

อิทธิพลของลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง และสภาวะทางจิตวิญญาณที่มีต่อปัญหาด้านจิตใจในบุคคล
วัยกลางคน



บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2559
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

INFLUENCE OF TRAIT RESILIENCE AND SPIRITUAL WELL-BEING ON PSYCHOLOGICAL
PROBLEMS OF MIDDLE-AGED PERSON

Mr. Bhongmart Thongchua



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

พงษ์มาศ ทองเจือ : อิทธิพลของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่มีต่อปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน (INFLUENCE OF TRAIT RESILIENCE AND SPIRITUAL WELL-BEING ON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MIDDLE-AGED PERSON) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร. อรัญญา ตู่ย์คำภีร์, 141 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน กลุ่มตัวอย่างคือ บุคคลวัยกลางคน อายุ 35-59 ปี ที่ทำงานในกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 400 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 45.13 ± 6.51 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ มาตรวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง 3) มาตรวัดความเครียด ความวิตกกังวลและ ภาวะซึมเศร้า ฉบับ 21 ข้อ (Dass-21) วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า (1) ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ($r = -.490, p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = -.382, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -.583, p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (2) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ($r = -.559, p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = -.411, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -.624, p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (3) ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอธิบายความแปรปรวนของความเครียด ได้ร้อยละ 33.8 ($R^2 = .338, p < .01$) ความวิตกกังวล ได้ร้อยละ 19 ($R^2 = .190, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ได้ร้อยละ 44.1 ($R^2 = .441, p < .01$) สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายความเครียด ($\beta = -.418, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.282, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.428, p < .01$) ของบุคคลวัยกลางคน และลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังมีอิทธิพลรองลงมาในการทำนายความเครียด ($\beta = -.214, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.195, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.303, p < .01$) ของบุคคลวัยกลางคน

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2559

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5777618738 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: MIDDLE-AGED PERSON / TRAIT RESILIENCE / SPIRITUAL WELL-BEING / PSYCHOLOGICAL PROBLEMS

BHONGMART THONGCHUA: INFLUENCE OF TRAIT RESILIENCE AND SPIRITUAL WELL-BEING ON PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MIDDLE-AGED PERSON.
ADVISOR: ASSOC. PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., 141 pp.

This study aimed to examine the relationship among trait resilience, spiritual well-being, and psychological problems of middle-aged person. Participants were 400 middle aged persons living in Bangkok and metropolis. Their mean age was 45.13 ± 6.51 (range 35-59) years old. Instruments were *Ego-Resiliency Scale*, *Spiritual Well-being Questionnaires*, *21-Depression Anxiety and Stress Scale*. Pearson's product moment correlation and multiple regression analyses were used to analyse the data. Finds revealed that: (1) Trait resilience was significantly and negatively correlated with stress ($r = -.490, p < .01$) anxiety ($r = -.382, p < .01$) and depression ($r = -.583, p < .01$); (2) spiritual well-being was significantly and negatively correlated with stress ($r = -.559, p < .01$) anxiety ($r = -.411, p < .01$) and depression ($r = -.624, p < .01$); (3) Trait resilience and spiritual well-being significantly predicted middle-aged person's psychological problems (stress, anxiety, and depression) and accounted for 33.8 percent of the total variance of stress ($R^2 = .338, p < .01$), 19 percent of the total variance of anxiety ($R^2 = .190, p < .01$), and 44.1 percent of the total variance of depression ($R^2 = .441, p < .01$). Spiritual well-being was the most significant predictor of stress ($\beta = -.418, p < .01$), anxiety ($\beta = -.282, p < .01$), and depression ($\beta = -.428, p < .01$) in middle-aged person. Trait resilience was a significantly predictor of stress ($\beta = -.214, p < .01$), anxiety ($\beta = -.195, p < .01$), and depression ($\beta = -.303, p < .01$) in middle-aged persons.

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2016

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้อย่างสมบูรณ์ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือของรองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต๋วยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำ ชี้แนะแนวทางในแก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ ของงานวิจัยเล่มนี้ด้วยความเอาใจใส่

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต้พันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เก็จกนก เอื้อวงศ์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้เกียรติพิจารณาทั้งยังกรุณาให้ข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางวิชาการ และปลูกฝังความเข้าใจในการใช้ชีวิต เป็นแนวคิดในการทำวิจัยเล่มนี้

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์สำหรับการวิจัยในครั้งนี้

ขอบคุณ นิสิตปริญญาโท จิตวิทยาการปรึกษารุ่น 30 สำหรับความเป็นกัลยาณมิตร ศิษย์พี่และศิษย์น้อง จิตวิทยาการปรึกษา ที่ได้ร่วมเดินบนเส้นทางแห่งการเรียนรู้ในความจริงของชีวิต

ขอขอบคุณโครงการทุนวิจัยมหาบัณฑิต สกว. ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สกว.ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวอันเป็นที่รักของผู้วิจัย ที่คอยสนับสนุนผู้วิจัยมาโดยตลอด รวมถึงผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่านที่ได้เอื้อนาม และมีได้เอื้อนามที่มีส่วนทั้งทางตรง และทางอ้อมในการผลักดันให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
บทที่ 2	11
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
บุคคลวัยกลางคน (Middle aged person)	11
ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Trait resilience).....	16
สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)	22
ปัญหาด้านจิตใจ (Psychological problems)	27
ความเครียด (Stress).....	27
ความวิตกกังวล (Anxiety).....	39

ภาวะซึมเศร้า (Depression).....	46
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	50
บทที่ 3	55
วิธีการดำเนินการวิจัย	55
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
1. มาตรฐานลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง.....	56
2. มาตรฐานสุขภาวะทางจิตวิญญาณ.....	61
3. มาตรฐานปัญหาด้านจิตใจ.....	72
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	76
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
บทที่ 4	78
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	78
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	78
ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา.....	80
ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	82
บทที่ 5	89
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	89
สรุปผลการวิจัย	89
การอภิปรายผล	90
ข้อเสนอแนะ.....	98
รายการอ้างอิง	103
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	141

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 แสดงข้อกระทงและผลการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของมาตรฐานวัดลักษณะนิสัยแบบพื้นคื่นพลังโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 57

ตารางที่ 2 แสดงคุณภาพข้อกระทงรายข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรฐานวัดลักษณะนิสัยแบบพื้นคื่นพลัง 60

ตารางที่ 3 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตน 62

ตารางที่ 4 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 2 องค์ประกอบด้านสังคม 63

ตารางที่ 5 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 3 องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม 64

ตารางที่ 6 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 4 องค์ประกอบด้านสิ่งที่อยู่เหนือตนหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 65

ตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตน 68

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 2 องค์ประกอบด้านสังคม 69

ตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 3 องค์ประกอบด้านธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม 70

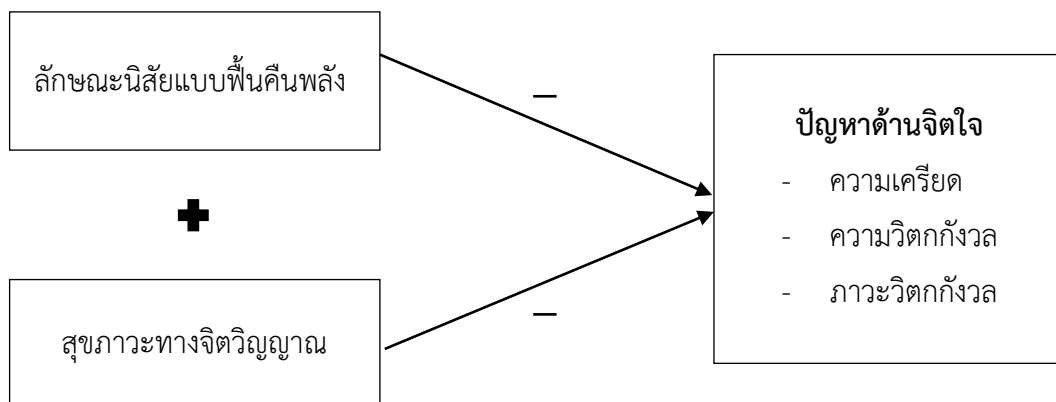
ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 4 องค์ประกอบด้านสิ่งศักดิ์สิทธิ์ 71

ตารางที่ 11 แสดงค่าคะแนนและเกณฑ์ระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ของแบบวัด DASS 21 72

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรฐานวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้านความเครียด 74

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้านความวิตกกังวล	74
ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้านภาวะซึมเศร้า	75
ตารางที่ 15 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (N=400)	78
ตารางที่ 16 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา	80
ตารางที่ 17 แสดงค่าคะแนนและเกณฑ์ระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง (N=400)	81
ตารางที่ 18 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรต่างๆ.....	82
ตารางที่ 19 ค่าสหสัมพันธ์เส้นตรงในการทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ..	83
ตารางที่ 20 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย ในการทำนายความเครียดของบุคคลวัยกลางคน	84
ตารางที่ 21 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย ในการทำนาย ความวิตกกังวลของบุคคลวัยกลางคน	85
ตารางที่ 22 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย ในการทำนายภาวะซึมเศร้า ของบุคคลวัยกลางคน	86
ตารางที่ 23 สรุปข้อสมมติฐานการวิจัย	87

สารบัญภาพ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นคีนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจ 6

ภาพที่ 2 โมเดลแสดงกลไกการทำงานของตัวแปรส่งผ่าน การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ของลักษณะนิสัยแบบพื้นคีนพลัง ที่ส่งผลกับอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า 53

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

คนทำงานวัยกลางคน นับเป็น บุคคลในช่วงวัยที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจและสังคม (Moen & Wethington, 1999) ในด้านของสุขภาพ ปัญหาด้านสุขภาพของวัยกลางคนมักมาจาก ความเสื่อมถอยของร่างกายตามวัยและพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคล เช่น การบริโภคอาหาร ขาดการออกกำลังกาย การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติด (จรุง วงบุตร, 2550) ในด้านการงาน มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องงาน เช่น เปลี่ยนงานหรือตงาน ด้านความสัมพันธ์ มีการปรับตัวเข้ากับบทบาทใหม่ของตนเอง เช่น เปลี่ยนจากบทบาทของสามี ภรรยา มาเป็นบทบาทของ พ่อและแม่ อาจมีปัญหาการเลี้ยงบุตร การหย่าร้าง และ การเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด (Car & Pudrovska, 2007)

เนื่องจากบุคคลวัยกลางคน อยู่ในช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ หรือ สังคม และเป็นช่วงที่บุคคลมีภาระ หน้าที่ ความรับผิดชอบในการงาน รวมถึงต้องดูแลบุคคลอื่นในครอบครัว เช่น ลูก หลาน หรือ บิดามารดา ด้วยเหตุนี้ คนทำงานวัยกลางคน จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดปัญหาด้านจิตใจ (Car & Pudrovska, 2007) ปัญหาด้านจิตใจหลักๆที่บุคคลวัยกลางคนอาจต้องเผชิญก็คือ การมีความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

โดยความเครียดในวัยกลางคนสามารถเกิดได้ผ่านรูปแบบการทำงานที่ทำ โดยรูปแบบของงานที่มีความกดดันสูง มีการแข่งขันสูง จะทำให้บุคคลวัยกลางคนมีโอกาสเครียดสูง (Clay, 2007) บุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ตั้งแต่ การเสื่อมถอยลงของระบบต่างๆในร่างกายหรือการป่วยเป็นโรคใหม่ๆ เช่น โรคหัวใจ หรือ โรคความดัน แล้วไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดความเครียดสูง Willis และ Reid (1998) นอกจากนี้ Moen และ Wethington (1999) ยังระบุว่าคนวัยกลางคนมักจะประสบกับความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงด้านความสัมพันธ์และบทบาทในครอบครัว เช่น การที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น การเปลี่ยนจากคู่สามีภรรยา เป็นพ่อแม่ หรือ การเปลี่ยนจากพ่อแม่เป็นปู่ย่า

เป็นต้น Medinger และ Varghese (1981) ระบุว่าความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการการเติบโตของมนุษย์ในช่วงวัยกลาง ซึ่งความเครียดนั้นเกิดจากปัญหาการปรับตัว ที่บุคคลไม่สามารถนำประสบการณ์ ความคิด และความเชื่อเดิมๆในอดีต มาประยุกต์ใช้กับบริบทต่างๆของเวลาปัจจุบัน

วัยกลางคนยังเป็นช่วงวัยที่มีโอกาสพบกับความวิตกกังวลด้วยเช่นกัน Harder (2002) ระบุว่าในช่วงวัยรุ่นบุคคลที่ตั้งเป้าหมายในชีวิต และเริ่มวางแผนชีวิต ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะใช้ชีวิตเพื่อทำตามฝันของตนเอง และทำทุกอย่างตามแบบที่ได้วางไว้ให้กับตนเอง เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน บุคคลจะคิดทบทวนอีกครั้งถึงแผนการและเป้าหมายของตนเอง ว่าดำเนินการไปได้แค่ไหนแล้ว หากสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันยังไม่ใกล้เคียงเป้าหมายที่วางเอาไว้ บุคคลจะเริ่มมีความวิตกกังวลว่า ตนเองจะไม่สามารถทำเป้าหมายได้สำเร็จ อีกทั้งบุคคลอาจต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิต เนื่องจากบริบทที่เปลี่ยนแปลงในสังคม เช่นเมื่อบุคคลมีครอบครัว หรือมี บุตรหลาน เป้าหมายที่จะทำเพื่อตนเองก็จะเปลี่ยนไปเป็นการทำเพื่อครอบครัว ซึ่งเมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบมากขึ้น บุคคลอาจมีความวิตกกังวลมากขึ้น หากเป้าหมายที่วางไว้ให้ครอบครัวยังคงดูไม่ใกล้เคียงกับเป้าที่วางไว้ เนื่องจากบุคคลในวัยนี้เมื่อมีบุตร ก็มักจะวางแผนชีวิตให้บุตรของตนเอง จึงมีการมองการณ์ไกลอยู่เสมอ ซึ่งการมองการณ์ไกลและนำมาเปรียบเทียบกับปัจจุบันที่ยังไม่มั่นคงนี้เองที่เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลมีความวิตกกังวลกับอนาคต (Moen & Wethington, 1999)

หากบุคคลวัยกลางคนไม่สามารถปรับตัวได้ และปล่อยให้ตนเองอยู่ในสภาวะที่เครียดเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน อาจส่งผลให้บุคคลวัยกลางคนมีภาวะซึมเศร้าได้ Stansfeld, Clark, Caldwell, Rodgers และ Power (2008) ระบุว่า คนทำงานวัยกลางคน ที่มีภาวะซึมเศร้า เกิดจากการที่พวกเขาประสบกับความเครียดเกี่ยวกับการทำงาน เช่น การทำงานที่ลักษณะของงาน เป็นงานที่ต้องตัดสินใจเยอะ ต้องใช้ความคิดมากๆ งานที่ไม่มีความมั่นคง และ การทำงานขาดการสนับสนุนจากสังคม เป็นระยะเวลาที่ยาวนาน วัยกลางคนเป็นวัยที่ต้องการประสบความสำเร็จ ดังนั้นในช่วงวัยกลางคนนี้หากบุคคลยังไม่พบกับความสำเร็จในชีวิต หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องผิดหวังกับตัวเองบ่อยๆ ก็อาจพัฒนาความผิดหวังนี้ไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ อีกทั้งในช่วงวัยกลางคน บิดา มารดา หรือญาติของกลุ่มคนวัยกลางคนก็เริ่มเข้าสู่วัยชรา บุคคลวัยกลางคนจึงอาจต้องพบกับ การสูญเสียคนใกล้ชิด เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า เป็นต้น และบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวหรือยอมรับกับการสูญเสียได้ ก็จะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า Harder (2002)

ในขณะที่คนวัยกลางคนกลุ่มหนึ่ง มีปัญหาด้านสุขภาพจิตเนื่องจากประสบกับปัญหาด้านจิตใจในช่วงวัยกลางคน คนวัยกลางคนอีกกลุ่มหนึ่งกลับสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข นักจิตวิทยา และนักวิชาการด้านสุขภาพจิตได้ อธิบายถึงความสามารถในการปรับตัวต่อความกดดัน ความเครียดในชีวิตว่า เป็นผลมาจากการบุคคลมีความสามารถในการฟื้นคืนพลัง หรือความสามารถในการฟื้นตัว เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience) เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่สำคัญต่อการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะในขณะที่พวกเขาต้องปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงต่างๆ หรือ ความยากลำบากในชีวิต บุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง จะมีความยืดหยุ่น และสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และสิ่งแวดล้อมภายนอกได้เป็นอย่างดี (Block & Kremen 1996; Grotberg, 1995.) โดยเฉพาะการมีความสามารถในการฟื้นพลังที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัว ซึ่ง Block และ Kremen เรียกว่า Ego-resilience หรือ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง

ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง หมายถึง ลักษณะนิสัยของบุคคลที่แสดงถึงความสามารถในการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทั้งในเหตุการณ์ทั่วไปในชีวิต และสถานการณ์ที่เป็นความยากลำบาก หรือ อุปสรรคต่างๆ โดยมีการตอบสนองในทิศทางบวก นอกจากนี้ Block และ Kremen (1996) อธิบายเพิ่มเติมว่า เมื่อ บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังนี้จะเป็นบุคคลที่มีความสนใจรอบด้าน พวกเขาจะไม่รู้สึกอึดอัดที่จะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แปลกใหม่ ยุ่งยากหรือคาดไม่ถึง พวกเขาชอบเปิดโอกาสให้ชีวิตได้มีประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ พวกเขามักจะมีความฉลาดทางสังคม ในการแก้ปัญหาแบบไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่จะปรับตัวเข้าหาผู้อื่น จึงทำให้พวกเขาสามารถเข้าใจคนอื่นได้ดี มีความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สามารถปรับตัวเข้ากับ บรรทัดฐานและกฎระเบียบในสังคมได้ดี ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จึงรู้สึกดีที่จะได้เป็นผู้ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ตรงข้ามกับ บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำ หรือ ที่ Block และ Kremen เรียกว่า ลักษณะนิสัยแบบควบคุม หรือ Ego-control ที่มักจะมีความโน้มในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หรือ สถานการณ์ที่กดดัน ในลักษณะหุนหันพลันแล่น มักจะใช้วิธีควบคุม ด้วยการเก็บกดอารมณ์ความรู้สึก ความปรารถนาต่างๆ ของตน และ มีความต้องการควบคุมให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่ตนคาดหวัง หรือขาดความยืดหยุ่นในการรับมือกับอุปสรรคต่างๆ (Block & Block, 1980) การ

ศึกษาวิจัย ที่ผ่านมา ในเรื่องลักษณะนิสัยการฟื้นคืนพลัง ระบุว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังนี้ เป็นลักษณะนิสัยด้านบวกของบุคคลที่เอื้อให้พวกเขา สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อที่ปรับตัวและเติบโตไปในสิ่งแวดล้อมได้อย่างลงตัว (ดังเช่นการศึกษาของ Hou & Ng, 2014; Hjemdal, Friborg, Stiles, Rosenvinge, & Martinussen, 2006) กล่าวได้ว่าลักษณะนิสัย การฟื้นคืนพลังในผู้ใหญ่ นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกัน ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลและ ภาวะซึมเศร้าได้ (Block & Kremen, 1996)

นอกจาก ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังของบุคคลแล้ว สุขภาวะทางจิตวิญญาณ นับว่าเป็นตัวแปรทางจิตวิทยา อีกหนึ่งตัวแปร ที่มีการรายงาน ว่า สามารถป้องกันการเกิดปัญหาด้านจิตใจได้ (Jackson, Firtko & Edenborough, 2007) การศึกษาวิจัยที่ผ่านมาที่ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิต พบว่าบุคคลที่สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตได้ และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ดี คือ บุคคลที่มีการเรียนรู้ที่จะยอมรับความเป็นไปของชีวิต มองเห็นด้านที่เป็น ประโยชน์และเห็นคุณค่าในทุกสถานการณ์ของชีวิต ทำให้สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์เชิงลบได้อย่างมีความมั่นคงทางจิตใจ ไม่หวั่นไหวไปกับสถานการณ์ภายนอก ซึ่งคุณลักษณะนี้เรียกว่า การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) สุขภาวะทางจิตวิญญาณในที่นี้ หมายถึง ความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจ ยอมรับความเป็นจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างของตนเอง รู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนเองยึดเหนี่ยว (Gomez & Fisher, 2003) เป็นภาวะในจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในความเชื่อมโยงและความเป็นหนึ่งเดียวกัน ระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งดีงามทั้งหมด ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าของตนเองและสิ่งรอบตัว เกิดความพอใจ ความเบิกบานใจ ความรัก ความมั่งคั่งในจิตใจ ความเคารพ และเกิดทัศนคติที่ดีและความสงบภายในจิตใจ ซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางความรู้สึก พฤติกรรม และการรู้คิดซึ่งเป็นไปในทิศทางบวก (Gomez & Fisher, 2003)

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มักมีการศึกษา ควบคู่ไปกับปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า เนื่องจากสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เกี่ยวข้องกับความเชื่อทางจิตวิญญาณ และส่งผลทำให้ความเครียดและภาวะซึมเศร้าลดลง เช่น Papazisis, Nicolaou, Tsigas, Christoforou & Sapountzi-Krepia (2014) อีกทั้งมีงานวิจัยพบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีผลตรงข้ามกับความเจ็บป่วยด้านจิตใจ (Jafari, Dehshiri, Eskandari, Najafi,

Heshmati, & Hoseinifa, et al., 2010) กล่าวคือยิ่งบุคคลมี สุขภาวะทางจิตวิญญาณมาก ความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้านจิตใจทั้งหมดจะลดลง

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ไม่ได้ช่วยลดการเจ็บป่วยทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังเป็นปัจจัยป้องกันความเครียด และช่วยให้การฟื้นคืนพลังในบุคคลมีประสิทธิภาพสูงขึ้นอีกด้วย (Smith, Webber & DeFrain, 2013) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ช่วยให้ผู้บุคคลมีการพัฒนาลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง เช่นทำให้ บุคคลรู้สึกถึงการเชื่อมต่อกับผู้อื่น มีเป้าหมายและความหมายแห่งชีวิต อีกทั้งมีความศรัทธา และรู้สึกถึงการเชื่อมโยงกับพลังที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือพระเจ้า (Hawks, Hull, Thalman, & Richins, 1995) แม้ว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะมีความเชื่อมโยงกับการนับถือศาสนา อย่างไรก็ตามการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาได้ระบุว่าทั้งสองตัวแปร ไม่ได้เป็นตัวเดียวกัน หมายความว่า ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง อาจเป็นผู้ที่มีการนับถือศาสนา ต่างกันได้ หรือ อาจไม่นับถือศาสนาใดๆ แต่อาจมีสิ่งยึดเหนี่ยวอื่น เช่น คำสอนของขงจื้อ นับถือกฎเกณฑ์ธรรมชาติ เป็นต้น

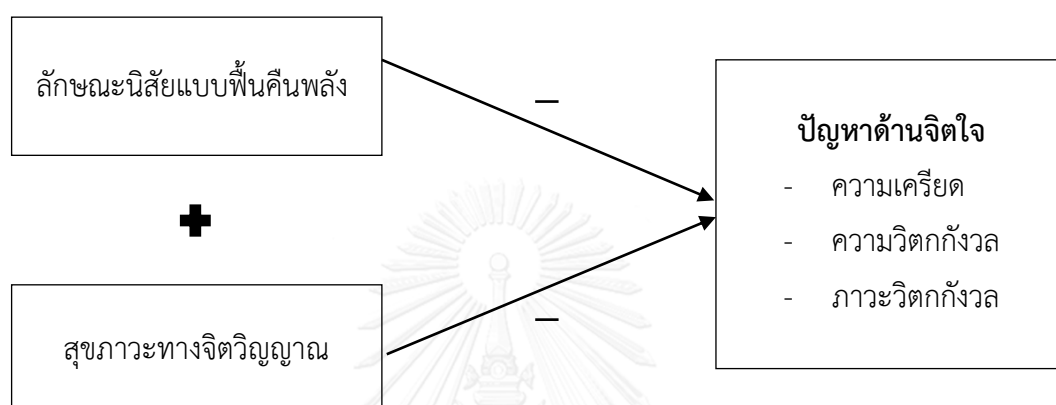
เมื่อพิจารณา ประเด็นที่ว่าบุคคลวัยกลางคน ถือว่า เป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทในหน้าที่การงาน บทบาทครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ สุขภาพเสื่อมถอย เป็นต้น ประกอบกับข้อความรู้ที่ว่าผู้ที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูงสามารถยืดหยุ่นและปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ดี มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านจิตใจต่ำ ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา ที่มีความสนใจทำงานกับกลุ่มคนวัยกลางคน จึงมีความสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจ (ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ในบุคคลวัยกลางคน ผู้วิจัยหวังว่า ผลการวิจัยนี้ จะสามารถใช้เป็นแนวทางในการให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยา และช่วยเหลือบุคคลวัยกลางคนที่มีปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและ ปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดการวิจัย ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบพื้นคีนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในบุคคลวัยกลางคน ในการวิจัยครั้งนี้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัยแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบพื้นคีนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจ

สมมติฐานการวิจัย

1. ลักษณะนิสัยแบบพื้นคีนพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน
3. ลักษณะนิสัยแบบพื้นคีนพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจ ในบุคคลวัยกลางคนได้
 - 3.1 ลักษณะนิสัยแบบพื้นคีนพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ในบุคคลวัยกลางคนได้
 - 3.2 ลักษณะนิสัยแบบพื้นคีนพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลในบุคคลวัยกลางคนได้

3.3 ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนาย ภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคนได้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้ศึกษาของความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน ที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 400 คน ที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และเป็นผู้ที่สมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การคัดเลือกแบบ ง่ายสะดวกในบุคคลวัยกลางคนทั่วไป จากแหล่งชุมชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ได้แก่ เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางกะปิ เขตบางนา และ ชุมชนใน อ. บางพลี. สมุทรปราการ เป็นต้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Trait resilience) หมายถึง ลักษณะนิสัยของบุคคลที่แสดงถึงความสามารถในการยืดหยุ่นตนเองเพื่อปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทั้งในเหตุการณ์ทั่วไปในชีวิตและสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก โดยในการปรับตัวของผู้ที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง มักมีการตอบสนองในทิศทางบวก กับสถานการณ์ที่พบเจอ ในงานวิจัยนี้ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสามารถวัดได้จากมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากมาตรวัด Ego-resiliency Questionnaire (ERQ) ของ Block & Kremen (1996)

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) หมายถึง ภาวะในจิตใจอันได้แก่ ความพึงพอใจ ความเบิกบานใจ ความรัก ความสวยงาม ความงดงามในจิตใจ ความสงบภายในจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยง สัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างตนเองกับสิ่งต่าง ๆ จึงก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าทั้งต่อตนเองและสรรพสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางความรู้สึก พฤติกรรม และการรู้จักซึ่งเป็นไปในทิศทางบวก สุขภาวะทางจิตวิญญาณนี้มีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่

1. องค์ประกอบภายในตน (The personal component) เป็นภาวะในจิตใจที่บุคคลตระหนักถึงคุณค่าภายในตนเอง เห็นความสำคัญของการมีอยู่ของตนเอง รู้สึกว่าชีวิตของตนมีคุณค่ามีความหมาย และมีเป้าหมายในการดำรงชีวิต พึงพอใจในชีวิตของตนเอง ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณในด้านนี้ จะเป็นผู้ที่มีอารมณ์เบิกบานมองตนเองในแง่ดี รู้สึกภาคภูมิใจ พึงพอใจในชีวิตของตน มีความมั่นใจในตนเอง ยอมรับความเป็นตนเอง ส่วนผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณภายในตนเองต่ำ จะเป็นผู้ที่มองชีวิตของตนเองในแง่ร้าย ไม่ยอมรับหรือมองไม่เห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตของตนไร้ความหมาย ไม่พึงพอใจในตนเอง

2. องค์ประกอบด้านสังคม (The communal component) เป็นภาวะในจิตใจที่บุคคลตระหนักในคุณค่าและความหมายของบุคคลอื่น อันเนื่องมาจากเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น เห็นความสำคัญในการอยู่ร่วมกัน มีความผูกพันลึกซึ้ง รู้สึกรัก เชื่อมั่นและศรัทธาในความเป็นมนุษย์ด้วยกัน พอใจที่จะมีความสัมพันธ์อันดีต่อบุคคลอื่น บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณในด้านสังคมสูง จะเป็นผู้ที่มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น รู้จักวางตัวในสังคม เป็นผู้ที่ยอมรับในความแตกต่างระหว่างบุคคลแต่ละคน มีความผูกพันทางจิตใจกับผู้อื่น รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เห็นว่าผู้อื่นมีความสำคัญกับตนและตนก็มีความสำคัญต่อผู้อื่น ส่วนผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณในด้านสังคมต่ำ จะเป็นผู้ที่รู้สึกแปลกแยกออกไปจากผู้คนในสังคม ไม่รู้สึกไว้นับถือเชื่อใจใคร ไม่เข้าใจ ไม่ยอมรับในตัวผู้อื่น รู้สึกผิดหวังต่อสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้อื่น ไม่ชอบพบปะสังสรรค์ ปลีกตัวออกไปจากสังคม

3. องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม (The environmental component) เป็นภาวะในจิตใจที่ตระหนักในคุณค่าของสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ เนื่องมาจากเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยง พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม มองว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมธรรมชาติ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มองว่าสรรพสิ่งต่างช่วยเกื้อหนุนชีวิตของกันและกัน ก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกชื่นชม เคารพ อ่อนน้อมและอ่อนโยนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านสิ่งแวดล้อมนี้สูง จะเป็นผู้ที่รัก และชื่นชมธรรมชาติ มองเห็นความงดงามและความยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านสิ่งแวดล้อมต่ำจะเป็นผู้ที่มองว่าธรรมชาติเป็นเพียงทรัพยากรที่มาตอบสนองความต้องการของตน

4. องค์ประกอบด้านความเชื่อ ความศรัทธาในสิ่งที่ดีงาม (The transcendental component) เป็นภาวะที่บุคคลมีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อมั่น ศรัทธา ตระหนักถึงความดีงามในบางสิ่ง และใช้สิ่งนั้นเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ปฏิบัติตนตามความเชื่อมั่นศรัทธานั้น เพื่อให้เกิดความสงบสุขในจิตใจ ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านความเชื่อความศรัทธานี้ จะเป็นผู้ที่เชื่อมั่นในวิถีชีวิตของตน มีแรงจูงใจในการดำรงชีวิต สามารถเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างยอมรับและเข้าใจ ส่วนผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านความเชื่อความศรัทธาต่ำ จะเป็นผู้ที่ไม่เชื่อมั่นในวิถีชีวิตของตน ลังเลสงสัย มีจิตใจที่ฟุ้งซ่านกังวล รู้สึกท้อแท้ต่อปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต

ในงานวิจัยนี้ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถวัดได้จากมาตรวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่พัฒนาโดย มนัสชนัน คุณาพรสุจริต (2555) ซึ่งพัฒนาจากมาตรวัด Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) (Gomez และ Fisher, 2003)

ปัญหาด้านจิตใจ (Psychological problems) ในการวิจัยนี้ปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย ความเครียด ความวิตกกังวล และ ภาวะซึมเศร้าดังนี้

1. **ความเครียด** หมายถึง หมายถึง สภาวะของอารมณ์และความรู้สึกที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล เมื่อบุคคลรับรู้และประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นคุกคามทั้งร่างกายและจิตใจ บุคคลจะพยายามแก้ไขโดยการปรับตัวเพื่อให้เกิดความสมดุล ซึ่งหากไม่สามารถปรับตัวได้ จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไป และความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

2. **ความวิตกกังวล** หมายถึง สภาวะทางอารมณ์ของบุคคลซึ่งพบได้ในชีวิตประจำวัน โดยเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาคุกคามทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล อาจเกิดขึ้นจริงหรือเป็นการคาดเดาเหตุการณ์ในอนาคตก็ได้ ซึ่งบุคคลจะประเมินสิ่งเร้าว่าเป็นอันตรายหรือไม่ผ่านประสบการณ์ ความเชื่อ และความคิดของตน หากความวิตกกังวลมี

ระยะเวลาที่ยาวนาน จะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึก ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข กระวนกระวายใจ และ อึดอัดใจ

3. ภาวะซึมเศร้า หมายถึง ภาวะจิตใจที่ผิดปกติซึ่งเกิดจากการเสียสมดุลทางอารมณ์ จาก ความผิดปกติทางด้านความคิดและการรับรู้ ทำให้บุคคลมีความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย รู้สึกเศร้า ไร้ค่า รู้สึกปราศจากเป้าหมายในชีวิต และมีความคิด อยากฆ่าตัวตาย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดอยู่ยาวนานหรือเพียงชั่วคราว ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

ปัญหาด้านจิตใจ ในการวิจัยนี้ สามารถวัดได้ด้วยมาตรวัดความเครียด ความวิตกกังวลและ ภาวะซึมเศร้า ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากมาตรวัด DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) ที่ พัฒนาโดย Sawang (2011) ตามแนวคิดของ Lovibond & Lovibond (1995)

บุคคลวัยกลางคน หมายถึง บุคคลที่มีอายุในช่วง 35-59 ปี ในการวิจัยครั้งนี้ บุคคลวัย กลางคน ได้รวมถึงบุคคล ทั้งเพศชายและหญิง ไม่จำกัดอาชีพ และเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ใน กรุงเทพมหานครและปริมณฑลเท่านั้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบและเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบพื้นคิ่นพลัง สุขภาวะทางจิต วิญญาณและปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน
2. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อ ป้องกันปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในผู้มารับบริการที่ เป็นกลุ่มบุคคลวัยกลางคน
3. ผลการวิจัยจะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและเป็นแนวทางในการพัฒนาบุคคลให้มีปัจจัย ภายในที่เข้มแข็งช่วยสนับสนุน ป้องกันและเอื้อให้กระบวนการรักษาเยียวยาให้ผลสัมฤทธิ์ที่เร็วขึ้น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องได้แก่ลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัญหาด้านจิตใจในคนวัยกลางคนและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังรายละเอียดต่อไปนี้

บุคคลวัยกลางคน (Middle aged person)

บุคคลที่มีอายุในช่วง 35-59 ปี ซึ่งตามพัฒนาการของชีวิต บุคคลในวัยนี้ นับเป็น ช่วงวัยที่บุคคลมีความชัดเจนในบุคลิกภาพของตนเอง มีความเสื่อมถอยในระบบร่างกาย เริ่มไฝหาความสำเร็จในการทำงาน ความสัมพันธ์ทั้งหมดในชีวิตเริ่มที่จะลงตัว มีความคิดเป็นเหตุเป็นผล หากบุคคลปรับตัวได้ดี จะเริ่มสนใจในการช่วยเหลือผู้อื่น และคิดถึงตัวเองน้อยลง ในทางกลับกันหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงได้ จะทำให้บุคคลหมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตนเอง (Moen & Wethington, 1999)

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของชีวิตและการเปลี่ยนแปลงของบุคคลวัยกลางคน

ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอีริกสัน แบ่งระยะพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้น อีริก อีริกสัน (Erikson, 1963 อ้างใน Harder, 2002) เชื่อว่า พัฒนาการของบุคคลจะขึ้นกับปัจจัยทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมทางจิตใจมากกว่าการตอบสนองทางร่างกาย และเชื่อว่า พัฒนาการของบุคคลจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเสียชีวิต โดยระบุให้ระยะวัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน อยู่ในขั้นที่ 7 ขั้นเป็นห่วงชนรุ่นหลังหรือคิดถึงแต่ตนเอง (Generativity VS Stagnation) วัยกลางคนเป็นวัยแห่งความเป็นพ่อแม่ที่แท้จริง ดังนั้นบุคคลที่อยู่ในวัยนี้จึงต้องแสดงความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ ทั้งรับผิดชอบต่อตนเองและบุคคลอื่น มี

ความมุ่งมั่นที่จะสร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว คอยอบรมสั่งสอนบุตรหลานให้เป็นคนดีและส่งเสริมให้ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยทั่วไปวัยนี้จะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานและอาชีพที่ตนกระทำอยู่

อิริคสันอธิบายคำว่า Generativity ไว้ว่า เป็นวัยแห่งความเป็นห่วงใยต่อเยาวชนรุ่นหลัง อยากให้ความรู้และประสบการณ์ มีความต้องการจะอบรมเยาวชนให้เป็นคนดีและประสบความสำเร็จในชีวิต เช่นตน อารยธรรมของมนุษย์เจริญก้าวหน้าได้เพราะมีคนที่มีอายุเช่นนี้ในสังคม ในทางตรงข้าม หากบุคคลใดล้มเหลวจากพัฒนาการช่วงวัยต้นๆ จะทำให้รู้สึกที่ตนเองไม่มีความสามารถ เกิดปมด้อยและไม่สนใจที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ของตนที่มีอยู่ให้แก่ใคร กลายเป็นคนที่ชอบแยกตัวอยู่ลำพังขาดความกระตือรือร้น รักตัวเองมากกว่าคนอื่น มีแนวโน้มจะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ไม่มีความรับผิดชอบต่อสังคม

หากบุคคลมีความสมดุลระหว่างความห่วงใยต่อเยาวชนรุ่นหลังกับคิดถึงแต่ตนเองจะทำให้เกิดการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่า มองเห็นความสำคัญแห่งตนเอง พร้อมทั้งจะช่วยเหลือ และสงเคราะห์เยาวชนรุ่นหลังด้วยความภาคภูมิใจ

นอกจากนี้ในช่วงวัยนี้ยังเป็นวัยที่สนใจและต้องการสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม โดยความรู้สึกต่อสังคมนั้นจะเข้ามารวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับชีวิตส่วนตัว รู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปัญหาครอบครัว และเลี้ยงดูบุตรด้วยความเอาใจใส่ ระยะเวลานี้เป็นระยะที่บุคคลตั้งใจทำงานเพื่อให้สิ่งต่างๆ ดีขึ้น รวมทั้งพัฒนาการทางจริยธรรมก็มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยเช่นกัน

ในวัยนี้จะมีความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง และประสาทสัมผัส ตลอดจนการทำงานของแต่ละอย่าง ในร่างกายเสื่อมลง จึงเป็นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพอารมณ์ด้วย เช่น หงุดหงิด กังวล เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การงาน ในระยะนี้อาจมีการโยกย้ายงานไปยังตำแหน่งหรือหน้าที่ใหม่ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความกังวลใจได้

ความเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ บุคคลในวัยนี้มักมีความกังวลในสุขภาพร่างกาย และมีความเป็นห่วงในหน้าที่การงาน จึงมีผลกระทบต่ออารมณ์ ทำให้มีการแปรเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น โกรธง่าย เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงในด้านความสนใจ ในวัยนี้จะมีความสนใจในเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ้งเป็นพิเศษ มีการทำงานอดิเรกต่างๆ เพื่อหาความสุขให้แก่ตนเอง

โดยส่วนใหญ่ความสุขของคนวัยกลางคนคือ การมีความสุขสงบในชีวิตครอบครัว มีคู่ครอง และบุตรที่ดี ประสบความสำเร็จในอาชีพ โดยมีงานที่มีเกียรติ มีผู้ให้ความเคารพนับถือ และมีหน้าที่การงานไม่มัวหมอง นอกจากนี้ยังมีการใช้เวลาว่างและร่างกายให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองและครอบครัวด้วย (Erikson, 1963 อ้างถึงใน Whitbourne, 1999)

พัฒนาการในวัยกลางคน

Willis & Reid (1998) ระบุว่า พัฒนาการในวัยกลางคนแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1) พัฒนาการด้านร่างกาย ได้แก่ การที่บุคคลวัยนี้ มีรูปร่างและอวัยวะภายนอกที่ร่างกาย จะเริ่มเปลี่ยนแปลงไป กล้ามเนื้อทำงานช้าลง เหนื่อยง่าย ประสาทสัมผัสต่างๆ ทำงานช้าลง กระดูกจะเริ่มเปราะบาง ฟันเริ่มไม่แข็งแรง รูปร่างเปลี่ยนแปลงไป สมรรถภาพทางการได้ยินเสื่อมลง การดมกลิ่น การรับรส และการรับรู้จะเริ่มช้าลงตามอายุที่มากขึ้น

วัยกลางคนเริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น ตั้งแต่ โรคหัวใจ โรคไต ความดันโลหิตสูง และเบาหวานสมรรถภาพทางเพศเสื่อมลง เพศหญิงมีภาวะหมดประจำเดือน ในฝ่ายชายเริ่มมีปัญหาระบบทางเดินปัสสาวะ

2) พัฒนาการด้านอารมณ์ คนในวัยนี้ มีอารมณ์ที่ผันแปรไม่แน่นอน เพราะต้องปรับตัวในหลายด้านของชีวิต ตั้งแต่ สุขภาพที่เสื่อมถอยลง ความกังวลต่อการทำงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน อีกทั้งการต้องดูแลเอาใจใส่ครอบครัว ทำให้เกิดความเครียดง่าย ในเพศหญิง ช่วงวัยหมดประจำเดือน จะรู้สึกไม่สบาย หงุดหงิด โกรธง่าย ไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ โดยขาดเหตุผล หวาดระแวง ไม่ไว้วางใจผู้อื่น และมีอารมณ์ก้าวร้าวมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า ทั้งสองเพศ ยังมีอารมณ์อยากกลับ

เป็นหนุ่มเป็นสาวอีกครั้งก่อนเข้าสู่วัยชราภาพ อาจแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น หวนกลับไปสนใจเรื่อง การแต่งตัว หรือ แสดงพฤติกรรมแบบหนุ่มสาว เป็นต้น

3) พัฒนาการด้านสังคม ในคนวัยกลางคน จะเริ่มทบทวนชีวิตในอดีตของตนว่าดำเนินมา อย่างไร อนาคตจะเป็นอย่างไร รวมทั้งต้องปรับตัวให้เข้ากับบทบาทของตนเองในสังคม บทบาทของ การเป็นบิดามารดาเริ่มเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ซึ่งแต่ก่อนเป็นผู้คอยดูแลบุตรอย่างใกล้ชิด มาเป็น เพียงที่ปรึกษาอยู่ห่าง ๆ ส่วนบทบาทของการเป็นสามีภรรยาที่มีการเปลี่ยนแปลงไปจากหนุ่มสาว เนื่องจากไม่ต้องใช้เวลาในการดูแลบุตร ทำให้มีเวลาเป็นของตนเองมากขึ้น วัยนี้ เป็นวัยที่คนมี ความก้าวหน้าในอาชีพการงานและมีรายได้ ทำให้คนในวัยนี้มีบทบาทที่สำคัญในสังคมกว้างขึ้น ผู้ที่มี ความสามารถสูง มีความชำนาญและมีประสบการณ์สูง ย่อมเป็นที่ยอมรับของหมู่ชน จะเข้าสังคม และร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความล้มเหลวในชีวิต ก็ จะไม่ต้องการเข้าสังคม มักแยกตัว และอาจไม่ประกอบอาชีพ ไม่ทำตนให้เกิดประโยชน์และต้องพึ่งพา ญาติหรือบุตรหลาน ในช่วงท้ายของวัยกลางคน บทบาททางสังคมจะน้อยลง บางคนจะรู้สึกลำบาก ใจที่ไม่มีใครให้ความสนใจหรือยกย่องตน อาจรู้สึกน้อยใจและเศร้าใจ ทำให้หมดความภาคภูมิใจใน ตนเอง อาจแยกตัวไม่เข้าสังคม ทั้งนี้ ก็เพราะผู้นั้นไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ ยังยึดมั่น อยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ

4) พัฒนาการด้านสติปัญญา หลังจากอายุ 30 ปี ความทรงจำเกี่ยวกับตัวเลขและการคิด คำนวณจะค่อย ๆ ลดลง แต่ความสามารถทางสมองอื่นๆ ยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การจำคำศัพท์ ได้มากขึ้น ผู้ที่ใช้สมองอยู่เสมอจะไม่ปรากฏร่องรอยแห่งความเสื่อมถอยในสมอง จนกว่าจะอายุ 60 ปี บุคคลในวัยนี้จะมีความคิดเป็นระบบ รวมทั้งยังมีลักษณะของความคิดที่สร้างสรรค์และค้นหาปัญหา ด้วย โดยมีข้อสังเกตว่า ความคิดสร้างสรรค์ในวัยกลางคน จะมีลักษณะประณีต ใช้เวลามากกว่าช่วง วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช้ากว่า แต่จะมีความถูกต้องมากกว่า เนื่องจากมีความรู้และประสบการณ์มากขึ้น

ปัญหาทั่วไปของบุคคลวัยกลางคน

นักวิชาการไทย เช่น สุรางค์ จันทร์ธอม (2527) ระบุว่าปัญหาที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในวัยนี้มี ดังต่อไปนี้

1. ปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ในวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมถอยของร่างกาย ทำให้ขาดความกระฉับกระเฉง กำลังเสื่อมถอย ผู้ใหญ่บางคนไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงนี้ ทำให้เกิดความขัดแย้ง คับข้องใจ ซึ่งอาจทำให้หาทางชดเชยไปในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น จะแต่งตัวมากขึ้นจนดูไม่เหมาะสม

2. ปัญหาเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมักเกี่ยวกับความเสื่อมของร่างกาย ซึ่งมีทั้งโรคที่ติดต่อและโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคเกี่ยวกับระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โรคระบบทางเดินอาหาร ภาวะโภชนาการไม่เหมาะสม การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ทั้งนี้ยังรวมถึงพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เกิดความวิตกกังวลสูงและขาดความสุขในชีวิต

3. ปัญหาด้านเศรษฐกิจของครอบครัว ได้แก่ ปัญหาด้านฐานะการเงินซึ่งไม่อาจสร้างให้เป็นปีกแผ่นได้ ทำให้ขาดความมั่นคงในสถานภาพทางสังคม ขาดผู้คนเคารพนับถือ เกิดความหดหู่และ เสียกำลังใจ

4. ปัญหาในชีวิตสมรส ได้แก่ การปรับตัวเข้ากันไม่ได้อันเนื่องจากเรื่องเพศสัมพันธ์ ความล้มเหลวในการสร้างฐานะ ความผิดหวังเรื่องบุตร อาจนำไปสู่ปัญหาในชีวิตสมรสได้

5. ปัญหาเรื่องบุตร อาจเนื่องจากบุตรมีปัญหาทางด้านความประพฤติ เช่น การติดยาเสพติด การเกเร พฤติกรรมก้าวร้าว เล่นการพนัน ปัญหาการติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัญหาด้านการเรียน ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาชีพการงานของบุตร หรือ ผิดหวังในเรื่องคู่ครองของบุตร

6. ปัญหาของคนโสด เพศหญิง จะมีมากกว่าเพศชาย เพราะ นอกจากจะต้องทำงานทุ่มเททั้งกายและใจแล้ว ความก้าวหน้าในตำแหน่งของผู้หญิงมีน้อยกว่าผู้ชาย ขณะเดียวกันผู้หญิงยังมักต้องรับผิดชอบในการดูแลบิดา มารดา ผู้สูงอายุ ในครอบครัวของตนเอง ทำให้รู้สึกหงุดหงิด อึดอัดใจ ไม่มีเวลาเป็นของตนเอง ซึ่งตรงข้ามกับเพศชายที่จะมีปัญหานี้น้อยกว่า คือไม่ต้องรับผิดชอบบิดา มารดาที่แก่ชราโดยตรง เพียงแต่ให้การช่วยเหลือทางการเงิน แทนการลงมือกระทำด้วยตนเอง

จะเห็นได้ว่า การเปลี่ยนแปลงของวัยกลางคนนี้ เป็นไปในหลาย ๆ ด้าน ปัญหาของวัยนี้ นอกจากเกิดขึ้นในระดับบุคคลแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัวและชุมชนได้ด้วย ทั้งในแง่สังคม และเศรษฐกิจ

ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Trait resilience)

ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่สำคัญต่อการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี โดยเฉพาะในเวลาที่พวกเขาต้องปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงต่างๆ หรือ ความยากลำบากในชีวิต โดยบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นพลัง จะมีความยืดหยุ่น และสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และสิ่งแวดล้อมภายนอกได้เป็นอย่างดี (Block & Block, 2006) โดยในยุคแรกของการศึกษาเรื่อง ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง เป็นการศึกษา ที่เน้นคุณลักษณะของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

ความสามารถในการฟื้นพลัง สามารถแบ่งออกได้ตามลักษณะที่แปรตามสถานการณ์ หรือ ที่เรียกว่า เป็นความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience) และตามลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ เป็นแนวโน้มที่บุคคลมักแสดงออก หรือ เป็นลักษณะนิสัย ประจำตัว (trait resilience) ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังนี้ที่เป็นลักษณะนิสัยประจำตัว ที่เรียกว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Triat resilience) ดังที่ Block และ Kremen (1996) อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง เป็นลักษณะนิสัยหรือ ความสามารถ ที่บุคคลสามารถยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนตัวเอง เพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด และเมื่อสถานการณ์นั้นผ่านพ้นไป บุคคลก็สามารถกลับมาเป็นตัวของตัวเองได้ ซึ่งต้องอาศัยการตระหนักรู้ในตนเองค่อนข้างมาก หากบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองน้อย บุคคลจะไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือมีความสามารถของการฟื้นคืนพลังในการจัดการกับปัญหา

โดยในงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกตัวแปร ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (trait resilience) มาใช้ในการศึกษาเพราะผู้วิจัยต้องการทราบว่าในคนไทยวัยกลางคน มีผู้ที่มีลักษณะนิสัยเช่นนี้อยู่มากหรือน้อยแค่ไหน

นิยามและขอบเขต

Block และ Kremen (1996) ระบุว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (Trait resilience) หมายถึง ลักษณะนิสัยของบุคคลที่แสดงถึงความสามารถในการยืดหยุ่นตนเองเพื่อปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทั้งในเหตุการณ์ทั่วไปในชีวิต และสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก โดยในการปรับตัวของผู้ที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง มักมีการตอบสนองในทิศทางบวก กับสถานการณ์ที่พบเจอ

Connor และ Davidson (2003) อธิบายว่าลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง หมายถึงรูปแบบการรับมือต่อความเครียดอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากได้ หากบุคคลมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูง ก็จะมีแนวโน้มที่จะทำให้ตนเองกลับมาสู่สภาวะปกติหลังจากที่เหตุการณ์ร้ายๆ ผ่านไปแล้ว

Wagnild และ Young (1993) ระบุว่าลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังเป็นบุคลิกภาพลักษณะหนึ่งของมนุษย์ ที่ช่วยบรรเทาผลกระทบเชิงลบที่เกิดจากความเครียดซึ่งช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ง่ายขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง

ตามแนวคิดของ Block และ Kremen ที่เรียก ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ว่า Ego-resilience ที่เป็นแหล่งทรัพยากรภายในตัวบุคคลที่ช่วยในการปรับตัวของเขาต่อ สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หรือ สถานการณ์ที่กดดัน ในด้านบวก อย่างยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังนี้ครอบคลุม 2 ด้าน (1) การปรับตัวกับเหตุการณ์ทั่วไปในชีวิต เป็นเรื่องทั่วไปในชีวิต หรือเกี่ยวกับความคาดหวังของสังคม (2) การปรับตัวกับ ปัญหาด้านจิตใจต่างๆที่ทางการแพทย์ระบุว่า เป็นโรค เช่น วิตกกังวล เป็นต้น โดย Block และ Kremen (1996) ระบุว่าเมื่อ บุคคลที่มี ego-resilience ต้อง

เผชิญกับความวิตกกังวล บุคคลนั้นจะไม่เพียงแต่ปรับตัวและรับมือกับความวิตกกังวลได้ แต่จะสามารถพลิกประสบการณ์ของความวิตกกังวลกลับมาเป็นประสบการณ์เชิงบวกได้อีกด้วย โดย Block และ Kremen (1996) มักอธิบาย Ego-resilience ควบคู่กับไปกับ Ego-control ซึ่ง Ego-control หมายถึงระดับความรุนแรงที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นที่เข้ามาในชีวิต กล่าวคือ Ego-control จะทำหน้าที่ตอบสนอง ส่วน Ego-resilience คือกลไกภายในบุคคล ซึ่งมีหน้าที่ทำให้การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นของบุคคลลดลงกลับมาสู่สภาวะปกติผ่านการยืดหยุ่นและปรับตัว

บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูงนี้จะเป็นบุคคลที่มีความสนใจรอบด้าน พวกเขาจะไม่รู้สึกอึดอัดที่จะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แปลกใหม่ ยุ่งยากหรือคาดไม่ถึง (Letzring, Block, & Funder, 2005) พวกเขาชอบเปิดโอกาสให้ชีวิตได้มีประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ (Vecchione, Casconi, & Barbaranelli, 2009) พวกเขา มักจะมีความฉลาดทางสังคม จากการที่ไม่ตั้งตนเองเป็นศูนย์กลาง แต่จะปรับตัวเข้าหาผู้อื่น จึงทำให้สามารถเข้าใจคนอื่นได้ดี มีความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน สามารถปรับตัวเข้ากับบรรทัดฐานและกฎระเบียบในสังคมได้ดี ชอบเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จึงรู้สึกดีที่จะได้เป็นผู้ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ตรงข้ามกับ บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำ หรือ ที่ Block และ Kremen เรียกว่า ลักษณะนิสัยแบบควบคุม หรือ Ego-control ที่มักจะมีความโน้มในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หรือ สถานการณ์ที่กดดัน ในลักษณะหุ่นยนต์พลันแล่น มักจะใช้วิธีควบคุม ด้วยการเก็บกดอารมณ์ ความรู้สึก ความปรารถนาต่างๆ ของตน และ มีความต้องการควบคุมให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่ตนคาดหวัง หรือขาดความยืดหยุ่นในการรับมือกับอุปสรรคต่างๆ นั้นเอง (Block & Block, 1980)

สรุปได้ว่า ไม่ว่าจะสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมจะเป็นเช่นไร บุคคลที่มี ego-resilience สูง จะสามารถใช้ความสามารถในการปรับตัวในตนเอง ปรับเปลี่ยนมุมมองและประสบการณ์ที่ได้รับจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมภายนอกได้เป็นอย่างดี (Block & Block, 2006)

แนวทางการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นคืนพลังในผู้ใหญ่

การศึกษาวิจัยในเรื่อง แนวทางการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นคืนพลังในผู้ใหญ่ เช่น การศึกษา การตอบสนองต่อความเจ็บป่วยหรือความทุกข์ยากของชายรักชายที่ติดเชื้อเอชไอวี (Rabkin, Remien, Katoff & Williams, 1993) ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการฟื้นคืนพลังสูง มีลักษณะ

เหมือนกับการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเด็กในงานวิจัยที่ผ่านมาๆ นั่นคือ กลุ่มตัวอย่างมีทรัพยากรส่วนบุคคลที่มีลักษณะพิเศษ ได้แก่ เซาว์นปัญญา การศึกษา ความสนใจที่กว้างขวาง และความสามารถในการปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลง มีมุมมองทางบวกและมีเป้าหมายที่ชัดเจนในอนาคต มีความมั่นใจในการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรของชุมชน เช่น การบริการต่างๆ การมีที่อยู่อาศัย เป็นต้น

Wagnild และ Young (1990) ทำการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่ออธิบายถึงคุณสมบัติที่บ่งบอกคุณลักษณะของผู้หญิงสูงอายุที่สามารถปรับตัวต่อการสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คนที่มีอายุระหว่าง 67-92 ปี ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ (1988) ผลการวิจัยพบว่า มีปัจจัย 5 สิ่งที่ทำให้ผู้หญิงสูงอายุที่ผ่านการสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต สามารถฟื้นคืนพลังได้ ดังนี้

- 1) อุเบกขา (equanimity) คือ มีความเข้าใจ ไม่สั่นคลอนกับสถานการณ์ที่เลวร้าย โดยเรียนรู้มาจากประสบการณ์ต่างๆในชีวิตที่ผ่านมา
- 2) ความเพียร อุตสาหะ (perseverance) คือ การยืนหยัดท่ามกลางปัญหา ผ่านทัศนคติ ของความเต็มใจที่จะต่อสู้หรือพยายามต่อไป
- 3) ความเชื่อมั่นในตัวเอง คือ เชื่อมั่นในความสามารถของตน และสามารถพึ่งพาตนเองได้ (self-reliance)
- 4) การตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย (meaningfulness)
- 5) การดำรงชีวิตอยู่โดยตระหนักว่าเส้นทางชีวิตของแต่ละคนก็เป็นของคนนั้น การสูญเสียจึงไม่ใช่การพลัดพรากแต่เป็นการกลับมาเดินในเส้นทางของตัวเอง (existential aloneness)

โดยรวม ความสามารถในการฟื้นคืนพลังเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง (Jacelon, 1997) กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนที่ของการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นระบบ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต แม้ว่าจะประสบความทุกข์ยากลำบาก ความทรมาน ภัยคุกคาม หรือประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดในชีวิต (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Luther & Ziegler, 1991; Block & Block, 1980)

Rutter (1985) ได้อธิบายว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และความทนทานด้านจิตใจ ไม่ได้มีการคงอยู่หรือมีความต่อเนื่องตลอดเวลา ความสามารถในการฟื้นคืนพลังนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ โดยปัจจัยที่สำคัญคือ คุณสมบัติของบุคคล เช่น เพศ อายุ ประสบการณ์ โดย

การพัฒนาการฟื้นคืนพลังในบุคคลไม่จำเป็นต้องเรียนรู้หรือเผชิญกับปัญหาผ่านประสบการณ์เชิงบวก เพียงอย่างเดียว การเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด ก็อาจช่วยให้บุคคลเรียนรู้และเติบโตได้เช่นกัน สิ่งนี้เป็นการแสดงความต่อเนื่องในการพัฒนาจากความอ่อนแอ ไปสู่การมีความสามารถในการฟื้นคืนพลัง กระบวนการดังกล่าวเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์เฉพาะของปัจจัยต่างๆ สรุป คือ การส่งเสริมความสามารถในการฟื้นคืนพลังของบุคคลไม่ได้อยู่ที่การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เครียด แล้วมองปัญหาผ่านทัศนคติเชิงบวกเพียงอย่างเดียว แต่การกล้าเผชิญความเครียดในช่วงเวลาหนึ่ง และเปิดใจเรียนรู้ทำความเข้าใจ สามารถทำให้บุคคลมีความมั่นใจในตัวเอง และมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย

Fine (1991) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบุคคลที่มีความพิการทางร่างกาย พบว่า การรับรู้และการตอบสนองส่วนบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เครียดในชีวิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการอยู่รอด การพัฒนาความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และการฟื้นฟูสภาพของผู้ที่มีความพิการทางร่างกาย คือ ความหวัง การรู้สึกมีความสำคัญต่อใครบางคน การมีความหมายและเป้าหมายในชีวิต มีความพยายามที่จะแก้ปัญหา มีการปรับเปลี่ยนยืดหยุ่นได้เมื่อเจอกับอุปสรรค โดย Fine (1991) ได้แบ่งกระบวนการของความสามารถในการฟื้นคืนพลังออกเป็น 2 ชั้น คือ

1) ช่วงเฉียบพลัน (acute phase) เป็นช่วงแรกที่เกิดปัญหา พลังงานถูกใช้ไปเพื่อลดผลกระทบของความเครียดและสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด โดยในช่วงนี้เป็นช่วงที่บุคคลพยายามรับมือกับปัญหาและจัดการความเครียดของตัวเองให้อยู่ในระดับที่พอรับได้

2) ช่วงจัดระบบโครงสร้างใหม่ (reorganization phase) จะเริ่มค้นพบความจริงและยอมรับในอดีตหรือในภาพรวมของเหตุการณ์ทั้งหมด โดยในขั้นนี้บุคคลจะเริ่มยอมรับ ทำความเข้าใจ และพัฒนาการฟื้นคืนพลังผ่านการเรียนรู้ปัญหา

นอกจากนี้ มีการศึกษาและนำเสนอแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นคืนพลังของบุคคล (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2547) ดังนี้

1. การเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเอง เป็นการตระหนักในคุณค่าในตนเองของบุคคล สามารถพัฒนาความไว้วางใจในตนเองและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี การตระหนักถึงคุณค่าตัวเองพัฒนา

จากการที่บุคคลที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข จากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู การได้รับความรักจะทำให้บุคคลสามารถมอบความรัก และมีความผูกพันทางอารมณ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม สามารถกำหนดระยะห่างระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้ดี สร้างสัมพันธภาพในระดับลึกกับผู้อื่น และรักษาสัมพันธภาพที่ยาวนานกับผู้อื่นได้ ดังนั้นในการเสริมสร้างการมีคุณค่าในตนเอง มีความจำเป็นต้องสร้างตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 3 ขวบ ซึ่งเป็นช่วงสำคัญในการพัฒนาเรื่องดังกล่าว เมื่อเด็กโตขึ้นควรมีการส่งเสริมทักษะต่างๆให้กับบุคคล เช่น ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การอยู่ร่วมกับผู้อื่น หรือโปรแกรมที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลได้พัฒนาตนเอง เช่น กลุ่มพัฒนาตน กลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน กลุ่มจิตบำบัด หรือการบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยารูปแบบต่างๆ

2. การเสริมสร้างความสามารถของบุคคล ความสามารถของบุคคลพัฒนามาจาก การมีประสบการณ์ของความสำเร็จในชีวิตและการทำงาน สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองมีความสามารถมีศักยภาพ ผู้ดูแล บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ ควรร่วมมือกันส่งเสริมให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้แสดงความสามารถของตนเองออกมาในการทำงาน การเรียน การดำเนินชีวิต และการปรับตัวต่อปัญหา สิ่งสำคัญที่สุดคือ พยายามส่งเสริมให้บุคคลได้รับประสบการณ์ของความสำเร็จ

3. การเสริมสร้างศักยภาพของบุคคล เป็นการเสริมสร้างพลังในตนเอง ตระหนักถึงศักยภาพแห่งการพัฒนาและองกามของตนเองในการจัดการกับความเครียด จัดการกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยตนเอง

4. การเสริมสร้างการมองโลกทางบวก การมองโลกทางบวกช่วยให้บุคคลมีความหวัง มีกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรค มีมุมมองต่อชีวิตที่มีความหมาย มีเป้าหมายและพยายามทำให้ตนเองบรรลุเป้าหมายนั้น การให้กำลังใจ การให้การสนับสนุนช่วยเหลือ จากบุคคลภายนอกและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างการมองโลกทางบวก มองปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ตลอดจนเป็นแบบอย่างของการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมายและดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมายในชีวิต การมองโลกทางบวกเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ เมื่อบุคคลเฝ้าสังเกตความคิดของตนเองต่อสิ่งรอบข้าง และเกิดการตระหนักรู้ว่าวิธีคิดทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้น บุคคลจะเรียนรู้ทำความเข้าใจและมองปัญหาในแง่มุมใหม่ที่ทำให้จิตใจสงบสุข และพบทางออกของปัญหามากกว่าวิธีคิดเช่นเดิม

การตระหนักถึงการเพิ่มขึ้นของการมีสุขภาวะที่ดีและการปรับปรุงคุณภาพชีวิต อันได้แก่ สุขภาพจิตและอารมณ์ซึ่งเป็นเป้าหมายของความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สิ่งก็ตามมา เช่น บางคนสามารถปรับเปลี่ยนจากประสบการณ์ความทุกข์ยาก เช่น มารดาที่ต้องสูญเสียลูกชาย เพราะผู้ขับรถที่ดื่มสุรา สังคมเริ่มมีการรณรงค์ให้มีการจับกุมผู้ที่ขับรถขณะเมาสุรา และประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงกฎหมายในระดับประเทศ หรือการที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ใช้ช่วงเวลาสุดท้ายกับผู้อื่นอย่างมีความสุข การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้เห็นถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และความรักที่มีต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นประโยชน์สูงสุดในความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)

สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความหลากหลายและความแตกต่างของการนิยามความหมายต่างกันไปขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู ค่านิยม ปรัชญาในการดำเนินชีวิต วัฒนธรรม ความเชื่อและศาสนา (Potter & Perry, 1999) ในการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับความหมายของสุขภาวะทางจิตวิญญาณนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่ครอบคลุมทั้งสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันตก และแนวคิดตะวันออก ดังนี้

นิยามและขอบเขต

สุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดทางตะวันตกได้แก่ การศึกษาของ Paloutzian และ Ellison (1982) ที่ระบุว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนสามารถดำเนินชีวิตไปตามปกติโดยมีเป้าหมายของชีวิตและประสบความสำเร็จตามเป้าประสงค์ สุขภาวะทางจิตวิญญาณยังเป็นสิ่งหนึ่งที่แสดงถึงความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณในตัวบุคคลอีกด้วย เอลลิสัน (Ellison, 1983) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในนิยามและขอบเขตนี้ ได้รวม สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ ศาสนา สิ่งเหนือธรรมชาติ และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณที่รวมถึงการรับรู้ว่าคุณเองมีเป้าหมายชีวิต มีความพึงพอใจในชีวิตซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา รู้ว่าตนจะทำอะไร จะทำไปเพราะอะไร รู้ว่าตนเป็นใคร และควรจะอยู่ที่ใดจึงจะเหมาะสมกับตนเองที่สุด

นอกจากนี้ The National Interfaith Coalition on Aging (INCA) (Gomez, 2003) ได้ระบุว่าสุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเกี่ยวเนื่องระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และพระเจ้า ในขณะที่ Moodley (2008) ให้ความหมาย คำว่า “จิตวิญญาณ (spirituality)” ว่าเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ ความตั้งงามกับความชั่วร้าย การเป็นส่วนหนึ่งกับความสัมพันธ์เชื่อมโยง ความหมายกับเป้าหมายของชีวิต เป็นการสังเคราะห์ผสมผสานประสบการณ์ส่วนบุคคลที่เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น มองเห็นตนเองเป็นส่วนหนึ่งในการมีอยู่ที่มีความหมายของสรรพสิ่ง

Gomez และ Fisher (2003) ได้นิยาม สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) ว่าเป็นภาวะที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกทางบวก พฤติกรรม และการรู้คิดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับตัวตน ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ ซึ่งทำให้บุคคลสัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือเอกภาพของสรรพสิ่ง เกิดความพอใจ ความเบิกบานใจ ความรัก ความสวยงาม ความมั่งคั่งในจิตใจ ความเคารพ เกิดทัศนคติที่ดี ความสงบภายในจิตใจ และ เป็นผู้มีเป้าหมายและทิศทางในชีวิต

ประเวศ วะสี (2555) ได้อธิบายถึงสภาวะของการตระหนักรู้และเข้าใจในความเป็นธรรมชาติว่า ธรรมชาตินั้นกว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอนันต์กาล เป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่มีตัวตน หรือว่างจากตัวตน มีจิตที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติ เห็นว่าตนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรมชาติ หลุดพ้นจากความรู้สึกบีบคั้น ความคับแคบในตนเอง จึงเกิดจิตที่เป็นอิสระภาพ รู้สึกสมบูรณ์ในตัวเอง เต็มไปด้วยความสุข ความงาม เกิดมิตรภาพอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสิ่งทั่วสากลโลก การเข้าถึงสภาวะดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน ซึ่งมนุษย์ในดินแดนต่าง ๆ ในโลกในทุกวัฒนธรรมมีประสบการณ์นี้และใช้คำเรียกต่าง ๆ กัน เช่น การบรรลุอิสรภาพบ้าง การเข้าถึงพระเจ้าบ้าง การเข้าถึงสิ่งสูงสุดบ้าง การบรรลุธรรมบ้าง

วิไลลักษณ์ ตันติตระกูล (2552) ได้สรุปความหมายของ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกส่วนลึกภายในจิตใจที่แสดงถึงภาวะสงบ เป็นสุข มีความเข้มแข็งในจิตใจ ยอมรับความเป็นจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวัง ยอมรับ และพึงพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างของตนเอง รู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนเองยึดเหนี่ยว

พินณา แสงสาคร (2554) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณในด้านตะวันตก หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองผสานกลมกลืนกับผู้อื่น กับธรรมชาติ กับพระเจ้าหรือสิ่งเหนือธรรมชาติอย่างสมดุล นำมาซึ่งความตระหนักในความหมายและเป้าหมายชีวิต รวมถึงมีความสามารถในการค้นพบและปฏิบัติเพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายชีวิต ส่งผลให้บุคคลมีความหวัง กำลังใจ และความพอใจในชีวิต

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางจิตวิญญาณในด้านตะวันตก หมายถึง ภาวะในจิตใจอันได้แก่ ความพึงพอใจ ความเบิกบานใจ ความรัก ความสวยงาม ความงดงามในจิตใจ ความสงบภายในจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความเข้าใจในความสัมพันธ์เชื่อมโยง สัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ระหว่างตนเองกับสิ่งต่าง ๆ จึงก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าทั้งต่อตนเองและสรรพสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบุคคลจะแสดงออกทางความรู้สึก พฤติกรรม และการรู้คิดซึ่งเป็นไปในทิศทางบวก โดยมีองค์ประกอบในด้านตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม และสิ่งศักดิ์สิทธิ์

สำหรับสุขภาวะทางจิตวิญญาณในแนวคิดทางตะวันออก แมซีคินสันยี่ เสถียรสุด (2544) อธิบายความหมายของสุขภาวะทาง จิตวิญญาณว่า เป็นสภาวะจิตใจที่มีความสุข มีความสงบเย็น และมีความแข็งแรงทางจิตวิญญาณ ตลอดจนมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีกระแสความรู้ที่ไวต่อสิ่งๆที่เข้ามา กระทบ รู้ตื่นและเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต ไม่ประมาทหรือขาดสติ เป็นพลังงานแห่งความเข้าใจการใช้ชีวิต เป็นสิ่งที่สามารถทำอะไรที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้อีกมากมาย และเป็นส่วนหนึ่งก่อให้เกิดสุขภาพทางกายและใจที่ดีอย่างถ่องแท้

พินณา แสงสาคร (2554) ระบุว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันออกนั้น เป็น สภาวะจิตใจที่สุข สงบ สะอาด มีอิสรภาพ ผ่อนคลาย รู้ตื่นและเบิกบาน เป็นความสุขที่เกิดจากการ เข้าถึงความถูกต้อง ดีงาม ลดละการถือตัวตนของตนเอง นับว่าเป็นความสุขอันประณีต และเป็นส่วน หนึ่งก่อให้เกิดสุขภาพทางกายและใจที่ดีอย่างถ่องแท้ องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต วิญญาณ

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันออก จะเน้นไปที่เรื่องของ ความสุข ความสงบ ที่เกิดจากการมีสติ มีความเข้าใจและเข้าถึงต่อคุณงามความดี ความถูกต้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ ศึกษา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ตามแนวคิดทางตะวันตก ที่ระบุว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หมายถึง ภาวะในจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคล มีความเข้าใจในความสัมพันธ์ เชื่อมโยง สัมผัสได้ถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติและสิ่งที่อยู่เหนือ ธรรมชาติ เนื่องจากสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดตะวันออก จะเน้นไปที่การมีสติและมีปัญญา ในการเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้กล่าวถึงการเชื่อมโยงกับธรรมชาติ และสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากนัก ซึ่งผู้วิจัย อยากทราบว่าคนไทยวัยกลางคน มีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติรอบตัวมากแค่ไหน และสิ่งศักดิ์สิทธิ์มี อิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของคนไทยวันกลางคนมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยจึงตัดสินใจเลือกสุขภาวะทางจิต วิญญาณตามแนวคิดตะวันตกที่กล่าวถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ

องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ตามแนวคิดของ Gomez และ Fisher (2003) ได้อ้างถึงการศึกษาเบื้องต้นของ Fisher ใน ปี 1998 ที่ไม่ได้ตีพิมพ์ ว่าได้แบ่งองค์ประกอบของความสุขทางจิตวิญญาณ ไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1) องค์ประกอบภายในตน (The personal component) เป็นภาวะที่บุคคลตระหนักถึง คุณค่าภายในตนเอง เห็นความสำคัญของการมีอยู่ของตนเอง รู้สึกว่าชีวิตของตนมีคุณค่ามีความหมาย และมีเป้าหมายในการดำรงชีวิต เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจ มีความหวังในชีวิต

2) องค์ประกอบด้านสังคม (The communal component) เป็นการตระหนักในคุณค่า และความหมายของบุคคลอื่น อันเนื่องมาจากเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับผู้อื่น หรือ สังคม ก่อให้เกิดความผูกพันลึกซึ้งกับบุคคลอื่น เป็นความรู้สึกรัก มีความยุติธรรม มีความหวัง ความ เชื่อมมั่นและศรัทธาในความเป็นมนุษย์ด้วยกันกับบุคคลอื่น

3) องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม (The environmental component) เป็นการตระหนักใน คุณค่าและความหมายของสิ่งแวดล้อมหรือธรรมชาติ อันเนื่องมาจากเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงทาง กายภาพระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมอย่างเป็นเอกภาพ เห็นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การ เกื้อกูลซึ่งกันและกันของสรรพสิ่ง ก่อให้เกิดเป็นความรู้สึกเคารพ อ่อนน้อมและอ่อนโยนกับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม

4) องค์ประกอบด้านสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (The transcendental component) เป็นการตระหนักในคุณค่าความหมายของสิ่งที่อยู่เหนือมนุษย์ อันเนื่องมาจากตระหนักเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างตนเองกับบางสิ่งหรือบางอย่างที่อยู่เหนือมนุษย์ เช่น พระเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พลังของจักรวาล หรือความจริงที่อยู่เหนือขึ้นไปก่อให้เกิดความรู้สึกเคารพศรัทธา เลื่อมใส และตื่นตันในความยิ่งใหญ่ของสิ่งเหล่านั้น

Fisher ยังได้กล่าวอีกว่า องค์ประกอบทั้ง 4 ของจิตวิญญาณนี้ สามารถอธิบายสุขภาวะทางจิตวิญญาณได้อย่างเป็นสากล

ส่วน Palouzian และ Ellison (1983) ได้แบ่งสุขภาวะทางจิตวิญญาณออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 ด้านความผาสุกที่เกี่ยวข้องกับศาสนา (Religious Well-Being : RWB) คือ ความรู้สึกเป็นสุขในจิตใจอันเนื่องมาจากการมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว มีความเชื่อและศรัทธาในศาสนา มีความหวังและมองโลกในแง่ดี ปฏิบัติตนตามแนวทางของศาสนา

องค์ประกอบที่ 2 ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ (Existential Well-Being : EWB) คือ ความรู้สึกเห็นคุณค่าและความหมายของการมีชีวิตอยู่ของตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตของตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความหวัง และมองโลกในแง่ดี

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้อิงตามการศึกษา ตามแนวคิดของ Gomez และ Fisher (2003) เนื่องจาก มีองค์ประกอบที่ครอบคลุมสุขภาวะทางจิตวิญญาณของบุคคลวัยกลางคน ในทั้งมิติภายในตน ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสิ่งศักดิ์สิทธิ์

การวัดและประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

Palouzian และ Ellison (1983) ได้พัฒนาแบบวัด Spiritual Well-Being Scale: SWBS ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความผาสุกที่เกี่ยวข้องกับศาสนา (Religious Well-Being : RWB) และ ความผาสุกในสิ่งที่เป็นอยู่ (Existential Well-Being : EWB) แต่ละองค์ประกอบมีข้อ

กระทงละ 10 ข้อ รวมเป็น 20 ข้อ มีลักษณะเป็นการประเมินตนเองด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ระดับคะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีความผาสุกทางจิตวิญญาณสูง

แบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของ Gomez และ Fisher (2003) คือ ภาวะของการตระหนักถึงความสัมพันธ์เชื่อมโยงและเห็นคุณค่าในตนเอง (The personal component) ผู้อื่น (The communal component) สิ่งแวดล้อม (The environmental component) และ สิ่งที่อยู่เหนือขึ้นไป (The transcendental component) ซึ่งพวกเขาได้พัฒนาแบบประเมินสุขภาวะทางจิตวิญญาณชื่อว่า Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) เป็นแบบประเมินตนเองซึ่งมีข้อกระทงด้านละ 5 ข้อ รวมเป็น 20 ข้อ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง โดยมี การทดสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยกลุ่มตัวอย่าง เป็น นักศึกษามหาวิทยาลัย 6 แห่งในออสเตรเลีย จำนวน 832 คน อายุระหว่าง 18- 42 ปี ค่าความ สอดคล้องภายในของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .89 และค่าสหสัมพันธ์รายด้านกับคะแนนความพึงพอใจ ของมิติภายในตน(The personal) ผู้อื่น(The communal) สิ่งแวดล้อม(The environmental และ() สิ่งที่อยู่เหนือขึ้นไปThe transcendental) เท่ากับ .80 .84 .84 และ .95 ตามลำดับและพวกเขาได้ ทดสอบความตรงของแบบวัด SWBQ พบว่า มีความตรงเชิงเสมือน (convergent validity) และความ เทียงตรงเชิงจำแนก (discriminant validity) กับแบบวัด Spiritual Well-Being Scale: SWBS ของ Palouzian & Ellison (1983) และ สัมพันธ์กับบุคลิกภาพ Extraversion Neuroticism และ Psychoticism จากแบบวัด The Adult Eysenck Personality Questionnaire-Revised Short Scale (EPQ-R/SS; Eysenck, & Eysenck, 1991) และ Oxford Happiness Inventory (OHI; Argyle, Martin, & Lu, 1995a, 1989b)

ปัญหาด้านจิตใจ (Psychological problems)

ในการศึกษาวิจัย ครั้งนี้ ได้ครอบคลุมการศึกษาวิจัยปัญหาด้านจิตใจที่มักพบในบุคคลวัย กลางคน ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความเครียด (Stress)

Neufeld (1980) ความเครียด มาจากคำว่า Strictus ในภาษาลาติน ซึ่งหมายถึง สภาวะที่ บุคคลรู้สึกอึดอัด หรือ ถูกจำกัด จากเรื่องใดเรื่องหนึ่งไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือสถานที่ ในศตวรรษที่

19 ความเครียดได้ถูกนำมาใช้ในการแพทย์ที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการที่ร่างกายได้รับความกดดันหรือการทำ
 ทาย

Lazarus (1971) ได้นิยามความเครียด คือ สภาวะอารมณ์ของความไม่สมดุลซึ่งเกิดจาก
 กระบวนการรับรู้ หรือกระบวนการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็น
 สิ่งที่น่าคุกคาม โดยที่การรับรู้เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับปัจจัย
 ภายในตัวของบุคคลนั้น

Mason (1975 อ้างใน วรินทร์ รามสูต, 2547) ได้ให้ความหมายของความเครียดไว้ 3
 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ความเครียดในแนวของปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้า (Stress as a state of the
 organism) หมายถึง การที่บุคคลโต้ตอบต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาทำอันตรายหรือมาคุกคาม

ลักษณะที่ 2 ความเครียดในแนวทางของสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบบุคคล (Stress as an
 external event) หมายถึง การที่บุคคลต้องเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอกบุคคล (Stressor) ซึ่งมีอิทธิพล
 ต่อบุคคลนั้นๆ

ลักษณะที่ 3 ความเครียดในแนวปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Stress as a
 transaction between the person and the environment) เป็นแนวคิดที่ให้ความหมายของ
 ความเครียดว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลเกิดการรับรู้และ
 ประเมินสิ่งแวดล้อมที่เข้ามากระทบว่าตนเองไม่สามารถจะรับมือได้ เนื่องจากศักยภาพที่มีอยู่ของ
 ตนเองน้อยกว่าความรุนแรงของสิ่งแวดล้อมหรือประเมินว่าสิ่งแวดล้อมดังกล่าวจะเข้ามาคุกคามหรือ
 ทำอันตรายต่อตนเอง

โรบบินส์ (Robbins, 2007) ได้กล่าวว่า ความเครียด คือ ภาวะที่บุคคลเผชิญกับโอกาส
 ขัดจำกัด หรือความต้องการที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ปรารถนา โดยที่ผลลัพธ์มีความไม่แน่นอน
 ความเครียดอาจมีใช้ภาวะที่ไม่ดีเสมอไป ความเครียดอาจทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติซึ่ง
 อาจนำไปสู่ความสำเร็จได้

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ระบุว่า ความเครียด เป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ หรือถูกบีบคั้น กดดัน จนทำให้เกิดความรู้สึกทุกขใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายของความเครียดดังนี้ ความเครียด หมายถึง สภาวะของอารมณ์และความรู้สึกที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน ทำให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ กลัว วิตกกังวล เมื่อบุคคลรับรู้และประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นคุกคามทั้งร่างกายและจิตใจ บุคคลจะพยายามแก้ไขโดยการปรับตัวเพื่อให้เกิดความสมดุล ซึ่งหากไม่สามารถปรับตัว จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป ซึ่งส่งผลให้เกิดความเครียด เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม แต่เมื่อเวลาผ่านไป และความเครียดเหล่านั้นคลายลง ร่างกายจะกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง

ทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด

Selye (1974) ได้กล่าวถึงทฤษฎีความเครียดของ Selye (Selye's Stress Theory) ว่า เมื่อร่างกายถูกสิ่งที่มาคุกคาม (Stressor) จะทำให้เกิดความเครียด ซึ่งอาจเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี จะทำให้ความสมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป และจะเกิดการตอบสนองของบุคคลต่อตัวกระตุ้น (Stressor) ซึ่งการตอบสนองนั้นจะแสดงออกไปในลักษณะของกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (Nonspecific) ที่เรียกว่า กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป (GAS : General Adaptation Syndrome) ซึ่งกลุ่มอาการนี้เกิดขึ้นเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะเตือน (Alarm Reaction) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดในระยะแรก ปฏิกิริยาในระยะนี้จะเกิดขึ้นเพียงระยะสั้นๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่นาทีถึง 48 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของตัวกระตุ้น อาการแสดงนั้นเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติกและต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ระยะเตือนนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1. ระยะช็อค (Shock Phase) เป็นระยะของการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งบุคคลที่ถูกรบกวน จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ปฏิกิริยาจะเกิดขึ้นเป็นอันดับแรกที สมอง

ส่วนคอร์เทกซ์ แล้วจึงส่งคลื่นประสาทมากระตุ้นต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า ผลิตฮอร์โมนคอร์ติซอล และโพรเจสเตอโรน และต่อมหมวกไตตามลำดับ ทำให้มีการผลิตฮอร์โมนแอดรีนาลีนและนอร์แอดรีนาลีนเพิ่มขึ้น ในระยะนี้จะพบว่าการสลายโปรตีนของกล้ามเนื้อ ตัวที่ก่อให้เกิดความเครียด การตอบสนอง โรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของร่างกาย (Stressor) (Stress Response) (Stress – Related Dysfunction Diseases) มีการหลั่งน้ำตาลในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น และเซลล์ตับมีการหลั่งฮีปาทินเพิ่มขึ้น มีเกล็ดเลือดเพิ่มขึ้นระหว่างเซลล์ ระดับโปรตีนซีอีเอ็มในเลือดสูงขึ้น ซึ่งโปรตีนซีอีเอ็มที่สูงขึ้นนี้ จะมีผลกดสมองส่วนกลาง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง หลอดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อขยายตัว ในขณะที่หลอดเลือดฝอยส่วนปลายตามผิวหนัง และช่องท้องหดตัว ถ้าปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นรุนแรงมาก ความดันโลหิตจะลดต่ำลงอาจมีอาการช็อคหรือหัวใจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงในระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะปรับตัว และถ้ายังดำเนินต่อไป ร่างกาย จะถูกใช้พลังงาน จนหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากนี้จะมีกลไกการป้องกันตัวเอง ซึ่งจะเข้าสู่ระยะต้านช็อค

1.2 ระยะต้านช็อค (Countershock Phase) เป็นระยะถัดจากระยะช็อค ซึ่งร่างกายเริ่มปรับตัวกลับเข้าสู่สภาวะสมดุล โดยจะมีการดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆ ของร่างกาย เริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ ต่อมพิทูอิทารีจะขับฮอร์โมนคอร์ติโคโทรฟิกเพิ่มขึ้น ส่วนต่อมหมวกไตจะหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์เพิ่มขึ้น ทำให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายสูงขึ้น ร่วมกับการเร่งขอประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก อาการแสดงที่ตรวจพบ คือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็ว มีอาการคลื่นไส้หรืออาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (Stage of Resistance) ระยะนี้การปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยใช้วิธีต่างๆ ผลที่ตามมาคือ อาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นอยู่อาจก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น อวัยวะภายใน (Visceral organ) และระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine glands) จะทำงานหนัก ทำให้เกิดอาการทางกายจนเป็นการเจ็บป่วยทางกายกลุ่ม psychophysiological disorder ต่างๆ เช่น โรคกระเพาะ ปวดศีรษะ ร่างกายสูญเสียการปรับตัว และเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of Exhaustion) เนื่องจากความสามารถในการปรับตัวของสิ่งมีชีวิตต้องมีจุดจบ ถ้าตัวกระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดรุนแรงและไม่สามารถจะขจัดออกไปได้สิ่งมีชีวิต

จะเกิดการหมกมำลัง อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะเดื่อนก็จะกลับมาอีก และถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือประค้บประคองจากภายนอกอย่างเพียงพอ กลไกในการปรับตัวจะล้มเหลว เกิดโรคและเสียชีวิตได้ในที่สุด

Lazarus และ folkman (1984) ได้อธิบายว่าสาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดความเครียดไม่ได้เกิดจากสิ่งที่คุกคาม แต่เกิดจากการรับรู้ของบุคคลแต่ละคนต่อปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด โดยกระบวนการรับรู้ความเครียดนั้นต้องผ่านการประเมินด้วยสติปัญญา (Cognirive appraisal) ซึ่งความเครียดจะเกิดขึ้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับประเมินความสมดุระหว่างความต้องการกับทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่ ดังนั้นความเครียดจะเกิดขึ้นผ่านกระบวนการทางปัญญาตามขั้นตอนต่อไปนี้

การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินถึงความสำคัญและความรุนแรงของสถานการณ์นั้นๆว่ามีผลกระทบต่อตนเอง โดยการประเมินปฐมภูมิแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ไม่เกิดผลเสียใด หรือไม่มีความเกี่ยวข้องใดกับตนเอง

ลักษณะที่ 2 มีผลดีหรือประโยชน์ต่อตนเอง โดยลักษณะนี้บุคคลจะไม่ต้องใช้ความพยายามที่จะปรับตัวแต่อย่างใด

ลักษณะที่ 3 พิจารณาว่าสถานการณ์นั้นๆ ตนเองจะต้องตั้งทรัพยากรที่มีอยู่ออกมาใช้อย่างเต็มที่ หรือทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ไม่เพียงพอที่จะจัดการกับปัญหา โดยสถานการณ์ อาจแบ่งได้เป็น สถานการณ์ที่มีความอันตรายหรือสูญเสีย เช่น อาการเจ็บป่วย หรือการสูญเสียคนรัก สถานการณ์ที่ถูกคุกคาม เช่น สถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวหรือความโกรธ สถานการณ์ที่ท้าทาย เช่น สถานการณ์ที่ยากที่จะคาดเดา อาจได้ประโยชน์หรือเสียประโยชน์ไป ทำให้บุคคลมีความกระตือรือร้นที่จะลงสู้กับสถานการณ์

การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นการประเมินแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ซึ่งต้องอาศัยสติปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ในการพิจารณาอย่างถี่ถ้วน มีความซับซ้อนมากขึ้น เพื่อที่จะหาทางแก้ไขจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

การประเมินซ้ำ (Reappraisal) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากการประเมินปฐมภูมิและประเมินทุติยภูมิ โดยใช้ข้อมูลและแหล่งประโยชน์ทั้งจากสิ่งแวดล้อมและภายในบุคคลในการควบคุม

หรือจัดการกับสถานการณ์ การประเมินซ้ำ เป็นการติดตามผลว่า วิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่เคยใช้ไปแล้ว ได้ผลดีอยู่หรือไม่ ซึ่งกระบวนการนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีลักษณะเป็น พลวัต (Dynamic) อาจปรับเปลี่ยนได้ หรือเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

สรุปได้ว่า ความเครียดตามทฤษฎีของ Lazarus และ Folkman (1984) เกิดขึ้นจากการรับรู้ และประเมินของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ว่ามีความอันตรายหรือคุกคามหรือไม่ มีการประเมินวิธีการรับมือต่อสถานการณ์ เพื่อหาทางออกที่ดีที่สุด ซึ่งหากบุคคลมีการประเมินที่ไม่ดีก็จะทำให้บุคคลเกิดความเครียด

สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) อธิบายถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียด ไว้ 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งได้ทั้งทางร่างกาย และ จิตใจ

1. ทางด้านร่างกาย สภาวะทางกายบางประการ สามารถทำให้เกิดความเครียดได้ในลักษณะที่เรียกว่าร่างกายเครียดซึ่งปัจจัยทางร่างกายที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่ คุณลักษณะทางพันธุกรรม ที่ทำให้บุคคลมีลักษณะพื้นฐานที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ สีผิว ความเข้มแข็งหรือความอ่อนแอ ของระบบการทำงานของร่างกาย ตลอดจนความพิการทางด้านร่างกายที่เป็นมาแต่กำเนิด ความเหนื่อยล้าทางร่างกาย อันเกิดจากการได้ผ่านการทำงานอย่างหนักและติดต่อกันเป็นเวลานาน ซึ่งจะมีความเกี่ยวเนื่องมาจากสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายที่จะทำให้แต่ละคนมีความพร้อมในการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน ดูแลร่างกายไม่ดี เช่น พักผ่อนไม่เพียงพอ เจ็บป่วยแล้วปล่อยไม่รักษา บริโภคอาหารไม่ดี หรือพึ่งพาสารเสพติดต่างๆ ตั้งแต่ สูบบุหรี่ รวมถึงยาเสพติด ลักษณะท่าทางที่ปรากฏเกี่ยวกับโครงสร้างของกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และ การทรงตัว เช่น การเดิน วิ่ง นั่ง นอน หากอยู่ในลักษณะที่ไม่เหมาะสมย่อมก่อให้เกิดความเครียดได้

2. ทางด้านจิตใจ เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดที่ส่งผลให้เกิดความเครียด ได้แก่ บุคลิกภาพแบบเอาจริงเอาจังกับชีวิต เป็นคนที่ต้องการความสมบูรณ์แบบให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง ขยันเจ้าระเบียบ ยึดมั่นกฎเกณฑ์ บุคลิกภาพนี้ทำให้ต้องทำงานหนัก และ ไม่ชอบพึ่งพาใคร บุคลิกภาพแบบพึ่งพิงผู้อื่น เป็นคนที่มีลักษณะขาดความเชื่อมั่นในตนเองไม่กล้าตัดสินใจ จะเป็นคนที่วิตกกังวลง่าย หวาดหวั่นกับ

อนาคตอยู่เสมอ เพราะไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ บุคลิกภาพแบบหุ่นหันหลังแล่น เป็นคนใจร้อน ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ซึ่งจะมีผลกระทบไปถึงภาวะสมดุลของร่างกาย

3. การเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต (Live Event) เป็นเหตุการณ์ความเปลี่ยนแปลงที่มีผลกระทบต่อการทำกิจกรรมปกติของบุคคลโดยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อาจก่อให้เกิดผลทางบวกหรือลบก็ได้ ทำให้บุคคลต้องปรับตัว

4. ความขัดแย้งในใจ (Conflict) เกิดจากการที่บุคคลต้องเผชิญทางเลือกสองทางขึ้นไป แต่ทางเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นทางเลือกในสิ่งที่ไม่ต้องการ และทำให้อึดอัด

5. ความคับข้องใจ (Frustration) เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ สาเหตุที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ 4 ประการ คือ ความรู้สึกบางประเภท ได้แก่ ความรู้สึกสูญเสีย อาจจะเป็นการสูญเสียคนที่รัก เกียรติยศ ชื่อเสียง หรือ ความภาคภูมิใจ ความรู้สึกล้มเหลวในชีวิต ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้หมดหวัง ไม่สามารถควบคุมสิ่งต่างๆ ได้ อารมณ์เชิงลบทุกชนิด ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเศร้า ความทุกข์ใจ เป็นต้น การขาดคุณสมบัติบางประการของบุคคล เช่น การขาดความสามารถ การขาดทักษะในการทำงาน เป็นต้น ความล่าช้าของเหตุการณ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งตามธรรมชาติแล้ว เหตุการณ์เหล่านั้นไม่สามารถเร่งให้ทันใจได้ ความใจร้อน เช่นนี้สามารถทำให้เกิดความเครียดได้

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

1. ทางกายภาพ เช่น อุณหภูมิ ภูมิอากาศ ความหนาแน่นของประชากร ภัยธรรมชาติ ฯลฯ ลักษณะทางกายภาพเหล่านี้มีผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล และทำให้ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลาซึ่งก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

2. ทางชีวภาพ สิ่งแวดล้อมที่สามารถทำร้ายตัวบุคคลได้โดยตรง เช่น โรคต่างๆ

3. ทางสังคมวัฒนธรรม ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งที่คุณคนกระทำจะมีผลกระทบต่อกันตลอดเวลา ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ได้แก่

3.1 สถานภาพและบทบาทในสังคมของบุคคล ซึ่งอาจจะมีหลายสถานภาพและหลายบทบาท หากบทบาทเหล่านี้มีความขัดแย้งหรือแตกต่างกันมาก ก็อาจทำให้เกิดความยากลำบากในการปรับตัวและส่งผลให้เกิดความเครียดได้

3.2 บรรทัดฐานทางสังคม หากกฎเกณฑ์ที่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสังคม ไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลหรือเป็นกฎเกณฑ์ที่เคร่งครัดมากย่อมก่อให้เกิดความเครียดแก่บุคคลได้

3.3 ระบบการเมืองการปกครอง ซึ่งมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคลหากเป็นระบบการเมืองการปกครองที่เคร่งครัด อาจทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคามหรือควบคุม โดยเฉพาะเรื่องสิทธิเสรีภาพต่างๆ หรือเป็นระบบการเมือง การปกครองที่ทำให้ประเทศขาดความมั่นคงย่อมก่อให้เกิดกับความเครียดกับบุคคลได้

ประเภทของความเครียด

แกลลาเจอร์(Gallagher, 1979 อ้างใน กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2546.) แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดทางร่างกาย (Physical Stress) เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่มีมารบกวนหรือคุกคามต่อร่างกายของบุคคล ซึ่งสิ่งรบกวนนี้อาจเป็นสิ่งที่เกิดจากภายในตัวบุคคลเอง เช่นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัยและความเจ็บป่วย เป็นต้น หรือ สิ่งรบกวนที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกก็ได้ เช่น ความร้อน ความเย็น การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต และ การเกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ความเครียดทางจิตใจ (Psychological Stress) เป็นความเครียดจากสิ่งทีรบกวนหรือคุกคามต่อจิตใจและความรู้สึกนึกคิดของบุคคล ซึ่งเกิดจากภายในตัวของบุคคลเอง เช่น ความรู้สึกผิดหวัง ถูกดูถูกความล้มเหลว การถูกตอกย้ำ ความรู้สึกอึดอัด เป็นต้น หรืออาจเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ความตึงเครียดของสถานการณ์รอบตัว สภาพสังคม สภาพครอบครัว วัฒนธรรม เศรษฐกิจ หน้าที่การงานและกฎเกณฑ์ต่างๆของสังคม เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าประเภทของความเครียดโดยทั่วไปอาจแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และความเครียดที่เกิดขึ้นทางจิตใจซึ่งความเครียดนั้นอาจเกิดจากสาเหตุที่ต่างๆกันไป

ระดับของความเครียด

Seaward (1994) ได้แบ่งระดับของความเครียด เป็น 3 ประเภท คือ

1) ความเครียดที่ดี (Eustress) เป็นความเครียดที่กระตุ้นให้บุคคลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ความเครียดที่เป็นกลาง (Neustress) เป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตทั้งในแง่ดีและร้าย

3) ความเครียดที่รุนแรง (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้บุคคลที่ปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันแย่ง

Sutterley และ Donnelly (1981) ได้แบ่งความเครียดที่เกิดขึ้นออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 เป็นภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ เป็นความเครียดในระดับต่ำและบุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างอัตโนมัติ เช่น การที่ต้องเดินทางไปทำงานในภาวะที่การจราจรติดขัด เป็นต้น

ระดับที่ 2 เป็นภาวะเครียดที่เกิดขึ้นมากกว่าความเครียดในระดับที่ 1 เป็นการคุกคามที่บุคคลสามารถรับมือได้ โดยเป็นความเครียดเพียงระยะสั้นๆ การปรับแก้ภาวะเครียดนี้ ส่วนใหญ่มักจะประสบความสำเร็จ เช่น การไปสัมภาษณ์งาน เป็นต้น

ระดับที่ 3 เป็นภาวะเครียดที่รุนแรงมากขึ้น อยู่ในระดับกลาง เป็นภาวะเครียดที่คงอยู่กับบุคคลเป็นเวลานานๆ บุคคลจะรับรู้ว่าคุณค่ามากกว่าในระดับที่ 2 การเปลี่ยนแปลงต่างๆของร่างกายที่แสดงถึงการพยายามรับมือกับความเครียดที่ซับซ้อนขึ้น จะเริ่มสังเกตและวัดได้ เช่น การต้องการเปลี่ยนงานในระดับที่สูงขึ้น

ระดับที่ 4 เป็นภาวะเครียดที่รุนแรงมากที่สุด บุคคลจะประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายต่อตนเองสูง รู้สึกเหนื่อยหมดแรง ท้อแท้ต่อการต่อสู้กับสถานการณ์ ร่างกายจะเริ่มเตือนหากไม่ได้รับการช่วยเหลือจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรควิต เป็นต้น

แจนิส(Janis, 1952 อ้าง ในกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข, 2546.)

1. ความเครียดระดับต่ำ(Mild Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย พบได้ในชีวิตประจำวันเป็นความเครียดที่มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยหรือสถานการณ์ในชีวิตประจำวัน เช่นพบอุปสรรคในการเดินทางไปทำงาน รอรถประจำทางนาน ความเครียดชนิดนี้จะ

สั้นสุดลงในเวลาอันสั้นเพียงไม่กี่นาทีหรือไม่ถึงชั่วโมงเท่านั้น สามารถช่วยกระตุ้นให้บุคคลตื่นตัวและกระตือรือร้นในการจัดการกับปัญหาเฉพาะหน้าอีกด้วย

2. ความเครียดระดับกลาง (Middle Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดรุนแรงกว่าชนิดแรก เกิดขึ้นจากสาเหตุหรือสถานการณ์ในการปฏิบัติงานที่เข้ามาคุกคามบุคคลบ่อยครั้ง หรือ ถูกคุกคามเป็นเวลานาน เป็นสถานการณ์หนึ่งในชีวิตที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าไม่อาจแก้ไขหรือปรับตัวได้ในเวลาอันรวดเร็วอาจเกิดเป็นชั่วโมงหรือหลายชั่วโมงจนกระทั่งเป็นวัน เช่น ความเครียดจากการทำงานหนักหรือ ทำงานหนักเกินไป ความขัดแย้งในความสัมพันธ์ การเจ็บป่วยที่ไม่รุนแรงนัก ระดับความเครียดปานกลางนี้ เป็นระดับที่ร่างกาย และจิตใจตอบสนองโดยการต่อสู้กับความเครียดที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ พฤติกรรม อารมณ์และ ความรู้สึกมีผลทำให้บุคคลมีการแสดงออกของความเครียดเช่น ก้าวร้าว เจ็บขริม เนื่องจากไม่อาจควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้เพื่อขจัดสาเหตุที่ทำให้เครียดหรือผ่อนคลายความเครียดลงจนกระทั่งการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ กลับเข้าสู่สภาพปกติ

3. ความเครียดระดับรุนแรง(Severe Stress) เป็นภาวะที่มีความเครียดอยู่ในระดับที่รุนแรง ความเครียดชนิดนี้จะแสดงอาการอยู่นานเป็น สัปดาห์ เป็นเดือน หรือ เป็นปี สาเหตุของความเครียดรุนแรงเพราะสถานการณ์คุกคามอย่างต่อเนื่อง หรือรุนแรง เช่นเครียดจากการสูญเสียคู่ครอง การเจ็บป่วยอย่างร้ายแรง การสูญเสียอวัยวะของร่างกาย สภาวะล้มเหลวในการทำงานซึ่งเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจไม่สามารถรับมือต่อความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเห็นได้ชัดและหากไม่ได้รับการช่วยเหลือในการเผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ จะทำให้เกิดความเหนื่อยหน่ายและทำให้ไม่สามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่คุกคามอย่างต่อเนื่องก่อให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิตที่รุนแรง

ลักษณะของบุคคลที่เกิดความเครียดง่าย

บุคคลในกลุ่มนี้ค่อนข้างจะมีโอกาสเครียดได้ง่าย และมักเกิดภาวะความเครียดอยู่บ่อยๆ (ดาร์ณี, 2542) ได้แก่

1) มีปมด้อย คิดว่าตนต่ำต้อย จิตใจขาดความมั่นคง หวั่นไหวเมื่อมีอะไรมากระทบกระเทือนความรู้สึกแม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่สามารถปรับตัวได้

2) มีความคิดเชิงแข่งขันสูง ซึ่งอาจรวมถึงความทะเยอทะยานที่จะผลักดันตัวเองให้เหนือกว่าผู้อื่นจึงพยายามทำทุกทางที่จะเอาชนะและคิดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นอยู่เสมอ คนกลุ่มนี้ถ้ารู้สึกว่าคุณเองสิ้นหวังล้มเหลวหรือตกต่ำจะมีความเครียดจนถึงซึมเศร้าอย่างรุนแรง

3) เป็นผู้มักรับมือกับปัญหาผ่านการเก็บกดอยู่เสมอ เมื่อไม่พอใจหรือมีความโกรธ ความขัดแย้งแล้วไม่ระบายออก ไม่เผชิญหน้ากับคู่กรณีเพื่อสะสางปัญหาอาจเป็นเพราะกลัวว่าการแสดงออกทางอารมณ์และเหตุผลจะไม่ได้รับการยอมรับจากคนอื่น คนกลุ่มนี้มักมีโรคประจำตัว เช่น โรคกระเพาะ โรคทางเดินอาหาร โรคความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะข้างเดียว ฯลฯ

4) ขาดความยืดหยุ่นทางความคิด ยึดถือกรอบแนวคิดกฎระเบียบแบบแผนทางปฏิบัติของตนเอง มักเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มีแนวโน้มที่จะทำอะไรสมบูรณ์แบบไปทุกเรื่อง จู้จู้จุกจิก ถ้าเป็นมากและยาวนานอาจส่งผลให้เกิดอาการย้ำคิดย้ำทำ

5) มีบุคลิกภาพอ่อนแอมาก เหมือนไม่เป็นตัวของตัวเอง ขี้น้อยใจ

6) มีบุคลิกภาพชอบระแวง อาจเนื่องมาจากชีวิตในวัยเด็กขาดความรัก ความอบอุ่นไม่เป็นที่ต้องการของครอบครัว รู้สึกไม่ได้รับความสนใจหรือความยุติธรรม มีประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับคนอื่นในทางไม่ดี ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ร้ายและรู้สึกว่าตนไม่มีค่า คนอื่นไม่เห็นค่าไม่รัก ไม่ให้เกียรติ ก่อให้เกิดความกดดันตลอดเวลา

7) การเป็นโรคเรื้อรังหรือโรคร้ายแรง ทำให้ไม่มีความสุข ดำเนินชีวิตไม่เป็นปกติ ขาดประสิทธิภาพ รู้สึกเป็นภาระของคนอื่น ทำให้กลัว กังวล ท้อแท้ หงุดหงิดและเครียด

จากการศึกษาสามารถสรุปลักษณะของบุคคลที่เกิดความเครียดง่าย ส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ขาดความมั่นใจ ในบางขณะมีความคิดในเชิงแข่งขันสูง ขาดความยืดหยุ่นทางความคิด ระแวงผู้ที่จะก้าวเข้ามาในชีวิต ไม่ชอบแสดงออกทางอารมณ์ ทำให้การดำเนินชีวิตไม่ปกติ จนเกิดโรคประจำตัวได้ง่าย เช่น โรคปวดศีรษะข้างเดียว ความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังคิดว่าตนเป็นภาระของผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

ผลที่ตามมาของความเครียด

โรบบินส์ (Robbins, 1996 อ้างใน ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และ สมชาย หิรัญกิตติ, 2541.) กล่าวถึงผลของความเครียด (Consequences Symptoms) บุคคลซึ่งมีประสบการณ์ว่ามีระดับความเครียดสูงอาจทำให้มีปัญหาต่างๆ ตามมาได้ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

อาการทางร่างกาย (Physiological Symptoms) อาการต่างๆที่เกี่ยวกับความเครียดต่างๆ มักจะปรากฏว่ามีผลต่อร่างกายซึ่งข้อมูลนี้ได้มาจากงานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์พบว่าความเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆของร่างกาย ได้แก่ การเต้นของหัวใจและการหายใจ ความดันโลหิตสูงขึ้นและอาจนำไปสู่โรคหัวใจปอดศีรษะปวด หลัง นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ลง

อาการทางจิตใจ (Psychological Symptoms) ความเครียดยังทำให้เกิดอาการต่างๆกับ จิตใจได้แก่ ความกังวล ความหดหู่ ความเบื่อหน่าย ฉุนเฉียว เฉื่อยชาไม่ยอมทำอะไร วิตกกังวล หงุดหงิด โกรธ อึดอัด เหนง เศร้า คิดมาก

อาการทางพฤติกรรม(Behavioral Symptoms) ความเครียดเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของ บุคคลได้แก่ มีผลกระทบต่อการทำงาน ขาดงาน และอาจลาออกจากงาน เช่นเดียวกับพฤติกรรม ส่วนตัวบุคคลอาจเปลี่ยนแปลงนิสัยการรับประทานอาหารสูบบุหรี่มากขึ้น ดื่มสุราหงุดหงิด และการ นอนหลับไม่ปกติ

นันทิตา ทวีชาชาติ (2540) กล่าวว่า ความเครียดมีผลกระทบต่อทุกระบบ ดังนี้

1) ผลต่อร่างกาย ความเครียดมีผลทำให้ การหลั่งฮอร์โมนในร่างกายผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกัน ลดประสิทธิภาพลง เช่น ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น โอกาสเป็นมะเร็งสูงขึ้น กระตุ้นโรคทางกาย เช่น ความดัน โลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคไขข้อ โรคผิวหนัง ฯลฯ

2) ผลต่อจิตใจ ช่วงที่มีความเครียดนั้น เต็มไปด้วยความรู้สึกต่างๆ เช่น วิตกกังวล หงุดหงิด เสียใจ เศร้าซึม อับอาย รู้สึกผิด โกรธแค้น ความเครียดสามารถเปลี่ยนคนเราเป็นคนเจ้าอารมณ์หรือ เจ้าทุกข์ได้

3) ผลต่อความคิดและพฤติกรรม เพราะความเครียดมีผลต่อสติปัญญา สมาธิ การตัดสินใจ และวิสัยทัศน์

4) ผลต่อความสัมพันธ์ ไม่ใช่บุคคลใดบุคคลหนึ่งที่จะได้รับผลกระทบจากความเครียดแต่รวม ไปถึงบุคคลรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว ผู้บังคับบัญชา หัวหน้าและเพื่อนร่วมงาน

5) ผลต่อการทำงาน เมื่อความเครียดกระทบต่อความคิดและพฤติกรรม ย่อมมีผลต่อ ประสิทธิภาพการทำงานและศักยภาพของบุคคลลดลง

มรรยาท รุจิวิทย์ (2548) ได้กล่าวว่าผลของความเครียดจะมีอาการต่าง ๆ ดังนี้

- 1) อาการทางร่างกาย บางอาการอาจคุกคาม เช่น ความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ อาการนอนไม่หลับ ความรู้สึกเหน็ดเหนื่อยตลอดเวลา ปวดศีรษะ ผื่นคัน อาหารไม่ย่อย แผลพุพอง ลำไส้ใหญ่บวม ไม่เจริญอาหาร รับประทานอาหารมากเกินไป และอาการตะคริวเป็นต้น
- 2) อาการทางอารมณ์ อาการเครียดทางอารมณ์ประกอบด้วยอาการฉุนเฉียวง่าย กลัดกลุ้ม ซึมเศร้า ขาดความต้องการทางเพศ ไม่มีสมาธิในการทำงาน การเข้าใจถึงการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่ปกติและเชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเป็นกุญแจที่ตระหนักถึงความเครียดในตนเองและผู้อื่น เครื่องบ่งชี้ถึงอาการเครียดที่พบเห็นได้ทั่วไป ได้แก่ เป็นคนที่อารมณ์รุนแรงเกินกว่าเหตุ หรือมีอาการก้าวร้าวในสถานการณ์ขัดแย้ง ไม่สนใจลักษณะท่าทางของตนเองและผู้อื่น ขาดความเชื่อมั่นต่อตนเอง รู้สึกไร้ความสามารถหรือล้มเหลว ซึ่งมักจะควบคู่กับการไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง
- 3) อาการทางพฤติกรรม เพื่อผ่อนคลายความเครียดชั่วคราว บางคนปล่อยอารมณ์ด้วยการรับประทานอาหาร สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้ยาเกินควร ความเครียดเปลี่ยนคนที่สูบบุหรี่ครั้งคราวเป็นสูบบุหรี่ต่อมวน และคนที่ดื่มเฉพาะเวลาเข้าสังคมเป็นคนติดสุราได้ โดยที่ตนเองอาจไม่ทราบว่าหมกมุ่นเกินไปแล้ว คนเหล่านี้จึงต้องการความช่วยเหลือจากเพื่อน ครอบครัวและเพื่อนร่วมงานให้พ้นจากพฤติกรรมทำลายตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ความวิตกกังวล (Anxiety)

Stavarakaki (1989) ความวิตกกังวล มาจากรากคำภาษาละตินว่า anger แปลว่า ถูกบีบอัด อึดอัด หายใจไม่ออก หรือเป็นสาเหตุให้รู้สึกไม่สุขสบายทั้งกายและใจ ความรู้สึกไม่สุขสบายอันเนื่องมาจากความวิตกกังวลนี้ รวมถึง ความรู้สึกหวาดกลัว กังวลใจ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกอึดอัด

Spielberger (2004) ให้ความหมายความวิตกกังวลว่าเป็นภาวะทางอารมณ์ของมนุษย์ที่สามารถประสออยู่เสมอในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งคุกคามตามการรับรู้แล้วแปรผลตามทัศนคติของตนเอง โดยสิ่งคุกคามนั้นอาจมีจริงหรืออาจเกิดจากการทำนายเหตุการณ์ล่วงหน้า ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบาย กระวนกระวายใจ

Stuart & Sundeen (1995) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่าหมายถึงความรู้สึกไม่สบายใจหวาดหวั่นไม่มั่นใจต่อสถานการณ์ในอนาคตเกรงว่าจะเกิดอันตรายหรือความเสียหาย เนื่องจากมีหรือคาดว่าจะมีสิ่งคุกคามความมั่นคงของบุคคลขณะเดียวกันจะมีความไม่สุขสบายทางร่างกายด้วยหากมีความวิตกกังวลมากหรือเป็นเวลานานๆจะมีผลเสียต่อสุขภาพของบุคคลได้

สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (American Psychology Association: APA, 1994) ให้ความหมายของ ความวิตกกังวล ว่าเป็นความรู้สึกที่มากเกินไปจนเกินจริง และมีอาการแสดงอันเป็นผลเนื่องมาจากการที่ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานมากขึ้น เช่น อาการที่ไม่สุขสบาย อึดอัด กระวนกระวาย หรือหวาดกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้น ซึ่งจะมีอาการ และแสดงอาการแตกต่างกันไปตามประเภทของความวิตกกังวล คือ ความวิตกกังวลเรื้อรัง (generalized anxiety disorder) ความวิตกกังวลจากการพลัดพราก (separation anxiety disorder) ความกังวลไม่กล้าออกจากบ้าน (agoraphobia) กลัวการแสดงออกในที่สาธารณะ (social phobia) กลัววัตถุ หรือสถานการณ์ที่เฉพาะ (simple phobia) ย้ำคิดย้ำทำ (obsessive – compulsive disorder) ความกังวลหลังจากความเครียดที่รุนแรง (post traumatic stress disorder) ความวิตกกังวลสุดขีด (panic disorder)

Corsini และ Raymond (1999) ความวิตกกังวล เป็นอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ เช่น ความตึงเครียดความกลัว ความไม่เข้าใจ ความสับสน ความกลัว คือ การตอบสนองที่ชัดเจน และเป็นการแสดงออกถึงอันตรายในปัจจุบัน ความฟุ้งซ่านปกติจะตอบสนองต่อสิ่งที่ไม่รู้ซึ่งอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของความสับสนภายใน เป็นความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย หรือ ได้รับสิ่งที่ถูกห้ามในสิ่งที่ไม่พอใจ ความกลัวและความฟุ้งซ่าน ทั้งสองคำนี้ใช้กับสิ่งที่ขับเคลื่อนในร่างกาย เมื่อพบกับ สิ่งที่ตกใจกล้ำเนื้อก็จะเกิดความตึงเครียด การหายใจถี่ขึ้น หัวใจเต้นแรงและเร็ว

จากคำนิยามทั้งหมด สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลหมายถึง สภาวะทางอารมณ์ของบุคคลซึ่งพบได้ในชีวิตประจำวัน โดยเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาคุกคามทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวล อาจเกิดขึ้นจริงหรือเป็นการคาดเดาเหตุการณ์ในอนาคตก็ได้ ซึ่งบุคคลจะประเมินสิ่งเร้าว่าเป็นอันตรายหรือไม่ผ่านประสบการณ์ ความเชื่อ และความคิดของตน หากความวิตกกังวลมีระยะเวลาที่ยาวนาน จะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึก ไม่สบายใจ ไม่มีความสุข กระวนกระวายใจ และอึดอัดใจ

ประเภทของความวิตกกังวล

Spielberger (1982) แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทได้แก่

1. ความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะนิสัย ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลที่เป็นลักษณะคงที่ และเกิดขึ้นบ่อยจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ ความวิตกกังวลนี้จะไม่ปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรม แต่จะเป็นตัวเสริมให้เกิดความวิตกกังวลเมื่อเกิดสถานการณ์จำเพาะ และยังส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลที่รุนแรงต่อสถานการณ์จำเพาะอีกด้วย
2. ความวิตกกังวลที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะ ซึ่งเป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจง ไม่คงทนถาวร เกิดขึ้นชั่วคราวเฉพาะในเหตุการณ์นั้นๆ เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณคุกคามหรือเป็นอันตราย บุคคลก็จะเกิดพฤติกรรมการตอบสนองเป็นความวิตกกังวลที่สามารถเห็นได้ชัด เช่น กระวนกระวาย หวาดหวั่น และระบบประสาทอัตโนมัติตื่นตัวสูง โดยความรุนแรงของอาการและระยะเวลาจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับลักษณะนิสัยวิตกกังวลและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีต

ระดับของความวิตกกังวล

อำเภอพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์ (2541) ได้แบ่งระดับของความวิตกกังวลที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมความคิด และอารมณ์ เป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับน้อย (mild anxiety) มีการแสดงออกของพฤติกรรมที่สงบ สุขุม มีสมาธิ ระมัดระวังคำพูด มีสติรู้ตัวดี สามารถดำเนินกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติ ยังคงรู้สึกปลอดภัย ไม่มีการแสดงออกทางอารมณ์ชนิดใดมากเกินไป มีความสามารถในการวางแผน นึกคิดสิ่งใหม่และมีความคิดสร้างสรรค์
2. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (moderate anxiety) เริ่มมีการแสดงมือสั่น ตัวสั่นเล็กน้อย ไม่ค่อยสงบ หงุดหงิด เสียงตั้ง และมีการแสดงพฤติกรรมมากขึ้นในภาวะรีบเร่ง เริ่มมีอาการหงุดหงิด หวาดหวั่น เริ่มมีความคิดหมกมุ่นกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น การรับรู้สภาพแวดล้อมแคบลง คิดสนใจแต่สิ่งที่เกิดขึ้นหรืออาจเกิดการหลีกเลี่ยงเพราะความอาย

3. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (severe anxiety) เกิดอาการมือ แขน ขาสั่นจนสังเกตได้ นั่งไม่ติด ลูกลี้ลูกกลน พูดเร็วจนเริ่มไม่รู้เรื่อง และเริ่มนอนไม่หลับ เกิดอารมณ์หวาดกลัว กระวน กระวาย รู้สึกท้อแท้ ไม่ปลอดภัยไม่มั่นคง ความคิดสับสน การรับรู้สภาพแวดล้อมแคบลง หลงลืม จำอะไรไม่ได้

4. ความวิตกกังวลระดับสูงสุด (panic anxiety) เกิดอาการตัวสั่นจนไม่สามารถทำอะไรได้ แสดงพฤติกรรมหลีกหนี ตะโกนเสียงดัง เสียงสั่น ตื่นตระหนก หวาดกลัวสุดขีด กลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวตาย อาจถึงขั้นเข้าไปทำร้ายคนอื่น การรับรู้สภาพแวดล้อมจำกัดมาก สับสน คิดไม่ออก แก้ปัญหาไม่ได้

ความวิตกกังวลมีทั้งผลดีและผลเสีย โดยขึ้นอยู่กับระดับความวิตกกังวลว่าจะอยู่ในระดับใดพึงชีพ บัญเรื่อง (อ้างถึงใน ศิริพร จิรวัดน์กุล(2546 : 20-29) ได้อธิบายถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในแต่ละครั้งมีความรุนแรงไม่เท่ากัน ความรุนแรงจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคคลที่รับรู้ต่อสิ่งที่มาคุกคาม หรือเป็นเพียงความคิดของตนเองก็ได้ และได้กล่าวถึงระดับของความวิตกกังวลทั้ง 4 ระดับ ดังนี้

1. ความวิตกกังวลระดับต่ำ (Mild Anxiety+1) เป็นบุคคลที่มีลักษณะการตื่นตัวที่ดี กระตือรือร้นสามารถสังเกตการณ์สิ่งต่างๆ ได้ดี มีความคิดริเริ่ม สามารถมองเห็นความเกี่ยวเนื่องจากเหตุการณ์ และอธิบายเรื่องต่างๆ ให้ผู้อื่นรับทราบได้อย่างชัดเจน

2. ความวิตกกังวลระดับกลาง (Moderate+2) เป็นบุคคลที่รับรู้สิ่งต่างๆ ได้น้อยลงมีสมาธิต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะการรับรู้ต่อสิ่งเร้าน้อยลง ความสามารถในการมอง สถานการณ์และการแปลความหมายต่างๆ น้อยลงและถูกจำกัด มีความรู้สึกทำทนายต้องการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าให้ได้ มีความตื่นกลัวมากขึ้น แต่ยังสามารถรับรู้ความเกี่ยวเนื่องของเหตุการณ์ได้

3. ความวิตกกังวลระดับสูง (Panic Anxiety+3) เป็นภาวะความวิตกกังวลในระดับที่รุนแรงที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในภาวะนี้ มีการรับรู้ลดลง หรือไม่รับรู้ และเข้าใจเหตุการณ์อย่างต่อเนื่อง บางคนมีอาการทางกาย เช่น เบื่ออาหาร ความดันโลหิตสูง ปวดท้องคลื่นไส้ และเริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความผิดปกติทางจิตเช่น ซึมเศร้าและแยกตัว

4. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Server Anxiety+4) เป็นระดับความวิตกกังวลที่รุนแรงมาก บุคคลที่อยู่ในสภาวะนี้ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ระบบของการทำงานในร่างกายเพิ่มมากขึ้น มีความอดทนต่อสิ่งมากระตุ้นน้อยลงหรือถ้ารับรู้ก็ผิดพลาด ความคิดที่เป็นผลลดลง แก้ปัญหาไม่ได้ มีความรู้สึกโกรธ ขาดที่พึ่ง แยกตัวเอง ไม่สามารถสื่อสารประติดประต่อเป็นประโยชน์ มีความวิตกกังวลในระดับ1-2 ถ้าระดับความวิตกกังวลถึง 3-4 ถือว่าบุคคลนั้นตกอยู่ในภาวะฉุกเฉินทางจิตเวช ต้องได้รับการช่วยเหลือ

ผลของความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น มีผลต่อบุคคลหลายประการ ได้แก่ ผลต่อจิตใจ อารมณ์และการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา รวมทั้งเกิดพฤติกรรมแสดงออกทั้งหลาย (Behaviors manifestation) โดยมีรายละเอียดดังนี้ (วิไลรัตน์ แสงสี, 2543 : 7)

1. ผลต่อจิตใจ ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลในระดับอ่อน (Mild anxiety) สามารถส่งผลให้บุคคลมีจิตใจที่ตื่นตัวขึ้น มีท่าทางกระฉับกระเฉง ว่องไว มีการรับรู้ดีขึ้น การจดจำที่ดีขึ้น มีสมาธิเพราะประสาทสัมผัสทั้ง 5 เตรียมตัวเพื่อรับรู้ ถ้าบุคคลมีระดับความวิตกกังวลปานกลางจะตื่นตัวและกระฉับกระเฉงว่องไวมากขึ้น จนดูเกือบจะลนลาน ลุกลี้ลุกลอน การรับรู้ถูกจำกัดให้แคบลง อยู่ในขอบเขตของสิ่งกระตุ้นที่ตนกำลังให้ความสนใจ ถ้ามีความวิตกกังวลในระดับรุนแรง บุคคลจะไม่สามารถอยู่นิ่งได้ ท่าทางกระสับกระส่าย ลุกลี้ลุกลอนอย่างชัดเจน พุดมากและพุดเร็ว หรืออาจพุดไม่ออกเลย เสียงสั้นรัว การรับรู้แคบมากแต่ถ้าความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่รุนแรงมาก สภาพจิตใจของบุคคลนั้นจะอยู่ในภาวะตกใจ ตื่นกลัวสุดขีด (panic) ส่งผลให้บุคคลมีพลังงานมาก แต่ถึงอย่างไรก็ตามประสาทสัมผัสทั้ง 5 จะทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ การรับรู้จะน้อยลง ในสภาวะนี้ต้องระมัดระวัง บุคคลอาจแสดงความก้าวร้าวอย่างรุนแรงที่อาจเป็นอันตรายต่อตนเองและบุคคลอื่นได้

2. ผลต่ออารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ไวต่อสิ่งกระตุ้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ โดยอัตโนมัติ ได้แก่ อารมณ์โกรธ ขุ่นเคือง หงุดหงิด โมโหง่าย หรือ ใจกลไกป้องกันตนเองมากเกินไป และไม่เหมาะสม เช่น กล่าวโทษผู้อื่น (Projection) การอ้างเหตุผลเข้าข้างตัวเอง(Rationalization) ปฏิเสธ (Denial) และลงโทษตัวเอง (Introjection) เป็นต้น เมื่ออารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็วทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองสภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การตัดสินใจ

จึงผิดพลาดและถ้ามีบุคคลหรือสภาพการณ์บางอย่างเข้ามากระทบจิตใจอย่างกะทันหันจะก่อให้เกิดอันตรายหรือผลเสียต่อบุคคลที่มีความวิตกกังวลนี้ได้

3. ผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ถ้าบุคคลนั้นมีทักษะอยู่แล้วเขาจะสามารถใช้ทักษะนั้นช่วยให้เกิดการเรียนรู้ เขาสามารถที่จะสังเกต พรรณนา วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของสองอย่าง ตรวจสอบความคิดเห็นกับคนอื่น ๆ ทดสอบดูและสามารถใช้ประสบการณ์เก่าๆได้ แต่หากความวิตกกังวลอยู่ในระดับรุนแรง ถึงรุนแรงสุดขีด พฤติกรรมของเขาจะเป็นไปในรูปของขจัดภาวะวิตกกังวล ซึ่งโดยมากเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติที่ไม่ต้องคิดก่อน

4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวลพฤติกรรมแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมแบบอัตโนมัติที่เห็นบ่อยๆ คือ หงุดหงิด โมโหง่าย และโกรธ กล่าวกันว่าความโกรธนั้นเป็นอนุพันธ์ของความวิตกกังวล เป็นพฤติกรรมที่พบได้บ่อยรองจาก หงุดหงิด โมโหง่าย การบ่นจู้จี้ ไม่อดทน สนใจตนเองมากเกินไป ก็เป็นการแสดงออกของภาวะวิตกกังวลเหมือนกัน เมื่อใดก็ตามที่มีภาวะวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลนั้นจะต้องมีการปรับและเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดหรือขจัดภาวะวิตกกังวลเสีย

ความวิตกกังวลมีผลต่อบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิดซึ่งพอสรุปผลของความวิตกกังวลได้ดังนี้ (จินตวีร์พร และ ชญาณิศา, 2553)

1. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมี และสรีระวิทยา ในขณะที่มีความวิตกกังวลร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านชีวเคมี ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงนี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยา ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้ แคทีโคลามีน (Catecholamines) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น แคทีโคลามีน ที่สำคัญมี 2 ชนิด คือ อีพิเนฟริน (Epinephrine) และ นอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine)

อีพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น ใจสั่น ขนลุก เหงื่อออก เพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกาย เร่งการย่อยของน้ำตาล ไกลโคเจนในตับ (Glycogenolysis) ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น นอกจากนี้ยังกระตุ้นต่อระบบประสาทส่วนกลางทำให้กระวนกระวาย ม่านตาขยายและหลอดเลือดคลายตัว

นอร์อีพิเนฟริน (Norepinephrine) ทำให้มีการหดตัวของหลอดเลือด ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นช้าลง แต่ผลที่เกี่ยวกับอัตราการเผาผลาญของร่างกายต่อระบบประสาทส่วนกลางและการขยายหลอดเลือดมีน้อยกว่า อีพิเนฟริน

การเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เมื่อมีความวิตกกังวลคือ มีสารคอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) ถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น คอร์ติโคสเตียรอยด์ มีผลต่อร่างกายต่อไปนี้

- 1.1 ผลต่อการควบคุมความสมดุลของอิเล็กโทรไลต์ ทำให้เกิดการคั่งของโซเดียม
 - 1.2 ผลต่อการเผาผลาญอาหารจำพวก โปรตีน ไขมัน และน้ำ
 - 1.3 ผลต่อไต ทำให้มีน้ำตาลในปัสสาวะ มีการขับยูริก แอซิด (Uric Acid) ทางปัสสาวะเพิ่มขึ้น
 - 1.4 ผลต่อเอ็นไซม์ โดยเฉพาะในกระเพาะอาหาร ทำให้น้ำย่อยเพิ่มขึ้น มีกรดมากขึ้น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร
 - 1.5 ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง เช่น ทำให้อ่อนไม่หลับ ภาวะวิตกกังวล มีอาการทางจิตประสาทได้
 - 1.6 ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้ปริมาณเลือดที่ขับออกจากหัวใจเพิ่มขึ้น
 - 1.7 ผลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ระดับคอร์ติซอลที่สูงทำให้ร่างกายขาดความต้านทานโรค
 - 1.8 ผลต่อการเพิ่มหรือลดลงของการหลั่งฮอร์โมน เกี่ยวกับการเจริญเติบโต แต่ส่วนใหญ่จะลดมากกว่า
2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ ความวิตกกังวลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกหวาดหวั่น ความตึงเครียด และความกลัว ซึ่งบุคคลอาจแสดงออกมาในลักษณะต่างๆ เช่น ตกใจง่าย หงุดหงิด โกรธ กระสับกระส่าย โศกเศร้า เสียใจ ร้องไห้ง่าย เหนื่อยหน่าย เป็นต้น
3. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความคิด ความจำ และการรับรู้ได้แก่ ลืมง่าย ประสิทธิภาพในการจำลดลง ระบบความคิดถูกรบกวน เช่น สับสน หมกมุ่น ย้ำคิด ย้ำทำ การตัดสินใจได้ช้า ความคิดแคบ และไม่ยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ความสนใจลดลง ขาดสมาธิ การรับรู้ผิดพลาด บุคคลที่มีความวิตกกังวล มีแนวโน้มที่จะคิดไปในทางลดคุณค่าของตนเอง
4. ผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก ได้กล่าวถึงผลของความวิตกกังวลว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกโดยมากจะเป็นพฤติกรรมอัตโนมัติ พฤติกรรมเหล่านี้จำแนกเป็น 4 กลุ่มใหญ่ คือ

4.1 พฤติกรรมการที่แสดงความรู้สึกภายในออกมา ทั้งอย่างเปิดเผย และอย่างซ่อนเร้น เช่น ความหงุดหงิด โมโหง่าย กระสับกระส่ายไม่อยู่นิ่ง ความรู้สึกขุ่นเคืองไม่เป็นมิตร เป็นต้น และอาจแสดงออกในรูปอื่น เช่น พฤติกรรมของโรคจิต โรคประสาททั้งหลาย

4.2 พฤติกรรมที่เบนความสนใจจากภาวะวิตกกังวล ไปสู่อาการเจ็บป่วยทางร่างกาย ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการทางร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic) ทั้งหลายซึ่งทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ น้อยลง และเกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงแบบต่างๆ ตามมา เพื่อนำตนเองออกจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจนี้

4.3 การชะงักอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลพฤติกรรมแสดงออก ได้แก่ การถอนตัวหนีจากเหตุการณ์ การเก็บความรู้สึกไว้ภายใน และกลายเป็นภาวะซึมเศร้า มีพฤติกรรมถดถอยไปสู่พัฒนาการในวัยต้น ๆ

4.4 พฤติกรรมที่พยายามทำความเข้าใจ ถึงสาเหตุของความวิตกกังวล และวิธีการที่ตนเองใช้เพื่อขจัดภาวะวิตกกังวลซึ่งทำให้ตนอึดอัดไม่สบายใจนั้นเสีย

ภาวะซึมเศร้า (Depression)

ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะที่แสดงออกถึงความผิดปกติทางด้านอารมณ์ที่เกิดร่วมกับความผิดปกติทางด้านความคิดและการรับรู้ ภาวะซึมเศร้าสามารถเกิดได้ในชีวิตประจำวันตั้งแต่ระดับปกติ ซึ่งอาการอาจจะเริ่มจากรู้สึก เศร้า เสียใจ อ้างว้าง โดดเดี่ยว เฉื่อยชา เป็นต้น และอาจรุนแรงขึ้นไปจนถึง การมีมุมมองเชิงลบเกี่ยวกับตนเอง ชอบตำหนิตนเอง มีพฤติกรรมถดถอยและลงโทษตัวเอง ต้องการที่จะหลีกเลี่ยง กิจกรรมต่างๆเปลี่ยนแปลง เช่น เชื่องช้า กระวนกระวาย หรืออยากตาย มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น น้ำหนักลด นอนไม่หลับ สูญเสียแรงขับทางเพศ เป็นต้น ซึ่งเกิดจากผลของความคิดอัตโนมัติในทางลบและสามารถเชื่อมโยงไปสู่สิ่งต่างๆได้ โดยเลือกหยิบแต่ประเด็นที่ไม่ดีมาคิด ขยายความคิดที่ไม่ดีให้ใหญ่ขึ้น และลดสิ่งที่ดีให้เล็กลง (Beck, 1967)

ดวงใจ กสานติกุล (2542) ได้ให้ความหมายของภาวะซึมเศร้าว่าภาวะซึมเศร้าหมายถึง ปฏิกริยาการตอบสนองของบุคคลในภาวะปกติซึ่งเป็นการแสดงออกของการสูญเสียสมดุลทางอารมณ์ อาการจะประกอบด้วย อารมณ์ซึมเศร้า อารมณ์หงุดหงิด รู้สึกหมดความสนใจในสิ่งต่างๆ มีอาการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ความคิดและการเคลื่อนไหวช้าลงหรือพลุ่งพล่าน กระวน

กระวายเป็น รู้สึกไร้ค่า สามีเสีย มีความคิดอยากตาย ซึ่งถ้ามีอาการกังวลตลอดเวลาและอาการเป็นอยู่นานตั้งแต่ 2 สัปดาห์ขึ้นไปจนมีผลกระทบต่ออาชีพการงานหรือการเรียน

Videbeck (2001) กล่าวว่าภาวะซึมเศร้าเป็นอารมณ์เศร้า ขาดความสนใจกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวัน เบื่อหน่าย มีการเปลี่ยนแปลงของการนอนหลับ การรับประทานอาหาร สามี ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง และเป้าหมายในการดำเนินชีวิต อาการจะเกิดขึ้นอย่างน้อย 2 สัปดาห์ขึ้นไป

ผู้วิจัยจึงสรุปว่า ภาวะซึมเศร้าหมายถึง ภาวะจิตใจที่ผิดปกติซึ่งเกิดจากการเสียสมดุลทางอารมณ์ จากความผิดปกติทางด้านความคิดและการรับรู้ ทำให้บุคคลมีความผิดปกติทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย รู้สึกเศร้า ไร้ค่า รู้สึกปราศจากเป้าหมายในชีวิต และมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งอาการเหล่านี้จะเกิดอยู่นานหรือเพียงชั่วคราว ขึ้นอยู่กับสภาพการรบกวน

ลักษณะของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า

1. ภาวะซึมเศร้า (Depression) เป็นเพียงอาการซึมเศร้าเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นเป็นโรคจิตเวช กล่าวคือบุคคลมีอาการซึมเศร้าบางประการที่ไม่รุนแรง ถึงแม้ว่าอาการซึมเศร้าจะส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน และกิจวัตรประจำวัน แต่บุคคลก็ยังคงสามารถดำเนินชีวิตได้
2. โรคซึมเศร้า (Depressive disorder) หมายถึงภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงและรบกวนกิจวัตรประจำวันอย่างชัดเจน ซึ่งอาการของภาวะซึมเศร้าที่รุนแรงตามเกณฑ์การวินิจฉัยของบัญชี จำแนกทางสถิติระหว่างประเทศของโรคและปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้อง ฉบับทบทวนครั้งที่ 10 (ICD-10) หรือ คู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (DSM-5) โดยสมาคมจิตแพทย์อเมริกาไว้ 3 ประเภท ได้แก่ ภาวะซึมเศร้าจากความผิดปกติในการปรับตัว โรคซึมเศร้าเรื้อรัง และ โรคซึมเศร้ารุนแรง (Association ,2013)

อาการและการแสดงภาวะซึมเศร้า

Beck (1967) ได้อธิบายการแสดงออกของภาวะซึมเศร้าไว้ดังนี้

1. อาการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ซึ่งเป็นอาการแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกของบุคคลหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีเหตุผลจากความรู้สึกโดยตรง มีการแสดงออกในลักษณะต่างๆ โดยมีอารมณ์เศร้าเป็นอาการสำคัญ เช่น หดหู่ ซึมเศร้า ไม่มีชีวิตชีวา ไม่สดชื่นแจ่มใส ชีวิตไม่มีความสุข รู้สึกโดดเดี่ยว หมัดกำลังใจ อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย รู้สึกต่อตนเองในทางลบ เช่น รู้สึกว่าตนเองผิดบาป ไร้ค่า

2. อาการแสดงออกทางด้านความคิด เป็นความคิดทางด้านลบต่อตนเอง ต่อโลกและต่ออนาคต บุคคลกลุ่มนี้ มักมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ประสิทธิภาพ ต่ำหนิติเตียนตนเอง โทษตนเอง มองตนเองว่าบกพร่อง มีความลำบากในการตัดสินใจ คิดซ้ำ และต้องพึ่งพาผู้อื่น รู้สึกไม่มีค่า ท้อแท้กับชีวิต รู้สึกว่าไม่สามารถหาทางออกของปัญหาได้ ทำให้รู้สึกท้อแท้ และมีดมกับอนาคต มองโลกในแง่ร้าย หากมีอาการรุนแรงอาจคิดฆ่าตัวตายได้

3. อาการแสดงเกี่ยวกับแรงจูงใจ เป็นอาการแสดงออกถึงความสูญเสียแรงจูงใจ เป็นอาการแสดงออกถึงความสูญเสียแรงจูงใจ ขาดสิ่งกระตุ้น ขาดความคิด ริเริ่ม สร้างสรรค์ ขาดพลังในการทำงานและทำตามความรับผิดชอบ รู้สึกเบื่อหน่ายกับทุกสิ่งรอบตัว

4. อาการแสดงด้านร่างกายและการทำกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ มีความอยากอาหารลดลง ซึ่งมักพบเป็นอาการทางกายแรกๆในผู้มีภาวะซึมเศร้า มีความผิดปกติด้านการนอน เช่น นอนไม่หลับ หลับยาก อ่อนเพลียหรือว่างอยู่ตลอดเวลา

5. ด้านความสัมพันธ์ ได้แก่ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นลดลง ไม่ค่อยสนใจผู้อื่น อยากอยู่คนเดียว แยกตัว หนีห่างจากสังคม

อาการที่กล่าวมานี้จะแสดงออกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยขึ้นอยู่กับ สภาพแวดล้อมที่ต่างกัน และระดับของภาวะซึมเศร้าที่ต่างกันออกไป

ระดับภาวะซึมเศร้า

Beck (1967) ได้แบ่งระดับภาวะซึมเศร้าไว้ 4 ระดับ ดังนี้

1. ภาวะซึมเศร้าระดับปกติ(normal depression) เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มรู้สึกกว่าตนเอง มีความรู้สึกเศร้า และไม่มีความสุข โดยความเศร้าในลักษณะนี้ จะมาเป็นบางครั้ง ไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา
2. ภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย(mild depression) เป็นภาวะอารมณ์ที่ไม่สดชื่นแจ่มใส มีความเศร้า เหงา ซ้ำครวญ ซึ่งชัดเจนพอที่บุคคลจะรู้สึกได้ บางครั้งก็มีสาเหตุที่สมเหตุสมผลที่จะรู้สึก เหงาหรือเศร้า ในขณะที่บางครั้งก็ไม่มีเหตุผลที่ทำให้รู้สึกแย่ เริ่มเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เริ่มรู้สึกไม่ชอบตัวเอง และเริ่มมีปัญหาการรับประทานอาหาร และการนอนหลับ
3. ภาวะซึมเศร้าระดับปานกลาง(moderate depression) อาการในขั้นนี้เริ่มมีความรุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงาน หรือครอบครัว แต่บุคคลก็ยังสามารถ ดำเนินชีวิตประจำวันได้ ถึงอย่างไรก็ตาม บุคคลจะรู้สึกถึงความไม่สมบูรณ์ เศร้ามากขึ้น ชอบตำหนิตนเอง และรู้สึกไร้ค่า ไม่เหลือความภาคภูมิใจในตนเอง หงุดหงิดง่าย โกรธ ร้องไห้ง่าย บางรายอาจมีความวิตกกังวลร่วมอยู่ด้วย อาการทางกาย เริ่มแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก เบื่ออาหาร ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย พุดน้อย และเริ่มแยกตัวออกจากสังคม
4. ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรง(severe depression) เป็นภาวะที่มีอารมณ์ซึมเศร้าอยู่ตลอดเวลา ทำให้ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ และมีการเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจน ในระดับพฤติกรรม เช่น รู้สึกเศร้ามาก ไม่อยากมีชีวิตอยู่ ขาดความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมอย่างสิ้นเชิง รู้สึกเป็นทุกข์และไร้ค่าอยู่ตลอดเวลา ผู้มีภาวะซึมเศร้าในระดับนี้ จะไม่สามารถทำงานหรือใช้ชีวิตปกติได้ ไม่สามารถดูแลตนเองได้ อยากฆ่าตัวตาย นอนไม่หลับ และรู้สึกอ่อนเพลียอยู่ตลอดเวลา

จากระดับของภาวะซึมเศร้าที่กล่าวมา ระดับจะมีตั้งแต่ปกติจนถึงรุนแรง หากระดับของภาวะซึมเศร้ามากขึ้น ก็จะมีส่งผลกระทบต่อชีวิตของบุคคลมากขึ้นด้วย โดยหากบุคคลมีระดับของภาวะซึมเศร้าที่สูง ไม่ใช่เพียงแต่ตัวบุคคลเท่านั้นที่จะได้รับผลกระทบแต่ยังรวมถึง ครอบครัว และ สังคมอีกด้วย

ผลกระทบของภาวะซึมเศร้า

ภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะที่สามารถทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของบุคคล ทั้งด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เมื่อเกิดภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงก็อาจจะอันตรายจนกระทั่งถึงขั้นเสียชีวิตได้ ซึ่ง (Katz, 1996) แบ่งผลกระทบของภาวะซึมเศร้า ออกเป็น 2 ด้านดังนี้

1. ผลกระทบทางตรง ได้แก่ ความสามารถในการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาต่างๆลดลง ทำให้มีการแก้ปัญหาในลักษณะที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มสุรา ซึ่งไม่ได้ช่วยให้ภาวะซึมเศร้าหายไป แต่กลับทำให้ภาวะซึมเศร้าแย่ลง รวมไปถึงการอยากหนีปัญหา เช่นการแยกตัวจากสังคม หรือการฆ่าตัวตายอีกด้วย

2.ผลกระทบทางอ้อม ได้แก่ การที่บุคคลขาดความรับผิดชอบ สนใจสิ่งรอบตัวน้อยลง รวมไปถึงไม่ระมัดระวังตนเอง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุ ไม่สามารถดูแลตนเองได้ เพราะรับประทานอาหารน้อยลง และนอนไม่หลับ จึงต้องพึ่งพาผู้อื่น บางรายอาจมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม ทำให้ไม่ยอมรับความช่วยเหลือ หรือมีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น

วรสุดา พาณิชยพิศาล (2544) ได้แบ่งผลกระทบของภาวะซึมเศร้าออกเป็น 3 ด้านดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบต่อตนเอง นั่นคือ มองตัวเองในแง่ลบ ไม่มั่นใจในตนเอง ท้อแท้ มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น ดื่มสุรา ทำให้ภาวะซึมเศร้ามีความรุนแรงขึ้น

2. ผลกระทบต่อครอบครัว การที่บุคคลมีภาวะซึมเศร้า และมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่นต่อต้านสังคม หลีกหนีสังคม หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาจทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวได้ และถ้าหากมีภาวะซึมเศร้ามาก อาจส่งผลให้ไม่สามารถทำงานได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อรายได้ในครอบครัว

3. ผลกระทบต่อสังคม เมื่อมีปัญหาความสัมพันธ์ และปัญหาเรื่องรายได้ บุคคลจะยังเป็นภาระของสังคม เพราะไม่สามารถดูแลตัวเองได้ อีกทั้ง หากผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า มีบุตร ก็จะไม่สามารถเลี้ยงบุตรได้ดี เนื่องจากภาวะซึมเศร้าส่งผลให้ บุตรที่เติบโตขึ้นมา มีความเสี่ยงหลายด้าน ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาสังคมในอนาคตอย่างแน่นอน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัญหาด้านจิตใจในคนวัยกลางคน ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องดังนี้

การศึกษาความเครียด และภาวะซึมเศร้าในผู้ใหญ่วัยกลางคน เรื่องแรก ได้แก่ Clay และคณะ (2007) ศึกษาความเครียดในการทำงาน และภาวะซึมเศร้า ของคนวัยกลางคนที่มีการทำงาน

เหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกศึกษาเรื่องนี้เพราะ มีงานวิจัยหลายงานที่ ระบุว่า รูปแบบการทำงานในปัจจุบันมีความตึงเครียดมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งส่งผลไปที่สุขภาพของบุคคลโดยตรง ผู้วิจัยจึงอยากพิสูจน์ว่า ความเครียดในการทำงานและภาวะซึมเศร้า มีความเกี่ยวข้องกันหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ พนักงาน 2821 เป็นเพศชาย 1950 คน เพศหญิง จาก 871 คน หน่วยงาน ทั้งเอกชนและภาครัฐ โดยช่วงอายุที่คัดเลือกมาทำการศึกษาคือ 35-39 ปี และการเก็บข้อมูลจะทำการเก็บกลุ่มตัวอย่างเดิม 2 ครั้ง ครั้งแรกอยู่ในช่วง ปี ค.ศ. 1995-1998 ครั้งที่อยู่ในช่วงปี ค.ศ.2002-2003 โดยค่าเฉลี่ยของการเก็บข้อมูลแบบ follow นี้อยู่ที่ 6.6 (SD 1.13) ปี การเก็บข้อมูลใช้มาตรวัดทั้งหมด 2 มาตรวัด คือ (1) มาตรวัดความพึงพอใจงาน(standardized job content questionnaire) (2) มาตรวัดภาวะซึมเศร้า(Shorter lowa depression scale) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสมการถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า หลังจาก follow up เฉลี่ย 6.6 เหลือกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเก็บข้อมูลได้ครบทั้ง 2 ครั้ง 2139 คน โดยการวิจัยพบว่า ความเครียดในการทำงาน เอื้อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ในอัตราที่สูงมาก โดยในผู้หญิงจะมีอัตราเสี่ยงกว่าผู้ชายค่อนข้างมาก Clay และคณะ เสนอแนะว่า ความเครียดในการทำงาน เอื้อให้เกิดภาวะซึมเศร้าในระดับที่ค่อนข้างสูง ดังนั้นหน่วยงานต่างๆ หรือกลุ่มวัยกลางคนที่อยู่ในช่วงทำงาน ควรต้องหาวิธีรับมือกับความเครียดในการทำงาน เพื่อป้องกันไม่ให้คุณทำงานมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า

การศึกษาต่อมา เป็นการศึกษาความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในวัย

กลางคนของ De Rooij, Schene, Phillips และ Roseboom (2010) ศึกษาความเครียดทางจิตใจที่ส่งผลต่อปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จึงทำการศึกษาการตอบสนองต่อสภาวะตึงเครียดของบุคคล (อัตราการเต้นของหัวใจ ความดัน) ความวิตกกังวล และ ภาวะซึมเศร้า ในผู้ใหญ่วัยกลางคน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ ผู้ใหญ่วัยกลางคน 725 คน เป็นเพศชายร้อยละ 47 เป็นหญิงร้อยละ 53 การเก็บข้อมูลใช้มาตรวัด HADS เพื่อวัด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า ความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ และความดันโลหิต วัดผ่านสถานการณ์ 3 สถานการณ์ นั่นคือ 1.ทดสอบการทำงานของสมองผ่านการระบุสีของตัวอักษรให้ถูกต้อง 2.ทดสอบการประสานข้อมูลจากประสาทสัมผัสต่าง ๆ 3. ทดสอบการพูดต่อหน้าสาธารณชน ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มนั้นคือ กลุ่มที่มีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า กลับกลุ่มที่ไม่มีปัญหาด้านความวิตกกังวลและความซึมเศร้าแล้ว กลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าสูงกว่า ก็จะมีอัตราการเต้นของหัวใจและความ

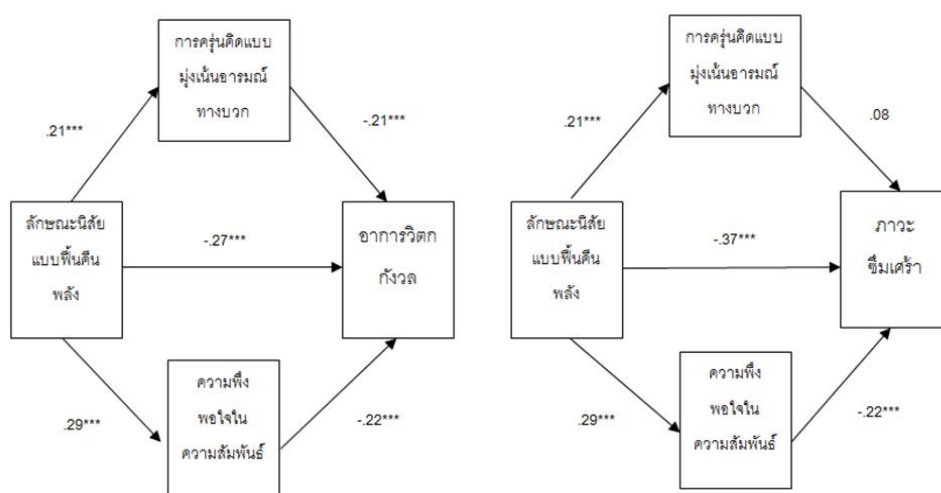
ต้นโลหิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า จึงสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดในวัยกลางคนเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิต อีกทั้งความเครียดยังส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าอีกด้วย สิ่งที่ได้เรียนรู้จากงานวิจัยนี้ก็คือ บุคคลในวัยกลางคนมักมีปัญหา สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตใจ ร่วมกัน

ต่อมาเป็นงานวิจัยเกี่ยวกับ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในคนวัยกลางคนที่ทำงาน โดยศึกษา เชื่อมโยงกับความพึงพอใจในงาน ได้แก่ Robert, Young และ Kelly (2006) ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่าง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และ ความพึงพอใจด้านการงาน ของ ผู้ใหญ่วัยทำงาน กลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 200 คน โดยเป็นผู้ชาย 83 คน ผู้หญิง 117 ช่วงอายุ 18-76 ปี ($M = 37.6, SD = 12.5$) โดยมีเงื่อนไขว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องทำงานอย่างน้อยอาทิตย์ละ 25 ชั่วโมง การเก็บข้อมูลใช้ 1 มาตรการวัด คือ (1) มาตรการวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ(SWBS) (2) มาตรการวัดความพึงพอใจด้านการงาน (MSQ-Short Form) ผลงานวิจัยพบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีสหสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจด้านการงาน โดยเฉพาะ sub scale ย่อยด้าน สุขภาวะด้านการรับรู้ตนเอง(Existential well-being) ที่มีค่าสหสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจด้านการงานสูงมาก Robert et al. (2006) สรุปว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณส่งผลให้เกิดความพึงพอใจด้านการงานโดยเฉพาะด้าน สุขภาวะด้านการรับรู้ตนเอง นั้นหมายความว่า การทำให้คนวัยทำงานค้นพบ ความหมายในชีวิต หรือเป้าหมายในการใช้ชีวิตของตนเอง น่าจะช่วยส่งผลให้คนวัยทำงานมีความพึงพอใจด้านการงาน

สำหรับด้านความสัมพันธ์ของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และปัญหาด้านจิตใจ(ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ตัวอย่างเช่น การศึกษาของ Hou และ Ng (2014) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง(trait resilience) และปัญหาด้านจิตใจ(ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) โดยมีการครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก(Emotion focused positive rumination) และความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น(Relationship satisfaction) เป็นตัวแปรส่งผ่าน เหตุผลที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องนี้เนื่องจาก เคยมีงานวิจัยที่ระบุว่า การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์กับลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ผู้วิจัยจึงอยากทราบว่า การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและปัญหาด้านจิตใจหรือไม่ โดยทำการศึกษากับ

นักศึกษาของ The Hong Kong institute of education โดยช่วงอายุที่คัดเลือกมาเป็นกลุ่มศึกษา อยู่ที่ 18-37 ปี ($M = 21.75$; $SD = 2.43$) จำนวน 234 คน (เป็นเพศหญิงร้อยละ 82.4) การเก็บข้อมูลใช้มาตรวัดทั้งหมด 5 มาตรวัด คือ (1) มาตรวัดภาวะซึมเศร้า (BDI-II) (2) มาตรวัดความวิตกกังวล (STAI-S) (3) มาตรการครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก (RPA-EF) (4) มาตรวัดความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น (RAS) (5) มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง (RS) และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสมการ Correlation analysis หรือ Chi-square และนำมาใส่ใน โมเดล Structural equation ผ่าน program AMOS

ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับ การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น และมีสหสัมพันธ์เชิงลบ กับปัญหาด้านจิตใจ(ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) โมเดลความวิตกกังวลนั้นมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งหมายความว่า การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก และ ความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับผู้อื่น ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และ ปัญหาด้านจิตใจได้จริง ในขณะที่โมเดลภาวะซึมเศร้า ในส่วนของ การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก ไม่มีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ ดังรูปต่อไปนี้



ภาพที่ 2 โมเดลแสดงกลไกการทำงานของตัวแปรส่งผ่าน การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์เชิงบวก กับ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ ของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ที่ส่งผลกับอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า

Hou และ Ng สรุปว่าเหตุที่ การครุ่นคิดแบบมุ่งเน้นอารมณ์ทางบวก ไม่มีความสัมพันธ์กับ ภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ นั้นอาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างที่ใช้มีค่ามาตรวัดภาวะ ซึมเศร้าอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ทำให้เป็นกลุ่มตัวอย่างที่อ้างอิงถึงภาวะซึมเศร้าได้ไม่ดี ถึงอย่างไรก็ตาม หาก อยากเสริมสร้างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังให้บุคคล หรือช่วยให้บุคคลลดความวิตกกังวล หรือภาวะ ซึมเศร้าลง นักจิตวิทยาอาจ ชวนให้ ผู้มารับบริการ สำรวจถึงเหตุการณ์ในแง่บวกในชีวิต หรือพูดคุย เกี่ยวกับความพึงพอใจมีความสัมพันธ์

กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยพบว่าการวิจัยที่ผ่านมา เกี่ยวกับประเด็นด้านสุขภาพ ด้านจิต วิญญาณ และการฟื้นคืนพลัง กับปัญหาด้านจิตใจ ในกลุ่มคนวัยกลางคนยังมีไม่มากนัก อีกทั้งเมื่อ พิจารณา ประเด็นที่ว่าบุคคลวัยกลางคน ถือว่า เป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ใน ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทในหน้าที่การงาน บทบาทครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ สุขภาพเสื่อมถอย เป็นต้น ประกอบกับข้อความรู้ที่ว่าผู้ที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูงสามารถ ยืดหยุ่นและปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ดี มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านจิตใจต่ำ ผู้วิจัยในฐานะ นักจิตวิทยาการปรึกษา ที่มีความสนใจทำงานกับกลุ่มคนวัยกลางคน จึงมีความสนใจศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจ ซึ่ง ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน ดังกล่าว

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา เพื่อ ศึกษาความสัมพันธ์ของลักษณะนิสัยแบบพิน คีนพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และ ปัญหาด้านจิตใจ (ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะ ซึมเศร้า) ในบุคคลวัยกลางคน โดยมีรายละเอียดขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ บุคคลวัยกลางคน ที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศ ชายและเพศหญิง ที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคคลวัยกลางคน ที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 400 คน ที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล และเป็นผู้ที่สมัครใจในการเข้าร่วม การวิจัย ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้การคัดเลือก แบบรายชื่อสุ่ม ในบุคคลกลางคนทั่วไป ในชุมชนต่างๆ ในเขต กรุงเทพมหานคร ได้แก่ เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางกะปิ เขตบางนา และ ชุมชนใน อ. บางพลี. สมุทรปราการ เป็นต้น

สำหรับการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตาม ข้อเสนอแนะของ (Tabachnick, Fidell, & Osterlind, 2001) ที่ว่าจำนวนตัวอย่างในการวิเคราะห์ ข้อมูลพหุ หลายตัวแปร (Multivariate analysis) ควรมีขนาดอย่างน้อยประมาณ 200-300 คน เนื่องจากในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในบุคคลทั่วไป และในพื้นที่สาธารณะ เพื่อป้องกันข้อมูล สูญหายจากการตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงทำการเพิ่มจำนวนเพิ่มแบบสอบถามเป็น 480

ชุด โดยเมื่อสิ้นสุดการตอบแบบสอบถาม มีผู้ตอบแบบสอบถามครบถ้วนและสามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งสิ้น 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 83.33

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา ศาสนาที่นับถือ อาชีพ) และมาตรวัดทางจิตวิทยาต่างๆ ดังรายละเอียดของมาตรวัดและการพัฒนา ดังต่อไปนี้

1. **มาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง** ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะนำมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง Ego-resiliency Questionnaire (ERQ) ของ Block & Kremen (1996) เป็นมาตรที่ใช้ประเมินลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ที่เป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่มีความยืดหยุ่น และมีความสามารถในการรับมือกับปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ดี หรือมีความสามารถในการปรับตัวสูง โดยผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในประเทศไทยและกับคนวัยกลางคน ดังขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นตอนการปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

- 1) กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังตามแนวคิดของ Block และ Kremen (1996)
- 2) ผู้วิจัยจะแปลข้อคำถาม จากมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ของ Block และ Kremen (1996) เป็นภาษาไทย เพื่อให้บริบทของข้อคำถามมีความเหมาะสมที่จะใช้กับกลุ่มคนวัยกลางคน
- 3) ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาหรือความสอดคล้องของข้อคำถามกับกรอบแนวคิดและความเหมาะสมของภาษาของมาตรวัดโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 4 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยมีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อกระทงกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item Objective Congruence Index) ของผู้ทรงคุณวุฒิ มีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงข้อกระทงและผลการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบ
พื้นคืนพลังโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ	ข้อกระทงภาษาไทย จากมาตรวัดต้นฉบับ และสร้างเพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
1	I am generous with my friend.	ฉันมีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับเพื่อนของฉัน	บวก	1	คัดเลือก
		ฉันเป็นคนมีน้ำใจ	บวก	0.5	คัดเลือก
2	I quickly get over and recover from being startled.	เมื่อเจอความยากลำบาก ฉันสามารถข้ามผ่านและฟื้นตัวได้รวดเร็ว	บวก	0.25	-
		ฉันกลับมาตั้งหลักได้อย่างรวดเร็วเมื่อตื่นตระหนก	บวก	0.5	คัดเลือก
3	I enjoy dealing with new and unusual situations.	ฉันสนุกที่ได้รับมือกับสถานการณ์ที่ใหม่และผิดปกติ	บวก	0.75	คัดเลือก
		<u>ปรับภาษาเป็น</u> ฉันสนุกที่ได้รับมือกับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่ค่อยพบบ่อยนัก			
		ฉันไม่ชอบเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยไม่เคยคิดมากก่อน	ลบ	0.75	คัดเลือก
4	I usually succeed in making a favorable impression on people.	ฉันมักประสบความสำเร็จในการสร้างความประทับใจกับผู้อื่น	บวก	0.75	คัดเลือก
		ฉันมักจะเป็นที่รักของคนรอบข้าง	บวก	0.25	-
5	I enjoy trying new foods I have never tasted before.	ฉันเพลิดเพลินเมื่อได้ลองรับประทานอาหารแปลกใหม่ที่ไม่เคยชิมมาก่อน	บวก	0.5	-
		ฉันชอบลองรับประทานอาหารที่แปลกใหม่ที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน	บวก	0.75	คัดเลือก
6	I am regarded as a	คนอื่นมักมองฉันว่าเป็นคนที่	บวก	0.5	คัดเลือก

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ	ข้อกระทงภาษาไทย จากมาตรวัดต้นฉบับ และสร้างเพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
	very energetic person.	เต็มไปด้วยพลัง คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนที่มี ความกระตือรือร้น	บวก	0.5	คัดเลือก
7	I like to take different paths to familiar places.	ฉันมักจะหาหนทางไปสู่ เป้าหมายไว้หลายๆ ทาง <u>ปรับภาษาเป็น</u> ฉันมักจะลองเดินทางใน เส้นทางใหม่ๆ เสมอ	บวก	0.5 ปรับสำนวนภาษา	คัดเลือก
		ฉันมักจะหาทางออกของ ปัญหาไว้หลายๆ ทาง	บวก	1	คัดเลือก
8	I am more curious than most people.	ฉันมีความช่างสงสัยมากกว่า คนทั่วไป	บวก	0.75	คัดเลือก
		ฉันเป็นคนสนใจใฝ่รู้มากกว่า คนทั่วไป	บวก	1	คัดเลือก
9	Most of the people I meet are likable.	ผู้คนส่วนใหญ่ที่ฉันพบเป็น คนน่ารัก	บวก	0.5	คัดเลือก
10	I am more curious than most people.	ฉันมีความช่างสงสัยมากกว่า คนทั่วไป	บวก	0.75	คัดเลือก
		ฉันเป็นคนสนใจใฝ่รู้มากกว่า คนทั่วไป	บวก	1	คัดเลือก
11	I usually think carefully about something before acting.	โดยทั่วไปฉันคิดอย่าง รอบคอบก่อนทำเสมอ	บวก	0.5	คัดเลือก
		ฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น	ลบ	0.75	คัดเลือก
12	I like to do new and different things.	ฉันชอบทำสิ่งใหม่และ แตกต่างไปจากเดิม	บวก	0.75	คัดเลือก
		ฉันไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง	ลบ	0	-
13	My daily life is full of things that keep me interested.	ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วย ด้วยสิ่งที่น่าสนใจ	บวก	1	คัดเลือก
		ชีวิตประจำวันของฉันมีแต่ เรื่องน่าเบื่อ	ลบ	1	คัดเลือก
14	I would be willing to	ฉันมองตนเองว่า เป็นคนที่	บวก	1	คัดเลือก

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ	ข้อกระทงภาษาไทย จากมาตรวัดต้นฉบับ และสร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
	describe myself as a pretty “strong” personality.	เข้มแข็งปรับภาษาเป็นฉัน มองตนเองว่าเป็นคนที่ แข็งแกร่ง ฉันรับมือกับความโกรธได้ อย่างสมเหตุสมผลในเวลา ที่รวดเร็ว			
		<u>ปรับภาษาเป็น</u> ฉันรับมือกับอารมณ์โกรธต่อ ผู้อื่นได้อย่างสมเหตุสมผลใน เวลาที่รวดเร็ว	บวก	0.5 ปรับสำนวนภาษา	คัดเลือก

4) ผู้วิจัยนำมาตรวัดลักษณะนิสัยการพินคินพลัง หรือข้อความที่ปรับปรุงแล้ว จัดเป็นชุด เครื่องมือ และนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มคนวัยกลางคน จำนวน 210 คน นำผลที่ได้มา วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพรายข้อโดย

4.1 วิเคราะห์หาอำนาจการจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของข้อกระทงรายข้อ โดยมี เกณฑ์พิจารณาคัดเลือกข้อกระทงแต่ละข้อจะต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ซึ่งใช้เกณฑ์ผู้ที่ตอบได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 หรือสูงกว่าแทนกลุ่มสูง และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 แทนกลุ่มต่ำ

4.2 ผู้วิจัยนำข้อความที่ผ่านการทดสอบค่าที่ มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อความแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation) โดยแยกวิเคราะห์รายด้าน โดยการเทียบกับค่า r วิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ เพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งนี้ เกณฑ์การ คัดเลือกคือข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติ critical r ($r = .135$, $df = 208$, $p < .05$) เมื่อพบข้อความมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆในมาตรทั้งหมดต่ำกว่าค่า r วิกฤติแต่ยังครอบคลุมเนื้อหาที่สำคัญขององค์ประกอบ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษาในข้อความ

นั้นเพื่อนำมาใช้ต่อไป ผลการตรวจสอบ พบว่า มีข้อกระทง 18 ข้อ จาก 21 ข้อ ที่มีค่า CITC สูงกว่าค่า r Critical ที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ

5) ผู้วิจัยคำนวณหาค่าความเที่ยงของมาตรวัด (reliability) โดยนำข้อกระทงทั้งหมดและในแต่ละองค์ประกอบมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha coefficient) สำหรับผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติเบื้องต้นของมาตรวัดนี้ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงคุณภาพข้อกระทงรายข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง

ข้อที่	ข้อกระทง	M(SD)	CITC ครั้งที่ 1 $\alpha = .88$ (21 ข้อ)	CITC ครั้งที่ 2 $\alpha = .89$ (18 ข้อ)	คัดเลือก
1	ฉันมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับเพื่อนของฉัน	4.08(.74)	.44	.46	คัดเลือก
2	ฉันเป็นคนมีน้ำใจ	4.04(.72)	.45	.46	คัดเลือก
3	ฉันกลับมาตั้งหลักได้อย่างรวดเร็ว เมื่อตื่นตระหนก	3.56(.85)	.62	.61	คัดเลือก
4	ฉันสนุกที่ได้รับมือกับสถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่ค่อยพบบ่อยนัก	3.50(1.00)	.60	.59	คัดเลือก
5	ฉันไม่ชอบเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย หรือไม่คาดคิดมาก่อน	2.82(1.14)	.28	-	-
6	ฉันมักประสบความสำเร็จในการสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น	3.39(.88)	.59	.60	คัดเลือก
7	ฉันชอบลองรับประทานอาหารแปลกใหม่ที่ไม่เคยรับประทานมาก่อน	3.39(1.10)	.27	-	-
8	ผู้อื่นมักมองว่าฉันเป็นคนที่เต็มไปด้วยพลัง	3.58(.94)	.61	.64	คัดเลือก
9	ผู้อื่นมองฉันว่าเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น	3.50(.96)	.59	.61	คัดเลือก
10	ฉันมักจะหาทางออกของปัญหาไว้หลายๆ ทาง	3.76(.89)	.59	.58	คัดเลือก
11	ฉันมักจะลองเดินทางในเส้นทางใหม่ๆ เสมอ	3.30(1.01)	.53	.52	คัดเลือก
12	ฉันมีความช่างสงสัยมากกว่าคนทั่วไป	3.52(.92)	.34	.37	คัดเลือก
13	ฉันเป็นคนสนใจใฝ่รู้มากกว่าคนทั่วไป	3.36(.81)	.50	.53	คัดเลือก
14	ผู้คนส่วนใหญ่ที่ฉันพบเป็นคนที่น่าคบหา	3.61(.86)	.48	.49	คัดเลือก

ข้อที่	ข้อกระทง	M(SD)	CITC	CITC	คัดเลือก
			ครั้งที่ 1 $\alpha = .88$ (21 ข้อ)	ครั้งที่ 2 $\alpha = .89$ (18 ข้อ)	
15	ฉันมักคิดอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำเสมอ	3.61(7.9)	.42	.42	คัดเลือก
16	ฉันเป็นคนทุนหันพลันแล่น	3.52(.92)	-.004	-	-
17	ฉันชอบทำสิ่งใหม่และแตกต่างไปจากเดิม	3.55(.91)	.59	.58	คัดเลือก
18	ชีวิตประจำวันของฉันมีแต่เรื่องน่าเบื่อ	3.51(1.04)	.41	.39	คัดเลือก
19	ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วยสิ่งที่น่าสนใจ	3.30(.94)	.68	.69	คัดเลือก
20	ฉันมองตนเองว่าเป็นคนที่แข็งแกร่ง	3.58(.94)	.55	.57	คัดเลือก
21	ฉันรับมือกับอารมณ์โกรธต่อผู้อื่นได้อย่าง สมเหตุสมผลในเวลาที่ยรวดเร็ว	3.32(1.06)	.56	.54	คัดเลือก

2. มาตรการวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะได้ปรับปรุงข้อคำถาม จาก มาตรการวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่พัฒนาโดย มนัสชนันท์ คุณาพรสุจริต (2555) ซึ่งพัฒนาจากมาตร วัด Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) (Gomez & Fisher, 2003) โดยมนัสชนันท์ คุณาพรสุจริตได้แปลมาตรวัดเป็นภาษาไทย และทำการพัฒนาข้อคำถามให้มีความเป็นกลาง ใช้ได้กับ ทุกศาสนา ซึ่งยังคงองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามมาตรวัดเดิม ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้านได้แก่ ได้แก่ 1) องค์ประกอบภายในตนเอง 2) องค์ประกอบด้านสังคม 3) องค์ประกอบด้าน สิ่งแวดล้อม และ 4) องค์ประกอบด้านความเชื่อ ความศรัทธาในสิ่งที่ตั้งถาม มีข้อคำถาม 32 ข้อ โดย แบ่งเป็นข้อคำถามด้านละ 8 ข้อ แบบวัดทั้งหมดมีความเที่ยงเท่ากับ .923 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก และ สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในขององค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน เท่ากับ .86 .78 .88 และ .87 ตามลำดับ

มาตรวัดนี้เป็นการประเมินตนเองว่า แต่ละข้อของคำถามตรงกับความเห็นของตนมาก เพียงใด โดยมีการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) ตั้งแต่ 1 (ไม่ตรงเลย) 5 (ตรงมาก) เนื่องจาก มาตรการวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่พัฒนาโดย มนัสชนันท์ คุณาพรสุจริต (2555) ได้พัฒนา เพื่อใช้ในนิสิตนักศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงจะพัฒนามาตรวัดโดยทำการปรับปรุงพัฒนาข้อคำถามให้เหมาะสมกับคนวัยกลางคน ซึ่งเป็น กลุ่มประชากรของการวิจัยของผู้ศึกษา

ขั้นตอนการปรับปรุงและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1) กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของ Gomez & Fisher (2003)

2) ผู้วิจัยเริ่มจากการพัฒนาข้อกระทง จาก มาตรวัด Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) ของ Gomez และ Fisher (2003) และมาตรวัดฉบับภาษาไทย ที่พัฒนาโดย มนัสชนันท์ คุณาพรสุจริต (2555) รวมทั้งนิยามขอบเขตของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยการพัฒนาข้อกระทง จากต้นฉบับ 20 ข้อ และฉบับภาษาไทย 32 ข้อ สร้างเพิ่มและปรับสำนวนภาษา เพื่อให้เนื้อหาข้อกระทงมีความครอบคลุมและเหมาะสมกับคนทำงานวัยกลางคน

3) ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาหรือความสอดคล้องของข้อคำถามกับกรอบแนวคิดและความเหมาะสมของภาษาของมาตรวัดโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 4 ท่านเป็นผู้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้คัดเลือกข้อกระทง จำนวน 35 ข้อ ที่มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อกระทงกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item Objective Congruence Index) ของผู้ทรงคุณวุฒิ มากกว่า 0.50 รายละเอียดดังตารางที่ 3 ตารางที่ 3 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 1 องค์กรประกอบภายในตน

ข้อ	ข้อคำถามต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อคำถามจากมาตรวัด มนัสชนันท์ คุณาพรสุจริต (2555)	ข้อคำถามโดยผู้วิจัย ปรับภาษา และสร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
1	Developing inner peace	ฉันมีความสุขสงบในจิตใจ	ฉันมีความสุขสงบในจิตใจ	บวก	0.50	คัดเลือก
2	Developing joy in life	ชีวิตของฉันไม่มีสิ่งใดน่ารื่นรมย์	ชีวิตของฉันไม่มีสิ่งใดน่ารื่นรมย์	ลบ	0.75	คัดเลือก
3	Developing a Sense of identity	ฉันรู้สึกภูมิใจที่ฉันได้เป็นฉันอย่างทุกวันนี้	ฉันรู้สึกภูมิใจที่ฉันได้เป็นฉันอย่างทุกวันนี้	บวก	1	คัดเลือก
4	Developing meaning in life	ชีวิตของฉันมีคุณค่าและความหมาย	ชีวิตของฉันมีคุณค่าและความหมาย	บวก	0.75	คัดเลือก

5	Developing a Self-awareness	ฉันตระหนักและเข้าใจในตนเอง	ฉันตระหนักและเข้าใจในตนเอง	บวก	0.75	คัดเลือก
6		การที่ฉันมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องที่น่ายินดี	การที่ฉันมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องที่น่ายินดี	บวก	0.75	คัดเลือก
7		ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายต่อการดิ้นรนในชีวิต	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายในการใช้ชีวิต	ลบ	0.75	คัดเลือก
8		ฉันไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง	ฉันไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง	ลบ	0.75	คัดเลือก
9			ฉันรู้ว่าจุดเด่นของฉันคืออะไร	บวก	0.50	คัดเลือก

ตารางที่ 4 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 2 องค์ประกอบด้านสังคม

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ	ข้อความจากมาตรฐาน มนัสชนัน คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อความโดยผู้วิจัย ปรับภาษา และสร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
1	Developing a love of other people	ฉันมีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	ฉันมีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	บวก	0.75	คัดเลือก
2		ฉันรู้สึกได้รับความรักจากผู้อื่น	ฉันรู้สึกได้รับความรักจากผู้อื่น	บวก	0.75	คัดเลือก
3	Developing respect for others	ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตามฉันก็เคารพและให้เกียรติพวกเขา	ฉันเคารพและให้เกียรติทุกคน	บวก	0.75	คัดเลือก
4	Developing kindness	ฉันเมตตาและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น	ฉันเมตตาและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น	บวก	0.75	คัดเลือก
5	towards other people	ฉันแสดงออกซึ่งความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	ฉันแสดงออกซึ่งความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	บวก	0.50	คัดเลือก
6	Developing	ฉันรู้สึกว่าผู้คนไม่เอาอยู่เสมอ	เป็นเรื่องยากที่ฉัน	ลบ	0.50	คัดเลือก

ข้อ	ข้อคำถามต้นฉบับ	ข้อคำถาม จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อคำถามโดยผู้วิจัย ปรับภาษา และสร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
7	trust between individuals Developing forgiveness toward others	ไวใจจนไม่รู้ว่าจะเชื่อ ใจใครได้	จะเชื่อใจใคร	บวก	0.50	คัดเลือก
8		ฉันรู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยว ไม่เป็นส่วน หนึ่งของกลุ่มไหนเลย	เป็นการง่ายสำหรับ ฉันที่จะให้โทษภัย ผู้อื่น	ลบ	0.50	คัดเลือก
9		ฉันเห็นว่าผู้คนรอบ ข้างต่างก็มีความ สำคัญกับฉันทั้งนั้น	ฉันรู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยว ไม่เป็น ส่วนหนึ่งของกลุ่ม ไหนเลย	บวก	0.50	คัดเลือก

ตารางที่ 5 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 3 องค์กรประกอบด้าน
สิ่งแวดล้อม

ข้อ	ข้อคำถามต้นฉบับ	ข้อคำถาม จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อคำถามโดยผู้วิจัย ปรับภาษาและสร้าง เพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
1	Developing connection with nature	ฉันรู้สึกได้ว่า ธรรมชาติและตัวฉัน ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่ง กันและกัน	ฉันรู้สึกได้ว่า ธรรมชาติและตัวฉัน ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่ง กันและกัน	บวก	0.75	คัดเลือก
2		ฉันเข้าใจว่าการ ดำรงอยู่ของสรรพ สิ่งย่อมส่งผล กระทบต่อกันและ กัน	ฉันเข้าใจว่าการ ดำรงอยู่ของสรรพ สิ่งย่อมส่งผล กระทบต่อกันและ กัน	บวก	0.75	คัดเลือก
3	Developing a sense of magic	ฉันสัมผัสได้ถึงความ ยิ่งใหญ่และ	ฉันสัมผัสได้ถึงความ ยิ่งใหญ่และ	บวก	0.75	คัดเลือก

ข้อ	ข้อคำถามต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อคำถาม จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อคำถามโดยผู้วิจัย ปรับภาษาและสร้าง เพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัด เลือก
4	in the environment	มหัสจรรย์ของ ธรรมชาติ ฉันรู้สึกผ่อนคลาย เมื่ออยู่ใกล้ชิดต้นไม้ ใบหญ้า	มหัสจรรย์ของ ธรรมชาติ ฉันรู้สึกผ่อนคลาย เมื่ออยู่ใกล้ชิดต้นไม้ ใบหญ้า	บวก	0.75	คัดเลือก
5	Developing oneness with nature	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ว่าตัวฉันเป็นส่วน หนึ่งของธรรมชาติ	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ว่าตัวฉันเป็นส่วน หนึ่งของธรรมชาติ	บวก	0.75	คัดเลือก
6	Developing Harmony with nature	ฉันใช้ชีวิตอย่าง สอดคล้องกลมกลืน กับธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม ความงดงามของ ธรรมชาติทำให้ฉัน รู้สึกซาบซึ้งและเป็น สุข	ฉันใช้ชีวิตอย่าง สอดคล้องกลมกลืน กับธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม ความงดงามของ ธรรมชาติทำให้ฉัน รู้สึกซาบซึ้งและเป็น สุข	บวก	0.75	คัดเลือก
7	Developing awe at a breathtaking view	ฉันรู้สึกซาบซึ้งและเป็น สุข	ฉันรู้สึกซาบซึ้งและเป็น สุข	บวก	0.75	คัดเลือก
8			ฉันมักได้รับแรง บันดาลใจใหม่ๆ จากธรรมชาติ	บวก	0.50	คัดเลือก
9		ฉันรู้สึกขอบคุณที่ยัง มีธรรมชาติที่งดงาม ไว้ให้เราชื่นชม	ฉันรู้สึกขอบคุณที่ยัง มีธรรมชาติที่งดงาม ไว้ให้พวกเราชื่นชม	บวก	0.75	คัดเลือก

ตารางที่ 6 แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 4 องค์กรประกอบด้าน
สิ่งที่อยู่เหนือตนหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ข้อ	ข้อคำถามต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อคำถาม จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อคำถามโดย ผู้วิจัย ปรับภาษาและ สร้างเพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัด เลือก
1	Developing a		ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของ	บวก	0.50	คัดเลือก

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อความ จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อความโดย ผู้วิจัย ปรับภาษาและ สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
	personal relationship with God		ฉันมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คุ้มครอง			
2	Developing worship of the creator		ฉันกราบไหว้ บูชา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ฉันยึด เหนี่ยวอยู่เสมอ	บวก	0.50	คัดเลือก
3	Developing oneness with God		ฉันรู้สึกว่าคุณ เป็นส่วนหนึ่งของ พระเจ้า หรือสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ ที่ฉันนับ ถือ	บวก	0.50	คัดเลือก
4	Developing peace with God		ฉันรู้สึกสงบทุกครั้ง เมื่อนึกถึงสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์	บวก	0.50	คัดเลือก
5	Developing prayer life		ฉันมักอธิษฐานขอ พรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์	บวก	0.50	คัดเลือก
6		ฉันเชื่อมั่นในการ ดำเนินชีวิตที่ฉัน เลือก	ฉันเชื่อมั่นในการ ดำเนินชีวิตที่ฉัน เลือก	บวก	0.50	-
7		ฉันเผชิญกับ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นได้อย่าง	ฉันเผชิญกับ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นได้อย่าง	บวก	0.25	-
8		ยอมรับและเข้าใจ ฉันไม่แน่ใจว่าตน จะสามารถฝ่าฟัน	ยอมรับและเข้าใจ ฉันไม่แน่ใจว่าตน จะสามารถฝ่าฟัน	ลบ	0.25	-
9		อุปสรรคในชีวิตต่าง ๆ ไปได้	อุปสรรคในชีวิตต่าง ๆ ไปได้			
		ฉันมีแนวทางใน การดำเนินชีวิตที่ สงบสุข	ฉันมีแนวทางใน การดำเนินชีวิตที่ สงบสุข ปรับภาษาเป็น	บวก	0.50 ปรับสำนวน ภาษา	คัดเลือก

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ	ข้อความ จากมาตรวัด	ข้อความโดย ผู้วิจัย	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัด เลือก
	Gomez และ Fisher (2003)	มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ปรับภาษาและ สร้างเพิ่ม			
			การเชื่อมั่นในสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่ง ยึดเหนี่ยวทางใจ ทำให้ฉันมีแนวทาง ในการดำเนินชีวิตที่ สงบสุข			
		แม้ในวันที่ฉัน ท้อแท้ ฉันเชื่อว่า ชีวิตฉันจะมีแสง สว่างรออยู่เสมอ	แม้ในวันที่ฉัน ท้อแท้ ฉันเชื่อว่า ชีวิตฉันจะมีแสง สว่างรออยู่เสมอ	บวก	0.50 ปรับสำนวน ภาษา	คัดเลือก
		ฉันไม่เคยมั่นใจว่า ตนเองได้ตัดสินใจ เลือกทางชีวิตที่ถูก หรือไม่	ฉันไม่เคยมั่นใจว่า ตนเองได้ตัดสินใจ เลือกทางเดินชีวิตที่ ถูกหรือไม่	ลบ	0.25	-
		ฉันมีที่ยึดเหนี่ยว ทางใจยามเมื่อต้อง เผชิญกับความทุกข์ ในชีวิต	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยว ทางใจ เมื่อต้อง เผชิญกับความทุกข์ ในชีวิต	บวก	0.50	คัดเลือก
		ฉันท้อแท้ง่ายเมื่อ เจออุปสรรคต่างๆ ในชีวิต	ฉันท้อแท้ง่ายเมื่อ เจออุปสรรคต่างๆ ในชีวิต	ลบ	0.25	-

4) ผู้วิจัยนำมาตรวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือข้อคำถามที่ปรับปรุงแล้ว จัดเป็นชุดเครื่องมือ และนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มคนวัยกลางคน จำนวน 400 คน นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประเมินคุณภาพรายข้อโดย

4.1 วิเคราะห์หาอำนาจการจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ ของข้อกระทงรายข้อ โดยมีเกณฑ์พิจารณาคัดเลือกข้อกระทงแต่ละข้อจะต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ซึ่งใช้เกณฑ์ผู้ที่ตอบได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73 หรือสูงกว่าแทนกลุ่มสูง และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 แทนกลุ่มต่ำ

4.2 ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านการทดสอบค่าที่ มาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆในมาตรวัด (Corrected item-total correlation) โดยแยกวิเคราะห์รายด้าน โดยการเทียบกับค่า r วิกฤติของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ทั้งนี้ เกณฑ์การคัดเลือกคือข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่าวิกฤติ critical r ($r = .098$, $df = 398$, $p < .05$) เมื่อพบข้อคำถามมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆในมาตรทั้งหมดต่ำกว่าค่า r วิกฤติแต่ยังครอบคลุมเนื้อหาที่สำคัญขององค์ประกอบ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษาในข้อคำถามนั้นเพื่อนำมาใช้ต่อไป

5) ผู้วิจัยคำนวณหาค่าความเที่ยงของมาตรวัด (reliability) โดยนำข้อกระทงทั้งหมดและในแต่ละองค์ประกอบมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Cronbach's alpha coefficient) สำหรับผลการพัฒนาและตรวจสอบคุณสมบัติเบื้องต้นของมาตรวัดนี้ รายละเอียดดังตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตน

ข้อคำถาม	M (SD)	CITC ทั้งฉบับ	CITC รายด้าน	คัดเลือก	
		35 ข้อ	9 ข้อ		
		Cronbach's	Cronbach's		
		Alpha = .93	Alpha = .87		
ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตน (The personal component)					
1	ฉันมีความสงบในจิตใจ	3.35 (.88)	.52	.58	คัดเลือก

2	ชีวิตของฉันไม่มีสิ่งใดน่า รื่นรมย์	4.13 (.96)	.51	.68	คัดเลือก
3	ฉันรู้สึกภูมิใจที่ฉันได้เป็นฉัน อย่างทุกวันนี้	4.13 (.92)	.52	.67	คัดเลือก
4	ชีวิตของฉันมีคุณค่าและ ความหมาย	4.31 (.85)	.63	.77	คัดเลือก
5	ฉันตระหนักและเข้าใจใน ตนเอง	4.12 (.85)	.51	.57	คัดเลือก
6	การที่ฉันมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องที่ น่ายินดี	4.38 (.82)	.56	.69	คัดเลือก
7	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการใช้ ชีวิต	4.00 (1.16)	.48	.58	คัดเลือก
8	ฉันไม่มีความภาคภูมิใจใน ตนเอง	4.20 (1.05)	.43	.57	คัดเลือก
9	ฉันรู้ว่าจุดเด่นของฉันคืออะไร	3.98 (.84)	.42	.46	คัดเลือก

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 2
องค์ประกอบด้านสังคม

ข้อคำถาม	M (SD)	CITC		คัดเลือก	
		ทั้งฉบับ 35 ข้อ Cronbach's Alpha = .93	รายด้าน 9 ข้อ Cronbach's Alpha = .80		
ด้านที่ 2 องค์ประกอบด้านสังคม (The communal component)					
10	ฉันมีความรักและความ ปรารถนาดีต่อผู้อื่น	4.31 (.69)	.58	.66	คัดเลือก
11	ฉันรู้สึกได้รับความรักจาก ผู้อื่น	3.94 (.81)	.52	.55	คัดเลือก
12	ฉันเคารพและให้เกียรติทุก คน	4.29 (.67)	.48	.61	คัดเลือก
13	ฉันเมตตาและเอื้อเฟื้อต่อ ผู้อื่น	4.24 (.70)	.57	.66	คัดเลือก
14	ฉันแสดงออกซึ่งความ ปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	4.08 (.77)	.54	.60	คัดเลือก

15	เป็นเรื่องยากที่ฉันจะเชื่อใจใคร	3.18 (1.0)	.36	.33	คัดเลือก
16	เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะให้อภัยผู้อื่น	3.67 (.95)	.36	.37	คัดเลือก
17	ฉันรู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยว ไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไหนเลย	3.87 (1.09)	.41	.39	คัดเลือก
18	ทุกคนรอบข้างมีความสำคัญกับฉัน	3.78(.81)	.43	.43	คัดเลือก

ตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 3 องค์ประกอบด้านธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม

ข้อคำถาม	M(SD)	CITC		คัดเลือก	
		ทั้งฉบับ 35 ข้อ Cronbach's Alpha = .93	รายด้าน 9 ข้อ Cronbach's Alpha = .89		
ด้านที่ 3 องค์ประกอบด้านธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม (The environmental component)					
19	ฉันรู้สึกได้ว่าธรรมชาติและตัวฉันต่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	4.24 (.83)	.49	.60	คัดเลือก
20	ฉันเข้าใจว่าการดำรงอยู่ของสรรพสิ่งย่อมส่งผลกระทบต่อกันและกัน	4.38 (.81)	.32	.46	คัดเลือก
21	ฉันสัมผัสได้ถึงความยิ่งใหญ่และมหัศจรรย์ของธรรมชาติ	4.34 (.78)	.47	.69	คัดเลือก
22	ฉันรู้สึกผ่อนคลายเมื่ออยู่ใกล้ชีวิตต้นไม้ใบหญ้า	4.44 (.70)	.41	.64	คัดเลือก
23	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่าตัวฉันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ	4.15 (.85)	.51	.75	คัดเลือก
24	ฉันใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	3.74 (.85)	.58	.61	คัดเลือก

25	ความงดงามของธรรมชาติทำให้ฉันรู้สึกซาบซึ้งและเป็นสุข	4.33 (.77)	.51	.73	คัดเลือก
26	ฉันมักได้รับแรงบันดาลใจใหม่ๆ จากธรรมชาติ	3.88 (.90)	.49	.64	คัดเลือก
27	ฉันรู้สึกขอบคุณที่ยังมีธรรมชาติที่งดงามไว้ให้เราชื่นชม	4.53 (.68)	.41	.63	คัดเลือก

ตารางที่ 10 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 4 องค์ประกอบด้านลึกลับศักดิ์สิทธิ์

ข้อคำถาม	M (SD)	CITC		คัดเลือก	
		ทั้งฉบับ 35 ข้อ Cronbach's Alpha = .93	รายด้าน 8 ข้อ Cronbach's Alpha = .92		
ด้านที่ 4 องค์ประกอบด้านลึกลับศักดิ์สิทธิ์ (The transcendental component)					
28	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง	3.85 (1.17)	.61	.79	คัดเลือก
29	ฉันกราบไหว้ บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ฉันยึดเหนี่ยวอยู่เสมอ	3.59 (1.30)	.51	.77	คัดเลือก
30	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของพระเจ้า หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ฉันนับถือ	3.10 (1.38)	.61	.81	คัดเลือก
31	ฉันรู้สึกสงบทุกครั้งเมื่อนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3.52 (1.25)	.61	.85	คัดเลือก
32	ฉันมักอธิษฐานขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์	3.24 (1.36)	.38	.67	คัดเลือก
33	การเชื่อมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจทำให้ฉันมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สงบสุข	3.60 (1.24)	.58	.84	คัดเลือก
34	แม้ในวันที่ฉันท้อแท้ ฉันเชื่อ	4.24 (.88)	.63	.54	คัดเลือก

	ว่าคุณความดีที่ยึดถือจะนำ ทางชีวิต				
	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ เมื่อ				
35	ต้องเผชิญกับความทุกข์ใน ชีวิต	4.06 (1.00)	.65	.64	คัดเลือก

3. มาตรการวัดปัญหาด้านจิตใจ การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนามาตรการวัดปัญหาด้านจิตใจมาจาก มาตรการวัด DASS (Depression, Anxiety, and Stress Scale) ที่พัฒนาโดย Lovibond และ Lovibond (1995) มาตรการนี้มี 21 ข้อ คำถาม โดยผู้ตอบเลือกตอบ ในแต่ละข้อเลือกตอบได้ตั้งแต่ 0 – 4 คะแนน (0 = ไม่เคยเลย, 1 = เกือบไม่เคย, 2 = บางครั้ง, 3 = ค่อนข้างบ่อย, และ 4 = บ่อยมาก) Lovibond & Lovibond (1995) ค่าความเที่ยงของมาตรการอยู่ที่ .84 .78 .79 (ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า)

สำหรับการแปลผล Lovibond และ Lovibond (1995) ได้รายงานค่า คะแนน และ เกณฑ์ระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ของแบบวัด DASS 21 ข้อดังนี้

ตารางที่ 11 แสดงค่าคะแนนและเกณฑ์ระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ของแบบวัด DASS 21

ตัวแปร	คะแนน	ความหมาย
ความเครียด	คะแนน 0-7	ปกติ
	คะแนน 8-9	ความเครียดเล็กน้อย
	คะแนน 10-12	ความเครียดปานกลาง
	คะแนน 13-16	ความเครียดมาก
	คะแนน 17-21	ความเครียดระดับรุนแรง
ความวิตกกังวล	คะแนน 0-3	ปกติ

ตัวแปร	คะแนน	ความหมาย
	คะแนน 4-5	วิตกกังวลเล็กน้อย
	คะแนน 6-7	วิตกกังวลปานกลาง
	คะแนน 8-9	วิตกกังวลสูง
	คะแนน 10-21	วิตกกังวลสูงมาก
ภาวะซึมเศร้า	คะแนน 0-4	ปกติ
	คะแนน 5-6	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย
	คะแนน 7-10	ภาวะซึมเศร้าปานกลาง
	คะแนน 11-13	ภาวะซึมเศร้ารุนแรง
	คะแนน 14-21	ภาวะซึมเศร้ารุนแรงมาก

การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด

1) การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจที่แปลเป็นภาษาไทยโดย Sawang (2011) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัด DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) ของ Lovibond และ Lovibond15 (1995) มาตรนี้มี 21 ข้อ

2) ผู้วิจัยนำมาตรวัดฉบับภาษาไทย ไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 210 คน จากนั้นคำนวณหาค่าความเที่ยง (reliability) ของมาตรวัดโดยรวมทุกด้านและรายด้านด้วยวิธี สอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ผลการตรวจสอบ พบว่า ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .92 และรายด้าน .82, .80 และ .84 (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ตามลำดับ)

สำหรับผลการตรวจสอบคุณสมบัติเบื้องต้นของมาตรวัดนี้ รายละเอียดดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้าน
ความเครียด

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
	ความเครียด	Cronbach's Alpha .92	Cronbach's Alpha .82
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายากที่จะผ่อนคลายอารมณ์	.32	.33
2	ข้าพเจ้าเริ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป	.53	.44
3	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าวิตกกังวลมาก	.68	.67
4	ข้าพเจ้าเริ่มรู้สึกว่าข้าพเจ้ามีอาการกระวนกระวายใจ	.78	.77
5	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ผ่อนคลาย	.76	.73
6	ข้าพเจ้าทนไม่ได้กับภาวะใดก็ตาม ที่ทำให้ข้าพเจ้าไม่สามารถ ทำอะไรต่อจากที่ข้าพเจ้ากำลังกระทำอยู่	.64	.56
7	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าค่อนข้างมีอาการเหนื่อยง่าย	.48	.49

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้านความวิตกกังวล

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
	ความวิตกกังวล	Cronbach's Alpha .92	Cronbach's Alpha .80
1	ข้าพเจ้าทราบว่าข้าพเจ้ามีอาการปากแห้ง	.35	.35
2	ข้าพเจ้ามีอาการหายใจลำบาก (เช่น มีอาการหายใจเร็วขึ้นผิดปกติ มีอาการหายใจไม่ออก แม้ว่าจะไม่ได้ออกกำลังกาย)	.54	.52

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
3	ข้าพเจ้ามีอาการสั่น (เช่น ที่มือทั้งสองข้าง)	.48	.51
4	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลกับเหตุการณ์ที่อาจทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นกลัวและกระทำการสิ่งใดโดยไม่ได้คิด	.65	.60
5	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าตนเองมีอาการคล้ายกับอาการหวั่นวิตก	.72	.59
6	ข้าพเจ้ารับรู้ถึงการทำงานของหัวใจของข้าพเจ้า ในตอนที่ข้าพเจ้าไม่ได้ออกกำลังกาย (เช่น รู้สึกถึงการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น การหยุดเต้นของหัวใจ)	.48	.51
7	ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวโดยไม่มีเหตุผลใด ๆ	.73	.67

ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้านภาวะซึมเศร้า

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
ภาวะซึมเศร้า		Cronbach's Alpha .92	Cronbach's Alpha .84
1	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ดีขึ้นเลย	.66	.53
2	ข้าพเจ้ารู้สึกทำกิจกรรมด้วยตนเองได้ค่อนข้างลำบาก	.54	.47
3	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าข้าพเจ้าไม่มีเป้าหมาย	.54	.57
4	ข้าพเจ้ารู้สึกจิตใจเหงาหงอยและเศร้าซึม	.69	.64
5	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกกระตือรือร้นต่อสิ่งใด	.60	.62
6	ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นคนไม่มีคุณค่า	.62	.68

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
7	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าคุณชีวิตไม่มีความหมาย	.58	.65

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมในคนกลุ่มสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. หลังจากได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมในการวิจัยในคน ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบรายสะดวก โดยจะทำการเก็บข้อมูล เฉพาะกับบุคคลที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ณ ชุมชนใน กรุงเทพมหานคร ได้แก่ เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางกะปิ เขตบางนา และ บริเวณชุมชนใน ตำบลกิ่งแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ โดยผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ผู้สนใจทราบในเบื้องต้น และขอความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย

3. เมื่อผู้สนใจแสดงความจำนงเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัญหาด้านจิตใจ จำนวน 1 ครั้ง ทั้งหมด 74 ข้อ โดยใช้เวลาทำ ประมาณ 20-30 นาที โดยไม่มีการระบุชื่อของผู้เข้าร่วมการวิจัยในแบบสอบถาม ดังกล่าว โดยการตอบแบบสอบถามนี้ สามารถตอบได้ 2 รูปแบบ คือการตอบแบบกระดาษ และการตอบแบบออนไลน์ (โดยมีสัดส่วนให้กระจายทั้งสองแบบในปริมาณใกล้เคียงกัน)

3.1 การตอบแบบสอบถามที่เป็นกระดาษ เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ตอบเสร็จแล้วผู้วิจัยได้เก็บใส่ซองทันที โดยไม่ อนุญาตให้คนอื่นมาอ่าน การนำเสนอผลการวิจัยได้เสนอข้อมูลเป็นภาพรวม ไม่มีข้อมูล ใดนำไปสู่การระบุตัวตนได้ เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยผู้วิจัยจะมีการทำลายแบบสอบถามดังกล่าว ทั้งหมดภายในเวลา 1 ปี

3.2 การตอบแบบสอบถามออนไลน์ มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถถึงข้อมูลผลการตอบแบบสอบถามได้ โดยไม่อนุญาตให้ผู้อื่นมาอ่าน และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามได้ถูกลบออกทั้งหมดเช่นกัน

4. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถาม และนำแบบสอบถามที่ตอบครบถ้วนและสามารถนำไปใช้วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ด้วยการนำข้อมูลจากแบบสอบถามวิเคราะห์และรายงาน โดยนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลในรายงานที่สามารถนำไปสู่การระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้ นอกจากนี้ในขณะที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ตอบแบบสอบถามแล้วเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือสะท้อนใจ เพราะเป็นการถามถึงเรื่องราวส่วนตัวที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยอาจจะเคยรู้สึกไม่สบายใจในอดีต ในกรณีที่ผู้วิจัยสังเกตพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกไม่สบายใจ หรือเมื่อสอบถามแล้วทราบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย รู้สึกไม่สบายใจขณะตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะได้ยุติการให้ตอบแบบสอบถามทันที และจะได้พูดคุยเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รู้สึกผ่อนคลาย รวมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมวิจัยครั้งใหม่ หากผู้เข้าร่วมการวิจัย ยังประสงค์จะเข้าร่วมครั้งใหม่ อนึ่งหากผู้วิจัยเป็นนัก จิตวิทยาการปรึกษาอยู่แล้ว พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย มีความไม่สบายใจระดับที่มากเกินไป ผู้วิจัยจะได้ประสานให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้รับการช่วยเหลือในขั้นต่อไป จากนักวิชาชีพทางสุขภาพต่อไป ซึ่งในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัย เกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือสะท้อนใจในขณะที่ทำตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรม SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่างๆดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ การแจกแจงความถี่ (Frequency) จำนวนค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

2. การวิเคราะห์โดยใช้สถิติอ้างอิง ได้แก่ การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment correlation coefficient) และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดกรองแบบสอบถามที่มีการตอบสมบูรณ์จำนวน 400 ชุด ผลการวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนได้แก่ (1) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (2) ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา และ (3) การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือบุคคลวัยกลางคน จำนวน 400 คน มีอายุอยู่ระหว่าง 35-59 ปี ($M = 45.13$, $SD = 6.51$) กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย ร้อยละ 32 เพศหญิง ร้อยละ 68 สถานภาพสมรส ร้อยละ 49.8 โสด ร้อยละ 43 หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ ร้อยละ 5 การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 55.8 ปริญญาโทหรือสูงกว่า ร้อยละ 33.3 และพบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเป็นพนักงานเอกชน ร้อยละ 45 ประกอบธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 26.3 รายละเอียดดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ($N=400$)

รายการ		จำนวน	ค่าร้อยละ
เพศ	ชาย	128	32.0
	หญิง	272	68.0
อายุ	35-39 ปี	98	24.5
	40-44 ปี	92	23
	45-49 ปี	110	27.5
	50-54 ปี	56	14
	55-59 ปี	44	11

รายการ		จำนวน	ค่าร้อยละ
M = 45.13 , SD = 6.51 ปี (ช่วงอายุ 35-59 ปี)			
สถานภาพ	โสด	172	43.0
	สมรส	199	49.75
	หย่าร้าง / แยกกันอยู่	20	5.0
	หม้าย	8	2.0
	อื่นๆ	1	.25
ระดับการศึกษาสูงสุด	ประถมศึกษา	10	2.5
	มัธยมศึกษา	7	1.75
	ปวช./ปวส.	24	6.0
	ปริญญาตรี	223	55.75
	ปริญญาโทหรือสูงกว่า	133	33.25
	อื่นๆ	3	.75
อาชีพ	ข้าราชการ, พนักงานราชการ	29	7.25
	พนักงานเอกชน	180	45.0
	ธุรกิจส่วนตัว	105	26.25
	รับจ้าง	25	6.25
	อื่นๆ	61	15.25

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา คือ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและต่ำสุด พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมเท่ากับ 66.19 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.97 ตัวแปรสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมเท่ากับ 139.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 17.72 ตัวแปรปัญหาด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมเท่ากับ 14.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 11.01 ผลวิเคราะห์ปัญหาด้านจิตใจรายด้าน พบว่า ความเครียด มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมเท่ากับ 6.24 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.26 ความวิตกกังวล มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมเท่ากับ 4.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.70 ภาวะซึมเศร้า มีค่าเฉลี่ยคะแนนรวมเท่ากับ 3.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.05 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 16

ตารางที่ 16 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปร	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าต่ำสุด-สูงสุด	ค่าคะแนนที่เป็นไปได้
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	66.19	9.97	35-90	18-90
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	139.16	17.72	79-173	35-175
3. ปัญหาด้านจิตใจ	14.66	11.01	0-56	0-63
3.1 ความเครียด	6.24	4.26	0-21	0-21
3.2 ภาวะวิตกกังวล	4.44	3.70	0-18	0-21
3.3 ภาวะซึมเศร้า	3.98	4.05	0-20	0-21

ผลการวิเคราะห์ระดับปัญหาด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ระดับปัญหาด้านจิตใจของกลุ่มตัวอย่างวัยกลางคน จำนวน 400 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 66.75 มีความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 12.5 มีความเครียด

เล็กน้อย ร้อยละ 11.25 มีความเครียดปานกลาง ร้อยละ 7.25 มีความเครียดมาก และ ร้อยละ 2.25 มีความเครียดระดับรุนแรง

ผลการวิเคราะห์ระดับความวิตกกังวล พบว่า ร้อยละ 49.75 มีความวิตกกังวลอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 19.25 มีความวิตกกังวลเล็กน้อย ร้อยละ 12.5 มีความวิตกกังวลปานกลาง ร้อยละ 8.5 มีความวิตกกังวลสูง และร้อยละ 10 มีความวิตกกังวลสูงมาก

ผลการวิเคราะห์ระดับภาวะซึมเศร้า พบว่า ร้อยละ 64.25 มีภาวะซึมเศร้า อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 11.5 มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย ร้อยละ 16.25 มีภาวะซึมเศร้าปานกลาง ร้อยละ 4.25 มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง และร้อยละ 3.75 มีภาวะซึมเศร้ารุนแรงมาก รายละเอียดดังตารางที่ 17

ตารางที่ 17 แสดงค่าคะแนนและเกณฑ์ระดับความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง (N=400)

ปัญหาด้านจิตใจ	คะแนน	ความหมาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความเครียด	คะแนน 0-7	ปกติ	267	66.75
	คะแนน 8-9	ความเครียดเล็กน้อย	50	12.5
	คะแนน 10-12	ความเครียดปานกลาง	45	11.25
	คะแนน 13-16	ความเครียดมาก	29	7.25
	คะแนน 17-21	ความเครียดระดับรุนแรง	9	2.25
ความวิตกกังวล	คะแนน 0-3	ปกติ	199	49.75
	คะแนน 4-5	วิตกกังวลเล็กน้อย	77	19.25
	คะแนน 6-7	วิตกกังวลปานกลาง	50	12.5
	คะแนน 8-9	วิตกกังวลสูง	34	8.5
	คะแนน 10-21	วิตกกังวลสูงมาก	40	10
ภาวะซึมเศร้า	คะแนน 0-4	ปกติ	257	64.25
	คะแนน 5-6	ภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย	46	11.5
	คะแนน 7-10	ภาวะซึมเศร้าปานกลาง	65	16.25
	คะแนน 11-13	ภาวะซึมเศร้ารุนแรง	17	4.25
	คะแนน 14-21	ภาวะซึมเศร้ารุนแรงมาก	15	3.75

ตอนที่ 3 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบลักษณะการกระจายตัวของข้อมูลจำนวน 400 ชุด พบว่า ข้อมูลมีการกระจายค่าตัวอย่างแบบโค้งปกติ (Normal distribution) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีแนวโน้มเข้าสู่ศูนย์กลาง (Central Limit Theorem) ที่อธิบายว่า “สำหรับประชากรใดๆ แล้ว ถ้าเก็บตัวอย่างในจำนวนที่มากพอ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบสมมติฐานการวิจัยในลำดับต่อไป

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยที่ 1 และสมมติฐานการวิจัยที่ 2

ผู้วิจัยได้ทดสอบ สมมติฐานที่ 1 (ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน) และ สมมติฐานที่ 2 (สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน) ด้วยสถิติวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์ สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.490, p < .01$) ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.382, p < .01$) และ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.583, p < .01$)

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์ สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 กล่าวคือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณรวม และรายด้าน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด โดยสุขภาวะทางจิตวิญญาณรวม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.559, p < .01$) ส่วนสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.411, p < .01$) นอกจากนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.624, p < .01$) ดังรายละเอียดแสดงในตารางที่ 18

ตารางที่ 18 ค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรต่างๆ

ตัวแปร	1	2	3	4	5
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	-				
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	.662**	-			
3. ความเครียด	-.490**	-.559**	-		
4. ภาวะวิตกกังวล	-.382**	-.411**	.771**	-	

ตัวแปร	1	2	3	4	5
5. ภาวะซึมเศร้า	-.583**	-.624**	.786**	.720**	-
ค่าความเที่ยง	.89	.93	.85	.78	.84

หมายเหตุ * $p < .05$ ** $p < .01$

ผลการทดสอบ สมมติฐานการวิจัยที่ 3 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคนได้

ในการทดสอบสมมติฐานที่ 3 ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลตามข้อตกลงเบื้องต้นก่อนการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ คือการทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (collinearity) ด้วยค่าความคลาดเคลื่อนยินยอม (tolerance) และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อ (variance inflation factor หรือ VIF) สำหรับเกณฑ์ที่ใช้บ่งบอกภาวะร่วมเส้นตรง คือ ค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.19 และปัจจัยความแปรปรวนเพื่อมีค่าน้อยกว่า หรือเท่ากับ 5.3 (Hair et al., 2010) ผลการวิเคราะห์ พบว่าตัวแปรอิสระทั้ง 2 ตัว มีค่าความคลาดเคลื่อนยินยอมผ่านเกณฑ์ทั้งหมด อีกทั้งปัจจัยความแปรปรวนเพื่อก็ผ่านเกณฑ์ทั้งหมดเช่นกัน จึงสามารถสรุปได้ว่า ไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรอิสระทั้งหมด ผู้วิจัยจึงวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณซึ่งมีตัวแปรอิสระ คือ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ร่วมกันทำนายตัวแปรตาม คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดของการวิจัย ดังรายละเอียดในตารางที่ 19

ตารางที่ 19 ค่าสภาวะร่วมเส้นตรงในการทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

	ความเครียด		ความวิตกกังวล		ภาวะซึมเศร้า	
	ภาวะร่วมเส้นตรง		ภาวะร่วมเส้นตรง		ภาวะร่วมเส้นตรง	
	Tolerance	VIF	Tolerance	VIF	Tolerance	VIF
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	.562	1.780	.562	1.780	.562	1.780
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	.562	1.780	.562	1.780	.562	1.780

สมมติฐานที่ 3.1 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ในบุคคลวัยกลางคนได้

เมื่อพิจารณาตัวแปรในการทำนายความเครียด ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรทำนาย พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 33.8 โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรทำนาย พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลสูงสุด ($\beta = -.418, p < .01$) และ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีอิทธิพลรองลงมา ($\beta = -.214, p < .01$) ในการทำนายความเครียดในบุคคลวัยกลางคน ดังแสดงในตารางที่ 20

ตารางที่ 20 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย ในการทำนายความเครียดของบุคคลวัยกลางคน

ตัวแปรตาม และ ตัวแปรทำนาย	B	SEB	β	F	R	R ²
ตัวแปรตาม : ความเครียด				101.46	.582	.338
ค่าคงที่	26.27	1.42				
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	-.091	.023	-.214**			
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	-.101	.013	-.418**			

หมายเหตุ ** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำมาเขียนเป็นสมการทำนายแบบคะแนนดิบ ดังนี้

ความเครียด = 26.27 - .091** ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง - .101** สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

** $p < .01$

สมการทำนายข้างต้น สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

1. หากคะแนนของตัวแปรลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนของความเครียดลดลง .091 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนของตัวแปรสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนของความเครียดลดลง .101 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

สมมติฐานที่ 3.2 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวล ในบุคคลวัยกลางคนได้

เมื่อพิจารณาตัวแปรในการทำนายความวิตกกังวล ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรทำนาย พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความวิตกกังวลได้ร้อยละ 19 โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรทำนาย พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลสูงสุด ($\beta=-.282, p<.01$) และ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีอิทธิพลรองลงมา ($\beta=-.195, p<.01$) ในการทำนายความวิตกกังวลในบุคคลวัยกลางคน ดังแสดงในตารางที่ 21

ตารางที่ 21 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย ในการทำนาย ความวิตกกังวลของบุคคลวัยกลางคน

ตัวแปรตาม และ ตัวแปรทำนาย	B	SEB	β	F	R	R ²
ตัวแปรตาม : ความวิตกกังวล						
ค่าคงที่	17.42	1.36		46.67	.436	.190
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	-.072	.022	-.195**			
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	-.059	.013	-.282**			

หมายเหตุ ** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำมาเขียนเป็นสมการทำนายแบบคะแนนดิบ ดังนี้

ความวิตกกังวล = $17.42 - .072^{**}$ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง - $.059^{**}$ สุขภาวะทางจิต
 วิทยาณ

$^{**}p < .01$

สมการทำนายข้างต้น สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

1. หากคะแนนของตัวแปรลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนของความวิตกกังวลลดลง .072 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนของตัวแปรสุขภาวะทางจิตวิทยาณเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนของความวิตกกังวลลดลง .059 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

สมมติฐานที่ 3.3 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิทยาณ สามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคนได้

เมื่อพิจารณาตัวแปรในการทำนายภาวะซึมเศร้า ผลการวิเคราะห์การถอยถอยพหุคูณของตัวแปรทำนาย พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและสุขภาวะทางจิตวิทยาณสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภาวะซึมเศร้าได้ร้อยละ 41.1 โดยมีระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรทำนาย พบว่า สุขภาวะทางจิตวิทยาณมีอิทธิพลสูงสุด ($\beta = -.423, p < .01$) และ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีอิทธิพลรองลงมา ($\beta = -.303, p < .01$) ในการทำนายภาวะซึมเศร้าในบุคคลวัยกลางคน รายละเอียดดังตารางที่ 22

ตารางที่ 22 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย ในการทำนายภาวะซึมเศร้า ของบุคคลวัยกลางคน

ตัวแปรตาม และ ตัวแปรทำนาย	B	SEB	β	F	R	R ²
ตัวแปรตาม : ภาวะซึมเศร้า				156.63	.664	.441
ค่าคงที่	25.57	1.24				
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง	-.123	.020	-.303 ^{**}			

ตัวแปรตาม และ ตัวแปรทำนาย	B	SEB	β	F	R	R ²
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ	-.097	.011	-.423**			

หมายเหตุ ** $p < .01$

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถนำมาเขียนเป็นสมการทำนายแบบคะแนนดิบ ดังนี้

ภาวะซึมเศร้า = $25.57 - .123^{**}$ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง - $.097^{**}$ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

** $p < .01$

สมการทำนายข้างต้น สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

1. หากคะแนนของตัวแปรลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง เพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนของภาวะซึมเศร้าลดลง .123 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนของตัวแปรสุขภาวะทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น 1 หน่วย จะทำให้คะแนนของภาวะซึมเศร้าลดลง .097 หน่วย เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

ตารางที่ 23 สรุปข้อสมมติฐานการวิจัย วิทยาลัย

สมมติฐานการวิจัย	สนับสนุน สมมติฐาน
1. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน	✓
2. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคน	✓
3. ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจ ในบุคคลวัยกลางคนได้	✓
3.1 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ในบุคคลวัยกลางคนได้	✓

สมมติฐานการวิจัย	สนับสนุน สมมติฐาน
3.2 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถ ร่วมกันทำนายความวิตกกังวลในบุคคลวัยกลางคนได้	✓
3.3 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถ ร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้า ในบุคคลวัยกลางคนได้	✓



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน กลุ่มตัวอย่าง เป็นคนทำงานวัยกลางคนที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี ที่อาศัยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 400 คน อายุเฉลี่ย 45.13 ± 6.51 ปี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) มาตรฐานวัดลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง (2) มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ (3) มาตรฐานวัดปัญหาด้านจิตใจภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัย พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียด ($r = -.490, p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = -.382, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -.583, p < .01$) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับ ความเครียด ($r = -.559, p < .01$) ความวิตกกังวล ($r = -.411, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($r = -.624, p < .01$) ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายปัญหา ด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และอธิบายความแปรปรวนของความเครียดได้ร้อยละ 33.8 ($R^2 = .338, p < .01$) ความวิตกกังวล ได้ร้อยละ 19 ($R^2 = .190, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ได้ร้อยละ 44.1 ($R^2 = .441, p < .01$) โดย สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายความเครียด ($\beta = -.418, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.282, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.428, p < .01$) ของบุคคลวัยกลางคน และลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีอิทธิพลรองลงมาในการทำนายความเครียด ($\beta = -.214, p < .01$) ความวิตกกังวล ($\beta = -.195, p < .01$) และภาวะซึมเศร้า ($\beta = -.303, p < .01$) ของบุคคลวัยกลางคน

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ สนับสนุนงานวิจัยก่อนหน้านี้ ถึงความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และ ปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ สามารถอภิปรายตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของบุคคลวัยกลางคน

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มตัวอย่างคนวัยกลางคน พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.490, p < .01$) ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.382, p < .01$) และ ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับภาวะซึมเศร้า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.583, p < .01$) ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า โดยมีขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลวัยกลางคนที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังสูง มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านจิตใจต่ำ เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน

ผลจากการวิจัย นี้่อภิปรายตาม แนวคิดของ Block และ Kremen (1996) ได้ว่า บุคคลวัยกลางคนที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังสูงนี้ มีลักษณะนิสัยด้านบวกที่เอื้อให้พวกเขา สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อที่ปรับตัวและเติบโตไปในสิ่งแวดล้อมได้อย่างลงตัว ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังนี้ แสดงถึงความสามารถในการปรับตัวของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทั้งในเหตุการณ์ทั่วไปในชีวิต และสถานการณ์ที่เป็นความยากลำบาก หรือ อุปสรรคต่างๆ โดยมีการตอบสนองในทิศทางบวก ตรงข้ามกับ บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังต่ำ หรือ ที่ Block และ Kremen เรียกว่า ลักษณะ

นิสัยแบบควบคุม หรือ Ego-control ที่มักจะมีแนวโน้มในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หรือสถานการณ์ที่กดดัน ในลักษณะหุ่นหันพละเล่น มักจะใช้วิธีควบคุม ด้วยการเก็บกดอารมณ์ ความรู้สึก ความปรารถนาต่างๆ ของตน และ มีความต้องการควบคุมให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่ตนคาดหวัง หรือขาดความยืดหยุ่นในการรับมือกับอุปสรรคต่างๆ นั้นเอง (Block & Block, 1980) สิ่งที่แตกต่างกันอย่างชัดเจนใน กลุ่มคนที่มี ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูงและลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำ ก็คือ กลุ่มคนที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำจะ พยายามเปลี่ยนแปลงผู้อื่น เปลี่ยนสถานการณ์ภายนอก ในขณะที่กลุ่มที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูง จะเลือกปรับตนเองและยืดหยุ่นความเป็นตัวเองเพื่อให้เอื้อต่อการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมภายนอก

ข้อค้นพบนี้สนับสนุน การศึกษาของ Hu, Zhang และ Wang (2015) ซึ่งทำการศึกษาลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังด้วยวิธีสังเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์อภิมาน ผลการศึกษานี้พบว่า คนทำงานวัยกลางคนที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูงสามารถยืดหยุ่นและปรับตัวต่อสถานการณ์ได้ดี มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านจิตใจต่ำ อภิปรายได้ว่า การฟื้นคืนพลังสามารถพัฒนาผ่านประสบการณ์การเผชิญกับความทุกข์หรือปัญหาในชีวิต ซึ่งวัยกลางคนเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงบทบาทในหน้าที่การงาน บทบาทครอบครัว ปัญหาความสัมพันธ์ สุขภาพเสื่อมถอย เป็นต้น (Moen & Wethington, 1999) เมื่อบุคคลไม่สามารถรับมือได้ จึงมักประสบกับปัญหาด้านจิตใจ การครุ่นคิดทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลตามมา หากบุคคลสามารถรับมือ และพาตนเองข้ามผ่านมาได้หลายครั้ง การฟื้นคืนพลังจะกลายเป็นส่วนหนึ่งในบุคลิกภาพ (Connor & David, 2003) เมื่อเผชิญกับปัญหา เกิดความเครียดอีกครั้ง บุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังจะสามารถรับมือกับความเครียดและทำให้ตนเองกลับสู่สภาวะปกติได้ ในเวลาอันสั้น (Block & Kremen, 1996) ความยืดหยุ่นในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และ จิตใจตนเอง ทำให้จัดการกับความเครียดได้เร็ว ด้วยเหตุนี้เองความเครียดจึงไม่สะสมหรือพัฒนาไปสู่ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า

นอกจากนี้ ผลการศึกษาวิจัยนี้ ยังเป็นไปในแนวทางเดียวกับ การศึกษาของ Ying, Wu, Lin และ Jiang (2014) ที่ศึกษาลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรง (Post-Traumatic Stress Disorder) ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังคือตัวแปรสำคัญที่ทำให้บุคคลที่ต้องพบเจอความเครียดจากเหตุการณ์ร้ายแรง ไม่พัฒนาอาการ

เครียดจนเกิดเป็นภาวะซึมเศร้า และด้วยเหตุผลนี้ คนที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังสูงจึงมีโอกาส น้อยมากที่จะมีปัญหาด้านจิตใจ ถึงแม้ว่าลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังจะทำให้ความเครียดกลับคืนสู่ สภาวะปกติ และป้องกันไม่ให้ความเครียดพัฒนาไปเป็นภาวะซึมเศร้าได้แล้ว ในบางกรณีหากผู้ป่วย ภาวะซึมเศร้าเกิดอาการไปแล้ว ก็ยังมีงานวิจัยของ Min, Lee, Lee, Lee และ Chae (2012) ที่ ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วยที่มารักษาภาวะซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืน พลังสามารถทำนายภาวะซึมเศร้าได้ งานวิจัยนี้จึงสรุปว่า ผู้ป่วยกลุ่มที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง สูง จะตอบสนองต่อการรักษาได้ดีกว่า กลุ่มผู้ป่วยที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังต่ำ

ผลการวิจัย ในประเด็นนี้ สนับสนุน ข้อความรู้อันที่ผ่านมาว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังใน ผู้ใหญ่ จึงนับว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันปัญหาด้านจิตใจ และช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวลและ ภาวะซึมเศร้า เยียวยาตนเองได้เร็วมากขึ้น ได้เช่นเดียวกับที่พบใน กลุ่มวัยอื่นๆ

สมมติฐานข้อที่ 2 สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตก กังวล และภาวะซึมเศร้าของบุคคลวัยกลางคน

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มี ความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ของกลุ่มตัวอย่างคนวัย กลางคน พบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า โดยมีขนาดความสัมพันธ์ระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลวัยกลางคนที่ มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านจิตใจต่ำ

ผลจากการวิจัยนี้อภิปรายตาม แนวคิดของ Fisher และ คณะ (2000) ที่ระบุว่า สุขภาวะ ทางจิตวิญญาณ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบภายในตน ด้านสังคม ด้านธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม และด้านสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยรวม บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง จะเป็นผู้ที่ตระหนัก ถึงคุณค่าและความหมายในการดำรงอยู่ บุคคลจะมีความสุข เบิกบานภายใน ฟังพอใจในชีวิต มี

ทัศนคติที่ดีต่อตนเอง จึงรับรู้ถึงคุณค่าและความสามารถของตน มีความหวังในชีวิต ไม่ท้อแท้ แม้เผชิญหน้ากับปัญหา มีพลังในการต้านทานต่อความเครียด ความวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้าได้ดี (Cotton, Levine, Fitzpatrick, Dold, and Targ, 1996) นอกจากนี้ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง จะมีความสัมพันธ์แบบผูกพัน ใกล้ชิด กับผู้คนรอบข้างได้เป็นอย่างดี พวกเขาจะรับรู้ถึงการสนับสนุนจากสังคม นำไปสู่การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ทำให้รู้สึกถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม หรือ ชุมชนุม ซึ่งช่วยป้องกัน สร้างความต้านทานต่อความเครียดในชีวิต และลดความวิตกกังวลจากความตึงเครียดในที่ทำงานของบุคคล ได้ นอกจากนี้ Fisher และคณะ ยังได้กล่าวว่า บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง จะเป็นผู้ที่รู้ค่าธรรมชาติ ชื่นชมความสวยงาม มีความเข้าใจในกฎของธรรมชาติ สามารถนั่งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติแล้วมีความสุขได้ โดยที่ไม่จำเป็นต้องพึ่งบุคคลอื่น รวมทั้งมีตระหนักถึงคุณค่าและความหมายที่ตนยึดถือ เป็นหลักนำทางในชีวิต ตระหนักถึงการเชื่อมโยงตนเองกับสิ่งที่อยู่เหนือตน มีสิ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ เป็นต้น

ข้อค้นพบในการวิจัยนี้ สนับสนุนการศึกษาที่ผ่านมา ในประเด็นที่ว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีความสัมพันธ์ทางลบ กับปัญหาด้านจิตใจ คือ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ดังเช่น การศึกษาวิจัยของ Jafari และคณะ (2010) ที่ศึกษาสุขภาวะทางจิตวิญญาณและสุขภาพจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์เชิงลบกับปัญหาด้านจิตใจ และเป็นปัจจัย ป้องกันการเกิดความเครียด ลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ สนับสนุนการศึกษาของ Rowold (2011) ซึ่งพบว่าบุคคลชาวเยอรมันที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง จะมีสุขภาวะทางจิตสูงและมี ความเครียดในระดับต่ำ นอกจากนี้ พิณนภา แสงสาคร (2554) ได้ทำการรวบรวมงานวิจัยด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณในประเทศไทยในช่วงปี พ.ศ.2543-2553 พบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาในผู้ป่วยจำนวน 12 เรื่อง คิดเป็นร้อยละ 29.27 ซึ่งมากที่สุดเมื่อเทียบกับประชากรกลุ่มอื่น เนื่องด้วยในกลุ่มผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุต่างมีความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย ทำให้บุคคลไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิต การงานและบทบาททางสังคม เนื่องจากผลของสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยจึงทำให้ถูกลดบทบาทลง ซึ่งพบว่า ความหวัง เป้าหมายในชีวิต และการเห็นคุณค่าในตนเองมีความ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม (นริสา วงศ์พนารักษ์, 2556)

สำหรับ ประเด็นด้านการมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าในบุคคลวัยกลางคน สนับสนุนการศึกษาของ Bishop (2008)

พบว่า การรับรู้ตนเองผูกพันกับพระเจ้าสูงช่วยป้องกันด้านทานความเครียดและภาวะซึมเศร้าได้ อีกด้านหนึ่ง การศึกษาของ Boelens, Reeves, Replogle, และ Koenig (2009) พบว่า บุคคลที่สวดมนต์ สวดสรรเสริญ เป็นประจำ จะลดความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของ บุคคลและความเชื่อ ความศรัทธาในศาสนาสามารถจัดการกับความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ ทำให้มีวิธีการเผชิญที่เข้มแข็ง จิตวิญญาณสร้างพลังในการแสดงออก ความรู้สึก ความคิด และการสื่อสาร สุข ภาวะทางจิตวิญญาณมีผลในการป้องกันและต่อต้านการเกิดความเครียดและนำไปให้ชีวิต มีสุขภาพจิตที่ดี ลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง ช่วยให้มีเป้าหมายและความหมายในการดำรงอยู่ มี ความหวัง มองโลกในแง่ดี (Harvey, 2004) ยิ่งบุคคลอายุมากขึ้นจะมีกิจกรรมด้านศาสนาและจิตวิญญาณมากขึ้น เช่น การสวดมนต์ และการเชื่อมโยงกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยความเชื่อของวัยผู้ใหญ่ก็คือ การทำ กิจกรรมด้านจิตวิญญาณจะสามารถเยียวยารักษาบุคคลได้ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ (Mackenzie, Rajagopal, Meilbohm, & Lavizzo-Mourey, 2000)

สมมติฐานข้อที่ 3 ลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคนได้

ผลการวิจัยนี้ เป็นการตรวจสอบอิทธิพลเฉพาะของลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่มีต่อความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของบุคคลวัยกลางคน ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ใช้วิธีการใส่ตัวแปรเข้าสู่สมการถดถอยพหุคูณแบบพร้อมกัน (enter) ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน (ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า) ได้ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างคนวัยกลางคนในการศึกษาครั้งนี้ ที่มีลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง ร่วมกับ สุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง เป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าต่ำ

ผู้วิจัยแบ่งการอภิปรายตามสมมติฐานย่อยดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 3.1 ลักษณะนิสัยแบบพื้นคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกัน ทำนายความเครียดในบุคคลวัยกลางคนได้

ผลการวิจัย สันนิษฐานสมมติฐาน

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ทั้งลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกันทำนายความเครียดในบุคคลวัยกลางคนได้ ร้อยละ 33.8 ($R^2=.338$, $p<.01$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรทำนาย พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทำนายความเครียดได้มากกว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ($\beta=-.418$ และ $\beta=-.214$, $p<.01$ ตามลำดับ) ซึ่งหมายความว่า ทั้งสุขภาวะทางจิตวิญญาณและลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังล้วนส่งผลต่อระดับความเครียดของบุคคลวัยกลางคน แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลวัยกลางคนในการศึกษานี้ ที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ร่วมกับ สุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง เป็นผู้มีแนวโน้มที่จะมีความเครียดต่ำ

ข้อค้นพบนี้ แสดงถึงความเป็นไปได้ที่ว่า บุคคลวัยกลางคนในการวิจัยครั้งนี้ที่มี ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ร่วมกับมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สูง จะปรับตัวได้ดี ผลการวิจัยนี้สามารถอธิบายตามแนวคิดของ Block และ Kremen (1996) โดย Block และ Kremen มองว่า ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง เป็นความยืดหยุ่นและเป็นพลังด้านบวกในการปรับตัวของบุคคล เมื่อบุคคลประสบกับความกดดันจากภายในตนเอง และต้องปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมภายนอก อีกทั้งลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังยังเป็นปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลรักษาสมดุลและกลับคืนมาสู่สภาวะปกติ โดยการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ และการลงมือปรับเปลี่ยนตนเองในเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ดี ด้วยเหตุนี้บุคคลวัยกลางคนที่มีลักษณะนิสัยดังกล่าวจึงสามารถรับมือ หรือปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในชีวิตอันเป็นสาเหตุของความเครียดได้ดี ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ คือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ซึ่งจากผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณส่งผลต่อระดับความเครียดของบุคคลวัยกลางคนได้มากกว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง Lazarus และ Folkman (1984) ระบุว่า ความเครียด คือสภาวะอารมณ์ที่ไม่สมดุลซึ่งเกิดจากกระบวนการรับรู้และการประเมินของบุคคลที่มีต่อสิ่งที่เข้ามาในประสบการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่คุกคามหรืออันตราย อาจอธิบายได้ว่าด้วยองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตวิญญาณตามแนวคิดของ Gomez และ Fisher (2003) มีหลายมิติ ได้แก่ องค์ประกอบด้านภายในตนเอง องค์ประกอบด้านสังคม องค์ประกอบด้านธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบด้านสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดังนั้น จึงเอื้อให้บุคคลที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณรับรู้ถึงทรัพยากรภายในและภายนอกของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เปลี่ยนแปลง กัดดัน บุคคลจะสามารถประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ว่ามีอันตรายหรือ

คุกคามหรือไม่ สามารถประเมินวิธีการรับมือต่อสถานการณ์เพื่อหาทางออกที่ดีที่สุดได้ จึงไม่เกิดความเครียด ซึ่งการตอบสนองที่จะจัดการกับความเครียดอาจมาจากภายใน เช่น พลังความมุ่งมั่น ตั้งใจ อารมณ์ขัน การมองโลกในแง่ดี การรับรู้ถึงความสามารถและคุณค่าของตน เป็นต้น หรือมาจากภายนอก เช่น การสนับสนุนทางสังคม ครอบครัว เพื่อน เป็นต้น

สมมติฐานข้อที่ 3.2 ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลในบุคคลวัยกลางคนได้

ผลการวิจัย สันับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ทั้งลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกันทำนายความวิตกกังวลในบุคคลวัยกลางคนได้ ร้อยละ 19 ($R^2=.190, p<.01$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรทำนาย พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทำนายความวิตกกังวลได้มากกว่าลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ($\beta=-.282$ และ $\beta=-.195, p<.01$ ตามลำดับ) ซึ่งหมายความว่า ทั้งสุขภาวะทางจิตวิญญาณและลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังล้วนส่งผลต่อระดับความวิตกกังวลของบุคคลวัยกลางคน แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ ที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง ร่วมกับ สุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง เป็นผู้มีแนวโน้มที่จะมีความวิตกกังวลต่ำ

ข้อค้นพบนี้แสดงถึงผลความเป็นไปได้ที่ว่า บุคคลวัยกลางคนที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง จะสามารถปรับตัว ยืดหยุ่น และมีความสามารถในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นหรือสิ่งคุกคามจากสถานการณ์ที่ประสบตามการรับรู้ของตนเองได้ดี กล่าวคือ ไม่ว่าจะสิ่งคุกคามนั้นอาจจะมีจริงหรืออาจเกิดจากการคาดเดาเหตุการณ์ล่วงหน้า บุคคลที่มีความวิตกกังวล จะรู้สึกไม่สบายใจ กลัว หรือกระวนกระวายใจ เนื่องจากไม่มั่นใจต่อสภาพการณ์ในอนาคต และไม่สามารถหยุดความคิดที่เป็นลบที่เกรงว่าจะเกิดอันตรายหรือความเสียหายได้ (Spielberger, 2004) แต่บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณพร้อมทั้งมีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังจะมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ด้วยตระหนักถึงคุณค่า รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง จึงมีความพึงพอใจในชีวิต มองโลกในแง่ดี มีความคิดที่เป็นบวก จึงสามารถปรับตัว ยืดหยุ่นและตอบสนองต่อสิ่งคุกคามด้วยความไว้วางใจ ศรัทธา

ทั้งจากตนเอง บุคคลรอบข้าง สิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งดีงามที่ตนยึดถือ นำมาซึ่งความมั่นใจ และมีความหวังในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Jafari และคณะ (2010) ที่พบว่า ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง มีแนวโน้มจะมีปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าต่ำ

สมมติฐานข้อที่ 3.3 ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในบุคคลวัยกลางคนได้

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ทั้งลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและสุขภาวะทางจิตวิญญาณสามารถร่วมกันทำนายภาวะซึมเศร้าในบุคคลวัยกลางคนได้ ร้อยละ 41.1 ($R^2=.411, p<.01$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปรทำนาย พบว่า สุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลทำนายภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ($\beta=-.423$ และ $\beta=-.303, p<.01$ ตามลำดับ) ซึ่งหมายความว่า ทั้งสุขภาวะทางจิตวิญญาณและลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังล้วนส่งผลต่อระดับภาวะซึมเศร้าของบุคคลวัยกลางคน แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง ร่วมกับ สุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง เป็นผู้ที่มีแนวโน้มที่จะมีภาวะซึมเศร้าต่ำ

ข้อมูลจากผลการวิจัยนี้ สามารถอธิบายได้ว่า บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณและลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังสูง มีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้าต่ำ เนื่องจากภาวะซึมเศร้า ตามแนวคิดของ Beck (1967) หมายถึง ภาวะที่บุคคลเสียสมดุลทางอารมณ์จากความผิดปกติทางด้านความคิดและการรับรู้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าจะมีความคิดที่เป็นลบต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ว่างเปล่า ปราศจากเป้าหมายหรือความหมายในการดำรงอยู่ มีความคิดที่เป็นลบต่อโลกและต่ออนาคต จึงท้อแท้ สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย เบื่อหน่ายกับทุกสิ่งรอบตัว ขาดแรงจูงใจในการทำตามความรับผิดชอบ ซึ่งเกิดจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงได้ มีความคิดที่เป็นลบและปล่อยให้ตนเองอยู่ในสภาวะเครียดเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ซึ่งสำหรับบุคคลที่มีลักษณะนิสัยแบบพินคินพลังและสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวที่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ตระหนักถึงคุณค่าและ

ความหมายในการดำรงอยู่ ตระหนักถึงการเชื่อมโยงของตนเองกับโลกภายใน และโลกภายนอกไม่ว่าจะเป็นสังคม ธรรมชาติหรือสิ่งที่เหนือตัวตน นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคง มีความหมายและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ดังนั้น บุคคลจึงมีทัศนคติ ความคิด และการรับรู้ที่เป็นบวกต่อตนเอง โลกและอนาคต ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและสุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงเป็นพลัง หรือความแข็งแกร่งภายในบุคคล ที่บุคคลรับรู้ถึงการมีอยู่ของทรัพยากรภายนอกและภายในของตนเอง สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เป็นปัจจัยที่ช่วยป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้าและปัญหาด้านจิตใจอื่นๆ ได้ ซึ่งสนับสนุนการศึกษาของ Brink (1993) และการศึกษาของ Bekelman, Becker, Wittstein, Hendricks, Yamashita และ Gottlieb (2007)

ผลการวิจัยข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าบุคคลวัยกลางคนที่มีลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และสุขภาวะทางจิตวิญญาณสูง มีแนวโน้มจะมีปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าต่ำ

ข้อจำกัดประการหนึ่งของการศึกษานี้คือ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในการวิจัยนี้มีลักษณะเฉพาะ กล่าวคือ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่รายงานว่าตนเองมีระดับการศึกษาที่สูง โดย ร้อยละ 89 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด สำเร็จการศึกษาในระดับชั้นปริญญาตรีและปริญญาโทหรือสูงกว่า จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างนี้ไม่สามารถเป็นตัวแทนที่ดีสำหรับกลุ่มประชากรจริงที่มีระดับชั้นการศึกษาที่หลากหลายได้

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยพบว่า ลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถทำนาย ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของบุคคลวัยกลางคนได้ นับเป็นประเด็นที่น่าสนใจ โดยเฉพาะประเด็นที่พบว่า การมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณ เป็นตัวแปรที่ทำนายปัญหาทางจิตใจในบุคคลวัยกลางคนสูงสุด ทั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะแนวทางในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลังและมาตรวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สำหรับวัยกลางคนขึ้น มีความตรงและความเที่ยงอยู่ในเกณฑ์ดี พอเพียงและ

เหมาะสมในการนำไปศึกษาวิจัยในขั้นต่อไป จึงเสนอแนะให้นักจิตวิทยาการปรึกษา และนักจิตวิทยา ที่ทำงานกับคนวัยทำงานได้ มีน้ามาตรวัดนี้ไปใช้ในการการคัดกรองลักษณะนิสัยแบบพื้นคั้นพลัง และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ เพื่อเป็นแนวทางการให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยาต่อไป เนื่องจาก การรู้ว่า บุคคลมีสุขภาวะทางจิตวิญญาณด้านใดสูงหรือต่ำ จะช่วยให้นักจิตวิทยารู้ถึงจุดแข็งของผู้มารับบริการ รู้ถึงส่วนที่มีความจำเป็นต้องเติม ส่วนมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพื้นคั้นพลัง จะช่วยให้นักจิตวิทยา ทราบถึงความสามารถในการยอมรับปรับตัวต่อสถานการณ์ หรือเยียวยารักษาจิตใจตนเองของผู้มารับ บริการ

1.2 ประเด็นสำคัญ คือ ผลการวิจัยที่พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพื้นคั้นพลัง และ สุขภาวะทาง จิตวิญญาณ สามารถร่วมกันทำนายความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ โดยเฉพาะข้อ ค้นพบที่ว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีอิทธิพลต่อปัญหาด้านจิตใจของบุคคลวัยกลางคนมากกว่า ลักษณะนิสัยการพื้นคั้นพลัง เนื่องจากวัยกลางคนมีลักษณะนิสัยที่ค่อนข้างคงที่ หรือเสถียรแล้ว จึง อาจเป็นเรื่องยากในการส่งเสริมและพัฒนาให้เพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้นักจิตวิทยาการปรึกษาในองค์กร นักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาและนัก วิชาชีพที่ทำงานกับกลุ่มคนในช่วงวัยนี้ได้ ส่งเสริมให้ผู้มารับบริการ มีประสบการณ์กับสุขภาวะทางจิต วิญญาณ โดยอาจมีการพิจารณา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ทั้ง 4 องค์ประกอบ ตัวอย่างเช่น การ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณใน องค์ประกอบภายในตน แม้บุคคลวัยกลางคนจะรู้จักตนเองแล้วใน ระดับหนึ่ง แต่ความหมายในชีวิตและการมองเห็นคุณค่าในตนเองยังมีความจำเป็นในวัยกลางคน นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงควรช่วยผู้มารับบริการสำรวจ ความหมายและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้มารับบริการ โดยอาจทำการสำรวจว่า ผู้มารับบริการยังมี ความหมายในชีวิตเหมือนกับตอน ก่อนจะเข้าสู่วัยกลางคนหรือไม่ ถ้าไม่เหมือนเดิม มันเปลี่ยนไปแค่ไหนเพราะอะไร หากเหมือนเดิม ผู้ มารับบริการเข้าใจความหมายในชีวิตแค่ไหนแล้ว หรือช่วยสำรวจความภาคภูมิใจในชีวิตผ่าน เรื่องราวตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นที่เข้ามาเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน

ต่อมาองค์ประกอบด้านสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะต่างออกไปในวัยผู้ใหญ่วัย กลางคน เนื่องจากการปฏิสัมพันธ์ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นในที่ทำงาน ซึ่งความสัมพันธ์ในที่ทำงานจะเป็น ความสัมพันธ์เชิงบทบาท ที่ไม่ได้มีความใกล้ชิดและไว้วางใจกันได้เท่ากับสังคมของเพื่อนในช่วงมัธยม หรือมหาวิทยาลัย (Pender, Walker, Sechrist & Frank-Stromborg,1990) นักจิตวิทยาการปรึกษา

จึงควรช่วยสำรวจความพึงพอใจในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้มารับบริการว่า มีความพึงพอใจกับสัมพันธภาพในครอบครัว เพื่อนสนิท หรือเพื่อนร่วมทำงานมากแค่ไหน เพื่อให้มั่นใจว่าผู้มารับบริการรู้สึกว่าคุณเองได้รับการสนับสนุนจากสังคม

นอกจากนี้งานวิจัยที่ผ่านมาที่ศึกษาเรื่องธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม พบว่า การได้อาศัยอยู่ท่ามกลางธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมที่ดี จะส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ ช่วยบรรเทาความเครียดได้ โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองเป็นเรื่องยากที่จะสัมผัสธรรมชาติได้สมำเสมอ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงอาจให้การบ้านผู้มารับบริการเป็นบางครั้ง ซึ่งการบ้านนั้นก็จะเป็นการทำให้ผู้มารับบริการไปมีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติมากขึ้น ซึ่งการทำเช่นนี้จะส่งผลที่ดีต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตได้

ส่วนองค์ประกอบสุดท้ายด้านสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การตระหนักถึงสิ่งที่เหนือตัวตนเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้บุคคลวัยกลางคน มีแรงบันดาลใจ มีเป้าหมาย มีความหมายในการดำรงอยู่ หรือเป็นหลักค้ำจุนในการดำเนินชีวิต สามารถรับมือกับปัญหาด้านอารมณ์ และจิตใจได้ Fisher และ คณะ (2000) ระบุว่าประสบการณ์ด้านสิ่งศักดิ์สิทธิ์อาจได้มาผ่านกิจกรรมทางศาสนา เนื่องจากกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ แผ่เมตตาจิต ร้องเพลงสรรเสริญ ฟังเทศน์ ฟังธรรม เอื้อให้บุคคลมีประสบการณ์เชื่อมโยงและใกล้ชิดกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ มีข้อจำกัดประการหนึ่งคือ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบรายสะดวก ผู้ตอบแบบสอบถาม คนวัยกลางคน จึงอาจไม่เป็นตัวแทนของประชากรทั้งหมดของวัยกลางคนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งในการศึกษาครั้งต่อไปนั้น จะได้ทำการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากขึ้น และมีการกระจายช่วงอายุวัยกลางคน อีกประการหนึ่งในกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งจัดว่าเป็นชุมชนเมือง อาจไม่ได้มีโอกาสสัมผัสกับธรรมชาติอย่างสมำเสมอ หรือมิติทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับศาสนา หรือการปฏิบัติตามความเชื่อ เนื่องด้วยบุคคลในวัยกลางคนอยู่ในช่วงวัยที่สนใจเรื่องงานหาเลี้ยงชีพเป็นหลัก มีงานประจำ มีภาระความรับผิดชอบ มีเวลาจำกัด จึงจะพบว่าส่วนใหญ่จะประกอบกิจกรรมทางศาสนาหรือตามความเชื่อน้อยครั้ง หรือตามโอกาส ในการศึกษาค้างต่อไปมีการขยายขอบเขตการเก็บข้อมูลไปยังกลุ่มตัวอย่างที่มี

ความหลากหลายมากขึ้น ตัวอย่างเช่น กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลวัยกลางคน ในพื้นที่ต่างจังหวัด ได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติอยู่เสมอ ใกล้ชิดกับวัด หรือ ศาสนสถานและประเพณีทางศาสนามากกว่า ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่าง คนในชนบทและตัวเมือง เป็นต้น

นอกจากนี้ ข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า ลักษณะนิสัยแบบพื้นคิ่นพลัง และ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ ว่าสามารถทำนาย ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าของบุคคลวัยกลางคนได้ อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ไม่ได้ศึกษากลไกและบทบาทของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในว่าทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ ระหว่างลักษณะนิสัยการพื้นคิ่นพลังกับ ปัญหาด้านจิตใจ หรือไม่ การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรจะได้มีการศึกษาในประเด็นนี้ เพื่อที่จะทำให้เข้าใจถึงกลไกการทำงานของทั้งสองตัวแปรในการลดปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคนได้อย่างกว้างและลึกซึ้งมากขึ้นต่อไป

ผู้วิจัยแนะนำในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการสร้างโปรแกรมพัฒนาหรือการออกแบบการรักษาเชิงจิตวิทยา โดยใช้สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นแกนกลาง เพื่อทำความเข้าใจกลไกการทำงานของสุขภาวะทางจิตวิญญาณมากขึ้น ว่าสุขภาวะทางจิตวิญญาณ สามารถเสริมสร้าง ป้องกัน และช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านจิตใจได้จริงหรือไม่



รายการอ้างอิง

- Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion*, 15, 173-187.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*: University of Pennsylvania Press.
- Benard, B. (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community.
- Bishop, A. W. (2008). The use of the slip circle in the stability analysis of slopes *The Essence of Geotechnical Engineering: 60 years of Géotechnique* (pp. 223-233): Thomas Telford Publishing.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Boelens, P. A., Reeves, R. R., Replogle, W. H., & Koenig, H. G. (2009). A randomized trial of the effect of prayer on depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 39(4), 377-392.
- Car, D., & Pudrovskaya, T. (2007). *Mid-life and later-life crises*. New Brunswick, USA: Rutgers university.
- Cattell, R. B. (1965). *Contemporary reading in general psychology* (2 ed.). Boston Houghton: Mifflin.
- Cherniss, C. (2000). *Emotional intelligence: What it is and why it matters*. Paper presented at the annual meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology, New Orleans, LA.
- Christiansen, C., & Baum, C. M. (1997). *Occupational therapy: Enabling function and well-being*. New Jersey: Slack.
- Clays, E., De Bacquer, D., Leynen, F., Kornitzer, M., Kittel, F., & De Backer, G. (2007). Job stress and depression symptoms in middle-aged workers—prospective results from the Belstress study. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 252-259.

- Corsini, R. J. (1999). *The dictionary of psychology*: Psychology Press.
- Cotton, S. P., Levine, E. G., Fitzpatrick, C. M., Dold, K. H., & Targ, E. (1999). Exploring the relationships among spiritual well-being, quality of life, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Psycho - Oncology*, 8(5), 429-438.
- de Rooij, S. R., Schene, A. H., Phillips, D. I., & Roseboom, T. J. (2010). Depression and anxiety: Associations with biological and perceived stress reactivity to a psychological stress protocol in a middle-aged population. *Psychoneuroendocrinology*, 35(6), 866-877.
- Doster, J. A. (2004). *Development and psychometric validation of the State-Trait Spirituality Inventory*. University of North Texas.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5 or 3?—Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and individual differences*, 12(8), 773-790.
- Fine, M. (1991). *Framing dropouts: Notes on the politics of an urban high school*: SUNY Press.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American behavioral scientist*, 34(4), 416-430.
- Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. London: Bloomsbury.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and individual differences*, 35(8), 1975-1991.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*: Bernard van leer foundation The Hague, The Netherlands.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. (7 ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hawks, S. R., Hull, M. L., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9(5), 371-378.

- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences, 33*(7), 1073-1082.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(3), 194-201.
- Hou, W. K., & Ng, S. M. (2014). Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences, 71*, 159-164.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of advanced nursing, 25*(1), 123-129.
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of advanced nursing, 60*(1), 1-9.
- Jafari, E., Dehshiri, G. R., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R., & Hoseinifar, J. (2010). Spiritual well-being and mental health in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 1477-1481.
- Kant, G. L., D'zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1997). Social problem solving as a mediator of stress-related depression and anxiety in middle-aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research, 21*(1), 73-96.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1988). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences clinical psychiatry*: Williams & Wilkins Co.
- Katz, L. G. (1996). Child development knowledge and teacher preparation: Confronting assumptions. *Early Childhood Research Quarterly, 11*(2), 135-146.
- Kim, J. S., & Kang, S. (2015). A study on body image, sexual quality of life, depression, and quality of life in middle-aged adults. *Asian nursing research, 9*(2), 96-103.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of personality and social psychology, 70*(5), 1067.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process.

- Lazarus, R. S. (1971). The concepts of stress and disease. *Society, stress and disease*, 1, 53-58.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of research in personality*, 39(4), 395-422.
- Liddle, P., Carpenter, W. T., & Crow, T. (1994). Syndromes of schizophrenia. The classic literature. *British Journal of Psychiatry*, 165, 721-727.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Mackenzie, E. R., Rajagopal, D. E., Meilbohm, M., & Lavizzo-Mourey, R. (2000). Spiritual support and psychological well-being: Older adults' perceptions of the religion and health connection. *Alternative therapies in health and medicine*, 6(6), 37.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology*, 2(04), 425-444.
- Medinger, F., & Varghese, R. (1981). Psychological growth and the impact of stress in middle age. *The International Journal of Aging and Human Development*, 13(4), 247-263.
- Merrill, S. S., & Verbrugge, L. M. (1999). Psychological and social development in middle age. *Life in the middle* (pp. 77-103).
- Miller, T. W. (1988). Advances in understanding the impact of stressful life events on health. *Psychiatric Services*, 39(6), 615-622.
- Min, J.-A., Lee, N.-B., Lee, C.-U., Lee, C., & Chae, J.-H. (2012). Low trait anxiety, high resilience, and their interaction as possible predictors for treatment response in patients with depression. *Journal of affective disorders*, 137(1), 61-69.

- Moen, P., & Wethington, E. (1999). Midlife development in a life course context. *Life in the middle: Psychological and social development in middle age*, 3-23.
- Moodley, T. (2008). *The relationship between coping and spiritual well-being during adolescence*. University of the Free State.
- Neufeld, R. J. (1980). *Advance in the investigation of psychology stress*. New York: Springer.
- Paloutzian, R. F. (2005). Religious conversion and spiritual transformation. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 331-347.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and the quality of life In Peplau LA & Perlman D.(Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 224-237.
- Parr, G. D., Montgomery, M., & DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1(5), 26-31.
- Patterson, T. L., & Rank, R. G. (1996). Immunity to reinfection and immunization of male guinea pigs against urethral infection with the agent of guinea pig inclusion conjunctivitis. *Sexually transmitted diseases*, 23(2), 145-150.
- Phillips, B. N., Martin, R. P., & Meyers, J. (1972). Interventions in relation to anxiety in school *Anxiety: Current trends in theory and research* 2 (pp. 410-464).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (1999). *Basic Nursing: A critical thinking approach and none terminally ill hospitalized adults and well adults* (4 ed.). Philadelphia: Mosby.
- Rabkin, J. G., Remien, R., Katoff, L., & Williams, J. (1993). Suicidality in AIDS long-term survivors: what is the evidence? *AIDS care*, 5(4), 401-411.
- Rak, C. F., & Patterson, L. E. (1996). Promoting resilience in at-risk children. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 74(4), 368.
- Robbins, L. (2007). *An essay on the nature and significance of economic science*: Ludwig von Mises Institute.
- Robert, T. E., Young, J. S., & Kelly, V. A. (2006). Relationships between adult workers' spiritual well - being and job satisfaction: a preliminary study. *Counseling and Values*, 50(3), 165-175.

- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Sawang, S. (2011). *Dass21 (Thai version)*. Paper presented at the The National Centre in HIV Epidemiology and Clinical Research (NCHECR), Sydney. Australia.
- Schäfer, J., Wittchen, H.-U., Höfler, M., Heinrich, A., Zimmermann, P., Siegel, S., & Schönfeld, S. (2015). Is trait resilience characterized by specific patterns of attentional bias to emotional stimuli and attentional control? *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 48, 133-139.
- Seaward, B. L. (2013). *Managing stress*: Jones & Bartlett Publishers.
- Selye, H. (1974). *Stress sans détresse*: Lippincott.
- Smith, L., Webber, R., & DeFrain, J. (2013). Spiritual well-being and its relationship to resilience in young people: A mixed methods case study. *Sage Open*, 3(2), 2158244013485582.
- Spielberger, C. (2004). *Encyclopedia of applied psychology*: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (2010). *State - Trait anxiety inventory*: Wiley Online Library.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 159-187.
- Spielberger, C. D., & Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1, 3-20.
- Stansfeld, S. A., Clark, C., Caldwell, T., Rodgers, B., & Power, C. (2008). Psychosocial work characteristics and anxiety and depressive disorders in midlife: the effects of prior psychological distress. *Occupational and Environmental Medicine*, 65(9), 634-642.
- Stavrakaki, C., & Ellis, J. (1989). The relationship of anxiety to depression in children and adolescents. *Psychiatric Clinics of North America*.
- Sutterley, D. C., & Donnelly, G. F. (1981). *Coping with stress: a nursing perspective*: Aspen Publishers.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Osterlind, S. J. (2001). *Using multivariate statistics*.

- Taliaferro, L. A., Rienzo, B. A., Pigg, R. M., Miller, M. D., & Dodd, V. J. (2009). Spiritual well-being and suicidal ideation among college students. *Journal of American College Health, 58*(1), 83-90.
- Van Hook, M. (2013). RESILIENCY AND SPIRITUALITY: A FRAMEWORK FOR ASSESSING AND HELPING. *Atlanta, 2013*.
- Vecchione, M., Casconi, T., & Barbaranelli, C. (2009). Assessing the circular structure of the Portrait Values Questionnaire: A confirmatory factor analysis approach. *European Journal of Psychological Assessment, 25*(4), 231-238.
- Videbeck, S. (2013). *Psychiatric-mental health nursing*: Lippincott Williams & Wilkins.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement, 1*(2), 165-178.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Journal of Nursing Scholarship, 22*(4), 252-255.
- Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health, 13*(4), 262-268.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science, 4*(3), 81-84.
- Whitbourne, S. K., & Connolly, L. A. (1999). The developing self in midlife *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (pp. 25-45).
- Willis, S. L., & Reid, J. B. (1998). *Life in the middle: Psychological and social development in middle age*: Academic Press.
- Ying, L., Wu, X., Lin, C., & Jiang, L. (2014). Traumatic severity and trait resilience as predictors of posttraumatic stress disorder and depressive symptoms among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake. *PLoS One, 9*(2), e89401.
- Zhu, Z., Galatzer-Levy, I. R., & Bonanno, G. A. (2014). Heterogeneous depression responses to chronic pain onset among middle-aged adults: A prospective study. *Psychiatry research, 217*(1), 60-66.
- กรมสุขภาพจิต. (2547). กรอบวิจัยสุขภาพจิต(2548-2552): กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2549). คู่มืออบรมครู-อาจารย์ เรื่อง การสร้างเสริมความยืดหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิต. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). ความเครียดของคนไทย. กรุงเทพฯ: ปิยะนันทน์ พับลิสซิ่ง.
- ชนิษฐา นาคะ. (2534). ความวิตกกังวล และความต้องการข้อมูลในผู้ป่วยก่อนการผ่าตัด. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรุง วงบุตร. (2550). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของประชาชนวัยกลางคนอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี [วิทยานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จินตวีร์พร แป้นแก้ว, & ชญาณิศา เขมทัสน์. (2553). ผลของตัวแบบที่มีต่อการลดความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลก่อนการศึกษา. เชียงใหม่.
- จิรวรรณกุล, ศ. (2546). การวิจัยเชิงคุณภาพในวิชาชีพการพยาบาล. (2 ed.). ขอนแก่น: ศิริภรณ์ ออฟเซ็ท.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (2541). พฤติกรรมและการปรับตัว. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต (3 ed.). นนทบุรี: ยุทธินทร์การพิมพ์.
- ดวงใจ กสานติกุล. (2542). โรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์ผิดปกติรักษาหายได้. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดารณี พานทอง. (2542). ทฤษฎีจูงใจ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ทิพย์ภา เชษฐ์เชาวลิต. (2541). จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ธวัชชัย เพ็งพินิจ. (2548). "ศาสตร์ว่าด้วยจิตวิญญาณครู" วารสารสวนดุสิต 7(2), 48-52.
- นันทิดา ทวีชาชาติ. (2540). ความเครียด. วารสารสาธารณสุขมูลฐาน ภาคกลาง. , 12, 60 –63.
- ประเวศ วะสี. (2555). จิตตภาวนากับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยมาศ ยินดีสุข. (2548). การศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตวิญญาณของนักเรียนโรงเรียนวิถีพุทธ [วิทยานิพนธ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2547). ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง: การส่งเสริมและการประเมิน กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต. ศูนย์สุขภาพจิตที่ 12 (pp. 54-55): กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พินณา แสงสาร. (2554). การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ในบริบทของสังคมไทย [วิทยานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มนัสชนันท์ คุณาพรสุจริต. (2555). เหตุการณ์ในชีวิตทางลบ การนับถือ ศาสนา สุขภาวะทางจิตวิญญาณ [วิทยานิพนธ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). การจัดการความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต [วิทยานิพนธ์].
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วรสุดา พาณิชย์พิศาล. (2544). ปัญหาและความต้องการการสงเคราะห์หลังปล่อยของผู้ต้องขังหญิง
ทัณฑสถานหญิง เชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรินธร งามสุด. (2547). แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
[วิทยานิพนธ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลลักษณ์ ตันติตระกูล. (2552). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วย
มะเร็งระยะสุดท้าย [วิทยานิพนธ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2545). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย วัยรุ่น วัยผู้สูงอายุ (8 ed.).
กรุงเทพมหานคร.
- ศิริเพิ่ม เชาว์ศิลป์. (2546). การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่
ความเป็นเลิศ [วิทยานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์, & สมชาย หิรัญกิตติ. (2541). พฤติกรรมองค์การ: กรุงเทพฯ ธีระฟิล์ม และไซเท็กซ์.
- สมพร ปานผดุง, กิตติกร นิลมานันต์, & ลัทธนา กิจรุ่งโรจน์. (2558). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความ
ผาสุกทางจิตวิญญาณด้วยหลักพุทธธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของญาติผู้ดูแลผู้ป่วย
มะเร็งทางนรีเวชระยะลุกลามในโรงพยาบาล. วารสารสภาการพยาบาล 30(1).
- สุชา จันทน์เอม. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ (3 ed.). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุรางค์ จันทน์เอม. (2527). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต.
- อำไพพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. (2541). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต แนวการปฏิบัติตามพยาธิ
สภาพ. กรุงเทพมหานคร: หจก.วี.เจ.พรินติ้ง.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ก

- 1) ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-3202
 ที่ จว 136 /2560 วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2560
 เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งผ่านการรับรองผลการพิจารณา

ตามที่นิสิต/บุคลากรในสังกัดของท่านได้เสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นั้น ในการนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลักได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ ดังนี้

โครงการวิจัยที่ 208.1/59 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนได้ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน (RELATIONSHIP AMONG TRAIT RESILIENCE, SPIRITUAL WELL-BEING, AND PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF MIDDLE-AGED PERSON) ของ นายพงษ์มาศ ทองเจือ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน ผอ.ฝ่ายบริหาร
 จึงเรียนมาเพื่อโปรด
 ทราบ
 พิจารณา
 ลงชื่อ... *elb*

Dr. Nanthi
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัยชนะวงศาโรจน์)
 กรรมการและเลขานุการ
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
 กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*เรียน ผอ.ฝ่ายบริหาร (จากบุคลากร)
 โปรดโปรดดำเนินการต่อไป*

*14 ก.พ. 60
 14.114*

AF 04-07

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและ ปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน

ชื่อผู้วิจัย นายพงษ์มาศ ทองเจือ นิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศตพรรษ ถนนพระราม 1 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์มือถือ 086-7661257 E-mail : tbhongmart@gmail.com

1. ผู้วิจัยมีความยินดีขอเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร ขอให้ท่านกรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้อย่างละเอียดรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม้ชัดเจนได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบพินคินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจในบุคคลวัยกลางคน

3. ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากท่านเป็นหนึ่งใน ผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 35-59 ปี จำนวน 220 คน ที่มีคุณสมบัติ กล่าวคือ (1) เป็นผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วง 35-59 ปี ทั้งเพศชายและหญิง (2) สามารถอ่านภาษาไทยได้ดี (3) สนใจเข้าร่วมการวิจัยและตอบแบบสอบถาม โดยการวิจัยครั้งนี้จะไม่ครอบคลุมผู้ที่รายงานตนเองว่า เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีปัญหาทางสุขภาพจิต หรือยังอยู่ในระยะการบำบัดรักษาด้วยโรคทางจิตเวช

4. กระบวนการวิจัย มีดังนี้

4.1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้สนใจเข้าร่วมงานวิจัย โดยผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบรายสะดวก โดยจะทำการเก็บข้อมูล เฉพาะกับบุคคลที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ณ ชุมชนใน กรุงเทพมหานคร ได้แก่ เขตวัฒนา เขตพระโขนง เขตบางกะปิ เขตบางนา และ ชุมชนใน ต. กิ่งแก้ว อ. บางพลี จ. สมุทรปราการ โดยผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยให้ทราบในเบื้องต้น และขอความสมัครใจจากท่านในการเข้าร่วมการวิจัยและ ตอบคำถามต่างๆ ให้ท่านเข้าใจ พร้อมทั้งให้ท่านได้อ่านข้อมูลสำหรับผู้ร่วมการวิจัยและ ข้อมูลในการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากท่านแสดงความยินดีที่จะร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอให้ท่านลงนามหรือประทับลายนิ้วมือในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4.2 จากนั้นผู้วิจัยขอให้ท่านตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะนิสัยแบบพินคินได้ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ และปัญหาด้านจิตใจ จำนวน 1 ครั้ง ทั้งหมด 74 ข้อ โดยใช้เวลาทำ ประมาณ 20-30 นาที โดยไม่มีภาระข้อของท่านในแบบสอบถาม ดังกล่าว

4.3 สำหรับแบบสอบถามที่เป็นกระดาษเมื่อตอบเสร็จแล้วจะถูกเก็บใส่ซองทันที โดยไม่ อนุญาตให้คนอื่นมาอ่าน การนำเสนอผลการวิจัยจะเสนอข้อมูลเป็นภาพรวม ไม่มีข้อมูล ใดนำไปสู่การระบุตัวตนได้ เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยจะมีการทำลายแบบสอบถามดังกล่าว ทั้งหมด

4.4 สำหรับแบบสอบถามออนไลน์ จะมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลผลการตอบแบบสอบถามได้ โดยไม่อนุญาตให้ผู้อื่นมาอ่าน และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ข้อมูลจากการ ตอบแบบสอบถามจะถูกลบออกทั้งหมดเช่นกัน



AF 04-07

5. ขณะตอบแบบสอบถาม ท่านอาจจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจหรือสะท้อนใจ เพราะเป็นการถามถึงเรื่องราวส่วนตัวที่ท่านอาจจะเคยรู้สึกไม่สบายใจในอดีต ในกรณีที่ผู้วิจัยสังเกตพบว่าท่านรู้สึกไม่สบายใจ หรือเมื่อสอบถามแล้วทราบว่าท่านรู้สึกไม่สบายใจขณะตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะได้ยุติการตอบแบบสอบถามทันที และจะได้พูดคุยเพื่อให้ท่านรู้สึกผ่อนคลาย รวมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมวิจัยครั้งใหม่ หากท่านยังประสงค์จะเข้าร่วมครั้งใหม่หากท่านยังประสงค์จะเข้าร่วมโครงการวิจัย อนึ่งหากผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่แล้ว พบว่าท่านมีความไม่สบายใจระดับที่มากเกินไป ผู้วิจัยจะได้ประสานให้ท่านได้รับการช่วยเหลือในขั้นต่อไปจากนักวิชาชีพทางสุขภาพต่อไป

6. ความเสี่ยงในงานวิจัยนี้อยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากแบบสอบถามไม่ได้มีการระบุตัวตนของผู้ตอบแบบสอบถาม อีกทั้งแบบสอบถามจะถูกทำลายภายในระยะเวลา 1 ปี การเข้าร่วมในการวิจัยของท่านเป็นโดยสมัครใจ และสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ โดยการปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัว ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถทำได้โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับ

7. ท่านอาจไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมวิจัยนี้ แต่ผลการศึกษาที่ได้จะช่วยให้เกิดความรู้และความเข้าใจอันจะนำไปใช้ในการศึกษา เพื่อพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลวัยกลางคน

8. การเข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ไม่มีค่าชดเชยการเสียเวลา ผู้วิจัยขอมอบ สมุดบันทึกมูลค่าไม่เกิน 50 บาท เพื่อเป็นการขอบคุณที่ท่านได้ร่วมการวิจัยในครั้งนี้

9. หากท่านมีข้อสงสัยให้สอบถามเพิ่มเติมได้โดยสามารถติดต่อผู้วิจัยได้ตลอดเวลาตามสถานที่และหมายเลขโทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

10. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณา จริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th



สถานที่โครงการวิจัย..... ๒๐๘. 1 / ๕๗
วันที่รับรอง..... 13 ก.พ. 2560
วันหมดอายุ..... 12 ก.พ. 2561

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....
 ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
 ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้าน จิตใจในบุคคลวัย
 กลางคน
 ชื่อผู้วิจัย นาย พงษ์มาศ ทองเจือ นิสิตระดับมหาบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย
 สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น 7 อาคารบรมราชชนนีศรีศศพรช ๓.พระราม 1 ปทุมวัน
 กรุงเทพฯ 10330
 โทรศัพท์มือถือ 086-7661257 E-mail : tbhongmart@gmail.com

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือ
 ได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
 การวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมทำ
 แบบ 3 ชุด ได้แก่ แบบวัดลักษณะนิสัยแบบพื้นดินพลัง สุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญหาด้านจิตใจ ทั้งหมดจำนวน 74 ข้อ
 จำนวน 1 ครั้ง

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้อข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆ ที่
 เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงาน
 ที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้าและข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะถูกทำลายทันทีที่งานวิจัยเสร็จสิ้น

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่
 คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ห้อง
 210-211 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์/โทรสาร 0-2218-3202 E-
 mail:ccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนา
 หนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... (นาย พงษ์มาศ ทองเจือ)
 ผู้วิจัยหลัก ผู้ให้ข้อมูล



ลงชื่อ.....
 เลขที่โครงการวิจัย 208.1/59
 วันที่รับรอง 13 ก.พ. 2560
 วันหมดอายุ 12 ก.พ. 2561
 พยาน

Dr. K. Kiat

ภาคผนวก ข

รายนาม ผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 4 ท่านที่พิจารณาความตรงของเนื้อหา และความเหมาะสมของมาตรวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ และมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพื้นคืนพลัง โดยมีการตรวจสอบความถูกต้องของการปรับข้อความ การใช้สำนวนภาษา และการคงความหมายเดิม โดยมีรายนาม ดังนี้

ลำดับ	รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	ตำแหน่ง/สังกัด
1	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์	อาจารย์ประจำ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2	อาจารย์ ดร. จิระสุข สุขสวัสดิ์	อาจารย์ประจำ แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
3	อาจารย์ ดร.วรัญญา กองชัยมงคล	อาจารย์ประจำ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4	อาจารย์ ดร. พนิดา เสือวรรณศรี	อาจารย์ประจำ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดโดยปรับปรุงข้อความคำถาม จากมาตรฐานวัดสุขภาวะทางจิตวิญญาณ ที่พัฒนาโดย มนต์ชนันท์ คุณาพรสุจริต(2555) ซึ่งมาตรวัดดังกล่าวพัฒนาจากมาตรวัดเดิม Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) ของ Gomez และ Fisher (2003) โดยผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาข้อความคำถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างบุคคลวัยกลางคน จำนวน 35 ข้อ ดังนี้

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความดังต่อไปนี้ และขอให้ท่านประเมินตนเองว่า ตัวท่านมีลักษณะตรงกับข้อความต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด แล้วทำเครื่องหมาย O ลงบนตัวเลขที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด โดยที่

- | | | |
|---|---------|-------------------------|
| 1 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านน้อยที่สุด |
| 2 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านน้อย |
| 3 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านปานกลาง |
| 4 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านมาก |
| 5 | หมายถึง | ตรงกับตัวท่านมากที่สุด |

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ปานกลาง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
1	ฉันมีความสงบในจิตใจ	1	2	3	4	5
2	ชีวิตของฉันไม่มีสิ่งใดน่ารื่นรมย์	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อย ที่สุด	ตรงน้อย	ปาน กลาง	ตรงมาก	ตรงมาก ที่สุด
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5
26	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ปานกลาง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด
29	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5
31	1	2	3	4	5
32	1	2	3	4	5
33	1	2	3	4	5
34	1	2	3	4	5
35	1	2	3	4	5

2. มาตรการวัดลักษณะนิสัยการฟื้นคืนพลัง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้พัฒนามาตรการวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง โดยนำมาตรการวัด Ego-resiliency Questionnaire (ERQ) ของ Block และ Kremen (1996) มาแปลเป็นภาษาไทย และปรับข้อความให้เหมาะสมกับบริบทของคนวัยกลางตน ซึ่งประกอบด้วย 14 ข้อคำถาม หลังจากพัฒนาแล้ว ได้มาตรการวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง จำนวน 18 ข้อ

มาตรวัดนี้เป็นการประเมินตนเองว่า แต่ละข้อของคำถามตรงกับความเห็นของตนมากเพียงใด โดยมีการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) ตั้งแต่ 1 (ไม่ตรงเลย) 4 (ตรงมาก)

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ปานกลาง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด	เฉพาะผู้วิจัย
1	ฉันมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับเพื่อนของฉัน	1	2	3	4	5	ER1
2	ฉันมักคิดอย่างรอบคอบก่อนลงมือทำเสมอ	1	2	3	4	5	ER10
3	1	2	3	4	5	ER1
4	1	2	3	4	5	ER6
5	1	2	3	4	5	ER6
6	1	2	3	4	5	ER2
7	1	2	3	4	5	ER3

ข้อที่	ข้อความ	ตรงน้อยที่สุด	ตรงน้อย	ปานกลาง	ตรงมาก	ตรงมากที่สุด	เฉพาะผู้วิจัย
8	1	2	3	4	5	ER4
9	1	2	3	4	5	ER7
10	1	2	3	4	5	ER8
11	1	2	3	4	5	ER12
12	1	2	3	4	5	ER8
13	1	2	3	4	5	ER9
14	1	2	3	4	5	ER11
15	1	2	3	4	5	ER12
16	1	2	3	4	5	ER7
17	1	2	3	4	5	ER13
18	1	2	3	4	5	ER14

3. มาตรการวัดปัญหาด้านจิตใจ

ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ จากมาตรวัด DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) ที่พัฒนาโดย Lovibond & Lovibond (1995) โดยจะแปลเป็นฉบับภาษาไทย และพัฒนาข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มคนวัยกลางคน มาตรวัด DASS-21 ประกอบด้วยข้อคำถามด้านละ 7 ข้อ รวมทั้งหมด 21 ข้อ โดยมาตรวัดให้ประเมินตรงเอง ว่า แต่ละข้อของคำถาม ตรงกับความเห็นของตนมากเพียงใด โดยมีการประมาณค่าแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) ตั้งแต่ 0 (ไม่ตรงเลย) 3 (ตรงมาก เกิดบ่อยมากที่สุด)

ข้อที่	ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ตรงบ้าง เกิดขึ้น บางครั้ง	ตรง เกิดบ่อย	ตรงมาก เกิดบ่อย มากที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายากที่จะผ่อนคลายอารมณ์	0	1	2	3
2	ข้าพเจ้าทราบที่ข้าพเจ้ามีอาการปากแห้ง	0	1	2	3

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ตรงเลย	ตรงบ้าง เกิดขึ้น บางครั้ง	ตรง เกิดบ่อย	ตรงมาก เกิดบ่อย มากที่สุด
3	0	1	2	3
4	0	1	2	3
5	0	1	2	3
6	0	1	2	3
7	0	1	2	3
8	0	1	2	3
9	0	1	2	3
10	0	1	2	3
11	0	1	2	3
12	0	1	2	3
13	0	1	2	3
14	0	1	2	3
15	0	1	2	3
16	0	1	2	3
17	0	1	2	3
18	0	1	2	3
19	0	1	2	3
20	0	1	2	3
21	0	1	2	3



ภาคผนวก ง
ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. มาตรฐานวัดลักษณะนิสัยแบบการฟื้นคืนพลัง

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเริ่มจากการพัฒนาข้อกระทง จาก มาตรฐานวัด Ego-resiliency Questionnaire (ERQ) ของ Block และ Kremen (1996) และ นิยามขอบเขตของลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยการพัฒนาข้อกระทง จากต้นฉบับ 14 ข้อ และสร้างเพิ่มอีก 7 ข้อ รวมเป็น 21 ข้อ เพื่อให้เนื้อหาข้อกระทงมีความ ครบคลุมและเหมาะสมกับคนทำงานวัยกลางคน จากนั้นได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ ด้านจิตวิทยา 4 ท่าน พิจารณาตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทคนไทย ผล การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัย ได้คัดเลือกข้อกระทง จำนวน 18 ข้อ ที่มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อกระทงกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item Objective Congruence Index) ของผู้ทรงคุณวุฒิ มากกว่า 0.50 รายละเอียด มีดังนี้

ตารางแสดง ข้อกระทงและผลการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาของมาตรฐานวัดลักษณะนิสัยแบบฟื้นคืนพลัง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Block และ Kremen (1996)	ข้อกระทงภาษาไทย จากมาตรฐานต้นฉบับ และสร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
1	I am generous with my friend.	ฉันมีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับเพื่อนของฉัน	บวก	1	คัดเลือก
		ฉันเป็นคนมีน้ำใจ	บวก	0.5	คัดเลือก
2	I quickly get over and recover from being startled.	เมื่อเจอความยากลำบาก ฉันสามารถข้ามผ่านและฟื้นตัวได้รวดเร็ว	บวก	0.25	-
		ฉันกลับมาตั้งหลักได้อย่างรวดเร็วเมื่อตื่นตระหนก	บวก	0.5	คัดเลือก
3	I enjoy dealing with new and unusual situations.	ฉันสนุกที่ได้รับมือกับสถานการณ์ที่ใหม่และผิดปกติ	บวก	0.75 ปรับสำนวนภาษา	คัดเลือก

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Block และ Kremen (1996)	ข้อกระทงภาษาไทย จากมาตรวัดต้นฉบับ และสร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
		ปรับภาษาเป็น ฉันสนุกที่ได้รับมือกับ สถานการณ์ใหม่ๆ ที่ไม่ค่อย พบบ่อยนัก			
		ฉันไม่ชอบเผชิญหน้ากับ สถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยไม่ คาดคิดมาก่อน	ลบ	0.75	คัดเลือก
4	I usually succeed in making a favorable impression on people.	ฉันมักประสบความสำเร็จใน การสร้างประทับใจกับ ผู้อื่น	บวก	0.75	คัดเลือก
		ฉันมักจะเป็นที่รักของคน รอบข้าง	บวก	0.25	-
5	I enjoy trying new foods I have never tasted before.	ฉันเพลิดเพลินเมื่อได้ลอง รับประทานอาหารแปลก ใหม่ที่ไม่เคยชิมมาก่อน	บวก	0.5 ข้อความซ้ำซ้อน	-
		ฉันชอบลองรับประทานอาหาร แปลกใหม่ที่ไม่เคย รับประทานมาก่อน	บวก	0.75	คัดเลือก
6	I am regarded as a very energetic person.	คนอื่นมักมองฉันว่าเป็นคนที่ เต็มไปด้วยพลัง	บวก	0.5	คัดเลือก
		คนอื่นมองว่าฉันเป็นคนที่ มีความกระตือรือร้น	บวก	0.5	คัดเลือก
7	I like to take different paths to familiar places.	ฉันมักจะหาหนทางไปสู่ เป้าหมายไว้หลายๆ ทาง ปรับภาษาเป็น ฉันมักจะลองเดินทางใน เส้นทางใหม่ๆ เสมอ	บวก	0.5 ปรับสำนวนภาษา	คัดเลือก
		ฉันมักจะหาทางออกของ ปัญหาไว้หลายๆ ทาง	บวก	1	คัดเลือก
8	I am more curious than most people.	ฉันมีความช่างสงสัยมากกว่า คนทั่วไป	บวก	0.75	คัดเลือก
		ฉันเป็นคนสนใจใฝ่รู้มากกว่า	บวก	1	คัดเลือก

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Block และ Kremen (1996)	ข้อกระทงภาษาไทย จากมาตรวัดต้นฉบับ และสร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
		คนทั่วไป			
9	Most of the people I meet are likable.	ผู้คนส่วนใหญ่ที่ฉันพบเป็น คนน่ารัก	บวก	0.5	คัดเลือก
10	I am more curious than most people.	ฉันมีความช่างสงสัยมากกว่า คนทั่วไป	บวก	0.75	คัดเลือก
		ฉันเป็นคนสนใจใฝ่รู้มากกว่า คนทั่วไป	บวก	1	คัดเลือก
11	I usually think carefully about something before acting.	โดยทั่วไปฉันคิดอย่าง รอบคอบก่อนทำเสมอ	บวก	0.5	คัดเลือก
		ฉันเป็นคนหุนหันพลันแล่น	ลบ	0.75	คัดเลือก
12	I like to do new and different things.	ฉันชอบทำสิ่งใหม่และ แตกต่างไปจากเดิม	บวก	0.75	คัดเลือก
		ฉันไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง	ลบ	0	-
13	My daily life is full of things that keep me interested.	ชีวิตประจำวันของฉันเต็มไปด้วย ด้วยสิ่งที่น่าสนใจ	บวก	1	คัดเลือก
		ชีวิตประจำวันของฉันมีแต่ เรื่องน่าเบื่อ	ลบ	1	คัดเลือก
14	I would be willing to describe myself as a pretty "strong" personality.	ฉันมองตนเองว่า เป็นคนที่ เข้มแข็งปรับภาษาเป็นฉัน มองตนเองว่าเป็นคนที่ แข็งแกร่ง	บวก	1	คัดเลือก
		ฉันรับมือกับความโกรธได้ อย่างสมเหตุสมผลในเวลา ที่รวดเร็ว <u>ปรับภาษาเป็น</u> ฉันรับมือกับอารมณ์โกรธต่อ ผู้อื่นได้อย่างสมเหตุสมผลใน เวลาที่รวดเร็ว	บวก	0.5 ปรับสำนวนภาษา	คัดเลือก

2. ผลการนำมาตรวัดไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างคนทำงานวัยกลางคน และการตรวจสอบคุณสมบัติทางจิตมิติเบื้องต้น หลังจากที่ถูกผู้วิจัยนำมาตรวัดฉบับภาษาไทย ที่ข้อ กระทั่งผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่านเรียบร้อยแล้ว ไปใช้เก็บข้อมูลในกลุ่ม ตัวอย่าง จำนวน 210 คน จากนั้นได้พิจารณาคัดเลือกข้อกระทั่ง จากการวิเคราะห์ค่า สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทั่งแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุด (corrected item-total correlation: CITC) โดยคัดเลือกข้อกระทั่งที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .135, df = 208, p < .05$) และคำนวณค่าความเที่ยงของมาตรวัดด้วยค่า สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α) ผลการตรวจสอบ พบว่า มีข้อกระทั่ง 18 ข้อ ใน 21 ข้อ ที่มีค่า CITC สูงกว่าค่า r Critical ที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ ดังนี้

ตารางแสดงคุณภาพข้อกระทั่งรายข้อและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของมาตรวัดลักษณะนิสัยแบบพิน คีนพลิง

ข้อที่	ข้อกระทั่ง	M(SD)	CITC ครั้งที่ 1 $\alpha = .88$ (21 ข้อ)	CITC ครั้งที่ 2 $\alpha = .89$ (18 ข้อ)	คัดเลือก
1	ฉันมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ให้กับเพื่อนของฉัน	4.08(.74)	.44	.46	คัดเลือก
2	ฉันเป็นคนมีน้ำใจ	4.04(.72)	.45	.46	คัดเลือก
3	3.56(.85)	.62	.61	คัดเลือก
4	3.50(1.00)	.60	.59	คัดเลือก
5	2.82(1.14)	.28	-	-
6	3.39(.88)	.59	.60	คัดเลือก
7	3.39(1.10)	.27	-	-
8	3.58(.94)	.61	.64	คัดเลือก
9	3.50(.96)	.59	.61	คัดเลือก
10	3.76(.89)	.59	.58	คัดเลือก
11	3.30(1.01)	.53	.52	คัดเลือก
12	3.52(.92)	.34	.37	คัดเลือก

ข้อที่	ข้อกระทง	M(SD)	CITC ครั้งที่ 1 $\alpha = .88$ (21 ข้อ)	CITC ครั้งที่ 2 $\alpha = .89$ (18 ข้อ)	คัดเลือก
13	3.36(.81)	.50	.53	คัดเลือก
14	3.61(.86)	.48	.49	คัดเลือก
15	3.61(7.9)	.42	.42	คัดเลือก
16	3.52(.92)	-.004	-	-
17	3.55(.91)	.59	.58	คัดเลือก
18	3.51(1.04)	.41	.39	คัดเลือก
19	3.30(.94)	.68	.69	คัดเลือก
20	3.58(.94)	.55	.57	คัดเลือก
21	3.32(1.06)	.56	.54	คัดเลือก

2. มาตรฐานสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยเริ่มจากการพัฒนาข้อกระทง จาก มาตรฐาน Spiritual Well-Being Questionnaire (SWBQ) ของ Gomez และ Fisher (2003) และมาตรฐานฉบับภาษาไทย ที่พัฒนาโดย มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต (2555) รวมทั้งนิยามขอบเขตของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ จากวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง โดยการพัฒนาข้อกระทง จากต้นฉบับ 20 ข้อ และฉบับภาษาไทย 32 ข้อ สร้างเพิ่มและปรับสำนวนภาษา เพื่อให้เนื้อหาข้อกระทงมีความครอบคลุมและเหมาะสมกับคนทำงานวัยกลางคน จากนั้นได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา 4 ท่าน พิจารณาตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสม สอดคล้องกับบริบทคนไทย ผลการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัย ได้คัดเลือกข้อกระทง จำนวน 35 ข้อ ที่มีค่าความสอดคล้องระหว่างข้อกระทงกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item Objective Congruence Index) ของผู้ทรงคุณวุฒิ มากกว่า 0.50 รายละเอียดมีดังนี้

ตารางแสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 1 องค์ประกอบภายใน
ตน

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อความ จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณา พรสุจริต (2555)	ข้อความโดย ผู้วิจัย ปรับภาษา และสร้างเพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัด เลือก
1	Developing inner peace	ฉันมีความสุขสงบในจิตใจ	ฉันมีความสุขสงบในจิตใจ	บวก	0.50	คัดเลือก
2	Developing joy in life	ชีวิตของฉันไม่มีสิ่งใดน่ารื่นรมย์	ชีวิตของฉันไม่มีสิ่งใดน่ารื่นรมย์	ลบ	0.75	คัดเลือก
3	Developing a Sense of identity	ฉันรู้สึกภูมิใจที่ฉันได้เป็นฉันอย่างทุกวันนี้	ฉันรู้สึกภูมิใจที่ฉันได้เป็นฉันอย่างทุกวันนี้	บวก	1	คัดเลือก
4	Developing meaning in life	ชีวิตของฉันมีคุณค่าและความหมาย	ชีวิตของฉันมีคุณค่าและความหมาย	บวก	0.75	คัดเลือก
5	Developing a Self-awareness	ฉันตระหนักและเข้าใจในตนเอง	ฉันตระหนักและเข้าใจในตนเอง	บวก	0.75	คัดเลือก
6		การที่ฉันมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องที่น่ายินดี	การที่ฉันมีชีวิตอยู่เป็นเรื่องที่น่ายินดี	บวก	0.75	คัดเลือก
7		ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายต่อการดิ้นรนในชีวิต	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายในการใช้ชีวิต	ลบ	0.75	คัดเลือก
8		ฉันไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง	ฉันไม่มีความภาคภูมิใจในตนเอง	ลบ	0.75	คัดเลือก
9			ฉันรู้ว่าจุดเด่นของฉันคืออะไร	บวก	0.50	คัดเลือก

ตารางที่แสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 2 องค์ประกอบด้าน
สังคม

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อความจากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพรสุจริต (2555)	ข้อความโดยผู้วิจัย ปรับภาษาและสร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
1	Developing a love of other people	ฉันมีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	ฉันมีความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น	บวก	0.75	คัดเลือก
2		ฉันรู้สึกได้รับความรักจากผู้อื่น	ฉันรู้สึกได้รับความรักจากผู้อื่น	บวก	0.75	คัดเลือก
3	Developing respect for others	ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ฉันก็เคารพและให้เกียรติพวกเขา	ฉันเคารพและให้เกียรติทุกคน	บวก	0.75	คัดเลือก
4	Developing kindness towards other people	ฉันเมตตาและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น	ฉันเมตตาและเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น	บวก	0.75	คัดเลือก
5		ฉันแสดงออกซึ่งความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	ฉันแสดงออกซึ่งความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอยู่เสมอ	บวก	0.50	คัดเลือก
6	Developing trust between individuals	ฉันรู้สึกว่าคุณคนไม่น่าไว้วางใจจนไม่รู้ว่า จะเชื่อใจใครได้	เป็นเรื่องยากที่ฉันจะเชื่อใจใคร	ลบ	0.50	คัดเลือก
7	Developing forgiveness toward others		เป็นการง่ายสำหรับฉันที่จะให้อภัยผู้อื่น	บวก	0.50	คัดเลือก
8		ฉันรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยว ไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไหนเลย	ฉันรู้สึกแปลกแยกโดดเดี่ยว ไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มไหนเลย	ลบ	0.50	คัดเลือก
9		ฉันเห็นว่าผู้คนรอบข้างต่างก็มีความสำคัญกับฉันทั้งนั้น	ทุกคนรอบข้างมีความสำคัญกับฉัน	บวก	0.50	คัดเลือก

ตารางแสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 3 องค์ประกอบด้าน
สิ่งแวดล้อม

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อความ จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อความโดย ผู้วิจัย ปรับภาษาและ สร้างเพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัด เลือก
1	Developing connection with nature	ฉันรู้สึกได้ว่า ธรรมชาติและตัวฉัน ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่ง กันและกัน	ฉันรู้สึกได้ว่า ธรรมชาติและตัวฉัน ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่ง กันและกัน	บวก	0.75	คัดเลือก
2		ฉันเข้าใจว่าการ ดำรงอยู่ของสรรพ สิ่งย่อมส่งผล กระทบต่อกันและ กัน	ฉันเข้าใจว่าการ ดำรงอยู่ของสรรพ สิ่งย่อมส่งผล กระทบต่อกันและ กัน	บวก	0.75	คัดเลือก
3	Developing a sense of magic in the environment	ฉันสัมผัสได้ถึงความ ยิ่งใหญ่และ มหัศจรรย์ของ ธรรมชาติ	ฉันสัมผัสได้ถึงความ ยิ่งใหญ่และ มหัศจรรย์ของ ธรรมชาติ	บวก	0.75	คัดเลือก
4		ฉันรู้สึกผ่อนคลาย เมื่ออยู่ใกล้ชิดต้นไม้ ใบหญ้า	ฉันรู้สึกผ่อนคลาย เมื่ออยู่ใกล้ชิดต้นไม้ ใบหญ้า	บวก	0.75	คัดเลือก
5	Developing oneness with nature	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ว่าตัวฉันเป็นส่วน หนึ่งของธรรมชาติ	ฉันเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ว่าตัวฉันเป็นส่วน หนึ่งของธรรมชาติ	บวก	0.75	คัดเลือก
6	Developing Harmony with nature	ฉันใช้ชีวิตอย่าง สอดคล้องกลมกลืน กับธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม	ฉันใช้ชีวิตอย่าง สอดคล้องกลมกลืน กับธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อม	บวก	0.75	คัดเลือก
7	Developing awe at a breathtaking view	ความงดงามของ ธรรมชาติทำให้ฉัน รู้สึกซาบซึ้งและเป็น สุข	ความงดงามของ ธรรมชาติทำให้ฉัน รู้สึกซาบซึ้งและเป็น สุข	บวก	0.75	คัดเลือก
8			ฉันมักได้รับแรง	บวก	0.50	คัดเลือก

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อความ จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อความโดย ผู้วิจัย ปรับภาษาและ สร้างเพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัด เลือก
			บันดาลใจใหม่ๆ จากธรรมชาติ			
9		ฉันรู้สึกขอบคุณที่ยัง มีธรรมชาติที่งดงาม ไว้ให้เราชื่นชม	ฉันรู้สึกขอบคุณที่ยัง มีธรรมชาติที่งดงาม ไว้ให้พวกเราชื่นชม	บวก	0.75	คัดเลือก

ตารางแสดงผลการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ในด้านที่ 4 องค์ประกอบด้านสิ่งที่อยู่เหนือตนหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อความ จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อความโดย ผู้วิจัย ปรับภาษาและ สร้างเพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัด เลือก
1	Developing a personal relationship with God		ฉันรู้สึกว่าชีวิตของ ฉันมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คุ้มครอง	บวก	0.50	คัดเลือก
2	Developing worship of the creator		ฉันกราบไหว้ บูชา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ฉันยึด เหนี่ยวอยู่เสมอ	บวก	0.50	คัดเลือก
3	Developing oneness with God		ฉันรู้สึกว่าตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของ พระเจ้า หรือสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ ที่ฉันนับ ถือ	บวก	0.50	คัดเลือก
4	Developing peace with God		ฉันรู้สึกสงบทุกครั้ง เมื่อนึกถึงสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์	บวก	0.50	คัดเลือก

ข้อ	ข้อความต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อความ จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อความโดย ผู้วิจัย ปรับภาษาและ สร้างเพิ่ม	ทิศทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัดเลือก
5	Developing prayer life		ฉันมีกิจฐานขอ พรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์	บวก	0.50	คัดเลือก
6		ฉันเชื่อมั่นในการ ดำเนินชีวิตที่ฉัน เลือก	ฉันเชื่อมั่นในการ ดำเนินชีวิตที่ฉัน เลือก	บวก	0.50	-
7		ฉันเผชิญกับ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นได้อย่าง ยอมรับและเข้าใจ	ฉันเผชิญกับ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นได้อย่าง ยอมรับและเข้าใจ	บวก	0.25	-
8		ฉันไม่แน่ใจว่าตน จะสามารถฝ่าฟัน อุปสรรคในชีวิตต่าง ๆ ไปได้	ฉันไม่แน่ใจว่าตน จะสามารถฝ่าฟัน อุปสรรคในชีวิตต่าง ๆ ไปได้	ลบ	0.25	-
9		ฉันมีแนวทางใน การดำเนินชีวิตที่ สงบสุข	ฉันมีแนวทางใน การดำเนินชีวิตที่ สงบสุข ปรับภาษาเป็น การเชื่อมั่นในสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่ง ยึดเหนี่ยวทางใจ ทำให้ฉันมีแนวทาง ในการดำเนินชีวิต ที่สงบสุข	บวก	0.50 ปรับสำนวน ภาษา	คัดเลือก
		แม้ในวันที่ฉัน ท้อแท้ ฉันเชื่อว่า ชีวิตฉันจะมีแสง สว่างรออยู่เสมอ	แม้ในวันที่ฉัน ท้อแท้ ฉันเชื่อว่า ชีวิตฉันจะมีแสง สว่างรออยู่เสมอ ปรับภาษาเป็น	บวก	0.50 ปรับสำนวน ภาษา	คัดเลือก

ข้อ	ข้อคำถามต้นฉบับ Gomez และ Fisher (2003)	ข้อคำถาม จากมาตรวัด มนัสชนน์ คุณาพร สุจริต (2555)	ข้อคำถามโดย ผู้วิจัย ปรับภาษาและ สร้างเพิ่ม	ทิศ ทาง	IOC และ ข้อเสนอแนะ	คัด เลือก
			แม้ในวันที่ฉัน ท้อแท้ ฉันเชื่อว่า คุณความดีที่ยึดถือ จะนำทางชีวิต			
		ฉันไม่เคยมั่นใจว่า ตนเองได้ตัดสินใจ เลือกทางชีวิตที่ถูก หรือไม่	ฉันไม่เคยมั่นใจว่า ตนเองได้ตัดสินใจ เลือกทางเดินชีวิตที่ ถูกหรือไม่	ลบ	0.25	-
		ฉันมีที่ยึดเหนี่ยว ทางใจยามเมื่อต้อง เผชิญกับความทุกข์ ในชีวิต	ฉันมีสิ่งยึดเหนี่ยว ทางใจ เมื่อต้อง เผชิญกับความทุกข์ ในชีวิต	บวก	0.50	คัดเลือก
		ฉันท้อแท้ง่ายเมื่อ เจออุปสรรคต่างๆ ในชีวิต	ฉันท้อแท้ง่ายเมื่อ เจออุปสรรคต่างๆ ในชีวิต	ลบ	0.25	-

2. ผลการนำมาตรวัดไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างคนทำงานวัยกลางคน และการตรวจสอบ

คุณสมบัติทางจิตมิติเบื้องต้น หลังจาก que ผู้วิจัยนำมาตรวัดฉบับภาษาไทย ที่ข้อกระทงผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ 4 ท่านเรียบร้อยแล้ว ไปใช้เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน จากนั้นได้พิจารณาคัดเลือกข้อกระทง จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (corrected item-total correlation: CITC) โดยคัดเลือกข้อกระทงที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .098, df = 398, p < .05$) และคำนวณค่าความเที่ยงของมาตรวัดด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α) ผลการตรวจสอบ พบว่า ทั้ง 35 ข้อ มีค่า CITC สูงกว่าค่า r Critical ที่ใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ ดังนี้

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 1 องค์ประกอบ
ภายในตน

	ข้อความคำถาม	M (SD)	CITC		คัดเลือก
			ทั้งฉบับ 35 ข้อ	รายด้าน 9 ข้อ	
			Cronbach's Alpha = .93	Cronbach's Alpha = .87	
ด้านที่ 1 องค์ประกอบภายในตน (The personal component)					
1	ฉันมีความสุขในจิตใจ	3.35 (.88)	.52	.58	คัดเลือก
2	ชีวิตของฉันไม่มีสิ่งใดน่ารื่นรมย์	4.13 (.96)	.51	.68	คัดเลือก
3	4.13 (.92)	.52	.67	คัดเลือก
4	4.31 (.85)	.63	.77	คัดเลือก
5	4.12 (.85)	.51	.57	คัดเลือก
6	4.38 (.82)	.56	.69	คัดเลือก
7	4.00 (1.16)	.48	.58	คัดเลือก
8	4.20 (1.05)	.43	.57	คัดเลือก
9	3.98 (.84)	.42	.46	คัดเลือก

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 2 องค์ประกอบ
ด้านสังคม

	ข้อความคำถาม	M (SD)	CITC		คัดเลือก
			ทั้งฉบับ 35 ข้อ	รายด้าน 9 ข้อ	
			Cronbach's Alpha = .93	Cronbach's Alpha = .80	
ด้านที่ 2 องค์ประกอบด้านสังคม (The communal component)					
10	ฉันมีความรักและความปรารถนา ดีต่อผู้อื่น	4.31 (.69)	.58	.66	คัดเลือก
11	ฉันรู้สึกได้รับความรักจากผู้อื่น	3.94 (.81)	.52	.55	คัดเลือก
12	4.29 (.67)	.48	.61	คัดเลือก
13	4.24 (.70)	.57	.66	คัดเลือก
14	4.08 (.77)	.54	.60	คัดเลือก
15	3.18 (1.0)	.36	.33	คัดเลือก
16	3.67 (.95)	.36	.37	คัดเลือก

	ข้อความ	M (SD)	CITC		คัดเลือก
			ทั้งฉบับ 35 ข้อ	รายด้าน 9 ข้อ	
			Cronbach's Alpha = .93	Cronbach's Alpha = .80	
17	3.87 (1.09)	.41	.39	คัดเลือก
18	3.78(.81)	.43	.43	คัดเลือก

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 3 องค์ประกอบ
ด้านธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม

	ข้อความ	M(SD)	CITC		คัดเลือก
			ทั้งฉบับ 35 ข้อ	รายด้าน 9 ข้อ	
			Cronbach's Alpha = .93	Cronbach's Alpha = .89	
ด้านที่ 3 องค์ประกอบด้านธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อม (The environmental component)					
19	ฉันรู้สึกได้ว่าธรรมชาติและตัวฉัน ต่างพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน	4.24 (.83)	.49	.60	คัดเลือก
20	ฉันเข้าใจว่าการดำรงอยู่ของสรรพ สิ่งย่อมส่งผลกระทบต่อกันและ กัน	4.38 (.81)	.32	.46	คัดเลือก
21	4.34 (.78)	.47	.69	คัดเลือก
22	4.44 (.70)	.41	.64	คัดเลือก
23	4.15 (.85)	.51	.75	คัดเลือก
24	3.74 (.85)	.58	.61	คัดเลือก
25	4.33 (.77)	.51	.73	คัดเลือก
26	3.88 (.90)	.49	.64	คัดเลือก
27	4.53 (.68)	.41	.63	คัดเลือก

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ด้านที่ 4 องค์ประกอบ
ด้านสังคมที่ดี

	ข้อความ	M (SD)	CITC		คัดเลือก
			ทั้งหมด	รายด้าน	
			35 ข้อ	8 ข้อ	
			Cronbach's Alpha = .93	Cronbach's Alpha = .92	
ด้านที่ 4 องค์ประกอบด้านลึกลับ (The transcendental component)					
28	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันมีสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง	3.85 (1.17)	.61	.79	คัดเลือก
29	ฉันกราบไหว้ บูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ ฉันยึดเหนี่ยวอยู่เสมอ	3.59 (1.30)	.51	.77	คัดเลือก
30	3.10 (1.38)	.61	.81	คัดเลือก
31	3.52 (1.25)	.61	.85	คัดเลือก
32	3.24 (1.36)	.38	.67	คัดเลือก
33	3.60 (1.24)	.58	.84	คัดเลือก
34	4.24 (.88)	.63	.54	คัดเลือก
35	4.06 (1.00)	.65	.64	คัดเลือก

3.มาตรวัดความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า

มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ (Depression Anxiety Stress Scale-21) ผู้วิจัยได้ใช้มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจที่แปลเป็นภาษาไทยโดย Sawang14 (2011) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัด DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale) ของ Lovibond และ Lovibond15 (1995) มาตรวัดนี้ประกอบด้วยข้อความ 21 ข้อ ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ความเครียด ด้านละ 7 ข้อ ไปใช้เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน และวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (α) ผลการตรวจสอบ พบว่า ค่าความเที่ยงของมาตรวัดทั้งหมดเท่ากับ .92 และรายด้าน .82, .80 และ .84 (ความเครียด ภาวะซึมเศร้า และความวิตกกังวล ตามลำดับ) ดังนี้

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้านความเครียด

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
	ความเครียด	Cronbach's Alpha .92	Cronbach's Alpha .82
1	ข้าพเจ้ารู้สึกว่ายากที่จะผ่อนคลายอารมณ์	.32	.33
2	ข้าพเจ้าเริ่มมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ มากเกินไป	.53	.44
368	.67
478	.77
576	.73
664	.56
748	.49

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้านความวิตกกังวล

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
	ความวิตกกังวล	Cronbach's Alpha .92	Cronbach's Alpha .80
1	ข้าพเจ้าทราบว่าข้าพเจ้ามีอาการปากแห้ง	.35	.35
2	ข้าพเจ้ามีอาการหายใจลำบาก (เช่น มีอาการหายใจเร็วขึ้นผิดปกติ มีอาการหายใจไม่ออกแม้ว่าจะไม่ได้ออกกำลังกาย)	.54	.52
348	.51
465	.60

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
572	.59
648	.51
773	.67

ตารางแสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มาตรวัดปัญหาด้านจิตใจ ด้านภาวะซึมเศร้า

ข้อ	ข้อความ	CITC	
		ทั้งฉบับ 21 ข้อ	รายด้าน 7 ข้อ
	ภาวะซึมเศร้า	Cronbach's Alpha .92	Cronbach's Alpha .84
1	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ดีขึ้นเลย	.66	.53
2	ข้าพเจ้ารู้สึกทำกิจกรรมด้วยตนเองได้ค่อนข้างลำบาก	.54	.47
354	.57
469	.64
560	.62
662	.68
758	.65

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายพงษ์มาศ ทองเจือ เกิดวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2532 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมปลายจากโรงเรียนจิตรลดา กรุงเทพมหานคร เมื่อปี พ.ศ. 2550 จบการศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปี พ.ศ.2554 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2557

หมายเหตุ : หากผู้อ่านท่านใดมีความประสงค์ใช้มาตรวัดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้สามารถติดต่อได้ที่ tbhongmart@gmail.com

