรืออาการระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น วัดจากแบบสอบถามประเมินตนเองถึงการรับรู้ต่อความรู้สึกของตนเอง การวัดจากการสังเกตพฤติกรรมอาการต่างๆที่บุคคลแสดงออกเช่น พุดเร็วเร็ว กระสับกระส่าย ซึมเศร้า ร้องไห้ บุคลิกเปลี่ยนแปลง เป็นต้น

### ชนิดของความเครียด

มิลเลอร์ และคีน (Miller and Keane, 1972) ได้แบ่งชนิดของความเครียดเป็น

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย ที่เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่เกิดขึ้นชนิดเฉียบพลัน ที่มาจากสถานการณ์ที่คุกคามในชีวิตอย่างทันทีทันใด เช่น อุบัติเหตุ อยู่ในสถานการณ์ที่น่ากลัว เป็นต้น และปฏิกิริยาที่ตอบสนองเกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง ที่มาจากสถานการณ์ที่คุกคามในชีวิตอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามพัฒนาการ การเจ็บป่วยเรื้อรัง ความพิการ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่กดดันตลอดเวลา เป็นต้น
2. ความเครียดทางด้านจิตใจ เป็นปฏิกิริยาตอบสนองที่ทำให้เสียสมดุลของจิตใจ อารมณ์ ทำให้เกิดความกลัวและความวุ่นใจ

ส่วน ศุภชัย ยาวะประภาส (2533) และสุภาณี เกษมสันต์ (2547: 30-31) ได้แบ่งประเภทของความเครียดจากผลกระทบที่เกิดจากความเครียดไว้ดังนี้

1. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative thing or negative forces) หรือเรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เมื่อคนทั่วไปเกิดปัญหาที่เข้าใจทันทีว่าเป็นความเครียด ได้แก่ การหย่าร้าง ญาติมิตรเสียชีวิต การเจ็บป่วย การตกงาน เป็นต้น
2. ความเครียดที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่ดี (Positive thing or positive forces) หรือความเครียดที่เกิดจากความสุข (Eustress) สิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดชนิดนี้ เป็นสิ่งที่ดีสร้างความสุขให้แก่คนทั่วไป ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

### สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

สาเหตุของความเครียด มีหลายด้านตั้งแต่ตัวบุคคล ครอบครัวยุทธศาสตร์ สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และในสังคมซึ่งกรมสุขภาพจิต (2542) ได้แบ่งสาเหตุ ของความเครียดไว้ ดังนี้

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน การงาน ครอบครัว ที่อยู่อาศัย การเรียน สุขภาพ มลพิษ รถติด น้ำท่วม ฝนแล้ง ความขัดแย้งระหว่างบุคคล เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียดขึ้น

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน อาจรวมถึงบุคลิกภาพเดิมของแต่ละบุคคลที่รู้สึกว่าตนเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ความเครียดไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบคือ มีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิด ประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าเครียดมากน้อยแค่ไหน

วารสารณ์ ตรีภูตศฤศย์ (2545:117-118) ได้กล่าวไว้ว่าสาเหตุของความเครียดเป็น สิ่งที่มีอิทธิพลต่ออารมณ์สภาวะร่างกายของบุคคลเป็นสิ่งที่คาดว่าจะมีผลก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้ และการเกิดความเครียดนั้นมาจากสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ

1. จากตัวบุคคลเอง ซึ่งได้แก่ สติปัญญา ประสบการณ์ชีวิต บุคลิกภาพ เฉพาะบุคคล เป็นแบบก้าวร้าว เก็บตัวต่อต้านสังคม รักและหลงตนเองมาก ความคับข้องใจ ความรู้สึกสูญเสีย และรู้สึกผิด ความพิการ ความเจ็บปวดทางด้านร่างกายและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของปัจเจกบุคคล
2. จากภายนอกตัวบุคคล เป็นเรื่องของปัญหาที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ระหว่าง บุคคล เช่น ปัญหาจากอาชีพการงาน เศรษฐกิจและสังคม ความยากจนและสภาพของสังคมเมือง การเปลี่ยนแปลงชีวิตความรับผิดชอบและตำแหน่งหน้าที่การงานและอื่นๆที่เกี่ยวข้องและแวดล้อมบุคคลนั้นๆอยู่

ส่วน พรณวิภา บรรณเกียรติ (2548:3) สาเหตุของความเครียดในผู้ใหญ่ อาจจะมาจาก

1. เรื่องเงิน ปัญหาเศรษฐกิจ เงินไม่พอใช้ มีหนี้สิน
2. เรื่องงาน เช่น ไม่ถูกกับเจ้านาย เข้ากับเพื่อนไม่ได้ แข่งดีแข่งเด่นกัน ทำงานได้ไม่ดี
3. เรื่องคน คนในครอบครัว ภรรยาสามี ลูก ญาติ พี่น้อง ปัญหาการหย่าร้าง

ในสังคมไทยเรารุนแรงขึ้นทุกวินาที 1 ใน 4 คู่ของสามีภรรยา มักลงเอยด้วยการหย่าร้าง

4. เรื่องของความรัก เครียดจากความรัก ผิดหวัง ออกหัก หึงหวงทำให้ทุกข์ใจ ครอบงำ

ส่วน ลักแมน และซอเรนสัน (สุญารินทร์ สิทธิวงศ์, 2544:13-14 อ้างอิงจาก Luckman and Sorenson, 1987) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด 10 ปัจจัยดังนี้

1. ปัจจัยด้านพันธุกรรม (Genetic factor) ได้แก่การทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ผิดปกติตลอดจนโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

2. ปัจจัยด้านกายภาพและเคมี (Physical and chemical factor) แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ

- 2.1 อันตรายจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ความร้อน ความเย็น แสงแดด รังสี เป็นต้น
- 2.2 อันตรายจากสภาพภายในร่างกาย เช่น ร่างกายได้รับอินซูลินมากเกินไปทำให้อวัยวะหมดสติ หรือร่างกายสะสมคอเลสเตอรอลมากเกินไปทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดแข็ง
- 2.3 อันตรายจากการขาดสิ่งจำเป็นสำหรับการชีวิต เช่น ขาดสารอาหารต่างๆ ขาดออกซิเจน สูญเสียเกลือแร่
3. ปัจจัยด้านจุลินทรีย์และปรสิต (Microorganism and parasites factor) เช่น แบคทีเรีย ไวรัส พยาธิต่างๆ เป็นต้น
4. ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological factor) ได้แก่สภาพการเจริญเติบโต ที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น การย่างเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ การตั้งครรภ์ รวมถึงกระบวนการเจริญเติบโตและพัฒนาการช่วงวัยต่างๆ เช่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่ต้องเข้าสู่สังคม ต้องแข่งขัน วัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะรู้สึกว่ามีชีวิตวุ่นวาย ต้องเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆมากมาย วัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะรู้สึกว่ามีชีวิตไม่มีคุณค่า ร่างกายมีแต่ความเสื่อมสลาย ทำให้รู้สึกสิ้นหวัง ว้าเหว
5. ปัจจัยด้านขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม (Culture factor) เนื่องจากสภาพทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ว มนุษย์จะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้ โดยจะต้องมีทัศนคติ ค่านิยมและความเชื่อที่คล้ายคลึงกัน เพื่อให้เป็นที่ยอมรับซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อบุคลิกภาพ
6. ปัจจัยด้านการเผชิญกับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ (Endure shock factor) การเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เคร่งครัด เช่น การจราจรติดขัด เสี่ยงรบกวนต่างๆ และต้องมีการใช้ความคิด เพื่อคัดเลือกหรือตัดสินใจต่อสภาพแวดล้อมต่างๆในชีวิตประจำวัน ถ้าหากบุคคลไม่สามารถตัดสินใจได้ ก็จะเกิดความวิตกกังวล เกิดความซึมเศร้าอย่างรุนแรงหรือเฉาเหมือนไม่มีชีวิตจิตใจ
7. ปัจจัยด้านการอพยพ (Migration factor) การที่ต้องโยกย้ายเปลี่ยนสถานที่ทำงาน หรือที่พำนักทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้น ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดได้
8. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (Economic factor) ได้แก่ ฐานะการเป็นอยู่ที่ขัดสน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาสังคม
9. ปัจจัยด้านการประกอบอาชีพ (Occupation factor) อาชีพที่มีความรับผิดชอบสูงหรือมีการแข่งขัน หรือมีความซ้ำซากน่าเบื่อ จะทำให้บุคคลนั้นเครียดได้ง่าย
10. ปัจจัยด้านเทคโนโลยีทางสังคม (Technologies and societies factor) ได้แก่ เทคโนโลยีด้านอุตสาหกรรม ก่อให้เกิดปัญหาด้านมลภาวะเทคโนโลยีด้านการแพทย์ก่อให้เกิดปัญหาการใช้ยานอกจากนั้นแล้ววิวัฒนาการทางเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์รู้จักใช้เครื่องทุ่นแรงต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาขาด การออกกำลังกาย ในที่สุดก็เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

นอกจากนี้ การรับรู้ภาวะวิกฤตของบุคคล จะมีระดับความรุนแรงมากน้อยเพียงใดนอกจาก วัตถุประสงค์ความเครียดแล้วยังขึ้นกับความสามารถในการเผชิญและแก้ไขปัญหาต่างๆที่บุคคล ทำ ต่อตนเอง ถ้าบุคคลมี การรับรู้ตนเองว่าสามารถเผชิญและแก้ปัญหาต่างๆให้สำเร็จไปได้ ทำให้ ลดระดับการรับรู้ภาวะวิกฤตลงหรือหมดไปไปในที่สุด พร้อมกับปรับตนเองให้เข้าสู่สมดุลได้

ดั่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามที่ เฮนรี่(Henry, 2005: 341-256) ได้ศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการสิ้นหวัง (Hopeless theory) ในอธิบายความเครียดในชีวิต ทำการศึกษาใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับ กลุ่มผู้บริหารแรงงานกับกลุ่มคนงานกลุ่มละ 20 คน พบว่า กลุ่มคนงานมีลักษณะมองโลกในแง่ร้าย มากกว่า และเงื่อนไขที่ทำให้เกิดการสิ้นหวังที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ ที่เต็มไปด้วยความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงในที่ทำงานอย่างรุนแรง และความเครียดในงานทั้งสองกลุ่มจะมีการรับรู้ แตกต่างกัน ผู้บริหารจะพิจารณาความเสี่ยงของความสิ้นหวัง ท่ามกลางกลุ่มคนงานที่ทำงาน ในช่วงของสถานการณ์เปลี่ยนแปลงและไม่แน่นอน ส่วนปีเตอร์สันและวิลสัน (Peterson & Wilson, 2004: 91-113) ได้ศึกษาความเครียดในงานในอเมริกา โดยมีสมมติฐานทางวัฒนธรรม ค่านิยม และความเชื่อ มีแนวโน้มที่ชี้บ่งถึงชนิดของความเครียด โดยมีความสัมพันธ์กับ ความเจ็บป่วยภายในปัญหาขอ งาน ผลวิจัยพบว่า ความเครียดใน งาน ถ้าจะช่วยให้ดีขึ้นควรจะ เข้าใจในวัฒนธรรมในงานของอเมริกา ชีวิตสังคมทั่วไปและพฤติกรรมคนทำงาน เงื่อนไขของ นายจ้างและลูกจ้าง

### การเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างไป ตามลักษณะเฉพาะตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อม ค่านิยมทางสังคม การศึกษา ภาวะสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ถ้าบุคคลใดมีการเผชิญปัญหาได้ไม่เหมาะสม ก็ยังส่งผลให้ บุคคลนั้นเกิดความตึงเครียดมากขึ้น ไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ย่อมทำให้บุคคล สูญเสียความมีคุณค่าในตนเอง สิ้นหวัง ย่อมนำไปสู่ความล้มเหลวในการดำเนินชีวิตในครอบครัว ที่ทำงานและสังคม

ลาซารัส (Lazarus, 1984: 143 ) กล่าวถึงการเผชิญปัญหาว่าเป็นความพยายามทางปัญญา และความพยายามทางพฤติกรรม เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือข้อเรียกร้องทั้งที่เกิดจากภายนอก และจากภายในรวมถึงการจัดการต่อความขัดแย้งระหว่างปัญหาหรือข้อเรียกร้องเหล่านั้น เมื่อบุคคล ประเมินรับรู้ได้ว่าเป็นภาวะที่ตนถูกคุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าความสามารถของบุคคลที่ จะรับได้

คาร์เวอร์ ไชเยอร์ และไวน์ทรอบ (Carver Scheier & Weintraub,1989:267-283) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมการเผชิญปัญหาว่าเป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการลด ความขัดแย้งในใจความตึงเครียด เพื่อให้เกิดความสมดุลภายในตัวบุคคล ระหว่างบุคคล รวมทั้ง

เหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมที่กระทบทำให้บุคคลสามารถปรับตัว และปฏิบัติตัวได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม ในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งจัดเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มีแนวโน้มให้ผลทางบวก ในทางตรงกันข้าม หากวิธีการเผชิญปัญหานั้นไม่สามารถสร้างสมดุล หรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมแท้จริง เป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่ด้อยประสิทธิภาพซึ่งมีแนวโน้มให้ผลทางลบ

เอื้ออารีย์ สาลิกา (2543) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา เป็นกระบวนการซึ่งแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆทั้งในด้านความคิด การกระทำของบุคคลโดยหาวิธีการต่างๆรวมทั้งมีการใช้กระบวนการทางจิตใจในการพยายามที่จะกำจัด ควบคุม หรือ อบรมเทาเหตุการณ์ที่ตึงเครียด เพื่อลดความกดดันทางจิตใจ และอารมณ์ ลดความต้องการหรือความขัดแย้งภายในและภายนอก ทำให้จิตใจกลับสู่ภาวะสมดุลตามเดิม

สิริพร เลียวกิติกุล (2545) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมการเผชิญปัญหา เป็นความพยายามทางความคิดหรือพฤติกรรมที่บุคคลใช้เพื่อควบคุมปัญหา หรือบรรเทาความรู้สึกเครียดที่เกิดจากปัญหานั้น เพื่อให้ตนเองกลับสู่ภาวะสมดุลตามปกติ

สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหา เป็นพฤติกรรมการรับรู้ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกในรูปของการกระทำหรือความคิดที่พยายามหาวิธี การในการควบคุม จัดการกับสภาพปัญหาหรือเหตุการณ์ที่คุกคาม เพื่อลดความตึงเครียด ของบุคคลนั้น เพื่อให้สภาพความสมดุลของร่างกายกลับสู่ภาวะปกติ

### ลักษณะวิธีการเผชิญปัญหา

มูสส์และบิลลิ่ง (นียดา พงศ์พำชานาญ 2535 : อ้างอิงจาก Moss and Billings, 1982 : 212-230) ได้ให้ความสนใจว่า การเผชิญปัญหาของบุคคลนั้นมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ พัฒนาของอีโก้ (Ego development) ทฤษฎีวงจรชีวิตที่เน้นพัฒนาการของบุคคล ทฤษฎีวิวัฒนาการและการปรับตัวเป็นการประเมินความนึกคิดและทฤษฎีทางวัฒนธรรม สังคม เศรษฐกิจ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม จึงได้แบ่งวิธีการเผชิญปัญหาได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

**กลุ่มที่ 1** การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (Appraisal focused coping) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ

1. การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Logical analysis)
2. การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive redefinition) ได้แก่ การคิดทบทวนและการพิจารณาข้อดี ข้อเสีย ของสถานการณ์นั้นๆ
3. การหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญความคิด (Cognitive avoidance) ได้แก่ การปฏิเสธความจริง พยายามลืมเหตุการณ์ทั้งหมด และการฝันกลางวันถึงสิ่งที่พอใจ

**กลุ่มที่ 2** การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem focused coping) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ



1. การแสวงหาข้อมูลหรือคำแนะนำ(Seek information and advice)
2. การลงมือแก้ปัญหา(Take problem-solving action) ได้แก่ การพิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา พิจารณาข้อดี ข้อเสีย ในการดำเนินการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น
3. การพัฒนาวิธีทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา (Develop alternative rewards) เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเอง และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ที่ดียิ่งขึ้น บตนเอง ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลการพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นอิสระของตนเองรวมทั้งการแสวงหาสิ่งทดแทน

**กลุ่มที่ 3** การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion focused coping)ประกอบด้วยวิธีเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ

1. การควบคุมอารมณ์ต่างๆ (Affective regulation)
  2. การทำจิตใจให้สงบ ไม่ทรมานทรมายอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Resigned acceptance)
  3. การระบายอารมณ์ (Emotion discharge) ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ
- มูสส์และบิลลิ่งส์ เน้นว่า ความคิดเห็นเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกใช้วิธีเผชิญกับปัญหา และการเลือกใช้วิธีเผชิญปัญหาวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านตัวบุคคลและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมตลอดทั้งสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาได้แก่ ค่านิยม สัญชาตญาณ อารมณ์ บุคลิกภาพ อายุ ความเชื่อ และความสำเร็จในการใช้วิธีเผชิญปัญหาเหล่านั้นในอดีต (Mechanic และบุช (ฉัตรกมล ออกกิจวัตร, 2546: 31 – 32 อ้างอิงจาก Grossen & Bush, 1979: 51 – 56) ได้ใช้การตอบสนองทางอารมณ์และร่างกายเป็นเกณฑ์ในการวัดผลสำเร็จในการเผชิญปัญหา โดยปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองดังกล่าว ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา จริยธรรมหรือวัฒนธรรม ระดับการศึกษา อาชีพ มนุษยสัมพันธ์ และภาวะสุขภาพ ส่วนปัจจัยด้านวิธีเผชิญปัญหานั้นพบว่า กลไกที่สมบูรณ์จะส่งเสริมให้บุคคลประสบผลสำเร็จในการเผชิญปัญหา

### การเผชิญปัญหาตามแนวคิดของแมคคานิก

แมคคานิก (ฉัตรกมล ออกกิจวัตร, 2546: 35 – 35 อ้างอิงจาก Mechanic, 1982: 107 – 112) กล่าวว่า ความสำเร็จของการปรับตัวเมื่อประสบปัญหาของแต่ละบุคคลเกี่ยวข้องกับ 3 ด้าน คือ

1. บุคคลต้องมีความสามารถและความชำนาญที่จะเผชิญกับความต้องการของสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ได้ง่าย ในรูปของความสามารถในการเผชิญปัญหาที่สามารถที่จะนำและวางแผนเหตุการณ์ และมีอิทธิพลพอที่จะควบคุมความต้องการนั้นๆได้

2. บุคคลต้องการดู กกระตุ้นให้แสดงและมีปฏิกิริยา แม้ว่าเขาสามารถจะหนีจากความวิตกกังวลและความไม่สุขสบายได้ด้วยการถอยหนี ดังนั้นแรงจูงใจจึงสำคัญที่เข้าถึงความไม่สุขสบาย

3. บุคคลต้องสามารถรักษาสมดุลทางจิตใจไว้ได้ ดังนั้นเขาต้องสามารถกำหนดพลังงานและความชำนาญเพื่อนำไปสู่การดำเนินงาน โดยมีโอกาสเป็นผู้รับผิดชอบการกระทำที่แสดงออกมา

ลักษณะบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเผชิญปัญหา ด้วยลักษณะผู้แก้ปัญหา ประกอบด้วย

1. อารมณ์ของผู้เผชิญปัญหา ผู้ที่มีความวิตกกังวลหรือรู้ สึกกดดัน ย่อมไม่สามารถคิดแก้ปัญหาได้ดีเท่าที่ควร

2. ระดับสติปัญญาของผู้เผชิญปัญหา ผู้ที่มีเชาว์ปัญญาต่างกัน ย่อมใช้วิธีการประสบการณ์ในการแก้ปัญหาต่างกัน โดยผู้ที่มีเชาว์ปัญญาสูงสามารถใช้วิธีการและหลักการที่สลับซับซ้อนในการแก้ปัญหาได้มากกว่าผู้ที่มีเชาว์ปัญญาดำ

3. ระดับแรงจูงใจ ที่ต่างกันจะมีผลต่อการแก้ปัญหาที่ต่างกัน คือ ผู้ที่มีความคาดหวังในความสำเร็จของการเผชิญปัญหาสูงจะมีแรงจูงใจมากกว่าผู้ที่มีความคาดหวังในความสำเร็จต่ำ

4. การฝึกให้รู้จักคิดหลายแบบ ใช้การเผชิญปัญหาหลายวิธีทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จากวิธีการเผชิญปัญหาดังกล่าว สามารถแบ่งการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 แบบ ได้แก่

1. การเผชิญปัญหาแบบมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย การเผชิญปัญหาด้านย่อย คือ

1.1 ด้านมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ประกอบด้วยการเผชิญปัญหาเหล่านี้ คือ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการช่วยเหลือ

1.2 ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่สนับสนุนการแก้ไขปัญหา ประกอบด้วยการเผชิญปัญหาเหล่านี้ คือ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวก การพึ่งศาสนา การยอมรับ และการมีอารมณ์ขัน

การเผชิญปัญหาแบบด้อยประสิทธิภาพ ประกอบด้วย การเผชิญปัญหา 2 ด้านย่อย คือ

2.1 ด้านมุ่งเน้นอารมณ์ที่ไม่สนับสนุนการแก้ไขปัญหา ประกอบด้วยการเผชิญปัญหาเหล่านี้ คือ การปฏิเสธ และการระบายอารมณ์

2.2 ด้านหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วย การเผชิญปัญหาเหล่านี้ คือ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด และการใช้สุราและสารเสพติด

ส่วนวิธีการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984: 141-157) ได้กล่าวถึงการเผชิญปัญหาเกิดขึ้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมคือปัญหาหรือเหตุการณ์มากระทบ บุคคลจะใช้กระบวนการทางความคิด

ในการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามต่อบุคคลว่า จะเกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง มีผลร้ายแรงหรือผลในทางบวกกับตนเอง และเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดภาวะเครียด ซึ่งจะมีการจัดการปัญหาในลักษณะ ซึ่งประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

### ขั้นตอนที่ 1 การประเมินสถานการณ์ แบ่งย่อยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1.1 การประเมินปฐมภูมิ คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้และประสบการณ์ มาประเมินสถานการณ์ เพื่อตัดสินใจว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างไร

1.2 การประเมินทุติยภูมิ เป็นการประเมินตัดสินใจ โดยพิจารณาจากแหล่งประโยชน์ และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นๆ ที่ตนได้ประเมินแล้วว่าอันตรายหรือคุกคามต่อตนเอง การประเมินชนิดทุติยภูมิ อาจเกิดขึ้นหลังการประเมินแล้ว บุคคลจะเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหา หากความเครียดไม่ลดลงหรือหมดไป บุคคลจะต้องเปลี่ยนการประเมินใหม่ว่ามีผลดีผลเสียกับตนเอง ร้ายแรงกับตนเองไหม หรือเป็นภาวะความตึงเครียดที่ยังคงมีอยู่

ขั้นตอนที่ 2 การเผชิญปัญหาเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์นั้นว่าก่อให้เกิดภาวะความเครียดหรือปัญหากับตนเอง เขาก็จะต้องเผชิญปัญหานั้นๆ โดยแบ่งย่อยเป็น 2 ประเภท ดังนี้

2.1 การเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping) เป็นความพยายามที่มุ่งกำหนดขอบเขตของปัญหา หาทางเลือก พิจารณาข้อดีและข้อบกพร่องของแต่ละทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางเลือกและลงมือแก้ไขปัญหา โดยการมุ่งที่ปัญหานั้นเป้าหมายที่สิ่งแวดล้อมรวมทั้งเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ลดแรงคุกคาม ประเมินสิ่งกีดขวาง และวิธีดำเนินการ และมีเป้าหมายในการช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหา เช่น การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การแสวงหาข้อมูล การแสวงหาทรัพยากร การพยายามหาวิธีแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม รวมทั้งการเรียนรู้ทักษะและวิธีการใหม่ๆ

2.2 การเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional focused coping) เป็นการเผชิญปัญหาที่มุ่งลดอารมณ์หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นสุขไม่สบายใจโดยไม่เปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง นำเอากระบวนการทางความคิดหรือการใช้กลไกทางจิต เกิดขึ้นในระดับที่ไม่รู้ตัวได้แก่

2.2.1 การเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ใหม่ (Cognitive reappraisal) เช่น การค้นหาข้อดีจากสถานการณ์นั้นใหม่ หรืออาจใช้กลไกทางจิต (Defensive reappraisal) เช่น การปฏิเสธความจริง ซึ่งบิดเบือนความเป็นจริงและหลอกตัวเอง

2.2.2 การไม่ได้เปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ เช่น หลีกเลียง ไม่คิดถึง

2.2.3 กลยุทธ์ทางพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย การสะกดจิตการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การระบายอารมณ์โกรธ การแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น เป็นต้น

ทั้งนี้ในการจัดการกับปัญหานั้น บุคคลจะใช้ทั้งการมุ่งแก้ปัญหาและมุ่งที่อารมณ์ แต่ในสถานการณ์ ที่รุนแรง บุคคลจะเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยมุ่งที่อารมณ์ มากกว่าการเผชิญความเครียดโดยมุ่งที่ปัญหา ในทางตรงกันข้าม หากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นผ่าน

การประเมินด้วยกระบวนการความรู้คิด (Cognitive appraisal) ว่ามีความรุนแรงน้อย บุคคลจะเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหามากกว่า พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นแก้ไขอารมณ์นอกจากนี้วิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดนั้น ขึ้นอยู่กับทรัพยากรที่มีอยู่ในบริบทนั้นๆ

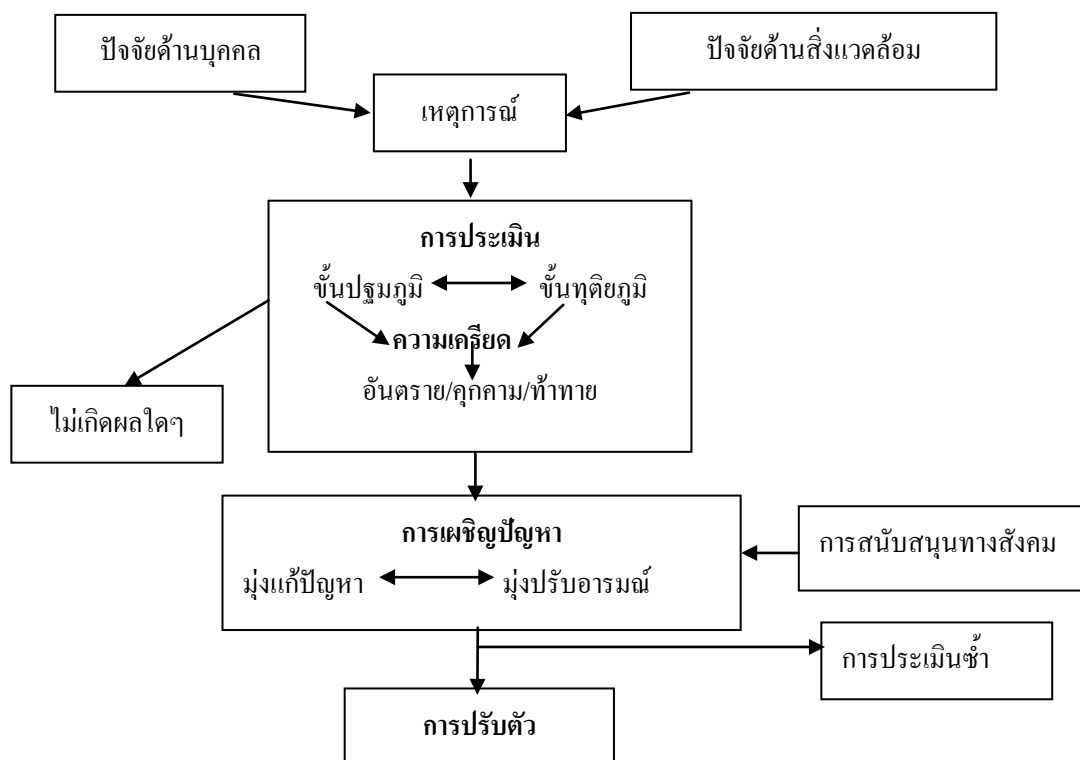
การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้นั้นเป็นการผสมผสานระหว่าง การมุ่งแก้ไข ปัญหาและการมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียดในการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหานั้น

ทั้งนี้ลาซารัส(Lazarus,1966: 258-262) ได้สรุปวิธีเผชิญปัญหาต่อภาวะเครียดไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมาย โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคด้วยการเลือกวิธีการที่เหมาะสม ปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2. การถอยหนี (Withdrawal) บุคคลเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กเมื่อพบกับสิ่งที่เป็นอันตราย มักจะใช้วิธีการถอยหนี เช่น การชักมือหรือเท้า เพื่อหนีไฟ เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้ วิธีการแบบเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็กคือลักษณะการหลีกเลี่ยงลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย การแยกตนเองหรือหลีกเลี่ยง (Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3. การประนีประนอม (Compromise) บุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหา ประนีประนอมเมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากมากๆ ซึ่งไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลบเลี่ยงได้ บุคคลจะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุด หรือบางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมาย ได้แก่ การชดเชย การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification) ทั้งนี้กระบวนการเผชิญปัญหา ตามแนวคิดของ ลาซารัส ซึ่ง เชลลี (สิริพร เลียวกิติกุล, 2545: 32; อ้างอิงจาก Shelley, 1991:32; citing Lazarus & Folkman, 1984: 305) ได้สรุปเป็นกรอบความคิดไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 4 แสดงกรอบทฤษฎี ของความเครียด การเผชิญปัญหาและการปรับตัว  
(Lazarus & Folkman, 1984: 305)

ความเครียดและการเผชิญปัญหา พบว่าเมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมิน และรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามต่อตนเอง จะมี ปฏิกริยา ตอบสนอง เกิดเป็นความเครียดที่ต้องเผชิญ เพื่อแก้ปัญหานั้นเพื่อลดความตึงเครียดแต่ถ้าพยายามหาทางแก้ปัญหาก็ไม่ได้ จะหันกลับมาแก้ไขอารมณ์ตนเอง เพื่อเข้าสู่ในระยะการปรับตัวต่อไป เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ พร้อมทั้งจะรับสู่สถานการณ์อื่นๆ เข้ามา

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพตามการศึกษาของ รัชดา ไชโยธา (2543:74) และฉัตรกมล ออกกิจวัตร (2546:69-71) ประกอบด้วย

1. ปัจจัยชีวสังคม เช่น สถานภาพสมรส การศึกษา อายุ เพศ ภาวะสุขภาพ ศาสนา เป็นต้น
2. ประสบการณ์ในอดีตช่วยให้บุคคลเรียนรู้ต่อความเครียด และปัญหาทำให้เผชิญ และ ตัดสินใจในการเลือกวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ความสำเร็จในการใช้วิธีการเผชิญปัญหา
3. การรับสถานการณ์รุนแรงของปัญหาได้ติดตามการรับรู้ถึงความรุนแรงของปัญหาต่างกัน
4. บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี มีขวัญกำลังใจดี สุขภาพจิตดี
5. บุคลิกภาพที่มีความเข้มแข็ง สามารถเผชิญกับปัญหาได้ดี

6. แหล่งประโยชน์จากสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น เช่น ภาวะสุขภาพ การมองโลกในแง่ดี ความขยันขันแข็ง มีการคิดอย่างมีเหตุผล มีทักษะ ด้านสังคมดี มีแรงสนับสนุนทางสังคม มีแหล่งทรัพยากร งบประมาณ อุปกรณ์พร้อม เป็นต้น

ทั้งนี้จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามที่ฮาซิด้า (Hasida, 2005:188-196) ได้ศึกษา การเผชิญปัญหา ความทุกข์ยากและสถานการณ์ในชีวิต โดยมีวัตถุประสงค์ ศึกษา รูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรชีวิตสังคม การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และความทุกข์ยาก ของกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอลจำนวน 510 คน ผลการวิจัยพบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกสูงกับความทุกข์ยาก ในขณะที่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความทุกข์ยากในระดับที่ต่ำกว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหานั้นเหมาะสมกับผู้ที่มิประสบความสำเร็จในชีวิตมาก่อน และ สถานการณ์ความเครียดจะเพิ่มมากขึ้น จากผลของการใช้เทคนิคเผชิญปัญหาต่อความทุกข์ยากนั้น สรุปได้ว่า ในการจัดการกับปัญหานั้น บุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปรับอารมณ์ เพราะในสถานการณ์ที่รุนแรง บุคคลจะเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดโดยมุ่งที่อารมณ์ มากกว่าการเผชิญความเครียดโดยมุ่งที่ปัญหา ในทางตรงกันข้าม หาก สถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผ่านการประเมินด้วยกระบวนการความคิด (Cognitive appraisal) ว่ามีความรุนแรงน้อย บุคคล จะเลือกใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหา มากกว่าพฤติกรรมการเผชิญ ความเครียดที่มุ่งเน้นการแก้ไข ขอรอมนอกจากนี้วิธีการที่บุคคลใช้ในการเผชิญความเครียดนั้น ยังขึ้นอยู่กับทรัพยากรที่มีอยู่ในบริบทนี้ นๆ เนื่องจากการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา โดยการเผชิญปัญหาที่บุคคลใช้นั้นเป็นการผสมผสานระหว่าง การมุ่งแก้ไขปัญหา และการมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียดในการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหานั้น พบว่า ปัจจัยด้านตัวบุคคลจะมีผล ต่อการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหา ได้แก่ ประสบการณ์ในอดีต ความเชื่อ ภาวะสุขภาพ ความชำนาญในการแก้ปัญหา บุคลิกภาพ และการได้รับความเกื้อหนุน เป็นต้น

### การปรับตัว (Adjustment)

โลแกน (พวงเพ็ญ ชุณหปราณ และคณะ , 2543: 8 อ้างอิงจาก Logan, 1999) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับสภาวะแวดล้อมและสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม กับมนุษย์ การปรับตัวนี้ดำเนินมาตลอดชีวิตของมนุษย์ นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงวันสิ้นสุดของชีวิต ความสามารถในการปรับตัวทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ยิ่งมีความเจริญเท่าไร การปรับตัวก็ยิ่งมากเท่านั้น ในการปรับตัวของมนุษย์นั้น รวมถึงกลไกทางสังคม ซึ่งเป็น ความสามารถ ของแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่มที่จะปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือนิสัย วิธีการดำรงชีวิต หรือทั้งสามอย่างเพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่และได้รับการตอบสนองตามที่แต่ละบุคคลต้องการ

ดังนั้น การปรับตัว จึงเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้น ๆ ได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี

### สาเหตุของการปรับตัว

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 2-3) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าโดยทั่วไปเป็นเรื่องของธรรมชาติของทุกสิ่งมีชีวิตก็ต้องมีการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิต สาเหตุของการปรับตัว ได้แก่

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่ง ย่อมผ่านช่วงชีวิต ตมาทมาพบกับความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตั้งแต่ปฏิสนธิจนโตต้องพบกับเปลี่ยนแปลงแต่ละช่วงชีวิต
2. เพื่อความสุข การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์และสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วพยายามหาวิธีแก้ไข หรือบรรเทาให้เบาบางลง จึงอาจใช้วิธีการ แก้ปัญหาด้วยตนเอง หรือแสวงหาบุคคลช่วยแก้ไข เมื่อสุดท้ายปัญหาคลี่คลาย ความคิด ความรู้สึกต่าง ๆ จะดีขึ้น มีความสุข และเกิดภาคภูมิใจในตนเอง โดยความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดที่ทุกคนพึงปรารถนา ความสุขจึงเป็นความรู้สึกของบุคคลที่รับรู้แตกต่างกัน บางคนอาจเป็นความพอใจที่ตนเองเป็นอยู่เป็นความสนใจ สมปรารถนาในสิ่งที่คาดหวัง ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ตัวบุคคลนั่นเองกำหนด บางคนกำหนดความสุขได้โดยรู้จักการปล่อยวางในชีวิตไม่ยึดมั่นถือมั่น

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545: 213-215) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีว่าเป็นบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างทอ่งแท้ โดยปราศจากอคติ
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวคือ เป็นผู้ที่มี "ความพอใจในตนเอง"
3. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มองโลกในแง่ดี มีความคิดทางบวกมากกว่าความคิดด้านลบ
5. มีความเชื่อมั่นตนเองไม่ตกอยู่ได้ความกดดันจากบุคคล หรือสถานการณ์อื่นใด
6. รู้จักควบคุมอารมณ์และรู้จักจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสมหรือที่เรียกว่า มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional quotient)
7. สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ได้ด้วยความมีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้
8. มักจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงาน และอาชีพ
9. สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

แนวทางในการปรับตัวอย่างมีความสุข สามารถกระทำได้ ดังนี้

1. พึงพอใจในตนเอง รู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้จักปล่อยวาง ปรับใจ ปรับความคิดความรู้สึก ให้มีสติที่มั่นคงไม่วู่วาม
2. ยอมรับความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุปัจจัย เข้าใจหลักธรรมชาติ เป็นเหตุเป็นผล มองหาแง่ดีจากสถานการณ์ที่เลวร้าย
3. มีความหวังและกำลังใจ มีสติและมองหาความช่วยเหลือไม่วู่วาม สร้างกำลังใจให้ตนเอง
4. มองโลก ในแง่ดี เข้าใจสังขธรรมความเป็นจริงของชีวิต เข้าใจผู้อื่น สังคมและสภาพแวดล้อมค้นหาเหตุผลมาอธิบายให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อทำให้ไม่รู้สึกโกรธแค้น ไม่อาฆาตจองเวรผู้อื่น
5. ยอมรับความแตกต่างของบุคคลและดูแลสุขภาพตนเองให้เข้มแข็ง

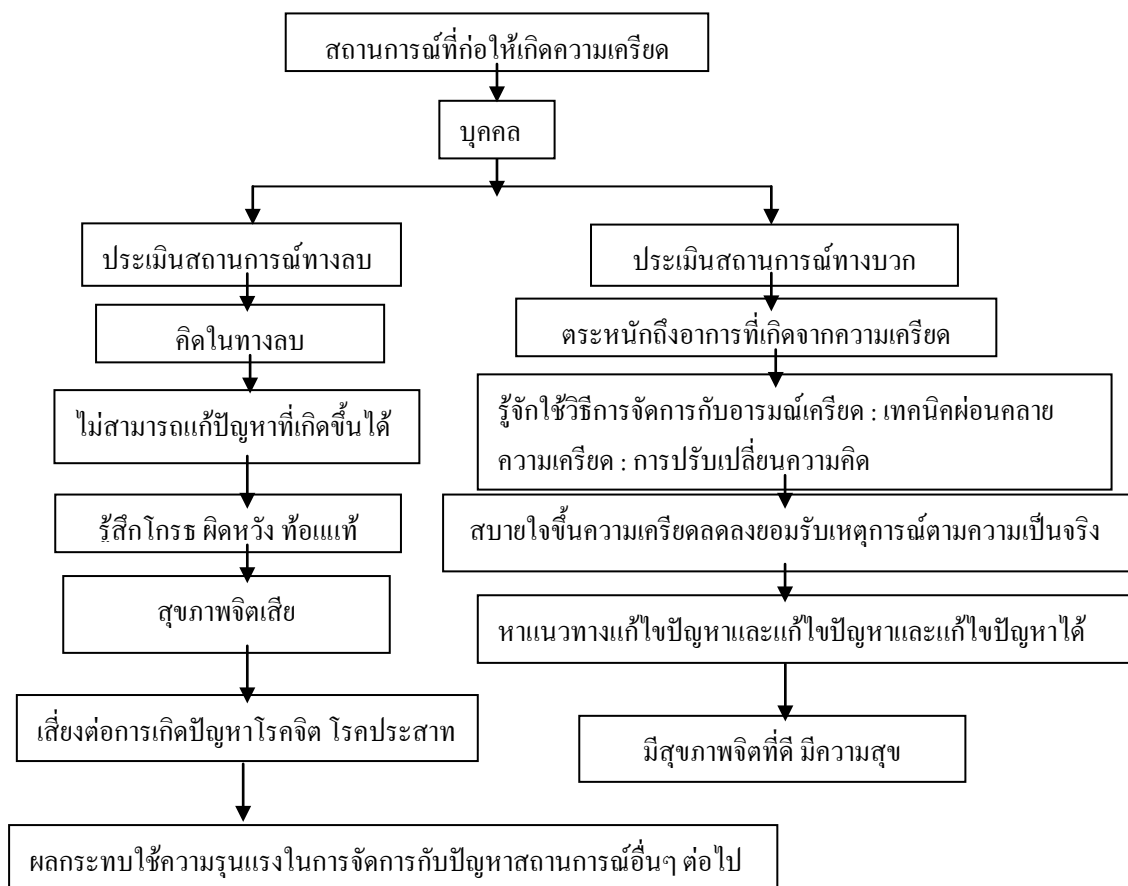
แนวทางการปรับปรุงตนเองให้มีความสุขในการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่น

1. ต้องเป็นผู้มีบุคลิกภาพดีทั้งการแต่งกาย กิริยา มารยาท การพูด การเดิน การนั่ง
2. ต้องมีศิลปะในการเข้ากับคน โดยการศึกษาผู้ที่เราคิดต่อด้วย เช่น ฐานะความเป็นอยู่ สุขภาพร่างกาย อุปนิสัยใจคอ หรือ ความรู้ความสามารถ เป็นต้น
3. เรียนรู้วิธีชนะใจคน ได้แก่ จริ่งใจ เพื่อแผ่ ยกย่อง ยอมรับผู้อื่นร่วมมือช่วยเหลือกัน
4. ต้องมีความรอบรู้ในเรื่องต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น ถ้าทำงานก็ควรมีความรู้ความเข้าใจในงานที่ทำอย่างดีหรือถ้าในการดำเนินชีวิต ต้องรู้จักชีวิตเป็นอย่างดีและเข้าใจหลักค่านิยมชีวิตที่ถูกต้องดีงาม
5. มีคุณสมบัติของผู้ดี คือ มีความคิด ความประพฤติ การปฏิบัติดีต่อผู้อื่นทั้งต่อหน้าลับหลัง
6. รู้จักควบคุมอารมณ์ ควบคุมความรู้สึกได้ดี ตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึก ได้ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ ไม่โมโห ฉุนเฉียว หลงตนเอง ใช้อำนาจตัดสินใจ มีอคติ
7. มีศิลปะของการวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น มีศิลปะในการฟัง
8. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มองโลกในแง่ดีทั้งสถานการณ์และบุคคล
9. คำนึงถึงผลประโยชน์ของผู้อื่นบ้าง และรู้จักให้และรับ รู้จักเสียสละความอดทนรอคอย

**การปรับตัวให้สมดุล**

เมื่อบุคคลเผชิญกับสถานการณ์ ที่รับรู้ว่าเป็นปัญหาหรือเป็นภัยคุกคาม และไม่สามารถเผชิญและแก้ปัญหาได้เหมาะสม ได้ด้วยการปรับกลไกในร่างกายทั้งด้านอารมณ์ จิตใจและสิ่งแวดล้อม การปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจึงเป็นลักษณะแบบการทำลาย การถอนตัวจากสังคม การไม่ทำอะไร เป็นบุคลิกภาพแบบตาย แ ละมักใช้การแก้ปัญหาแบบรุนแรงสู่ ผลกระทบต่อตนเอง ด้วยการทำร้ายร่างกายตนเอง ทำร้ายครอบครัวบุคคลใกล้ชิดและต่อต้านสังคม ถอนตัวจากสังคม ไม่ให้ความร่วมมือในการทำงาน สักยภาพในการทำงานลดลง ดังภาพประกอบ ตามที่วารสาร ธรรมชาติ (2545: 121) เสนอ ดังนี้





ภาพประกอบ 5 แสดงการเผชิญปัญหา การไม่สามารถจัดการกับปัญหาและปรับตัวได้  
(วารสาร ธรรมชาติ, 2545: 121)

สรุปได้ว่า การปรับตัวหมายถึง ความสามารถในการจัดการกับสภาวะแวดล้อมและสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสมกับมนุษย์ การปรับตัวนี้ดำเนินมาตลอดชีวิตของมนุษย์ นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงวันสิ้นสุดของชีวิต ความสามารถในการปรับตัวทำให้มนุษย์มีความแตกต่างจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ยังมีความเจริญเท่าไรการปรับตัวก็ยิ่งมากเท่านั้น ในการปรับตัวของมนุษย์นั้นรวมถึงกลไกทางสังคม ซึ่งเป็นความสามารถของแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่มที่จะปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือนิสัยวิถีการดำรงชีวิตหรือทั้งสามอย่าง เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่และได้รับการตอบสนองตามที่แต่ละบุคคลต้องการ

ซึ่ง พวงเพ็ญชุนหปรานและคณะ(2543 : 8-10) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัว ไว้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านประสบการณ์และการเรียนรู้ คนเราอาจจะเคยเห็นผู้อื่นปรับตัวหรือเรียนรู้จากผู้ใหญ่ เพื่อนๆ หรือจากการอ่านหนังสือ
2. ปัจจัยด้านสรีรวิทยา ตามปกติอวัยวะต่างๆจะมีขีดความสามารถทำงานได้มากกว่าปกติในยามฉุกเฉิน เพราะได้เก็บพลังงานสำรองไว้ ได้แก่ เม็ดเลือดแดงสามารถนำออกซิเจนได้มากกว่า

ปกติ ดับสามารถเก็บ กลูโคสไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน เป็นต้น และธรรมชาติยังได้สร้างอวัยวะเป็นคู่ ๆ เมื่ออวัยวะข้างใดข้างหนึ่งเสียไป อีกข้างหนึ่งก็สามารถทำหน้าที่แทนได้ เช่น ไตของคน เป็นต้น

3. ความรวดเร็วของสภาวะที่เกิดขึ้น ถ้าสภาวะที่ต้องปรับตัวเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป คนเราจะสามารถปรับตัวได้ดีกว่า การเกิดสิ่งเร้ารุนแรงทันทีทันใด เช่น การเสียเลือดออกจากร่างกายที่ละน้อยทางริดสีดวงทวาร คนเราทนได้มากกว่าการเสียเลือดครั้งเดียวจำนวนมากจากการกระตุกหัก

4. กรรมพันธุ์และอายุ การปรับตัวของคนขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ เช่น บางคนจะทนต่อโรคบางอย่างได้ดีกว่าอีกคนหนึ่ง เด็กและผู้สูงอายุจะปรับตัวได้น้อยกว่าวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่

5. สภาวะสุขภาพเดิมของคนจะมีผลต่อการปรับตัว ถ้าสุขภาพเดิมดี การปรับตัวก็จะดีด้วย แต่ถ้ามีการเจ็บป่วยอยู่ก่อน การปรับตัวจะใช้เวลานาน บุคคลจะอยู่ในภาวะวิกฤตนาน

6. ภาวะโภชนาการ คนที่ขาดอาหารก็จะทำให้การปรับตัวไม่ดี อาหารที่เรารับประทานเข้าไป มีแร่ธาตุต่างๆจำนวนมาก ได้แก่ เกลือแร่ ไขมัน โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุเหล่านี้ จะก่อให้เกิดเอนไซม์และความต้านทานโรค ทำให้แผลหายเร็ว ความอ้วนและการคิดสุราทำให้การปรับตัวไม่ดี

7. วงจรชีวภาพของบุคคลเป็นช่วงจังหวะและเวลา วงจรเหล่านี้จะดำเนินไปตามธรรมชาติ ทำให้คนเรา นอนหลับ กินอาหาร ทำงาน พักผ่อน ตามเวลาของวงจรชีวภาพ ฮอร์โมนต่างๆจะหลั่งออกจากร่างกายตามกำหนดเวลาและมีมากน้อยตามกิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน เช่น อุณหภูมิคนเราจะขึ้นสูงสุดตอนเย็นและจะต่ำที่สุดตอนที่เรานอนหลับไปนาน ๆ ระดับคอร์ติโซนจะสูงสุดในเวลา 8-9 โมงเช้า ฮอร์โมนการเติบโตจะหลังมากที่สุดเมื่อเริ่มหลับ ถ้าวงจรชีวภาพเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้ระบบต่างๆในร่างกายผิดปกติ การทำงานผลัดกลางคืน การข้ามทวีปที่มีเวลาแตกต่างกัน

8. ปัจจัยด้านจิตสังคม เช่น การศึกษา บุคคลที่มีการศึกษาจะปรับตัวได้ดีกว่า เป็นต้น

สรุปได้ว่า การปรับตัวต้องอาศัยกลไกทางสรีรวิทยา เพื่อให้สภาวะของร่างกายกับสภาพแวดล้อมมีความสมดุลกัน และสภาวะภายในร่างกายในระบบต่างๆสามารถควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆของร่างกายได้อย่างเป็นปกติของชีวิต สอดคล้องดังผลการวิจัยของเชค (Shek, 1996) ได้ศึกษา การปรับตัวในชีวิตสมรส ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับบุตร และความสุขใจของชีวิตสมรส ในฮ่องกงซึ่งงานวิจัยได้รับรางวัลดีเลิศจากสภาวิจัยของประเทศ เขาได้สร้างเครื่องมือวัด เพื่อหาความคงที่และความเชื่อมั่น 2 รอบ พร้อมสัมภาษณ์และทำการเก็บข้อมูลกลุ่มสมรสจีน 1,051 คู่ อายุระหว่าง 30-60 ปี พบว่า คู่สมรสที่ไม่สามารถปรับตัวในชีวิตสมรสได้ จะแสดงออกอาการทางจิตและอาการวิกฤตชีวิตวัยกลางคน (Psychiatric and midlife crisis symptoms) และคุณภาพชีวิตครอบครัว เป็นตัวทำนายความสุขของกลุ่มสมรส และความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับบุตร และคุณภาพการสมรส ซึ่งวัดจากความลงรอยกัน ความพึงพอใจ และความผูกพันต่อกัน จะมีอิทธิพลสูงต่อการปรับตัวที่นำไปสู่ภาวะวิกฤตชีวิตในวัยกลางคนได้ และงานวิจัยพบว่า คู่สมรสหญิง จะมีอาการภาวะวิกฤตชีวิตวัยกลางคนสูงกว่าคู่สมรสชายซึ่งอาจเป็นไป

ได้จาก ภาระที่หนักและการถูกกดดันจากบทบาททางสังคมที่เพิ่มขึ้น ทศนคติต่อชีวิตมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต คุณภาพชีวิตสมรส และความสัมพันธ์ระหว่าง พ่อแม่กับบุตร และในงานวิจัยทางตะวันตกเมื่อ 90 ปีที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่า สตรีวัยกลางคนไม่จำเป็น ต้องมีภาวะวิกฤตชีวิต ถ้ามีการเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตสมรส

จากผลการวิจัยของ อังคินันท์ อินทรกำแหง (2550) ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุ และคชณีวัดภาวะวิกฤตชีวิตสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกร้านในกรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างและพัฒนารูปแบบ ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ของภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรส วิเคราะห์คชณีวัดภาวะวิกฤตชีวิต และศึกษาการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างตัวแปรในแต่ละกลุ่มปัจจัยที่จะส่งผลต่อภา ภาวะวิกฤตชีวิต ของสตรีไทยสมรสที่ทำงานนอกร้าน โดยศึกษาจาก กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่มได้แก่ สตรีไทยสมรส ซึ่งทำงานในหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชน 12 แห่งในเขตกรุงเทพมหานครและ ปริมณฑล ที่มีอายุ 35 - 55 ปี และมีบุตรอย่างน้อย 1 คนรวมจำนวน 1,375 คน ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย ตัวแปรแฝง 6 ตัว ตัวแปรสังเกตได้ 18 ตัว ใช้แบบสอบถามประมาณค่า 6 ระดับ รวม 244 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง 0.7646 - 0.9531 ทำการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม LISREL v.8.72 ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านบุคลิก (วัดจาก บุคลิกภาพแบบแบบ ห้วนไห่ว และ ประสบการณ์สูญเสียในชีวิต ) ด้านครอบครัว (วัดจาก ภาระต่อครอบครัว สัมพันธภาพกับคู่สมรส การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว และความผูกพันทางศาสนา ในครอบครัว) ด้านการทำงาน (วัดจาก ภาระงาน ความก้าวหน้าในงาน ความคลุมเครือในงาน และการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา ) และด้านสังคมเมือง (วัดจากสภาพแวดล้อม ในชุมชนที่อยู่อาศัย และสัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน มีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อ ภาวะวิกฤตชีวิต และผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของภาวะวิกฤตชีวิตพบว่า รูปแบบตามสมมติฐาน มีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม โดยปัจจัย ทั้งหมดสามารถ ร่วมกัน อธิบายการทำนายค่าความแปรปรวนของภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทย สมรสวัยกลางคน ที่ทำงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ เอกชน และกลุ่มรวมได้ร้อยละ 95, 84, 80 และ 89 ตามลำดับ และผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์พบว่า ถ้าสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มี บุคลิกภาพแบบ ห้วนไห่วสูง จะส่งผลให้มีภาวะวิกฤตชีวิตยิ่งสูงขึ้นด้วย เมื่อสตรีไทยสมรสวัยกลางคนนั้นมี รายได้ ทั้งหมดของครอบครัวต่ำ จำนวนสมาชิกที่อยู่ในครอบครัวมีน้อย ก การสนับสนุนจากครอบครัวต่ำ ความผูกพันทางศาสนากับครอบครัวต่ำ การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาต่ำ และความคลุมเครือในงานสูง

จากผลงานวิจัยดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงยังคงสนใจศึกษา ตัวแปรตามคือ ภาวะวิกฤตชีวิตของ สตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร ที่วัดการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของบุคคล ซึ่งหมายถึง สตรีไทยสมรสวัยกลางคนทำงานนอกร้าน รับรู้ต่อสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตว่าเป็นสิ่ง ที่อันตราย คุกคามต่อตนเอง อาจเป็นการคุกคามทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของบุคคล หรือ

ต่อภาพพจน์ หรือเป้าหมายในชีวิต ทำให้บุคคลนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและเมื่อใช้วิธีการแก้ปัญหาในลักษณะเดิมๆ ไม่ได้ผลเพียงพอ จึงทำให้เกิดภาวะเครียดและใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและไม่สามารถปรับตัวได้ดี จึงทำให้ชีวิตของบุคคลนั้นเสียสมดุล ไม่สามารถดำรงชีวิตที่เป็นปกติสุขได้ สามารถวัดได้จากการแสดงออกทางความรู้สึก อาการและพฤติกรรม ดังองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ

1.1 ความเครียด หมายถึง ความรู้สึกที่สตรี รับรู้ถึงความอึดอัด ความคับข้องใจ ไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถตกลงใจหรือตัดสินใจเหตุการณ์ในขณะนั้นได้ จึงแสดงออกให้เห็นทางด้านร่างกายหรือทางอารมณ์ที่ไม่สมดุล โดยพัฒนาแบบสอบถาม จากแบบวัดของกรมสุขภาพจิตเกี่ยวกับเรื่องชีวิตคุณภาพชีวิตขององค์กรอนามัยโลก ฉบับภาษาไทย(2845) วณิ เทศน์ธรรม (2541) ฌัฐกานต์ ภาณุมาศ(2541) วันทนาเจริญรัตน์ โขติ (2541) ตรีชฎา พลอาสา(2544) และวารภรณ์ ตระกูลสฤษฎี (2545) โดยนำแบบสอบถามมาปรับปรุงให้อยู่ในขอบเขตของเรื่องที่จะศึกษา มีมาตรวัด 6 ระดับจากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริงมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่า แสดงว่ามีความเครียดมากกว่าผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

1.2 การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถของสตรีไทยสมรส ในการ จัดการหรือควบคุม ปัญหาโดยมุ่ง แก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์และไม่มีเปลี่ยนแปลง สถานการณ์จริง ใช้การปรับกระบวนการคิดและใช้กลไกทางจิต แสดงออกด้วยการควบคุมอารมณ์ มีสติ มีจิตที่สงบรวมทั้งการระบายอารมณ์ออกมาทางการพูดและการกระทำเพื่อให้สภาวะจิตใจและอารมณ์กลับคืนสู่ภาวะที่สมดุล โดยวัดจากแบบสอบถามการเผชิญปัญหาที่พัฒนามาจากของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus&Folkman,1984) ศิริพร เทียวกิตติกุล(2545) ชาตรี ลักษณะศิริ (2546) และฉัตรกมล ออกกจิวัตร (2546) มีมาตรวัด 6 ระดับจากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริงมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมากกว่าผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

1.3 การปรับตัว หมายถึง การที่สตรี ไทยสมรส สามารถปรับเปลี่ยนนิสัย วิธีการดำรงชีวิตของตนเองได้เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในระดับที่แต่ละบุคคล ต้องการ หรือถ้าการปรับตัวไม่เหมาะสมจะแสดงออกในลักษณะของการทำลายต่อต้านกฎระเบียบ หรือมีลักษณะ ของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตเสียไปโดยวัดจากแบบสอบถามการปรับตัวที่ คณะผู้วิจัย ได้พัฒนา ขึ้นจากแนวคิดจิตวิทยาการปรับตัวของวารภรณ์ ตระกูลสฤษฎี (2545) และแบบสอบถามการปรับตัวของสตรีในชุมชนเมืองของพวงเพ็ญ ชุณหปราณ (2543) มีมาตรวัด 6 ระดับจากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริงมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมมากกว่าผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

### ตอนที่ 3 ความสุขใจและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในช่วงกว่า 20 ปีที่ผ่านมา ความสุขทางใจ (Psychological well-being) ถูกชี้แนะว่าเป็นการคิดรวบยอดจากสองสาขาวิชาคือ จิตวิทยาและสังคมวิทยา ซึ่งความสุขใจตามแนวคิดทางจิตวิทยาเป็นรากฐานด้านบวก (Positive functioning) โดยจำแนก ความแตกต่างระหว่างความรู้สึกด้านบวกกับความรู้สึกด้านลบ (Positive affect and negative affect) และให้ความหมายว่าความสุขว่าเป็นเป็นภาวะสมดุลระหว่างความรู้สึกละสองด้าน สำหรับความสุขใจตามแนวคิดรวบยอดทางสังคมวิทยาจะเน้นความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวบ่งชี้พื้นฐานของความสุขใจ (Well-being) แนวความคิดนี้ถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบด้านการรู้คิดและเป็นมิติด้านบวก (อัจฉราพร บุญญพนิช, 2547: 41-42)

ด้านการวัดความสุขใจ จากหลายประเทศที่ได้ให้ความสำคัญกับความสุขกันมาก ความสุขจึงมีทั้งสุขกาย และสุขใจ ความสุข ใจจึงเป็นดัชนีวัดคุณภาพชีวิตของประชาชนในประเทศ และประเทศไทยแม้จะไม่มีการจัดทำตัวชี้วัดความสุขใจ ที่เป็นทุนทางสังคมโดยตรง แต่หน่วยงานต่างๆ และนักวิชาการไทยมีการพัฒนาตัวชี้วัดทางสังคม ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับ ได้แก่ จปฐ . ของกระทรวงมหาดไทยซึ่งมีความอยู่ดีมีสุข (Well-Being) ของ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ดัชนีความก้าวหน้าของคน (Human Achievement Index) ของ UNDP ดัชนีความเข้มแข็งของชุมชนของ นภาพกรณ์ หะวานนท์ ดัชนีคุณภาพชีวิตและการพัฒนาสังคม ของอมรา พงศาพิชญ์ ดัชนีวัดความสุข ของ อภิสัทธี ชำรงวรังกุล MDG (Millenium Development Goals) ของUNDP และแบบวัดความสุขคนไทย ของ อภิชัยมงคลและคณะ(2546) เป็นแบบวัดใน 4 มิติคือ มิติสภาพจิตใจ (Mental state) ที่เป็นสุขหรือทุกข์ มิติสมรรถนะของจิตใจ (Mental capacity) ความสามารถของจิตใจในการสัมพันธ์กับผู้อื่นและการจัดการกับปัญหา มิติคุณภาพของจิตใจ (Mental quality) คุณลักษณะที่ดึงามของจิตใจในการดำรงชีวิต ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม และมิติปัจจัยสนับสนุน (Support factors) ที่สนับสนุนให้คนมีสุขภาพจิตดี เป็นรายได้ ศาสนา ความเชื่อของแต่ละคน ความสามารถในการทำงาน สิ่งแวดล้อมและความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และยังมีแบบวัดอื่น ๆ ซึ่งอยู่ในวิสัยที่จะนำมาจัดทำเป็นตัวชี้วัดทุนทางสังคมให้สอดคล้องกับบริบทสังคมไทยได้ (คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549)

#### ความสุขใจ (Well-being)

วิลสัน (Wilson, 1967) ได้สรุปว่าความสุขใจ หมายถึง การที่บุคคลเป็นชายหรือหญิง มีสติปัญญาอย่างไรก็ตาม การมีสุขภาพดี การศึกษาดี รายได้ดี เป็นผู้ที่แสดงออก มองโลกในแง่ ดี ไม่กังวล มีศาสนา แต่งงานกับผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีงานสุจริต มีแรงบันดาลใจที่ไม่สูงเกินไป

วินโฮเวน (Veenhoven, 1991:10) ได้สรุปว่าความสุขใจ หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นระดับที่บุคคลตัดสินใจ โดยรวมว่ามีคุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย จิตใจและความรู้สึก ระดับความรู้สึก คือมีความรู้สึกที่ดี บ่อยเพียงใด มีความอึดเอิบ โดยความสุขแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบคือ 1) ความถี่และระดับผลบวกความสนุกสนาน 2) ระดับเฉลี่ยของความพึงพอใจในช่วงเวลาหนึ่ง และ 3) การปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า

ไดเนอร์ (Diener, 2000) ได้สรุปว่าความสุขใจ ว่าประกอบด้วย 1) ความพึงพอใจในชีวิต เน้นสำคัญในเรื่องทั่วไป ครอบครัวเพื่อน และโรงเรียนในอดีต 2) ความรู้สึกทางบวก ประสบการณ์ทางอารมณ์และความรู้สึกที่รื่นรมย์ 3) ระดับอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ประสบการณ์ทางอารมณ์และความรู้สึกไม่พอใจเพียงเล็กน้อย

สำหรับงานวิจัยของ ฉันทนา ภาคบงกชและคณะ (2549) และงานวิจัยของอ้อมเดือน สดมณี และอุษา ศรีจินดารัตน์(2549) ได้ยึดความหมายและการวัดความสุขใจตามขไดเนอร์(Diener, 2000)

(วารสาร ธรรม ภูตสฤษฎี, 2545: 213-215) ได้กล่าวไว้ว่าความสุขใจ เกิดขึ้นภายหลังที่บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดได้เป็นผลที่พึงพอใจ โดยสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาคำแนะนำการแก้ไขปัญหามาตามแนวทางที่กำหนด และสามารถ แก้ไขปัญหา นั้น ได้ ก็จะเกิดความสุข ดังนั้นการเปรียบเทียบลักษณะของคนมีความสุขและความทุกข์

ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบลักษณะของคนที่มีความสุขและลักษณะคนที่มีความทุกข์

ลักษณะคนที่มีความสุข	ลักษณะคนที่มีความทุกข์
1. พึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี	1. สงสารตนเอง
2. พึงพอใจในความสำเร็จของตนเอง	2. ต้องการความช่วยเหลือ
3. พึงพอใจสุขในสภาพความเป็นอยู่	3. มีข้อเรียกร้องเสมอ ไม่พอใจในสภาพตนเอง
4. รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	4. ต้องการความเห็นอกเห็นใจ
5. เคารพตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง	5. ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง
6. มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีเหตุผล	6. อารมณ์ ต้องการแก้แค้น
7. ยกย่อง สรรเสริญผู้อื่น	7. ต่ำหนิติเตียนผู้อื่น
8. พึงพอใจ / ชื่นชมในความสำเร็จของผู้อื่น	8. โทษผู้อื่น โยคความผิดให้ผู้อื่น คอยจับผิดผู้อื่น
9. ยอมรับนับถือความคิดเห็นของคนอื่น	9. เห็นแก่ตัว ใจแคบ ไม่ยอมรับฟังความเห็นผู้อื่น

กรมสุขภาพจิต (2545) ได้กำหนด ความสุข เป็นองค์ประกอบหนึ่ง ของความฉลาดทางอารมณ์ ที่ระบุไว้ว่าการมีความสุข (Happiness) เป็นความสามารถที่จะรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตของตนเอง มีความสุขสนุกสนานกับตัวเองและผู้อื่น ความสุขประกอบไปด้วยความพึงพอใจ

ในตนเองและสิ่งทั่วไป เป็นความสามารถที่จะมีความสุขกับชีวิต ผู้ที่มีความสุขจะรู้สึกดีและสบายใจทั้งในขณะที่ทำงานและในยามว่าง พวกเขาจะรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขกับโอกาสต่างๆ เพื่อทำให้เกิดความสนุกสนาน การมีความสุขนั้นจะเกี่ยวข้องกับความรู้ สึกว่าเริงและกระตือรือร้น ความสุขที่เกิดขึ้นเป็นผลพวงจากระดับความฉลาดทางอารมณ์และการทำงานของอารมณ์ทั้งหมดของตัวบุคคล โดยบุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้ต่ำอาจแสดงอาการที่ถูกครอบงำด้วยแรงกดดัน เช่น มีแนวโน้มที่จะกังวลไม่แน่ใจในอนาคต ถอดถอนตนเองจากสังคม ขาดแรงจูงใจ บดบังภายใน มีความคิดที่กดดัน รู้สึกผิด ไม่พอใจในชีวิตของตนเองและเป็นพวกสุดขั้ว เป็นต้น ทั้งยังมีความคิดและพฤติกรรมทำลายตนเองอีกด้วย สรุปได้ว่า ความสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขสงบทางใจ วัดจาก 3 ด้าน

1. ความภูมิใจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง เชื่อมมั่นศรัทธาในตนเอง
2. ความพึงพอใจในชีวิต รู้จักมองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
3. ความสงบทางใจ มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข รู้จักผ่อนคลาย และสงบจิตใจ

ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ (2545 อ้างอิงจากพระธรรมปิฎก , 2542) ได้กล่าวถึงความสุขเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวพุทธ ซึ่งได้ระบุว่า ความสุข หมายถึง ตนเองมีความสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะส่วนบุคคล คือ อารมณ์ดี สุขภาพจิตใจจริงใจ มีน้ำใจ มองโลกในแง่ดี ใจคอหนักแน่น รู้จักให้อภัย เมตตา กรุณา มุทิตา ควบคุมตนเองได้ มั่นใจในตนเองและปรับตัวยืดหยุ่น และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีและ ทำงานได้ประสบความสำเร็จ

นอกจากนี้ในความหมายของ ความสุขทางใจทางพุทธศาสนา นั้น เป็นความสุขที่สัมผัสได้ทางจิตคือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น จักว่าเป็นความสุขที่สะอาดความสุขทั้งกายและใจย่อมมีส่วนสัมพันธ์กันไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกันจะขาดเสียอย่างใดอย่างหนึ่งหาได้ไม่ การปฏิบัติให้เกิด “ความพอดี” ไม่มากและไม่น้อยเกินไปไม่ว่าในส่วนกายหรือใจก็ตาม ก็ย่อมจะเกิดความสุขโดยปราศจากความทุกข์ที่แอบแฝงตามมาในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น “ยอดแห่งความสุข ” ทั้งหมด ถ้าเรากระทำให้สิ่งใดแล้ว วจิตใจไม่มีความสุขแม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกทุกรูปแบบก็หาได้ให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้ามืดใจเหลือเลี้ยง มีความพอใจมีความสุขสงบใจคนก็ย่อมจะประสบความสำเร็จในการมีเครื่องอำนวยความสะดวกเสียอีก กลับจะเป็นอุปสรรค คอยขัดขวางหรือบั่นทอนไม่ให้ผู้นั้น ได้พบกับความสุขที่แท้จริงเสีย ความสุข จึงคือความสบายกาย และสบายใจที่ทุกคนสามารถที่จะบรรลุความสุขได้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความพอใจ

อ้อมเดือน สดมณีและอุษา ศรีจินดารัตน์ (2549: 62-68) ศึกษาปัจจัยจิตสังคมและความสุขใจที่เกี่ยวกับพฤติกรรมการทำงานของครูในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบว่าครูที่มีความสุขใจ จะมีพฤติกรรมการทำงานตามแนวปฏิรูปการศึกษาได้ดีกว่าครูที่มีความสุขใจต่ำ และการศึกษาของ อัจฉราพร บุญญพนิช (2547) ได้ศึกษาปัจจัยจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของครูประถมศึกษาปีที่ 1 – 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษารุงเทพมหานครเขต 1 พบว่าความสุขเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุดในการทำนาย พฤติกรรมการสอนของครู ในการทำงานด้านการสอน ควรสนับสนุนให้ครูมีความสุข ด้วยการสร้างบรรยากาศในการทำงานที่น่าอยู่ ผู้บังคับบัญชาคอยดูแลเอาใจใส่ ส่วนรัชณีพร จารุงวงษ์ชกุล (2543) ศึกษาพฤติกรรมการสอนภาษาอังกฤษของครูต้นแบบ พบว่า ครูมีหลักการปฏิบัติงาน คือ มีปรัชญาการทำงาน มีศรัทธาในวิชาชีพ และมีความสุขในการสอน ส่วน สุวดี เข้มเกษร (2547) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสอนของตามแนวปฏิรูปการศึกษาแห่งชาติ พบว่า ความสุขเป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุดในการทำนาย พฤติกรรมการสอนของครูตามแนวปฏิรูปการศึกษาแห่งชาติทำนายได้ร้อยละ 31

สรุปได้ว่า ความสุขใจ ในงานวิจัยครั้งนี้ได้ให้ ความหมายว่า การที่สตรีไทยสมรสวัยกลางคนมีความรู้สึกพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นระดับความรู้สึกที่ดี มีความอึดอึดซึ่งเป็นการวัดความสุขทางใจ เจเท่านั้นโดยความสุขใจนี้แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบคือ 1) ความสนุกสนาน 2) ระดับความพึงพอใจในช่วงเวลาหนึ่ง และ 3) การปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความซึมเศร้า คณะวิจัยได้พัฒนามาจากแบบสอบถามของ ไดเนอร์ (Diener, 2000) มีมาตราวัด 6 ระดับ จากความสุขใจน้อยที่สุด (1) ไปถึงความสุขใจมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีความสุขใจมากกว่าผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

#### ตอนที่ 4 การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากภาวะวิกฤตชีวิต (Life crises) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่ว่าจะกะทันหัน หรือยาวนานก็ตาม แต่มีผล เสียต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลที่ต้องเร่งด่วนในการแก้ปัญหา ถ้าภาวะวิกฤตชีวิตนั้นยังไม่รุนแรงถึงกับทำให้สภาพร่างกายต้องสูญเสียถึงกับชีวิต หรือสภาพจิตใจที่เสียจนควบคุมสติไม่ได้ โดยทั่วไป นั้นสามารถจัดการภาวะวิกฤต ชีวิต นั้นให้กลับคืนสู่สภาพเป็นปกติหรือสมดุลได้ ดังนั้นหากบุคคลได้รับการฝึกอบรมเรื่องการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของตนเอง (Life crisis management by myself) ก็จะสามารถควบคุมปัญหาและอารมณ์ และเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ที่ไม่ได้คาดคิดที่อาจเกิดขึ้นกับตนเองได้ ซึ่งภาวะวิกฤตบางอย่าง



ก็เหมือนกับไฟ อาจเริ่มจากจุดเล็ก ๆ หากนิ่งเฉย ปัญหาเล็ก ๆ ก็อาจเป็นเปลวไฟที่ทำลายทุกอย่างได้ ดังนั้นอันดับแรกจึงควรควบคุมไม่ให้ปัญหานั้นหนักกว่าเดิม (ไฟโรจน์ บาลัน, 2549: 11)

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการภาวะวิกฤตในชีวิต พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการจัดการภาวะวิกฤตในองค์กรที่รวมถึงบุคลากรที่มีภาวะเครียดจากการทำงานหรือเป็นการจัดการความเสี่ยง ที่อาจเกิดปัญหา ในการทำงานในองค์กร แต่เมื่อพิจารณา ภาวะวิกฤตในชีวิตเป็นรายบุคคลที่ไม่เจาะจงเฉพาะปัญหาด้านการทำงาน อาจรวมถึงปัญหาที่มารุมเร้าในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงาน ด้านภายในร่างกายและจิตใจเฉพาะแต่ละคน ด้านภายในครอบครัว ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคม ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษา ในขอบเขตของการแยกองค์ประกอบ 3 ด้านคือ ความเครียด การเผชิญความเครียดและการปรับตัว นั้นหมายถึง การเผชิญและการจัดการความเครียดของบุคคลให้เป็นผลสำเร็จ จะช่วยให้ผ่อนคลายลดความเครียดลงจนในที่สุดสามารถปรับตัวให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในภาวะปกติสุข ได้ ซึ่งระดับของความเครียดในการศึกษาครั้งนี้จะเป็นระดับของความเครียดที่อยู่ในระดับปานกลางถึงเครียดมาก ที่สุดที่นำสู่ภาวะวิกฤตชีวิตได้ นั่นคือเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นนานเป็นวันเป็นเดือนเป็นปี โดยที่บุคคลนั้นไม่สามารถที่จะจัดการกับปัญหานั้นให้ ลดลงหรือหมดสิ้นไปได้ (สะอิ่ง อภิบาลกุล, 2525: 9 อ้างอิงจาก Irving, 1952:13) ดังนั้นการศึกษานี้จึงได้ทบทวนทฤษฎีและแนวคิด การจัดการความเครียดตามตะวันตก ไว้ดังนี้

การจัดการความเครียด (Stress management) ตามแนวคิด ของ โกลแมน (Goleman, 1998) หมายถึงการกระทำดังนี้

1. การอดทนกับความเครียด (Stress tolerance-ST) เป็นความสามารถที่จะอดทนต่อเหตุการณ์ร้ายๆ และสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้โดยปราศจากความล้มเหลวด้วยการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ แม้ในสถานการณ์ที่ยากเข็ญก็มีได้ถูกสิ่งเลวร้ายนั้นครอบงำซึ่งความสามารถในด้านนี้จะมีพื้นฐานจาก

1.1 ประสิทธิภาพในการเลือกวิธีที่จะจัดการกับความเครียด เช่น เป็นผู้ที่มีความรู้และมีประสิทธิภาพ สามารถเสนอวิธีการที่เหมาะสม และรู้ว่าจะต้องทำอะไรและอย่างไร

1.2 รู้สึกทางบวกต่อประสบการณ์ใหม่และ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นโดยทั่วไป ทั้งยังสามารถผ่านพ้นปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จ เช่น ความสามารถของบุคคลที่จะเผชิญและรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้

1.3 มีความรู้สึกที่ตนเองสามารถควบคุม หรืออยู่เหนือสถานการณ์ตึงเครียดได้ เช่น ทำใจให้สงบก่อน รักษาการควบคุมให้คงสงบไว้ได้

องค์ประกอบการอดทนกับความเครียดจะใกล้เคียงกับการอ้างถึง “จุดแข็งของตัวเอง” (Ego strength) และการจัดการในทางบวก (Positive coping) การอดทนกับความเครียดนี้ที่เหมาะสม

ในการตอบสนองต่อความตึงเครียดอย่างเหมาะสม การอดทนกับความเครียดนี้จะเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะผ่อนคลาย ตึงเครียด และเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างสงบโดยปราศจากอารมณ์ที่รุนแรง บุคคลที่ควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเลือกที่จะเผชิญหน้ากับวิกฤตและปัญหามากกว่าการยอมแพ้และปล่อยให้ตนรู้สึกทำอะไรไม่ถูกและสิ้นหวัง หากองค์กรประกอบทำหน้าที่ไม่เพียงพอ จะเกิดการวิตกกังวลซึ่งมีผลต่อการแสดงออกเนื่องจากมีจิตใจจ้องน้อยการตัดสินใจจึงทำได้ยาก

2. การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse control) เป็นความสามารถที่จะอดกลั้นและชะลอแรงกระตุ้น แรงขับ หรือสิ่งล่อใจที่จะให้กระทำได้นำมาซึ่งสมรรถภาพในการยอมรับกับแรงกระตุ้น ที่รุนแรงในตัวบุคคลหนึ่ง สามารถตั้งสติและควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว คัดค้าน และการกระทำที่ไร้ซึ่งความรับผิดชอบ บุคคลที่มีปัญหาในการควบคุมแรงกระตุ้นสามารถดูได้จากมีความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำ หุนหันพลันแล่น ควบคุมปัญหาด้วยความโกรธ ทำในสิ่งที่ เป็นโทษ ขาดการควบคุมตนเอง และแสดงพฤติกรรมอย่างกะทันหันและไม่สามารถทำนายได้

สำหรับแนวคิดการฝึกการจัดการความเครียดของ ลาซารัส (Lazarus, 1984) เป็นวิธีลดความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จัดปัญหาให้หมดไป และ การมุ่งแก้ไขที่อารมณ์ ซึ่งเป็นการจัดการความเครียดด้าน อารมณ์ ความนึกคิด และสรีระตนเองให้ผ่อนคลาย ดังนั้นลาซารัสจึงให้นิยาม การจัดการความเครียดไว้ว่า เป็นพฤติกรรมที่จัดกระทำขึ้นเพื่อควบคุมความเครียด และพฤติกรรมที่ใช้ในการจัดการกับความเครียด นั้นเป็น ทั้งการกระทำที่เห็นชัดเจน และการกระทำที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจเพื่อจัดการกับความต้องการภายในตนเองและการจัดการกับความขัดแย้ง ซึ่งต้องใช้พลังและทรัพยากรมากมาย หรือเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจ เมื่อถูกรบกวน ใช้กระบวนการทางจิตที่เสริมสร้างความสำเร็จในการปรับตัวต่อความเครียดนั้น

ส่วน เมเนกฮาน (Meneghan, 1982:220-222) กล่าวว่า การจัดการความเครียด เป็นวิธี นิสัยหรือแนวทางที่บุคคลใช้เผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ เป็นไปทั้ง การปฏิเสธ การถอย หนี ยอมรับหรือต่อสู้เพื่อควบคุมเหตุการณ์นั้น ๆ

สโตน เฮลเดอร์และสไควเดอร์ (Stone, Helder and Scheider, 1988: 183) กล่าวว่า การจัดการความเครียด เป็น กลุ่มพฤติกรรม การกระทำ ความคิดทั้งขณะมีจิตสำนึกและ ภายใต้อัตโนมัติที่ทำให้บุคคลจัดการกับสถานการณ์ความยุ่งยากท่ามกลางความรู้สึกความสุขของชีวิต

คลาร์ค (Clarke, 1984: 10) กล่าวว่า การจัดการความเครียด เป็น กระบวนการปฏิบัติการ เพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ทรมานที่เกิดจากความเครียด

อารยา ด่านพานิช (2542) กล่าวว่า การจัดการความเครียด เป็น กระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจาก การรับรู้สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดโดยผ่านกระบวนการทางความคิด บุคคลจะแสดงพฤติกรรมในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งหรือหลายรูปแบบ ที่มีความสัมพันธ์เพื่อขจัดหรือบรรเทาเหตุการณ์ตึงเครียดนั้นได้

นัยนา เหลืองประวัตติ (2547: 12) กล่าวว่า การจัดการความเครียด เป็น การที่บุคคลทำให้ ความเครียดลดลงหรือขจัดให้หมดไปเพื่อป้องกันหรือลดความทุกข์ ทรมานที่เกิดจากความเครียด โดยบุคคลใช้สติปัญญาในการเลือกวิธีจัดการกับความเครียด ที่เคยใช้แล้วประสบความสำเร็จ ในอดีต ถ้าวิธีนี้ใช้แล้วไม่ประสบความสำเร็จบุคคลจะเลือกวิธีอื่นต่อไป

สรุปได้ว่า การจัดการความเครียด เป็นวิธีการที่สตรีไทยสมรสวัยกลางคนใช้ในการปฏิบัติ เพื่อให้ความเครียดลดลง โดยวิธีการดังกล่าว เป็นวิธีการปรับพฤติกรรมและปรับความคิด ตามแนวพุทธศาสนาและตามแนวปรัชญาเต๋า ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะช่วยให้สตรีไทยสมรส วัยกลางคนสามารถเผชิญความเครียดได้เหมาะสม ช่วยให้ความเครียดลดลงและสามารถปรับตัว ให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาวะสมดุล นำสู่ความสุขทางใจต่อไป นับเป็นการจัดการภาวะวิกฤต ชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนตามการศึกษาวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดของสตรีสมรสวัยกลางคน ดังการศึกษาของ อนุชิต สินจตุรัส (2545) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการความเครียดของสตรี วัยกลางคนในครัวเรือนเขตเมืองและเขตชนบท จังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างสตรี วัยกลางคนอายุ 40-59 ปี ในเขตเมือง 212 คน เขตชนบท 400 คน พบว่า พฤติกรรมจัดการ ความเครียดของสตรีวัยกลางคนในเขตเมืองและเขตชนบทไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 แต่รูปแบบการจัดการความเครียดของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ดังนี้ 1) รูปแบบการแก้ปัญหาแบบว่าความของสตรีในเมืองมีมากกว่าสตรีในชนบท 2) รูปแบบการตั้งสติ ให้มั่นคง ของสตรีในเมืองมีมากกว่าสตรีในชนบท 3) รูปแบบขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ของสตรีในชนบทมีมากกว่าสตรีในเมือง 4) รูปแบบการตำหนิตนเองของสตรีในเมืองมีมากกว่า สตรีในชนบท 5) รูปแบบโยนความผิดของสตรีในชนบทมีมากกว่าสตรีในเมือง 6) รูปแบบการคิด เป็นเรื่องเคราะห์กรรมหวังพึ่งโชคกลางสิ่งศักดิ์สิทธิ์ของสตรีในชนบทมีมากกว่าสตรีในเมือง 7) รูปแบบการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบของสตรีในเมืองมีมากกว่าสตรีในชนบท 8) รูปแบบ การมองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ของสตรีในเมืองมีมากกว่าสตรีในชนบท 9) รูปแบบการจัดการ ความเครียดระดับ 1 ในชีวิตประจำวันของสตรีในเมืองมีมากกว่าสตรีในชนบท 10) รูปแบบ การจัดการความเครียดระดับ 2 โดยการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจของสตรีในเมืองมีมากกว่าสตรี ในชนบท ส่วนรูปแบบการจัดการความเครียดของสตรีในชนบทและสตรีในเมืองไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 คือ รูปแบบการหนีปัญหาไม่รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น และรูปแบบ การจัดการความเครียดในระดับ 3 ด้วยการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจระดับลึก และเมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยของระดับการจัดการความเครียดทั้ง 3 ระดับคือ มีพฤติกรรมจัดการความเครียด ตามปกติในชีวิตประจำวัน การจัดการความเครียดด้วยการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ และการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจระดับลึก พบว่าสตรีทั้งในเขตเมืองและชนบทมีการใช้วิธีการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจระดับลึกน้อยมาก ด้วยคะแนนเฉลี่ย ของสตรีเขตเมือง เท่ากับ 2.88, 1.60 และ

1.33 ตามลำดับและสตรีในเขตชนบท เท่ากับ 2.78, 1.44 และ 1.38 ตามลำดับ เมื่อเทียบกับวิธีอื่นคือ การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น และการโยนความผิดเท่ากับ 3.77, 3.33 และ 2.92 ตามลำดับ

จากงานวิจัยข้างต้น พบว่าสตรีไทยวัยกลางคนนั้น ยังขาดรูปแบบการจัดการความเครียด ด้วยวิธีการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจในระดับลึกหรือในระดับที่สามารถจัดการกับปัญหา ความเครียดในระดับปานกลางและระดับสูงได้ในระยะยาว ซึ่งคณะวิจัยเห็นความสำคัญของการจัดการความเครียดระดับปานกลางและระดับสูง ซึ่งไม่สามารถปรับตัวกับความเครียดนั้นได้ จึงนับเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต ที่ต้องใช้รูปแบบการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตในระดับลึก คณะวิจัย จึงสนใจที่จะทดลอง ใช้รูปแบบวิธีการจัดการภาวะวิกฤตด้วยตนเอง ตามแนวคิดทางพุทธศาสนา และแนวปรัชญาจีนตามแนวคิดของเต๋า ดังเอกสารแนวคิดที่เกี่ยวข้องดังกล่าวต่อไปนี้

#### แนวคิดการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของตนเองตามแนวตะวันออก

ตามแนวพุทธปรัชญา สัจธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ หรืออริยสัจ 4 ซึ่งเป็นความจริงแท้ที่ นำไปสู่การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิง โดยพระพุทธเจ้าไม่สอน อภิปรัชญาที่ขาดจากการปฏิบัติ พระองค์ทรงสอนเน้นเรื่องการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์เป็นสำคัญ (ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, 2536: 194)

พระราชวรมุณี (ประยูร ธรรมจิตโต) (2542) ได้เสนอว่า ผู้ที่ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ต้องหาวิธีการควบคุมพลังขัดแย้งระหว่างกุศลและอกุศลให้อยู่ในกรอบอันดีงาม มีการแสดงออก ทางอารมณ์เป็นที่ยอมรับได้ในสังคม กระบวนการพัฒนาตนเองในเรื่องของการแสดงออกทาง อารมณ์นั้นมี 2 วิธี ด้วยกันที่ได้สมาธิเป็นผลดีและคงนานคือ

1. สมถวิธีหรือสมถกรรมฐาน : เน้นให้มีพลังสมาธิข่มฝ่ายไม่ดีทั้งหลายไม่ให้ มีบทบาท แต่จะช่วยให้เป็นฐานของปัญญา นั่นคือ จะทำงานอะไรให้ได้ผลมีปัญญาได้ชัดเจนแจ่มแจ้งต้องข่มฝ่ายอกุศลไว้จะทำให้คิดได้ชัดเจน แสดงออกได้ถูกต้อง ไม่เป็นโทษของอารมณ์ เพราะสามารถควบคุมฝ่ายที่ไม่ดีได้ และทำให้ความรู้สึกที่ดีได้แสดงออก ทั้งนี้วิธีสมถวิธีหรือสมถกรรม ฐานมีข้อจำกัดคือ เมื่อใดที่ออกจากกรรมฐาน ออกจากสมาธิแล้ว ฝ่ายอกุศลก็จะมีฤทธิ์เดชมาก ไม่สามารถประนีประนอมกันในชีวิตประจำวันได้ อาทิ เมื่อออกจากกรรมฐานแล้วความโลภ ก็อาจจะแสดงออกได้เหมือนเดิม เพราะฉะนั้นจะต้องมีวิธีที่ 2 ตามมา

2. วิปัสสนากรรมฐาน : วิธีนี้เป็นการพัฒนาให้สมาธิข่มฝ่ายไม่ดีทั้งหลายไม่ให้ มีบทบาทอย่างถาวรและอยู่ในสังคมได้ ถ้าเป็นสมถกรรมฐานจะต้องปลีกวิเวกออกไป ครั้นพอ กลับมาก็ฟุ้งซ่านเหมือนเดิม ทั้งนี้สมาธิเป็นส่วนหนึ่งของของวิปัสสนาที่เรียกว่า ฌณิกสมาธิ ที่จำเป็นต่อการเรียน การทำงาน และจำเป็นต่อการเกิดปัญญา

วิปัสสนาเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาโดยตรง ซึ่งเริ่มต้นด้วยสติปัญญาที่เน้นการฝึกสติเพื่อพัฒนาปัญญา สติ คือ ความรู้ตัว รู้ทันปัจจุบัน รู้จักแสดงออกอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ การฝึกควบคุมอารมณ์ของบุคคลนั้นต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบของจิตเพื่อคุณสมบัติของจิตที่พึงประสงค์แล้วเลือกพัฒนาตัวที่เด่นๆ อาทิ เจตสิกฝ่ายที่เป็นกลาง ได้แก่ มนสิการ (การคิด) หรือเอกัคตา (สมาธิ) หรือวิริยะ (ความขยัน) เจตสิกเหล่านี้ใช้ไปในส่วนที่เป็นสัมมา (ชอบ) หรือมิจฉา (ผิด) ก็ได้ สำหรับในส่วนของอารมณ์นั้นฝ่ายอกุศลเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความโลภ ความมีโทสะ ความอิจฉา ความริษยา เป็นตัวดึงเราออกจากฐานการทำความคิดเราก็ต้องพัฒนาฝ่ายที่ดี คือ ฝ่ายกุศลเจตสิกเพื่อทำให้เกิดความสมบูรณ์หรือเกิดพลังมากขึ้น อาทิ เป็นอโลภะ (ความไม่โลภ) อโทสะ (ความไม่โกรธ) แผนภูมิของจิตที่ทำให้เกิดการพัฒนามนุสสที่พึงประสงค์ที่แท้จริง คือ การพัฒนาใน ส่วนที่เป็นกุศลเจตสิกไปควบคุมอกุศลเจตสิก โดยอาศัยพลังของฝ่ายกลางทำให้ชีวิตมีความสมดุล สำหรับการจัดการกับฝ่ายอกุศลนั้น สามารถทำได้โดยแบ่งออกเป็น 4 ขั้นคือ

ขั้นที่ 1 สังวรปธาน คือ ความเพียรพยายามที่จะควบคุมตัวเอง ควบคุมพลังฝ่ายไม่ดีทั้งหลาย ควบคุมตัวเองไม่ ให้ทำชั่ว ไม่ให้พลังฝ่ายอกุศลทั้งหลายมีพลังเหนือพฤติกรรมของเรา ไม่ตกเป็นทาสของมัน หรือมี Self control นั่นเอง

ขั้นที่ 2 ปหานปธาน คือ กำจัด ขุดรากถอนโคนฝ่ายไม่ดีออกไป คือ ติให้อ่อนลง ควบคุมให้อยู่ในเขตที่จัดการได้ เป็นการทำให้ฝ่ายอกุศลหมดพลังไปในที่สุด

ขั้นที่ 3 ภวานาปธาน คือ การพัฒนาในฝ่ายที่เป็นกุศลให้แข็งแรงขึ้น ให้มีพลัง ให้มีอำนาจเข้ามาควบคุมฝ่ายอกุศล

ขั้นที่ 4 อนุรักษณาปธาน คือ รักษาความดี หรือฝ่ายดีที่ได้ทำมา เพิ่มพลังยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งจะเป็นกระบวนการของการพัฒนาที่จะทำให้เกิดสมดุล ต้องตรวจสอบตัวเองตลอดเวลา เป็นนายตัวเอง

ในงานวิจัยครั้งนี้ เน้นการจัดการภาวะวิกฤตตามแนวพุทธด้วยวิธี การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการฝึกคิดโยนิโสมนัสสิการแบบการคิดอริยสัง เพื่อฝึกการควบคุมอารมณ์ให้สงบมีสติ มีปัญญา เกิดขึ้นตลอดเวลา พร้อมทั้งการฝึกการนวดแผนไทยด้วยตนเองเพื่อการผ่อนคลายความเครียด ใช้วิธีทำกิจกรรมการสวดภาวนาอธิฐานจิตและฟังเทศธรรมะเพื่อฝึกการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ และใช้การทำกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมการช่วยเหลือสังคมเพื่อฝึกการปรับตัว ดังเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

### วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การฝึกสมาธิ เพื่อให้จิตสงบ เป็นการผ่อนคลายแต่ยังไม่ไปสู่การปฏิบัติธรรม การฝึกให้มุ่งความสนใจจดจ่อสงบนิ่งกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นการจดจ่อที่ลมหายใจเข้าออก การยุบพองของท้อง ให้สติรู้ไปตามอริยาบถปัจจุบันของร่างกาย การฝึกวิธีนี้ถ้าถูกวิธีจะทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบาย

เหมือนร่างกายได้พักผ่อน ซึ่ง พระราชมนู (2529:160) กล่าวว่าสมาธิ หมายถึง มีความมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดในทีใดทีหนึ่ง

มหามกุฏราชวิทยาลัย (2522:3) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง การมีอารมณ์เดียวของจิตที่เป็น กุศล ไม่ซัดส่าย

จำลอง ดิษยวณิช (2544: 174-175) ได้อธิบายความหมายของสมาธิไว้ดังนี้ สมาธิในทาง พุทธศาสนา หมายถึง การทำจิตให้สงบ การทำจิตให้ตั้งมั่น ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Concentration” ถ้าพิจารณาตามความหมายแล้วสมาธิยังหมายถึง สมถกรรมฐาน (Concentration meditation) คำนี้ มีความหมายใกล้เคียงกับกับคำว่า “ภาวนา” ซึ่งหมายถึง การทำให้มีขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ (Meditation) หรือการพัฒนาจิต (Mental development) การเจริญภาวนามีอยู่ 2 อย่าง คือ 1) สมถภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดความสงบ และ วิปัสสนาภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา

ฐิติวัศ สุธะป้อม (2545:9) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เป็นสภาวะที่จิตสงบ มุ่งรวมกำลังความคิดให้เป็นหนึ่งเดียว ไม่กระจายความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน ก่อให้ จิตมีพลัง

ซึ่ง พระราชมนู (2529:830) ได้กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิว่า จะมีลักษณะแข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบสงบเหมือนกับน้ำในสระที่นิ่ง ไม่เคียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร้าร้อน ไม่กระวนกระวาย เป็นจิตบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน มีความมั่นคงในอารมณ์ ซึ่งจิตสามารถ แบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ ระดับธรรมดาสามารถเกิดความตั้งใจ จิตระดับกลาง ทำให้เกิดความสงบจิต แน่วแน่ สมองโปร่ง จิตระดับสูง เป็นจิตเกิดความแม่นยำเกิดปัญญา สำหรับบุคคลธรรมดาทั่วไป ในระยะที่ฝึก สมาธิ สามารถฝึกระดับของฌณีสมาธิ เป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะที่คนทั่วไป นำมาใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันได้ผลดี สมาธิระดับนี้สามารถช่วยบรรเทา ความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านของจิตได้ สมาธิระดับนี้อาจเกิดขึ้นโดยบุคคลนี้ไม่รู้ตัวว่ากำลังมีสมาธิ และถ้าบุคคลฝึกสมาธิได้อย่างสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิจะมีผลต่อร่างกาย ส่วนระดับอุچارสมาธิ หรือเรียกว่าสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่สามารถระงับนิรวณได้ สมาธิระดับนี้จะเกิดก่อน ที่จะเกิดในระดับอัปนาสมาธิ (ญาณ) บุคคลที่มีความพยายามฝึกสมาธินี้ได้ จะสามารถควบคุม อารมณ์ จิตเป็นสมาธิไม่ซัดส่าย ไม่สนใจสรรพสิ่งใด ๆ ที่อยู่รอบข้าง

วิธีการฝึกสมาธิตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา มี 40 วิธี โดยแบ่งเป็น 7 หมวด (วิทย์ วิศยเวทย์ และเสถียรพงษ์ วรรณปก, 2525 : 148-151) ซึ่งแต่ละวิธีเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับ บุคคลที่มีจริตที่ต่างกัน มีดังนี้

หมวด 1 กสิณ คือ วัตถุที่นำเอามาเพ่งเพื่อให้เกิดสมาธิมี 10 อย่าง

หมวด 2 อสุภะ คือ ซากศพอันมีลักษณะต่าง ๆ กัน 10 ลักษณะ

หมวด 3 อนุสติ คือ การระลึกถึงบุคคลและคุณธรรม 10 ประการ

หมวด 4 พรหมวิหารสี่ เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ 4 ประการ

หมวด 5 อรูป คือ อรูปธรรมหรือสิ่งที่มีใช้วัตถุนามมาเป็นเครื่องมือฝึกสมาธิ 4 ลักษณะ

หมวด 6 ปฏิกุศลสัญญา คือ การพิจารณาความน่าเกลียดของอาหาร

หมวด 7 คุชราตุวัตถาน คือ การกำหนดธาตุทั้ง 4 หรือส่วนประกอบของร่างกาย 4 ชนิด คือ ส่วนที่มีลักษณะแข็งหรือกินเนื้อที่เรียกว่า ปฐิธาตุ (ธาตุดิน) ส่วนที่มีลักษณะเิบอาบ ชุ่มชื้น เกาะยึด เรียกว่า อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ส่วนที่มีลักษณะพัดไหว สั่นสะเทือน เรียกว่า วาโยธาตุ (ธาตุลม) ส่วนที่มีลักษณะเผาไหม้มีความร้อน หรืออุณหภูมิเรียกว่า เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ผู้ที่ฝึกสมาธิจะได้รับประโยชน์ทันที โดยไม่ต้องรอถึงสมาธิระดับสูง และการฝึกสมาธิแบบ อานาปานัสสติ จะเป็นการฝึกสมาธิที่ไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการฝึกที่ใช้การกำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับภาวนา พุช เมื่อหายใจเข้า และ โช เมื่อหายใจออก ตามแนวที่ พระราชวิสุทธิกวี (2526:7-15) ได้บันทึกไว้เป็นขั้นตอนการฝึกด้วยตนเอง

พระราชวิสุทธิกวี (2526: 7-15) ได้แบ่งขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานัสสติไว้ ดังนี้

1. สมาทานศีลหรือตั้งวิริติ คือ ตั้งใจงดเว้นด้วยตนเองในศีล 5
2. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยเพื่อความเชื่อมั่นและสร้างความผ่องใสให้แกใจ
3. แผ่เมตตา แผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก
4. ตัดกังวล เช่น ความกังวลเรื่องงาน การเรียน ญาติพี่น้องให้ออกไปจากใจเสียชั่วคราว ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมา ไม่คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แต่ให้คิดถึงปัจจุบันคือ อารมณ์ของกรรมฐานเท่านั้น ซึ่งในที่นี่ก็คือ ลมหายใจเข้า-ออก
5. กำหนดเวลาในการฝึก ควรมีการกำหนดไว้ว่าจะฝึกคราวละกี่นาที โดยเริ่มจาก 10 นาที ถึง 20 นาทีก็ได้

**ขั้นตอนปฏิบัติ มีดังนี้**

1. การนั่งให้นั่งขัดสมาธิ ส่วนผู้หญิงจะนั่งพับเพียบก็ได้ ตามความถนัด พยายามควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก พร้อมกับมีคำบริกรรมกำกับเพื่อให้ใจมีเครื่องยึดคือ ภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และภาวนาว่า “โช” เมื่อหายใจออก
2. การกำหนดลมหายใจให้ทำตามลำดับขั้น ดังนี้
  - 2.1 ขึ้นวิ่งตามลม เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ ให้สูดลมหายใจเข้าให้แรงจนเต็มปอดประมาณ 3 ครั้ง เพื่อกำหนดการเข้า-ออกได้สะดวก ต่อจากนั้นก็ปล่อยลมหายใจเข้าออกตามสบาย เข้าก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก ยาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น พร้อมทั้งภาวนาว่า พุ ท โช กำกับไปด้วย โดยตั้งใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้ง 3 จุดคือ ปลายจมูก 1 ทามกลางอก 1 ที่ท้อง 1
  - 2.2 ขึ้นกำหนดอยู่ที่จุดแห่งหนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมา กำหนดจิตไว้เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง ในจุดทั้ง 3 ตามที่เราจะกำหนดได้อีก

### จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ

จำลอง ดิษขวิช (2544: 175-176) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิไว้ว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกสมาธิ คือ การทำให้จิตใจสงบและตั้งมั่น หมายความว่าในขณะที่จิตเป็นสมาธิ เมื่อนั้นเราก็มีความสงบ มีความอึดเอิบใจและความสุขเป็นความสุขที่เกิดจากจิตใจอย่างแท้จริง ซึ่ง ไม่ใช่ความสุขอย่างโลกๆ ที่ต้องอาศัยสิ่งของภายนอก เช่น เสื้อผ้าที่สวยงาม คนตริไฟเพราะ กลิ่นหอมละมุนละไม รสอร่อยซาบซ่า การสัมผัสอ่อนนุ่ม เป็นต้น เป็นความสุขที่เกิดจากจิตว่างจากสิ่งเร้าที่มารบกวนชั่วคราวด้วยอำนาจของสมาธิ การฝึกสมาธิเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ เรียกว่า “สมถกรรมฐาน” (Concentration Meditation)

### ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2527: 32-33) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 อันดับด้วยกันคือ

#### 1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว

1.2 ประโยชน์ระดับสูงสุด คือ การเตรียมจิตใจพร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณา

สภาวะธรรมตามเป็นจริง จะเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอกุศลญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้ว สามารถปฏิบัติได้ความสามารถพิเศษวิเศษสามัญชน (อกุศลญา) คือ ได้ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่างๆ เช่น เจริญปริยญาณ (ทายใจคนได้) ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น

#### 3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำย่อม

มีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด มีความสุภาพน้อมนวล ท่าทีมีเมตตา สดชื่นผ่อนคลาย ยิ้มแย้มเบิกบาน งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม มีความมั่นคงทางอารมณ์ กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเซื่อง มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้ มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรจับใจ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

#### 4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ทำให้จิตใจสบายคลายเครียด มีความสุขผ่อนคลาย

ปราศจากความวิตกกังวลกลัว และก ระวนกระวายใจ นอนหลับง่าย หลับสนิท มีความผ่อนคลาย กระฉับกระเฉง มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดี ส่งเสริมความจำได้ดี และ เกื้อกูลแก่สุขภาพ เช่น ชะลอความแก่ ดูอ่อนกว่าวัย

ปัจจุบันนักจิตวิทยาและจิตแพทย์หลายท่านได้ให้ความ มเห็นสอดคล้องกันว่า การฝึกสมาธิสามารถลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้ บางท่านได้นำเอาเทคนิคของการฝึกสมาธิมาประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตใจและอารมณ์บางราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยโรคประสาท และจิตสรีรแปรปรวน



ทั้งนี้ พระราชวรมุนี (2529: 834) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของผู้ฝึกสมาธิแบบอานาปานัสสติว่า จะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตและบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สุขภาพ มีเมตตา กรุณา รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง (ปราศจากนิเวศ) จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการรับการปลูกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยให้มีสติเท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นด้วย

**การคิดแบบโยนิโสมนสิการ** ตามที่ พระธรรมปิฎก (2538) กล่าวว่า เป็นการทำในใจ โดยแยกคาย นั่นคือ การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี เป็นการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยมองตามสิ่งนั้น ๆ ตรงความเป็นจริง และ โยวิธิดีความเหตุผลสืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและ ตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้านตำหนิเข้าจับ หรือสรุปได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล โยนิโสมนสิการ จะทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด นำความคิดนั้นมาแก้ไขปัญหาทำให้เกิดความสุข

พระเทพเวที (2533) กล่าวว่า โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อูบาย วิธีทาง มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนี้ นี้ก็ถึง ใสใจ พิจารณา เมื่อรวมกัน จึงแปลว่า การทำในใจโดยแยกคาย ซึ่งโยนิโสมนสิการ มี 2 ประเภทคือ ที่มุ่งกำจัดอวิชชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เรียกว่า โยนิโสมนสิการแบบพัฒนาปัญญา และโยนิ โสมนสิการ แบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลูกเร้าคุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพจิตทำให้ความรู้ ความเข้าใจตามความเป็นจริง สามารถพัฒนาตนเองไปสู่อิสรภาพได้อย่างแท้จริง

พระราชวรมุนี (2529:676-727) ได้กล่าวว่าวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ไว้ 10 วิธี คือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ให้รู้สภาวะที่เป็นจริง ด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาทำให้เกิดผลเช่นนั้น วิธีการสืบค้นหรือสืบสาวสาเหตุ ทำได้โดยการหาความสัมพันธ์หรือการตั้งคำถามแล้วหาคำตอบ

2. วิธีคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ เป็นการ แยกแยะสรรพสิ่งออกเป็นองค์ประกอบย่อย ๆ และจัดประเภทหมวดหมู่ขององค์ประกอบย่อย ๆ นั้นอย่างชัดเจน

3. วิธีคิดสามัญลักษณะหรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันความเป็นไปของธรรมชาติ วิธีคิดนี้ ต้องอาศัยความรู้ ประสบการณ์ที่มากพอ และต้องสามารถเข้าใจธรรมชาติความเป็นไปของสิ่งทั้งหลายในฐานะเป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดู่งแต่งขึ้น และต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ผู้ที่สามารถคิดแบบสามัญลักษณะได้มักเป็นผู้มีสติไม่แว่ววม

4. วิธีคิดแบบอริยสังหรือวิธีคิดแบบแก้ปัญหาวินัย วิธีคิดนี้เป็นวิธีแห่งการดับทุกข์ และวิธีที่สามารถครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่น ๆ ได้ทั้งหมด วิธีคิดแบบนี้มีลักษณะทั่วไป 2 ประการ คือ

4.1 วิธีคิดตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุแล้วแก้ไขที่เหตุ

4.2 กำหนดรู้ทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน กำหนดเป้าหมายวิธีปฏิบัติที่จะกำจัดสาเหตุของปัญหาโดยสอดคล้องกับเป้าหมาย และต้องเป็นการแก้ไขที่ปฏิบัติได้จริง วิธีคิดแบบแก้ปัญหามีขั้นตอนจัดเป็น 2 คู่ คือคู่ที่ 1 กำหนดตัวปัญหา กับ กำหนดเหตุของปัญหา คู่ที่ 2 จุดมุ่งหมายที่เป็นภาวะสิ้นปัญหา กับ วิธีการปฏิบัติเพื่อแก้ไขสาเหตุและเพื่อบรรลุภาวะสิ้นปัญหา

5. วิธีคิดแบบอรรถสัมพันธ์หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย เป็นวิธีคิดที่มีหลักการ(ธรรม) มีความมุ่งหมาย(อรรถ) ซึ่งมีทั้งหลักการใหญ่ หลักการย่อย ความมุ่งหมายในอนาคตและปัจจุบัน

6. วิธีคิดแบบคุณโทษ ทางออก เป็นการวิเคราะห์ สรรพสิ่งทั้งหมดตามความเป็นจริง โดยมองเห็นและยอมรับความจริงว่ามีทั้งด้านดี (เป็นคุณ) ด้านเสีย (เป็นโทษ) ทำให้เลือกปฏิบัติได้ถูกต้อง สามารถแก้ไขส่วนบกพร่องได้

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้คุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดที่ใช้พิจารณาเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายใช้ปัญญาไตร่ตรองประเมินค่าสรรพสิ่ง และเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตที่แท้จริงเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น

8. วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดที่นำความคิดที่นำประสบการณ์ที่ผ่านมาไปคิดปรับปรุงชักนำความคิดให้เดินไปทางที่ดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อบุคคล เหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม มีจิตใจสะอาดผ่องแผ้ว

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบัน เป็นการคิดวิเคราะห์เหตุ ผล เชื่อมโยงสัมพันธ์องค์ประกอบต่าง ๆ จนเกิดรู้จักคิดที่จะทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท ไม่ใช่วิธีคิดโดยตรง แต่เป็นวิธีพูดหรือแสดงหลักการแห่งคำสอน แสดงออกและสื่อความหมายตามความคิดที่จำแนกแยกแยะประเด็นและแง่มุมต่าง ๆ อย่างครบถ้วนและตรงตามความเป็นจริง

สรุปได้ว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการ นับเป็นการฝึกคิดเพื่อให้รู้จักใช้ความคิดอย่างถูกวิธี มีการคิดอย่างเป็นระบบ คิดวิเคราะห์สังเคราะห์เป็นขั้นเป็นตอน อย่างมีเหตุผล ที่ช่วยให้ตนเองได้นำไปสู่ความสงบสุขและหากบุคคลได้ใช้การคิดแบบโยนิโสมนสิการบ่อย ๆ จะทำให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปัญญา ก็จะงอกงามสามารถนำความรู้มาแก้ไขปัญหา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ได้ทำการฝึกกลุ่มตัวอย่างคือ สตรีไทย สمرสวัยกลางคนที่มิภาวะวิกฤตในชีวิต ให้รู้และเข้าใจสามารถคิดโดยใช้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยเน้นการคิดแบบอริยสัจ เพื่อสามารถเข้าถึงกระบวนการและวิธีการจัดการภาวะวิกฤตในชีวิตตนเองได้ตรงตามความเป็นจริงและมีความสุขในชีวิตต่อไป

### ขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

วิธีการคิด นี้เป็นการเริ่มต้นจ ากปัญหาหรือทุกข์ โดยกำหนดรู้ ทำความเข้าใจปัญหาหรือ ความทุกข์ให้ชัดเจน แล้วสืบค้นสาเหตุเพื่อเตรียมการแก้ไขพร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายของคนให้ แน่ชัดคืออะไร เป็นไปได้ไหม จะเป็นอย่างไร แล้วคิดวางแผนการปฏิบัติที่จะกำจัดปัญหาโดย ให้สอดคล้องกับ การที่จะบรรลุจุดหมายที่กำหนดไว้ (พระราชมนี, 2528) และ การคิดแบบอริยสัจ มีลักษณะ 2 ประการคือ 1) วิธีการคิดตามเหตุและผล สืบสาวผลไปหาเหตุแล้วแก้ไข 2) เป็นการคิด ที่ตรงจุดตรงเรื่อง มุ่งตรงต่อสิ่งที่ต้องการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องต่อชีวิ ต แก้ปัญหาไม่ฟุ้งซ่านออกไป ทำ ความเข้าใจปัญหา โดยหลักอริยสัจมีวิธีปฏิบัติโดยสังเขปดังนี้ (กรมสามัญศึกษา, 2530: 80-83)

ขั้นที่ 1 ทุกข์ คือสภาพปัญหา คือ การทำความเข้าใจปัญหา สภาพขอบเขตของปัญหา ที่อาจเป็นความขัดข้อง ขัดเคือง กดดัน บีบคั้นให้เรากำหนดรู้ว่า นี่คือส ภาพปัญหา ทำความเข้าใจ ให้ชัดเจนว่านี่เป็นอะไรคืออะไร เหมือนแพทย์ตรวจดูอาการของโรค และวินิจฉัยว่าเป็นอะไร ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรคให้ชัดเจน (ทุกข์)

ขั้นที่ 2 สืบสาวสาเหตุแห่งทุกข์ คือการวิเคราะห์ค้นหาข้อมูลหรือต้นตอของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัด หรือทำให้หมดสิ้น ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหานั้นเอง เหมือนแพทย์ค้นหา สมมติฐานของโรค เพื่อรู้ชนิดของเชื้อ โรค เพื่อจะได้เยียวยาให้ถูกกับเชือนั้น (สมุทัย)

ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ นับเป็นตัวกระบวนการแก้ปัญหา คือ เล็งเห็น ความชัดเจนถึงภาวะปราศจากปัญหาว่ามุ่งหมายคืออะไร เป็นไปได้จริงไหม เป็นไปได้ได้อย่างไร มีความ ชัดเจนของเป้าหมายและหลักการก่อนที่จะวางรายละเอียดหรือกลวิธีในการดำเนินการ เหมือนแพทย์รู้ว่าสาเหตุของโรคและอาการนั้นมาจากเชื้ออะไร ก็ต้องมองให้ชัดว่า จะหายจากโรค ได้ได้อย่างไรเพื่อไม่ให้รักษาสุ่ม ๆ ไป (นิโรธ)

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ เมื่อมีความชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายแล้วและหลักการ ทัวไปแล้ว ก็กำหนดวิธีการ แผนการและรายการสิ่งที่ต้องทำในการที่จะแก้ไขกำจัดสาเหตุของ ปัญหาให้เป็นผลสำเร็จ เพื่อแพทย์ ก็วางยา วิธีปฏิบัติตัวของคนไข้เพื่อบำบัดโรคให้หมดไป (มรรค)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้ศึกษาไว้ ตามที่ ปราณี สมสกุล (2538) ศึกษาเปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพุทธศาสนา การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการ กับการสอนตามคู่มือครู พบว่า ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนวิชาพุทธศาสนาของกลุ่มที่สอนโดยการสอนคิด แบบโยนิโสมนสิการ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าและมีความแตกต่างกับกลุ่มที่สอนตามคู่มือครูอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ส่วน รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530) ศึกษาผลการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อายุ 14-16 ปี จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่ม ทดลอง 17 คน กลุ่มควบคุม 20 คน โดยกลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมี สุขภาพจิต (วัดจาก ความรู้สึกลึกซึ้งผิดปกติทางร่างกาย ความซึมเศร้าและความวิตกกังวล ) ดีกว่าก่อนการ

ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 เช่นเดียวกับการศึกษาของ ฐิติวัสส์ สุขป้อม (2545) ได้ทำการเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบ อานาปานัสสติกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อ ความเครียดในการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา กรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความเครียดลดลงหลังจากได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกแบบ อานาปานัสสติกับนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนสุนันทา กระจ่างแดน (2546) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกอานาปานัสสติสมาธิต่อระดับความเครียดในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้ารับการฝึกอานาปานัสสติสมาธิเป็นเวลา 16 สัปดาห์ ผลการทดลองพบว่า นักศึกษาในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึก มีระดับความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนการฝึก และลดลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก อานาปานัสสติสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และนัยนา เหลืองประวัติ (2547 : 66) ศึกษาผลการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดโดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจและการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตที่ได้รับการฝึก มีการจัดการกับความเครียดสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึก และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการฝึกการจัดการความเครียดกับบุคลิกภาพที่มีต่อการจัดการกับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### การนวดแผนไทยด้วยตนเอง

ตั้งแต่ดั้งเดิม คนไทยใช้การนวดช่วยผ่อนคลายความเครียด บรรเทาอาการปวดเมื่อยรวมทั้งบำบัดโรคและบำรุงรักษาสุขภาพ ถือว่าการนวดแผนไทยเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์มีเอกลักษณ์เฉพาะสามารถถ่ายทอดการเรียนรู้เป็นกิจจะลักษณะที่ลึกซึ้งและเข้าใจซาบซึ้งภายในวงจำกัด จากญาติ อาจารย์ครูผู้ศิษย์ มีผลทั้งในการบำบัดรักษาและสร้างเสริมวัฒนธรรม มีอัมผัสกายด้วยสมาธิใช้พลังจิตเป็นการรักษาภายใน ทำให้เป็นผลดีและก่อเกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดระหว่างผู้นวดและผู้รับการนวด ซึ่งมักจะเป็นการนวดระหว่างผู้น้อยกับผู้ใหญ่ในครอบครัว สมาชิกในครอบครัว จึงมีการผูกพันทางใจซึ่งกันและกันในชีวิตความเป็นอยู่อย่าง รังสัจคมไทยในอดีต แต่ต่อมาสภาพโครงสร้างทางสังคมและครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป เป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ดังนั้น สมาชิกในบ้านจึงต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น ทางกายและสุขภาพได้ขยายแนวคิดการดูแลสุขภาพด้วยตนเองมากขึ้นเพื่อเป็นการป้องกัน ส่งเสริม รักษาและฟื้นฟูสุขภาพของคนไทยให้ทั่วถึงมากขึ้น ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขและภาคเอกชนจึงให้ความสำคัญและสนับสนุนให้ศาสตร์การนวดแผนไทยได้มาตรฐานสากลเป็นที่ยอมรับในประสิทธิภาพของผลลัพธ์ที่ได้จากการนวดแผนไทย และการนวดแผนไทยนี้สามารถกระทำได้ด้วยตนเองในเบื้องต้น สำหรับผู้ที่มิอาจารติงเครียดของ

ร่างกายและจิตใจเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ลดปริมาณการใช้ยาเกินขนาด และเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองที่สามารถพึ่งตนเองได้ (สุรเทพ อภัยจิตร, 2541: 9-10)

### ประโยชน์ของการนวดแผนไทยด้วยตนเอง

1. การนวดทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
2. บรรเทาอาการปวดเฉพาะที่
3. ผ่อนคลายความเครียด กัดจุดคลายเส้นที่ตึงเครียด
4. ช่วยลดปริมาณการใช้ยาเกินขนาด ที่อาจมีโรคแทรกซ้อนจากการใช้ยาได้
5. ทำให้กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

ทั้งนี้ การนวดแผนไทยนั้นไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากได้รับการฝึกฝนเรียนรู้ระบบสรีระของร่างกายและวิธี การนวดมาอย่างดีจากผู้ชำนาญการ การนวดธรรมชาติเพื่อสุขภาพนั้น ควรกระทำสัปดาห์ละ 1 ครั้งหรือ 2 สัปดาห์ต่อ 1 ครั้งหรือเดือนละ 1 ครั้ง และการนวด แผนไทยในปัจจุบันจะใช้ร่วมกับการประคบสมุนไพร เพื่อสุขภาพ

หลักสำคัญของการนวด ผู้นวดควรมีความรู้ดังต่อไปนี้ (สุรเทพ อภัยจิตร, 2541: 169-175)

1. ร่างกายมนุษย์เบื้องต้น เช่น กายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยา พยาธิวิทยา เป็นต้น
2. การค้นหาสาเหตุของอาการและการตรวจเฉพาะที่
3. รู้เรื่องการนวดที่จำเป็น ข้อดีข้อเสียประโยชน์จากการนวด ลักษณะการนวด การใช้แรงในการกดนวด จำนวนครั้ง ระยะเวลา เวลาในการนวดแต่ละครั้ง และผลข้างเคียงและวิธีการป้องกัน บรรเทาที่เป็นผลกระทบจากการนวด
4. ขณะนวดต้องมีสมาธิตัดความกังวล สวดมนต์แผ่เมตตาก่อนทำการนวดเพื่อให้จิตสงบ
5. รู้เทคนิคการนวดแต่ละครั้ง และจังหวะการนวด
6. ข้อควรปฏิบัติหลังการนวดเสร็จ

จากการศึกษาของ นัยนา เหลืองประวัติ (2547: 66-67) ถึงผลของการจัดการความเครียด โดยการฝึกสมาธิ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า กลุ่มทดลอง ซึ่งได้รับการฝึก มีการจัดการความเครียดได้สูงกว่่านิสิตที่ไม่ได้รับการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01

สรุปได้ว่า จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการภาวะวิกฤต ทั้งความเครียด ความวิตกกังวล สุขภาพจิต การเผชิญปัญหาและการปรับตัวตามแนววิถีทางพุทธศาสนา ด้วย ตนเอง โดยการทำสมาธิ การปรับความคิดความเชื่อ การภาวนา การอธิฐานจิตและการช่วยเหลือสังคม ดังกล่าวข้างต้น คณะวิจัยจึงมั่นใจว่า การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยแนวทางวิถีพุทธศาสนา จะทำให้สตรีไทยสมรสวัยกลางคน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตลดลง และมีความสุขในชีวิต อันจะ เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็ง สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ดีต่อไปในชีวิต

## แนวคิดการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของตนเองตามแนวปรัชญาจีน

### ปรัชญาจีน

จุดกำเนิดปรัชญาจีนไม่มีหลักฐานยืนยันแน่นอนแต่พอกล่าวได้ว่า กำเนิดและวิวัฒนาการมานับเป็นพัน ๆ ปี เช่นเดียวกับปรัชญาอินเดีย ปรัชญาพุทธ ซึ่งคำว่าปรัชญานั้น นักปราชญ์จีนได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า เป็น "การคิดอย่างมีเหตุผลและการคิดไตร่ตรองตามหลักเหตุผล เป็นอุปกรณ์หรือมรรควิธีที่จะนำมาปฏิบัติ อันเป็นอุดมคติที่ก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในชีวิตและในสังคมนี้" ปรัชญาจีนจึงเริ่มต้นบนพื้นฐานแห่งการแสวงหาความรู้ความเข้าใจหลักแห่งธรรมชาติโดยมีทัศนะว่า มนุษย์และจักรวาลต่างก็มีสัมพันธ์สอดคล้องกันผูกพันกัน ในสมัยระหว่างศตวรรษที่ 2 ก่อนพุทธศักราช ถึง พุทธศตวรรษที่ 5 เป็นยุคสมัยที่ก่อเกิดปรัชญาสำนักต่าง ๆ ในจีนคือ ปรัชญาเต๋า ปรัชญาขงจื๊อ ปรัชญามอจื๊อ และปรัชญานิตธิธรรม ทั้งนี้ปรัชญาเต๋าและปรัชญาขงจื๊อ นั้นยังมีอิทธิพลเป็นที่ยอมรับของชาวจีน ชาว ตะวันออกและชาวตะวันตกที่เลื่อมใสศรัทธา โดยปรัชญาขงจื๊อ ชาวตะวันตกใช้คำว่า Confucianism ส่วนปรัชญาเต๋า ชาวยุโรปเรียกว่า Taoism ซึ่งแนวทางการนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของทั้งสองปรัชญานี้มีความแตกต่างกันอยู่ โดยปรัชญาขงจื๊อนั้นถึงภาระหน้าที่ของคนต้องพึงมีต่อสังคม แต่ปรัชญาเต๋า ได้เน้นว่าอะไรคือธรรมชาติ และการเป็นไปโดยธรรมชาติที่มีอยู่ในมนุษย์ และแนวทางทั้งสองปรัชญานี้ตรงกับแนวคิดทางปรัชญาตะวันตก โดยคร่าว ๆ 2 สำนักคือ ปรัชญา Classicism และปรัชญา Romanticism (ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา, 2536: 222-227)

**ปรัชญาขงจื๊อ** เกิดขึ้นก่อน ค.ศ.551-479 โดยขงจื๊อ เป็นผู้เริ่มต้นแนวคิดด้านจริยธรรม ขงจื๊อเน้นให้คนมีความรับผิดชอบและหน้าที่ มีความสัมพันธ์กับสังคมระหว่างบิดากับบุตร ผู้ปกครองกับประชาชน สามีกับภรรยา พี่กับน้องและเพื่อนกับเพื่อน ในสังคมมีแต่ความสงบสุข ให้มีความรักต่อกันมีสิ่งที่พึงกระทำต่อกัน โดยคนที่มีความรักผู้อื่นอย่างแท้จริง ย่อมสามารถปฏิบัติหน้าที่ในสังคมได้ผล จึงกล่าวได้ว่า ขงจื๊อ เน้นเรื่องจริยธรรมและคุณธรรม ที่มนุษย์พึงต้องมีต่อสังคม (ธนู แก้ว โอภาส, 2536: 130-135)

### ปรัชญาเต๋าของเล่าจื๊อ

เกิดขึ้นก่อน ค.ศ. 604 ปี (ประมาณ 62 ปี ก่อน พ.ศ. หรือหลังพระพุทธเจ้าปรินิพพาน 18 ปี) เล่าจื๊อ เป็นคนเฉลียวฉลาด รับราชการเป็นหัวหน้าหอสมุดหลวง เมื่อทำงานได้เห็นเหตุการณ์บ้านเมืองมากขึ้นจึงเกิดความเบื่อหน่ายกับบ้านเมืองที่ยุ่งเหยิงเต็มไปด้วยการฉ้อราษฎร์บังหลวง จึงลาออกจากราชการและเขียนคัมภีร์เต๋าเต้จิง ซึ่งแปลว่า ด้วยคุณสมบัติของเต๋า ที่ประกอบด้วยอักษรจีนประมาณ 5,000 คำ แบ่งเป็น 2 ภาคคือ ภาคต้น 37 บท และภาคปลาย 44 บท จึงมีทั้งหมด 81 บท (รายละเอียดอยู่ที่ท้ายโครงการ) เนื่องจากปรัชญาเต๋า มีความลึกซึ้งมาก จึงมีผู้นำคัมภีร์นี้มาแปลและนักปราชญ์เฮ่งเพี้ยกสมัยสามก๊ก (ต้นพุทธศตวรรษที่ 8) และต่อมาได้นำมาอธิบายปรัชญาเล่าจื๊อขึ้น จึงเป็นอรรถกถาที่มีชื่อเสียงมากที่สุด และมีผู้แปลเป็นภาษาต่าง ๆ เผยแพร่ทั่วโลก

(ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, 2536: 230-252) ซึ่งเล่าจื้อ ได้บัญญัติคำ เรียกว่า เต๋าไว้ใน คัมภีร์ ซึ่งเป็นเพียงชื่อสมมติเท่านั้น ตามแนวคิดของเล่าจื้อ ซึ่งสิ่งที่แท้จริงสูงสุดที่เล่าจื้อหมายถึงนั้น ไม่มีชื่อ หรือเป็นนิรนาม เป็นธรรมชาติอยู่เหนือถ้อยคำ แต่หากไม่อาศัยถ้อยคำเพื่อนำมาเรียก อมตะภาวะนี้ก็ไม่สามารถจะอธิบายโดยไม่ใช่สื่อก็จะทำให้ผู้คน ไม่เข้าใจ

เต๋า แปลได้หลายนัย เช่นแปลว่า หนทาง (มรรค) คุณสมบัติ วิธีการ กฎจารีต ธรรมชาติ ฯลฯ ดังนั้นเต๋า จึงถูกมองได้สองมุมคือ มองในมุมมอง เต๋า ไม่มีความเปลี่ยนแปลง ไม่มีลักษณะอย่างในโลกมีในมุมมองนี้ เต๋าก็คือ ภาวะ ภาวะเหมือนกับกระจกที่ยัง ไม่มีภาพเข้ามาปรากฏ และอีกมุมมองในแง่ เต๋าเป็นรากฐานของสรรพสิ่ง สิ่งทั้งปวงจะมี ขึ้นได้เพราะ เต๋า เป็นเหตุการณ์ในมุมมองนี้ เต๋าคือ ภาวะเหมือน กระจกเงา ซึ่งเล่าจื้อไม่ได้ตอบว่า เต๋าเกิดขึ้นได้อย่างไร แต่ยืนยันว่าเต๋ามีอยู่จริง และมีอยู่ก่อนพระเจ้าและโลก โดยเล่าจื้อสอนให้คนดำเนินชีวิตไปตามธรรมชาติและผสมผสานกลมกลืนกับธรรมชาติ สรุปลักษณะจริยธรรมตามคำสอนของเต๋าได้ 3 ประการคือ (ทองหล่อ วงษ์ธรรมา, 2536: 258)

1. เมตตากรุณา ให้รักผู้อื่น สงสารผู้อื่นเพราะคนดีมีเมตตาสามารถเอาชนะทุกสิ่ง ings ทุกอย่างได้ แต่ความรักความเมตตาจะต้องไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทนใด ๆ เป็นการให้ การเสียสละให้ผู้อื่นมีความสุข
2. ความกระหมัดกระหม่อม เล่าจื้อสอนให้รู้จักประหยัดมัธยัสถ์ คือ การรู้จักจับจ่ายใช้สอยให้พอเหมาะแก่ฐานะของตน ไม่ฟุ่มเฟือยหรือตระหนี่จนเกินไป รวมถึงคว ามเรียบง่ายในการดำรงชีวิต
3. ความอ่อนน้อมถ่อมตน เล่าจื้อสอนให้มี ความอ่อนน้อมไม่แข็งกระด้าง และให้ถ่อมตนไม่โอ้อวดเพราะความแข็งกระด้างและการโอ้อวดไม่มีบุคคลใดต้องการ เต๋ากล่าวว่า ความแข็งกระด้างเป็นของต่ำ และเป็นคุณลักษณะของความตาย ความอ่อนละมุน ละไมเป็นของสูง ฟ้าเป็น จักรวาลอันไพศาลและยิ่งใหญ่ ละมุนละไมละเอียดอ่อนจนอาจสัมผัสได้ ฟ้าจึงเป็นของสูงอยู่เบื้องบน ความอ่อนน้อมชนะความแข็ง เช่น น้ำย่อมกัดกร่อนหินที่แข็งได้ เป็นต้น

ซึ่งในคัมภีร์เต๋าเต้ะจึงนั้นมีคำสอนที่เกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมอยู่อีกจำนวนมาก ดังเช่น คำพูดจริงไม่ไพเราะ คำพูดไพเราะมักไม่จริง คนดีไม่ได้ เถียงเพื่อตนเอง คนที่ได้เถียงเพื่อตนเอง ไม่ใช่คนดีที่แท้จริง คนฉลาด ไม่ต้องรู้หลายอย่าง คนที่รู้หลายอย่าง ไม่ใช่คนฉลาด นักวิ่งที่ดีไม่ทิ้งรอยฝีเท้าให้ปรากฏ คำพูด ที่ดีย่อมไม่มีช่องว่างให้ใครทักท้วงได้ นักคำนวณที่ดีไม่ต้องใช้ลูกคิด ประตูดีย่อม ไม่ต้องใช้กลอน ปมที่ผูกดีไม่ต้องใช้เชือก คนดีเป็นครูของคนชั่ว คนชั่วเป็นบทเรียนของคนดี เป็นต้น

ทั้งนี้ เล่าจื้อ ผู้สถาปนาปรัชญาเต๋า ได้กล่าวว่า เต๋า คือ การเริ่มต้นอันยิ่งใหญ่ของทุกสิ่งในโลก บุคคลที่ปรารถนาจะดำเนินชีวิตในคลองธรรม จะต้องดำเนินตามเต๋า คำว่า เต๋า จึงแปลได้หลายนัย เช่น วิธีทางดำเนิน เหตุผล กฎจักรวาล พระผู้เป็นเจ้าของ เต๋า ออกกล่าวว่า คนที่รู้จักเต๋าเป็น

คนที่ไม่เรียนรู้สูง คนที่มีความรู้สูงไม่รู้จักเต๋า วัตถุประสงค์อันยิ่งใหญ่ ของคนดี คือ รักษาสันติภาพ ผู้ที่เป็นคนดีจริงย่อมรักคนรักทุกคนและจะไม่เกลียดชังใครเลย (ซนุ แก้วโอภาส, 2536: 130-135)

ต่อมาในประเทศจีนมีผู้พัฒนาแนวคิดจากปรัชญาเต๋า มาประยุกต์สู่การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุแห่งเต๋า อันนำมาซึ่งความมีปัญญา และความ สุขกาย สุขใจที่แท้จริงของมนุษย์ ดังแนวทางปฏิบัติของ อาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่อ (2546) เป็นผู้ก่อตั้งวิธีการเทคนิคเต๋าต่อจีนซี โดยมีหลักปฏิบัติ 2 ด้านคือ

1. ด้านร่างกาย เน้นที่การออกกำลังกาย ด้วยการรำมวย จีน กายบริหาร และการทำนันทนาการหรือการเดินรำ

2. ด้านจิตใจ เน้นที่การฝึก ทำสมาธิ ฟังเพลง คำบรรยายคุณธรรมและจริยธรรม ตามปรัชญาจีนเพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนความคิด โดยที่ ทุกกิจกรรม จะ ใช้เสียงดนตรี บรรเลงเป็นองค์ประกอบหลัก พร้อมทั้งฝึกการร้องเพลงที่มีเนื้อหาด้านคุณธรรมจริยธรรม

ทั้งนี้ อาจารย์จ้าวเมี่ยวกว่อ (2546) ได้นำปรัชญาจีนจากอักษรห้าพันคำ ในคัมภีร์เต๋าต่อจึงมาประยุกต์ใช้และนำเสนอเป็นกิจกรรมให้สามารถปฏิบัติได้เป็น 8 กิจกรรมหลักด้วยกันดังนี้

1. กายบริหารด้วยการรำมวย การออกกำลังกายเป็น กิจกรรมที่ใช้ความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย โดยมีการใช้เสียงเพลงประกอบการออกกำลังกาย

2. การฟังเพลงบรรยาย เพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เป็นการยกระดับจิตใจด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดทางด้านการรู้จัก ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง ทำให้ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ รู้จักเห็นใจผู้อื่น เข้าใจและยอมรับผู้อื่น ได้ รู้รับผิดชอบ รู้จักให้ และรู้จักรับ สามารถตัดสินใจแก้ปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีแก่ผู้อื่น

3. การฝึกร้องเพลง เป็นกิจกรรมที่ให้ความรื่นเริงบันเทิงใจแก่ผู้ปฏิบัติ โดยใ ห้ร้องเพลงตามเสียงเพลง มีดนตรีประกอบ ช่วยสร้างอารมณ์สุข สนุกสนาน ส่งเสริมการแสดงออก ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ร่างกายผ่อนคลาย มีความสงบทางใจ

4. กิจกรรมนันทนาการ เป็นกิจกรรมที่สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้เข้าร่วมฝึกสนุกสนาน และช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

5. การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ออกมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเห็นคุณค่าตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ในที่สุดเกิดความภูมิใจในตนเองด้วย

6. การฝึกนั่งสมาธิ เป็นการฝึกจิตให้สงบด้วยเสียงเพลงทำให้เกิดปัญญา มองเห็นแนวทางในการรับรู้และเข้าใจปัญหา สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ เป็นคนมองโลกในแง่ดี สามารถปรับเปลี่ยนความคิดพลิกวิกฤติให้เป็น โอกาส และพอใจสิ่งที่ตนมีอยู่ด้วย

7. การฝึกและใช้เทคนิคพัฒนาสมรรถ วิสัยซอฟต์แวร์ร่างกายคนด้วยการบูรณาการ ร่างกายและจิตใจซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ให้เป็นหนึ่งเดียวกัน ดังเช่น การรำมวยออกกำลังกายบริหารเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้นำเอาจิตที่มีสมาธิติดตามไปกับ



ทำร้ายมวยและกายบริหารด้วยการ ฝึกเป็นการรู้จักสภาพของตนเอง สร้างขวัญและกำลังใจ และมีความมุ่งมั่น ไปสู่เป้าหมายได้

8. การรับใช้สังคม เป็นการยกระดับจิตใจให้ทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น รู้จักการให้มากกว่าการรับ ทำให้มีสัมพันธภาพกับผู้อื่น รับรู้และเข้าใจปัญหา กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ดังการศึกษา วิจัยของ อัจฉรา สุขารมณ์และอรพินทร์ ชูชม (2549: 19-32) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตามแนวตะวันออกสำหรับเยาวชนไทย ที่เป็นนักเรียนอายุ 12 – 15 ปี จำนวน 108 คน แบ่งเป็น กลุ่มควบคุม 54 คนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลอง 54 คนที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึก กิจกรรมการรำมวยจีน การทำกายบริหาร การฝึกเดินรำ การร้องเพลง การฝึกนั่งสมาธิ การทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อปรับความคิดในเชิงคุณธรรมตามปรัชญาเต๋า เป็นเวลา 3 วันหรือ 24 ชั่วโมง พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการฝึก จะมีองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านดี ด้านเก่งและด้านสุข สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมหัดดังกล่าว และในกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง พบว่า เพศหญิงมีความฉลาดทางอารมณ์ในภาพรวมสูงกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และเนื่องจากองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านสุข เป็นการวัดความพึงพอใจ ความสามารถในการจัดการกับความเครียด และการปรับตัวในสังคมได้เป็นปกติ ดังนั้นคณะวิจัยจึงเห็นว่า รูปแบบกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการความเครียดและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในการวิจัยครั้งนี้

ประกอบกับคณะวิจัยได้มีโอกาสเข้าไปศึกษาฝึกปฏิบัติกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นจึงเล็งเห็นความสำคัญ ที่จะนำมาใช้ในรูปแบบหนึ่งในการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองของสตรีไทย สมรสวัยกลางคนในการวิจัยครั้งนี้ เพราะเนื่องจากกิจกรรมดังกล่าว จะให้ประโยชน์ที่นำมาสู่การจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในเขตกรุงเทพมหานคร ได้อย่างยั่งยืนเหมาะสมกับวิถีการดำรงชีวิตของคนกรุงเทพมหานครที่ใช้เวลากระชั้นสามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่ ด้วยกิจกรรมที่ปฏิบัติที่สามารถทำได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องและมีประโยชน์ ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมกิจกรรมกายบริหาร รำมวยและนันทนาการเดินรำ ถือเป็นการออกกำลังกายในระดับเบาถึงระดับปานกลางที่ทุกคนสามารถทำได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่ง ภัทรารุช อินทรกำแหง (2544: 163) ได้เสนอแนะให้คนไทยทั่วไปออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกชนิดการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก ใช้ความหนักระดับปานกลาง คือ 60-75% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ (หรือบ่อยกว่านั้น) วันละ 20-30 นาที ก่อนออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ประมาณ 5 นาที หลังการออกกำลังกายควรค่อยๆ ผ่อนคลาย (Cool down) ลงจะมีผลดีต่อสุขภาพและกรมอนามัย (2543: 13-14) ได้กล่าวถึงบทบาทของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพไว้ดังนี้

ประโยชน์ต่อการลดความเครียดของจิตใจ จะทำให้ ลดอารมณ์ซึมเศร้า นอนหลับได้ดีขึ้น อาการเคร่งเครียดลดลง ทำกิจกรรมยามว่างอย่างสนุก และทำให้การทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ สิวิมล ตั้งัจจงพจน์(2526: 59-61) ได้อธิบายถึงผลของทอรอกกำลังกายที่มีต่อภาวะอารมณ์ดังนี้

1.การปรับปรุงค่านิยมในตัวเอง : การออกกำลังกายจะปรับปรุงค่านิยมในตัวเอง เมื่อเริ่มออกกำลังกายและปฏิบัติได้ดี ก็จะเรียนรู้ถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติงานที่ดีได้ สามารถควบคุมการทำงานของร่างกายและความคาดหวังในการปฏิบัติจะสูงขึ้น

2.ลดการก้าวร้าว : นักจิตวิเคราะห์ พบว่า การตอบสนองต่อการขบถ่าย เป็นการกระทำที่รับใช้แนวโน้มของการก้าวร้าว และผลิตผลทางความคิด ฉะนั้นการออกกำลังกาย คล้ายกับการเข้ามาน หรือการสะกดจิตตัวเอง มีแต่การออกกำลังกายเท่านั้นที่สามารถจะปรับปรุง สุขภาพทางกายควบคู่ไปกับสุขภาพทางจิตได้

3.เพิ่มความไวทางสมอง : การออกกำลังกายมีพลังที่ทำให้สมองไว ซึ่งไหลอท (ภัทรารุช อินทรกำแหง, 2544: 163 อ้างอิงจาก Pilot, 1998) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการว่ายน้ำระยะ ทางไกลกับความจำในระยะสั้น ผลการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายตามนักว่ายน้ำที่ชำนาญ เพิ่มความสามารถในกระบวนการปฏิบัติได้ (ความจำในระยะสั้น) นักกีฬารายงานว่าหลังออกกำลังกาย ใหม่ จะเพิ่มความรู้สึกด้านการคม สัมผัสรสชาติ และการมองที่คมชัดขึ้น

4.เพิ่มความสัมพันธ์ : การออกกำลังกายจะเพิ่มความสัมพันธ์กับกลุ่มคนในสังคม ในเวลาที่เราเล่นกีฬาเก่ง มีสุขภาพดี และเป็นที่ยอมรับของคนอื่น จะเริ่มเปลี่ยนวิถีชีวิตโดยการคบกับ กลุ่มคนที่เล่นกีฬา และจากการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายไม่เพียง แต่จะเพิ่มกิจกรรมทางกาย เท่านั้น แต่ยังเพิ่มจำนวนเพื่อนที่สนิทอีกด้วย

5.ลดและควบคุมความตึงเครียด ผลจากการออกกำลังกาย จะลดความตึงเครียดด้วยการสร้างความราบเรียบ สงบ และเยือกเย็นทางใจ จะช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ ร่างกาย จะตอบสนองต่อความตึงเครียดทางกาย โดยสร้างสิ่งที่คล้ายมอร์ฟินอยู่ในระบบประสาทส่วนกลาง เรียกว่า เอนดอร์ฟิน การเพิ่มเอนดอร์ฟินจะมีผลดีในด้านความรู้สึกที่มีความสุขใจสบาย

6.เพิ่มประสิทธิภาพ ลดความเมื่อยล้า และมีสภาพทางจิต ดีขึ้น เหตุผลข้อหนึ่งมาจากการออกกำลังกายจะลดจำนวนไขมันสะสม และระดับน้ำตาลในเลือด จะลดลงจนได้ค่าคงที่ ในแต่ละวัน จากการวิจัยมากมาย พบว่า ถ้าจำนวนน้ำตาลในเลือดลดลง จะมีผลในแง่ลบต่อความจำ การตัดสินใจที่ผิดๆ และจะเริ่มมีความตึงทางสมอง จนเกิดอาการปวดศีรษะในที่สุด เมื่อไปถึงช่วง บ่ายระดับน้ำตาลในเลือดจะลดน้อยลง และเริ่มรู้ประสิทธิภาพในการทำงาน ถ้าคนที่สมรรถภาพ ทางกายดีจะสามารถทำงานได้มาก เพราะน้ำตาลในเลือดสามารถจะรักษาให้อยู่ในระดับคงที่ได้ จึงสามารถทำให้สมองแจ่มใส และว่องไวในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

สำหรับการร่ำมยนั้น มีคำอื่นที่ใช้เรียกหลายแทนการร่ำมย เช่น ชี่กง ไท้เก๊ก แต่ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Tai Chi Chuan โดยคำว่า Tai หมายถึง สิ่งที่สูงสุด Chi หมายถึง

พลังลมปราณ และ Chuan หมายถึง หมัด ดังนั้น Tai Chi Chuan จึงหมายถึง รูปแบบการออกกำลังกายของจีนโบราณที่ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ผ่อนคลาย โดยตั้งสติมั่นคงการออกกำลังกาย รวมทั้งการควบคุมร่างกายให้ตรงและมั่นคงแต่ผ่อนคลาย เป็นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ โดยให้สมดุลระหว่างเย็นหรือสงบ คือหยิน (Yin) และร้อนหรือรุกเร้า (Yang) สรุปคือ เป็นการเคลื่อนไหวที่มีรากฐานที่เท่า เคลื่อนไหวโดยใช้ขา นำด้วยลำตัวและถ่ายทอดทางมือและนิ้ว (วิศาล คันธารัตนกุล 2544)

กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ (2542: 35-36 อ้างใน อัจฉรา สุขารมณและ อรพินทร์ ชูชม, 2549 :64-66) ได้พูดถึงลักษณะของการรำมวยไท้เก๊กที่ถูกต้องไว้ดังต่อไปนี้

1. การเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนไหวของมวยไท้เก๊ก ร่างกายจะเคลื่อนไหวทุกส่วนสัดด้วยอาการสงบและจิตที่เป็นสมาธิอย่างยิ่ง อย่างก้าวเหมือนแมว แผ่วเบาแต่มั่นคง แน่นแน่นถอยหลังแต่ละก้าวใช้นิ้วเท้าแตะพื้นก่อนเสมอ ก้าวไปแต่ละก้าวใช้ส้นเท้าสัมผัสก่อนแล้วค่อยส่งน้ำหนักลง บนเท้า นั้น พยายามให้ฝ่าเท้าค่อยๆ ทาบกับพื้น ลำตัว มือ ศีรษะ เคลื่อนไหวกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียว การเคลื่อนไหวเป็นวงกลมทั้งสิ้น ทำให้มีการเพาะพลังปราณในห้วงอกปราศจากการเกร็งใดๆ แต่ผ่อนคลายได้สมบูรณ์ ไม่มีการเข่งตัวขึ้นลง

2. ความช้า เป็นการเคลื่อนไหวต้องไหลไปช้าๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดไป แต่มั่นคงทุกวิถีก้าว ทุกท่าเคลื่อนด้วยความเร็วเท่าเทียมกัน รอบหนึ่งๆ อาจเปลี่ยนความเร็วแตกต่างกันได้ แต่ต้องไม่เปลี่ยนความเร็วของท่าใดท่าหนึ่งโดยเฉพาะ คือถ้าเร็วก็เร็วเท่ากันหมด ถ้าช้าก็ช้าเท่ากันหมด การรำยิ่งช้าเพียงใด ความชัดเจนในแต่ละท่าก็มากขึ้นเพียงนั้น ทำให้การพิจารณาท่ารำหรือสมาธิจิตเป็นหนึ่งอย่างยอดเยี่ยม จิตมีสติคิดตามอิริยาบถอยู่แนบแน่น ความสงบผ่อนคลายก็จะมี ได้เต็มที่ร่างกาย ทุกส่วนเคลื่อนไหวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สัมพันธ์ต่อเนื่องกันตลอดการรำ

3. วายน้ำในอากาศ เป็นมนุษย์ได้อาศัยอยู่บนบก มักเคยชินกับอากาศเสียดสีลมไปว่าอากาศนั้นมีอยู่เนื่องจากไม่มีความแข็งและไม่เป็นรูปเป็นร่าง จึงทำให้ผู้เริ่มฝึกใหม่ไม่สนใจถ้าเปรียบเทียบอากาศให้เป็นน้ำจะช่วยทำให้มีภาพต่างๆ ชัดเจนขึ้น ทำประหนึ่งว่าตนเองกำลังว่ายน้ำอยู่ในสระน้ำ การเคลื่อนไหวต่างๆ จะเชื่องช้าลง ต่อเนื่องอย่างนิ่มนวลและอ่อนโยนคือต้องจินตนาการ ให้อากาศรอบตัวมีน้ำหนักมากขึ้น มีแรงต้านทานต่อ การเคลื่อนไหวของการรำ จะทำให้ทุกอย่างก้าวแผ่นเบาขึ้น น้ำหนักทั้งลงสู่เท้าในแนวดิ่ง ปราศจากส่วนเกร็งใดๆ ร่างกายทุกส่วนเคลื่อนไหวสามารถเคลื่อนส่วนต่างๆ ได้รวดเร็ว ว่องไว ในยามที่ต้องการใช้ความว่องไว

4. ความต่อเนื่อง เป็นลีลาการรำนั้นเชื่องช้า แต่ความต่อเนื่องต้องไม่ขาด ท่าต่างๆ เคลื่อนไปเรื่อยๆ อย่างไม่หยุดยั้งตั้งแต่ต้นจนจบ เมื่อใดมีการชะงักเกิดขึ้น การรำขาดความต่อเนื่องพลังปราณจะถูกสะกิดกั้น จะต้องถอยหลังตั้งต้นใหม่อีกหลายท่าจึงจะเกิดพลังปราณเท่าเดิม ซึ่งถ้าตั้งต้นใหม่ได้ดี พลังปราณที่เกิดขึ้นก็ไม่เท่าเดิมและทำให้เสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์

ฉะนั้นในการรำต้องทำความรู้สึกเหมือนหนึ่งว่ากำลังสาวใยไหมออกจากรัง ต้องมีสมาธิมั่นคง  
ดิ่งช้าๆ ใจเย็นๆ ถ้าหยุดใยไหมจะขาดเมื่อจะดิ่งใหม่

5. ความสงบของจิต เป็นการรำด้วยลีลาเชิงช้า จิตใจแนบเนื่องไปกับอิริยาบถอย่าง  
ไม่ขาดสาย ถ้าจิตใจไม่สงบการรำช้าๆ ก็หาประโยชน์ไม่พยายาม พยายามกำจัดความคิดฟุ้งซ่าน  
ออกไปให้สิ้น การพยายามฝึกฝนอย่างเอาใจใส่สม่ำเสมอ มีระเบียบ จะพัฒนาให้มีความสงบมากขึ้น  
ขณะเคลื่อนไหวจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าหนึ่งต้องมีสมาธิแน่นแน่ว จดจ่ออยู่กับวิธีการเคลื่อนไหว จิตใจ  
ปล่อยวางทุกอย่าง ประคองรักษาจิตคิดตามท่าทางไปให้ตลอดรอดฝั่งของการรำ

6. การหายใจ เป็นการหายใจที่ถูกต้องจะต้องสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหว ขณะที่ยื่นมือ  
ออกจากตัวให้หายใจเข้า เมื่อเคลื่อนไหวมือกลับเข้าหาตัวให้หายใจออก ในการฝึก กหัดใหม่ๆ ไม่ควรไป  
คำนึงถึงการหายใจให้มากนัก ควรฝึกทักษะในแต่ละท่าและจดจำตลอดจนเรียงลำดับท่าต่างๆ  
ให้ถนัดเสียก่อนแล้วค่อยหันมาเอาใจใส่เรื่องการหายใจภายหลัง จะฝึกจนเชี่ยวชาญ  
จนการหายใจ และการเคลื่อนไหวมีความสัมพันธ์กันอย่างอัตโนมัติ มีต้องเฝ้าจดจ่อคำนึงถึงแต่เรื่อง  
การหายใจในที่สุด

สำหรับคุณค่าและประโยชน์จากการรำมวยนั้น กองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์สุขภาพใจ  
(2542: 17-18) ได้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการรำมวยไท้เก๊กไว้ดังนี้

มีผลประโยชน์ทางจิตใจ เนื่องจากการฝึกไท้เก๊กต้องทำจิตใจให้สงบเยือกเย็น ฝึกสติ  
ให้ว่องไว ทำให้สมาธิมั่นคง ทุกครั้งที่เราฝึกไท้เก๊ก เราจะต้องปล่อยวางเรื่องราว อันก่อให้เกิดความ  
กังวลทั้งหลายออกไปให้สิ้น ปลงภาระที่ต้องแบกหามทั้งหมด ให้จิตใจโปร่งเบาเสียก่อน ขณะฝึก  
ถ้ามีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็ต้องกำจัดมันไป เพราะฉะนั้นไท้เก๊กจึงมีประโยชน์ทางจิตมหาศาล เพราะ  
จะฝึกคนให้มีสมาธิตั้งมั่น มีสติรวดเร็วพร้อมที่จะเผชิญกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์  
ทั้งหมด จะทำให้ตนเป็นคนควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ในทุกสถานการณ์ และไท้เก๊กที่ลุ่มลึก  
จะนำไปสู่สมาธิที่ยอดเยี่ยม เป็นปัจจัยแห่งภวานาปัญญา ปล่อยวางได้ และถึงความพ้นทุกข์ในที่สุด  
ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุด

การฝึกไท้เก๊กทุกๆ ไป จะมีผลต่ออุปนิสัยและจิตใจที่เห็นได้ชัดในชีวิตประจำวัน เช่น  
จะกลายเป็นคนมั่นคงในชีวิตและการทำงาน เพราะจะมีสมาธิแน่วแน่น ตั้งมั่น เป็นคนมีสติและ  
มันสมองว่องไว ประสาทเฉียบคม มีความเมตตาการุณย์ ความเข้าใจในเพื่อนร่วมโลก เจริญอกงาม  
ยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น บ่มเพาะให้เป็นคนมีความหนักแน่น อดทน พากเพียรพยายามสูงส่ง  
เป็นคนใจเย็นไม่โมโห ไม่ฉุนเฉียวง่าย ไม่เป็นคนโกรธง่าย ให้อภัยคนอื่นเสมอ เยือกเย็นเป็นอุปนิสัย

การทำงานผิดปกติของอวัยวะภายในที่แสดงออกมามีดังนี้ ความโกรธจะกระตุ้นซึ่ง  
ความสนุกสนานนำมาซึ่งความเฉื่อยชาของชี ความเศร้าโศกเสียใจจะทำให้ซึ่งกระจัดกระจาย  
ความกลัวจะทำให้ซึ่งลดลง ความตกใจจะไปรบกวนซึ่งให้สับสน และความกังวลจะทำให้ซึ่งอยู่นิ่ง

ความโกรธที่จะกระตุ้นให้เกิดขึ้นนั้นคือ อารมณ์โกรธอย่างรุนแรง ทำให้ชี้ไหลขึ้นอย่างผิดปกติ และนำเลือดขึ้นไปอย่างมากจนอาจทำให้เกิดอาการหมดสติได้ อารมณ์ยินดีพึงพอใจมากกว่าปกติ หรือมีความ ตื่นเต้นมากกว่าปกติ จะมีผลตรงกันข้าม โดยจะทำให้ชี้ลดลง ความเศร้าเสียใจที่มากเกินไปจะทำลายขวัญและกำลังใจเช่นกัน ความเศร้าเสียใจก็ทำให้ชี้กระเจิง ส่วนความกลัวที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดความไม่มั่นคงและมีการลดลงของชี้ อาจแสดงอาการออกมาด้ว ยอาการปีศาจระวาดหรืออูจจา ระวาด เป็นที่รู้กันว่าความกลัวทำให้ชี้ลดลง การตื่นตระหนกอย่างกะทันหันไม่ว่ากับเรื่องใดๆ ทำให้รู้สึกเหมือนไม่ได้พักผ่อน มีความสับสนทางจิตและรู้สึกมีแรง อารมณ์ตกใจจะไปรบกวนชี้ให้ผิดปกติ สำหรับความกระวนกระวายที่มากเกินไปก็อาจไปก่การทำงานของม้ามและกระเพาะอาหาร ทำให้ไปรบกวนการขนส่งและการย่อยอาหาร ความกังวลใจก็ทำให้ชี้อยู่นิ่งไม่ไหลเวียน ดังนั้นอารมณ์ทั้ง 7 จึงมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับชี้ เพื่อป้องกันการรบกวนและทำร้ายต่ออารมณ์ทั้ง 7 และป้องกันสุขภาพ เราจึงต้องมองโลกในแง่ดี มีจิตใจกว้างขวาง และหยุดความคิดที่เห็นแก่ตัว

ความสุขช่วยทำให้เกิดความสมดุลของหยินและหยาง การฝึกสมาธิช่วยให้อารมณ์สงบ ขจัดความเห็นแก่ตัว และลดความกังวล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการกำจัดอารมณ์สุขภาพที่ดี

### แนวคิดเกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม

คาร์ทไรท์ และซานเดอร์ (Carwright and Zander. 1968: 3) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มเป็นการนำเอาวิธีการต่างๆ เช่น บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การอภิปราย การสังเกต และการให้ข้อวิจารณ์ (Feedback) ซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้อารมณ์ดีร่วมกันและยังเป็นการฝึกทักษะเกี่ยวกับมนุษยสัมพันธ์ หรือการประชุมต่างๆ

คมเพชร ฉัตรสุกกุล (2530: 14) กล่าวว่า กิจกรรม หมายถึง การนำเอาประสบการณ์มาวางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อให้ เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละคนและการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม ประสบการณ์ในกลุ่มจะทำให้เกิดพัฒนาการในตัวบุคคลทุกคน

พรณพิศ วาณิชการ (2535: 24) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การกระทำกิจกรรมร่วมกันของ บุคคลในกลุ่มซึ่งร่วมกันวางแผนงานตามเป้าประสงค์และจัดประสบการณ์ เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่พึงประสงค์ขึ้นทั้งในตัวบุคคลและในกลุ่ม

สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัดประสบการณ์ต่างๆ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง โดยสมาชิกภายในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ คิด แก้ปัญหา และลงมือกระทำต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง อย่างมีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน ก่อให้เกิดการพัฒนาตนเอง

### จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

แทรกซเลอร์ และนอร์ธ (สุวิภา ภาคย์อัต. 2547: 17; อ้างอิงจาก ทองเรียน อมรัชกุล . 2520 : 5-6; Traxler and North. 1957) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้การศึกษายอมรับแก่นบุคคลที่ยังไม่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อม เสริมสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากที่ได้รับ ที่เคยมี และนำไปสู่การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลซึ่งกันและกัน และเพื่อการปรับตัว การบำบัดรักษา และ ความเจริญงอกงามของบุคคลในกลุ่ม นอกจากนี้ กิจกรรมกลุ่มยังเป็นวิธีการที่จะช่วยแก้ปัญหาส่วนตัว เช่น ปัญหาบุคลิกภาพ ปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์

### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนันทนาการ

นพรัตน์ สุทธิกมล (2546) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความตึงเครียด ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการจะก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างประสบการณ์ใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออก อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมคุณ ภาพชีวิต เมื่อพิจารณาจุดมุ่งหมายของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ก็คือ การพัฒนาองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ทั้งด้านการควบคุมอารมณ์ การเห็นใจผู้อื่น ความรับผิดชอบ การสร้างแรงจูงใจ การตัดสินใจแก้ปัญหา การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความพึงพอใจในชีวิตและความสงบสุขทางใจ ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นถึงความสอดคล้องกันระหว่างกิจกรรมนันทนาการกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังที่ สมบัติ กาญจนกิจ (2544: 30) ได้กล่าวถึงลักษณะพื้นฐานของนันทนาการว่าเป็นกระบวนการหรือกิจกรรม ที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือพัฒนาสังคมในด้านต่างๆ เช่น นันทนาการเกี่ยวข้องกับกิจกรรม มีรูปแบบของกิจกรรมที่หลากหลาย ความสมัครใจและมีแรงจูงใจ นันทนาการเกิดขึ้นได้ในเวลาที่ไม่จำกัด เป็นสิ่งที่จริงจังและมีจุดมุ่งหมายเป็นการบำบัดรักษา สามารถยืดหยุ่นและเป็นไปได้และนันทนาการจะต้องเป็นกิจกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

ด้วยคุณลักษณะพื้นฐานของกิจกรรมนันทนาการดังกล่าว นันทนาการยังมี เป้าหมายที่สำคัญและสอดคล้องกับการพัฒนาอารมณ์ และจิตใจคือ

1.พัฒนาอารมณ์สุข นันทนาการเป็นกระบวนการที่เสริมสร้าง และพัฒนาอารมณ์สุขของบุคคล และชุมชน โดยอาศัยกิจกรรมต่างๆ เป็นสื่อกลางในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ การเข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และกิจกรรมนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ สามารถก่อให้เกิดความสุข ความสนุกสนาน เพลิดเพลิน และความสุขสงบ

2.เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ กิจกรรมนันทนาการหลายอย่าง ช่วยสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ เพราะความหลากหลายของกิจกรรม เช่น กิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษา เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ในสถานที่และทรัพยากรการท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็น

ทางด้านโบราณวัตถุ ทัศนียภาพ โบราณสถาน ศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรม หรือสิ่งของหายากก็ตาม การเล่นเกมหรือกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากล ศิลปะหัตถ์ กรรม ดนตรี หรือวรรณกรรม การอ่าน การพูด การเขียน ตลอดจนนันทนาการนอกเมือง นันทนาการกลางแจ้ง นันทนาการทางสังคม ซึ่งมีความแตกต่างของกิจกรรมมากมายขึ้นอยู่กับประสบการณ์และพื้นฐานเดิมของบุคคลหรือชุมชน

3.เพิ่มพูนประสบการณ์ กระบวนการทางนันทนาการ ก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สร้างความประทับใจ ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความภาคภูมิใจ ความสุขสงบใจที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะเป็นการเพิ่มพูนประสบการณ์ให้แก่ผู้เข้าร่วม

4.ส่งเสริมการมีส่วนร่วม นันทนาการให้คุณค่า และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของบุคคล และชุมชน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทที่ต้องอาศัยความร่วมมือ เช่น กิจกรรมนันทนาการ การอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม กิจกรรมตามประเพณีต่างๆ กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำงานและสร้างมนุษยสัมพันธ์

5.ส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน กิจกรรมนันทนาการหลายประเภทเช่นศิลปะหัตถกรรม กีฬาประเภทต่างๆ ดนตรี การละคร การเล่นเกม ประเพณีต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้บุคคลได้แสดงออกในด้านความคิดสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์ การเลียนแบบสถานการณ์หรือพฤติกรรมต่างๆ ทำให้สามารถเรียนรู้และรู้จักตนเองมากขึ้น สร้างความมั่นใจ ความเข้าใจ และการควบคุมตนเอง การรู้จักเลือกกิจกรรมที่จะเข้าร่วม หรือพฤติกรรม ในการแสดงออก เป็นการส่งเสริมสุขภาพ และบุคลิกภาพให้แก่ตนเอง

6.ส่งเสริมคุณภาพชีวิต กระบวนการนันทนาการช่วยส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม กิจกรรมนันทนาการช่วยพัฒนาอารมณ์สุข พัฒนาความสามารถของบุคคล พัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพจิต ความสมดุลของกายและจิต และความสมดุลในการแบ่งเวลาทำงาน นันทนาการเป็นการลดความเครียด ความวิตกกังวล ส่งเสริมการมีส่วนร่วมกับกลุ่มสังคม ส่งเสริมการแสดงออก เพิ่มพูนประสบการณ์ สิ่งเหล่านี้ ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม ทุกระดับวัย ทุกเพศ นอกจากนี้ นันทนาการยังพัฒนาคุณภาพชีวิตในกลุ่ม ประชากรทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนยากจนแออัด ชุมชนมั่งมี ประชากรพิเศษ คนพิการ หรือกลุ่มคนด้อยโอกาสทั้งหลาย

7.ส่งเสริมความเป็นมนุษยชาติ กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพฤติกรรมและพัฒนาความเจริญงอกงามของบุคคล ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ ของทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ตามความสนใจและความต้องการของบุคคล กิจกรรมนันทนาการช่วยสร้างความเข้าใจ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ช่วยสืบทอดศิลปวัฒนธรรมของชนชาติต่อไป ให้คุณค่าทางสังคม การอยู่ร่วมกัน การร่วมมือกันอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข นันทนาการนานาชาติ เช่น มหกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ จะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดี และมิตรภาพของมนุษย์ ถึงแม้ว่าจะมีระบบการปกครองที่แตกต่างกัน

8. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี กิจกรรมนันทนาการ เป็นการให้การศึกษาแก่เยาวชน ในด้านการช่วยเหลือตนเอง สิทธิหน้าที่ ความรับผิดชอบ ระเบียบวินัย และการปรับตัวให้เป็นส่วน หนึ่งของกลุ่มหรือสังคมที่ดีเป็นการพัฒนาความเป็นพลเมืองดี ตัวอย่าง เช่น กิจกรรมกีฬา การอยู่ค่ายพักแรม กิจกรรมอาสาพัฒนา กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมศิลปหัตถกรรม ดนตรีและ การละเล่นต่างๆ ช่วยส่งเสริมคุณลักษณะนิสัยความเป็นพลเมืองดี ความไม่เห็นแก่ตัว และรู้จัก ช่วยเหลือส่วนรวมเป็นสำคัญ ซึ่งช่วยให้สังคมอบอุ่นและเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม การจัดการความเครียดและการจัดการภาวะวิกฤตในชีวิต ดังการศึกษาของ เบลล์ (Bell, 1977: 136-140) ศึกษาผู้ป่วยจิตเวชและผู้มีสุขภาพจิตดี พบว่า ผู้ป่วย จิตเวชใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดระยะสั้นมากกว่าผู้มีสุขภาพจิตดี เพราะเมื่อศึกษาเปรียบเทียบ ทั้งสองกลุ่มตัวอย่างที่ประสบเหตุกา รณ์ที่เป็นปัญหาในชีวิตมากใกล้เคียงกัน จะพบว่าผู้ป่วยจิตเวช จะใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดระยะสั้นมากกว่าผู้มีสุขภาพจิตดี ซึ่งเป็นข้อค้นพบที่สอดคล้องกับ แนวคิดที่ว่า พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดที่ไม่เหมาะสมจะเพิ่ม โอกาสที่จะเจ็บป่วยทางจิตได้ ซีแมน และ คนอื่นๆ (Seeman, et al., 1972: 417-419) ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตนเอง (Self actualization) ของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินเนติ โดยใช้แบบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิไปแล้ว 2 เดือน ในกลุ่มทดลอง 15 คนแบ่งเป็นชาย 8 คน และหญิง 7 คน และกลุ่มควบคุม 20 คนเป็นชาย 10 คน และหญิง 10 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิเป็น รายบุคคลเป็นเวลา 30-60 นาทีในระยะเริ่มต้น หลังจากนั้น 3 วันได้รับการฝึกสมาธิ แบบกลุ่ม จากนั้นทำสมาธิทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น ครั้งละ 15-20 นาที พบว่า กลุ่มทดลอง มีความสามารถ ควบคุมความโกรธได้สูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับการศึกษาของ เท เลอร์ (Taylor, 1995: 457) ได้ศึกษาผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อร่วมกับการฝึกใช้ปฏิบัติการย้อนกลับทางชีวภาพ การฝึกสมาธิ และการสะกดจิต เพื่อลดความเครียดในผู้ป่วยชายที่ติดแอลกอฮอล์ จำนวน 10 คน เป็นเวลา 20 สัปดาห์ละ 2 ครั้ง พบว่าสามารถช่วยลดความวิตกกังวล ลดอาการที่ไม่ดีต่างๆ ได้เป็นเวลา 1 เดือนหลังสิ้นสุด การทดลอง สำหรับการศึกษานในประเทศไทย ดังการศึกษาของ สุชาติพิศ บูรพันธ์ (2546) ได้เปรียบเทียบการใช้เทคนิคนั่งสมาธิกับการนวดคลายเครียด ที่มีต่อความเครียดในการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการฝึกนั่งสมาธิ แบบอานาปานัส สติและได้รับการฝึกนวดคลายเครียด มีความเครียดลดลงจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$  ส่วนอาภาทิพย์ บัวเพ็ชรและคณะ (2547) ศึกษาผลของ โปรแกรมการจัดการกับความเครียดจากการทำงานของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรม ผลิต ถู่มืออย่างทางการแพทย์ จังหวัดสงขลา โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง โดยกลุ่ม ทดลองเป็นพนักงานหญิงของแผนกควบคุมคุณภาพ 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คนซึ่งไม่ได้ รับโปรแกรมใดๆ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม การให้ความรู้เรื่องความเครียดจากการทำงาน วิธีการจัดการกับความเครียด การฝึกการหายใจเพื่อผ่อนคลายและการปรับวิธีคิดในการทำงาน



พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลอง มี การรับรู้ ความสามารถของตนเองในการจัดการ ความเครียด และมีทักษะในการจัดการความเครียด ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองมี ระดับความเครียดน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$

#### ตอนที่ 5 การสนับสนุนทางสังคมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ ได้รับความรัก รู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น โดยได้รับจากกลุ่มบุคคลในระบบสังคม เป็นผู้สนับสนุนด้านจิต อารมณ์ วัสดุอุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำ อันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม(พิมพรรณ กิตติวงศ์ภักดี. 2547: 41; อ้างอิงจาก Pender. 1987: 396) การสนับสนุนทางสังคมจะเป็น ตัวคั่นกลางระหว่าง ภาวะกดดันกับภาวะตึงเครียด และเป็นกระบวนการลดความรุนแรงของภาวะกดดันที่จะส่งผลเป็น ภาวะตึงเครียดในการทำงานให้น้อยลง โดยบริลฮาร์ท (กรีณย์พิชญ์ โศตรประทุม, 2546: 25; อ้างอิง จาก Brillhart, 1988) ได้กล่าวว่าระบบการสนับสนุน ได้แก่ ครอบครัว ญาติ เพื่อน และกลุ่มบุคคล ในชุมชนหรือแหล่งบริการต่าง ๆ สามารถเป็นแหล่งประโยชน์ของการเผชิญความเครียดอันเป็น ปัจจัยหนึ่งของการให้บุ คลสามารถมีการเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้รับ การประคับประคอง ความรักและความเข้าใจเป็นสิ่งที่ผู้ป่วยปรารถนาจะได้จากครอบครัว เมื่อเกิดการเจ็บป่วย นอกจากนี้บราวน์ (ณัฐณิษฐ์ สวัสดิมงคล, 2547: 61; อ้างอิงจาก Brown, 1986: 4) เชื่อว่า การสนับสนุนทางสังคม อย่างเพียงพอจะช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างเหมาะสม การได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคล ซึ่งจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์ กับผู้อื่น กล่าวได้ว่า และครอบครัวคือปัจจัยการสนับสนุนทางสังคมที่มีความสำคัญที่สุด มหุทธิกุล (2536: 114) ได้กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคมช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อภาวะเครียดได้ดี และ สเคเฟอร์ และคนอื่นๆ (Scafer, et al. 1981: 381-406) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การสนับสนุน ค้ำค้ำหรือยืนยันความมั่นใจ
2. การสนับสนุนทางด้านวัตถุ (Tangible support) หมายถึง การให้ความช่วยเหลือ ด้านวัตถุ สิ่งของตามความต้องการ
3. การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึง การให้ ความช่วยเหลือด้านข้อมูล และข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้รับการสนับสนุน

การสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นปรากฏการณ์ทางจิตวิทยาสังคมของบุคคล ที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่บุคคลรับรู้ หรือประเมินว่าจะได้รับความช่วยเหลือและ

ได้รับการตอบสนองความต้องการของตนทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคม เช่น การได้รับความรัก การยกย่อง การเห็นคุณค่า ความภาคภูมิใจ และเป็นส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคมและมีความผูกพันซึ่งกันและกัน ซึ่งมีผลทางบวกและลบต่อความเป็นอยู่ การตัดสินใจและการปรับตัวกับความเครียดของบุคคล เมื่อใดก็ตามที่ต้องตกอยู่ในภาวะวิกฤตหรือรุนแรง มีน้อยคนที่จะไม่ใช้ทรัพยากรทางสังคม สิ่งที่บุคคลต้องการอันดับแรกคือ การทำดำรงรักษาความภูมิใจในตนเอง ซึ่งแต่ละคนมีการโต้ตอบต่อสาเหตุความเครียดอย่างเดียวกัน นที่แตกต่างกัน แหล่งความช่วยเหลือและการตอบสนองความต้องการของบุคคลมีทั้งแหล่งสนับสนุนด้านอารมณ์ ความผูกพัน และสิ่งที่มองเห็นได้รวมทั้งข้อมูลต่างๆ (กฤตยา อาชวนิจกุลและคณะ , 2542 : 552-553) ซึ่งเพนเดอร์ (กฤตยา อาชวนิจกุลและคณะ , 2542; อ้างอิงจาก Pender, 1987) ได้แบ่งประเภทกลุ่มสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 กลุ่มคือ

1.กลุ่มสนับสนุนตามธรรมชาติ เช่น ครอบครัวเป็นกลุ่มปฐมภูมิในการให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมซึ่งกันและกัน มีความไวและเห็นความสำคัญของความสำคัญของความต้องการของสมาชิกแต่ละคน และมีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งครอบครัวที่มีความสามารถเผชิญภาวะวิกฤตอย่างมีประสิทธิภาพจะมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรกต้องเป็นครอบครัวที่มีทรัพยากรสูง หมายถึง ครอบครัวที่มีความแข็งแกร่ง มีความมั่นคงชัดเจนในโครงสร้างบทบาทของครอบครัวมีความไว้วางใจ ยกย่องนับถือ ช่วยเหลือสนับสนุนกันมีความยืดหยุ่นและมีความสามารถในการเผชิญอุปสรรค มีความผูกพันและมีเป้าหมายร่วมกันในครอบครัว ประการที่สอง เป็นครอบครัวที่มีพฤติกรรมหรือมีกลยุทธ์ในการปรับตัว เรียนรู้พฤติกรรม การปรับตัวใหม่เมื่อวิธีครั้งแรกใช้ไม่ได้ผล

2.กลุ่มเพื่อนซึ่งทำหน้าที่อย่างไม่เป็นทางการในการตอบสนองความต้องการทั่วไปและความต้องการเฉพาะเจาะจงแก่สมาชิก

3.องค์กรทางศาสนาซึ่งเป็นสถาบันสนับสนุนที่เก่าแก่ในสังคม

4.กลุ่มวิชาชีพที่มีทักษะและความชำนาญในการดูแลและให้บริการ

5.องค์กรให้ความช่วยเหลือที่ไม่เป็นวิชาชีพ เช่น อาสาสมัครซึ่งให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลบางกลุ่มในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ

งานวิจัยที่สนับสนุนว่า การสนับสนุนจากครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤตชีวิต ดั้งการศึกษาของแมสแลช (หัทยา มัทยาท. 2541 : 104; อ้างอิงจาก Maslach. 1986: 106-111) ได้ศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคม มีบทบาทสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกสำเร็จในการทำงาน ซึ่งช่วยลดความเครียดและความเหนื่อย ายต่อการเรียนและการทำงานได้ และ ซาเวจ (ณัฐณิษฐ์ สวัสดิมงคล2547: 61; อ้างอิงจาก Savage, 1987: 49) ได้กล่าวว่าครอบครัวเป็นแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญในช่วงที่บุคคล ประสบปัญหาอันนำไปสู่ความเครียด หากได้รับ

การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ โดยการให้กำลังใจ จะทำให้บุคคลมีกำลังใจที่จะต่อสู้กับแรงกดดันต่าง ๆ ทำให้ความเครียดลดน้อยลง ส่วน นอร์ทเฮาส์ (สุวรรณิ ถิมศิลา, 2547: 91; อ้างอิงจาก Northouse, 1988: 91) ได้กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคมมีกลไกในการช่วยเหลือให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้ดี ต่อมา ฟลอเรนซ์ และอเล็กเซีย ส (วาทีนิ ฟ่องอำไพ, 2546: 60-62; อ้างอิงจาก Florence and Alexius, 1994: 266-273) ได้ศึกษาผู้หญิงที่ติดเชื้อ เอช ไอ วี จำนวน 8 คน พบว่า ผู้หญิงที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และผู้หญิงที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สามารถเผชิญปัญหาได้ดีกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

นอกจากนี้ การศึกษาของโสภา ชปิลมันน์และคณะ (2534: 24-27) ศึกษาว่า ผู้ที่มีความพึงพอใจในครอบครัวสูง จะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ได้รับการยกย่องชื่นชมจากสมาชิกในครอบครัว ได้รับความเห็นอกเห็นใจ และมีกำลังใจทำให้พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ต่อมา ศศิมา กุสุมา ณ อยุธยา และอรทัย โสมนรินทร์ (2540: 22) ศึกษาพบว่า การสนับสนุนจากครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดด้านแก้ไขความรู้สึกที่เป็นทุกข์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ ครุณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544: 86-88) ที่พบว่านักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก ถึงแม้ว่า จะต้องรับผิดชอบด้านการทำงานและการเรียน แต่เมื่อได้รับความห่วงใย กำลังใจจากเพื่อนและครอบครัว แล้วส่งผลให้ผู้นั้นสามารถปรับตัวได้ดี ส่วน ฉนิมกาญจณี พิพัฒน์โยชะพงศ์ (2544: 102) ได้ศึกษาพบว่า พนักงานธนาคารที่สมรสแล้ว และได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสูง มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าพนักงานธนาคารที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวที่ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และวาทีนิ ฟ่องอำไพ (2546: 60-62) ได้ศึกษาพบว่าการสนับสนุนทางสังคมของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วน ฉัญฉุณิษฐ์ สวัสดิ์มงคล (2547: 60) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด และ สุภาณี เกษมสันต์ (2547: 30-31) ได้ศึกษาภาวะเครียดของแรงงานสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในเขตภาคเหนือ พบว่า ปัจจัยด้านแหล่งสนับสนุนในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปได้ว่าในการวิจัยครั้งนี้ คณะวิจัยได้สรุปความหมายของ การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การรับรู้ของสตรีไทยสมรส เกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากคู่สมรสและ บุตรวัยรุ่นที่เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยให้การสนับสนุน

ทั้งในด้านจิตใจอารมณ์ ข้อมูลข่าวสารและด้านวัตถุ ในลักษณะ ให้การสื่อสารทางบวกเพื่อให้กำลังใจ และเสริมพลังอำนาจให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของกลุ่มสมรสหรือมารดา ให้การช่วยเหลือ แบ่งเบาภาระในครอบครัว โดยใช้ แบบสอบถามการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ได้พัฒนามาจากแบบสอบถามของ นวลฉวี ประเสริฐสุข (2542) มีมาตราวัด 6 ระดับ จากมีการสนับสนุนน้อยที่สุด (1) ไปถึงมีการสนับสนุนมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่า ได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว มากกว่าผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

**ตอนที่ 6** บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว การควบคุมตนเองและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### **บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว**

บุคคลที่มีบุคลิกแตกต่างกันย่อมนำไปสู่การรับรู้สถานการณ์คุกคามที่ก่อให้เกิด

เกิดความเครียด การเผชิญกับภาวะคุกคามและการปรับ ตัวที่แตกต่างกัน บุคลิกภาพซึ่ง ไอเซนเบิร์ก (Eysenck, 1970) ได้ให้ความหมายของบุคลิกภาพว่าเป็นคุณลักษณะของคนที่ค่อนข้างจะถาวร เป็นคุณลักษณะนิสัย ความฉลาดและร่างกายของคนเรากำหนดการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งคุณลักษณะ (Character) หมายถึง ระบบความมุ่งมั่นที่มั่นคงและคงทน ส่วนอุปนิสัย (Temperament) เป็นระบบที่มั่นคงและคงทนเกี่ยวกับ ทางจิตและอารมณ์ ส่วนความฉลาด (Intellect) หมายถึงระบบที่มั่นคงและคงทนเกี่ยวกับความฉลาดด้านการคิด ส่วนร่างกายเป็นระบบที่มั่นคงและคงทนของส่วนประกอบของร่างกายและความสามารถของต่อมไร้ท่อ ซึ่งเป็นนิยามที่เน้นเทรทหรือคุณลักษณะที่มั่นคงถาวร และจากงานวิจัยของ ไอเซนเบิร์ก ที่ได้ทำการวิเคราะห์ องค์ประกอบ (Factor analysis) ของสองตัวแปรประเภทของบุคลิกภาพคือ แบบเก็บตัว -เปิดเผย (Introversion-Extraversion) และแบบหวั่นไหว -มั่นคง (Neuroticism-stability) และต่อมาทำการวิเคราะห์ตัวที่สามคือแบบเจ้าอารมณ์จิตผิดปกติ (Impulse control - psychoticism) (Eysenck, 1982) และได้จัดทำแบบทดสอบ Eysenck Personality Questionnaire -EPQ (Eysenck, 1975) และในการศึกษานี้ คณะวิจัย สนใจศึกษาเฉพาะบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว -มั่นคง เนื่องจาก คนที่ไม่มั่นคง บ้างก็กลัวอย่างไร้เหตุผล จะมีจิตใจที่อ่อนแอซึ่งเป็น ปมปัญหาทางประสาท เมื่อคนถูกกดดันหรือ อยู่ในภาวะที่ถูกคุกคาม จะเห็นได้ชัดว่าจะเกิดอารมณ์ความเครียดได้ง่าย เป็นคนเจ้าอารมณ์แฉะวิตกกังวลรอนรนในส่วนที่เกี่ยวกับการคิด รู้สึกห้วงตลอดเวลาและประเมินตนเองในเชิงลบ มองโลกในแง่ร้าย ซึ่ง ไอเซนเบิร์ก กล่าวว่า เป็นผลเสียของคนกลุ่มนี้ว่าเป็นคนที่ไม่มีความหวังและกลัวว่าจะทำงานได้ไม่ดีจึงมีความเครียดมากกว่าที่จะพยายามทำให้สำเร็จ

องค์ประกอบของ บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว ตามที่ ไอเซนเบิร์ก และ ไอเซนเบิร์ก (Eysenck, & Eysenck, 1985:15) วัดจาก 9 องค์ประกอบคือ ความวิตกกังวล (Anxious) ความซึมเศร้า (Depressed) ความรู้สึกผิด (Guilt feeling) ความนับถือตนเองต่ำ (Low self esteem) ความตึงเครียด (Tense) ไม่มีเหตุผล (Irrational) ขี้อาย (Shy) อารมณ์เสื่อง่าย (Moody) และเจ้าอารมณ์ (Emotional)

สรุปได้ว่า บุคลิกภาพแบบหัวน้ําไหวในการวิจัยครั้งนี้จึงหมายถึง ลักษณะของบุคคลที่มี อารมณ์อ่อนไหว คิดมาก จิตใจหดหู่ หงุดหงิดง่าย เจ้าอารมณ์ ชอบตามใจตนเอง ตื่นเต้นง่าย อารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย มองโลกแง่ร้าย วิตกกังวลง่าย ขาดสมาธิ ชอบหวาดระแวง ไวต่อความรู้สึกต่าง ๆ ได้ง่าย ซึ่งมีผลต่อความสามารถในการเผชิญและปรับตัวให้สภาพร่างกายจิตใจอารมณ์อยู่ในสภาวะสมดุล

ดั่งการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องของ สุดสบาย จุลกะทัฬพะ (2534: 11) ที่ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อแต่ละบุคคลเผชิญปัญหาความเครียดเดียวกัน อาจมีการตอบสนองที่ไม่เท่ากัน ปัจจัยที่สำคัญคือ บุคลิกภาพของบุคคลนั้นว่ามีความสามารถแก้ปัญหาได้ดีมากน้อยเพียงใด ถ้าเป็นคนวิตกกังวล หัวน้ําไหวง่ายก็จะมีแนวโน้มจะเครียดได้มาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษายของวัชร ไซยจันดี (2541 : 117) ศึกษาพบว่าบุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความเครียดโดยรวมทุกด้าน ในการสอนภาคปฏิบัติที่ของอาจารย์นิเทศวิทยาลัยพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 และกาญจนา ชิตประเสริฐ (2547 :93-98) ศึกษาปัญหา ในการปฏิบัติงาน บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง การเห็นคุณค่าในตนเองและความเครียดของพยาบาลจบใหม่ โรงพยาบาลศิริราช จำนวน 221 คน พบว่า พยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งมากมี ความเครียดน้อยกว่าพยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

#### การควบคุมตนเอง

การควบคุมตน (Self control) มีผู้ศึกษาได้ให้นิยามไว้หลากหลาย ตามที่ จรรยา สุวรรณทัต ลาดทองใบ ภูอภิรมย์ และกมล สุดประเสริฐ (2533:7) ได้กล่าวว่า มีการให้นิยามแตกต่างกันไป ทำให้เกิดการสับสนในระยะแรก บางคนว่าเป็น การยับยั้งตนจากสิ่งชั่ว (Restraint) เป็นการ จัดระเบียบตนเอง (Self regulation) และเป็นการจัดการกับตนเอง (Self management) จนมีผู้รู้ (อ้างอิงจาก Theresen and Mahoney,1974) ว่าเป็นการควบคุมจากพลังความตั้งใจ และความสัมพันธ์ ระหว่างการควบคุมตนกับสภาพแวดล้อม ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

แบนดูรา (Bandura, 1977:140) ได้ให้นิยาม การควบคุมตน ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสัง คมว่าหมายถึง ความสามารถในการกำหนดตนเองของบุคคลด้านความคิดอารมณ์ ความรู้สึกและ การกระทำไปทิศทางที่บุคคลต้องการ ไม่ว่าจะเผชิญปัญหาอุปสรรคหรืออยู่ในสถานการณ์ ความขัดแย้งในใจ

โรเจอร์ (นงนุช โรจนเลิศ, 2533 : 16 อ้างอิงจาก Rogers, 1966 : 315 ) เป็นการเลือก ตัดสินใจการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งจากสองพฤติกรรมที่มีการขัดแย้งกัน การสูบบุหรี่ กับไม่สูบบุหรี่

เร็กเลสส์ (จรรยา สุวรรณทัต ลาดทองใบ ภูอภิรมย์ และกมล สุดประเสริฐ, 2533: 16 อ้างอิงใน Reckless, 1943) ได้กล่าวว่า การควบคุมตน หมายถึง การควบคุมจากภายในเป็นพลังภายใน จิตใจของแต่ละคน ซึ่งมากน้อยต่างกัน ได้แก่ มีความสำนึกที่สามารถยับยั้งควบคุมตนเองได้ ความสำนึกที่ดึกดำบรรพ์ เคารพตนเอง มโนธรรมที่ได้รับการพัฒนาอย่างดี ความอดกลั้นต่อความคับข้องใจ

ความสามารถในการต่อสู้กับอารมณ์ใฝ่ต่ำ ความสำนึกรับผิดชอบสูง ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย การหาความพึงพอใจอย่างอื่นชดเชย และการให้เหตุผลในการถ่ายโอนความเครียดได้เหมาะสม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543) ได้กล่าวว่า การควบคุมตน หมายถึง รู้จักคาดการณ์ไกล เห็นความสำคัญของอนาคตตนเอง รู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน รู้จักอดทนรอได้ เมื่อเห็นว่าต้องอดทน หรือควรรอคอยสิ่งใดก็สามารถบังคับใจให้ทำได้ตามนั้น

กาญจนา พูนสุข (2541: 54) ได้กล่าวว่า การควบคุมตน หมายถึง การที่บุคคลหนึ่งพยายาม ที่จะทำพฤติกรรมที่ถูกควบคุมนี้ มักจะเกี่ยวข้องกับผลที่ตามมา ทั้งในด้านที่พึงปรารถนาและ ไม่พึงปรารถนา ส่วนพฤติกรรมที่ไม่ต้องการควบคุมนั้น จะเกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ในปัจจุบัน ที่มีความสุข ความพอใจแต่ผลในระยะหลังแล้วจะเป็นผลลัพธ์ที่ไม่พึงปรารถนา

ริทเธอร์ฟอร์ด (ชูลีรัตน์ สุวรรณทะ, 2546:49 อ้างอิงจาก Rutherford, 2001:1) ได้กล่าวว่า การควบคุมตนหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ไม่แสดง พฤติกรรมในลักษณะหุนหันพลันแล่น บุคคลที่ควบคุมตนเองได้จะสามารถเรียนรู้ในการตัดสินใจ และเลือกพฤติกรรมได้เหมาะสมและได้รับผลทางบวก

ชูลีรัตน์ สุวรรณทะ (2546:50) ได้กล่าวว่า การควบคุมตน หมายถึง ความสามารถของ บุคคลในการเลือกและตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรม ทั้งที่เป็นพฤติกรรมตนเองและพฤติกรรม ทางสังคม โดยมีการคิดไตร่ตรองถึงทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักกำหนดเป้าหมายและวางแผน รู้จักถ่วงและบ้ำบัดความต้องการในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม คิดไตร่ตรอง ในสิ่งที่ควรกระทำและ หลีกเลี่ยง มีสติยั้งคิด

จิรปภา เลิศวุฒิ (2547:48) ได้กล่าวว่า การควบคุมตน หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ ของบุคคลที่จะควบคุมตนเอง บุคคลที่ควบคุมตนเองได้จะสามารถกำหนดตนเองให้ไปในทิศทาง ที่ต้องการ ซึ่งสังเกตจาก การเตือนตนเอง การจัดการเงื่อนไข การประเมินตนเอง เพื่อให้เกิดกา รเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสนองตามมาตรฐานที่ตนเองกำหนด

ความสำคัญของการควบคุมตน นั้นงานวิจัยหลายเรื่องใช้ การควบคุมตนในการปรับ พฤติกรรม และให้เกิดผลทางพฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมที่ขัดแย้ง กล่าวคือผลที่จะทำให้เกิด ความพึงพอใจเกิดขึ้นทันที และหลังจากกระทำพฤติกรรมที่ เกิดผลเสียในอนาคต เช่น การบริโภค อาหารมากเกินไป การสูบบุหรี่ การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง การไปพบแพทย์ ตามนัด ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังการศึกษา ของ ลอเรนซ์ และ แบร์ (อารยา ด่านพานิช, 2539: 24 อ้างอิงจาก Lawrence and Blair, 1996) ได้ศึกษาผลจากพฤติกรรมการเผชิญหน้าและการควบคุม ตนเองต่อการปรับตัวของเด็กที่สูญเสียญาติ โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญหน้า การควบคุมตนเองจากแรงกระตุ้นภายใน ความเครียดในชีวิตประจำวัน และการปรับตัวที่สูญเสียญาติ กลุ่มตัวอย่างอายุ 8-13 ปี จำนวน 68 คน และญาติผู้ดูแลที่เหลืออยู่ พบว่า ผู้ที่มีการควบคุมตนเอง จากแรงกระตุ้นภายในได้ดีจะมีภาวะการซึมเศร้าน้อย มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อย และ เห็นคุณค่าในตนเองสูงมากกว่าเด็กที่มีแรงกระตุ้นจากภายนอกตนเอง ส่วนการศึกษาของโรเซนบัม

(อารยา ด่านพานิช , 2539 อ้างอิงจาก Rosenbum, 1980: 109-121) ศึกษาการควบคุมตนเองโดยใช้แบบทดสอบการควบคุมตนเองในสถานการณ์ทั่วไป ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากกลุ่มตัวอย่าง 7 กลุ่ม โดยแบ่งตามช่วงอายุทั้งเป็น นักเรียน นิสิต และบุคคลทั่วไป ตั้งแต่อายุ 15 – 62 ปี จำนวน 600 คน พบว่า อายุเป็นต้นแปรสำคัญที่เกี่ยวข้อง นั่นคือบุคคลอายุมากจะมีผลทำให้มีการควบคุมตนเองได้มากขึ้น ส่วนการศึกษาของพัศธรณ์ เปลียนสงค์ (2547:52-53) เปรียบเทียบความเชื่ออำนาจภายในภายนอก และการควบคุมตนเองด้านสุขภาพระหว่างผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อเอชส์กั บผู้ป่วยที่ไม่ได้รับเชื้อเอชส์กั พบว่า ทั้งสองกลุ่มมีการควบคุมตนเองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และการควบคุมตนเองทางด้านสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่ออำนาจในตนเองและนอกตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.001 ส่วน จิรปภา เลิศวุฒิ (2547:78-79) ศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำผิด พบว่า เยาวชนที่ไม่ได้กระทำผิดมีการควบคุมตนเองมากกว่า เยาวชนที่กระทำผิด และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการควบคุมตนเอง และรุจิ รัต แก้วกลางเมือง (2547: 71-75) ศึกษาไตรภาคีการมีส่วนร่วมด้านภัยสารเสพติดโดยการสร้างเสริมความรู้สึกรู้สึกในคุณค่าตนเองและการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนบ้านสันป่าสัก อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ภายหลังทำกิจกรรมไตรภาคีการมีส่วนร่วมด้านภัยสารเสพติด นักเรียนรู้จักควบคุมตนเองให้ห่างจากสารเสพติดเพิ่มขึ้น และยุพานี ภูมิศรีแก้ว (2545 : 63) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเองกับความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารพาณิชย์ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี พบว่า การควบคุมตนเองของพนักงาน มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับค่อนข้างต่ำ กับความต้องการการออกกำลังกาย ด้วยค่าเท่ากับ 0.3 ที่ระดับ 0.01

สรุปได้ว่า งานวิจัยครั้งนี้ ให้ความหมายของการควบคุมตนเองไว้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในการเลือกและตัดสินใจ ที่จะกระทำการฝึกวิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นพฤติกรรมของตนเองและพฤติกรรมต่อสังคม โดยมี การคิดไตร่ตรองถึงทางเลือกและผลที่จะเกิดขึ้น รู้จักกำหนดเป้าหมายและวางแผน รู้จักงดเว้นและปฏิบัติตามความต้องการในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม คิดไตร่ตรองในสิ่งที่ควรกระทำและหลีกเลี่ยง โดยมีสติ ยังคิดตลอดเวลา รู้จักอดทนรอไม่แสดงพฤติกรรมหุนหันพลันแล่น โดยวัดจากแบบสอบถามที่คณะผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดของ จรรยา สุวรรณทัตและคณะ ( 2533 ) และแบบวัดของ ดวงเดือน พันธมนาวินและคณะ ( 2543 ) มีมาตราวัด 6 ระดับ จากไม่เป็นจริงมากที่สุด (1) ไปถึงเป็นจริงมากที่สุด (6) ผู้ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่า มีการควบคุมตนเองสูงกว่า ผู้ได้คะแนนน้อยกว่า

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบการวิจัย เชิงทดลองแบบแฟกตอเรียลและการวิจัยสหสัมพันธ์ โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนว ตะวันออก ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน ศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะทางจิตสังคมและโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของ สตรีไทยสมรส วัยกลางคน และ ศึกษา ประมาณ การทำนายความสุขใจของสตรีไทยสมรส วัยกลางคน ด้วยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และ การปรับตัว โดยมีขั้นตอนวิธีวิจัยดังนี้

#### การเลือกกลุ่มประชากร และกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร ได้แก่ มารดาที่มีอายุระหว่าง 35-55 ปี ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยการเลือกกลุ่มประชากรแบบเจาะจงด้วยเหตุผล สตรีไทย สมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานครในปัจจุบัน มีบทบาทเพิ่มมากขึ้น ทั้งด้านการงานเพื่อหา เลี้ยงครอบครัว ภาระงานบ้าน ดูแลครอบครัว และการใส่ใจดูแลสมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะ บุตรวันรุ่นที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงสูง ถ้าบุตรไม่เข้าใจมารดาอาจเกิดความขัดแย้งและสัมพันธ์ภาพ ระหว่างครอบครัวได้สูง ประกอบกับสภาพแวดล้อมในสังคมเมืองกรุงเทพมหานครที่ต้องเร่งรีบ แก่งแย่ง ค่าครองชีพที่สูงซึ่งจะส่งผลให้เกิดภาวะภาวะวิกฤตชีวิตสูง

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีอายุ 35-55 ปี ได้มาจากการ สัมภาษณ์การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของมารดาของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 6 โรงเรียนได้แก่ โรงเรียนวัดลาน บุญ โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิราม โรงเรียนสวัสดิวิทยา โรงเรียนเกษมชนลาดกระบัง โรงเรียนวัดแจ้งร้อนและโรงเรียนวัดศิขรสาม รวมจำนวน 334 คน และ การ คัดเลือกมารดาเด็กที่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไปหรือคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป (จากค่าคะแนนอยู่ในช่วง 40 -160) มีระดับ การรับรู้ ภาวะวิกฤตอยู่ในระดับ สูงกว่าค่าเฉลี่ย พบว่ามีอยู่จำนวน 134 คน ในจำนวนนี้มี อาสาสมัครและ เข้าร่วมกิจกรรม 80 คนโดยใช้การสุ่มอย่างง่ายจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเท่าๆกัน และเมื่อ สิ้นสุดโปรแกรมพบว่ามีส่วนร่วมโปรแกรมได้ครบตลอดทุกกิจกรรมรวม 24 ชั่วโมง จำนวน 72 คน อยู่ในกลุ่มทดลอง 32 คน ที่ได้รับการฝึกอบรมตาม โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง ตามแนวตะวันออกและกลุ่มควบคุม 40 คนที่ได้รับคำแนะนำการฝึกนวดด้วยตนเองและได้รับ



หนังสือความรู้เป็นแนวทางการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ดังแสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่จัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมดังตาราง 2

ตาราง 2 แบบแผนการทดลองแบบแฟคตอเรียล เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วมของตัวแปรอิสระ

กลุ่มตัวอย่าง	มีบุคลิกภาพ หัวไหล่	มีการควบคุมตน	ได้รับการสนับสนุน
กลุ่มทดลอง	สูง 17 คน	สูง 13 คน	สูง 21 คน
	ต่ำ 15 คน	ต่ำ 19 คน	ต่ำ 11 คน
กลุ่มควบคุม	สูง 20 คน	สูง 14 คน	สูง 16 คน
	ต่ำ 20 คน	ต่ำ 26 คน	ต่ำ 24 คน
รวม	72 คน	72 คน	72 คน

สรุปได้ว่า คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง เป็นสตรีไทยสมรสวัยกลางคน 72 คน

1. ไม่เคยฝึกเทคนิคการปฏิบัติตนตามปรัชญาเต๋ามาก่อน
2. มีคะแนนความเครียดสูง
3. มีบุตรที่กำลังศึกษาอยู่โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครและอาศัยด้วยกันกับกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ 4 ตัว ได้แก่

1. โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก
  - 1.1 ในกลุ่มทดลองประกอบด้วยกิจกรรม
    - 1.1.1. คลายเครียดด้วยกายบริหารประกอบเสียงเพลง
    - 1.1.2. ควบคุมอารมณ์ด้วยการฝึกสมาธิ
    - 1.1.3. เผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ด้วยสื่อเทพ อ่านคัมภีร์คุณธรรมเต๋า
    - 1.1.4. ฝึกการปรับตัวด้วยกิจกรรมกลุ่มนันทนาการ
    - 1.1.5. ฝึกการปรับตัวกับสังคมด้วยกิจกรรมช่วยเหลือสังคม
    - 1.1.6. ฝึกนวดด้วยตนเองตามฤกษ์ตัดตนเพื่อคลายเครียด
  - 1.2 ในกลุ่มควบคุมประกอบด้วยกิจกรรม
    - 1.2.1. ได้รับคำแนะนำการฝึกการนวดด้วยตนเอง

- 1.2.2. ได้รับเอกสารแนวทางการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง
2. บุคลิกภาพแบบห้วนไหว สูง-ต่ำ ซึ่งเป็นลักษณะทางจิต
3. การควบคุมตน สูง-ต่ำ ซึ่งเป็นลักษณะทางจิต
4. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากคู่สมรสหรือบุตร ซึ่งเป็นลักษณะทางสังคม วัดจาก
  - 4.1 ให้การสื่อสารทางบวกเพื่อให้กำลังใจและเสริมพลังอำนาจ
  - 4.2 ให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรม
  - 4.3 ให้การช่วยเหลือแบ่งเบาภาระในครอบครัว

#### ตัวแปรตามประกอบด้วย

1. การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตตนเองในด้าน
  - 1.1 ความเครียด
  - 1.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์
  - 1.3 การปรับตัว
2. ความสุขใจ
  - 2.1 ความภาคภูมิใจ
  - 2.2 ความพึงพอใจในชีวิต
  - 2.3 ความสงบทางใจ

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 5 ฉบับ พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎี ความหมายแต่ละองค์ประกอบ พร้อมตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ
2. ทดลองใช้เครื่องมือกับกลุ่มมารดาเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครคือ โรงเรียนเคหะ ชุมชน ลาดกระบัง โรงเรียนวัดแจ้งร้อนและโรงเรียน สวัสดิ์วิทยายาจำนวน 289 คน พร้อมวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) ของแบบสอบถาม ดังนี้ 1) แบบสอบถามการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตรวม 40 ข้อ วัดจากความเครียด มี 16 ข้อ ( $\alpha = 0.8883$ ) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์มี 10 ข้อ ( $\alpha = 0.8171$ ) และการปรับตัว มี 14 ข้อ ( $\alpha = 0.9128$ ) 2) แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบห้วนไหวมิ 11 ข้อ ( $\alpha = 0.8623$ ) 3) แบบสอบถามการควบคุมตนมี 10 ข้อ ( $\alpha = 0.6318$ ) 4) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม มี 13 ข้อ ( $\alpha = 0.8985$ ) และ 5) แบบสอบถามความสุขใจมี 13 ข้อ ( $\alpha = 0.8760$ )

### การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ทฤษฎีภาวะวิกฤต (Crisis theory) ทฤษฎีความเครียด (Stress theory) การรู้คิด (Cognitive) จิตวิทยาครอบครัว สถานการณ์ครอบครัว ในสังคมเมือง ความสุขใจ การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวพุทธและปรัชญาเต๋า รวมถึงปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวและการควบคุมตน
2. ติดต่อกับผู้บริหารโรงเรียนและนักเรียน เพื่อผ่านไปยังผู้ปกครองที่เป็นมารดา ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อ คั่นหามารดาที่มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตสูง พร้อมรับสมัครเข้าร่วมเพื่อการวิจัย
3. พัฒนาแบบวัดการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองที่วัด 3 ด้านคือ ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ที่ได้จากแบบวัดของ อังศิรินทร์ อินทรกำแหง และคณะ (2549) ที่วัดสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกร้านในกรุงเทพมหานคร และปรับปรุงแบบวัดตัวแปรทางจิตสังคม ม ความสุขใจ จากแนวคิดทฤษฎีและแบบวัดของผู้อื่น ที่พัฒนาขึ้นตามที่เสนอไว้ ในตอนต้น
4. สร้างโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกตามปรัชญาแต่ละโปรแกรม ที่สร้างขึ้นนี้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิรวม 3 คน ตรวจสอบแก้ไข พร้อมพิจารณาความเหมาะสม ความสอดคล้อง ด้านเนื้อหา วัดคุณสมบัติ วิธีการดำเนินการและรูปแบบ มาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ขึ้น
5. ออกแบบ การ ทดลองเพื่อ ฝึกรอบม ตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกโดยมีตารางแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Control Group Pretest Posttest Design และ Factorial Design ดังตาราง 3

ตาราง 3 ช่วงการทดสอบและวัดตัวแปรตามแบบแผนการทดลองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1- 2

แบบการวิจัยมีการวัดก่อน-หลังและกลุ่มควบคุมแบบสุ่ม (Randomized Control Group Pretest Posttest Design)				
กลุ่มหลังการสุ่ม	การทดสอบก่อน (T1)	โปรแกรมฝึก (Treatment)	การทดสอบ หลังทันที (T2)	การทดสอบ หลัง 3 เดือน(T2)
กลุ่มทดลอง (RE)	T1, Ts , Tn, Tc	X	T2	Tw
กลุ่มควบคุม (RC)	T1 Ts , Tn, Tc	-	T2	Tw

T1 = วัดการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต Ts = วัดการสนับสนุนทางสังคม Tn = วัดบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว  
Tc = วัดการควบคุมตน T2 = วัดการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตครั้งที่ 2 Tw = วัดความสุขใจ

6. การฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกในกลุ่มทดลอง จำนวน 3 ครั้งเป็นเวลารวม 24 ชั่วโมง ในช่วงเดือน มีนาคม - เมษายน 2552 ประกอบด้วย กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นการเข้าค่าย 2 วัน ฝึกกิจกรรมเทคนิคการบริหารกายและจิต ด้วยการฟังบรรยายคุณธรรมตามคัมภีร์เต๋า ฝึกการนั่งสมาธิ การร่ำมวยจีน 9 ท่า การบริหารกายแบบช้าประกอบเพลง การเดินรำประกอบเสียงเพลงคุณธรรม ครั้งที่ 2 เป็นการทำกิจกรรมกลุ่มเปิดใจและร่วมวิเคราะห์ตนเอง ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาภาวะวิกฤต และทบทวนการปฏิบัติบริหารกายและจิต และครั้งที่ 3 เป็นการฝึกผ่อนคลายด้วยการนวดด้วยตนเองตามแนวฤๅษีตัดตน และทบทวนเทคนิคการบริหารกายและจิตตามปรัชญาเต๋า ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับคำแนะนำให้ฝึกผ่อนคลายด้วยการนวดด้วยตนเองพร้อมเอกสารความรู้ได้แก่ แนวทางการเผชิญและการป้องกันภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคนละ 1 เล่ม ให้ศึกษาด้วยตนเอง

7. เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 เก็บข้อมูลก่อนการทดลองโดยวัดตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวแปร ครั้งที่ 2 ทดสอบหลังการฝึกอบรมทันทีวัดเฉพาะตัวแปรการรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิต ครั้งที่ 3 วัดภายหลังทดลองครั้งที่ 2 ผ่านไปเป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งวัดเฉพาะตัวแปรความสุขใจ

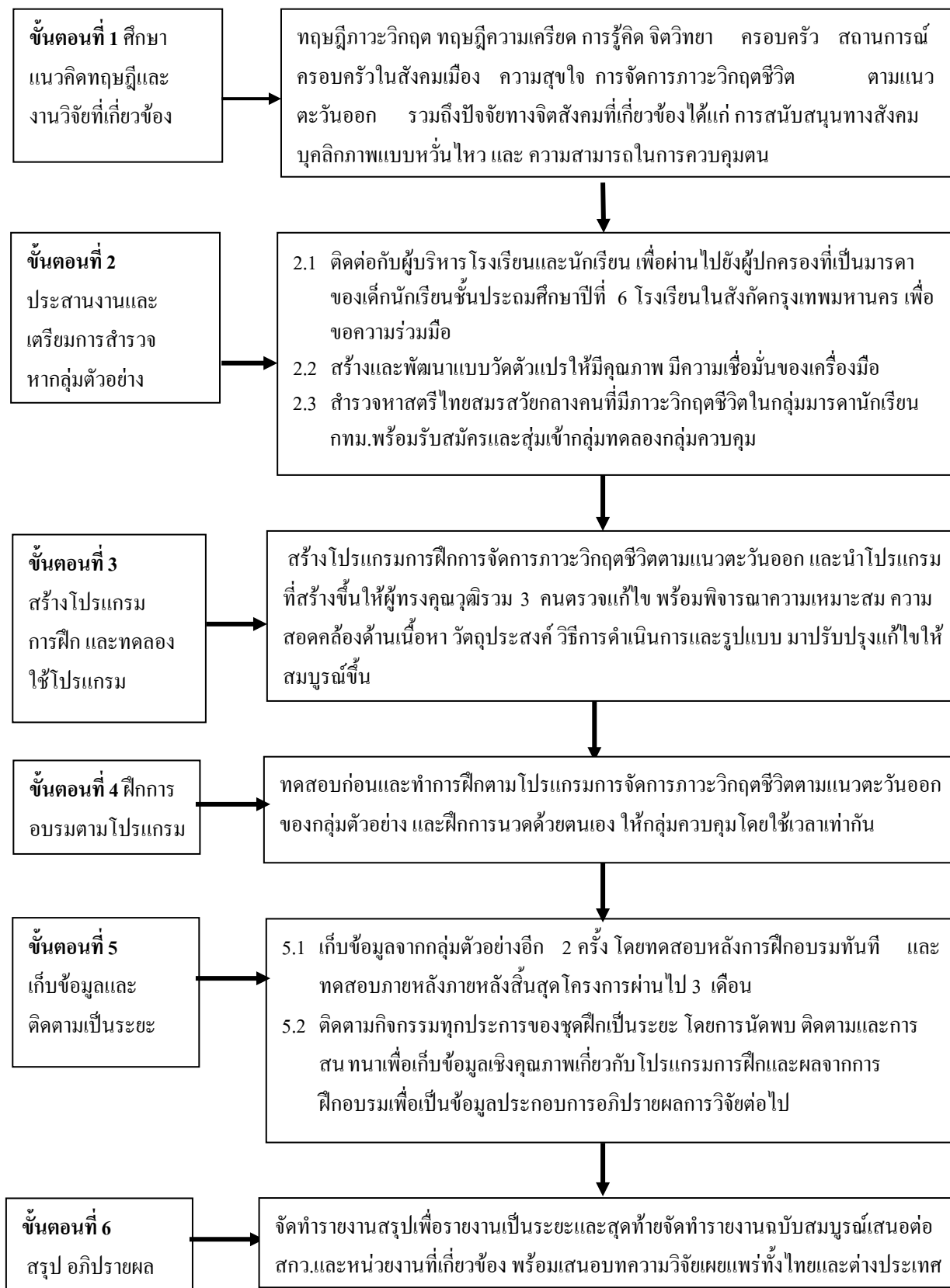
8. ติดตามการปฏิบัติด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างขณะที่อยู่บ้าน โดยการสนทนาเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับโปรแกรมและผลจากการฝึกอบรมเพื่อ เป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดใช้การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป คือ

1. ข้อมูลทั่วไป และลักษณะตัวแปร วิเคราะห์สถิติพรรณนาด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. การทดสอบสถิติค่า F ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 1-7 โดยมีการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของ MANOVA ที่ว่า 1) ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ 2) องค์ประกอบของตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญสถิติ แต่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หรือค่า  $r$  ไม่เกิน 0.80 เพราะจะเป็นการวัดในสิ่งเดียวกัน (แลง) เปรียบเทียบคะแนนของตัวแปรตามก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ไม่แตกต่างกัน (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2551)
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์ หักถ้อยพหุคูณเพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 8

## สรุปขั้นตอนการวิจัย



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยเรื่อง ผลการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ด้วยตนเองตามแนวตะวันออก ที่มีต่อภาวะวิกฤตชีวิต และความสุขใจ ของสตรีไทยสมรสวัย ยกลางคนในกรุงเทพมหานคร ครั้งนี้มีสมมติฐานการวิจัย 8 ข้อ ที่เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

1. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ต่ำกว่าสตรีที่ไม่ได้รับการฝึก
2. สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ภายหลังที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ต่ำกว่าก่อนได้รับการฝึก
3. สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองจะมีภาวะวิกฤตชีวิต ที่แตกต่างกันในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน
4. สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองจะมีภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกันในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบ ห้วนไหวแตกต่างกัน
5. สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองจะมีภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกันในกลุ่มที่มีการควบคุมตนแตกต่างกัน
6. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกจะมีภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าสตรีที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และไม่ได้รับการฝึกอบรม
7. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีการควบคุมตนสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก จะมีภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าสตรีที่มีการควบคุมตนต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และไม่ได้รับการฝึกอบรม
8. ความเครียด การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวสามารถทำนายความสุขใจของสตรีสมรสวัยกลางคนได้

### ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ตอนใหญ่ ๆ คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 3 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์รายบุคคล

### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	หมายถึง	ค่าสถิติ F ที่ได้จากการคำนวณความแปรปรวนหลายตัวแปร
Sig	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
SE	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
B	หมายถึง	ค่าอิทธิพลคะแนนดิบ
$\beta$	หมายถึง	ค่าอิทธิพลมาตรฐาน
$R^2$	หมายถึง	น้ำหนักในการอธิบายความแปรปรวน
N	หมายถึง	จำนวนคน
$\lambda$	หมายถึง	ค่าสถิติการทดสอบความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร

### ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีความอายุ 35 - 55 ปี ได้มาจากการสำรวจการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของมารดา ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 6 โรงเรียนได้แก่ โรงเรียนวัดตานบุญ โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิราม โรงเรียนสวัสดีวิทยา โรงเรียนเกษมชนลาดกระบัง โรงเรียนวัดแจ้งร้อนและโรงเรียนวัดคิสงสาราม รวมจำนวน 334 คน และ การคัดเลือกมารดาเด็กที่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไปหรือคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป (จากค่าคะแนนอยู่ในช่วง 40-160) อันเป็นระดับการรับรู้ภาวะวิกฤต อยู่ในระดับ สูงกว่าค่าเฉลี่ย พบว่ามีอยู่จำนวน 134 คน ในจำนวนนี้มี อาสาสมัครและ เข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตลอดโปรแกรมรวม 24 ชั่วโมง จำนวน 72 คนและ ใช้การสุ่มอย่างง่ายเพื่อ จัดเข้ากลุ่ม และเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม เหลือตัวอย่างในกลุ่ม ทดลอง 32 คน ที่ได้รับการฝึกอบรมตาม โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกและกลุ่มควบคุม 40 คน ที่ได้รับ คำแนะนำการฝึกนวดด้วยตนเองและได้รับเอกสารความรู้เป็นแนวทางการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ของสตรีไทยสมรสที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น รายละเอียดลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและค่าสถิติพื้นฐาน ของตัวแปรดังแสดงในตาราง 4 - 7

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรม

ลักษณะทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (N=32)		กลุ่มควบคุม (N=40)		รวม (N=72)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. อายุ</b>						
31 – 35	2	6.25	13	32.50	15	21.92
36 – 40	10	31.25	9	20.00	19	26.03
41 – 45	7	21.87	13	32.50	20	27.40
46 – 50	3	9.38	2	5.00	5	6.85
51 - 55	10	10.25	3	7.50	13	17.80
<b>รวม</b>	<b>32</b>	<b>100.00</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>	<b>72</b>	<b>100.00</b>
<b>อายุเฉลี่ย</b>	$\bar{X} = 44.78, SD = 8.37$		$\bar{X} = 38.71, SD = 6.74$		$\bar{X} = 38.71, SD = 6.74$	
<b>2. มารดาของนักเรียนชั้นป.6</b>						
<b>ในโรงเรียน</b>						
วัดทัศนารุณสุนทรภิราม	7	21.87	-	-	7	9.72
วัดคิสงสาราม	6	18.75	12	30.00	18	25.00
วัดลานบุญ	13	40.63	14	35.00	27	37.50
สวัสดิ์วิทยา	6	18.75	14	35.00	20	27.78
<b>รวม</b>	<b>32</b>	<b>100.00</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>	<b>72</b>	<b>100.00</b>
<b>3. ระดับการศึกษาสูงสุด</b>						
ไม่ได้เรียน	1	3.13	-	-	1	1.39
ประถมศึกษา	11	34.37	22	55.00	33	45.83
มัธยมศึกษา	10	10.25	15	37.50	25	34.72
ปวช/ปวส/อนุปริญญา	6	18.75	2	5.00	8	11.11
ปริญญาตรี	4	12.50	1	2.50	5	6.95
<b>รวม</b>	<b>32</b>	<b>100.00</b>	<b>40</b>	<b>100.00</b>	<b>73</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 4 สรุปได้ว่า ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ อายุอยู่ในช่วง 41-45 ปี รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 36-40 ปี และ 31-35 ปี ตามลำดับ และกลุ่มควบคุม มีอายุเฉลี่ยน้อยกว่ากลุ่มทดลองคิดเป็น 38.71 ปี และ 44.78 ปี ตามลำดับ มารดาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มาจากโรงเรียนวัดลานบุญ คิดเป็นร้อยละ 37.50 และมีระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่ อยู่ระดับประถมศึกษาทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมรวมกันคิดเป็นร้อยละ 45.83



ตาราง 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตามการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต วัดจากองค์ประกอบด้านความเครียด การเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์และ การปรับตัว จำแนกตามกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มรวม

การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต	กลุ่มทดลอง (N=32)		กลุ่มควบคุม(N=40)		กลุ่มรวม (N=72)		พิสัย
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1. ความเครียด (คะแนนอยู่ในช่วง 16-64)							
- ก่อนการทดลอง	37.22	12.11	33.58	10.45	35.18	11.28	16-58
- หลังการทดลอง	34.06	12.45	31.95	9.99	32.82	11.05	16-62
2. การเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์ (คะแนนอยู่ในช่วง 10-40)							
- ก่อนการทดลอง	20.34	6.36	20.02	6.65	20.16	6.49	10-38
- หลังการทดลอง	14.79	3.96	17.63	4.61	16.60	4.67	10-32
3. การปรับตัว (คะแนนอยู่ในช่วง 14-56)							
- ก่อนการทดลอง	25.41	8.58	27.93	7.46	26.82	8.01	14-48
- หลังการทดลอง	20.31	4.62	25.70	6.36	23.31	6.23	14-41

จากตาราง 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด การเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์ และ การปรับตัว ในช่วงก่อนการทดลองของทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคะแนนสูงกว่า ภายหลังการทดลอง แสดงว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ อยู่ในกลุ่มทดลอง ที่ได้รับโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก และกลุ่มควบคุมที่ได้รับคำแนะนำการฝึกแนวคิดด้วยตนเองและรับเอกสารความรู้แนวทางการจัดการภาวะวิกฤตด้วยตนเองของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตลดลงโดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ย ส่วนการกระจายของคะแนนพิจารณาจากส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ที่มีค่าไม่เกินค่าเฉลี่ย พบว่า อยู่ในช่วง 4.61-12.11 เป็นการกระจายของข้อมูลแบบโค้งปกติ ที่ สามารถทำการทดสอบทางสถิติเพื่อตอบสมมติฐานการวิจัยต่อไป

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน

ในการทดสอบสมมติฐาน การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติค่า F สถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณด้วยการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นที่ว่าด้วย ข้อมูลมีการกระจาย แบบปกติ ด้วยการพิจารณาค่าความโด่ง (Kurtosis) และความเบ้ (Skewness) อยู่ในเกณฑ์ปกติ พบไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อพิจารณาคุณสมบัติของMauchly's Test of Sphericity ของเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมพบว่า ค่าดัชนีสะท้อนความเบี่ยงเบน (Epsilon) มีค่าเข้าใกล้ 1.0 เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมที่สามารถทดสอบสถิติ(MANOVA)ได้ (ผจงจิต อินทสุวรรณ. 2545: 138)

ตาราง 6 แสดงการเปรียบเทียบ คะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก กับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

Effect	ค่าสถิติ Wilks' Lambda ( $\lambda$ )	Multivariate F-test	Sig
<b>ก่อนการทดลอง</b>			
ระหว่างกลุ่มทดลอง - กลุ่มควบคุม	0.94	1.61	0.19
<b>หลังการทดลอง</b>			
ระหว่างกลุ่มทดลอง - กลุ่มควบคุม	0.80	5.52	0.00*

จากตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) พบว่า ก่อนการทดลองจัดโปรแกรมให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ด้วยค่าสถิติ (  $\lambda$  ) เท่ากับ 0.94 ค่า F เท่ากับ 1.61 ส่วนภายหลังการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยรวมต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ด้วยค่าสถิติ( $\lambda$ ) เท่ากับ 0.80 และค่า F เท่ากับ 5.52

เมื่อทดสอบ ความแปรปรวนหลายตัวแปร โดยจำแนกตามองค์ประกอบ ของรู้การะวิกฤตชีวิต 3 ด้านคือ ความเครียดทางสุขภาพ ปัญหาการปรับอารมณ์และการปรับตัวยละเอียดดังแสดงในตาราง

ตาราง 7 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยจำแนกตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ในช่วงก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	Univariate F - test	Sig
<b>ก่อนการทดลอง</b>					
- ความเครียด	237.27	1	237.26	1.89	0.17
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับ อารมณ์	1.83	1	1.83	0.04	0.84
- การปรับตัว	114.19	1	114.19	1.80	0.18

$R^2 = 0.025$  (Adjusted  $R^2 = 0.011$ )

จากตาราง 7 พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง คะแนนความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ด้วยค่า F-test เท่ากับ 1.89 , 0.04 และ 1.80 ตามลำดับ และในช่วงที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้รับโปรแกรมสามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 1.1

ตาราง 8 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยจำแนกตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ในช่วงหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	Univariate F - test	Sig
<b>หลังการทดลองระหว่าง</b>					
<b>กลุ่มทดลอง – กลุ่มควบคุม</b>					
- ความเครียด	79.34	1	79.34	0.64	0.43
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับ อารมณ์	125.43	1	125.43	6.69	0.01*
- การปรับตัว	516.00	1	516.00	16.13	0.00*

$R^2 = 0.187$  (Adjusted  $R^2 = 0.176$ )

จากตาราง 8 พบว่า ในช่วงหลัง การทดลอง คะแนนความเครียดของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่คะแนน การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และ การปรับตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ด้วยค่าสถิติ F-test เท่ากับ 6.691 และ 16.130

ตามลำดับ และโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก สามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 17.6

**ตาราง 9** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) ของ การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยรวมภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 2

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda ( $\lambda$ )	Multivariate F-test	Sig
<b>ภายในกลุ่มทดลอง</b>			
ก่อนหลังได้รับการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก	0.575	7.148	0.00*
<b>ภายในกลุ่มควบคุม</b>			
ก่อนหลังการได้รับคำแนะนำการฝึกนวดด้วยตนเองและได้รับเอกสารคู่มือการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต	0.878	1.711	0.18

จากตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) ของ การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวม ของกลุ่มทดลองพบว่า ภายหลังได้รับการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวม แตกต่างกับก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และเมื่อพิจารณาเฉพาะ ภายหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ ต่ำกว่าก่อนการทดลองแสดงว่า กลุ่มการทดลองสามารถจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตนเองได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ไม่ต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แสดงว่า ภายหลังได้รับการฝึก กลุ่มควบคุมมีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตนเองได้ไม่แตกต่างจากก่อนทดลอง

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) ของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 2

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	Univariate F-test	Sig
<b>ภายในกลุ่มควบคุม</b>					
ก่อน-หลังการทดลอง					
- ความเครียด	66.61	1	66.61	0.81	0.37
- การเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์	86.11	1	86.11	3.23	0.08
- การปรับตัว	64.80	1	64.80	2.34	0.13
<b>ภายในกลุ่มทดลอง</b>					
ก่อน-หลังการทดลอง					
- ความเครียด	159.39	1	159.39	1.99	0.17
- การเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์	462.25	1	462.25	16.11	0.00*
- การปรับตัว	415.14	1	415.14	8.29	0.01*

จากตาราง 10 พบว่า เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร โดยพิจารณาการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน ในกลุ่มทดลอง พบว่า ด้านความเครียด ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแต่ข้อ ด้าน ได้แก่การเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แสดงว่าโปรแกรมการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก มี ผลต่อการเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว แต่ไม่มีผลต่อความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุมไม่พบ ความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองแสดง ว่า โปรแกรมการนวดด้วยตนเองและศึกษา เอกสารแนวทางการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสด้วยตนเองนั้น ไม่มีผลต่อความเครียด การเผชิญปัญหาหามุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว

ตาราง 11 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ภายหลังการทดลอง ในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน

การรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิต	การได้รับ การ สนับสนุน ทางสังคม	คะแนนรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิตใน กลุ่มทดลอง (N=32)			คะแนนรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิตใน กลุ่มควบคุม (N=40)			กลุ่มรวม (N=73)		
		$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD	N
		- ความเครียด	สูง	33.33	11.55	21	32.40	11.49	16	32.94
	ต่ำ	35.45	14.49	11	31.68	9.21	24	32.83	11.02	35
- การเผชิญ ปัญหาไม่ เหมาะสม	สูง	14.14	2.90	21	15.87	4.09	16	14.86	3.49	37
	ต่ำ	16.55	5.24	11	18.68	4.65	24	18.03	4.87	35
- การปรับตัว	สูง	19.14	4.00	21	21.47	4.87	16	20.11	4.47	37
	ต่ำ	22.55	5.09	11	28.24	5.83	24	26.50	6.14	35

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีคะแนนความเครียดการเผชิญปัญหาไม่เหมาะสมและการปรับตัวต่ำกว่า ในกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ แต่เมื่อพิจารณา ระหว่างกลุ่มพบว่าทั้งในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนสังคมสูง และต่ำของกลุ่มทดลองจะมีคะแนนความเครียด สูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนระหว่างกลุ่มทั้งในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงและต่ำของกลุ่มทดลอง จะมีคะแนนการเผชิญปัญหาไม่เหมาะสม และการปรับตัวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมและเมื่อนำข้อมูลพื้นฐานมาวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ผสมสมมติฐานข้อ 2 ได้ผลดังตาราง 2

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์แปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda ( $\lambda$ )	Multivariate F-test	Sig
<b>โปรแกรมการฝึกอบรมภายในกลุ่ม</b>			
- กลุ่มทดลอง – กลุ่มควบคุม	0.86	3.66	0.02*
- การได้รับการสนับสนุนทางสังคม	0.80	5.44	0.00*
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>			
- โปรแกรม * การได้รับการสนับสนุนทางสังคม	0.96	0.92	0.44

จากตาราง 12 พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ด้วยค่า F เท่ากับ 3.664 และกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกันจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ด้วยค่า F เท่ากับ 5.438 แต่เมื่อพิจารณาความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง แตกต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมฝึกอบรมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	Univariate F-test	Sig	Adjust R <sup>2</sup>
<b>Corrected Model</b>						
- ความเครียด	116.68	1	38.89	0.31	0.82	0.013
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	241.31	1	80.44	4.57	0.01*	0.168
- การปรับตัว	1029.69	1	343.23	13.53	0.00*	0.374
<b>โปรแกรมภายในกลุ่มทดลอง – กลุ่มควบคุม</b>						
- ความเครียด	90.39	1	90.39	0.71	0.40	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	60.72	1	60.72	3.45	0.07	
- การปรับตัว	262.22	1	262.21	10.33	0.00*	
<b>การได้รับการสนับสนุนทางสังคม</b>						
- ความเครียด	8.01	1	8.01	0.06	0.80	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	110.96	1	110.96	6.31	0.01*	
- การปรับตัว	422.32	1	422.32	16.64	0.00*	
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>						
โปรแกรมการได้รับการสนับสนุนทางสังคม						
- ความเครียด	32.92	1	32.92	0.26	0.61	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	0.69	1	0.69	0.04	0.84	
- การปรับตัว	46.34	1	46.34	1.83	0.18	

Adjust R<sup>2</sup> = 0.346

จากตาราง 13 เมื่อพิจารณาเฉพาะกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมต่างกัน พบว่า คะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านความเครียดและด้านการเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันที่จะมีคะแนนในการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ส่วนการได้รับการสนับสนุนทางสังคม พบว่า กลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่จะมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านการเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่เมื่อพิจารณาความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบ 2 ทาง ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต



ในแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกอบรมจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ด้วยตนเองต่างกันจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวของกลุ่มไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาโมเดลในการอธิบายความแปรปรวนพบว่า โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ด้วยตนเองตามแนวตะวันออก ร่วมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ ร้อยละ 1.30 ( $R^2 = 0.013$ ) อธิบายความแปรปรวนของการเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ ได้ ร้อยละ 16.80 ( $R^2 = 0.168$ ) อธิบายความแปรปรวนของการปรับตัว ได้ร้อยละ 37.4 ( $R^2 = 0.374$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมได้ร้อยละ 4.60 ( $R^2 = 0.346$ )

**ตาราง 14** แสดงผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุน ทางสังคมแตกต่างกันเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3

การรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิต	คะแนนเฉลี่ยการได้รับ การสนับสนุนทางสังคม		ความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ย	Std Error	Sig
	สูง	ต่ำ			
- ความเครียด	33.09	33.11	0.02	2.12	0.99
- การเผชิญปัญหา	14.95	17.65	2.70	1.06	0.01*
- การปรับตัว	20.20	25.42	5.21	1.24	0.00*

\* $P < 0.05$

จากตาราง 14 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอบรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองจะมีความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่มีการเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวแตกต่างกันในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 15 แสดงค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตภายหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่างกัน

การรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิต	บุคลิกภาพ แบบหวั่นไหว	กลุ่มทดลอง (N=32)			กลุ่มควบคุม (N=40)			กลุ่มรวม (N=72)		
		$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD	N
- ความเครียด	สูง	42.20	12.73	17	38.71	7.39	20	40.17	9.96	37
	ต่ำ	26.88	6.45	15	24.47	6.56	20	25.61	6.53	35
- การเผชิญ ปัญหามุ่งปรับ อารมณ์ ไม่เหมาะสม	สูง	15.65	3.76	17	17.95	5.71	20	16.86	4.96	37
	ต่ำ	14.20	4.16	15	17.33	3.44	20	16.03	4.02	35
- การปรับตัว	สูง	20.41	4.98	17	24.21	7.89	20	22.42	6.86	37
	ต่ำ	20.20	4.36	15	27.05	4.33	20	24.19	5.48	35

จากตาราง 15 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสูง จะมีคะแนนความเครียดการเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่ำ และเมื่อนำข้อมูลพื้นฐานมาวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง(Two-way MANOVA) เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ ตามสมมติฐานข้อ 4 ได้ผลดังตาราง 16

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง(Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมฝึกอบรมกับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda ( $\lambda$ )	Multivariate F-test	Sig
<b>โปรแกรมการฝึกอบรมภายในกลุ่ม</b>			
- กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	0.80	5.61	0.00*
- บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว	0.54	18.59	0.00*
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>			
- โปรแกรม * บุคลิกภาพแบบ หวั่นไหว	0.98	0.49	0.69

จากตาราง 16 เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปร พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมต่างกันจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ด้วยค่า F เท่ากับ 5.607 และกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่างกันจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ด้วยค่า F เท่ากับ 18.588 เมื่อพิจารณาความแปรปรวน หลายตัวแปร แบบสองทาง พบว่า ภายหลังการทดลอง ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมฝึกอบรบกับบุคลิกภาพ แบบห้วนไหว ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวต่างกันเมื่อ ได้รับการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตด้วยตนเองต่างกันจะมีความรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 17 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความเครียดการเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมการฝึกอบรมกับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวเพื่อทดสอบ สมมติฐานข้อ 4

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	Univariate F-test	Sig	Adjust R <sup>2</sup>
<b>Connected Model</b>						
- ความเครียด	3971.92	3	1323.97	18.74	0.00*	0.453
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	145.88	3	48.63	2.56	0.06	0.101
- การปรับตัว	596.65	3	198.88	6.27	0.00*	0.217
<b>โปรแกรมภายในกลุ่ม ทดลอง-ควบคุม</b>						
- ความเครียด	153.91	1	153.91	2.18	0.15	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	130.79	1	130.79	6.88	0.01*	
- การปรับตัว	502.10	1	502.10	12.52	0.00*	
<b>บุคลิกภาพแบบห้วนไหว</b>						
- ความเครียด	3870.32	1	3870.32	54.79	0.00*	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	18.82	1	18.82	0.99	0.32	
- การปรับตัว	30.53	1	30.53	0.96	0.33	
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>						
<b>โปรแกรม * บุคลิกภาพแบบห้วนไหว</b>						
- ความเครียด	5.14	1	5.14	0.07	0.79	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	3.07	1	3.07	0.16	0.69	
- การปรับตัว	41.18	1	41.18	1.30	0.26	

Adjust R<sup>2</sup> = 0.182

จากตาราง 17 แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปรกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมฝึกอบรบต่างกัน พบว่าจะมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่จะมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ด้านการเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ส่วนบุคลิกภาพแบบห้วนไหว พบว่า กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวต่างกันจะมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่จะมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตด้านการเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรมกับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวไม่เหมาะสม แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองต่างกันจะมีผลให้การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวของกลุ่มไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาโมเดลในการอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตพบว่า โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกร่วมกับบุคลิกภาพแบบห้วนไหว สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 5.3 ( $R^2=0.453$ ) อธิบายความแปรปรวนของการเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ได้ร้อยละ 10.1 ( $R^2=0.010$ ) อธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวได้ร้อยละ 21.7 ( $R^2=0.217$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมได้ร้อยละ 18.2 ( $R^2=0.182$ )

**ตาราง 18** ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้าน ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ระหว่างกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวแตกต่างกัน เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4

การรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิต	คะแนนเฉลี่ยบุคลิกภาพ แบบห้วนไหว		ความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ย	Std Error	Sig
	สูง	ต่ำ			
- ความเครียด	25.47	40.74	15.27	2.12	0.00*
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	16.85	15.74	-1.11	1.06	0.30
- การปรับตัว	22.13	23.49	1.36	1.24	0.27

\* $P<0.05$

จากตาราง 18 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง จะมีความเครียดแตกต่างกัน มีการเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ไม่แตกต่างกัน ระหว่างกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวแตกต่างกัน

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตจำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตนเองต่างกันเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5

การรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิต	การควบคุม ตน	กลุ่มทดลอง (N=32)			กลุ่มควบคุม (N=40)			กลุ่มรวม (N=72)		
		$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD	N
- ความเครียด	สูง	33.23	14.86	13	28.62	7.93	14	30.92	11.91	27
	ต่ำ	34.63	10.89	19	33.55	10.60	26	34.00	10.62	45
- การเผชิญ ปัญหา										
ปัญหา	สูง	15.51	4.29	13	17.92	5.72	14	16.54	5.16	27
อารมณ์	ต่ำ	14.84	3.82	19	17.48	4.08	26	16.39	4.14	45
ไม่เหมาะสม										
- การปรับตัว	สูง	22.08	4.55	13	26.54	7.67	14	24.31	6.58	27
	ต่ำ	19.11	4.38	19	25.29	5.74	26	22.74	6.02	45

จากตาราง 19 พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการควบคุมตนเองสูงจะมีคะแนนความเครียดต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมต่ำ และกลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมสูงจะมีคะแนนการเผชิญปัญหาอารมณ์และการปรับตัวสูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตน ต่ำ และเมื่อนำ ข้อมูลพื้นฐานมาวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วม ตามสมมติฐานข้อ 5 ได้ผลดังตาราง 17

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมฝึกอบรมกับการควบคุมตนเองเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda ( $\lambda$ )	Multivariate F-test	Sig
<b>โปรแกรมการฝึกอบรมภายในกลุ่ม</b>			
- ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม	0.81	5.28	0.00*
- การควบคุมตน	0.93	1.65	0.17
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>			
- โปรแกรม *การควบคุมตน	0.99	0.289	0.83

จากตาราง 20 เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปร พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ

0.05 ด้วยค่า F เท่ากับ 5.28 และกลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตน ต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ไม่แตกต่างกัน ภายหลังการทดลองเมื่อพิจารณา ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรมกับการควบคุมตน ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตน ต่างกัน เมื่อได้รับ โปรแกรมการฝึกอบรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตแตกต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตไม่แตกต่างกัน

**ตาราง 21** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสองทาง (Two-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ด้าน ความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรมกับการควบคุมตนเอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	Univariate F-test	Sig	Adjust R <sup>2</sup>
<b>Connected Model</b>						
- ความเครียด	308.64	3	102.88	0.83	0.48	0.035
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	127.89	3	42.632	2.21	0.09	0.089
- การปรับตัว	597.71	3	199.235	6.28	0.00*	0.217
<b>โปรแกรมในกลุ่มทดลอง-ควบคุม</b>						
- ความเครียด	133.02	1	133.02	1.07	0.31	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	120.13	1	120.13	6.24	0.01*	
- การปรับตัว	466.00	1	466.00	14.69	0.00*	
<b>การควบคุมตน</b>						
- ความเครียด	165.12	1	165.12	1.33	0.25	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	2.33	1	2.33	0.12	0.73	
- การปรับตัว	72.92	1	72.92	2.30	0.13	
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>						
โปรแกรม * การควบคุมตน						
- ความเครียด	51.44	1	51.44	0.41	0.52	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	0.07	1	0.07	0.04	0.95	
- การปรับตัว	12.28	1	12.28	0.39	0.54	

Adjust R<sup>2</sup> = 0.192

จากตาราง 21 เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปรกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมต่างกัน พบว่า จะมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่จะมีารเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ส่วนการควบคุมตน พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตน ต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาความแปรปรวนแบบ 2 ทาง พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่าง โปรแกรมการฝึกอบรมกับการควบคุมตน ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตนต่างกัน เมื่อได้รับการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตต่างกัน จะมีผลให้การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวของกลุ่มไม่แตกต่างกันด้วยเช่นกัน

เมื่อพิจารณาโมเดลในการอธิบายความแปรปรวนของ การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน พบว่า โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแผนวาระวันออกกรมกับการควบคุมตน สามารถอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 3.5 ( $R^2=0.035$ ) อธิบายความแปรปรวนของการเผชิญ ปัญหามุ่งปรับอารมณ์ ได้ร้อยละ 8.9 ( $R^2=0.089$ ) อธิบายความแปรปรวนของการปรับตัว ได้ร้อยละ 21.7 ( $R^2=0.217$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมได้ร้อยละ 19.2 ( $R^2 = 0.192$ )

ตาราง 22 แสดงผลการเปรียบเทียบรายกลุ่มของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวระหว่างกลุ่มที่มีการควบคุมตนแตกต่างกันเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5

การรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิต	คะแนนเฉลี่ยของ		ความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ย	Std Error	Sig
	การควบคุมตน				
	สูง	ต่ำ			
- ความเครียด	31.662	34.225	2.563	3.067	0.407
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับ อารมณ์	16.258	16.266	0.008	1.159	0.995
- การปรับตัว	23.267	22.354	0.912	1.363	0.506

\*  $P<0.05$

จากตาราง 22 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง จะมีความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ไม่แตกต่างกันในกลุ่มที่มีการควบคุมตนแตกต่างกัน

ตาราง 23 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต จำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน

การรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิต	บุคลิกภาพ แบบห้วนไหว	การได้รับการ สนับสนุนทาง สังคม	กลุ่มทดลอง (N=32)			กลุ่มควบคุม (N=40)		
			$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD	N
- ความเครียด	ต่ำ	ต่ำ	42.33	15.86	6	37.00	7.52	12
	ต่ำ	สูง	42.11	11.24	9	41.50	6.72	8
	สูง	ต่ำ	27.20	7.40	5	25.92	7.34	12
	สูง	สูง	26.75	6.45	12	22.00	4.36	8
-การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	ต่ำ	ต่ำ	16.00	5.25	6	18.46	3.71	12
	ต่ำ	สูง	13.00	3.00	9	15.50	2.00	8
	สูง	ต่ำ	17.20	5.76	5	18.92	5.66	12
	สูง	สูง	15.00	3.76	12	16.29	5.82	8
-การปรับตัว	ต่ำ	ต่ำ	21.83	5.46	6	28.77	4.34	12
	ต่ำ	สูง	19.11	3.37	9	24.25	2.60	8
	สูง	ต่ำ	23.40	5.08	5	27.67	7.27	12
	สูง	สูง	19.17	4.57	12	18.29	5.02	8

จากตาราง 23 พบว่า ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวสูง และได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงด้วย จะมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียดต่ำสุด ด้วยค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองเท่ากับ 26.75 และในกลุ่มควบคุมเท่ากับ 22.00 ตามลำดับ ในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวสูงและได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมี การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมสูงกว่ากลุ่มอื่นด้วยค่าเฉลี่ยในกลุ่มทดลองเท่ากับ 17.20 และในกลุ่มควบคุมเท่ากับ 18.92 ตามลำดับ ส่วนการปรับตัวพบว่า กลุ่มทดลอง ที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวสูงและได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จะมี การปรับตัว สูงกว่ากลุ่มอื่นด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.40 ส่วนกลุ่มควบคุม ที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวและได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีการปรับตัว สูงกว่ากลุ่มอื่นด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.77



**ตาราง 24** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสามทาง (Three-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรมกับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda ( $\lambda$ )	Multivariate F-test	Sig
<b>โปรแกรมการฝึกอบรมภายในกลุ่ม</b>			
- กลุ่มทดลอง - กลุ่มควบคุม	0.85	3.56	0.02*
- บุคลิกภาพแบบห้วนไหวสูง - ต่ำ	0.53	18.22	0.00*
- การได้รับการสนับสนุน สูง - ต่ำ	0.78	5.83	0.00*
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>			
- โปรแกรม * บุคลิกภาพแบบห้วนไหว	0.95	1.16	0.33
- โปรแกรม * การได้รับการสนับสนุนทางสังคม	0.96	0.90	0.44
- บุคลิกภาพแบบห้วนไหว * การได้รับการสนับสนุนทางสังคม	0.94	1.36	0.27
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสามทาง</b>			
- โปรแกรม * บุคลิกภาพแบบห้วนไหว * การได้รับการสนับสนุนทางสังคม	0.98	0.51	0.68

จากตาราง 24 เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปร พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่างกัน กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบห้วนไหวต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่างกัน และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

เมื่อพิจารณาค่า มแปรปรวนหลายตัวแปรแบบ 3 ทาง พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรม บุคลิกภาพแบบห้วนไหวและการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี บุคลิกภาพแบบห้วนไหวแตกต่างกัน ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน เมื่อได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตที่ต่างกันจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ไม่แตกต่างกัน

**ตาราง 25** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสามทาง (Three-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ในการทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างกลุ่มกับบุคลิกภาพแบบห้วนไหวและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 6

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	Univariate F-test	Sig	Adjust R <sup>2</sup>
<b>Connected Model</b>						
- ความเครียด	4140.92	7	591.56	8.17	0.00*	0.472
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	269.40	7	38.49	2.11	0.06	0.187
- การปรับตัว	1176.79	7	168.11	6.82	0.00*	0.427
<b>โปรแกรมการฝึกอบรมในกลุ่มทดลองควบคุม</b>						
- ความเครียด	145.03	1	145.03	2.00	0.16	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	64.12	1	64.12	3.51	0.07	
- การปรับตัว	241.63	1	241.63	9.79	0.00*	
<b>บุคลิกภาพแบบห้วนไหว</b>						
- ความเครียด	3771.13	1	3771.13	52.08	0.00*	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	19.94	1	19.94	1.09	0.30	
- การปรับตัว	29.97	1	29.97	1.22	0.27	
<b>การได้รับการสนับสนุนทางสังคม</b>						
- ความเครียด	0.01	1	0.01	0.00	0.99	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	117.75	1	117.75	6.45	0.01*	
- การปรับตัว	439.70	1	439.70	17.83	0.00*	
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>						
<b>โปรแกรม * บุคลิกภาพแบบห้วนไหว</b>						
- ความเครียด	0.01	1	0.01	0.00	0.99	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	3.88	1	3.88	0.21	0.65	
- การปรับตัว	76.32	1	76.32	3.09	0.08	
<b>โปรแกรม * การได้รับการสนับสนุนทางสังคม</b>						
- ความเครียด	1.59	1	1.59	0.00	0.88	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	0.16	1	0.16	0.01	0.93	
- การปรับตัว	48.75	1	48.75	1.98	0.17	
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสามทาง</b>						
<b>โปรแกรม * บุคลิกภาพแบบห้วนไหว * การได้รับการสนับสนุนทางสังคม</b>						
- ความเครียด	67.79	1	67.79	0.94	0.34	
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	0.22	1	0.22	0.01	0.91	
- การปรับตัว	11.35	1	11.35	0.46	0.50	

จากตาราง 25 เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปร กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมฝึกอบรมต่างกัน พบว่าจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ส่วนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว พบว่า กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่างกันจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียดต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ส่วนการได้รับการสนับสนุนทางสังคม พบว่า กลุ่มที่มีการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้าน การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการศึกษาปฏิสัมพันธ์สองทาง พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมกับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน ทั้ง 3 ด้าน และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน ทั้ง 3 ด้าน เช่นกัน

เมื่อพิจารณาความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสามทาง พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างโปรแกรม ฝึกอบรม บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ในแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว ที่ไม่เหมาะสม แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแบบต่างกันและได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีผลให้การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวของกลุ่มไม่แตกต่างกัน

เมื่อพิจารณาโมเดลในการอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน พบว่า โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้าน ความเครียด ได้ร้อยละ 47.2 ( $R^2=0.472$ ) สามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านการเผชิญความเครียดแบบมุ่งปรับอารมณ์ไม่เหมาะสม ได้ร้อยละ 18.7 ( $R^2=0.187$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านการปรับตัว ได้ร้อยละ 42.7 ( $R^2=0.427$ )

ตาราง 26 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต จำแนกตามกลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตนและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน

การรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิต	การควบคุมตน	การได้รับ การสนับสนุน ทางสังคม	กลุ่มทดลอง (N=32)			กลุ่มควบคุม (N=40)		
			$\bar{X}$	SD	N	$\bar{X}$	SD	N
- ความเครียด	ต่ำ	ต่ำ	36.00	13.90	6	34.40	9.26	14
	ต่ำ	สูง	34.00	9.81	13	32.50	12.42	12
	สูง	ต่ำ	34.80	16.81	5	27.60	7.88	10
	สูง	สูง	32.25	14.64	8	32.00	8.72	4
-การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	ต่ำ	ต่ำ	16.17	5.31	6	18.67	3.44	14
	ต่ำ	สูง	14.23	2.98	13	16.00	4.72	12
	สูง	ต่ำ	17.00	5.74	5	18.70	6.27	10
	สูง	สูง	14.00	2.98	8	15.33	2.52	4
-การปรับตัว	ต่ำ	ต่ำ	21.50	5.13	6	28.00	4.93	14
	ต่ำ	สูง	18.00	3.69	13	21.92	4.96	12
	สูง	ต่ำ	23.80	5.81	5	28.60	7.24	10
	สูง	สูง	21.00	4.00	8	19.67	4.93	4

จากตาราง 26 พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการควบคุมตนต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีคะแนนความเครียดสูงกว่ากลุ่มอื่นด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.00 และ 34.40 ตามลำดับ ส่วน การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ นั้น พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการควบคุมตนสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ยของ การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มอื่นด้วยค่าเฉลี่ย ในกลุ่มทดลองเท่ากับ 17.00 และในกลุ่มควบคุมเท่ากับ 18.70 ตามลำดับ เช่นเดียวกัน ทั้ง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการควบคุมตนสูงและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำจะมีคะแนนเฉลี่ยของ การปรับตัว สูงกว่ากลุ่มอื่นด้วยค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.80 และ 28.60 ตามลำดับ

ตาราง 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบสามทาง (Three-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยรวมของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต เพื่อทดสอบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างกลุ่ม กับการควบคุมตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 7

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda ( $\lambda$ )	Multivariate F-test	Sig
<b>โปรแกรมการฝึกอบรมภายในกลุ่ม</b>			
- กลุ่มทดลอง - กลุ่มควบคุม	0.89	2.83	0.05*
- การควบคุมตน สูง - ต่ำ	0.97	0.58	0.63
- การได้รับการสนับสนุน สูง - ต่ำ	0.81	4.96	0.00*
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง</b>			
- โปรแกรม *การควบคุมตน	0.97	0.62	0.61
- โปรแกรม *การสนับสนุนทางสังคม	0.94	1.31	0.28
- การควบคุมตน*การสนับสนุนทางสังคม	0.99	0.13	0.92
<b>ปฏิสัมพันธ์แบบสามทาง</b>			
- โปรแกรม *การควบคุมตนเอง* การได้รับการสนับสนุนทางสังคม	0.98	0.43	0.71

จากตาราง 27 พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์แบบสามทาง ระหว่างโปรแกรมการฝึกอบรม การควบคุมตน และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวม แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตน ต่างกัน ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปร พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ โปรแกรมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการ สนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตาราง 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรสามทาง (Three-way MANOVA) ของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตจำแนกตามองค์ประกอบด้านความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวในการทดสอบปฏิบัติสัมพันธ์ร่วมระหว่างกลุ่มการควบคุมตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 7

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Square	df	Mean Square	Univariate F-test	Sig	Adjust R <sup>2</sup>
<b>Connected Model</b>						
- ความเครียด	413.811	7	59.116	0.452	0.865	0.047
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	244.537	7	34.934	1.874	0.089	0.170
- การปรับตัว	1102.994	7	157.571	6.103	0.000*	0.400
<b>โปรแกรมการฝึกอบรมในกลุ่มทดลอง-</b>						
<b>กลุ่มควบคุม</b>						
- ความเครียด	96.623	1	96.62	0.740	0.393	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	46.294	1	42.29	2.483	0.120	
- การปรับตัว	167.33	1	167.326	6.481	0.013*	
<b>การได้รับการสนับสนุนทางสังคม</b>						
- ความเครียด	3.648	1	3.65	0.028	0.868	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	104.45	1	104.46	5.602	0.021*	
- การปรับตัว	394.471	1	394.47	15.28	0.000*	
<b>การควบคุมตนเอง</b>						
- ความเครียด	91.206	1	91.21	0.70	0.41	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	0.001	1	0.00	0.00	0.99	
- การปรับตัว	11.565	1	11.57	0.45	0.51	
<b>โปรแกรม * การสนับสนุนทางสังคม</b>						
- ความเครียด	43.15	1	43.15	0.33	0.57	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	1.05	1	1.05	0.06	0.81	
- การปรับตัว	65.96	1	65.96	2.56	0.12	
<b>โปรแกรม * การควบคุมตนเอง</b>						
- ความเครียด	16.43	1	16.43	0.13	0.72	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	1.33	1	1.33	0.07	0.79	
- การปรับตัว	41.93	1	41.93	1.62	0.21	
<b>โปรแกรม * การได้รับการสนับสนุนทางสังคม * การควบคุมตนเอง</b>						
- ความเครียด	40.73	1	40.73	0.31	0.58	
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	0.12	1	0.12	0.01	0.94	
- การปรับตัว	10.94	1	10.94	0.42	0.52	

จากตาราง 28 พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วม แบบสามทาง ระหว่าง โปรแกรมการฝึกอบรม การควบคุมตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตน ต่างกัน ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน เมื่อได้รับโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองต่างกันจะมีผลให้การรับรู้ภาวะวิกฤตแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวของกลุ่ม ไม่แตกต่างกัน

แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะตัวแปร กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการฝึกอบรมต่างกัน จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านการปรับตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ส่วนการได้รับการสนับสนุนทางสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกันจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ด้านการเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ส่วนการควบคุมตนเอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการควบคุมตนเองต่างกันจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

ส่วนผลการศึกษาปฏิสัมพันธ์แบบสองทาง พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่าง โปรแกรมกับการควบคุมตนเองที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน 3 ด้าน และไม่พบปฏิสัมพันธ์ระหว่าง โปรแกรมกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้าน 3 ด้านเช่นกัน

เมื่อพิจารณาโมเดลในการอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้านพบว่า โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต การควบคุมตนเองและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมสามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้านความเครียดได้ร้อยละ 4.7 ( $R^2=0.047$ ) สามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้าน การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ ได้ร้อยละ 1.70 ( $R^2=0.170$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้าน การปรับตัวได้ร้อยละ 40.0 ( $R^2=0.400$ )

**ตาราง 29** แสดงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ความเครียด การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัวกับความสุขใจของกลุ่มตัวอย่างรวม

ตัวแปร	ความสุขใจ	ความเครียด	การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	การปรับตัว
- ความสุข	1.00	-0.01	-0.28*	-0.62*
- ความเครียด	-0.06	1.00	0.23*	-0.01
- การเผชิญปัญหา มุ่งปรับอารมณ์	-0.28*	0.23*	1.00	0.64*
- การปรับตัว	-0.62*	-0.01	0.64*	1.00

\*P-value 0.05

จากตาราง 29 พบว่า การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ด้วยค่าเท่ากับ 0.28 และ 0.62 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของการรับรู้ภาวะวิกฤต พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ ค่า  $r$  เท่ากับ 0.23 และการเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การปรับตัวด้วยค่า  $r$  เท่ากับ 0.64

ตาราง 30 แสดงน้ำหนักในการทำนายความเครียดด้วยตัวแปรความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ด้วยวิธี Enter

Model	B	SE	$\beta$	t	Sig
- ค่าคงที่	57.77	3.29	-	17.58	0.00*
- ความเครียด	-0.01	0.06	-0.02	-0.22	0.83
- การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์	-0.26	0.18	1.47	1.47	0.15
- การปรับตัว	-0.76	0.13	-6.03	-60.29	0.00*

จากตาราง 30 พบว่า ความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว มีน้ำหนักในการทำนายในทิศทางเชิงลบกับความเครียด ด้วยค่าอิทธิพล มาตรฐาน เท่ากับ - 0.021 , - 0.185 และ - 0.741 ตามลำดับ แสดงว่า ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดสูงเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีผลให้กลุ่มตัวอย่าง มีความสุขใจลดลง 0.021 หน่วย ถ้ามีการเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความสุขใจลดลง 0.185 หน่วย และ ถ้ามีการปรับตัวเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะมีผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความสุขใจลดลง 0.741 หน่วยเมื่อทดสอบความสอดคล้องของโมเดลสามารถอธิบายได้ดังตาราง 31

ตาราง 31 แสดงการทดสอบความสอดคล้องของโมเดลการถดถอยของตัวแปรในการทำนายความเครียดของกลุ่มตัวอย่างรวม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 8

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig
Regression	1184.68	3	394.89	15.79	0.00*
Residual	1700.31	69	25.00		
Total	2884.99	72			

$R^2 = 0.641$  (Adjust  $R^2 = 0.411$ )

จากตาราง 31 พบว่า ความเครียด การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและการปรับตัวสามารถทำนายความเครียดได้ด้วยน้ำหนักในการทำนายร้อยละ 41.1



### ตอนที่ 3 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์รายบุคคล

ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการฯ (ความเครียด)

ตาราง 32 แสดงสรุปความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองที่มีต่อการเข้าร่วมโปรแกรม

คนที่	ความคิดเห็น	ผู้ปกครองในโรงเรียน
1	เป็นผู้ที่สังเกตเห็นประโยชน์ของโครงการอย่างยิ่ง ได้ซื้อเทปเดินรำ รำมวย หนังสือคัมภีร์เต๋าเต๋อ ได้อ่าน ได้ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกวันนอกจากนี้ ยังได้ออกกำลังกายด้วยการเดิน นั่งสมาธิเพิ่มเติม ชอบมาก อยากไปอีก	โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิคาราม
2	เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ นั่งสมาธิ สุขภาพแข็งแรง ชอบมาก ถ้าให้ไปอีกก็จะไป ตอนนี้ใจเย็นขึ้น พุดคุยกับลูกมากขึ้น	โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิคาราม
3	ช่วงนี้ไม่ค่อยได้ทำอะไรมากนัก เพราะพ่อเข้าโรงพยาบาลราชวิถี ผ่าตัดสมอง เส้นเลือดตีบมา 1 เดือนแล้ว ลูก ๆ ก็ช่วยเหลือดี แต่จะทำได้ เฉพาะวันเสาร์ – อาทิตย์ วันธรรมดาเรียนหนักมาก	โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิคาราม
4	ทำงานนอกบ้านกลับ 3 ทุ่ม พบสามี สามีบอกว่าสุขภาพดีมาก มีความสัมพันธ์กันดีขึ้น แต่มีงานยุ่ง ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย แต่กับลูกจะพุดคุยกันมากขึ้น	โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิคาราม
5	กิจกรรมดีมาก อยากไปอีก ตอนนี้ดูแลเอาใจใส่กันและกันเป็นอย่างดี พาไปกินข้าวกับป้า สุนีย์ ที่ทำหน้าที่แทนแม่เดือนละ 2 ครั้งเป็นอย่างน้อย มีการพุดคุยกันมากขึ้น เอาใจใส่กันและกันมากขึ้น	โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิคาราม
6	กิจกรรมดีมาก อยากไปอีก ขณะนี้ก็มีแต่นั่งสมาธิเป็นส่วนใหญ่ ส่วนออกกำลังกายก็มีเดินรอบบ้านเป็นบางวัน	โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิคาราม
7	ไม่ได้ทำอะไรต่อมากไปกว่า นั่งสมาธิ แต่สิ่งที่เห็นชัดคือความสัมพันธ์ภายในครอบครัว มีความใกล้ชิดสนิทสนม เอื้อเฟื้อกันมากขึ้น	โรงเรียนวัดศิลา - หงสาราม
8	ดีมาก อยากเข้ามาอบรมอีก ถ้ามีโครงการดี ๆ บอกด้วย	โรงเรียนสวัสดี - วิทยา
9	ชอบมาก อยากมาเข้าอบรมอีกมาก ๆ ขณะนี้กิจกรรมที่ทำอยู่คือนั่งสมาธิ เดินบ้างเป็นบางวัน	โรงเรียนสวัสดี - วิทยา
10	ทำตอนว่างตลอดเวลา และฝึกสมาธิด้วยตนเองเวลาว่างและการใช้กิจกรรมเต๋าเต๋อ ทำให้ตนเองปรับเปลี่ยนมาก รู้สึกปรับเปลี่ยนทางกายทางจิตอย่างมาก สัมผัสได้มากเวลาเข้ากลุ่มจะรู้สึกร่างกายร้อน มีพลังงานทั้งหลายแหล่งวิ่งเข้าตัวเรา	โรงเรียนสวัสดี - วิทยา

คนที่	ความคิดเห็น	ผู้ปกครองในโรงเรียน
11	เป็นประธาน อสม หมู่8 มีออกกำลังกายเดินแอโรบิกในหมู่บ้าน บางทีก็ไปที่สวนสาธารณะเขต ประเวศน์ บางทีก็พาหลาน ๆ ไปด้วย บางทีก็ชวนกันนั่งสมาธิที่ อบต. ราชاتهวะ ประมาณ 200 กว่าคนถึง15หมู่บ้าน	โรงเรียนวัดลานบุญ
12	ไม่ได้ทำต่อ เพราะมีงานที่โรงเรียนยุ่งทั้งวัน น แต่ถ้ามีจัดกิจกรรมก็จะไปเข้าร่วมอีก เป็นกิจกรรมที่ดีมาก	โรงเรียนวัดลานบุญ
13	มีงานสอนมากเกินไปไม่ได้ทำต่อ ยุ่งเรื่องการทำผลงาน มีโครงการของโรงเรียนเข้ามามาก เป็นกิจกรรมเรื่องของเศรษฐกิจพอเพียง โรงเรียนวิถิปุทธเข้ามา หมดเวลากลับบ้านก็หมดแรง	โรงเรียนวัดลานบุญ
14	ไม่ได้ทำอะไรต่อเพราะยุ่งเรื่องสอน เรื่องทำผลงาน แต่กิจกรรมที่ได้ไปเข้าอบรมมาดีมาก อยากไปอีก ไปฟรี	โรงเรียนวัดลานบุญ
15	ได้มีการจัดกิจกรรมหน้าเสาธง โดยให้เด็กออกมาเต้น มารำมวย และออกกำลังกายโชว์ และสอนหน้าเสาธง แต่ในปีนี้ได้ไม่ได้ทำเพราะเด็กป. 6 จบออกไปแล้ว ส่วนครูไม่ได้ทำอะไร เพราะไม่มีเวลา แต่มีการนั่งสมาธิบ้าง ถ้ามีจัดฟรีบอกอีกนะยินดีเข้าร่วม	โรงเรียนวัดลานบุญ
16	ครอบครัวนี้ชอบกิจกรรมมาก สอนให้รู้จักรับผิดชอบไปไหนไปด้วยกัน อยากให้จัดอีก กิจกรรมสนุกน่าสนใจ กิจกรรมหลังจากกลับมาแล้วไม่ได้	โรงเรียนวัดลานบุญ
17	ชอบกิจกรรมมาก อยากให้จัดอีก ลูกสาวเต้นเก่งมาก ได้นำไปแสดงโชว์ที่โรงเรียน ตัวแม่กับลูกพูดคุยกันมากขึ้น เดิมจะไม่พูดเป็นเด็กงอนเอาแต่ใจ เดี่ยวนี้ดีมาก ว่านอนสอนง่าย ไม่ แดกแถว แม่เดินแอโรบิกที่ศูนย์สาธารณสุข 50 ทุกวัน	โรงเรียนวัดลานบุญ
18	ชอบกิจกรรมมากอยากจะทำให้พาไปอีก ขณะนี้หลานรู้สึกพูดคุยกับน้ำมาก มีอะไรก็เล่าให้ฟัง ขณะนี้มีกิจกรรมแค่นั่งสมาธิอย่างเดียว กิจกรรมทำให้คลายเครียดได้พูดคุยรู้จักคนอื่น ๆ มีการซ้อมในกับเด็ก 1๕ ในงาน	โรงเรียนสวัสดี-วิทยา
19	มีการนำเทพเดินรำ 4 ท่าที่ซ้อมไปสอนนักเรียน ป. 5 ได้แสดงในงานผ้าป่าการศึกษาของโรงเรียน ในวันที่ 31 มี.ค. 52 และตอนนี้จะพัฒนาศักยภาพบุคลากร ในเย็นวันพุธ เขียนโครงการเรียบร้อยแล้วผ่าน ผอ. และส่วน ตนเองเดินได้ 11 ท่าเรียบร้อย และได้เขียนสรุปท่าแต่ละเพลงที่เกิดประสิทธิภาพด้วย จะเริ่มทำเวลา 15.30 น. ตนเองชอบมากเรื่องสุขภาพตนเองก็นั่งสมาธิ สอนนักเรียนด้วย ออกกำลังกาย 3 ท่า สอนโยคะด้วย ท่าที่ทำได้ ในชั้น ป.5-6	โรงเรียนสวัสดี-วิทยา

คนที่	ความคิดเห็น	ผู้ปกครองใน โรงเรียน
20	ชอบกิจกรรมที่มศว จัดมาก รู้สึกคลายเครียด สนุกมาก ๆ อยากให้จัดอีก กิจกรรมนี้ดี มีประโยชน์อย่างยิ่ง ทำให้แม่ลูกผูกพันกัน พุดคุยกันมากขึ้น กล้าพูดกล้าปรึกษาหารือ จากคนที่เงียบ ๆ เฉยๆ ช่วยแม่ทำงานบ้านแทน การนั่งเล่นเกม รู้จักใช้เวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน ดูโทรทัศน์ร่วมกัน พากันกินข้าวนอกบ้านบ้างเป็นบางครั้งจะมีการนัดกันว่าอาทิตย์นี้จะไปกิน ข้าวนอกบ้านกันนะ	โรงเรียนส่วสดี- วิทยา

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษางานวิจัยเชิงทดลองแบบแฟกตอเรียลและการวิจัยสหสัมพันธ์เรื่อง ผลการใช้วิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก ที่มีต่อภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นกลุ่มมารดาเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 4 โรงเรียน ที่มีอายุ อยู่ระหว่าง 35-55 ปี โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย เข้ากลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุมเท่า ๆ กัน เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมมีกลุ่มตัวอย่างที่สนใจและเข้าร่วมกิจกรรมครบ 24 ชั่วโมง รวมจำนวน 72 คน อยู่ใน กลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกอบรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่ประกอบด้วย การฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก ในกลุ่มทดลองจำนวน 3 ครั้ง ในช่วงเดือน มีนาคม - เมษายน 2552 ประกอบด้วยกิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นการเข้าค่าย 2 วัน ฝึกกิจกรรม เทคนิคการบริหารกายและจิต ด้วยการฟังบรรยายคุณธรรมตาม คัมภีร์เต๋า ฝึกการนั่งสมาธิ การรำมวยจีน 9 ท่า การบริหารกายแบบช้าประกอบเพลง การเดินรำ ประกอบเสียงเพลงคุณธรรม ครั้งที่ 2 เป็นการทำกิจกรรมกลุ่มเปิดใจและร่วมวิเคราะห์ตนเอง ค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหามาภาวะวิกฤต และทบทวนการปฏิบัติบริหารกายและจิต และครั้งที่ 3 เป็นการฝึกผ่อนคลายด้วยการนวดด้วยตนเอง ตามแนวฤๅษีดัดตน และทบทวนเทคนิคการบริหารกายและจิตตามปรัชญาเต๋า ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับคำแนะนำให้ฝึกผ่อนคลายด้วยการนวดด้วยตนเอง และให้ หนังสือ แนวทางการเผชิญแล ะการป้องกันภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นคนละ 1 เล่ม ให้ศึกษาด้วยตนเอง มีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 เก็บข้อมูลก่อนการทดลองโดยวัดตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวแปร ครั้งที่ 2 ทดสอบหลังการฝึกอบรมทันทีวัดเฉพาะตัวแปรการรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิต ครั้งที่ 3 วัดภายหลังทดลองครั้งที่ 2 ผ่านไปเป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งวัดเฉพาะตัวแปรความสุขใจ

นอกจากนี้มีการ ติดตามกา รปฏิบัติ การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วย ตนเองของ กลุ่มตัวอย่างขณะอยู่บ้าน โดยการสนทนาเพื่อเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับ โปรแกรมและผลจาก การฝึกอบรมเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการอภิปราย และทำการเก็บข้อมูล การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยงานวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ประสิทธิผลของ โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน 2) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตสังคมและ โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต สตรีไทยสมรสวัยกลางคน และ 3) ประมาณการทำนายความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน

ด้วยการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว โดยมีสมมติฐาน การวิจัย 8 ข้อ ได้แก่

1. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมโปรแกรมจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก จะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าสตรีที่ไม่ได้รับการฝึก
2. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนภายหลังที่ได้รับการฝึกอบรมโปรแกรมจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกจะมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าก่อนได้รับการฝึก
3. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมโปรแกรมจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง จะมีภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกันในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน
4. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมโปรแกรมจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองจะมีภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกันในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวแตกต่างกัน
5. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง จะมีภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกันในกลุ่มที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกัน
6. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก จะมีภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าสตรีที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และไม่ได้รับการฝึกอบรม
7. สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีการควบคุมตนเองสูงได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงเมื่อได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก จะมีภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าสตรีที่มีการควบคุมตนเองต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และไม่ได้รับการฝึกอบรม
8. ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว สามารถทำนายความพอใจของสตรีสมรสวัยกลางคนได้

กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีอายุ 35 - 55 ปี ได้มาจากการสำรวจการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของมารดา ของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 6 โรงเรียนได้แก่ โรงเรียนวัดลานบุญ โรงเรียนวัดทัศนารุณสุนทรภิรามังเรียนสวัสดิ์วิทยา โรงเรียนเกษมชนลาดกระบัง โรงเรียนวัดแจ้ร้อนและโรงเรียนวัดศิขรสารามรวมจำนวน 334 คน และการคัดเลือกมารดาเด็กที่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตตั้งแต่ 80 คะแนนขึ้นไปหรือคะแนนเฉลี่ยขึ้นไป ( จากค่าคะแนนอยู่ในช่วง 40 - 160 ) อันเป็นระดับการรับรู้ภาวะวิกฤตอยู่ในระดับสูงกว่าค่าเฉลี่ย พบว่ามีอยู่จำนวน 134 คนจาก 4 โรงเรียนและ ในจำนวนนี้มีอาสาสมัครและเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตลอดโปรแกรมรวม ชั่วโมง จำนวน 72 คน อยู่ในกลุ่มทดลอง 32 คนและกลุ่มควบคุม 40 คน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1.ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ทฤษฎีภาวะวิกฤต (Crisis theory) ทฤษฎีความเครียด (Stress theory) การรู้คิด (Cognitive) จิตวิทยาครอบครัว สถานการณ์ครอบครัว ในสังคมเมือง ความสุขใจ การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวพุทธและปรัชญาเต๋า รวมถึงปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมคุณภาพแบบห่วงใยและการควบคุมตน

2.ติดต่อกับผู้บริหาร โรงเรียนและนักเรียน เพื่อผ่านไปยังผู้ปกครองที่เป็นมารดาของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร เพื่อ คั่นหา มารดาที่มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตสูง พร้อมรับสมัครเข้าร่วมเพื่อการวิจัย

3.พัฒนาแบบวัดการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองที่วัด 3 ด้านคือ ความเครียด การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ที่ได้จากแบบวัดของอังสินันท์ อินทรกำแหง และคณะ (2549) ที่วัดสตรีไทย สมรสวัสดิ์กลางคนที่ทำงานนอกร้าน ในกรุงเทพมหานคร และปรับปรุงแบบวัดตัวแปรทางจิตสังคม ความสุขใจ จากแนวคิดทฤษฎีและแบบวัดของผู้อื่นที่พัฒนาขึ้น

4.สร้างโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกตามปรัชญาเต๋า และ นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นนี้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิรวม3คน ตรวจสอบแก้ไข พร้อมพิจารณา ความเหมาะสม ความสอดคล้องด้านเนื้อหา วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการและรูปแบบ มาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ขึ้น

5.ทำการฝึกอบรม ตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก ในกลุ่มทดลองจำนวน 3 ครั้งเป็นเวลารวม 24 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมให้คำแนะนำตามปกติ

6.เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 3 ครั้ง โดยครั้งที่ 1 เก็บข้อมูลก่อนการทดลองโดยวัดตัวแปรที่ศึกษาทุกตัวแปร ครั้งที่ 2 ทดสอบหลังการฝึกอบรมทันทีวัดเฉพาะตัวแปรการรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิต ครั้งที่ 3 วัดภายหลังทดลองครั้งที่ ผ่านไปเป็นเวลา ๒ เดือน ซึ่งวัดเฉพาะตัวแปรความสุขใจ

7.ติดตามการปฏิบัติด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างขณะที่อยู่บ้าน โดยการสนทนาเพื่อ เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับโปรแกรมและผลจากการฝึกอบรมเพื่อเป็นข้อมูลประกอบการอภิปรายผลการวิจัย

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามจำนวน 5 ฉบับ พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎี ความหมายแต่ละองค์ประกอบ พร้อมตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ

2.ทดลองใช้เครื่องมือกับกลุ่ม มมารดาเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร 3 โรงเรียนคือ โรงเรียนเคหะ ชุมชน ลาดกระบัง โรงเรียนวัดแจ้งร้อนและโรงเรียน สวัสดิ์วิทยาจำนวน 289 คน พร้อมวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient) ของแบบสอบถามดังนี้ 1) แบบสอบถามการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตรวม 40 ข้อ วัดจาก

ความเครียดมี 16 ข้อ ( $\alpha = 0.8883$ ) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์มี 10 ข้อ ( $\alpha = 0.8171$ ) และการปรับตัวมี 14 ข้อ ( $\alpha = 0.9128$ ) 2) แบบสอบถามบุคลิกภาพแบบห้าหน้ามี 11 ข้อ ( $\alpha = 0.8623$ ) 3) แบบสอบถามการควบคุมตน มี 10 ข้อ ( $\alpha = 0.6318$ ) 4) แบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม มี 13 ข้อ ( $\alpha = 0.8985$ ) และ 5) แบบสอบถามความสุขใจมี 13 ข้อ ( $\alpha = 0.8760$ )

ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดใช้การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป คือ 1) ข้อมูลทั่วไป และลักษณะตัวแปร วิเคราะห์สถิติพรรณนาด้วย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) การทดสอบสถิติค่า F ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1-7 โดยมีการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของ MANOVA ที่ว่า ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ องค์ประกอบของตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์หรือค่า  $r$  ไม่เกิน 0.80 เพราะจะเป็นการวัดในสิ่งเดียวกัน แต่เมื่อเปรียบเทียบคะแนนของตัวแปรตามก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกัน (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2551) 3) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ ด้วยวิธีการวิเคราะห์ หักถอยพหุคูณ เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 8

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ภายหลังจากทดลองพบว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับ การฝึกอบรมตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง ตามแนวตะวันออกในกลุ่มทดลอง มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองโดยรวมต่ำกว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ไม่ได้รับ โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกในกลุ่มควบคุม **ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 1** และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของ การรับรู้ภาวะวิกฤตแต่ละด้านพบว่า ภายหลังจากการทดลอง ความเครียดในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ที่ไม่เหมาะสมของกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2. สำหรับกลุ่มทดลองพบว่า สตรีไทยสมรสวัยกลางคนภายหลังที่ได้รับ การฝึกอบรมตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมต่ำกว่า ก่อนได้รับการฝึกอบรม **ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 2** เมื่อพิจารณาเฉพาะ ความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแต่ละด้านพบว่า ภายหลังจากการทดลองในกลุ่มทดลองมี ความเครียดไม่แตกต่างจากก่อนการทดลอง แต่คะแนนการเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ที่ไม่เหมาะสม ต่ำกว่าก่อน ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3.สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ด้วยตนเองตามแนวตะวันออก ที่มีคะแนนสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 **ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 3** และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้านพบว่า ในกลุ่มที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกัน มีคะแนนความเครียดไม่แตกต่างกัน แต่มีคะแนนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

4.สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ด้วยตนเองตามแนวตะวันออก ที่มีคะแนนบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวแตกต่างกัน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 **ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 4** และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้าน พบว่า ในกลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวแตกต่างกัน มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 แต่มีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

5.สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกันมีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน **ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5** และเมื่อพิจารณาเฉพาะความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละด้านพบว่า ในกลุ่มที่มีการควบคุมตนเองแตกต่างกันมีคะแนนการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งด้านความเครียด การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

6.สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวต่ำได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 42.11, SD = 11.24, การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 13.00, SD = 3.00 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย = 19.11, SD = 3.37) มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งโดยรวมและแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และปรับตัว ที่ไม่เหมาะสม ต่ำกว่า สตรีที่มีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำและไม่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียด ค่าเฉลี่ย = 25.92, SD = 7.34 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 18.92, SD = 5.66 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย = 27.67, SD = 7.27) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 **ซึ่งไม่สอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 6**

7.สตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่มีการควบคุมตนเองสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง เมื่อได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 32.25, SD=14.64 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 14.00, SD = 2.98 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย = 21.00, SD = 4.00) มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตทั้งโดยรวมและแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด



การเผชิญ ปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และการปรับตัว ต่ำกว่าสตรีที่มีการควบคุมตนเองต่ำ ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำและไม่ได้รับการฝึกอบรม ตามโปรแกรม การจัดการภาวะวิกฤตชีวิต (ด้านความเครียดค่าเฉลี่ย = 34.40, SD = 9.26 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ค่าเฉลี่ย = 18.67, SD = 3.44 และการปรับตัวค่าเฉลี่ย = 28.00, SD = 4.93 ) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 **ซึ่งไม่สอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 3** ดังแสดงรวมในตาราง 33

ตาราง 33 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างลักษณะทางจิตสังคมและโปรแกรมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยรวมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3 – 7

แหล่งความแปรปรวน	ค่าสถิติ Wilks' Lambda ( $\lambda$ )	Multivariate F-test	Sig	Hypothesis No.
- การสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มทดลอง	0.78	5.83	0.00*	3
- บุคลิกภาพแบบหัวน้ำไหวในกลุ่มทดลอง	0.53	18.22	0.00*	4
- การควบคุมตนเองในกลุ่มทดลอง	0.97	0.58	0.63	5
- กลุ่ม*การสนับสนุนทางสังคมบุคลิกภาพแบบหัวน้ำไหว	0.98	0.51	0.68	6
- กลุ่ม*การสนับสนุนทางสังคม*การควบคุมตนเอง	0.98	0.43	0.73	7

\* p-value < 0.05

8. ความเครียด การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์ และการปรับตัว สามารถทำนายความสุขของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนได้ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.1 และการปรับตัวมีน้ำหนักอิทธิพลสูงสุดต่อความสุขในทิศทางตรงข้ามด้วยค่าเบต้า (B) เท่ากับ 0.741 รองลงมาได้แก่ การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์และความเครียดด้วยค่าเบต้า (B) เท่ากับ 0.185 และ 0.021 ตามลำดับ **ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานข้อ 8**

ผลสรุปนอกเหนือจากสมมติฐาน

1. โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก บุคลิกภาพแบบหัวน้ำไหว และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในด้าน ความเครียด ได้ร้อยละ 47.2 การเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์ได้ร้อยละ 18.7 และการปรับตัวได้ร้อยละ 42.7

2. โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออก การควบคุมตน และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม สามารถอธิบายความแปรปรวนของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ในด้านความเครียด ได้ร้อยละ 4.7 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแบบปรับอารมณ์ ได้ร้อยละ 17.0 และการปรับตัวได้ร้อยละ 40.0

3. เมื่อพิจารณาความแปรปรวนหลายตัวแปรแบบ 2 ทาง (Two way MANOVA) ระหว่าง

3.1 โปรแกรมการฝึกอบรม กับ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยรวมและแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ ไม่เหมาะสม และการปรับตัวไม่เหมาะสมและการปรับตัวไม่เหมาะสม พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3.2 โปรแกรมการฝึกอบรมกับบุคลิกภาพแบบห้วนใจ ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยรวมและแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ไม่เหมาะสม และการปรับตัวไม่เหมาะสม พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

3.3 โปรแกรมฝึกอบรมกับการควบคุมตนที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต โดยรวม และแต่ละด้าน ได้แก่ ความเครียด การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ไม่เหมาะสม และการปรับตัวไม่เหมาะสม พบว่า ไม่พบปฏิสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

## การอภิปรายผล

จากสมมติฐานข้อ 1 และ 2 ที่ว่า ภายหลังการทดลอง สตรีไทยสมรสที่ได้รับการฝึกอบรมตามโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตต่ำกว่าก่อนทดลองและต่ำกว่าสตรีที่ไม่ได้รับการฝึก พบว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐาน จะเห็นได้ว่าเป็นไปตามกรอบแนวคิดของ ลาซารุสและโฟลคแมน (Lazarus & Folkman, 1984: 305) ที่ว่าเมื่อมีเหตุการณ์กดดันขึ้นกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางสังคม ที่บุคคลจะประเมินว่าเป็นความเครียดที่เป็นภัยคุกคามต้องเผชิญรุนแรงมากน้อยแตกต่างกันและถ้าเป็นปัญหาที่แก้ไขได้มักใช้การเผชิญแบบแก้ปัญหาแต่ถ้าเป็นปัญหาที่หนัก มักใช้การเผชิญแบบมุ่งปรับอารมณ์หากเมื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคมร่วมด้วย หรือได้รับถ่ายทอดในการจัดการกับปัญหาได้บุคคลจะปรับตัวได้เหมาะสมยิ่งขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของ ฮาสิดา (Hasida, 2005: 188-196) ที่ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ของการเผชิญปัญหากับความทุกข์ยากของชาวอิสราเอล 510 คน พบว่าการจัดการปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์โดยใช้กระบวนการรู้คิด (cognitive appraisal) ปรับการรับรู้ว่าเป็นภาวะที่มีความรุนแรงน้อยเพื่อลดอารมณ์ตึงเครียดลงด้วยการทำจิตใจให้สงบ เป็นเทคนิคที่ได้ผลดี นอกจากนี้ โปรแกรมการฝึกอบรม ตามแนวปรัชญาเต๋าด้วยวิธีการฝึกกิจกรรม การรำมวย การทำกายบริหาร การเดินรำ การนั่งสมาธิ การทำประโยชน์เพื่อสังคมและการสนทนากลุ่มทางคุณธรรม

ล้วนแต่เป็นวิธีการฝึกกระบวนการรู้คิดหรือการฝึกจิตให้สงบเป็น สมาธินั่นเอง และนำไปสู่ปัญญาที่สามารถเผชิญและปรับตัวต่อภาวะวิกฤตของตนเองได้ ดังผลวิจัยของ อัจฉรา สุขารมณและ อรพินทร์ ชูชม (2548 : 19-32) ที่ฝึกด้วย โปรแกรมเต๋า รวม 24 ชั่วโมงพบว่า โปรแกรมเต๋ามีประสิทธิภาพ ดีโดยมีผลให้นักเรียนที่ได้ รับการฝึก มีความฉลาดทางอารมณ์ด้านความสุข ด้านดี และเก่ง ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ประกอบ กับมีผลการวิจัยหลายเรื่องที่น่าสนับสนุนวิธีการฝึกตามแนวพุทธพบว่า ทำให้จิตใจสบายผ่อนคลาย มีปัญหาในการคิดหาทางแก้ปัญหาในชีวิต ได้ดีขึ้น ดังเช่นงานวิจัยของ รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530) ศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีต่อสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกลุ่มทดลอง 17 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์พบว่า หลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง ส่วน จิตวิวัฒน์ สุขป้อม (2545) พบว่าภายหลังทดลอง กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับการฝึกสมาธิกับกลุ่มนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงไม่แตกต่างกัน เช่นเดียวกับการศึกษาของ นัยนา เหลืองประวัติ (2547) ที่ศึกษาผลวิธีการจัดการความเครียดโดยการฝึกสมาธิ ฝึกการคิดแบบอริยสัจและการฝึกเกร็งคลายกล้ามเนื้อของนิสิตปริญญาตรี พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกมีการจัดการความเครียดได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก ซึ่งเป็นไปตามเหตุผลของ สุรเทพ อภัยจิตร (2541: 169-175) ที่กล่าวว่า การนวดด้วยตนเองเป็นการฝึกกลมหายใจและทำสมาธิร่วมด้วย การนวดแต่ละครั้งมีการทำเป็นจังหวะที่ใช้สมาธิช่วยให้จิตสงบทำให้ผ่อนคลายความเครียดได้ดีจึงเป็นการบริหารทั้งร่างกายและจิตใจ

สมมติฐานข้อ 3 สตรีไทยสมรสในกลุ่มทดลอง และ ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ต่างกัน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตแตกต่างกัน ซึ่งผลการทดลองพบว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมมีผลต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน และ สอดคล้องตามการศึกษาของ แมสแลช (Maslach, 1986 : 106-111; อ้างถึงในหัตยา มัทยาท , 2541 :104) พบว่า การ สนับสนุนทางสังคม มีบทบาทสำคัญที่ทำให้บุคคลลดความเครียดและความเหนื่อยง่ายต่อการทำงานได้ เช่นเดียวกับที่ นอร์ทเฮาส์ (Northouse, 1988:91; อ้างถึงใน สุวรรณ ลิมศิลา, 2547: 91) ที่กล่าวว่า แรงสนับสนุนทางสังคมจะช้ วยเหลือให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้ดี และ ศศิมา กุสุมา ณ อยุธยา และอรทัย โสมนรินทร์ (2540 : 22) พบว่า การสนับสนุนจากครอบครัวมีผลต่อการเผชิญความเครียดด้านการแก้ไขความรู้สึกดี เป็นทุกข์ ประกอบกับที่ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544: 86-88) พบว่า นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่างกัน จะมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 โดยผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงจะส่งผลให้สามารถปรับตัวต่อสภาพปัญหาได้ดี

สมมติฐานข้อ 4 สตรีไทยสมรสในกลุ่มทดลองที่มีบุคลิกภาพแบบหว้ นไหวแตกต่างกัน มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งผลการทดลองพบว่า บุคลิกภาพแบบหว้ นไหวมีผลต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน และสอดคล้องตามการศึกษาของสุคสบาย จุลกะทัฬพะ (2534: 11) ที่กล่าวว่าบุคคลแต่ละคนที่เผชิญปัญหาเดียวกัน อาจมีการตอบสนองต่อ

ปัญหาที่ไม่เท่ากันเนื่องมาจากปัจจัยด้านบุคลิกภาพของบุคคลที่ มีความวิตกกังวล ห้วน ไหวง่าย มีแนวโน้มที่จะเครียดได้มากขึ้น เป็นไปตามการศึกษาของ อังคินันท์ อินทรกำแหงพินทร์ ชูชมและ อัจฉรา สุขารมณ (2550: 22-27) ที่พบว่า บุคลิกภาพแบบห้วนไหว มีขนาดอิทธิพลในการทำนวย การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน ได้ถึง 0.13 และมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับ ตัวแปรปัจจัยอื่น เช่น รายได้ครอบครัว การสนับสนุนจากครอบครัว ความผูกพันทางศาสนา เป็นต้น ที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตที่เพิ่มขึ้น และในการศึกษาของ วัชระ ไชยจันดี (2541: 117) พบว่า บุคลิกภาพด้านความมั่นคงทางจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของอาจารย์นิเทศ เช่นเดียวกับการศึกษาของ กาญจนา ชิตประเสริฐ (2547: 93-98) ที่พบว่า พยาบาลจบใหม่ ที่มีบุคลิกภาพที่เข้มแข็งจะมีความเครียดน้อยกว่า พยาบาลจบใหม่ที่มีบุคลิกภาพห้วนไหวหรือ เข้มแข็งน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สมมติฐานข้อ 5 สตรีไทยสมรสในกลุ่มทดลองที่มีการควบคุมแตกต่างกัน มีการรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งผลการทดลองพบว่า การควบคุมตนเองไม่มีผลต่อ การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต เนื่องมาจาก มีนักวิชาการหลายคนกล่าวว่า การใช้การควบคุมตนเองได้ผลดีในกลุ่มที่ได้รับการฝึก การปรับพฤติกรรมที่เป็นความขัดแย้งหรือเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น พฤติกรรม การสูบบุหรี่ การใช้ยาเสพติด การดูแลสุขภาพต่อเนื่อง สามารถต่อสู้กับอารมณ์ที่ไฝ่ต่ำได้ ดังการศึกษา ของ พัชรภรณ์ เปลียนสงค์ (2547: 78-79) ที่ศึกษาเปรียบเทียบความเชื่ออำนาจภายนอกตน และ การควบคุมตนเองด้านสุขภาพระหว่างผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อเอชไอวีกับไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี พบว่า มีการควบคุม ตนที่ไม่แตกต่างกัน และการศึกษาของ ยุพานี ภูมิศิริแก้ว (2545: 63) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเองกับความดี องค์กรการออกกำลังกายของพนักงานธนาคาร พาณิชย์ พบว่า การควบคุม ตนของพนักงานมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับ การออกกำลังกาย ( $r$  เท่ากับ 0.3) ด้วยเหตุผลดังกล่าว ที่การควบคุมตนเองไม่มีผลต่อการรับรู้ภาวะ วิกฤตชีวิตของกลุ่มทดลองเนื่องมาจาก กิจกรรมใน โปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิต ด้วยตนเอง ตามแนวตะวันออก เป็นกิจกรรมเข้าค่ายอยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกันที่ถูกควบคุมให้ดี องค์กรทำ ตามตารางกำหนด มีการฝึกที่ชัดเจนและเป็นกิจกร รมกลุ่มนั้นทนทานการให้ความสนุกสนาน ผ่อนคลายโดยใช้พลังกลุ่มมีส่วนร่วมในกิจกรรมจึงช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้และ พฤติกรรมได้มากกว่า การใช้การควบคุมตนเองหรือการฝึกคนเดียว ดังนั้นการควบคุม ตนของสตรี ไทยสมรสในกลุ่มที่ได้รับการฝึกจึงไม่แตกต่างกัน

จากสมมติฐานข้อ 6 และ 7 ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมแบบสามทางระหว่าง บุคลิกภาพ แบบห้วนไหวการสนับสนุนทางสังคมและ โปรแกรมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิต ในสมมติฐาน ข้อ 6 และไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมแบบสามทางระหว่าง การควบคุมตนเอง การสนับสนุนทางสังคม สูง และ โปรแกรมที่มีต่อการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตในสมมติฐานข้อ 7 เนื่องมาจาก จำนวนกลุ่มตัวอย่าง ได้ถูกแบ่งเซลล์จัดเข้ากลุ่ม จึงทำให้บางกลุ่มที่นำมาเปรียบเทียบกับนั้นมีจำนวนต่ำกว่า 10 คน จึงเป็น ข้อจำกัดของการวิเคราะห์ความแปรปรวน

จาก สมมติฐานข้อ 8 พบว่า ความเครียด การเผชิญปัญหา แบบ มุ่งปรับอารมณ์และ การปรับตัว สามารถทำนายความสุขของสตรีสมรสวัยกลางคนได้ เป็นไปตามการศึกษาของ วราภรณ์ ตระกูลสฤณี (2545: 121) ว่าความสุขหรือการมีสุข ขาภาพจิตที่ดีนั้น เป็นผลมาจากการประเมินสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดความเครียดไปนทิศทางด้านบวก จึงตระหนักถึงปัญหา รู้จักวิธีการจัดการอารมณ์เครียด มีเทคนิคผ่อนคลาย มีการปรับเปลี่ยนความคิด สบายใจขึ้น เมื่อยอมรับเหตุการณ์ตามความ เป็นจริง จึงหาทางแก้ปัญหาและแก้ไขปัญหาได้ จึงพบกับความสุข สอดคล้องกับการศึกษาของ เชค (Shek, 1995) ที่ศึกษาคู่สมรสชาวจีนวัยกลางคน พบว่า คู่สมรส ที่ไม่สามารถปรับตัวในชีวิตสมรส ได้จะมีอาการทางจิตและมีภาวะวิกฤตชีวิตวัยกลางคน ทั้งนี้ การปรับตัว การกอดกันจากบทบาททางสังคม คุณภาพชีวิตครอบครัวเป็นตัวทำนายความสุข ของคู่สมรสและสตรีจะไม่พบวิกฤตชีวิตวัยกลางคนถ้ามีการเตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตสมรส

## ข้อดีและข้อจำกัดของการวิจัย

### ข้อดี

1. เป็นงานวิจัย ที่อยู่บนหลักวิชาการทางพฤติกรรม มศาสตร์ที่ว่าด้วย พฤติกรรม ของมนุษย์จะปรับเปลี่ยนได้ ขึ้นอยู่กับเวลา ยปัจจัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ประกอบ กับมนุษย์นั้น มีความแตกต่างกัน ถึงแม้จะได้เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมแบบเดียวกัน ในสภาพแวดล้อมและช่วงเวลาเดียวกันก็ตาม ผลพฤติกรรมที่เกิดขึ้นก็จะไม่เท่ากัน ขึ้นกับเงื่อนไข ของความแตกต่างด้านปัจจัยทางจิตสังคมของแต่ละคนที่ติดตัวมา ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ จึงศึกษา ปฏิสัมพันธ์ร่วมของปัจจัยทางจิตสังคม ได้แก่ บุคลิกภาพแบบห้วนไหว การควบคุม มตน และ การได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกันมาศึกษาร่วมกับโปรแกรม การจัดการภาวะ วิกฤตชีวิตด้วยตนเองว่าคน ประเภทใดเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมนี้อแล้วจะช่วยเสริมให้โปรแกรมนี มีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ในการนำผลการวิจัยไปอธิบายที่เฉพาะเจาะ ะจง ลงไปเฉพาะกลุ่มหรือประเภทของบุคคลหรือกลุ่มเสี่ยงกลุ่มใดที่ต้องเข้ารับการฝึกด้วย โปรแกรมนี้ ถึงจะได้ผลช่วยลดการรับรู้ภาวะวิกฤตได้ดี จึงทำให้เห็นผลของ โปรแกรมได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งงานวิจัยเชิงทดลองแบบเฟดตอเรียล จึงเหมาะสำหรับงานวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์

2. คณะวิจัยได้บูรณาการแนวทางการปฏิบัติในการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเอง มาจากรากฐานปรัชญาเต๋า และพุทธวิธี ซึ่งมีความเชื่อที่ใกล้เคียงกันว่า ความทุกข์หรือความสุข อยู่ที่ใจของตนเอง สิ่งแรกจะต้องค้นหาค้นหาตนเองให้พบก่อน นี้ นคือรู้จักตนเองและ ปรับวิธี คิดและ การปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง ซึ่งแนวทางของเทคนิคเต๋าเต๋อซันซี มีรากฐานคิดจากปรัชญา เต๋านั้นอาจารย์เจ้าเหมี่ยวกว้อจากประเทศจีนท่านได้นำมาเผยแพร่ในประเทศไทยและพบว่าไม่ขัดกับ แนวทางปฏิบัติของชาวพุทธ เช่น กา รทำสมาธิ ด้วยการรำมวยกายบริหาร การคิดแบบอริยสัจ การยกระดับคุณธรรมของบุคคลเป็นต้น ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้นำมาใช้กับ สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ที่มีการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตสูงเพื่อมีวิธีการจัดการที่ดีได้ผลเร็วและสามารถปฏิบัติได้ง่ายด้วยตนเองและ

เหมาะ กับบุคคลทุกประเภท ทุกวัย ปฏิบัติได้ทั้งแม่และลูก และไม่ว่าจะมีบุคลิกภาพแบบใด มีคุณลักษณะควบคุมตนดีหรือไม่ หรือได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากน้อยต่างกันก็ตาม จึงสามารถ นำโปรแกรมนี้ไปใช้ขยายผลได้ต่อไปอีกกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ

### ข้อจำกัด

1. เนื่องจากโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออกนั้น จะมีประสิทธิผล จำเป็นต้องจัดกิจกรรมในลักษณะเข้าค่ายก่อนในกิจกรรมแรกเพื่อเป็นการหล่อหลอมทัศนคติที่ดี ต่อแนวทางการปฏิบัติตามปรัชญาเต๋า ซึ่งบางคนอาจไม่คุ้นเคยหรือเคยรู้จักมาก อนาคตอาจจะมีผล ทำให้ปฏิเสธวิธีการ จะส่งผลให้ไม่ตั้งใจฝึกปฏิบัติได้หรือเพื่อเป็นการตัดความหวั่นไหวบุตรที่ยังเล็ก ของมารดาหรือกลุ่มตัวอย่างสตรีไทยสมรส จำเป็นต้องอนุญาตให้สามารถนำบุตรมาเข้าร่วม กิจกรรมการเข้าค่ายเพื่อฝึกตามโปรแกรมครั้งนี้ด้วย ดังนั้นอาจจะเป็นการเพิ่มค่าใช้จ่ายในการ ดำเนินการ แต่นับว่าได้ผลดีทำให้มารดาและบุตรมีความรักและห่วงใยกันมากขึ้นบุตรให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนทางสังคมแก่มารดาเพราะ มีกิจกรรมเสริมเช่น กิจกรรมปิ้งจิมในวันสุดท้าย ให้บุตรล้างเท้ามารดา เป็นต้น

2. การปฏิบัติกรจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกนี้จะได้ผลยั่งยืน ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จะต้องเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในสังคม เช่น กลุ่มร่ำมวย กลุ่มสนทนาธรรม เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. สตรีไทยสมรสวัยกลางคน ต้องเผชิญกับภาวะจากหลายบทบาท ทั้งการดูแลสมาชิก ในครอบครัวทั้ง พ่อแม่ สามี บุตรหลาน และบทบาทในที่ทำงานและสังคม ดังนั้น โอกาส ที่จะเกิดการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตวัยกลางคนจึงมีสูง ถ้าสตรีมีการเตรียมพร้อมรับ การเปลี่ยนแปลงนี้ ด้วยการหาวิธีการจัดการภาวะวิกฤตได้ด้วยตนเองและวิธีตาม แนว ตะวันออกซึ่ง อยู่ใน วิธีชีวิต ใกล้เคียงกับ ไทยบนฐานแนวพุทธและปรัชญาเต๋า ซึ่งมีวิธีปฏิบัติ ที่หลากหลาย ได้สรรพคุณไม่น่าเบื่อที่ใช้ การเคลื่อนไหว กายบริหารประกอบเสียงเพลง การนวดตนเองตาม ฤกษ์ตัดตนการฝึกหายใจและทำสมาธิไปพร้อมกันจึง ช่วยผ่อนคลายได้มาก และสามารถปฏิบัติได้ตลอดช่วงเวลาและทุกสถานที่ ไม่ จำกัดเฉพาะในวัดเท่านั้น จึงเหมาะ สำหรับคนในเมืองที่ต้องบริหารเวลา

2. จากผลการศึกษาที่ไม่พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างตัวแปรจิตสังคมกับโปรแกรม แสดง ให้เห็นว่าโปรแกรมการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตาม แนวตะวันออกนี้สามารถ นำไปใช้ได้กับ คน ทุกกลุ่ม ประเภท ไม่จำกัดเฉพาะ สตรีสมรสที่มีบุคลิกภาพและมีการควบคุมตนหรือได้รับ การสนับสนุนทาง สังคมต่ำเท่านั้น

3. โปรแกรมนี้ใช้ได้ผลดีในช่วงระยะที่ได้รับการฝึกและมีการปฏิบัติอยู่ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาผลในระยะ ยาวว่าฝึกนานเท่าใด จึงจะส่งผลให้การรับรู้ ภาวะวิกฤตชีวิตต่ำหรือไม่พบ อย่างต่อเนื่องหรือมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่เข้มแข็งไม่ว่าจะมีปัญหาหรือภาวะกดดันที่รุนแรง

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การทำวิจัยครั้งนี้ควรมีการขยายผล ด้วยการทดลองใน กลุ่มชายวัยทำงาน หรือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ภาวะเครียดได้ง่าย ซึ่งจากการที่มีกิจกรรมเข้าค่ายฝึคนั้น ได้ให้บุตรวัยรุ่นของกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมด้วย พบว่า เด็กวัยรุ่นกลุ่มนี้ มีความพึงพอใจในกิจกรรมและแสดงออกถึงความรักและความใส่ใจกับมารดามากขึ้น จากที่ไม่เคยพูดไพเราะหรือใช้คำพูดเชิงบวกหรือกอดสัมผัสมารดา หันมาปฏิบัติในสิ่งที่เป็นที่พึงพอใจของมารดามากขึ้น แสดงว่า วัยรุ่นเข้าใจธรรมชาติของผู้อื่นมากขึ้น มีแนวโน้มที่จะเข้าใจชีวิต มีวิธีคิดที่คำนึงถึงความเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ใกล้ชิดมากที่สุดซึ่งจะช่วยลดหรือมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดได้มากขึ้นเช่นกัน

2. การวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคม ด้านบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว การควบคุมตน และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับโปรแกรมการฝึกการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตตามแนวตะวันออก แสดงว่า โปรแกรมนี้ใช้ได้ผลกับคนหลายกลุ่ม แต่อาจศึกษาเพิ่มเติมเพื่อ ค้นหา ปัจจัยเสี่ยงหรือกลุ่มเสี่ยงร่วมด้วย ที่ นอกจากตัวแปร 3 ตัวดังกล่าว เช่น การรับรู้ความสามารถในตนเองในการจัดการอารมณ์ ประสบการณ์ในการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองที่ผ่านมา ขนาดและความรุนแรงของปัญหา เป็นต้น

3. การวิจัยครั้งนี้ ทำ การทดลองใน 2 กลุ่ม ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปสามารถ ออกแบบ การทดลอง ให้มีความเข้มแข็งขึ้นยืนยัน โปรแกรมหรือกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยวิธีการที่หลากหลาย ใน 3 กลุ่มขึ้นไปเพื่อเปรียบเทียบวิธีการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตในแต่ละวิธีหรือแต่ละแนวทางอาจจะศึกษาเปรียบเทียบทั้งตามแนวที่ประยุกต์มาจากตะวันออกและแนวตะวันตก เพื่อศึกษาวิธีที่ดีที่สุด บุคคลแต่ละประเภทหรือแต่ละกลุ่มได้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2542). *ฝ่าวิกฤตชีวิตด้วยการปรึกษา*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- \_\_\_\_\_. (2547). *การศึกษาทบทวนองค์ความรู้ปัจจัยเสี่ยงของโรคทางจิตเวช โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคจิตเภท*. กรุงเทพฯ: บิขอนแก่นพิบลลขง.
- กรมอนามัย .(2543). *คู่มือส่งเสริม การออกกำลังกาย สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข* . นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กรณธ์พฤษณ์ โคตรประทุม .(2546). *การปรับตัวของครอบครัว เมื่อมีสมาชิกได้รับบาดเจ็บที่ศีรษะ อย่างรุนแรงตามทฤษฎีภาวะวิกฤตครอบครัวของฮิลล์* . วิทยานิพนธ์ พย .ม. ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น .ฉบับอัดสำเนา.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.(2547, มกราคม-มีนาคม).*รายงานสถานการณ์ทางสังคม สถานการณ์ทางสังคม สถานการณ์ครอบครัวปี2547*. 1(2): 3-18.
- กฤตยา อาชวนิจกุลและคณะ . (2542). *รื้อสร้างองค์ความคิดผู้หญิงกับสุขภาพ* .นครปฐม : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ก้องกิตต์ อุ่นเจริญ. (2547). *ความพึงพอใจและความเครียดในการทำงาน :กรณีศึกษาพนักงาน ฝ่ายผลิตของบริษัท ท่อฟ้าแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ* . ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- กาญจนา ชิตประเสริฐ (2547).*ปัญหาในการปฏิบัติงาน บุคลิกภาพที่เข้มแข็ง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเครียดพยาบาลจบใหม่ โรงพยาบาลศิริราช* . ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒฉบับอัดสำเนา
- กาญจนา พูนสุข.(2541).การควบคุมตนเอง (Self - Control). *วารสารการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา*.ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 (ก.ค.-ธ.ค. 2541) หน้า 46-54. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ขันดิพลและคณะศิษย์. (2546).*อุบายคลายทุกข์*.กรุงเทพฯ: สถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินธโร.
- คณะกรรมการกิจการสตรี เยาวชน และผู้สูงอายุ .(2546). *รายงานปัญหาความรุนแรงต่อสตรีในครอบครัว*. กรุงเทพฯ : สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.
- คมเพชร ฉัตรศุกกุล .(2530). *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน* . กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริมาส อเต็นต้า. (2542). *การรับรู้ความเครียดในการทำงานและความเครียดทั่วไปของพนักงานธนาคาร : ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงานธนาคารไทยพาณิชย์ สำนักงานใหญ่* . วิทยานิพนธ์ ศศม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ)กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ฉบับอัดสำเนา.



- งามตา วณินทานนท์ .(2552). บ้านวัด โรงเรียนกับการปลูกฝัง ถ่ายทอด การนับถือพุทธศาสนาแก่  
เยาวชนไทย : การประมวลผลงานวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์ .วารสารพัฒนาสังคม .11(1):  
26-60.
- \_\_\_\_\_. (2544). การวิเคราะห์ปัจจัยเชิงเหตุของคุณภาพชีวิตสมรสในครอบครัวไทย .วารสาร  
พฤติกรรมศาสตร์.7(1): 79-110.
- จรรยา สุวรรณทัต ลาตทองใบ ภู่อภิรมย์และ กมล สุดประเสริฐ .(2533). ความสามารถในการ  
ควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา  
การฝึกทักษะและการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ. รายงานการ  
วิจัยฉบับที่ 44. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
- จักรพันธ์ุ เจริญผล. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับความเครียดในการปฏิบัติงานของ  
พนักงานการสื่อสารแห่งประเทศไทย สำนักงานวิทยุยานิพนธ์กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว).  
ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ฉบับอัดสำเนา.
- จำเริญวาท . (2546). คัมภีร์เต๋าเต๋อจิง ฉบับประยุกต์ใช้ . แปลไทยโดย กลิ่นสุคนธ์ อริยฉัตรกุล .  
กรุงเทพฯ : บริษัท ไทยเต๋าเซ็น จำกัด.
- จำลอง ดิษญวนิช .(2544). จิตวิทยาของการดับทุกข์ กษ. เชียงใหม่ : คลินิกประสาทจิตเวชและ  
โรคทั่วไป.
- จินดารัตน์ ปีมณี (2545). การพัฒนาฉันท์ในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีปริญญาโท  
วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิระพร อุดมกิจ. (2539). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรคอมพิวเตอร์ในเขต  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- จิรปภา เลิศวุฒิ. (2547). ศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองของเยาวชนที่  
กระทำผิดและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำผิด . ปริญญาโท วท .ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ ).  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จິนัส ภัคตินันท์(2546). ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ เซาท์อาร์มและความสามารถ  
ในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคปริญญาโท. มหาสารคาม บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหาสารคาม ฉบับอัดสำเนา.
- จุฬาลักษณ์ นวลจันทร์. (2544). การปรับตัวของผู้รับการฝึกอบรมวิชาชีพศูนย์สงเคราะห์และฝึก  
อาชีพสตรีรัตนภา อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น . รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม.  
(จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคามฉบับอัดสำเนา

- นัตรกมล ออกกจิวัตร . (2546). การศึกษาปัญหา สาเหตุของปัญหา การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติงาน และความต้องการของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลหัวเลี้ยว . ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชัยวัฒน์ เพชรภู ( 2539 ). การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรในโรงพยาบาลตากสิน วิทยานิพนธ์ ศศ .ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- ชัยวัฒน์ สุ่มังคะละ . (2543). การศึกษาความเครียดของผู้บริหารโรงเรียนอนุบาลสังกัด สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา วิทยานิพนธ์ กศม.(บริหารการศึกษา) กำแพงเพชร: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร ฉบับอัดสำเนา.
- ชีวัน ประทุมรัตน์.(2546). การอบรมเลี้ยงดู และการเผชิญความเครียดของเด็กวัยรุ่นที่อยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก กับเด็กวัยรุ่นในครอบครัวปกติในเขตกรุงเทพมหานคร . ปรินญาณิพนธ์ กศ .ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- ชุลีรัตน์ สุวรรณทะ .(2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมด้วยหลักเหตุผล การเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร . ปรินญาณิพนธ์ วท .ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ชูชาติย์ ปานปรีชา. (2529). จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิติวาสส์ สุขป้อม . (2545). การเปรียบเทียบผลของ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกก่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในกา รเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมักกะสันพิทยา กรุงเทพมหานครปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัฐณิษฐ์ สวัสดิ์มงคล (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของผู้บริหารสถานศึกษา ระดับก่อนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ กศม.(บริหารการศึกษาลาดพร้าว: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาฉบับอัดสำเนา
- ณัฐกานต์ ภาณุมาศ .(2541 ).ความเครียดของอาจารย์อุตสาหกรรมศึกษาในสถาบันราชภัฏ . ปรินญาณิพนธ์ กศ .ม. (อุตสาหกรรมศึกษา ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์.(2544). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.(สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.

- ดวงเดือน พันธุมนาวิน .(2524). *ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิตและจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- \_\_\_\_\_. (2541). *ทฤษฎี การวัดและงานวิจัยเอกลักษณ์ ของอีโก้ในคนไทยและเทศ* . ตำราชั้นสูง . กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. (2543). *ทฤษฎีต้นไม้อจริยธรรม : การวิจัยและพัฒนาบุคคล* . ตำราชั้นสูงทางจิตวิทยาพฤติกรรมศาสตร์กรุงเทพฯ โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- คารณี จามจุรี.(2545). *การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสุขภาพในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง* . ปรินญาณิพนธ์ กศ .ม. (การวิจัยและการ พัฒนาหลักสูตร ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- คุษณี ทศนาจันธานี. (2539). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาล หน่วยฉุกเฉินในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร ปรินญาณิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาแนะแนว).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- ตรีชฎา พลอาสา. (2544). *ความเครียดของครูแนะแนวโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดร้อยเอ็ด* .รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ. กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ถนิมกาญจน์ พิพัฒน์โยธะพงศ์. (2544). *ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ ในชีวิตของพนักงานธนาคารที่สมรสแล้ว* . ปรินญาณิพนธ์ กศ .ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน.(2552). *การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (MANOVA)*. บทความทางวิชาการ สืบค้นเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2552
- จาก [://www.edu.msu.ac.th/remsu/?name=knowledge&file=readknowledge&id=](http://www.edu.msu.ac.th/remsu/?name=knowledge&file=readknowledge&id=).
- ทองหล่อ วงษ์ธรรมมา. (2536). *ปรัชญาตะวันออก*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์
- ทิพย์สุดา จันทรแจ่มหล้า. (2544). *ปัจจัยด้านจิตสังคมของผู้ดูแลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทำให้ การสนับสนุนทางสังคมแก่ผู้ติดเชื้อเอดส์* . ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- เทพ สงวนกิตติพันธ์ . (2545). *ทักษะชีวิต (Life Skill) : เพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต* . กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนุ แก้วโอภาส. (2536). *ปรัชญาเอเชีย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์บางกอกบลิ๊อค.
- ธัญธิดา พุ่มอ้อม.(2546). *การสร้างพลังอำนาจในตนเองของสตรีที่ติดเชื้อเอดส์ : ศึกษาเฉพาะกรณีสตรีที่ได้รับความช่วยเหลือจากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ* . กรุงเทพฯ: โครงการวิจัยส่วนบุคคล ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- ธารารัตน์ ชื่นทอง .(2542). *การศึกษาปัญหา ความเครียดในการปฏิบัติงานและกลวิธีเผชิญความเครียดของพนักงานระดับหัวหน้า วิชาการ ไทยธนาคาร จำกัด(มหาชน). ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.*
- ธิดา ผ่องอำไพ.(2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการสนับสนุนทางสังคมของ บุคลากรทางการพยาบาล โรงพยาบาลปทุมธานีปรินญาณิพนธ์ กศม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.*
- ธีรภัทร์ มกรพันธ์.(2539). *ปรับนิสัยอีกนิดให้ชีวิตที่สดใส. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เมน แมนเนจ.*
- นงนุช โรจนเลิศ .(2533). *การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับกา รควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น . ปรินญาณิพนธ์ กศ .ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .*
- นตร.รุ่น 11 ผู้ช่วยผู้พิพากษา รุ่น 9. (2547). *การดำเนินชีวิตใหม่' . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิ โคมลคีเมทอง.*
- นพมาศ อึ้งพระ (ธีรเวคิน).(2546). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว . พิมพ์ครั้งที่ 3 .กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- นพรัตน์ สุทธิถกถ.(2546). *ผลของกิจกรรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุง ส มุทรปราการ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(การจัดการนันทนาการ ) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.*
- นวลฉวี ประเสริฐสุข .(2542). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในอาชีพของผู้บริหารสตรีในธนาคารพาณิชย์ไทย . ปรินญาณิพนธ์ วท .ค. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.*
- นวลอนงค์ ศรีชัยรัตน์ . (2534). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเหนื่อยหน่ายในการทำงานของพยาบาล . วิทยานิพนธ์ พณ.(การพยาบาล กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดลฉบับอัดสำเนา.*
- นัยนา เหลืองประวัติ .(2547). *ผลของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียด โดยการฝึกสมาธิ การคิดแบบอริยสัจและการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ เพื่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ). บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- นัยดา พงศ์พานาญเวช. (2535). *ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี . ปรินญาณิพนธ์ กศ .ม.(จิตวิทยาการแนะแนว ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*

- นุชรัตน์ สิริประภาวรณ. (2542). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของผู้พิพากษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- บุญเสริม หุตะแพทย์. (2542). *ลักษณะการให้บริการของหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัวรายงานการวิจัยนทบุรี*: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ปรกรณ์ ลิมปานุสรณ์. (2547). *คัมภีร์เต๋าของเหลาจื้อ*. กรุงเทพฯ : สมาคมเผยแผร์คุณธรรม “เต๋ก่า” จีจินเกาะ.
- ประชุม บัวคลี่. (2544). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับพฤติกรรมเผชิญปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างบุคคลของพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ วท .ม.(จิตวิทยาการให้ คำปรึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ฉบับอัดสำเนา.
- ประเทืองทิพย์ ไกรวิวัฒน์.(2539). *การศึกษาสภาพการทำงานและความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (อุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฉบับอัดสำเนา.
- ประนอม กระจายศรี.(2546). *ผลการใช้กิจกรรมด้านยาเสพติดที่มีต่อทัศนคติเกี่ยวกับยาเสพติดของวัยรุ่นที่มีลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตนและความเชื่ออำนาจในตนเองต่างกันปริญญาโท* ศศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- ประพาฬรัตน์ นุรีรัตน์. (2535, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). *สิ่งที่ทุกคนควรรู้เกี่ยวกับ “ความเครียด”*. *วารสารแนะแนว*. 26(139) : 68 – 73 .
- ปราณี สมสกุล (2538). *เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาพุทธศาสนา การใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมในการตัดสินใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนโดยการสอนคิดแบบโยนิโสมนสิการ กับการสอนตามคู่มือครู*. ปริญญาโท ศศ.ม. (การมัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- ปัทมา ลีนิววัฒน์. (2544). *อิทธิพลของบุคลิกภาพและเซวออารมณ์ที่ส่งผลต่อความเครียดของบาทหลวงพื้นเมืองในอัครสังฆมณฑลกรุงเทพ*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- पालชาติ ชาวโพธิ์หลวง. (2543). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรชั้นประทวน กองบังคับการตำรวจจราจร*. ปริญญาโท ศศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ฉบับอัดสำเนา.
- ปิยะวรรณ เลิศพานิช (2542). *การศึกษาความเครียด สาเหตุของความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดทางการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายใน รร .มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาส่วนกลาง กลุ่ม4*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฉบับอัดสำเนา

- ผจงจิต อินทสุวรรณและคณะ. (2545). *การสร้างและพัฒนามาตราวัดปริชาเชิงอารมณ์ตามแนวพุทธศาสนาสำหรับวัยรุ่นในประเทศไทย* สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
*พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน* 42. (2546). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์
- พรคارا แซ่ฉั่ว . (2547). *การเปรียบเทียบวิธีเผชิญความเครียดของพยาบาลที่มีบุคลิกภาพและสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกัน* . ปรินญานิพนธ์ กศ .ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- พรทิพย์ เกษรานนท์.(2527). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของพยาบาลในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร* . วิทยานิพนธ์วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ฉบับอัดสำเนา.
- พรเพ็ญ เพชรสุขศิริ. (2531). *การศึกษาศาถนการณ์ความรุนแรงในครอบครัวจากข่าวหนังสือพิมพ์* . วิทยานิพนธ์ วท.ม. (ประชากรศาสตร์) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ฉบับอัดสำเนา.
- พรศิริ ใจสม.(2536). *ความเครียดและกลวิธีเผชิญความเครียดของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยเวชกรรม*.วิทยานิพนธ์ พย.ม.(อายุรศาสตร์ และศัลยศาสตร์ ) .เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ฉบับอัดสำเนา.
- พรศิริ โรจน์รัตน์เกียรติ. (2535). *การศึกษาคความตึงเครียดในบทบาทและกลวิธีเผชิญภาวะเครียดในสตรีที่มีหลายบทบาท* . ปรินญานิพนธ์ กศ .ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณพิศ วาณิช์การ. (2535). *การทำงานแบบกลุ่ม*. *สารานุกรมศึกษาศาสตร์ฉบับเฉลิมพระเกียรติ*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณวิภา บรรณเกียรติ. (2548, เมษายน - พฤษภาคม). *ช่วยได้อย่างไร. เมื่อจิตใจตื่นตระหนก*. *มศว ชุมชน*. 2(4) : 3, 8.
- พระเทพเวที (ประยูทธ ปยุตโต), (2532). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต). (2538). *การพัฒนาที่ยั่งยืน* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระราชมนี. (2528). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- \_\_\_\_\_. (2529). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์หามกุฏราชวิทยาลัย.
- พวงเพ็ญ ชุณหปราณ และคณะ . (2543, ตุลาคม) . *รายงานผลการวิจัยการปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพังในชุมชนเมือง* . กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย . ทุนวิจัยกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช.
- พสุ เดชะรินทร์. (2536, กรกฎาคม - กันยายน). *การบริหารความเครียด (Stress Management) สาเหตุ ผลกระทบ และการควบคุม*. *จุฬาลงกรณ์วารสาร*. 5(20) : 82 – 96

- พัชรินทร์ คงราสี. (2546). การศึกษาสาเหตุความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา สำนักงานเขตวัฒนา สังกัดกรุงเทพมหานคร . ปรินูญานิพนธ์ กศ .ม. (การประถมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒบับัฒัดสำเนา
- พัชกรณัฒ์ เพลี่ยนสงค้ . (2547). การเปรียบเทียบความเชื่ออำนาจภายในภายนอกและการควบคุมตนเองด้านสุขภาพระหว่างผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อเอคส์กับผู้ป่วยที่ไม่ได้รับเชื้อเอคส์ ในสถาบันบำราศนราดูร . ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ ). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง ฉบับอัดสำเนา.
- พิมพกา สุขกุล.(2543). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับปัจจัยด้านการทำงานและปัจจัยส่วนบุคคลของพยาบาลห้องผ่าตัดในโรงพยาบาลศูนย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ . วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ฉบับอัดสำเนา
- พิมพ์ใจ ไมตรีเปรม (2543). การศึกษาสัมพันธ์ภาพในครอบครัวของพนักงานภาคธุรกิจ ในภาวะวิกฤติเศรษฐกิจในเขต กทม. . ปรินูญานิพนธ์ (การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. ฉบับอัดสำเนา.
- พิมพ์วรรณ กิตติวงศ์ถักถิ . (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจที่มารับบริการในคลินิกโรคหัวใจ โรงพยาบาลนครปฐมปรินูญานิพนธ์ วทม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- เพ็ญพิศ ทิพย์รักษ์. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในการศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาของรัฐบาลใหม่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนครปฐม. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ไพบุญย์ วัฒนศิริธรรม . (2549). ค้ชนี้วัดความสุข ไม่ได้อยู่ที่รัฐ . กรุงเทพธุรกิจออนไลน์ . สืบค้นวันที่ 1 พฤศจิกายน 2549 จาก <http://gotoknow.org/blog/paiboon/58087>.
- ไพโรจน์ บาลัน. แปลและเรียบเรียง (2549). การจัดการภาวะวิกฤติ (Crisis management). กรุงเทพฯ: เขียนโดย Larry Barton. บริษัท เอ็กชเปอร์เน็ท จำกัด.
- ภัทรภรณ์ สุกาญจนภรณ์ . (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์ในการทำงาน ทศนคติดต่อวิชาชีพ ทศนคติดต่อผู้ป่วย ความผูกพันต่อองค์กร บรรยากาศในองค์กร กับกรปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพและผู้ช่วยพยาบาลตึกผ่าตัดและตรวจโรคอุบัติเหตุโรงพยาบาลศิริราช . ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.

- มรกต ศรีสุข. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชายกับความมั่นคงของเศรษฐกิจของผู้หญิงในครอบครัวไทย*. ปรินูญานินพธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- ยุพานี ภูมิศรีแก้ว. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนกับความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารพาณิชย์ในเขตเทศบาลนครอุดรธานี*. ปรินูญานินพธ์. กศ.ม (พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น . ฉบับอัดสำเนา.
- รพานิพพ์ เมฆศรีอรุณ. (2536). *สาเหตุของความเครียดในการปฏิบัติงานของบรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยของรัฐ*. ปรินูญานินพธ์ กศ.ม. (บรรณารักษศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- รังสรรค์ โฉมยา. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในบทบาท วัฒนธรรมองค์การและจิตลักษณะบางประการ ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมจริยธรรมในการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลของรัฐ : ศึกษาเฉพาะจังหวัดหนองคาย*. ปรินูญานินพธ์ วท .ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- รัชดา ไชยโยธา. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในปัจจัยควบคุมภายในและภายนอก กับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของผู้ถูกคุมความประพฤติในกรุงเทพมหานครวิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รัชดา เอี่ยมยิ่งพานิช. (2531). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเจริญกรุง ประชากรักษ์ สังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- รัตติพร พนพิเชษฐกุล . (2544). *ความเครียดและคุณภาพชีวิตในการทำงาน : กรณีศึกษานักการพยาบาลวิชาชีพ จำกัด มหาชน*. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.ฉบับอัดสำเนา.
- รัตนา ตั้งชลทิพย์ .(2530). *ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิต ของเด็กวัยเรียน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รุ่งทิพย์ โปธิชุ่ม. (2544, กรกฎาคม-ธันวาคม). *ต้นเหตุความเครียด ระดับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดในนักศึกษาพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 32(2) : 16-27.



- รุจิรัตน์ แก้วกลางเมือง. (2547). *ศึกษาไตรภาคีการมีส่วนร่วมด้านภัยสาร เสพติดโดยการสร้างเสริมความรู้สึกในคุณค่าตนเองและการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนบ้านสันป่าสัก อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ การศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย (วิจัยและสถิติการศึกษา). เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ฉบับอัดสำเนา.
- ลัดดาวัลย์ สุขุม. (2542). *ทัศนคติของแพทย์และพยาบาลที่ปฏิบัติงานในห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลรัฐในจังหวัดสงขลาต่อปัญหาความรุนแรงต่อผู้หญิง*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล ฉบับอัดสำเนา
- วณิชชา ฤกษ์ศิริ.(2540). *ผลการใช้ตัวแบบในนิทานที่มีต่อการพัฒนาความเชื่ออำนาจภายในตนเองของเด็กนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 2 ที่มีระดับสติปัญญาแตกต่างกัน*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒฉบับอัดสำเนา
- วณิ เทศน์ธรรม.(2541). *ความเครียดของนักเรียนพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วรรณ ค้ายประยงค์ . (2546). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความคาดหวังของพนักงานบริษัท ทำอากาศยานไทย จำกัด (มหาชน) หลังการปฏิรูปองค์การ พ.ศ. 2545*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- วรรณภรณ์ เต็มประยูร . (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และความเครียดกับผลการปฏิบัติงานของพนักงานระดับชั้นต้น* วิชาการพาณิชย์ไทย . วิทยานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรม). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- วรรณภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วรรณภรณ์ รัตนวิศิษฐ์กุล. (2545). *ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฉบับอัดสำเนา.
- วัชร ไซยจันดี. (2541). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการสอนภา คุปฏิบัติของอาจารย์นิเทศวิทยาลัยพยาบาล สังกัดพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒฉบับอัดสำเนา
- วัชรภรณ์ อุทโยภาส และคณะ .(2547). *ความพึงพอใจของผู้ให้บริการปรึกษา ปัญหาสุขภาพจิต โทรศัพท์ นอกเวลาราชการ. สุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 12(3): 135-140*

- วัชรารักษ์ อุทโยภาส และคณะ .( (2545). *การศึกษาความเครียดและวิธีลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครูประถมศึกษา กลุ่มรัตนโกสินทร์ สังกัดกรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ฉบับอัดสำเนา.
- วันทนี วาสิกะสิน .(2543). *สังคมสงเคราะห์แนวสตรีนิยม ทฤษฎีและการปฏิบัติงาน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- \_\_\_\_\_. และสุนีย์ เหมะประสิทธิ์ . (2541). *สังคมไทยคาดหวัง อย่างไรกับผู้หญิง*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วันเพ็ญ พิศาลพงศ์ .(2540). *การถ่ายทอดทางสังคมกับพัฒนาการของมนุษย์*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วาทีณี ผ่องอำไพ .(2546). *การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมของคลินิกกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน* . ปรินิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- วุฒิณี กมลภัทรากูร .(2546). *กรอบความเป็นส่วนตัว ความขัดแย้ง และสัมพันธ์ภาพระหว่างบิดามารดากับบุตรวัยรุ่น* . ปรินิพนธ์ กศ .ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- ศศิมา กุสุมา ณ อยุธยา และอรทัย โสมนรินทร์ .(2540). *การสนับสนุนจากครอบครัวกับพฤติกรรม การเผชิญความเครียดในผู้ป่วยโรคเอดส์*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศุภกรใจ เจริญสุข . (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างภูมิหลัง พฤติกรรมเผชิญสถานการณ์ชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดในบทบาท ตามการรับรู้ของอา จารย์พยาบาลในวิทยาลัยพยาบาล กระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ . (2545). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน* .พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรภาพิพัฒน์
- สมควร ทรัพย์บำรุง .(2534). *ปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในการปฏิบัติงานของพยาบาลโรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช* . วิทยานิพนธ์ วท.ม กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมจิต หนูเจริญกุล . (2536). *การดูแลตนเอง: ศาสตร์และศิลปะทางการพยาบาล* . พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมบัติ กาญจนกิจ .(2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว =Recreation & tourism industry*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,

- สันติชัย นำจิตร์ชื่น. (2547). *Crisis Intervention*. สืบค้นวันที่ 11 กันยายน 2547. แหล่งที่มา : [://ww.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/crisis](http://ww.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/crisis).
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว . (2547). *นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนาสถาบันครอบครัว พศ. 2547-2556*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ . (2543). *นโยบายและแผนจัดความรุนแรงต่อเด็กและสตรี*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2546). *สถานการณ์สังคมไทย ประจำปี 2546*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2551). *สถิติการจดทะเบียนครอบครัว*. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2551
- จาก [://www.dopa.go.th/web\\_pages/m03093000/services\\_files/modules51\\_1](http://www.dopa.go.th/web_pages/m03093000/services_files/modules51_1).
- สิทธิศักดิ์ อัครชาติ. (2542). *ความเครียดของข้าราชการตำรวจจราจร สถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี*. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ กศ.ม.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา ). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ฉบับอัดสำเนา.
- ลีปกร สมสกุล . (2545). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ปฏิบัติงานในหออภิบาลผู้ป่วย โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช กองทัพอากาศ*. ปรินญาณินพนธ์. กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา ).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- ลิระยา สัมมาวาจ .(2532). *ความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลประจำการในโรงพยาบาลรามารชิปี*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ฉบับอัดสำเนา.
- \_\_\_\_\_. (2545). *ปัจจัยในการทำงาน การเผชิญปัญหา และความเครียดของบุคลากรระดับปฏิบัติการ : ศึกษาเฉพาะกรณีสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ)กรุงเทพฯบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ฉบับอัดสำเนา
- สุกัญญา บุญตานนท์. (2533). *ความขัดแย้งทางบทบาทของผู้หญิงที่แต่งงานที่ทำงานนอกบ้านและแนวทางแก้ปัญหา*. วิทยานิพนธ์ สม.ม.(สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์.
- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล.(2544). *ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ .ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.

- สุดสบาย จุลกะทัฬพะ.(2534). ภัยมืด ! จากความเครียด. *สยามรัฐ*. ฉบับวันที่ 3 พฤศจิกายน 2534.
- สุดารัตน์ หนูหอม. (2544). อิทธิพลของเขาวน้อรมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษากรณีโรงพยาบาลศิริราช. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์กร ).กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ฉบับอัดสำเนา.
- สุญารินทร์ สิทธิวงษ์.(2544). ความเครียดในบทบาทหน้าที่ครู และการให้คุณค่าในงานของครูกลุ่มโรงเรียนนางแดด สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอหนองบัวแดง จังหวัดชัยภูมิ . ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม. (การแนะแนวและให้คำปรึกษา ). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ฉบับอัดสำเนา.
- สุธาทิพย์ บุรพันธ์. (2546). ผลของการใช้เทคนิคการนั่งสมาธิกับเทคนิคการนวดคลายเครียดต่อความเครียด ในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย . วิทยานิพนธ์ .ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา).มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคามฉบับอัดสำเนา
- สุนิ ตรีทิเพนท์. (2542). การศึกษาความเครียด และวิธีเผชิญความเครียดของบุคคลที่มารับบริการจัดหางานของกรมการจัดหางาน. ปรินญาณินพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- สุพรรณิ ไชยอำพร และ คมพล สุวรรณภู .(2550). การสังเคราะห์ความสุขของมนุษย์ตามแนวคิด ตะวันตก-ตะวันออกเพื่อการพัฒนาดัชนีชี้วัด. *วารสารพัฒนาสังคม*, 9(1), 120-155.
- สุภาณี เกษมสันต์. (2547). ภาวะเครียดของแรงงานสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในเขตภาคเหนือ . พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหำบัณฑิต . คณะสังคมศาสตร์ กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรเทพ อภัยจิตร. (2541). ศิลปะการนวด : แก้วปวดแก้มือยแก้เคล็ดขจัดออกสำหรับ บัณฑิตและผู้รับ การนวด. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพฯ.
- สุรพงษ์ ชูเดช .(2542). ผลการฝึกอบรมตามแนวไตรสิกขาที่มีต่อการพัฒนาวินัย ในตนเองตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 .ปรินญาณินพนธ์ วท .ด.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ประยุกต์) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- สุรพล พยอมแย้ม(2548). จิตวิทยาสัมพันธ์ภาพกรุงเทพฯ บางกอก-คอมเทคโนโลยีเทรดจำกัด.
- สุวดี แย้มเกษร (2547) ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์ กับพฤติกรรมการสอนของตามแนว ปฏิรูปการศึกษาแห่ง ชาติ. ปรินญาณินพนธ์วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สุวนีย์ ดันดิพัฒนานนท์. (2522). การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพฯ : อักษรสัมพันธ์.
- สุวรรณา สถาอนันท์. บรรณาธิการ. (2547). ความเรียงใหม่หรือสร้างปรัชญาตะวันออก . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- สุวัฒนา วิบูลย์เศรษฐ์. (2542, เมษายน). ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวไทยในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต. *จุฬารวิชัย*. 18(4) : 8.
- สุวิภา ภาคย์อิต.(2547). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินญาณินพนธ์ วทม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์บัณฑิตวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เสฐียรพงษ์ วรรณปก.(2524). สมาชิกและประโยชน์ของสมาชิก. *วารสารการศึกษาเอกชน*. กรุงเทพฯ โสภา ขปิลมันน์และคณะ .(2534 ). การศึกษารูปแบบของครอบครัวไทยที่พึงปรารถนาในสังคมเมืองในประเทศไทย. *วารสารการวิจัยทางการศึกษา*. 23(3) : 24-27.
- หัตถยา มัทยาท.(2541). *ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการทำงาน และปัจจัยทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพประจำการในโรงพยาบาลศูนย์ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ* ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ฉบับอัดสำเนา.
- อนุชิต สินจตุรัส . (2545). *การศึกษายเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการความเครียดของสตรีวัยกลางคนในครัวเรือนเขตเมืองและเขตชนบท จังหวัดขอนแก่น* วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ฉบับอัดสำเนา.
- อภิชัย มงคล. (2546). *รายงานการวิจัยการพัฒนาและทดสอบดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับใหม่*. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- อรอุมา สงวนญาติ . (2544). *การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจตนเองที่มีรูปแบบการตอบและวิธีวิเคราะห์ต่างกัน* . ปรินญาณิน พนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษากองทัพ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒฉบับอัดสำเนา
- อรัญญา จรัสสุริยงค์. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับความเครียด* .วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ฉบับอัดสำเนา.
- อรัญญา จอดนอก. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของบุคลากรพยาบาลโรงพยาบาลกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา).กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา.
- อ้อมเดือน สดมณีและอุษา ศรีจินดารัตน์ .(2549). *ศึกษาปัจจัยจิตสังคมและความสุขใจที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการทำงานของครูในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา*. รายงานการวิจัยที่ 106. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2549). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิตสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานนอกร้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล* ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ฉบับอัดสำเนา. 12(1) : 70-89.

- อังศินันท์ อินทรกำแหง อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ . (2550). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะ  
 วิกฤตชีวิตสตรีไทยสมรสวัยกลางคนที่ทำงานในหน่วยงานภาครัฐ รัฐวิสาหกิจและเอ กชน.  
*วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 13(1): 15-30.
- \_\_\_\_\_. (2551). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย.  
*วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 14(1): 135-149.
- อัจฉรา สุขารมณ และอรพินทร์ ชูชม (2548). โปรแกรมการส่งเสริมและพัฒนาความฉลาดทาง  
 อารมณ์ตามแนวตะวันตกสำหรับเยาวชนไทยเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*  
 11(1): 19-32.
- อัจฉราพร บุญญพินช . (2547). ปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการสอนที่เน้น  
 ผู้เรียนเป็นสำคัญของครูประถมศึกษาปีที่ 1- 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
 กรุงเทพมหานคร เขต 1. ปรียญานิพนธ์ วท .ม.(การวิจัยพฤติกรรมศ าสตร์ประยุกต์ ).  
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารยา ด่านพานิช (2542) การศึกษาเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับ  
 พฤติกรรมการเผชิญปัญหาของเยาวชนกระทำผิดชายและหญิงในสถาน านพินิจและคุ้มครอง  
 เด็กและเยาวชนกลาง .วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ ). กรุงเทพฯ :  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- อุบลวรรณ เอี่ยมโกกลาง . (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของพนักงาน  
 บริการสื่อสาร บริษัทแอดวานซ์เจ็จ จำกัดวิทยานิพนธ์. (รัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์  
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ฉบับอัดสำเนา.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2544). จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์.  
 \_\_\_\_\_. (2545). จิตวิทยาชีวิตคู่และการบำบัดคู่สมรส. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.  
 เอื้ออารี สาลิกา . (2543). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท .  
 ปรียญานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาล) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล .  
 ฉบับอัดสำเนา.
- แอนดรู อี สลาบี . ผู้เขียน วิจักขณา แปล และเรียบเรียง . (2537). 60 วิธีเปลี่ยนความเครียดเป็นพลัง .  
 กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สมิต.
- Aguiler,D.C. and Messick, J.M. (1982). Crisis intervention. Siant Louis : CV.Mosby Co. : 63-64.
- Allport, G.W. (1968). An autobiography in G.W.Allport (ed). *The person in psychology selected  
 essays*. Boston : Beacon Press.
- Arvey, R.D. and others. (1989, March). Job satisfaction: environmental and genetic  
 components. *Journal of Applied Psychology*. 72 (2) : 187-192 ;
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory* . Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall.

- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of Child Development*, 6. Six theories of child development (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.
- Baruch, G. K. and Barnett, R. (1996). Role quality, multiple role involvement, and psychological well-being in midlife women. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51(3) : 578-585.
- Big Bend, Inc. (2003). Understanding crisis theory. *Crisis & Suicide*. (online). Available : [://www.221bigbend.org/nhotlines/suicide/crisistheory](http://www.221bigbend.org/nhotlines/suicide/crisistheory).
- Bird, Gloria W. & Melville, Keith. (1994). *Families and Intimate Relationships*. USA: McGraw-Hill, Inc. 351-371.
- Brooks, R.B. (1992). Self esteem during the school years. *Pediatric Clinics of North America*. 39 (3) : 544-548.
- Bruno, F.J. (1983). *Adjustment and personal growth: Seven Pathways*. ed. New York : John Wiley & Son.
- Caplan, G. (1961). *An approach to community mental health*. New York : Grune & Stratton .
- Caplan and Lindermann. (n.d.). Available : [www.suicidology.org](http://www.suicidology.org)
- Carver, C.S., Scheier, F.M. and Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. (56):267-283.
- Carwright, D. and Zander, A. (1968). *Group dynamics: research and theory*. ed. New York: Harper and Row Publishers.
- Celeste, M. Brotheridge, Professor and Raymond, T. Lee. (2005, August). Impact of work-family interference on general well-being : A replication and extension. *International Journal of Stress Management*. 12(3) : 203-221.
- Clarke, Margaret. (1984, September). Stress and coping: Constructs for nursing. *Journal of Advance Nursing*. 24(9), 10.
- Cohen, F. and Lazarus, R.S. (1983). *Coping and adaptation in health and illness*. In *handbook of health, health care, and the health profession*. New York: Edited by D. Mechanic, The Free Press .
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self esteem inventory*. Palo Alto, C.A. : Consulting Psychologists Press, Inc.
- Cranwell-Ward. (1987). *Managing Stress*. Aldershot, Hants: Gower.
- Dewe, Phillip. (1991). Primary appraisal, secondary appraisal and coping : Their role in stressful work encounters. *Journal of Occupational Psychology*. 6(4) : 331-351.
- Diener, E.D. (2000). Subjective Well-being. *American Psychologist*. 55(1) : 34-43.

- Engle. (1962). *Psychological Developmental in Health and Disease*. Philadelphia : W.B. Saunders.
- Eysenck, H. J. (1975). *The inequality of man*. San Diego : EdITS Publishers.
- Eysenck, H. J. and Eysenck, M.W.(1975). *Personality and individual difference*. New York : Plenum Press.
- Eysenck, H. J. (1991). Neuroticism, anxiety, and depression. *Psychological Inquiry*. 2(1) : 75-76.
- Figer,Homer.R. (1978). *Overcoming executive mid-life crisis*. New York: John Wiley & Sons.Inc.
- Girnodod, D.and Every, G.(1979).*Controlling stress &tension a holistic*. New Jersey: Prentice Hall : Englewood Gliffs.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hasida Ben-Zur.(2005, May). Coping Distress and life events in a community sample. *International Journal of Stress Management*. 12(2): 188-196.
- Heimple, Sara.A., Elliot, Andrew. J., and Wood, Joanne.V. (2006). Basic personality disposition, self-esteem, and personal goals: An approach-avoidance analysis. *Journal of Personality*. 74(5): 1293-1320.
- Johnson (1986). 10 Ways to help the family of a critically ill patient. *Nursing* 86. 16(1) : 50-53.
- Jone, M.C. and Johnston, D.W.(1997). Distress, stress and coping in first-year student nurse. *Journal of Advance Nursing*. (26):475-482.
- Koeske , G. F. , Kirt, Stuart A. & Koeske and Randi D. (1993). Coping with job stress : Which strategies work best ?. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 6(6) : 319-331.
- Lawrence, D. (1987). *Enhancing self-esteem in the classroom*. London: Paul Chapman.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York : McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S.(1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, James. (2005). Living patterns. *Heart & Soul*. The Light Company. :26-29.
- Lilien, Gary. L. (1987, March-April). MS/OR: Amid-life crisis. *Interfaces*.17(2) :35-38.
- Lippert, Laurel.(1997). Women at Midlife: Implications for theories of women's adult development. *Journal of Counseling & Development*.76(1):16-22.
- Lisa S. Matthews., Rand D. Conger., K.A.S. Wickrama. (1996) Work-family conflict and marital quality mediating processes. *Social Psychology Quarterly*. 59 (1) : 62-79.
- Luthans,F. (1992). *Organizational behavior*. NJ:Mc Graw-Hil.



- Martinson, I.M. and Jonosik, E.H. (1980). *Family crisis intervention. In family-focused care*. Edited by Miller, J.K. & Jonosik, E.H. New York: McGraw-Hill.
- Maslach and S.E. Jackson. Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annuals*. U.S.A. : Sage Publications Inc., 1987.
- Maslow, A.M. (1970). *Motivational personality*. ed. New York: Harpen and Row.
- Matthews, L. S. , Conger, R.D. , K.A.S. Wickrama .(1996). Work- family conflict and marital quality mediating processes. *Social Psychology Quarterly*. 59 (1) : 62-79.
- McCubbin, H.I. and Patterson, A. (1983). *Stress and the family. Coping with Normative Transition*. New York: Brunner Mazer.
- Menaghan, Elizabeth. G. (1982, July). Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts. *Journal of Health and Social Behavior*. 4(3).21- 23.
- Mortimer, H.Appley and Richard, Trumbill. (1967). *Psychological Stress issues in research*. New York : Meredith Publishing Company.
- Moss, G.E. (1973). *Illness, immunity, and social interaction : The dynamics of biosocial resonation*. New York : Wiley.
- Muldary, T.W. (1983). *Burnout and health professional. Manifestation and Management*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Muris, P., Meesters, C., De Kanter, E. and Eek Timmerman, P. (2005). Behavioral inhibition and behavioural activation system scales for children: Relationships with Eysenck's personality traits and psychopathological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 38: 831-841.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. and Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, and anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1105-1111.
- Oles, P. K. (1999, June). Towards a psychological model of midlife crisis. *Psychol Rep*. 3 (2): 1059-1069.
- Oxford. (1994). *Advanced learners dictionary*. Bangkok : D.K. Book House Co.,Ltd.
- Peterson, Michael., and Wilson, John. F. (2004, May) Work stress in America. *International Journal of Stress Management*. 11(2): 91-113.
- Pines, A., and E. Aronson. (1998). *Burnout : from tedium to personal growth*. New York : Free Press.

- Riding, R.J., and H.H. Wheeler. (1995). Occupational stress and cognitive style in nurse : 1. *British Journal of Nursing*. 4(2), 103-106.
- Sabattalli, R.M., and Cecil-Pigo, E.E., (1985). Relational interdependence and commitment in marriage. *Journal of Marriage and the Family*.(47):931-937.
- Sampson, L. B . (1993, June). Employment , family and perceptions of marital quality among husbands and wives. *Journal of Family Issues*. 14 (2): 189-212.
- Sang, Dorothy.M. (1979). Reestablishing communication between parents and their young children following a disruptive life crisis. *Journal of Clinical Child Psychology*.:52-55.
- Sasse. (1978).Person to person. Illinois: Bennep.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. (Rev.ed). New York: McGraw Hill Book Co.
- Shek, Daniel T. L. (1995). Marital quality and psychological well-being of married adults in a Chinese context. *Journal of Genetic Psychology*. 156(1):45-56.
- Shek, Daniel T. L. (1996). Midlife crisis in Chinese men and women. *Journal of Psychology*. 130(1):109-119.
- Stone,A.A., helder, Y.L. and Scheider, M.S.(1988). *Coping with stressful events: Coping dimensions and Issues. Life Event and Psychological Function*. Edited by Lawrence H. Cohen. London : SAGA publication.
- Vechio, R.P. (1991). *Organization behavior*. Chicago : The Dryden Press.
- Voydanoff, P. and Donnelly, B. W. (1998). Parents risk and protective factors as predictors of parental well-being and behavior. *Journal of Marriage and the Family*. (60): 344-355.
- Walz, Gray R. and Jeanue, Blevier C. (1993, January). Student self esteem : In vital element of school success . *Counseling and Personal Services*. 1 (3) :47
- Weiss, R.L. & Tolman, A.O. (1990). Marital interaction coding system-global (MICS-G): A global companion to the MICS. *Behavior assessment*.12:271-294.
- Wiersma, Uco J. (1990). Gender differences in job attribute preferences: Work-home role conflict and job level as mediating variables. *Journal of Occupational Psychology*. 6(3): 231-243
- William, L. J. and J.T. Hazer. (1986). Antecedents and consequence of job satisfaction and commitment in turnover model : A reanalysis using latent variable structure equation methods. *Journal of Applied Psychology*. 71 (2): 219-230.

**แบบประเมินภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน (วัดซ้ำ)**  
(สำหรับมารดาที่มีบุตรเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร)

**เรียน** มารดาผู้ปกครองเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการวิจัยเรื่อง “ผลการใช้การจัดการภาวะวิกฤตชีวิตด้วยตนเองตามแนวตะวันออกที่มีต่อภาวะวิกฤตชีวิตและความสุขใจของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนในกรุงเทพมหานคร” นั้น โดยมี ผศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง และอาจารย์ทัศนากองภักดี เป็นผู้รับผิดชอบงานวิจัย และในระยะแรกของการวิจัยนั้น ท่านได้ตอบแบบประเมินภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคนแล้วครั้งหนึ่งเมื่อช่วงต้นเดือนธันวาคม 2551 - มกราคม 2552 ทางสถาบันฯ ใคร่ขอความร่วมมือจากท่านผู้ปกครอง ช่วยตอบแบบวัดซ้ำอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการเปรียบเทียบ การเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตของท่านในช่วง 1-2 เดือนนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากท่านไปใช้ในประกอบการทดลองโปรแกรมเพื่อการจัดการภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีวัยกลางคน ที่สถาบันฯ ได้จัดทำขึ้นเพื่อการวิจัย โดยข้อมูลของท่านทั้งหมดจะถูกเก็บไว้เป็นความลับไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล แต่จะเป็นการใช้เพื่อการวิจัยโดยนำเสนอเป็นภาพรวมเท่านั้น ทั้งนี้ได้มอบเอกสารความรู้เรื่อง “แนวทางการเผชิญและการป้องกันภาวะวิกฤตชีวิตของสตรีไทยสมรสวัยกลางคน” มาให้ท่าน 1 เล่ม

จึงขอขอบคุณท่านมา ณ โอกาสนี้ ที่ให้ความร่วมมือกับสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว

อังคินันท์ อินทรกำแหง โทร.026495174

ทัศนากองภักดี โทร.026495182

**โปรดเติมข้อมูลในช่องว่างและเลือกข้อที่ตรงกับความเป็นจริงกับท่าน**

**ก. ข้อมูลทั่วไป**

- ชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม(นาง).....นามสกุล ..... อายุ.....ปี  
การศึกษาสูงสุด  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  ปวช./ปวส./อนุปริญญา ปริญญาตรี  สูงกว่า ป.ตรี
- ที่อยู่ปัจจุบัน.....  
เบอร์โทร.ที่ติดต่อได้..... เบอร์โทร.มือถือ.....
- มีบุตรชื่อ..... เรียนอยู่ชั้น ป.6/..... ของโรงเรียน.....

**ข. ข้อมูลด้านพฤติกรรม**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามนี้ได้จากการวิจัย ซึ่งใช้เป็นประโยชน์ในการสะท้อนสถานะทางจิตและอารมณ์ของตนเอง และเผื่อระวังเพื่อไม่ให้ไปสู่ปัญหาวิกฤตชีวิตและครอบครัวที่รุนแรงต่อไป ทั้งนี้ แบบประเมินนี้สามารถใช้วิเคราะห์ภาวะวิกฤตชีวิตสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ชัดเจนจึงต้องใช้แบบวัดโดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับการรับรู้ถึงภาวะวิกฤตชีวิตของตนเองรวม 40 ข้อ แบ่งเป็นการวัดจาก ความเครียด 16 ข้อ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ 10 ข้อ และการปรับตัว 14 ข้อ แบบวัดบุคลิกภาพและการควบคุมตน 21 ข้อ แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม 13 ข้อ และ แบบวัดความสุขใจ 13 ข้อ รวมทั้งสิ้น 87 ข้อ

**โปรดพลิก เพื่อทำแบบสอบถามทั้งแผ่นหน้าและแผ่นหลัง**

### คำอธิบายการ ค่าของแบบสอบถาม

ข้อความเป็นการสอบถามถึงระดับการรับรู้ถึงความรู้สึก อากาการและการแสดงออกทางพฤติกรรมตนเอง ซึ่งปรากฏขึ้นตรงกับความเป็นจริงในชีวิต โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ปรากฏกับตัวท่าน มีคำอธิบายการให้นำหน้าคะแนน ดังนี้

<b>จริง</b>	หมายถึง	มีความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นกับท่านมากที่สุด
<b>ค่อนข้างจริง</b>	หมายถึง	มีความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นกับท่านพอสมควร
<b>ค่อนข้างไม่จริง</b>	หมายถึง	มีความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นกับท่านอยู่บ้างเล็กน้อย
<b>ไม่จริง</b>	หมายถึง	ข้อความนั้นแทบจะไม่เคยปรากฏขึ้นกับท่าน

**ในช่วง 1-2 เดือนที่ผ่านมา** ท่านมีอาการ ความรู้สึกและพฤติกรรมเหล่านี้ปรากฏขึ้นกับท่านจริงเพียงใด

อาการ ความรู้สึก พฤติกรรม	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏกับท่าน			
	จริง (4)	ค่อนข้าง จริง (3)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	ไม่จริง (1)
<b>ความเครียด</b>				
1.ฉันมีปัญหาชีวิตที่หนักใจต้องขบคิด				
2.ฉันรู้สึกปวดศีรษะขึ้นมาทันทีเมื่อเผชิญกับปัญหา				
3.ฉันมีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่ เมื่อคิดถึงปัญหาชีวิตที่เผชิญอยู่				
4.เวลาจะออกจากบ้านฉันมักรู้สึกกลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุ				
5.ฉันมักหงุดหงิดเป็นทุกข์เป็นร้อนแม้เป็นเรื่องเล็กน้อย				
6.เมื่อตื่นนอนฉันรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากลุกจากเตียง				
7.บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่านอนหลับไม่สนิท				
8.บ่อยครั้งที่ฉันอยากปลีกตัวอยู่คนเดียวเงียบ ๆ				
9.ฉันรู้สึกเบื่อรำคาญทุกคนที่อยู่รอบข้างฉัน				
10.ฉันมีเรื่องที่ต้องทำให้คิดมากจนขาดสมาธิในการทำงาน				
11.ฉันมักตกใจง่ายจนหัวใจเต้นแรง เหงื่อออก ตัวเย็น				
12.บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจโดยไม่ทราบสาเหตุ				
13.ฉันมักนอนฝันร้าย จนทำให้ตื่นขึ้นมา กลางดึก				
14.ฉันรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวเหมือนไม่มีใครอยู่เคียงข้าง				
15.ฉันรู้สึกหงา เศร้า หดหู่ แม้อยู่ท่ามกลางผู้คนหมู่มาก				
16.ฉันมักตกใจขวัญผวาอยู่นาน เมื่อมีเสียงดังขึ้นใกล้ฉัน				

อาการ ความรู้สึก พฤติกรรม	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏท่าน			
	จริง (1)	ค่อนข้าง จริง (2)	ค่อนข้าง ไม่จริง(3)	ไม่จริง (4)
<b>การเผชิญปัญหา</b>				
17.ฉันพยายามตั้งสติทุกครั้งในการแก้ปัญหาต่าง ๆ				
18.เมื่อต้องเผชิญปัญหาฉันควบคุมสติ อารมณ์ตนเองไว้ได้				
19.เมื่อเกิดปัญหาฉันจะค้นหาสาเหตุก่อนที่จะหาทางแก้ไขปัญหานั้น				
20.เมื่อมีเรื่องทำให้ไม่สบายใจ ฉันจะทำใจให้สงบลงก่อน				
21.ฉันพยายามวิเคราะห์ปัญหาและทำความเข้าใจปัญหาให้ดีขึ้นก่อนหาวิธีแก้ไข				
22.ฉัน <b>ไม่</b> เคยรอคอยความหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์มาช่วยฉันไว้โดยที่ฉัน <b>ไม่ต้อง</b> ทำอะไรเลย				
23.ฉันหลีกเลี่ยงเผชิญหน้ากับคนที่ก้าวร้าวเมื่อคิดต่อฉัน				
24.ฉันมักบอกกับตนเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉันจะผ่านพ้นไปได้ด้วยดีเพื่อให้กำลังใจกับตนเอง				
25.ฉันจะระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจได้เมื่อฉันมีปัญหา				
26.ฉัน <b>ไม่</b> เคยระบายความทุกข์ด้วยการดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือพึ่งยาเสพติด				
<b>การปรับตัว</b>				
27.ฉันยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้				
28.ฉันยอมรับกับความล้มเหลวของตนเองได้เสมอ				
29.ฉันปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้โดยง่าย				
30.เวลาที่มีเรื่องกลุ้มใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายที่ได้ผลดีกับตัวฉัน เช่น อ่านหนังสือ การฟังเพลง ทำงานอดิเรก ทำสมาธิ เป็นต้น				
31.ฉันทำจิตใจให้ร่าเริงยอมรับกับปัญหาต่างๆได้				
32.การที่ฉันต้องพบกับปัญหาบ่อย ๆ ถือเป็นโอกาสดีที่ได้ฝึกความแข็งแกร่งให้กับตนเอง				
33.ฉันจัดสรรและแบ่งเวลางานและครอบครัวได้อย่างสมดุล				
34.เมื่อมีปัญหาทำให้เครียด ฉันสามารถเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายได้				
35.ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้นได้				
36.ฉันเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น				
37.ฉันมักค้นพบสิ่งดี ๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวฉัน				
38.ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงบางอย่างกับตนเองให้ดีขึ้นได้เพื่อให้เข้ากับสังคมรอบข้างที่เปลี่ยนแปลงไป				
39.ฉันระมัดระวังในการทำงานที่ฉันเคยผิดพลาดมาแล้ว เพื่อไม่ให้ผิดพลาด				
40.ฉันมองว่าการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะดีหรือร้ายที่เกิดขึ้นกับฉัน นับเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์โลก				

ข้อความ	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏกับท่าน			
	จริง (1)	ค่อนข้าง จริง (2)	ค่อนข้าง ไม่จริง(3)	ไม่จริง (4)
<b>บุคลิกภาพแบบห้วนใจ</b>				
41. ฉันรู้สึกว่ามีแต่คนให้ร้ายต่อฉัน				
42. ฉันมักน้อยใจที่ไม่มีใครให้ความสำคัญกับฉัน				
43. ฉันมักวิตกกังวลใจกับเรื่องในครอบครัว				
44. ฉันจะพาลโกรธเอาง่ายๆ ถ้ามีใครมายั่วหยอกล้อกับฉันแม้เพียงเล็กน้อย				
45. ฉันรู้สึกว่าคนรอบข้างไม่หวังดีต่อฉัน				
46. ฉันจะเสียใจมาก หากถูกตำหนิจากผู้อื่น				
47. ฉันจะไม่สบายใจอยู่นานหากเพื่อนสนิทตอบปฏิเสธข้อเสนอด้าน				
48. ฉันหงุดหงิดง่ายถึงแม้จะมีอะไรเข้ามารบกวนฉันเพียงเล็กน้อย				
49. ฉันมักวิตกกังวลใจกับเรื่องในที่ทำงาน				
50. เวลาทำงานถ้าใครมาส่งเสียงดังข้าง ๆ ฉันจะทำต่อไปไม่ได้				
51. เวลาดีใจฉันรู้สึกดีใจมากและเวลาเสียใจก็รู้สึกเสียใจมากด้วย				
<b>การควบคุมตน</b>				
52. ฉันหมั่นศึกษาหาความรู้เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ เหมาะสม				
53. เมื่อมีสิ่งยั่วยุให้ฉันโกรธ ฉันสามารถยับยั้งชั่งใจโดยไม่ได้ตอบโต้				
54. การที่นักกีฬาประสบความสำเร็จได้เพราะความทุ่มเทฝึกฝนของเขา				
55. การเบียดเบียนตนเองด้วยการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา คิดโกรธแค้น เป็นการ ระบายอารมณ์ที่ดีให้กับตนเองโดยไม่ได้ไปทำร้ายใคร				
56. ถ้าฉันเห็นสิ่งของที่อยากได้มากแม้จะมีราคาแพง ฉันจะตัดสินใจซื้อ ทันทีพร้อมยอมอดออมในภายหลัง				
57. ถ้ามีใครให้ฉันไปทำงานโดยให้ค่าตอบแทนที่สูงมาก ฉันจะไตร่ตรอง ถึงผลที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาก่อนที่จะตัดสินใจ				
58. ทุกคนที่ฝ่าฟันอุปสรรคที่หนักไปได้นั้นเพราะเขาต้องอาศัยเวลา อดทน และพยายามอย่างมาก				
59. เมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับฉัน ฉันมักร้องขอให้ผู้อื่นมาช่วยตัดสินใจในการ แก้ปัญหาให้ฉันก่อน				
60. ถ้าฉันอยากได้สิ่งใดแต่ต้องรอคอย ฉันจะหมดความอดทนและล้มเลิก				
61. ถ้าใครพูดถึงสิ่งที่ฉันไม่เห็นด้วย ฉันจะคัดค้านทันทีโดยไม่สนใจว่าต้อง รอจังหวะที่เหมาะสมก่อน				

ข้อความ	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏทำน			
	จริง (4)	ค่อนข้าง จริง(3)	ค่อนข้าง ไม่จริง(2)	ไม่จริง (1)
<b>การสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว (สามีหรือบุตร)</b>				
62.สมาชิกในครอบครัวจะแสดงความยินดีกับความสำเร็จในงานของฉันอย่างจริงใจ				
63.สามีเต็มใจให้เวลากับฉันเสมอ หากฉันขอคำแนะนำปรึกษา				
64.การได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสามี มีประโยชน์ต่อฉันมาก				
65.สมาชิกในครอบครัวแสดงความเห็นอกเห็นใจเมื่อฉันมีปัญหาที่ไม่สบายใจ				
66.สามีช่วยเหลือรับภาระงานบ้านแทนฉันได้ดี เมื่อฉันมีภาระด้านงานอื่นมาก				
67.สามีสนับสนุนให้ฉันได้ทำในสิ่งที่ฉันต้องการได้				
68.สามีและบุตรมีความภาคภูมิใจในตัวฉันมาก				
69.สามีสนับสนุนการทำงานของฉันอย่างเต็มที่				
70.สมาชิกในครอบครัวไม่สนใจรับรู้เรื่องหรือปัญหาต่าง ๆ ของฉัน				
71.สามีเต็มใจที่จะทำงานให้ฉันหากฉันร้องขอ				
72.สมาชิกในครอบครัวมักเอาใจใส่ดูแลฉันเป็นอย่างดีเวลาฉันเจ็บป่วย				
73.ทุกครั้งที่ฉันมีปัญหาสมาชิกในครอบครัวจะให้กำลังใจแก่ฉันในการเผชิญปัญหา				
74.สามีเคยให้สิ่งของที่มีค่าสำหรับฉันเพื่อเป็นกำลังใจให้ฉัน				
<b>ความสุขใจ</b>				
75. ฉันพึงพอใจในชีวิตของฉัน				
76. ฉันรู้สึกสบายใจ				
77. ฉันสังสรรค์กับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกันอยู่เสมอ				
78. ชีวิตของฉันมีแต่ความสุข				
79. เมื่อมีปัญหาฉันทำใจยอมรับกับปัญหานั้นได้				
80. ฉันผ่านเหตุการณ์ทุกข์ยากที่เกิดขึ้นในชีวิตมาได้อย่างภาคภูมิใจ				
81. เมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ฉันรู้สึกเห็นอกเห็นใจเขา				
82. ฉันมีความสุขที่มีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
83. เมื่อมีโอกาส ฉันจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเสมอ				
84. ฉันภูมิใจในตนเอง				
85. ฉันรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย				
86. ฉันรู้สึกอบอุ่นเมื่อได้อยู่กับครอบครัวในช่วงนี้				
87. ฉันและสมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

