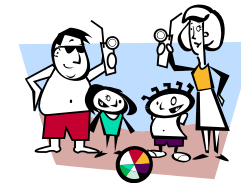


แนวทางการเผชิญและการป้องกัน
ภาวะวิกฤตชีวิตของบุคคลวัยทำงาน

(ข้อค้นพบจากผลงานวิจัย)



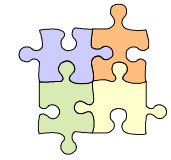
โดย รศ.ดร. อังสินันท์ อินทรกำแหงและคณะ



สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เมษายน 2555

ISBN 978-974-8182-14-8



ข้อเสนอแนะแก่ผู้เกี่ยวข้อง

1. หน่วยงานด้านทรัพยากรบุคคลในสถานที่ทำงานหรือในสังคม ควรให้ความสนใจในกำลังใจ ในการสนับสนุน ให้ข้อมูลความชัดเจนในงาน จัดภาระงาน ให้เหมาะสมกับบริบทของบุคคลวัยทำงาน
2. สมาชิกในครอบครัว ควรให้การสนับสนุนผู้เป็นแม่หรือภรรยาช่วงกัน แบ่งเบาภาระงานบ้าน สร้างอารมณ์ขันในครอบครัวพร้อมให้กำลังใจในการเผชิญกับสภาพแวดล้อมในสังคมเมืองที่มีแต่การแข่งขันกันอย่าง
3. ควรมีหน่วยงานรัฐที่ให้คำปรึกษากับคนวัยทำงานโดยเฉพาะสตรีจัดให้มีเครือข่ายเพื่อนสตรีวัยเดียวกันพร้อมที่จะช่วยเหลือ ร่วมสนทนาก่อนลดความเครียด เสนอแนวทางการเผชิญปัญหาและการปรับตัวที่ดีที่สุดในครอบครัว
4. ควรมีบุคคลหรือ หน่วยงานรับผิดชอบ ร่วมทำ การวิจัยเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการเผชิญและจัดการภาวะวิกฤต โดยจัดหนักหนวดัดทางตะวันออก แนวพุทธซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตและดำเนินวิถีวัฒนธรรมของคนไทยให้มากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง



Hasida Ben-Zur.(2005, May). Coping Distress and life events in a community sample. *International Journal of Stress Management*. 12(2): 188-196.

Hedges, L.V. & Olkin, I.(1985). *Statistical Methods for Meta-Analysis*. Orlando, FL: Academic Press.

สรุปข้อดีที่ได้จากการศึกษาภาวะวิกฤต มีดังนี้



ภาวะวิกฤตเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ตามปกติในชีวิต อาจไม่ได้แสดงถึงความเจ็บป่วยหรืออาการที่ชัดเจน แต่เป็นวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่สะท้อนให้เห็นจาก การ ต้อองดิ้นรนต่อสู้บนพื้นฐานของความเชื่อว่าเป็นจริงตามธรรมชาติที่บุคคลพยายามรักษาความสมดุล ระหว่างตัวเองกับสิ่งแวดล้อมไม่ได้

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัวเข้าสู่สมดุลนำไปสู่ความสุขแก่ชีวิต

1. การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นอันดับแรกหรือลบ
2. การสนับสนุนทางสังคมทั้งด้านครอบครัว ที่ทำงาน และสิ่งแวดล้อม
3. เทคนิควิธีที่ใช้ในการเผชิญปัญหาการปรับตัวและทักษะการแก้ปัญหาที่มีอยู่

ทั้งนี้ ภาวะวิกฤตทางอารมณ์เป็นภาวะชั่วคราวมักคงอยู่ไม่นาน ถ้าบุคคลที่ อยู่ในภาวะวิกฤตมีกลไกการป้องกันทางจิตอย่างถูกต้อง ก็จะเป็นโอกาสที่ดี คือ

1. ได้จัดการแก้ไขปัญหามีอยู่ในปัจจุบันให้ลดลงหรือหมดไป
2. ได้จัดการกับจุดขัดแย้งหรือประสบการณ์ที่ไม่ดีบางอย่างในอดีต
3. ได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหาที่ดีขึ้นในอนาคต

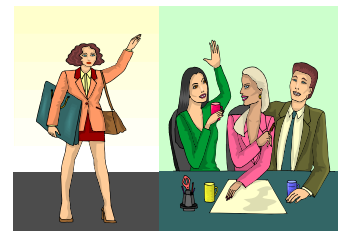
และความสุขเสียงที่เกิดขึ้นจริงหรือที่ติดกับหัวใจก่อนล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้นมักเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การรับรู้ภาวะวิกฤตนั้นยังคงมีอยู่แต่เมื่อมีการแก้ไขภาวะวิกฤต ได้อย่างถูกต้อง จิตสำนึกในตัวเราก็จะถูกต้องตั้งแต่นั้นไปมีเทคนิคการปรับตัวและทักษะในการแก้ปัญหาใหม่ที่ดีขึ้นกว่าเดิม บุคคลจะมีคามมั่นใจยิ่งขึ้น มีความทนต่อความกังวล มีลักษณะเชิงรุกวิธีแก้ไขปัญหามาแบบใหม่ที่ดีกว่าเดิม และจะมีสุขภาพจิตที่ดี

คำนำ



แนวทางการเผชิญและการป้องกันภาวะวิกฤตชีวิต ของบุคคลวัยทำงานฉบับนี้ เป็นข้อค้นพบที่ได้จากผลงานวิจัยของ อังดินันท์ อินทรกำแหงและคณะ (2550) ที่ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุผลและดัชนีภาวะวิกฤตชีวิต บุคคลวัยทำงานใน กทม.และปริมณฑลจำนวน 1,375 คน , อังดินันท์ อินทรกำแหงและคณะ (2551) ที่ทำการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย จำนวน 490 เรื่อง, พณิต กุลศิริ (2552) ที่ศึกษาปัจจัยกำหนดพฤติกรรมต่อชีวิตของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 527 คน, นกัชรินทร์ มาประณีต (2553) ที่ศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับความรุนแรงต่อสตรีของสตรีในชุมชน และ ดลฤดี สุวรรณศิริ (2554) ที่ทำการสังเคราะห์ว่าด้วงความผิดเรื่องความสุขของนักคิดและนักปรัชญาตะวันออกและตะวันตก ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัย โดยแนวทงฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ส่วนหนึ่งจากผลการวิจัยสู่สาธารณชนและ เพื่อให้นักบุคคลวัยทำงานและผู้สนใจ ใช้เป็นแนวทางในการจัดการกับภาวะวิกฤตชีวิตของตนเอง โดยมีแบบประเมินภาวะวิกฤตชีวิตด้วงตนเอง สำหรับผู้ที่ไม่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ชัดเจน ซึ่งจะเป็นการเฝ้าระวังมิให้หนักไปสู่ปัญหาวิกฤตชีวิต ครอบครัวและสังคมที่รุนแรงต่อไป

คณะผู้จัดทำ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า แนวทางการเผชิญและการป้องกันภาวะวิกฤตชีวิตฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์ยิ่งสำหรับบุคคลและสังคมต่อไป



รศ.ดร.อังดินันท์ อินทรกำแหงและคณะ



สารบัญ



หน้า

- **แนวทางการเผชิญและป้องกันภาวะวิกฤตชีวิต(หรือต้นพบจากงานวิจัย)** 1
- **ความหมายภาวะวิกฤต** 2
- **ผลการวิจัย** 3
- **ผลกระทบจาก ภาวะวิกฤตชีวิตที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัวและงาน** 8
- **ดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิต** 9
- **แบบประเมินเพื่อวัดภาวะวิกฤตชีวิต** 10
- **แนวทางการเผชิญปัญหาและการป้องกันภาวะวิกฤตชีวิต** 16
- **สรุปแนวคิดที่ได้จากการศึกษาภาวะวิกฤต** 18
- **เอกสารอ้างอิง** 19

5. **นางงานอดิเรกทำ** หรือทำงานเสริมบ้างตามความเหมาะสม
6. **หมั่นทำความดีช่วงเวลานี้ผู้อื่น** ทำบุญทำกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร
7. **สวดมนต์** แผ่เมตตาให้กับทุกคน สรรพสิ่งที่มาบังเบียดเบียน
8. **อย่าเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไป** ถ้าใครเตือนก็ควรทบทวนเหตุผล
9. **สิ่งสำคัญต้องอยู่กับครอบครัว** รักครอบครัวให้มาก ทำอะไรก็คิดถึงลูกนึกถึงคนที่เราต้องช่วงเวลานี้อุปการะเลี้ยงดู
 10. **ปรับจิตใจให้สงบ** เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์ภาวนา ไปวัดไหว้พระ ฟังธรรม อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศธรรมะ ฝึกกำหนดการหายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอ นั่งสงบนิ่งหรือนั่งสงบในหิ้งของพระบ้าง ไม่คิดเรื่องที่เป็นทุกข์ ฝึกมองโลกในแง่ดี ปลง นิ่งเฉย แผ่เมตตา เป็นต้น
 11. **พักผ่อน** เช่น นอน อ่านหนังสือ ฟังเพลง ร้องเพลงในบ้าน ดูหนังท่องเที่ยว ปลูกต้นไม้ หนวดตัว เล่นกับลูก เป็นต้น
 12. **ออกกำลังกาย** เช่น เดิน วิ่ง เต้นรำ รำมวย กายบริหาร ฝึกพิทเนส ฝึกโยคะ ว่ายน้ำ ตีแบดมินตัน ตีเทนนิส ฝึกโยคะ กระโดดเชือก เป็นต้น
 13. **เปลี่ยนแปลงตนเองบ้าง** เช่น ปรับตนเองให้เข้ากับทุกคนได้ ทำจิตใจให้มีอารมณ์ขันร่าเริง แต่งตัวบ้าง ทำสิ่งที่ดีไม่จำเจ ว่างงานมากขึ้น ปล่อยวางบ้าง พักคนอื่นมากขึ้น ดึงโทรศัพท์ติดต่อเพื่อนฝูงบ้าง ว่างงานมากขึ้น ทำบุญมากขึ้น ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงจุดอ่อนตนเอง ฝึกยอมรับใจกับผู้อื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นต้น
 14. **หลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา** ที่คาดว่าจะเป็นก่อให้เกิดความเครียด เช่น ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่เสพสิ่งเสพติด อดบางมุกทั้งสิ้น ไม่เผชิญหน้ากับคนที่เราเกลียดหรือไม่ชอบ เป็นต้น
 15. **หมั่นใฝ่หาความรู้** ในสิ่งที่ชอบในที่ท่องเที่ยวเพื่อสร้างคุณค่าให้กับตนเอง
 16. **ปรับสภาพแวดล้อม** เช่น ปรับตกแต่งบ้าน เปลี่ยนมุมเฟอร์นิเจอร์ เป็นต้น

แนวทางการเผชิญปัญหาและการป้องกันภาวะวิกฤตชีวิต

จากการสกัดข้อเสนอนี้ในเชิงปฏิบัติที่ได้จากการวิจัยและการสนทนากลุ่ม บุคคลจำนวนหนึ่งที่เคยผ่านภาวะวิกฤตชีวิต

ได้เสนอแนวทางไว้พอสรุปได้ ดังนี้
แนวทางการเผชิญปัญหา



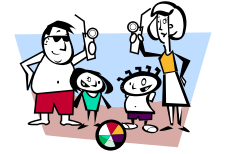
1. **ปรับความคิด** เรียงลำดับให้ตรงอยู่ ทบทวนและยอมรับกับปัญหา
2. **หาแนวทางการแก้ปัญหา** หลางทางทั้งด้วยตนเองพร้อมขอความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด เพื่อให้ได้แนวทางที่ดีที่สุด
3. **พึ่งพิงหลักศาสนา** ปฏิบัติธรรม ระวังอารมณ์ความโกรธเกลียดทั้งหมด ใช้ความอดทน ระวังทำงาน ต่อสู้ไม่ยอมแพ้กับชีวิตและชะตากรรม
4. **หากำลังใจจากคนในครอบครัว** และบุคคลที่ยอมรับนับถือ
5. **กลิ้งทิ้งระเบิดทุกข์กับคนในครอบครัว** หรือเพื่อนฝูงที่เข้าใจและจริงใจต่อตน เพื่อระบายความรู้สึกและขอคำปรึกษาหรือเพื่อให้ได้แนวทางที่ดีที่สุดสำหรับตนเองและครอบครัว
6. **ถ้าเป็นสมาชิกแรงงานโอกาสที่เหมาะสมเพื่อปรับความเข้าใจ** กับสมาชิกหรือแรงงานโดยอาสาสมัครเป็นสื่อ
7. **ถ้ามีปัญหา** กับเพื่อนร่วมงาน **ควรหาโอกาสปรับความเข้าใจกัน**
8. **ควรปรึกษากับนักจิตวิทยาคลินิก** ซึ่งเปิดบริการไว้เกือบทุกโรงพยาบาล

แนวทางการป้องกันภาวะวิกฤต



1. **ทำจิตใจ** ให้ร่าเริงแจ่มใส
2. **พยายามไม่คิดมาก** หากอะไรทำ ทำงานที่มีประโยชน์ไปเรื่อย ๆ
3. **จัดกิจกรรม** ในการดำรงชีวิต
4. **ตั้งเป้าหมายในระยะสั้น** และรู้จักจัดหนักถ้าไม่สามารถทำได้เป้าหมาย

แนวทางการเผชิญและการป้องกันภาวะวิกฤตชีวิต ของบุคคลวัยทำงาน



ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สภาพแวดล้อมทางสังคมตามระบบทุนนิยม ที่เน้นความสำคัญทางเศรษฐกิจการเงินได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนไทยอย่างรวดเร็ว อันส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งในด้านการทำงาน ครอบครัวและสังคม ทำให้บุคคลและสังคมเริ่มเปราะบางอ่อนแอลงอย่างต่อเนือง พบได้จากสภาพปัญหา ด้านสุขภาพที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุลเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคหลอดเลือด โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคจิตประสาทที่ตกกังวล รวมทั้งอุบัติเหตุ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังพบปัญหา บุตรขาดความอบอุ่น ครอบครัวแตกแยก ที่มีสาเหตุจากความไม่สมดุลของเวลาที่มีคุณภาพที่ใช้ไปกับการทำงานและครอบครัว ประกอบกับสภาพแวดล้อมที่สังคมแตกแยก ยึดแข็งและขาดความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ล้วนเป็นปัญหาสำคัญซึ่งนำไปสู่การรับรู้ถึงภาวะวิกฤตชีวิตที่ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน หากบุคคลใดไม่สามารถเผชิญและจัดการกับปัญหาวิกฤตชีวิตเหล่านี้ได้ก็จะส่งผลเป็นปัญหาลูกโซ่กระทบต่อครอบครัวและผู้ที่เกี่ยวข้องทำให้ขาดความสุขมีชีวิตและสังคมที่เจริญ จะเห็นได้จากการรายงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีความเห็นตรงกันว่า สดุดีแนวโน้มของบุคคล ครอบครัวและสังคม ไทยมีภาวะเจริญตมากขึ้น และมักใช้อารมณ์และวิธีที่รุนแรงในการจัดการกับปัญหา จึงเป็นสัญญาณทางพฤติกรรมที่บ่งบอกถึงภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของบุคคลที่เพิ่มขึ้น

ความหมายของภาวะวิกฤตชีวิต



ภาวะวิกฤตชีวิต หมายถึง บุคคล รับผิดชอบต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองว่าเป็นสิ่งอันตรายคุกคามต่อร่างกาย จิตใจอารมณ์ของตนหรือต่อภาพพจน์หรือเป้าหมายในชีวิต ทำให้บุคคล นั้นเกิดภาวะเครียด และไม่สามารถปรับอารมณ์ให้เผชิญกับสิ่งคุกคามนี้ได้ และไม่สามารถปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตประจำวันให้เป็นปกติสุขได้



ผลจากการวิจัย

ผลการวิจัยของ อังตินันท์ อินทรกำแหงและคณะ: (2550) ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและตี่ชี่นั้ชีวิตภาวะวิกฤตชีวิตบุคคลวัยทำงานใน กทม.และปริมณฑลจำนวน 1,375 คน , อังตินันท์ อินทรกำแหงและคณะ: (2551) เรื่องการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทยจำนวน 490 เรื่อง , พณิต กุลศิริ (2552) ศึกษาปัจจัยกำหนดพฤติกรรมการต่อชีวิตของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 527 คน, นกัจริรัตน์ มาประณีต (2553) ศึกษาทัศนคติเกี่ยวกับความรุนแรงต่อสตรีของสตรีในชุมชน, ดลฤดี สุวรรณศิริ (2554) ทำการสังเคราะห์ว่าด้ว้ความผิดเรื่องความทุกข์ของนักคิดและนักปรัชญาตะวันออกและตะวันตก ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัย พบว่า

60- 99 **คะแนน** แสดงว่า ท่านรับรู้ว่ามีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิตของท่านอยู่บ้างเล็กน้อย ที่ส่งผลให้ท่านไม่สบายใจอยู่บ้าง นั้นหมายความว่า ท่านเริ่มมีความตี่งเครียดอยู่บ้างเล็กน้อยถือว่าอยู่ในระดับปกติที่ช่อบความทักทาย แต่ท่านยังคงมีปัญหาที่จี่งไม่สามารถคลี่คลายได้หมด และในบางสถานการณ์ท่านจี่งไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น ท่านจี่งต้องใช้เวลาในการเผชิญปัญหาและปรับตัวเพิ่มมากขึ้น ท่านอาจจะศึกษาด้ว้งตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดูมีชีวิตชีว่จี่งบ้าง หรือ ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือผู้ในญ่ ในการพูดคุยขอคำแนะนำเพื่อให้สามารถจัดการปัญหาและการปรับตัวได้เร็วขึ้น



40-59 **คะแนน** แสดงว่า ท่านรับรู้ว่ามีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิตของท่าน ทำให้ท่านรู้สึกสบายใจและมีความสุขมากเป็นส่วนในญ่ นั้นหมายความว่าท่านเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี มีความพอใจกับตนเองและสิ่งแวดล่อบมาก สามารถยอมรับ เผชิญกับปัญหาด้ว้เป็นสิ่งท่ทักทายความสามารถและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้ท่านเป็นคนท่เห็นคุณค่าในตนเอง และมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้ว้ดี

ผลการประเมิน

ดังนั้น เกณฑ์การพิจารณา การรับรู้ภาวะวิกฤตชีวิตจากข้อคำถาม 40 ข้อ ให้ผู้ตอบรวมคะแนนทั้งหมด และให้พิจารณาคะแนนว่าทำนองอยู่ในกลุ่มใด

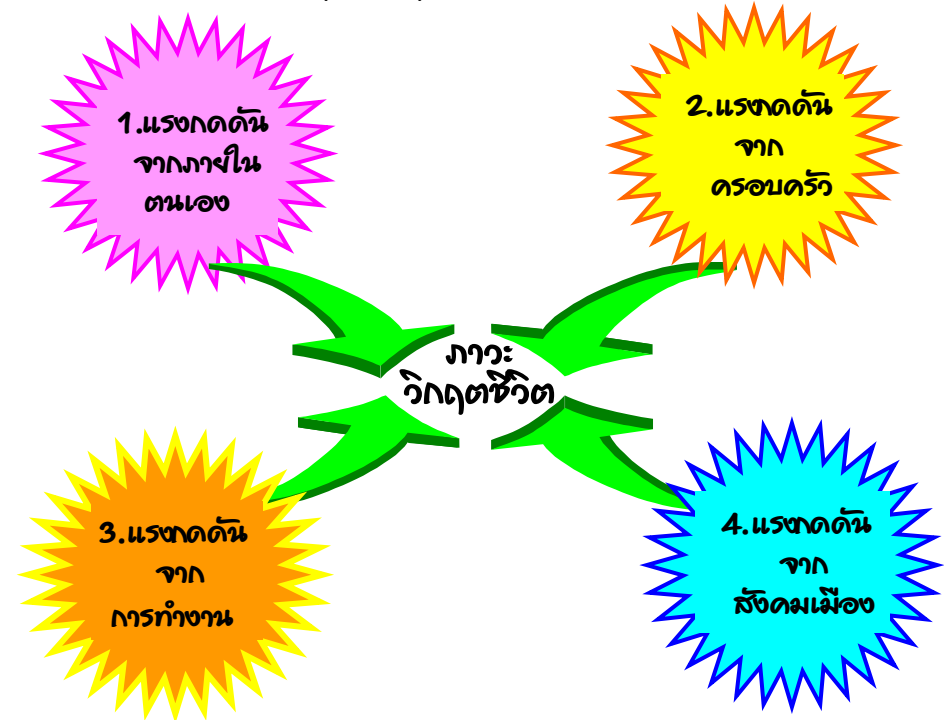
140-160 คะแนน แสดงว่า ท่านรับรู้ว่ามีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิตของท่านอยู่ในระดับมากที่สุด นั่นหมายความว่าท่านเริ่มมีภาวะตั้งเครียดอยู่ในระดับมากกว่าปกติ และจึงไม่สามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตและปรับตัวยอมรับกับปัญหา นั้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งดังข้อดงต่อไปนี้ให้อุปสรรค: เช่นนี้ไว้ โดยไม่ได้แก้ไข อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและการสูญเสียที่รุนแรง กระทั่งต่อการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมในครอบครัวและการทำงานได้ จึงไม่ควรอยู่แต่ลำพังคนเดียวเป็นอย่างงี้ และให้รีบไปปรึกษาแพทย์หรือนักจิตวิทยาเพื่อขอรับคำปรึกษา อีกทั้งควรหมั่นฝึกษาธรรมะเพิ่มมากขึ้น



100-139 คะแนน แสดงว่า ท่านรับรู้ว่ามีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นในชีวิตของท่านอยู่บ้างพอสมควร นั่นหมายความว่าท่านมีภาวะตั้งเครียดอยู่ในระดับค่อนข้างมาก และสามารถเผชิญกับปัญหาในชีวิตอยู่ได้บ้างเล็กน้อย จึงสามารถปรับตัวให้ยอมรับกับปัญหานั้นได้บ้าง ซึ่งยังคงเป็นความกดดันที่อยู่ที่อยู่ในใจที่เป็นความรู้สึกที่เป็นทุกข์อยู่ ดังนั้น จึงควรที่จะหาใครสักคนเป็นเพื่อน ผู้ในคนที่ไว้ใจได้ หรือแพทย์ จิตแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษา และควรใส่ใจฝึกษาธรรมะเพิ่มมากขึ้น

1. ภาวะวิกฤตชีวิต ที่ประกอบด้วย ความเครียด ของคนวัยทำงาน พบว่าทำงานภาครัฐมีความเครียดมากที่สุด รองลงมาเป็นทำงาน ภาคเอกชนและรัฐวิสาหกิจ ตามลำดับ ส่วนการเผชิญปัญหา แบบมุ่งปรับอารมณ์ พบว่า ในกลุ่มคนทำงานภาคเอกชนมีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ไม่เหมาะสมมากที่สุด รองลงมาเป็นทำงานภาครัฐและรัฐวิสาหกิจ ส่วนการปรับตัว พบว่า ในคนทำงานภาครัฐมีการปรับตัวได้ไม่ดี มากที่สุด รองลงมาเป็นทำงาน ภาคเอกชน และรัฐวิสาหกิจ ตามลำดับ

2. สาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะวิกฤตชีวิตของคนทำงานในเขต กทม. และปริมณฑล มาจาก 4 กลุ่มสาเหตุดังนี้





อาการ ความรู้สึก พฤติกรรม	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏ			
	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
	(1)	(2)	(3)	(4)
29.ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้โดยง่าย				
30.เวลาที่มีเรื่องกลุ้มใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายได้ดี เช่น อ่านหนังสือ การฟังเพลง ทำงานอดิเรก เป็นต้น				
31.ฉันสามารถกำจัดใจให้ไร้เรื่องอึดอัดกับปัญหาต่างๆได้				
32.การที่ฉันต้องพบกับปัญหาบ่อย ๆ ถือว่าเป็นโอกาสดี ที่ได้ฝึกความแข็งแกร่ง ให้กับตนเอง				
33.ฉันสามารถแบ่งเวลาทำงาน และครอบครัวได้อย่างสมดุล				
34.เมื่อมีปัญหาทำให้เครียด ฉันสามารถเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายได้				
35.ฉันพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น				
36.ฉันเตรียมตัวเองให้พร้อมเสมอกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น				
37.ฉันสามารถค้นพบสิ่งดีๆ จากปัญหาที่เกิดขึ้น				
38.ฉันสามารถเปลี่ยนแปลงบางอย่างกับตนเองให้ดีขึ้นได้เพื่อให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป				
39.ฉันจะระมัดระวังในการทำงานที่ฉันเคยผิดพลาดมาแล้ว เพื่อไม่ให้ผิดพลาดซ้ำอีก				
40.ฉันมองว่าการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะดีหรือร้ายที่เกิดขึ้นกับฉัน นับเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์โลก				

อาการ ความรู้สึก พฤติกรรม	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏ			
	จริง (1)	ค่อนข้าง จริง (2)	ค่อนข้าง ไม่จริง (3)	ไม่ จริง (4)
การเผชิญปัญหาอยู่ปรับอารมณ์				
17.ฉันพยายามตั้งสติทุกครั้งในการแก้ปัญหาต่าง ๆ				
18.เมื่อต้องเผชิญปัญหาฉันควบคุมสติ อารมณ์ตนเองไว้ได้				
19.เมื่อเกิดปัญหาฉันจะค้นหาสาเหตุก่อนที่จะหาทางแก้ปัญหานั้น				
20.เมื่อมีเรื่องทำให้ไม่สบายใจ ฉันจะทำให้ใจสงบลงก่อน				
21.ฉันพยายามวิเคราะห์ปัญหาและทำความเข้าใจกับปัญหาให้ดีขึ้นก่อนหาวิธีแก้ไข				
22.ฉันไม่เคยรอคอยความหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์มาช่วยฉันไว้ โดยที่ฉันไม่ต้องทำอะไรเลย				
23.ฉันมักบอกกับตนเองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นฉันจะผ่านพ้นไปได้ เพื่อให้กำลังใจกับตนเอง				
24.ฉันจะหลีกเลี่ยงเผชิญหน้ากับคนที่ก่อรำคาญมือต่อต่อฉัน				
25.ฉันจะระบอบางความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจได้เมื่อมีปัญหา				
26.ฉันไม่เคยที่จะระบอบางความทุกข์ด้วยการดื่มสุรา สูบบุหรี่หรือพึ่งยาเสพติดเลย				
การปรับตัว				
27.ฉันยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคลได้				
28.ฉันยอมรับกับความล้มเหลวของตนเองได้เสมอ				





**3. แรงกดดัน
จาก
การทำงาน**



1.ภาระงาน คือ บุคคล
รับรู้เกี่ยวกับงานที่ตนเอง
ทำอยู่มีหน้าที่ต้องใช้ความ
รวดเร็ว ใช้ความ
พยายามสูง ง่ายลำบาก
หรือต้องใช้สมาธิ ความ
รับผิดชอบสูงและมี
ปริมาณงานมากเกินไป
กำลังและความสามารถ
ที่มีอยู่

2.ความก้าวหน้าในงานคือ
บุคคลรับรู้ว่าไม่มีความหวัง
ความก้าวหน้าหรือเงินเดือน
โอกาสที่จะได้เลื่อนขั้นเลื่อน
ระดับ เลื่อนเงินเดือน
เพิ่มพูนคุณวุฒิ ทอดโอกาส
พัฒนาความรู้ และไม่ได้รับ
สวัสดิการที่พอเพียง จนรู้สึก
ว่าไม่มั่นคงในการทำงาน

3.ความคลุมเครือในงาน คือ
บุคคลรับรู้ว่าตนเองขาดความเข้าใจ
ในระบอบงานที่ทำ มีอำนาจในการ
ทำงานที่ไม่ตรงกับตำแหน่ง
ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับงาน เป็นคนมา
ใหม่ในการทำงานที่ไม่ชัดเจน ไม่ได้รับ
ความยุติธรรม ในการทำงานและ
มีความขัดแย้งในงาน จนรู้สึก อึดอัด
ในการทำงาน

**4.การสนับสนุนจาก เพื่อน
ร่วมงานและผู้ใหญ่** คือ บุคคลรับรู้
ถึงการไม่ได้รับความช่วยเหลือในการ
ทำงานด้านต่างๆ เช่น ด้านจิตใจ
อารมณ์และสังคมที่อบอุ่น ไม่เคย
ได้รับกำลังใจ ไม่ได้รับสิ่งของและ
ข้อมูลข่าวสารจากผู้ใหญ่ที่นับถือและ
เพื่อนๆ เป็นต้น

ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีอาการ ความรู้สึกและพฤติกรรมเหล่านี้ในระดับใด

อาการ ความรู้สึก พฤติกรรม	ระดับความเป็นจริงที่ปรากฏ			
	จริง (4)	ค่อนข้าง จริง (3)	ค่อนข้าง ไม่จริง (2)	ไม่จริง (1)
ความเครียด				
1.ฉันมีปัญหาชีวิตที่หนักใจต้องพบติดอยู่เสมอ				
2.ฉันรู้สึกปวดศีรษะขึ้นมากทันทีเมื่อเผชิญกับปัญหา				
3.ฉันมีอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณทรวงอก หลัง หรือไหล่ เมื่อติดขัดปัญหาชีวิตที่เผชิญอยู่				
4.เวลาจะออกจากบ้านฉันมักรู้สึกกลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุ				
5.ฉันมักหงุดหงิดเป็นทุกข์เป็นร้อนแหมเป็นเรื่องเล็กน้อย				
6.เมื่อตื่นนอนฉันรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากลุกจากเตียง				
7.บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกง่วงนอนหลับไม่สนิท				
8.บ่อยครั้งที่ฉันอยากปลีกตัวอยู่คนเดียวเงียบ ๆ				
9.ฉันรู้สึกเบื่อว่าตามทุกคนที่อยู่รอบข้างฉัน				
10.ฉันมีเรื่องที่ต้องทำในใจคิดมากจนขาดสมาธิการทำงาน				
11.ฉันมักตกใจทำงานหนักใจเต้นแรง เมื่้อออก ตัวเงิน				
12.บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกกระวนกระวายใจไม่ทราบสาเหตุ				
13.ฉันมักนอนฝันร้าย จนทำให้ตื่นขึ้นมา กลางดึกบ่อย ๆ				
14.ฉันรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวเหมือนไม่มีใครอยู่เคียงข้าง				
15.ฉันรู้สึกเหงา เศร้า นอนไม่หลับ ทำกลางผู้คนที่อยู่รอบข้าง				
16.ฉันจะตกใจกลัวเวลาอยู่คนเดียว เมื่อมีเสียงดังขึ้นใกล้ฉัน				



แบบประเมินเพื่อวัดภาวะวิกฤตชีวิตของ บุคคลวัยทำงาน

แบบสอบถามนี้ได้จากการวิจัย ซึ่งใช้เป็นประโยชน์ในการสะท้อนสภาวะทางจิตและอารมณ์ของตนเอง และเดิ้การวิจัยเพื่อไม่ให้ไปสู่วิกฤตชีวิตและครอบครัวที่รุนแรงต่อไป ทั้งนี้ แบบประเมินนี้สามารถใช้วิเคราะห์ภาวะวิกฤตชีวิตสำหรับบุคคลที่ไม่สามารถสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองได้ชัดเจนจึงต้องใช้แบบวัด โดยมีข้อคำถามเกี่ยวกับการรับรู้ถึงภาวะวิกฤตชีวิตของตนเองรวม 40 ข้อ แบ่งเป็นการวัดจาก ความเครียด 16 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถาม = 0.9296 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ 10 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น = 0.7646 และการปรับตัว 14 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น = 0.8710

คำอธิบายการประเมินค่าของแบบสอบถาม

ข้อความเป็นการสอบถามถึงระดับการรับรู้ถึงความรู้สึก อารมณ์และการแสดงออกทางพฤติกรรมตนเอง ซึ่งปรากฏขึ้นตรงกับความเป็นจริงในชีวิต โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงที่ปรากฏกับตัวท่าน มีคำอธิบายการให้น้ำหนักคะแนน ดังนี้

จริง	นมากถึง	มีความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นกับท่านมากที่สุด
ค่อนข้างจริง	นมากถึง	มีความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นกับท่านพอสมควร
ค่อนข้างไม่จริง	นมากถึง	มีความเป็นจริงที่ปรากฏขึ้นกับท่านอึ่งสูงเล็กน้อย
ไม่จริง	นมากถึง	ข้อความนั้นแทบจะไม่เคยปรากฏขึ้นกับท่าน



4. แรงกดดัน จาก สังคมเมือง

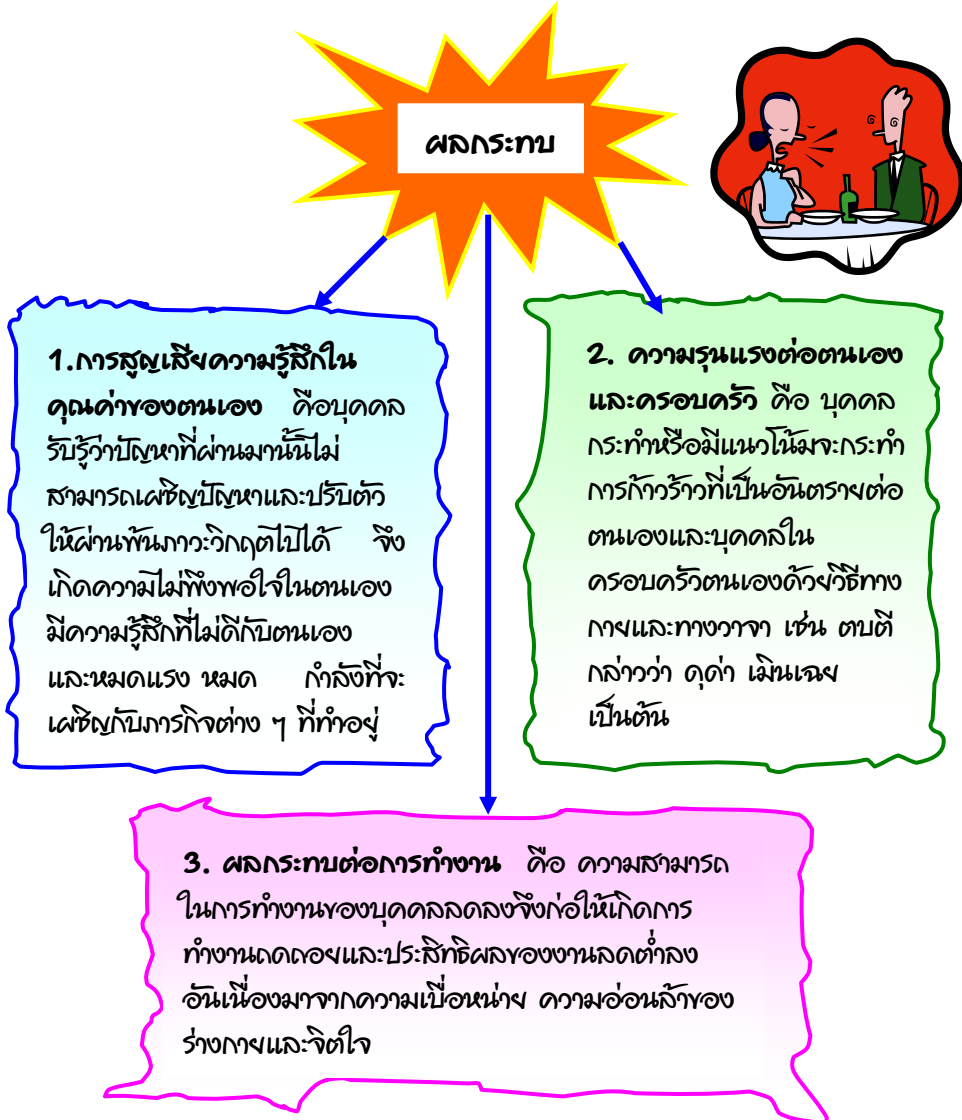


1. สัมพันธภาพกับเพื่อนบ้าน
คือ บุคคลรับรู้ถึงสภาพการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ และ:
ความสัมพันธ์ของเพื่อนบ้านในสังคมเมืองที่จังหวัดความเอื้ออาทรต่อกัน มีความขัดแย้งกันได้ช่างหรือขาดจริยธรรมในสังคมจนอาจเป็นเหตุให้บุคคลรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามต่อชีวิตความเป็นอยู่ ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตที่ขาดความสงบสุข

2. สภาพแวดล้อมในชุมชนที่อาศัย คือ บุคคลรับรู้ว่าเขตชุมชนที่ตนเองอาศัยอยู่ มีปัญหาที่พื้ดินตนเองสนใจไม่มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง รวมถึงปัญหาการคมนาคมสิ่งแวดลอมที่แออัด และ:
มลภาวะที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของตน



ผลกระทบจากภาวะวิกฤตชีวิต
จะส่งผลต่อตนเอง ครอบครัวและงาน ดังนี้



ดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิตของบุคคล
สามารถวัดได้จากการแสดงออกทางความรู้สึก
อาการและพฤติกรรม 3 ด้าน ดังนี้

1. ความเครียด คือ ความรู้สึกที่บุคคลมีความอัดอั้นคับข้องใจไม่ได้ตั้งใจ ไม่สามารถตกลงใจหรือตัดสินเหตุการณ์ในขณะนั้นได้ จึงแสดงออกให้เห็นทางตัวกันร่างกายอารมณ์ที่ไม่สมดุล ไม่เป็นสุข สับสน โกรธ เสียใจ เป็นต้น



2. การเผชิญปัญหามุ่งปรับอารมณ์ คือ บุคคลไม่สามารถเผชิญกับปัญหาหรือแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์ ของตนเองได้ และไม่มีการแก้ไขเปลี่ยนแปลงสถานการณ์จริง ไม่สามารถปรับกระบวนการคิดหรือใช้กลไกทางจิตในการแสดงออกที่ก่อกำเนิดให้สงบลงได้ หรือระบายนอารมณ์ด้วยการพูดและการกระทำที่ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงและผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น โดยเฉพาะด้านใกล้ชิดหรือคนในครอบครัว

3. การปรับตัว คือ บุคคลไม่สามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือปรับวิธีการดำรงชีวิตของตนเองให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในระดับที่ตนเองพึงพอใจได้ และมีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจึงแสดงออกในลักษณะของการทำางต่อต้านกฎระเบียบหรือมีลักษณะของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตเสียไป