

ประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย :  
การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

นางสาวพิชญา จันทร์บำรุง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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 Graduate School.

POST-EMOTIONAL CRISIS EXPERIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS:  
A CONSENSUAL QUALITATIVE STUDY

Miss Pitchaya Janbamrung

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิต  
นักศึกษามหาวิทยาลัย : การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัย  
เห็นชอบร่วมกัน

โดย

นางสาวพิชญา จันทร์บำรุง

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์

---

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัตนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณญา ต้อยคำภีร์)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ วิษี ทรัพย์มี)

พิกญา จันทรบำรุง : ประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิต

นักศึกษามหาวิทยาลัย : การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

(POST-EMOTIONAL CRISIS EXPERIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS:  
A CONSENSUAL QUALITATIVE STUDY)

อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : ผศ.ดร.อรัญญา ตูย์คำภีร์, 109 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ภายหลังประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์  
ในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 ราย (หญิง 8 รายและชาย 2 ราย) การคัดเลือก  
ผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยวิธีการ  
สัมภาษณ์รายบุคคล เครื่องมือวิจัยได้แก่ แนวทางการสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิจัยเชิง  
คุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ผลการวิจัยพบประสบการณ์ภายหลังประสบภาวะวิกฤตทาง  
อารมณ์ 5 ประเด็นหลัก ได้แก่

- 1) ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต จุดเริ่มต้นของภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง ซึ่งชวนที่  
กระตุ้นให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์นี้ สามารถเกิดได้จากทั้ง การจัดการปัญหาล้มเหลว การ  
คาดหวังแล้วกลับผิดหวัง และ ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต
  - 2) การเริ่มต้นภาวะเสียสมดุล การที่บุคคลรับรู้ถึงสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการได้ ทั้งที่  
เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ไม่ทันตั้งตัว หรือ การที่มีหลายเหตุการณ์สะสม ทับซ้อน ทำให้ไม่สามารถ  
จัดการแก้ไขปัญหาได้ และนำไปสู่การเกิดภาวะวิกฤต
  - 3) ภาวะเสียสมดุล การที่เกิดความคิดวนเวียน จมอยู่กับความทุกข์ใจ ไม่สามารถหาทาง  
ออกให้กับปัญหา ส่งผลให้เกิดผลกระทบ ทั้งต่อจิตใจและร่างกาย เช่น ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆได้  
สมบูรณ์ดังเดิม จำนนต่อปัญหาหรือ สุขภาพร่างกายอ่อนแอลงเช่น น้ำหนักตัวลดลง เป็นต้น
  - 4) การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุนที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ และความเข้มแข็งจากภายใน  
เพื่อเป็นแรงให้ก้าวข้ามผ่านภาวะวิกฤตไปได้ เช่น กำลังใจจากบุคคลในครอบครัว
  - 5) การเติบโตภายหลังประสบภาวะวิกฤต ความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นเมื่อ  
สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤต สามารถอยู่ร่วมกับความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้ดีขึ้น มี  
สัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับบุคคลในครอบครัว ตลอดจน มีภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหาต่อไป
- กล่าวโดยสรุปเมื่อนิสิตนักศึกษาผ่านพ้นประสบการณ์วิกฤตทางอารมณ์ด้วยการมีตัวช่วย  
และแหล่งเกื้อหนุนที่พอเพียง ภาวะวิกฤตทางอารมณ์กลับเป็นสิ่งที่สร้างความเข้มแข็งภายในและ  
นำไปสู่การเติบโตอย่างมีภูมิคุ้มกันที่ดีด้านจิตใจและมีวุฒิภาวะได้

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต.....  
ปีการศึกษา.....2554.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

# # 5278116738 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS: EMOTIONAL CRISIS, UNIVERSITY STUDENT, QUALITATIVE RESEARCH.

PITCHAYA JANBAMRUNG: POST-EMOTIONAL CRISIS EXPERIENCE OF UNIVERSITY STUDENTS: A CONSENSUAL QUALITATIVE STUDY.

ADVISOR: ASST.PROF. ARUNYA TUICOMEPEE, Ph.D., 109 pp.

The present research aimed at studying experiences of post-emotional crisis among university students. Participants were 10 undergraduates (8 females and 2 males) selected purposively according to set criteria. Data were collected by the researcher through individual interview and subsequently analyzed using a consensus qualitative research method. Results revealed 5 themes of post-emotional crisis experiences:

1) Triggers for the crisis: the beginning conditions that lead to high stress, which can be both internal and external factors, including inadequate problem-solving skills, disappointments, and the pressure from daily living.

2) The pre-crisis state: the perception that the situation is beyond one's coping abilities as a result of its suddenness or complications.

3) Physical and psychological disequilibrium: caused by psychological imbalance, an overwhelming sense of sadness and hopelessness leading to the desperation in resolving the problem, as well as the physical imbalance, such as weight loss.

4) Resources and support: the encouragement to face and overcome the obstacles, such as family support.

5) Post-crisis growth: the positive changes occurring after the crisis, such as an increased appreciation of life, more meaningful interpersonal relationships, and an increased sense of personal strength.

In sum, students with sufficient resource and support can transform emotional crisis into inner strength and personal growth.

Field of Study : Counseling Psychology...

Student's Signature .....

Academic Year : 2011.....

Advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงมาได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการสนับสนุน และความช่วยเหลือ จากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ซึ่งสร้างแรงบันดาลใจ ดูแลเอาใจใส่ ตลอดจนให้คำแนะนำที่สร้างสรรค์ ด้วยความเมตตา และ กำลังใจที่ได้รับจากอาจารย์ ทำให้การวิจัยสำเร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ และ รองศาสตราจารย์ วชิร ทรัพย์มี คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่ให้โอกาสและข้อเสนอแนะ อันมีค่าแก่ข้าพเจ้าในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ตลอดจนขอขอบพระคุณ ครูบาอาจารย์ทุกท่าน ของข้าพเจ้าด้วยความระลึกถึงพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิสาคร ที่ให้ความกรุณา ช่วยเหลือตลอดจนให้ความอนุเคราะห์ในการจัดหาผู้ให้ข้อมูลของการวิจัย

ขอขอบคุณ คุณกิตติพรรณ ศิริทรัพย์ และคุณนิศากร ปงรังสี สมาชิกทีมวิเคราะห์ ทั้ง 2 ท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่า และร่วมแบ่งปันความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ยิ่งในการวิเคราะห์ข้อมูล ของการวิจัยครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ

ขอขอบคุณน้องๆผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ท่าน สำหรับความไว้วางใจในการแบ่งปันรอยยิ้ม และ คราบน้ำตา ถ่ายทอดเรื่องราวของชีวิต ซึ่งมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ยิ่งในการทำวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้ทุนสนับสนุนค่าใช้จ่ายในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้

และเหนือสิ่งอื่นใด ข้าพเจ้าขอโน้มระลึกถึงพระคุณความรักจากพ่อแม่ คุณตา คุณยาย คุณลุง คุณน้า และสมาชิกในครอบครัวอันเป็นที่รักทุกคน ผู้ซึ่งให้ความรัก ส่งเสริมการศึกษา เป็น กำลังใจตลอดจนเกื้อหนุนให้ข้าพเจ้า ทำงานวิจัยสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
ภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	6
คำจำกัดความ.....	6
แนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	7
ขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	15
องค์ประกอบหลักของภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	17
ระยะเวลาการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	18
การตอบสนองต่อภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	19
พฤติกรรมที่พบในผู้ประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์.....	21
ทฤษฎีทางจิตวิทยา.....	22
การวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน.....	24
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	27

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล.....	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล.....	38
ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....	39
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล.....	40
ผลการวิเคราะห์ประเด็นหลัก.....	46
ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต.....	47
การเริ่มต้นภาวะเสียสมดุล.....	51
ภาวะเสียสมดุล.....	52
การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุน.....	58
การเติบโตภายหลังภาวะวิกฤต.....	62
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	68
สรุปผลการวิจัย.....	68
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะ.....	77
รายการอ้างอิง.....	80
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก.....	87
ภาคผนวก ข.....	89
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	109



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล.....	33
ตารางที่ 2 ตารางสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66

## สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	แสดงลำดับเหตุการณ์การเกิดภาวะวิกฤต.....	11
ภาพที่ 2	แสดงการเปรียบเทียบลำดับการเกิดความเศร้าโศกหลังจากเผชิญกับ เหตุการณ์สะเทือนใจ.....	13

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จด้านการเรียน หรือการทำงาน ทุกคนต่างพยายามดิ้นรนเพื่อให้ตนเองได้มุ่งไปสู่ผลสัมฤทธิ์ที่เป็นเลิศ ทำให้สภาพสังคมที่เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แปรเปลี่ยนเป็นสภาพสังคมที่มีการแข่งขันกันสูงขึ้นทุกวัน พ่อและแม่ จึงต้องออกไปทำงานกันมากขึ้นเพื่อมาเลี้ยงดูลูกให้ได้อย่าอย่างสุขสบายได้สภาพสังคมทุนนิยม มุ่งเน้นไปทางการแสวงหาชื่อเสียง เกียรติยศและความมั่งคั่ง จนบางครั้งอาจจะเลยหรือหลงลืมที่จะให้ความสำคัญกับจิตใจของลูก มีเวลาให้กันน้อยลง ใส่ใจกันน้อยลง สภาพสังคมที่แปรเปลี่ยนไปเหล่านี้ นอกจากจะกดดันผู้คนวัยทำงานแล้ว ยังเพิ่มความเครียดให้กับนิสิตนักศึกษาด้วยเช่นกัน ดังจะเห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาปัจจุบันมีการแข่งขันกันสูงขึ้น แต่ละคนต่างมุ่งไปสู่การมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี เพื่อจะได้สามารถเลือกที่จะประกอบอาชีพที่ดี สามารถเลี้ยงดูตนเองและเป็นความคาดหวังของพ่อแม่และสังคม ทั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาของ เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ที่ระบุว่านักศึกษาของมหาวิทยาลัยเอกชนมีการปรับตัวด้านการเรียนที่ดีกว่า หรือมีความกังวลใจด้านการเรียนน้อยกว่า นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ที่ต้องแบกรับภาวะกดดันทางจิตใจจากตนเองและความคาดหวังจากพ่อแม่ในเรื่องของผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาสูง จึงส่งผลให้เกิดความกังวลและปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนมากตามไปด้วย

นอกจากนี้การศึกษาที่ผ่านมาระบุว่านิสิตนักศึกษา เป็นวัยที่มีความเครียดและเป็นวัยที่มีสถิติการทำร้ายตนเองสูง ซึ่งความเครียดอย่างรุนแรงก็เป็นตัวแปรสำคัญที่เป็นเหตุให้บุคคลอยู่ในภาวะวิกฤต คือไม่สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Rosemary, 2004) และนิสิตนักศึกษาเป็นช่วงวัยที่จะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในหลายๆด้าน ถือได้ว่า ช่วงดังกล่าวเป็นช่วงที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะวิกฤต (David, 1990) ผลการศึกษาก่อนหน้านี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหาความเครียดในนิสิตนักศึกษา เช่นได้มีงานวิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับแหล่งความเครียดของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตมีการรับรู้แหล่งความเครียดจากการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือด้านสภาวะสังคม เศรษฐกิจ เรื่องส่วนตัว ด้านครอบครัวและด้านปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและบุคคลอื่น ตามลำดับ (วรินทร์ รามสูต, 2547) และเนื่องจากในนิสิต

นักศึกษาที่จะต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปหลังจากการสำเร็จการศึกษา ก็เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดสูงและถือได้ว่าเป็นภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในระยะเวลาต่างๆตามพัฒนาการของมนุษย์ (Developmental Crisis) (Richard & Myers, 2005) สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญมา พรชัย (2551) ได้ทำการศึกษาระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพาณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาที่มีการวางแผนทำงาน หลังจากสำเร็จการศึกษามีความเครียดสูงกว่านักศึกษาที่มีการวางแผนศึกษาต่อ หรือทำงานและศึกษาต่อ และ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับระดับความรุนแรงของความเครียดคือ สาขาวิชาที่ศึกษา การวางแผนหลังจากสำเร็จการศึกษา ความคาดหวังของนักศึกษา และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษา กับเพื่อน

เมื่อไม่นานมานี้ Walsh, Feeney, Hussey, และ Donnellan (2010) ศึกษาแหล่งของความเครียดและการเจ็บป่วยทางจิตในนักศึกษากายภาพบำบัด ระดับปริญญาตรี จำนวน 125 คน โดยใช้แบบสอบถามแหล่งความเครียด และแบบสอบถาม General Health Questionnaire-12 (GHQ – 12) เพื่อหาความชุกของการเจ็บป่วยทางจิต ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 27 มีความเจ็บป่วยทางจิต ซึ่งตัวเลขดังกล่าวมีอัตราสูงกว่าค่าเฉลี่ยการเจ็บป่วยทางจิตของประชาชนทั่วไป จากผลการวิเคราะห์ถดถอย พบว่า มาตรวัดย่อยแหล่งความเครียดจากการเรียน (academic sources of stress) และมาตรวัดย่อย แหล่งความเครียดส่วนบุคคล (personal sources of stress) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม การเจ็บป่วยทางจิต (psychological morbidity) ในระดับนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่าเบต้า เท่ากับ 0.31 และ 0.50 ตามลำดับ และโดยทั้งสองตัวแปรนี้อธิบายความแปรปรวนใน ความเจ็บป่วยทางจิต ได้ร้อยละ 48 หลังจากควบคุมตัวแปร การทำงานพิเศษ และ ชั่วโมงเวลาเรียน ให้คงที่ ส่วนการวิเคราะห์เป็นรายตัวแปร พบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยทางจิต อย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ เหตุการณ์ความเครียด, อารมณ์ และ ความเครียดในรูปแบบอื่น โดยมีค่าเบต้า เท่ากับ 0.24, 0.43 และ 0.35 ตามลำดับ

ข้อค้นพบเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาเป็นช่วงวัยที่มีความเครียดสูง และถ้าไม่สามารถหาทางแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญได้ จะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มสูงขึ้น จนเกิดเป็นภาวะวิกฤต และอาจทำให้บุคคลหันไปพึ่งพาการใช้สารเสพติดรวมทั้งก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรง ดังที่มิงานวิจัยที่ศึกษา กลุ่มวัยรุ่นชาวอเมริกันเชื้อสายเม็กซิกัน พบว่าการใช้แอลกอฮอล์เป็นวิธีการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการใช้ความรุนแรง (Jeanne, Elena , Lauri, & Barbara, 2005) ในประเทศไทยก็เช่นกัน การเกิดความรุนแรงต่อตนเองหรือการฆ่าตัวตายของ

นิสิตนักศึกษา ดังปรากฏในข่าวหน้าหนังสือพิมพ์ที่นิสิตนักศึกษาเมื่อประสบปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมเลือกหาทางออกให้กับตัวเองด้วยการฆ่าตัวตายการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น เช่นเมื่อไม่นานมานี้ (นสพ.มติชนรายวัน, 2553) มีข่าวนิสิตหญิงของมหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่ง ฆ่าตัวตาย โดยการกระโดดจากตึก เสียชีวิต เนื่องจากมีความเครียดสูง และในวันเดียวกันนั้น มีนักศึกษาชายจากมหาวิทยาลัยอีกแห่งหนึ่ง ได้ฆ่าตัวตายโดยการกระโดดตึกเช่นกัน

การที่นิสิตนักศึกษาเผชิญกับความกดดันหรือภาวะที่รับรู้ว่าเป็นปัญหาสำคัญ ซึ่งมีผลกระทบต่อเป้าหมายหลักในชีวิต โดยนิสิตนักศึกษาที่ประสบภาวะวิกฤตไม่สามารถใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิมที่เคยใช้ได้ผลในการจัดการกับความกดดันหรือปัญหานั้นได้ ผลที่ตามมาคือ การมีความเครียดสูงขึ้น มีความวิตกกังวล ความกลัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน จนอาจจะมีการสูญเสียสมดุลทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีความเสี่ยงต่อการคิดและทำลายตนเองและผู้อื่น ที่รวมเรียกว่า “ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (Emotional Crisis)” (Caplan, 1964; Aguilera, & Messick, 1982; James, & Gilliland, 2005)

งานวิจัยเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นการศึกษา ความเครียด ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าภายหลังนิสิตนักศึกษาที่ประสบภาวะวิกฤต ดังเช่น Kimberly, Jon, และ Matt (2007) ศึกษาความเศร้าโศก และความเครียดหลังการประสบการสูญเสีย หรือประสบเหตุการณ์ความรุนแรง ในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 123 คน ที่มีการสูญเสียคนในครอบครัว คนรัก หรือ เพื่อนสนิทอย่างกะทันหัน ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ 5 ชุด คือ แบบสอบถามทั่วไป แบบวัดความเครียด แบบวัดการเผชิญปัญหา แบบวัดความโศกเศร้า และแบบสอบถามความเครียดหลังเผชิญเหตุรุนแรง ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหามุ่งจัดการอารมณ์โดยหลีกเลี่ยงปัญหาแบบหลีกเลี่ยงความรู้สึก (avoidant emotional coping) หรือมีการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพจะมีความเศร้าโศกและความเครียดสูงภายหลังประสบกับความสูญเสียหรือภายหลังประสบเหตุการณ์ความรุนแรงได้

งานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา โดย Sadik, Ilhan, Taner, Gunay, และ Certin (2010) ศึกษาการทำร้ายตนเอง ความคิดฆ่าตัวตายและความพยายามฆ่าตัวตายในนักศึกษา จำนวน 636 คน โดยใช้แบบสอบถาม 2 ชุด ชุดแรกในการเก็บข้อมูลเบื้องต้น และแบบสอบถามชุดที่ 2 เก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ การทำร้ายตัวเอง และความคิดฆ่าตัวตาย ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักศึกษาร้อยละ 15.4 เคยทำร้ายตัวเอง ร้อยละ 11.4 เคยมีความคิดฆ่าตัวตาย และร้อยละ 7.1 เคยพยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดการทำร้ายตัวเองคือ การมีรายได้ต่ำ มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับครอบครัว การใช้สารเสพติด

และการใช้ยากล่อมประสาท ซึ่งยากล่อมประสาทมีความสัมพันธ์ต่อความคิดฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า การใช้สารเสพติดและนักศึกษาที่เคยมีประวัติการทำร้ายตนเองมาก่อน จะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง ภาวะวิกฤตทางอารมณ์เป็นประเด็นที่สามารถนำไปสู่การทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตาย และจากข้อมูลสถิติพบว่า การฆ่าตัวตายนี้ นับเป็นสาเหตุการตายสูงสุดอันดับ 3 (Center of Disease Control and Prevention, 2009)

จากการทบทวนวรรณกรรมเห็นได้ว่าการศึกษากภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา มักจะเป็นการรายงานโดยนักหนังสือพิมพ์ นักวิชาการในบทความวิชาการ ยังขาดหลักฐานเชิงประจักษ์สำหรับอ้างอิง และงานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเชิงปริมาณ ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่เป็นนิสิตสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาที่ต้องให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับนิสิตนักศึกษาที่ประสบกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ จึงมีความสนใจที่จะขยายความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์หลังภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง และเตรียมความพร้อมรับมือกับการให้การช่วยเหลือดูแลนิสิตนักศึกษาที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ได้อย่างทันท่วงที ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามหลักในการวิจัยไว้ว่า ประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในระยะเกิดวิกฤต ระยะผ่านพ้นภาวะวิกฤตและระยะภายหลังการเกิดภาวะวิกฤต มีลักษณะเป็นอย่างไร โดยผู้วิจัยเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเห็นชอบร่วมกัน (Consensual Qualitative Research: CQR) ในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ขณะผ่านพ้นและภายหลังการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา
2. ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ขณะผ่านพ้นและภายหลังการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาศึกษาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่เคยประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์ โดยใช้วิธีการวิจัยแบบเห็นชอบร่วมกัน สำหรับผู้ให้ข้อมูลในงานวิจัยนี้คือ นิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี จำนวน 10 ราย โดยผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เพื่อเก็บข้อมูล

## คำจำกัดความในงานวิจัย

**ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (Emotional crisis)** หมายถึง ภาวะที่บุคคลต้องเผชิญกับความยากลำบากในสถานการณ์ที่ไม่สามารถใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิมได้ มีความเครียดสูง ความวิตกกังวล ความกลัว และความรู้สึกขัดแย้งสูง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต สูญเสียสมดุลทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีความเสี่ยงต่อการคิดและทำลายตนเองและผู้อื่น

**นิสิตนักศึกษา (University students)** หมายถึง นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุ 18 ขึ้นไป กำลังเรียนหรือลงทะเบียนเรียนในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาของรัฐหรือเอกชน ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล ซึ่งประกอบด้วย กรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสาคร และนครปฐม (กรมโยธาธิการ, สำนักผังเมือง กรุงเทพมหานคร และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551)

**งานวิจัยเชิงคุณภาพแบบเห็นชอบร่วมกัน (Consensual qualitative research)** หมายถึง ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาในเชิงลึก เป็นการใช้และวิเคราะห์ข้อมูลจากถ้อยคำและเรื่องราว โดยมีทีมร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างน้อย 2 คน ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลและลงความเห็น เพื่อลดอคติในการวิเคราะห์ข้อมูลและมีผู้ตรวจสอบความเหมาะสม สอดคล้องของทีมงาน

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อได้องค์ความรู้จากประสบการณ์ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา ปริญญาตรี ทั้งระยะเกิดวิกฤติ ระยะผ่านพ้นและระยะหลังการเกิดภาวะวิกฤต
2. เพื่อเข้าใจการรับรู้ความหมายและขอบเขตจากประสบการณ์ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา ปริญญาตรี
3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมกับนิสิตนักศึกษาที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์ต่อไป

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องประสบการณ์ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นสำคัญต่างๆ ดังนี้

#### 1. ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (Emotional Crisis)

##### 1.1 นิยามและขอบเขต

จากการทบทวนวรรณกรรม มีผู้ศึกษาและให้ความหมายของคำว่า “ภาวะวิกฤตทางอารมณ์” ดังนี้

Caplan (1964 อ้างถึงใน Pitcher, 1992; James, & Gilliland, 2005; และ กนิษฐา จำนงนิตย์, 2551) ให้ความหมายภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นภาวะเสียสมดุลทางจิตใจ เกิดจากการรับรู้ถึงอันตรายของเหตุการณ์ซึ่งส่งผลต่อเป้าหมายชีวิตที่สำคัญ ซึ่งรูปแบบการปรับตัวและรับมือกับปัญหาที่เคยใช้ได้ผลกลับใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีความเครียดเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากบุคคลสามารถจัดการกับภาวะวิกฤตได้ จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลง มีวิธีการรับมือกับปัญหาได้ในรูปแบบใหม่ แต่หากไม่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตไปได้ อาจเกิดอาการเจ็บป่วยทางจิตได้

Harpem (1973 อ้างถึงใน Gayle, 1999) ภาวะวิกฤตทางอารมณ์เป็นความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย ท้อแท้สิ้นหวัง, สับสน, วิตกกังวล และไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

Hansel (1976 อ้างถึงใน Richard & Burl, 2005) ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ คือ การเปลี่ยนแปลงหรือการเผชิญหน้าอย่างกะทันหันซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวต่างไปจากประสบการณ์เดิมของบุคคล

Aguilera และ Messick (1982) กล่าวว่า ภาวะวิกฤตทางอารมณ์เป็นภาวะเสียสมดุลภายใน ซึ่งเป็นผลจากภาวะความเครียด หรือสิ่งที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าต่อความมั่นคงของตัวเอง

Brammer (1985 อ้างถึงใน Richard & Burl, 2005) เป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับเป้าหมายที่สำคัญในชีวิต และไม่สามารถจะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ คำว่า “ภาวะวิกฤตทางอารมณ์” มักใช้อธิบายถึง ความรู้สึก กลัว ตกใจและความเครียดที่เป็นผลจากการเผชิญกับความยากลำบาก



Gayle (1999) ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ หมายถึง ปัญหาที่สำคัญและดูเหมือนจะแก้ไม่ได้ และเกินกำลังที่บุคคลนั้นจะรับมือ

Kenneth (2007) ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ หมายถึง เป็นช่วงสั้น ๆ ของอารมณ์ที่รุนแรงที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ที่บุคคลนั้นมี ซึ่งความพยายามในการรับมือกับปัญหาในแบบปกติไม่เพียงพอที่จะจัดการกับความยากลำบากนั้น

James และ Gilliland (2005) ภาวะวิกฤตทางอารมณ์เป็นการรับรู้หรือประสบการณ์ต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ยากต่อการต้านทาน ซึ่งเกินกว่าที่บุคคลนั้นจะมีวิธีการหรือกลไกการแก้ไขปัญหา นอกจากจะได้รับการช่วยเหลือ ซึ่งภาวะวิกฤตทางอารมณ์จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกและการรับรู้ที่ผิดปกติ

กล่าวโดยสรุป ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เป็นภาวะที่บุคคลต้องเผชิญกับความยากลำบากในสถานการณ์ที่ไม่สามารถใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิมได้ มีความเครียดสูง วิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกขัดแย้ง ซึ่งส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต สูญเสียสมดุลทางความคิด อารมณ์ ความรู้สึก มีความเสี่ยงต่อการคิดและทำลายตนเองและผู้อื่น

## 1.2 แนวคิดเกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์

### 1.2.1 ภาวะวิกฤต (Crisis)

พระธรรมปิฎก ประยุทธ์ ปยุตฺโต (2542) กล่าวถึงภาวะวิกฤตไว้ว่า คือ ภาวะที่อยู่ในระหว่างความเป็นความตาย เปรียบเสมือนจุดที่กระทบกับโชดหิน ซึ่งก็เป็นภาวะที่เราอาจจะกลับฟื้นคืนขึ้นมา ถ้าเรารู้ตัวแล้วรีบดิ้นรนขวนขวายตะเกียกตะกายหนีขึ้นไปได้ แต่ถ้าเราไม่มีความสามารถเพียงพอ กระแสน้ำก็จะพาเราไหลต่อจนตกลงไปในเหว ช่วงเวลานั้นจึงเป็นช่วงเวลาที่สำคัญ ซึ่งเป็นการทดสอบความสามารถของเราด้วย

ในบริบทของตะวันออก การศึกษาภาวะวิกฤตทางอารมณ์พบว่ามีไม่มากนัก โดยในทางพุทธศาสนาซึ่งเรียกผลจากภาวะวิกฤตทางอารมณ์ว่า เป็น ความทุกข์ ที่เรียกว่า โสกะ หรือสภาวะที่เกิดความเหี่ยวแห้งภายในใจ เมื่อบุคคลต้องประสบกับภาวะที่บีบคั้นจิตใจ ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็น การเกิด การประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากหรือสูญเสียจากสิ่งหรือบุคคลอันเป็นที่รัก การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นหรือ ได้รับในสิ่งที่ไม่ปรารถนา การเสื่อมของร่างกายหรือสิ่งต่างๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ ประยุทธ์ ปยุตฺโต, 2552) และ มิงานวิชัยของ เนตรฤทัย ภูนาภรณ์, จินตนา ตั้งวรวงศ์ชัย และสุพรรณิ สุ่มเล็ก (2550) ศึกษาเรื่องความเศร้าโศกของเด็กป่วยเรื้อรัง พบว่าในเด็กที่ป่วยจะต้องเผชิญกับความทรมาน นำไปสู่ความ

คับข้องใจ และเห็นคุณค่าในตนเองต่ำลง เนื่องจากไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ดังเดิม มีการสูญเสียความสามารถในการควบคุมตนเอง เกิดความรู้สึกไม่แน่นอน ไม่มั่นใจ สูญเสียความหวังในชีวิต มีความคิดอยากตาย นอกจากนี้ เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์ และลัดดา แสนสีหา (2539) ก็ได้อธิบายถึงสภาวะทางอารมณ์ที่มีความรู้สึกกดดันต่อการดำเนินชีวิตจนทำให้ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้ ว่าเป็นความรู้สึกสิ้นหวัง (Hopelessness)

การศึกษาภาวะวิกฤตทางอารมณ์จำนวนไม่น้อย ได้อาศัยแนวคิดทางตะวันตก เช่นงานของ Caplan (1964 อ้างถึงใน Janosik, 1994) ได้อธิบายถึงภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นปฏิกิริยาที่บุคคลได้รับรู้ถึงเหตุอันตรายหรือสิ่งที่คุกคามและส่งผลต่อเป้าหมายสำคัญในชีวิต ซึ่งไม่สามารถตอบสนองหรือแก้ไขได้ด้วยวิธีการแบบเดิม บุคคลจะเกิดการสับสน และพยายามหาวิธีต่างๆ เพื่อมาจัดการกับปัญหา อย่างไรก็ตามความผิดปกติเหล่านี้ก็จะกลับมาสู่ภาวะสมดุล ถึงแม้ว่าวิธีการแก้ไขปัญหานั้นจะไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุดต่อตัวบุคคลหรือครอบครัวก็ตาม ซึ่งเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์นั้น อาจขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลว่ารับรู้เหตุการณ์แต่ละเหตุการณ์ว่าส่งผลกระทบต่อตนเองมากน้อยเพียงใด เช่น ขณะที่การเปลี่ยนงานสำหรับบางคน ถือว่าเป็นภาวะวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของเขา แต่ในบางคน การเปลี่ยนงานถือว่าเป็นโอกาสที่จะได้เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ เรียกได้ว่าภาวะวิกฤตเป็นทั้งวิกฤต และ โอกาส Aguilera และ Messick (1982)

เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ถือเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเข้าสู่ภาวะวิกฤต Jasonik (1994) ได้จำแนกและยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดภาวะวิกฤตได้ 3 ประเภท คือ

**ประเภทที่ 1** เหตุการณ์เกี่ยวกับพัฒนาการชีวิตที่สำคัญ (Significant development milestone) เช่น การเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น, การเริ่มต้นหรือสำเร็จการศึกษา การโยกย้ายต่างๆ การแต่งงาน การคลอดบุตร เป็นต้น

**ประเภทที่ 2** เหตุการณ์เกี่ยวกับการตัดสินใจสิ่งที่สำคัญ (Significant decision) เช่น การเปลี่ยนงาน, การหย่าร้าง, การเกษียณอายุ เป็นต้น

**ประเภทที่ 3** เหตุการณ์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญกับสิ่งใหม่ๆ เช่น การเจ็บป่วย ภาวะปัญหาเศรษฐกิจ การเผชิญกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ ประสบอุบัติเหตุ เป็นต้น

ภาวะวิกฤตในชีวิตเป็นความจริงที่ทุกคนต้องเผชิญ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในทุกช่วงของชีวิต ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น, การสูญเสียคนสำคัญอันเป็นที่รัก ปัญหาสุขภาพ การตั้งครรรภ์ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพในทุกช่วงของชีวิต ภัยพิบัติทางธรรมชาติ การก่อการร้าย เหตุการณ์ไม่คาดฝันต่างๆ (France, 2007)

สำหรับลักษณะของภาวะวิกฤตทางอารมณ์ Richard และ Burl (2005) ได้อธิบายไว้ดังนี้

1) ภาวะวิกฤตเป็นทั้ง อันตราย และ โอกาส

เพราะเป็นปัญหาที่บุคคลรับรู้ถึงความรุนแรงต่อตนเองและไม่สามารถแก้ไขได้ ซึ่งอาจทำให้เกิด การทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งภาวะวิกฤตก็เป็นทั้ง โอกาส เพราะ ความเจ็บปวดจาก ภาวะวิกฤตจะกระตุ้นให้บุคคลหาความช่วยเหลือ (Aguilera & Messick, 1982) หากบุคคล สามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ จะเปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์พืชที่จะเติบโตและงอกงาม

2) ภาวะวิกฤตมีความซับซ้อน

ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว สามารถสร้างความยุ่งเหยิงให้กับสิ่งรอบๆตัวของ บุคคลได้ และภาวะวิกฤตก็มีความยุ่งยากซับซ้อนที่จะทำความเข้าใจ เพราะไม่สามารถอธิบายได้ ด้วยหลักเหตุและผล อย่างไรก็ตาม สิ่งแวดล้อมรอบๆผู้ที่ประสบภาวะวิกฤต ก็มีอิทธิพลมากในทั้ง การจะช่วยบรรเทา หรือเพิ่มความยุ่งยากต่อการผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือให้สภาพจิตกลับสู่สมดุล เช่น ตัวบุคคลเอง ครอบครัว คนใกล้ชิด สถาบัน และเมื่อบุคคลจำนวนมากประสบภาวะวิกฤต พร้อมๆกัน เช่น ประสบกับภัยพิบัติทางธรรมชาติ อาจจะต้องอาศัยทั้ง เพื่อนบ้าน ชุมชน หรือ ระบบนิเวศน์ เข้าช่วย

3) ภาวะวิกฤตเปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์ของการเปลี่ยนแปลงและเติบโต

ในการเผชิญภาวะวิกฤต หรือความไม่สมดุลทางจิตใจนั้น บุคคลมักจะรู้สึกวิตกกังวล ไม่สบายใจ แต่ก็เป็นเหมือนแรงกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

4) ภาวะวิกฤตไม่มีทางลัดในการแก้ไขปัญหา

บุคคลที่ประสบกับภาวะอย่างรุนแรง มักจะใช้ยาเพื่อเป็นทางลัดในการออกจากปัญหา ด้วยความหวังว่าจะช่วยแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งยานอนหลับอาจช่วยให้อาการบางอย่างดีขึ้นได้ แต่ไม่สามารถเปลี่ยนตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤตได้ และยังทำให้เป็นปัญหาในการจะเผชิญกับ ภาวะวิกฤตด้วย

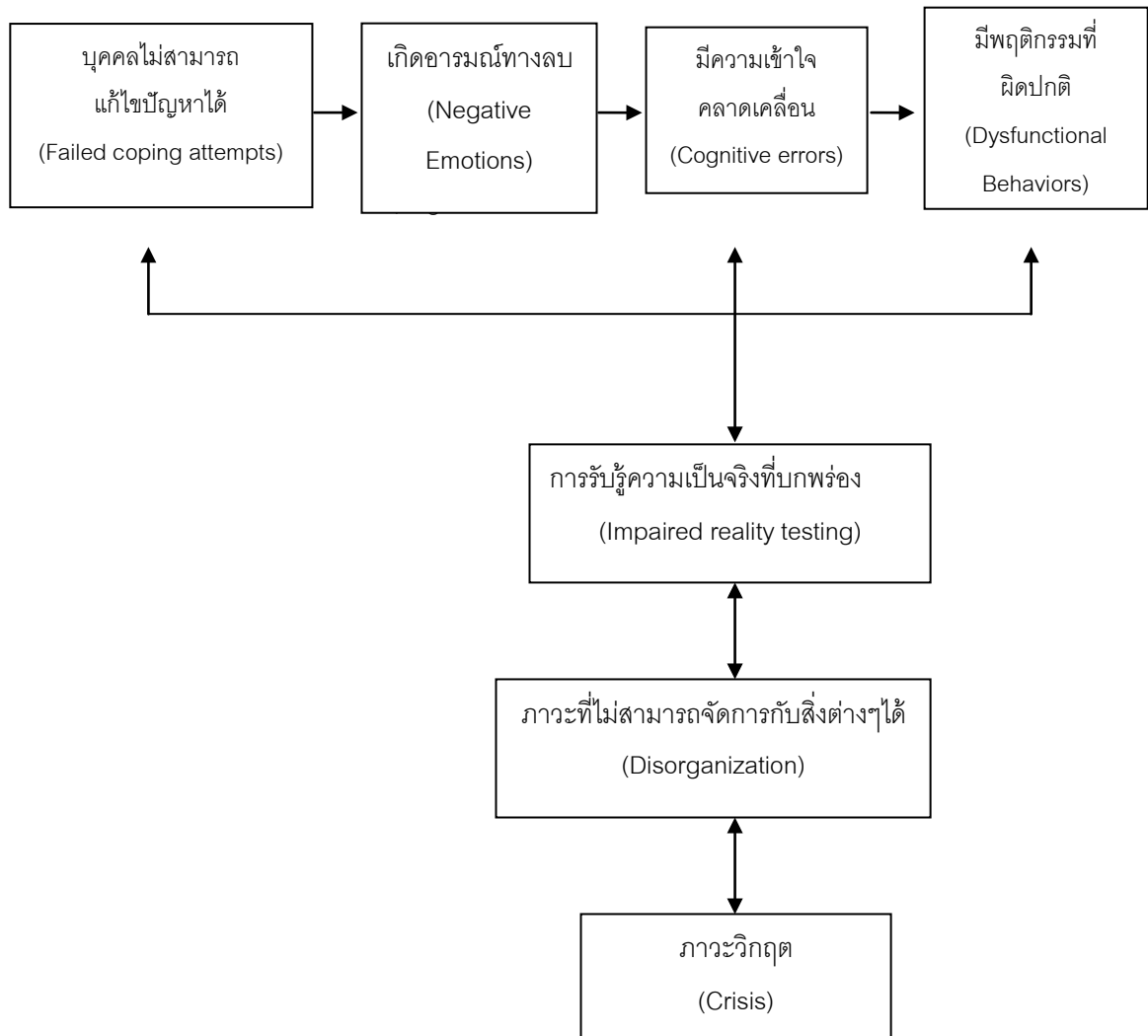
5) การเลือก เป็นสิ่งที่จำเป็น

เมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤต บุคคลสามารถเลือกที่จะเผชิญกับปัญหา หรือ เลือกที่จะหลีกเลี่ยง ซึ่งการหลีกเลี่ยง มักจะทำให้สถานการณ์แย่ลง การเลือกที่จะเผชิญหน้าและทำ อะไรบางอย่าง อย่างน้อยเพื่อเป็นการได้ตั้งเป้าหมายหรือวางแผนที่จะเผชิญหน้ากับความ ยากลำบากเพื่อจะได้เรียนรู้และเติบโต

#### 6) ภาวะวิกฤตมีลักษณะที่เป็นสากล และมีลักษณะเฉพาะ

ไม่ว่าภาวะวิกฤตจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม แต่สิ่งที่ภาวะวิกฤตมีเหมือนกันคือ ความขาดสมดุลทางจิตใจ ซึ่งไม่มีภูมิคุ้มกันที่จะป้องกันการเจ็บป่วยทางจิต แต่ภาวะวิกฤตก็มีลักษณะเฉพาะคือ บุคคลบางคนอาจจะสามารถจัดการและผ่านพ้นภาวะวิกฤตได้ แต่บุคคลบางคนอาจไม่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตได้ แม้ว่าจะประสบภาวะวิกฤตในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกันก็ตาม

สำหรับกระบวนการการเกิดภาวะวิกฤตนั้น Janosik (1994) เสนอว่าภาวะวิกฤตเป็นเหตุการณ์ที่พบได้บ่อย แต่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งบุคคลอาจจะสามารถรับมือกับปัญหาได้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี เมื่อไม่มีอารมณ์ทางลบ สมดุลทางจิตก็กลับคืนสู่ภาวะปกติ หรือสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตได้ หรือหากไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ ก็จะทำให้มีความเครียดเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เมื่อบุคคลมีความเครียดสูงมาก ก็จะสูญเสียความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล ไม่อยู่กับความเป็นจริง และจะมีความคิดที่ผิดพลาดซึ่งขัดขวางความสามารถในการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง ทำให้ความคิดถูกบิดเบือนซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคล และมองสถานการณ์ว่าเป็นเรื่องใหญ่เกินความเป็นจริง ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



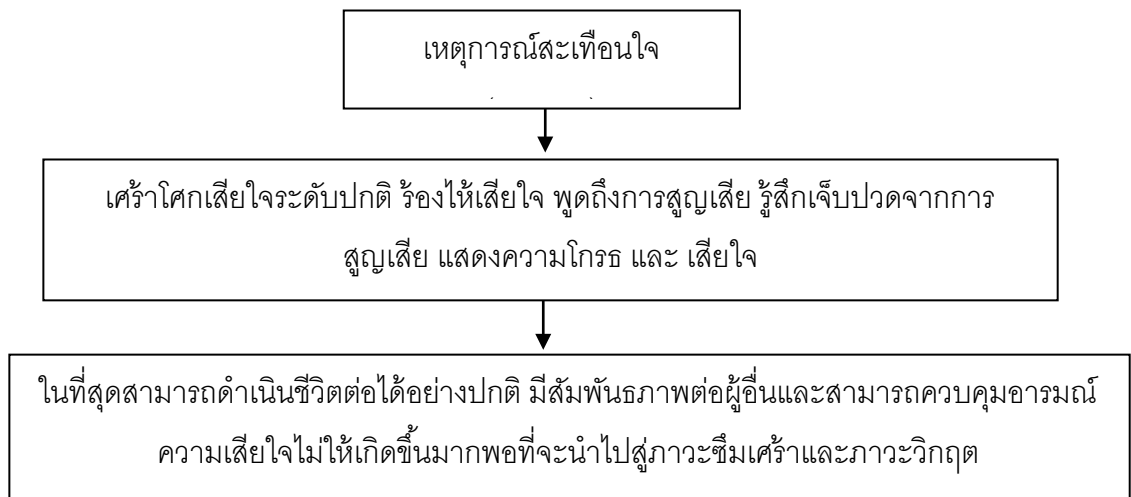
ภาพที่ 1 แสดงลำดับเหตุการณ์การเกิดภาวะวิกฤต ตามแนวคิดของ Janosik (1994, p.23)

ในช่วงที่บุคคลเผชิญกับภาวะวิกฤตรุนแรง บางคนอาจหาความช่วยเหลือจากคนในครอบครัว เพื่อนญาติพี่น้อง หรือนักจิตวิทยาการปรึกษา แต่สำหรับบางคน อาจใช้วิธีการอื่นๆ บางครั้งอาจได้ผลหรือไม่ได้ผล เนื่องจากการรับรู้ต่อเหตุการณ์มักจะถูกบิดเบือนหรือความคิดไม่ได้เป็นไปตามหลักเหตุและผล อันเป็นผลมาจากภาวะเสียสมดุลทางจิต ซึ่งวิธีการแก้ไขบางวิธีอาจก่อให้เกิดผลเสียร้ายแรงตามมา ก่อให้เกิดการปรับตัวที่ผิดปกติที่ไม่เพียงส่งผลกระทบต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาในปัจจุบันเท่านั้นแต่ยังส่งผลต่อความสามารถในการแก้ไขปัญหาในอนาคตด้วย เช่น การใช้สารเสพติด เป็นต้น

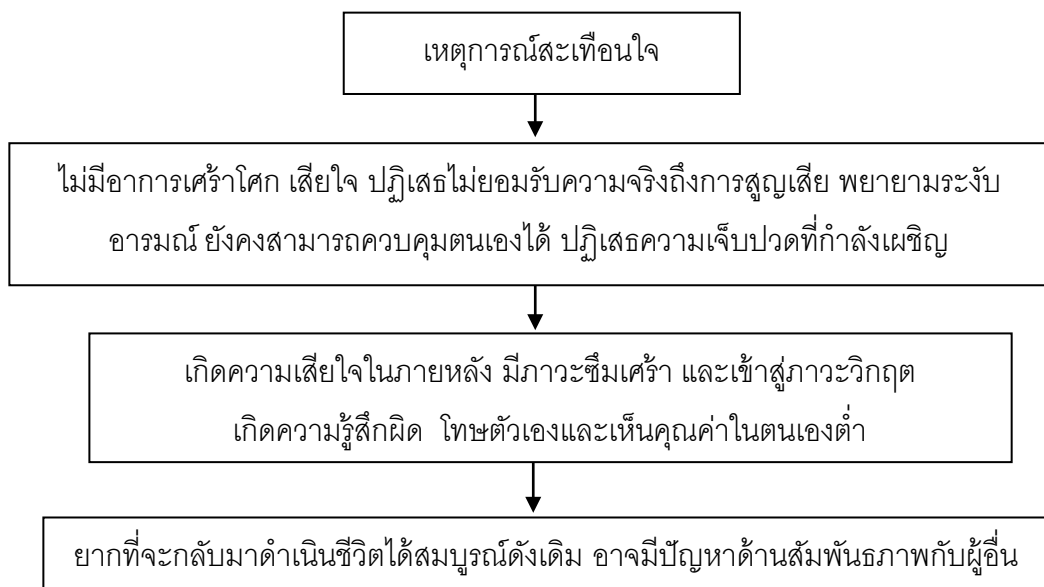
จากแนวคิดของ Janosik (1994) Taylor และ Weems (2009) ได้อธิบายความเศร้าโศกจากการประสบเหตุการณ์รุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจไว้ดังนี้

ความเศร้าโศก (Grief) เป็นปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์สะเทือนใจ (Trauma) เช่น การสูญเสียบุคคลหรือสิ่งที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อจิตใจ การถูกข่มขืน การเจ็บป่วยรุนแรง ซึ่งผู้ที่อยู่ในอาการเศร้าโศกจะมีภาวะซึมเศร้า และไม่ยอมยกอมรับความจริงและก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการมีปัญหาทางอารมณ์ เช่น Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) โดยในแต่ละบุคคลระดับของความเศร้าโศกจะแตกต่างกัน แม้ว่าจะประสบเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เช่น รอยแผลเป็นบนใบหน้าของเด็กสาววัยรุ่น อาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้ารุนแรง แต่ในแม่บ้านก็อาจรู้สึกเสียใจเฉยๆ อย่างไรก็ตามการสูญเสียเป็นสิ่งที่ยากลำบากสำหรับทุกคน โดยเฉพาะบุคคลที่มีความเปราะบาง ประสบกับการสูญเสียมาก่อน ลักษณะทางบุคลิกภาพบางประการ ก็อาจทำให้เกิดความเศร้าโศกที่ผิดปกติ และนำไปสู่ภาวะวิกฤตได้ ซึ่งความเศร้าโศกแบบปกติและความเศร้าโศกแบบผิดปกติมีความแตกต่างกัน ดังอธิบายในแผนภาพที่ 2

### ความเศร้าโศกเสียใจระดับปกติ



### ก) ความเศร้าโศกเสียใจที่ผิดปกติ



ภาพที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบลำดับการเกิดความเศร้าโศก หลังจากเผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนใจ Janosik (1994, p.29)

## 1.2.2 ประเภทของภาวะวิกฤต

Richard และ Myers (2005) ได้อธิบายภาวะวิกฤต แบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

1) ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในระยะต่างๆของพัฒนาการของมนุษย์ (Developmental Crisis) ภาวะวิกฤตในรูปแบบดังกล่าวเป็นภาวะที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง เติบโตตามพัฒนาการของมนุษย์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันหรือการเบี่ยงเบนเป็นเหตุให้เกิดการตอบสนองที่ผิดปกติ เช่น การคลอดบุตร การเปลี่ยนสถานภาพจากการเป็นนักศึกษาที่สำเร็จการศึกษาไปสู่การทำงาน การเปลี่ยนอาชีพในช่วงวัยกลางคน การเกษียณอายุ แม้กระทั่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น การเข้าสู่วัยสูงอายุ บางครั้งกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้อาจมีการการตอบสนองอย่างผิดปกติ แต่อย่างไรก็ตาม ในแต่ละบุคคลการตอบสนองเหล่านี้เป็นเรื่องที่บุคคลมีวิธีการจัดการและรับมือที่แตกต่างกัน

2) ภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ (Situational crisis) ภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ เป็นภาวะที่เกิดจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ซึ่งบุคคลไม่สามารถทำนายหรือควบคุมได้ เช่น การก่อการร้าย การเกิดอุบัติเหตุ การถูกลักพาตัว การถูกข่มขืน การตบงาน และการเจ็บป่วย หรือเสียชีวิตกะทันหัน ภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ ก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ซึ่งจะแตกต่างจากภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในรูปแบบอื่นคือ ภาวะวิกฤตทางอารมณ์จากสถานการณ์ เป็นภาวะที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน สะเทือนใจ(Shocking) เป็นเรื่องใหญ่และเป็น ความหายนะ

3) ภาวะวิกฤตจากการมีชีวิตอยู่ (Existential crisis) ภาวะวิกฤตจากการมีชีวิตอยู่ เป็นความขัดแย้งภายใน เป็นความวิตกกังวลที่มีร่วมกับความรับผิดชอบ เป้าหมายของการดำเนินชีวิต เช่น นิสิตนักศึกษาที่ตระหนักได้ว่า ชีวิตของเขาขาดความหมาย ซึ่งรู้สึกที่ไม่เคยเต็มเต็ม รู้สึกแคว้งคว้าง เลื่อนลอย หรือรู้สึกผิดที่ไม่ได้ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ต่อผู้คนรอบข้าง

4) ภาวะวิกฤตจากสภาวะแวดล้อม (Environmental crisis) ภาวะวิกฤตจากสภาวะแวดล้อม เกิดจากเหตุการณ์จากภัยพิบัติซึ่งเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ส่งผลกระทบต่อบุคคลหรือกลุ่มบุคคลให้เกิดความสูญเสียทั้งชีวิต และทรัพย์สิน ตลอดจนระบบสาธารณูปโภค เช่น น้ำท่วม ภัยแล้ง พายุ แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด

นอกจากนี้ได้มีนักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านได้ระบุแนวคิดเกี่ยวกับภาวะวิกฤตเช่น Caplan (1964) ได้มีความเห็นว่า ภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นในระยะต่างๆของพัฒนาการของมนุษย์ (Developmental crisis) มีความแตกต่างจากภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ (Situational crisis) และ Baldwin (1978 อ้างถึงใน Gayle, 1992) ได้ทำการขยายทฤษฎีภาวะวิกฤต โดยจำแนกประเภทสภาวะการณ์ที่มีความเชื่อมโยงกับภาวะวิกฤตไว้ 6 ประเภทใหญ่ๆด้วยกัน คือ



1) ภาวะวิกฤตที่เกิดจากความต้องการจะทำบางสิ่ง (Dispositional crises) คือ ผลที่เกิดจากความต้องการทราบข้อมูล หรือ ต้องการความมั่นใจในวิธีการแก้ไขปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ เช่น บุคคลที่กำลังจะสำเร็จการศึกษา ต้องการข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพหลังจากสำเร็จการศึกษา เป็นต้น

2) การเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่คาดการณ์ได้ (Anticipated life transitions) คือ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อความก้าวหน้าและรูปแบบในการดำเนินชีวิต เช่น การเริ่มต้น หรือสำเร็จการศึกษา การเกิดของพี่น้อง หรือการโยกย้ายต่างๆ

3) ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดจากวุฒิภาวะหรือพัฒนาการของชีวิต (Maturation/Developmental Crises) คือ ภาวะวิกฤตที่เป็นความพยายามในการแก้ไขปัญหาสำคัญในชีวิต เช่น การต่อสู้ฟันฝ่าอุปสรรคในชีวิต หรือเกี่ยวกับการค้นหาเอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual identity)

4) ความเครียดเกี่ยวกับการบาดเจ็บทางจิตใจ (Traumatic stress) คือ ภาวะวิกฤตที่เป็นผลจากเหตุการณ์ที่คาดการณ์ไม่ได้หรือควบคุมไม่ได้ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การหย่าร้าง การถูกทำร้ายร่างกาย หรือเหตุการณ์ความรุนแรงที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ (Traumatic events) เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องพร้อมๆ กัน ซึ่งภาวะวิกฤตทางอารมณ์ประเภทนี้เป็นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นมากที่สุดในสถานศึกษา

5) ภาวะวิกฤตที่มาจากความเจ็บป่วยทางจิต (Crises reflecting psychopathology) คือ ภาวะวิกฤตที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยทางจิตที่บุคคลประสบอยู่แล้ว และไม่ได้ได้รับการรักษา

6) ภาวะวิกฤตที่มาจากความเจ็บป่วยทางจิตอย่างกะทันหัน ชับพลัน (Psychiatric emergencies) คือ สภาพการณ์ภาวะวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างรุนแรงและทำให้ไม่สามารถแสดงความรับผิดชอบต่อตนเองได้ ซึ่งภาวะวิกฤตประเภทนี้ บุคคลจะมีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองและผู้อื่น

### 1.3 ขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์

พัฒนาการในแต่ละขั้นของภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ตามคำอธิบายของ Pitcher และ Poland (1992)

**ระยะที่ 1** เป็นระยะที่มีความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลจากเหตุการณ์รุนแรง (Trauma) เพิ่มมากขึ้น ซึ่งบุคคลได้เผชิญกับปัญหาและพบว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยวิธีการแบบเดิม

อาจเกิดจากการที่บุคคลไม่เคยได้เผชิญหน้ากับความสูญเสีย, ความขัดแย้ง หรือความผิดหวังมาก่อน หรืออาจเป็นผลจากการที่ต้องรับรู้ถึงสิ่งที่ยากจะยอมรับ แต่อย่างไรก็ตาม ในระยะนี้อาจยังไม่ถึงขั้นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ความวิตกกังวลสูงขึ้นส่งเสริมให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา

**ระยะที่ 2** การที่เผชิญกับผลกระทบต่อเนื่องของเหตุการณ์ทำให้เกิดความเครียด ความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาก็ไม่มีแว้วว่าจะสำเร็จ บุคคลเริ่มไม่สามารถจะควบคุมความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้

**ระยะที่ 3** ในระยะนี้ความวิตกกังวลยังคงเพิ่มสูงขึ้น และบุคคลเริ่มเหน็ดเหนื่อยกับการพยายามหาทางออกให้กับปัญหา ในระยะนี้ ถ้าหากบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ สามารถเปลี่ยนเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาก็อาจสามารถหลีกเลี่ยงต่อการประสบกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ แต่หากบุคคลที่จะต้องรับมือกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์เพียงลำพัง โดยไม่รับการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น อาจไม่สามารถจะจัดการกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้

**ระยะที่ 4** ความเครียดเพิ่มมากขึ้นจนถึงขีดสุด และยังไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ดังกล่าวได้ ซึ่งบุคคลก็จะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและสิ้นหวัง ไม่รู้จะหันหน้าไปพึ่งพาใคร

นอกจากนี้ Kenneth (2007) ได้อธิบายถึงขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ 3 ระยะ ดังนี้

**ระยะที่ 1** การเผชิญกับภาวะวิกฤต (impact) ในระยะแรกนี้ จะเป็นการที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่กะทันหัน ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และกลายเป็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้โดยใช้รูปแบบวิธีการแก้ไขปัญหแบบเดิม ซึ่งบุคคลจะรับรู้ถึงความล้มเหลวในการแก้ไขปัญหา และรู้สึกว่าความพยายามเป็นสิ่งไร้ค่า และเมื่อบุคคลสูญเสียการควบคุม ก็จะเกิดความเสียสมดุลทางอารมณ์ (Emotional deficit) มีแรงจูงใจในการแก้ปัญหาลดลง มีการรับรู้ที่จำกัดลง มุ่งเน้นไปที่การตีความต่อสถานการณ์นั้นๆ เพียงด้านเดียว ส่วนในด้านอารมณ์จะมีความรู้สึกหดหู่, เศร้า และสิ้นหวัง

**ระยะที่ 2** การแก้ไขปัญหา (Coping) ในช่วงการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ บุคคลมักจะรู้สึกว่าสูญเสียการควบคุม แต่ความรู้สึกดังกล่าวก็เป็นเหมือนแรงผลักดันให้ก้าวต่อไป ซึ่งก่อให้เกิดความพยายามครั้งใหม่ที่บุคคลพยายามจะคลี่คลายสถานการณ์ และความพยายามนั่นเองที่เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดภาวะวิกฤตในระยะนี้ ซึ่ง Caplan (1960 อ้างถึงใน Kenneth, 2007) ได้ชี้ให้เห็นว่าเหตุที่ภาวะวิกฤตทางอารมณ์เกิดขึ้นและคลี่คลายในระยะเวลาสั้น เพราะเนื่องจาก

ความต้องการที่จะลดความกดดัน ทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนวิธีการที่จะแก้ไขปัญหา เพื่อต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงจากปัญหานั้นๆ

**ระยะที่ 3** ระยะการถอนตัว (Withdrawal) ในระยะที่สาม ภาวะวิกฤตทางอารมณ์จะปรากฏขึ้น หากบุคคลปราศจากความพยายามในการปรับตัวเพื่อลดความตึงเครียด ซึ่งจะไม่สามารถจะเผชิญกับภาวะความกดดันได้ โดยบุคคลก็จะถอนตัวและหยุดความพยายามที่จะคลี่คลายปัญหา ซึ่งการถอนตัวดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนา หากการถอนตัวเป็นไปโดยเจตนาจะนำไปสู่การฆ่าตัวตาย ซึ่งต่างจากการร้องขอความช่วยเหลือ หรือภาวะเสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเองซึ่งจะปรากฏอยู่ในระยะที่ สอง แต่สำหรับระยะที่สามนี้ บุคคลมีความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตาย เพราะมีความคิดว่าการจบชีวิตในตอนนี้ดีกว่าจะต้องเผชิญกับความเจ็บปวดต่อไป

นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการของภาวะวิกฤตทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Marino (1995 อ้างถึงใน Richard & Burl, 2005) ได้อธิบายลำดับขั้นของการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ 4 ขั้น ได้แก่

**ขั้นที่ 1** เป็นสถานการณ์ที่บุคคลสามารถจัดการได้ด้วยกลไกการแก้ไขปัญหา (Coping mechanism)

**ขั้นที่ 2** มีความเครียดเพิ่มขึ้นและไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆรอบตัว จนภาวะวิกฤตทางอารมณ์อยู่เหนือความสามารถในการแก้ไขปัญหา

**ขั้นที่ 3** มีความต้องการความช่วยเหลือจากแหล่งต่างๆ เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยคลี่คลายสถานการณ์

**ขั้นที่ 4** มีความต้องการความช่วยเหลือในการแก้ไขความผิดปกติทางบุคลิกภาพ

#### 1.4 องค์ประกอบหลักของภาวะวิกฤตทางอารมณ์

Dixon (1986) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหลักของภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ 4 องค์ประกอบ ดังนี้

##### 1) การทำงานของสภาพจิตใจที่อ่อนล้า (Functionally debilitating mental state)

ปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างรุนแรง (excessiveness) จะสามารถจำแนกบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์และบุคคลที่มีอารมณ์รุนแรงชั่วคราวได้ ซึ่งบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์จะไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีเหตุผล แต่จะมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยอารมณ์ แตกต่างจากการมีอารมณ์รุนแรง วิตกกังวลแม้ว่าจะมีความกลัว มีเหงื่อออก ใจเต้นเร็ว

แต่จะสามารถตอบสนองกับเหตุการณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและมีเหตุผล เรียกว่าบุคคลนั้น ไม่ได้อยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เช่น นักบินที่พบว่ามีความขัดข้องทางเครื่องยนต์ แม้ว่าจะมีปฏิกิริยาทางร่างกายคือ เหงื่อออก มีความวิตกกังวล แต่ยังสามารถจัดการและรับมือตามขั้นตอนที่ถูกต้องได้ หรือการสูญเสียบุคคลที่สำคัญในชีวิตและบุคคลไม่ได้แสดงความรู้สึกสะเทือนใจ อาจเป็นปัญหามากกว่า บุคคลที่มีการตอบสนองต่อการสูญเสียอย่างรุนแรง

**2) การเผชิญกับเหตุการณ์ไม่คาดฝัน (Precipitating event)** ในแต่ละบุคคลจะสามารถมีขีดจำกัดของความอดทนต่อความเครียดและแรงกดดันในชีวิตไม่เท่ากัน ในบางเหตุการณ์หรือเงื่อนไขบางสถานการณ์ เมื่อรูปแบบการปรับตัวและวิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิมไม่สามารถใช้ได้ผล เหตุการณ์ไม่คาดฝันในภาวะวิกฤตทางอารมณ์มักจะเชื่อมโยงกับการรับรู้ถึงการคุกคามต่อร่างกายหรือความต้องการด้านจิตใจ ซึ่งแต่ละบุคคลก็จะให้ความหมายของเหตุการณ์ไม่คาดฝันแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้สึก เป้าหมาย ความคาดหวังและค่านิยม ตามประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล

**3) การรับรู้ความหมาย (Perceived meaning)** ภาวะวิกฤตทางอารมณ์เป็นสภาวะภายในของบุคคล ซึ่งมีการรับรู้ความหมายของเหตุการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์แตกต่างกัน เช่น ในขณะที่การตั้งครมร์เป็นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของผู้หญิงคนหนึ่ง แต่การตั้งครมร์ไม่ได้เป็นภาวะของผู้หญิงคนอื่น ๆ เรียกว่า ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไม่ได้เกิดจากตัวเหตุการณ์เท่านั้น แต่เกิดจากปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นๆ

**4) การไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ (Ineffective problem-solving methods)** เมื่อรูปแบบการปรับตัวและกลไกการแก้ไขปัญหา (Coping mechanism) ไม่สามารถใช้ได้ผลในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ถึงแม้ว่าภาวะวิกฤตทางอารมณ์จะเป็นสภาวะทางอารมณ์ แต่ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ก็เป็นตัวลดประสิทธิภาพในกระบวนการทางความคิดของแต่ละบุคคล

### 1.5 ระยะเวลาการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์

ระยะเวลาการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (Duration of the crisis) อธิบายโดย Caplan (1964) และผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน ต่างเห็นตรงกันว่า ผู้ที่ประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์จะกลับมา มีความสมดุลทางด้านจิตใจ ในระยะเวลาประมาณ 6-8 สัปดาห์ อย่างไรก็ตาม เรื่องของระยะเวลา ก็ยังไม่เป็นที่แน่ชัด เนื่องจากมีผู้ศึกษาบางท่านได้เห็นว่า ภาวะวิกฤตทางอารมณ์อาจใช้เวลาในการฟื้นฟูจากภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เป็นระยะเวลาตั้งแต่ หลายสัปดาห์ จนอาจถึงหลายเดือน (Robert, 2005) แต่ก็มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับระยะเวลาการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ซึ่ง

พบว่า ช่วงระยะเวลาของการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ จะอยู่ในช่วงระหว่าง 8 ถึง 28 สัปดาห์ หลังจากเริ่มเข้าสู่ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (Gottesman และ Gutstein, 1979)

นอกจากนี้ Albert (2005) ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่างการฟื้นฟูความสมดุลของสภาพจิตใจ (restoring equilibrium) กับการฟื้นฟูภาวะวิกฤตทางอารมณ์ (crisis resolution) ไว้ว่า การเสียสมดุล (disequilibrium) คือการที่บุคคลมีอารมณ์สับสน (confusing emotion), มีอาการเจ็บป่วยทางกาย (somatic complaints) และพฤติกรรมที่ผิดปกติ (erratic behavior) จะลดลงอย่างมากในช่วงระยะเวลา 6 สัปดาห์แรก ซึ่งประสบการณ์ทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ (The severe discomfort experienced) ของบุคคลในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ได้ผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ส่งผลให้ลดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ดังกล่าว จึงเป็นการปรับสมดุล ซึ่งภาวะเสียสมดุลนี้ก็มีระยะเวลาในการเกิดขึ้นอย่างจำกัด Viney (1976 อ้างถึงใน Albert, 2005) ได้อธิบายถึงการฟื้นฟูภาวะวิกฤตทางอารมณ์ว่าเป็นการฟื้นฟูของความสมดุลทางจิต โดยที่บุคคลรับรู้เหตุการณ์และสามารถหาวิธีการรับมือกับปัญหาในรูปแบบใหม่ได้ ซึ่ง Fairchild (1986 อ้างถึงใน Albert, 2005) ได้ให้ความหมายของการฟื้นฟูภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ว่า เป็นการปรับตัวได้ของบุคคลภายหลังได้รับประสบการณ์และสามารถมีทักษะการแก้ไขปัญหาในรูปแบบใหม่ได้และสามารถประยุกต์ไปใช้กับปัญหาที่คล้ายคลึงกันได้ในอนาคต

### 1.6 การตอบสนองต่อภาวะวิกฤตทางอารมณ์

Caplan (1964 อ้างถึงใน Albert, 2005) ได้อธิบายระยะการตอบสนองต่อภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ 4 ขั้น คือ

**ขั้นที่ 1** เป็นช่วงเริ่มต้น ที่บุคคลรู้สึกเครียด ซึ่งเกิดจากการรับรู้ถึงความรุนแรงและอันตรายของสถานการณ์

**ขั้นที่ 2** มีความเครียดเพิ่มสูงขึ้นและส่งผลให้การดำเนินชีวิตผิดไปจากปกติ เนื่องจากบุคคลไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้

**ขั้นที่ 3** จากการที่บุคคลไม่สามารถแก้ไขวิกฤตทางอารมณ์ได้ จะมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้นและอาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า (Depression) ได้

**ขั้นที่ 4** บุคคลที่อยู่ในระยะนี้ อาจสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตไปได้ด้วยวิธีการแก้ไขปัญหาแบบใหม่ หรือหากไม่สามารถผ่านพ้นไปได้ ก็จะทำให้เกิดสภาวะจิตล้มเหลว (Mental Collapse)

นอกจากนี้ Aguilera และ Messick (1982) ได้แบ่งระยะของการตอบสนองต่อภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไว้ 5 ระยะ คือ

**ระยะที่ 1** ระยะก่อนวิกฤต หรือระยะตกใจ (Precrisis or shock) คือการที่บุคคลได้รับรู้ถึงผลกระทบจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดความรู้สึกไม่เชื่อ ตกใจ ปฏิเสธว่าไม่เป็นความจริง อาจเกิดภาวะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ (Helplessness) ซึ่งในระยะนี้อาจใช้เวลานานเป็นนาที ชั่วโมง หรือนานหลายชั่วโมง

**ระยะที่ 2** ระยะวิกฤต (Crisis or defensive retreat) บุคคลในระยะนี้จะมีความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหรือโกรธ สับสน ท้อแท้ มีความรู้สึกที่รุนแรง มีอาการเศร้าโศกเสียใจ เป็นระยะที่บุคคลและครอบครัวมีความวิตกกังวลสูง อาจใช้ระยะเวลานานหลายวัน

**ระยะที่ 3** ระยะการยอมรับหรือฟื้นตัว (Recoil or beginning of resolution) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มยอมรับและหาแนวทางแก้ไข มีความสงบมากขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น ซึ่งอาจใช้เวลานานเป็นสัปดาห์

**ระยะที่ 4** ระยะการปรับตัว (Resolution, adaptation and change) บุคคลในระยะนี้ มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สามารถควบคุมสถานการณ์และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสม ในระยะนี้อาจใช้เวลาเป็นเดือน

**ระยะที่ 5** ระยะหลังภาวะวิกฤต (Post crisis) ระยะนี้ หากบุคคลสามารถมีทักษะในการแก้ไขปัญหา มีความมองงาม สามารถประยุกต์ใช้วิธีแก้ปัญหาแบบใหม่ แต่หากไม่สามารถแก้ไข ปัญหาได้ ก็จะมีสูญเสียทักษะ มีความถดถอย หรือมีพฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

ทั้งนี้ ความสามารถในการเผชิญต่อภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของแต่ละบุคคลมีไม่เท่ากัน ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการเผชิญต่อภาวะวิกฤตทางอารมณ์ มีหลายประการ ดังนี้ (ทัศนาศ นุญทอง , 2544 อ้างถึงใน ปรียานุช ชื่นตา, 2550)

1) โครงสร้างลักษณะบุคลิกภาพ หากบุคคลมีบุคลิกภาพที่แกร่ง จะสามารถเผชิญกับปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ ซึ่งเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหนักๆอาจยอมแพ้หรือถอยหนี

2) การรับรู้ต่อสถานการณ์ ซึ่งในแต่ละบุคคลมีการรับรู้ต่อสถานการณ์แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละบุคคลรับรู้ถึงความอันตราย ต่อตนเองมากน้อยเพียงใด เพราะเนื่องจากแต่ละบุคคลมีค่านิยม เป้าหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน จึงทำให้การรับรู้ต่อเหตุการณ์ของแต่ละบุคคลไม่เท่ากัน

3) วิธีการเผชิญปัญหาและความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ขึ้นอยู่กับทักษะการเผชิญปัญหาและปรับตัวของแต่ละบุคคลซึ่งมีไม่เท่ากัน หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ประกอบ

กับปัญหานั้นมีความรุนแรง แต่บุคคลก็ยังใช้วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิม ซึ่งอาจไม่เหมาะสม ปัญหา การปรับเปลี่ยนรูปแบบการแก้ไขปัญหา โดยมุ่งเน้นพิจารณาที่ตัวปัญหาเป็นสำคัญ ประกอบกับใช้ประสบการณ์เดิม ก็เป็นทักษะของแต่ละบุคคลซึ่งต้องอาศัยความเป็นผู้ใหญ่และการเจริญตามวุฒิภาวะเข้าร่วมด้วย

4) ประสบการณ์ในอดีตและการเรียนรู้ในการเผชิญต่อภาวะเครียด การที่บุคคลได้เรียนรู้วิธีการแก้ไขปัญหาก็ได้ผลเมื่อในอดีต จะเป็นประสบการณ์ที่ถูกสั่งสมมา ก็จะเป็นตัวช่วยในการแก้ไขปัญหในอนาคต ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ตระหนกตกใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา และสามารถตอบสนองได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม แต่ในทางกลับกัน หากเป็นประสบการณ์ที่มีความล้มเหลวในการเผชิญกับปัญหา จะทำให้บุคคลสูญเสียความมั่นใจ ซึ่งส่งผลต่อการเผชิญปัญหาอื่นๆตามไปด้วย

5) ความรุนแรงและความซับซ้อนของปัญหา หากปัญหาที่ต้องเผชิญ มีความรุนแรงและบุคคลไม่เคยได้เผชิญมาก่อน ประกอบกับความกะทันหันของการเกิดปัญหานั้นอาจทำให้บุคคลไม่สามารถจัดการได้ดีหรือพ่ายแพ้ต่อปัญหานั้นได้เช่นกัน

6) แหล่งความช่วยเหลือที่บุคคลจะสามารถขอความช่วยเหลือได้ อาจจะเป็นครอบครัว เพื่อนสนิท หรือแหล่งบริการต่างๆ หากบุคคลมีความพร้อมและสามารถเข้าถึงแหล่งความช่วยเหลือได้โดยง่ายและประกอบกับปัญหาไม่ซับซ้อนก็สามารถมีวิธีหาทางออกได้โดยง่าย แต่หากบุคคลขาดที่พึ่ง ดังเช่นสังคมที่ครอบครัวสมัยใหม่ ทุกคนมีหน้าที่ของตนเองต้องรับผิดชอบ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลลดน้อยลงไป เมื่อบุคคลขาดที่พึ่ง อาจต้องอาศัยแหล่งความช่วยเหลือจากบริการทางวิชาชีพแทน

### 1.7 พฤติกรรมที่พบในผู้ที่ประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์

เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต การแสดงออกทางพฤติกรรมของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันออกไป ทศนา บุญทอง (2544 อ้างถึงใน กนิษฐา จานงนิตย์, 2551) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมที่พบบ่อยของบุคคลในภาวะวิกฤต มีดังนี้

1) **ความกลัว (Fear)** บุคคลที่มีพฤติกรรมนี้ จะมีอาการตัวสั่น เจ็บหน้าอกรุนแรง เป็นตะคริว คลื่นไส้อาเจียน หรือเป็นลมหมดสติ บุคคลที่มีพฤติกรรมเหล่านี้ ส่วนมากจะมีความกลัวต่อสถานการณ์หรือบุคคลต่างๆ บางคนอาจต้องใช้ยา หรือสารเสพติดเพื่อควบคุมอาการของตนเอง

2) **ความวิตกกังวลในระดับสูง (Excessive anxiety)** จะมีพฤติกรรม กระสับกระส่าย หัวใจเต้นแรงและเร็ว ตัวสั่นหรือหมดสติ

3) **ความโกรธ (Anger)** เป็นอารมณ์ความโกรธที่ไม่สมเหตุสมผล มีการต่อต้านไม่ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีการแสดงออกของพฤติกรรมที่รุนแรงและไม่เหมาะสมกับเหตุการณ์

4) **ภาวะซึมเศร้า (Depression)** บุคคลจะมีการแสดงอาการอ่อนไหว ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร มองสิ่งรอบข้างในแง่ร้าย แยกตัวออกจากสังคม หมดความรู้สึกทางเพศ ไม่เห็นคุณค่าในตนเองและมีความซึมเศร้ามากจนคิดทำร้ายตนเอง

5) **มีปฏิกิริยาตอบโต้รุนแรง (Potential or violence)** ในบุคคลที่ประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์อาจแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง ได้ 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมรุนแรงในการทำร้ายตนเอง หรือ พฤติกรรมรุนแรงในการทำร้ายผู้อื่น ซึ่งหากบุคคลมีพฤติกรรมเหล่านี้ ควรได้รับการช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน

มีนักจิตวิทยาจำนวนมาก พยายามอธิบายพัฒนาการและความเป็นมาของบุคลิกภาพที่เป็นปกติและผิดปกติของมนุษย์ เช่น ทฤษฎีแนวมนุษยนิยม ของ Maslow และ ทฤษฎีแนวคิดวิเคราะห์ ของ Erikson

Maslow (1954, 1970 อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2552) สรุปไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ มีการทำงานตามลำดับขั้น (hierarchy of needs) จากความต้องการที่เป็นพื้นฐานที่สุดได้ 5 ขั้น ตามลำดับดังนี้ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย
2. ความต้องการความปลอดภัย
3. ความต้องการความรักและการมีส่วนร่วม
4. ความต้องการเป็นที่ยกย่อง ยอมรับ และมีคุณค่า
5. ความต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างสมบูรณ์ เต็มที่ตามศักยภาพ

ผู้ที่สามารถปรับตัวได้ กล่าวได้ว่า เป็นผู้มีสุขภาพจิตดีนั้น คือผู้ที่พัฒนาตนได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ตามศักยภาพ มีระบบความต้องการพื้นฐานที่ได้รับการตอบสนองจนเกิดความพึงพอใจ คือ รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ที่ได้รับความพึงพอใจในความรัก มีเพื่อน รู้สึกว่าตนเป็นที่รัก มีเกียรติ ได้รับการยอมรับและยกย่องจากผู้อื่น มีความเคารพในตนเองและรู้สึกว่าตนมีคุณค่า หากมองในทางกลับกัน อาจสรุปได้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือผู้ที่ไม่ถูกกดดันจากความวิตกกังวล ความไม่มั่นใจและความไม่รู้สึกลปลอดภัย ไม่รู้สึกว่าตนอยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่รู้สึกขาดความรัก หรือไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ต้องการ ไม่รู้สึกว่าตนถูกดูถูกเหยียดหยาม ไม่มีความรู้สึกว่ามีปมด้อย หรือไร้ค่านอกจากนี้ Maslow ได้เน้นถึงความเป็นปกติไม่ใช่สิ่งที่เปรียบเทียบกันได้ แต่เป็นความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นไปในสิ่งที่ตนสามารถ จะเป็นได้อย่างเต็มที่ ผู้ที่มีปัญหาใน



การปรับตัวหรือมีความผิดปกติทางจิต เกิดจากการที่ไม่ได้รับการตอบสนองในความต้องการพื้นฐาน แรงจูงใจที่ทำงานเป็นแรงจูงใจเพื่อแสวงหาสิ่งที่ขาด เพื่อสร้างความสมดุล ส่วนใหญ่จะไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรัก และการมีส่วนร่วม ความต้องการยกย่อง ยอมรับมีคุณค่าศักดิ์ศรี

Erikson (1959 อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2552) กล่าวว่าไว้ว่า ลักษณะพัฒนาการของบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม การรับรู้ตนเองและโลกอย่างที่เป็นจริง และบุรณภาพของบุคลิภาพนั้น มีมากบ้างน้อยบ้างในแต่ละบุคคล ตลอดจนได้วิเคราะห์การพัฒนาลักษณะดังกล่าวในวัยต่างๆอย่างมีระบบ ในแต่ละวัย จะมีลักษณะพัฒนาการ 2 ด้าน ซึ่งเป็นผลของความสำเร็จและความล้มเหลวในขั้นพัฒนาการนั้นๆ ซึ่ง Erikson ได้กล่าวถึงพัฒนาการของบุคคลจากวัยทารกจนกระทั่งถึงวัยสูงอายุ โดยจะขอกกล่าวถึงเฉพาะในบริบทของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังนี้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการในด้านความเข้าใจและรู้จักตนเอง หรือในทางกลับกัน หากประสบความล้มเหลวในพัฒนาการขั้นนี้ ส่งผลให้เกิดความสับสนไม่เข้าใจตนเอง สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญคือ กลุ่มเพื่อน บุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกัน พ่อแม่ ตลอดจนบุคคลที่วัยรุ่นยึดถือเป็นต้นแบบ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาตนในขั้นนี้ มีลักษณะเข้าใจ และรู้จักตนเอง เป็นผลให้มีความซื่อสัตย์และผูกมัดตนเองกับหลักการที่ยึดถือ ในทางกลับกันผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการพัฒนาตนในขั้นนี้ ส่งผลให้มีความสับสน ไม่เข้าใจตนเอง ไม่แน่ใจในความต้องการของตนเอง

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มีพัฒนาการในด้านความสามารถที่จะมีความสนิทสนมใกล้ชิด หรือ หากประสบความล้มเหลวในพัฒนาการขั้นนี้ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง โดยสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญคือ เพื่อนสนิท คู่รัก การแข่งขัน และ ความร่วมมือ ผู้ที่ประสบความสำเร็จในพัฒนาการขั้นนี้ ส่งผลให้มีความเข้าใจในตนเองและรู้จักตนเอง นำไปสู่ความเต็มใจที่จะสร้างความผูกพันและมอบความรักให้กับบุคคลอื่น ในทางกลับกัน ผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการพัฒนาตนในขั้นนี้ ส่งผลให้ไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพแบบใกล้ชิดสนิทสนม เกิดความรู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว ไม่สามารถสร้างความผูกพันกับผู้อื่นได้ เนื่องจากกลัวสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง

## 2. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensual qualitative research: CQR)

### 2.1 นิยามและขอบเขต

การวิจัยเชิงคุณภาพทั่วไป หมายถึง การแสวงหาความรู้จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในทุกมิติ โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์กับสภาพแวดล้อม วิธีการนี้จะให้ความสนใจกับอารมณ์ ความรู้สึก ความหมาย ค่านิยมหรืออุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือไปจากข้อมูลเชิงปริมาณที่เน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตัวเลข ซึ่งวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพจะใช้เวลานานในการศึกษาติดตามระยะยาว ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีเพื่อสร้างความสัจธรรมจากข้อสรุปแบบอุปนัย (สุภางค์ จันทวานิช, 2548) เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจองค์รวมของปรากฏการณ์ตามความเป็นจริง โดยใช้แนวทางวิเคราะห์แบบอุปนัย ให้ความสำคัญกับ สถานการณ์ และความเข้าใจของปรากฏการณ์ตามความเป็นจริงในกรณีทั้งหมดที่เป็นไปได้ ซึ่งผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการติดต่อและเข้าไปสัมผัสกับเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูล ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญในกระบวนการวิจัย (ชาย โพธิ์สิตา, 2549)

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensual Qualitative Research หรือ CQR) เป็นวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่งที่ Hill, Thompson, และ Williams (1997) พัฒนาขึ้นในปี 1997 เป็นวิธีการวิจัยที่เน้นการศึกษาในเชิงลึก โดยผู้ให้ข้อมูลจะสามารถถ่ายทอดเรื่องราว อารมณ์ ความรู้สึก ได้อย่างอิสระ ผ่านการใช้คำพูดบรรยาย ในขณะที่เดียวกัน ผู้วิจัยจะช่วยให้ข้อมูลได้สำรวจประสบการณ์ของตนเองในแง่มุมที่ลึกซึ้งมากขึ้น โดยการวิเคราะห์ข้อมูลจะเน้นความเห็นชอบร่วมกันของทีมผู้วิเคราะห์ที่ได้มาจากการอภิปรายในการตัดสินใจโครงสร้างของข้อค้นพบ จะให้ความสำคัญกับอิทธิพลที่ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลมีให้กัน ซึ่งทีมของผู้วิจัยจะประกอบด้วยผู้วิจัยตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปในการลงความเห็นเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูล จากนั้นจะมีผู้ตรวจสอบเพื่อตรวจสอบดูความสอดคล้องในการตัดสินใจของทีมงานโดยเทียบกับข้อมูลดิบเพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าข้อสรุปของทีมผู้วิเคราะห์หลักมีความถูกต้องและสอดคล้องกับข้อมูลที่มี

## 2.2 ลักษณะสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ประกอบด้วย

2.2.1 การใช้คำถามเปิดในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดลึกซึ้งและมีความเป็นอิสระ ตามประสบการณ์จริงของแต่ละบุคคล โดยจะมีการพิจารณาชุดข้อมูลที่สอดคล้องกันระหว่างผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน

2.2.2 การมีผู้วิจัยสองคนขึ้นไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลตลอดช่วงของขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อที่จะทำให้เกิดทัศนะและมุมมองความเห็นที่หลากหลายและช่วยลดการอคติอันเกิดจากตัวผู้วิจัย

2.2.3 มีการอภิปรายโดยทีมผู้วิเคราะห์ เพื่อหาความเห็นชอบร่วมกัน เกี่ยวกับความหมายของข้อมูลต่างๆ จนได้ผลสรุป

2.2.4 มีผู้ตรวจสอบอย่างน้อย 1 คนทำการตรวจสอบงานของทีมผู้วิเคราะห์หลัก และทำการลดอิทธิพลจากความคิดของกลุ่ม (Groupthink) ในทีมผู้วิเคราะห์หลักลงให้น้อยที่สุดและ

2.2.5 ผู้ตรวจสอบทำการตรวจสอบประเด็นหลัก (Domains), แนวคิดสำคัญ (Core Ideas) และการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-Analysis) ในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

## 2.3 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก คือ จัดกลุ่มข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในการค้นหาประเด็นหลัก (Domain) แล้วทำการจับใจความเพื่อค้นหาแนวคิดสำคัญ (Core idea) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อกำหนดโครงสร้างและจัดหมวดหมู่แนวคิดสำคัญจากกลุ่มต่างๆ (Cross analysis) ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้ (Hill et al., 1997, 2005)

**ขั้นแรก กำหนดประเด็นหลัก (Determining domains)** สมาชิกทีมวิจัยหลักอย่างน้อย 2 คน จะอ่านบันทึกที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยต่างคนต่างอ่านข้อมูลอย่างเป็นอิสระต่อกัน แล้วสรุปเป็นหมวดหมู่หรือประเด็นที่จะครอบคลุมข้อมูลทั้งหมด จากนั้นทีมผู้วิเคราะห์หลักจะร่วมกันอภิปรายจนกว่าจะเห็นพ้องต้องกันในเรื่องของหมวดหมู่และชื่อประเด็นต่างๆ

**ขั้นที่สอง การสรุปแนวคิดสำคัญ (Abstracting core ideas)** สมาชิกทีมวิจัยหลัก จะแยกกันอ่านประเด็นจากบทสัมภาษณ์และจับใจความมาเป็นแนวคิดสำคัญ (Core ideas)

ด้วยประโยคหรือข้อความสั้นๆ จากนั้นทีมผู้วิเคราะห์หลักจะร่วมกันอภิปรายถึงคำที่ใช้ระบุแนวคิดสำคัญเหล่านี้จนกว่าจะเหลือเพียงประเด็นเดียวที่ทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

**ขั้นที่สาม การวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-analysis)** สมาชิกทีมวิจัยหลักร่วมกันวิเคราะห์ภาพรวม เพื่อที่จะจัดหมวดหมู่แนวคิดสำคัญจากกลุ่มต่างๆ โดย สมาชิกทีมวิจัยแต่ละคนจะตรวจสอบข้อเท็จจริงในประเด็นหลักและหมวดหมู่ต่างๆ ที่จะครอบคลุมข้อมูลทั้งหมด จากนั้น ทีมผู้วิเคราะห์จะร่วมกันอภิปรายกันถึงหมวดหมู่ดังกล่าวจนกว่าจะเห็นชอบร่วมกัน

**ขั้นที่สี่ การลงตารางข้อมูล (Charting the data)** เมื่อรูปแบบหรือความสัมพันธ์ระหว่างประเด็นหลักที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นที่เห็นชอบร่วมกันในทีมผู้วิจัยว่ามีแนวคิดสำคัญ ที่อยู่ในแต่ละประเด็นหลัก ซึ่งมีผู้ให้ข้อมูลจำนวนอย่างน้อย 4 คนขึ้นไปจากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด ได้กล่าวถึงประเด็นนั้นๆ จึงสามารถสรุปเป็นรูปแบบและนำมาบันทึกลงตาราง จากนั้นนำมาวิเคราะห์ภาพรวม Cross analysis ระบุจำนวนความถี่ของแต่ละประเด็น โดยจะเรียงลำดับความถี่จากมากไปน้อย

### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไม่มากนัก ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอต่อไปนี้

งานวิจัยของ กิตติวรรณ เทียมแก้ว ปัทมาพร แสงเอื้ออังกูร และ วณิดา พุ่มไพศาลชัย (2543) ศึกษาภาวะวิกฤตทางอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์เศร้าและฆ่าตัวตายในเด็กวัยรุ่น ผู้ให้ข้อมูลเป็นเด็กอายุ 15 - 19 ปี จำนวน 4,885 คน จากทั่วประเทศ เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินการคิดฆ่าตัวตาย และแบบประเมินภาวะอารมณ์ซึมเศร้าของ Beck ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูล 67.6% เข้าข่ายว่ามีภาวะอารมณ์ซึมเศร้าและมีความต้องการได้รับการช่วยเหลือจากแพทย์หรือผู้รู้ และภาวะอารมณ์ซึมเศร้าในแต่ละภาคจะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะมีภาวะซึมเศร้ามากที่สุด 71.6% รองลงมาคือภาคเหนือ(68.7%) ภาคใต้(67.1%) และภาคกลาง(62.7%) ซึ่งปัจจัยที่พบว่า มีอิทธิพลทำให้เด็กวัยรุ่นมีอาการซึมเศร้าในระดับสูงถึงรุนแรงอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ พ่อหรือแม่ ตกลงงาน บ้านที่อยู่กันแออัด ครอบครัวที่ทะเลาะกันรุนแรงถึงขั้นทำร้ายกัน การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายในแต่ละวันไม่เพียงพอ และการขัดแย้งกับบิดามารดา นอกจากนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลพบว่าปัจจัยที่มีผลทำให้อัตราการคิดอยากฆ่าตัวตายในเด็กวัยรุ่นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ ปัจจัยด้านอายุ โดยเด็กวัยรุ่นที่มีอายุ 18 ปี จะคิดฆ่าตัวตายต่ำกว่าเด็กอายุ 15 ปี 37.4% ในขณะที่เด็กอายุ 16, 17 และ 19 ปีมีความคิดอยากฆ่าตัวตายไม่แตกต่างจากเด็กอายุ 15 ปี เด็กวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับญาติจะคิดฆ่าตัวตายมากกว่าเด็กที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ 1.7 เท่า ครอบครัวที่ทะเลาะกันถึงขั้นตบตีทำร้ายร่างกายกันเด็กจะมีความคิดฆ่าตัวตายสูงกว่าครอบครัวที่มีความอบอุ่นรักใคร่กันดีถึง 14.6 เท่า เด็กที่มีความขัดแย้งกับบิดามารดาจะคิดฆ่าตัวตายสูงกว่าเด็กที่ไม่มีความขัดแย้ง 4.4 เท่า เด็กที่เข้าข่ายว่ามีภาวะซึมเศร้า หรือมีอาการซึมเศร้าระดับปานกลาง หรือในระดับสูงถึงรุนแรงจะมีความคิดฆ่าตัวตายสูงกว่าเด็กปกติ 2.4, 4.9 และ 7.1 เท่า ตามลำดับ

อมรรัตน์ ศุภมาศ (2546) ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตายของนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่มีประวัติการฆ่าตัวตาย ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 432 คน โดยใช้แบบประเมินความคิดฆ่าตัวตาย แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบทดสอบความรู้สึกซึมเศร้า แบบวัดความรู้สึกสูญเสียความหวัง และแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่ไม่มีความคิดฆ่าตัวตายมีจำนวนร้อยละ 34.67 ส่วนนักเรียนที่มีความคิดฆ่าตัวตายใน

ระดับต่ำมีจำนวนร้อยละ 20-90 และนักเรียนที่มีความคิดฆ่าตัวตายในระดับสูงมีร้อยละ 19.69 ส่วนนักเรียนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายมีจำนวนร้อยละ 13.41 นักเรียนเคยพยายามฆ่าตัวตายมีจำนวนสูงถึงร้อยละ 11.32 และพบว่าเพศหญิงมีความคิดฆ่าตัวตายมากกว่าเพศชาย โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตายคือ ความซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสูญเสียในหวัง และเพศ ทั้งสี่ตัวแปรนี้สามารถจำแนกกลุ่มนักเรียนที่มีความคิดฆ่าตัวตายและกลุ่มนักเรียนที่ไม่มีความคิดฆ่าตัวตายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p < .01$ )

ในปีต่อมา อภิชาติ มงคล (2547) ได้ทำการวิจัยระบาดวิทยาของผู้ทำร้ายตนเอง พ.ศ. 2547 โดยสัมภาษณ์ผู้ป่วยจำนวน 718 ราย พบว่าผู้ทำร้ายตนเองเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี สถานภาพสมรสคู่ อาชีพ รับจ้าง หรือใช้แรงงาน เกษตรกรรมและนักเรียน นักศึกษา จากการประเมินสภาพการณ์ปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ สังคม การติดสารเสพติดและเศรษฐกิจ โดยวิธีการทำร้ายตนเองส่วนใหญ่ใช้กินยาเกินขนาด (ร้อยละ 45) รองลงมาคือการกินสารเคมี (ร้อยละ 40) สาเหตุของปัญหาขัดแย้งกับคนใกล้ชิด (ร้อยละ 45 ถึง 49) และร้อยละ 48 ทำร้ายตนเองโดยไม่มีการส่งสัญญาณให้รู้ล่วงหน้า เมื่อประเมินเหตุผลของผู้ป่วยที่ต้องการมีชีวิตอยู่ พบว่ากลุ่มเหตุผลที่ผู้ป่วยตอบมากที่สุดอันดับแรก เป็นเรื่องการเป็นห่วงคนในครอบครัว ไม่อยากให้เขาเสียใจ (ร้อยละ 86 ถึง 96) ผลการพยากรณ์ความคิดทำร้ายตนเองซ้ำในเพศหญิงและเพศชาย พบว่าปัจจัยเสี่ยงต่อการมีความคิดทำร้ายตนเองซ้ำของเพศหญิงได้แก่ การมีอาการซึมเศร้า (4.8 เท่าของผู้ไม่มีอาการซึมเศร้า) การมีอาการทางจิต (4.38 เท่าของผู้ไม่มีอาการทางจิต) สำหรับปัจจัยเสี่ยงในเพศชาย ได้แก่การมีอาการโรคจิต ( 7.42 เท่าของผู้ไม่มีอาการ) ความคิดในการทำร้ายตนเองให้ตาย (5.37 เท่าของผู้ที่ไม่มีความคิดทำร้ายตนเอง) และพบว่าคะแนนเหตุผลการมีชีวิตอยู่เป็นปัจจัยปกป้องต่อการมีความคิดทำร้ายตนเองซ้ำทั้งในหญิงและชาย

สุวรรณี พุทธิศรี และ มาโนช หล่อตระกูล (2549) ได้ศึกษาลักษณะการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทยช่วง พ.ศ.2539-2546 โดยแบ่งกลุ่มประชากรเป็น 3 ช่วงอายุ ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น (10-14ปี) กลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง (15-19ปี) และกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายรวมวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น (20-24ปี) ผลการศึกษาพบว่า อัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในทุกกลุ่มอายุ คือ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มวัยรุ่นตอนกลางและกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายรวมวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น เท่ากับ 0.64, 7.43 และ 12.44 ต่อแสนประชากรตามลำดับ อัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในทุกกลุ่มอายุ มีค่าสูงสุดในช่วงปี พ.ศ.2541 วิธีการที่ใช้สูงสุดทั้งในเพศหญิงและเพศชายคือ การแขวนคอ รองลงมาคือ การกินกาวยาสูบ สีนํ้ายาทำความสะอาด และพบว่าวิธีการกินกาวยาสูบ สีนํ้ายาทำความสะอาด ลดลงไปเรื่อยๆตั้งแต่

ปี พ.ศ. 2539 ภาคที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดคือภาคเหนือ และต่ำสุดคือ ภาคใต้ พบว่าการฆ่าตัวตายสูงสุดในเดือนเมษายน และต่ำสุดในเดือนธันวาคม

Kimberly, Jon และ Matt (2007) ศึกษาารูปแบบการเผชิญปัญหาที่ใช้ทำนายความเครียดหลังเกิดเหตุรุนแรง (Posttraumatic Stress) และความเศร้าโศก (Complicated Grief) ในนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ที่รายงานว่ามีความสูญเสียรุนแรง (Traumatic Loss) โดยใช้ตัวแปรความสามารถในการเผชิญปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์โดยการหลีกเลี่ยงปัญหา เพื่อหาความสัมพันธ์ของความเศร้าโศก และความเครียดหลังเกิดเหตุรุนแรง ในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 123 คน ที่มีการสูญเสียคนในครอบครัว คนรัก หรือ เพื่อนสนิท อย่างกะทันหัน ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือ 5 ชุด คือ แบบสอบถามทั่วไป แบบวัดความเครียด แบบวัดการเผชิญปัญหา แบบวัดความโศกเศร้า และแบบสอบถามความเครียดหลังเผชิญเหตุรุนแรง ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาและความโศกเศร้า มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .001$ ) ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาและความเครียดหลังเหตุการณ์รุนแรงมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < .001$ ) จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้ path analysis เพื่อควบคุมตัวแปรระยะเวลาของการเกิดการสูญเสียและความถี่ในการเผชิญเหตุรุนแรง และพบว่า มีเพียงตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์โดยการหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidant Emotional Coping) ที่ยังคงสามารถทำนายความเศร้าโศกและความเครียดหลังเกิดเหตุรุนแรงได้

Kelly, Kelly, Green, Jeremy, Lindsey, Monica, และ Amanda (2009) ศึกษาความสัมพันธ์ของความเครียดและทักษะการแก้ไขปัญหาในวัยรุ่นที่เคยมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายจำนวน 102 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรการเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดรุนแรง สามารถทำนายการคิดฆ่าตัวตายและความพยายามฆ่าตัวตาย และ ตัวแปรทักษะในการแก้ไขปัญหา สามารถทำนาย การมีความคิดฆ่าตัวตาย และเป็นตัวแปรกำกับ ระหว่าง การเผชิญกับเหตุการณ์ตึงเครียดรุนแรงและพฤติกรรมฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ ยังพบว่าวัยรุ่นที่เผชิญความเครียดระดับสูงและขาดทักษะประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา มีความเสี่ยงสูงที่จะมีความคิดและพยายามฆ่าตัวตาย

เมื่อไม่นานมานี้ Julie (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างประสบการณ์การเผชิญภาวะวิกฤต กับ อารมณ์ โดยทำการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้ที่มาใช้บริการที่ศูนย์ให้การช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤต ในทางตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอังกฤษ รวมทั้งประเภทของการให้ความช่วยเหลือผู้ที่ประสบภาวะวิกฤต โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทีมงานและผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานที่ศูนย์ให้การช่วยเหลือ จำนวนทั้งสิ้น 27 คน พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะ

วิกฤตคือ การที่ประสบกับความยากลำบากในการเผชิญปัญหา รองลงมาคือ เหตุการณ์สำคัญในชีวิต เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดภาวะวิกฤต นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ตามการรับรู้ของผู้ที่ให้การช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤต สิ่งที่สำคัญในการช่วยเหลือ คือ การให้ความช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ หรือ การอยู่เคียงข้างผู้ที่ประสบภาวะวิกฤต

Sadik, Ilhan, Taner, Gunay, และ Certin (2010) ศึกษาการทำร้ายตนเอง ความคิดฆ่าตัวตายและความพยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มนักศึกษา เพื่อหาความสัมพันธ์และความชุกของการทำร้ายตนเอง ความคิดฆ่าตัวตายและความพยายามฆ่าตัวตายในกลุ่มนักศึกษา จำนวน 636 คน โดยใช้แบบสอบถามชุดแรกในการเก็บข้อมูลเบื้องต้น และแบบสอบถามชุดที่ 2 เก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ การทำร้ายตัวเอง และความคิดฆ่าตัวตาย ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักศึกษาร้อยละ 15.4 เคยทำร้ายตัวเอง ร้อยละ 11.4 เคยมีความคิดฆ่าตัวตาย และร้อยละ 7.1 เคยพยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งปัจจัยที่ก่อให้เกิดการทำร้ายตัวเองคือ การมีรายได้ต่ำ มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับครอบครัว การใช้สารเสพติด และการใช้ยากลุ่มประสาท ซึ่งยากล่อมประสาทมีความสัมพันธ์ต่อความคิดฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า การใช้สารเสพติดและนักศึกษาที่เคยมีประวัติการทำร้ายตนเองมาก่อน จะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง

Walsh, Feeney, Hussey, และ Donnellan (2010) ศึกษาแหล่งของความเครียดและการเจ็บป่วยทางจิตในนักศึกษากายภาพบำบัด ระดับปริญญาตรี จำนวน 125 คน โดยใช้แบบสอบถามแหล่งความเครียด และแบบสอบถาม General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) เพื่อหาความชุกของการเจ็บป่วยทางจิต ผลการศึกษาพบว่า ร้อยละ 27 มีความเจ็บป่วยทางจิต ซึ่งตัวเลขดังกล่าวมีอัตราสูงกว่าค่าเฉลี่ยการเจ็บป่วยทางจิตของประชาชนทั่วไป จากผลการวิเคราะห์ถดถอย พบว่า มาตรการย่อยแหล่งความเครียดจากการเรียน (academic sources of stress) และมาตรการย่อย แหล่งความเครียดส่วนบุคคล (personal sources of stress) มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม การเจ็บป่วยทางจิต ในระดับนัยสำคัญทางสถิติโดยมีค่าเบต้า เท่ากับ 0.31 และ 0.50 ตามลำดับ และโดยทั้งสองตัวแปรนี้อธิบายความแปรปรวนใน ความเจ็บป่วยทางจิต ได้ร้อยละ 48 เมื่อหลังจากควบคุมตัวแปร การทำงานพิเศษ และ ชั่วโมงเวลาเรียน ให้คงที่ ส่วนการวิเคราะห์เป็นรายตัวแปร พบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับ การเจ็บป่วยทางจิต อย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ เหตุการณ์ความเครียด, อารมณ์ และ ความเครียดในรูปแบบอื่น โดยมีค่าเบต้า เท่ากับ 0.24 0.43 และ 0.35 ตามลำดับ

Amanda, Alison, Matthew, และ Iris (2010) ศึกษาแนวโน้มของการยอมรับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันทางจิตใจ ว่าสามารถช่วยป้องกันบุคคลจาก



ผลกระทบทางลบในการเผชิญเหตุการณ์ที่กดดันทางจิตใจ และศึกษา พัฒนาการของความสามารถในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต การศึกษาทั้งสองประเด็นนี้ ทำการศึกษาในผู้ให้ข้อมูลเพศหญิงเท่านั้น พบว่าการยอมรับกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น มีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ทางลบ ซึ่งส่งผลกระทบในด้านลบต่อจิตใจน้อยกว่าผู้ที่ไม่ยอมรับ และการยอมรับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น สามารถช่วยพัฒนาทักษะในการเผชิญหน้ากับภาวะเครียดสูงได้ดีขึ้น

Ando (2011) ศึกษาประเมินอิทธิพลของโปรแกรมกลุ่มบำบัด ที่มุ่งเน้นในความเข้าใจในตนเองและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เพื่อป้องกัน การเกิดความทุกข์ใจ ในกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัยในประเทศญี่ปุ่น จำนวน 220 คน ทั้งเพศชายและเพศหญิง เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มบำบัด ใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 11 สัปดาห์ การเข้าร่วมกลุ่ม โปรแกรมครอบคลุมในเรื่องของการทำความเข้าใจตนเอง การควบคุมตนเอง การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล ทักษะการแก้ไขปัญหา การจัดการความขัดแย้ง และการจัดการความเครียด พบว่า กลุ่มทดลองทั้งเพศชายและเพศหญิงที่ได้เข้าร่วมกลุ่มบำบัด มีการรับรู้ถึง สัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลที่เพิ่มมากขึ้น และมีความวิตกกังวลลดลงเมื่อเทียบกับช่วงเวลาก่อนเข้าร่วมกลุ่ม ซึ่งไม่พบความเปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม และไม่พบความแตกต่างในด้านของอาการซึมเศร้าในกลุ่มทดลองหญิง กล่าวโดยสรุป โปรแกรมกลุ่มบำบัดสามารถช่วยป้องกันการเกิดความทุกข์ใจบางประการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยเมื่อไม่นานนี้ของ Esra, Dondu, และ Emel (2012) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางด้านสังคม พฤติกรรมการมีสุขภาพที่ดี ต่อการฆ่าตัวตาย และอัตราการฆ่าตัวตายในนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศตุรกี จำนวน 334 คน พบว่า อายุของนักศึกษา ปัญหาที่โรงเรียน ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และประวัติความผิดปกติทางจิต มีการรายงานค่าคะแนนความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง และนักศึกษาที่มีพฤติกรรมกรรมมีสุขภาพที่ดี มีการรายงานคะแนนความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายในระดับต่ำ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในบริบทของภาวะวิกฤตทางอารมณ์ พบว่ายังมีงานวิจัยที่ศึกษาภาวะวิกฤตทางอารมณ์จำนวนน้อย และแนวโน้มของการวิจัยส่วนใหญ่ที่เป็นการวิจัยในเชิงปริมาณ ที่ทำการศึกษาโดยผ่านการใช้เครื่องมือ คือแบบสอบถาม อันแสดงให้เห็นว่าในการศึกษาเรื่องประสบการณ์ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา ยังคงขาดแคลน องค์ความรู้ในเชิงคุณภาพ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยมีความสนใจในการทำวิจัยในเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งแง่มุมและองค์ความรู้ อันมาจากการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต ความคิดและความรู้สึกที่ได้มาโดยตรงจากภายใน ของกลุ่มนิสิตนักศึกษาต่อไป

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานิยาม ขอบเขต ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในบริบทของการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Consensual Qualitative Research: CQR) เพื่อที่จะเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ การเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยเตรียมการโดยศึกษาเอกสารงานวิจัย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เป็นแนวคิดพื้นฐานในการวิจัยที่จะศึกษา โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

#### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีประสบการณ์การเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์และกำลังลงทะเบียนเรียนในมหาวิทยาลัยของรัฐหรือเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผู้ให้ข้อมูลจำนวนทั้งสิ้น 10 ราย เป็นเพศชาย 2 รายและ เพศหญิง 8 ราย

#### เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีแบบเจาะจง (purposive sampling) ซึ่งการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล จะทำโดย ขอความร่วมมือจากบุคคลอ้างอิง ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือ นักวิชาชีพอื่นๆ ที่เคยให้การช่วยเหลือหรือให้การดูแล นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เคยมีประสบการณ์ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เพื่อคัดเลือกนิสิตนักศึกษาและติดต่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกประชากรที่ศึกษา ดังนี้

1. นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งเพศชายและหญิง ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป กำลังเรียนหรือลงทะเบียนเรียนในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาของรัฐหรือเอกชน ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งประกอบด้วย กรุงเทพมหานคร จังหวัดนนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสาคร และนครปฐม (กรมโยธาธิการ สำนักผังเมืองกรุงเทพมหานคร และคณะกรรมการสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551)
2. เป็นผู้ที่เคยประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการศึกษาชีวิต ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ดังเช่นปกติ เช่น การเรียนตกต่ำลง ขาดเรียนบ่อย การพักการเรียน หรืออาจมีความคิดทำร้ายตนเอง และได้ผ่านพ้นระยะภาวะวิกฤตมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน

3. ไม่เป็นผู้ที่มีความคิดทำร้ายตนเอง หรือยังคงอยู่ในภาวะวิกฤตทางอารมณ์ และไม่อยู่ในช่วงการรักษาด้วยยาทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า

4. ผู้ให้ข้อมูลมีความเต็มใจในการเข้าร่วมการวิจัย และสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ดังกล่าว รวมถึงความรู้สึกของตนได้อย่างละเอียด ชัดเจน และเพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก

5. เมื่อผู้ให้ข้อมูลมีความสมัครใจในการให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะทำการอธิบายถึงรายละเอียดของการทำวิจัย รวมถึงอธิบายสิทธิของผู้ให้ข้อมูล พร้อมทั้งให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามรับทราบในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

6. ผู้วิจัยทำการนัดหมายในการสัมภาษณ์ตามวัน เวลาและสถานที่ในการสัมภาษณ์ ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล โดยสถานที่ที่ผู้วิจัยใช้ในการสัมภาษณ์ จะเป็นสถานที่ที่มีความสงบ เป็นส่วนตัว เพื่อเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูล มีความสบายใจในการเปิดเผยข้อมูล หากเป็นร้านกาแฟ หรือร้านอาหาร ผู้วิจัยเลือกร้านที่มีมุมสงบ เป็นสัดส่วน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสะดวกใจในการถ่ายทอดเรื่องราว ประสบการณ์ได้โดยไม่ถูกขัดจังหวะ หรือถูกรบกวนจากสภาพแวดล้อมรอบข้าง

สำหรับรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูล ดังตารางที่ 1

#### ตารางที่ 1

ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ(ปี)	ชั้นปี	มหาวิทยาลัย	ระยะเวลาในการสัมภาษณ์	จำนวนครั้งของการสัมภาษณ์	สถานที่ในการสัมภาษณ์
รายที่ 1	หญิง	22	4	มหาวิทยาลัยของรัฐ	55 นาที	1	มหาวิทยาลัย
รายที่ 2	หญิง	21	4	มหาวิทยาลัยของรัฐ	1 ชั่วโมง 26 นาที	1	มหาวิทยาลัย
รายที่ 3	หญิง	22	4	มหาวิทยาลัยของรัฐ	1 ชั่วโมง 10 นาที	1	ร้านกาแฟ
รายที่ 4	หญิง	21	4	มหาวิทยาลัยเอกชน	1 ชั่วโมง 5 นาที	1	มหาวิทยาลัย
รายที่ 5	หญิง	21	4	มหาวิทยาลัยของรัฐ	1 ชั่วโมง 2 นาที	1	ร้านอาหาร
รายที่ 6	หญิง	24	3	มหาวิทยาลัยเอกชน	1 ชั่วโมง 25 นาที	1	บ้านผู้ให้ข้อมูล
รายที่ 7	หญิง	23	4	มหาวิทยาลัยเอกชน	48 นาที	1	ร้านกาแฟ
รายที่ 8	ชาย	20	3	มหาวิทยาลัยเอกชน	55 นาที	1	ร้านกาแฟ
รายที่ 9	ชาย	20	3	มหาวิทยาลัยเอกชน	47 นาที	1	ร้านอาหาร
รายที่ 10	หญิง	21	4	มหาวิทยาลัยของรัฐ	43 นาที	1	ร้านอาหาร

## การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

1. ผู้วิจัย ติดต่อ ขอความร่วมมือจากบุคคลอ้างอิง ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา นักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือ นักวิชาชีพอื่นๆ ที่เคยให้การช่วยเหลือหรือให้การดูแล นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่เคยมีประสบการณ์ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เพื่อคัดเลือกนิสิตนักศึกษา ตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัย กำหนด และติดต่อ ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยจะขอให้อาจารย์ที่ปรึกษา หรือ นักจิตวิทยาท่านนั้นๆ ช่วยประสานงานเบื้องต้นกับนิสิตนักศึกษาท่านอื่นๆ เพื่อขออนุญาตเชิญเข้าร่วมงานวิจัย

2. หากเมื่อนิสิตนักศึกษามีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย อาจารย์ที่ปรึกษา หรือ นักจิตวิทยา จึงให้ข้อมูลในการติดต่อกับผู้ให้ข้อมูล จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการติดต่อขอนัดพบในวัน เวลา และสถานที่ตามความสะดวกของนิสิตนักศึกษา เพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัย และตอบข้อสงสัยต่างๆ ให้เข้าใจ และให้นิสิตนักศึกษาได้อ่านเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและเอกสารใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยนิสิตนักศึกษาที่ผู้วิจัยติดต่อทั้งหมด มีความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นผู้วิจัยจึงขอให้นิสิตนักศึกษาลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. เมื่อผู้ให้ข้อมูลลงนามในใบยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์เชิงลึก ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล

4. การติดต่อขอความร่วมมือจากบุคคลอ้างอิงในการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัย ได้รับความอนุเคราะห์จากอาจารย์ที่ปรึกษา และ นักจิตวิทยา ซึ่งติดต่อ ประสานงานกับผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัย ได้ข้อมูลของนิสิตนักศึกษาที่จะเป็นผู้ให้ข้อมูล จากการติดต่อของอาจารย์ที่ปรึกษา จำนวน 8 ราย และ จากการติดต่อของนักจิตวิทยา จำนวน 2 ราย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ตัวผู้วิจัย เนื่องจากในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น ผู้วิจัยเปรียบเสมือนเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการทำการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อเก็บข้อมูล ตลอดจนการสังเกตพฤติกรรม ภาษากาย สีหน้า อากัปกริยาต่างๆ และสภาพแวดล้อมของผู้ให้ข้อมูล ตัวผู้วิจัยจึงต้องมีความพร้อม และความเที่ยงตรง ไม่บิดเบือนหรือมีอคติในขณะทำการทำการเก็บข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยจึงเตรียมความพร้อมในการเก็บข้อมูลด้วยการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้มีความเข้าใจในภาพรวมของประเด็นที่ศึกษาศึกษา และเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาแนวคำถามในการสัมภาษณ์ รวมทั้ง

ผู้วิจัยได้ผ่านลงทะเบียนเรียนในวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ “การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล” ซึ่งได้ผ่านการทดลองทำการวิจัยเชิงคุณภาพ การฝึกการสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการศึกษาดำรง บทความ ที่เกี่ยวกับการทำวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการทำวิจัยครั้งนี้ โดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลด้วยตนเอง

2. อุปกรณ์บันทึกเสียง ใช้สำหรับการบันทึกการสนทนาระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลในขณะทำการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความครบถ้วนและมีความถูกต้อง

3. แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม ใช้สำหรับบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ และใช้บันทึกพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูล สภาพแวดล้อมหรือสิ่งที่ปรากฏขึ้น ที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นนอกเหนือจากการสัมภาษณ์

4. แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล โดยมีตัวอย่างแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ ดังนี้

4.1 แนวคำถามสำหรับสร้างสัมพันธภาพ เริ่มต้นด้วยการพูดคุยทักทาย และถามถึงความเป็นอยู่ทั่วไปของนิสิตนักศึกษา เพื่อสร้างสัมพันธภาพ สร้างความคุ้นเคยและเป็นการประเมินเบื้องต้นถึงความพร้อมของนิสิตนักศึกษาในการพูดคุยสัมภาษณ์

4.2 แนวคำถามเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญภาวะวิกฤต ดังตัวอย่างเช่น

- คนเรามักจะมีช่วงเวลานึงในชีวิตที่รู้สึกว่าคุณอ่อนแอ อ่อนล้า หมดแรงกับเรื่องราวในชีวิต จนกระทั่งเสียศูนย์ ไม่สามารถจะทำหน้าที่ตามปกติของตนได้อย่างที่เคยเป็น ประสบการณ์การ “เสียศูนย์” นี้อาจมาจากความไม่ลงตัวในครอบครัว ในการเรียน ในการคบเพื่อน หรือคนรัก
- ขอให้ศึกษานึกถึงประสบการณ์ที่รู้สึกว่าคุณ “เสียศูนย์” จนไม่สามารถจัดการกับสิ่งต่างๆ ได้เช่นดังปกติ และเล่าให้ฟังนะคะว่าเกิดอะไรขึ้น (ตามด้วยการพูดคุยในรายละเอียด เช่น สถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ความคิด ความรู้สึกของนักศึกษาในตอนที่เกิดภาวะเสียศูนย์ )
- ขอให้ศึกษานึกถึงช่วงที่ตกต่ำสุดขีด ช่วงที่เริ่มฟื้นตัว และ ช่วงที่กลับมาตั้งหลักได้ นักศึกษาอยู่กับช่วงเวลาเหล่านั้นได้อย่างไร มีอะไรทำให้การทรงตัวกลับมาตั้งหลักได้ทำได้ยากขึ้น/ง่ายขึ้นไหม เล่าให้ฟังหน่อยนะคะ
- จากการที่ได้พูดคุยกันมาท่านมีเรื่องราวอื่นๆ ที่อยากจะเล่าเพิ่มเติมอย่างไรบ้างไหมคะ

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยนำเสนอโครงการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน(Institutional Review Board) กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เมื่อได้รับการอนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยได้ ผู้วิจัยได้ติดต่อขอข้อมูล โดยมีนัก วิชาชีพีทีเคเคให้การดูแลช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาที่เคยประสบภาวะวิกฤต ช่วยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล แบบเจาะจงตามเกณฑ์การคัดเลือกที่กำหนดไว้ ซึ่งนักวิชาชีพีทีเคเคจะเป็นผู้ติดต่อประสานงานกับผู้ให้ ข้อมูลในเบื้องต้นก่อน หากผู้ให้ข้อมูลมีความสมัครใจ ยินดีที่จะเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยจึงจะ สามารถติดต่อกับผู้ให้ข้อมูลได้
3. ผู้วิจัยเป็นผู้พิจารณาว่าผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก และเกณฑ์การคัดออกหรือไม่ และผู้วิจัยจะติดต่อกับผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยด้วยตนเอง
4. เมื่อทราบความสมัครใจและยินดีที่จะร่วมการวิจัยของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัย ได้อธิบาย รายละเอียดของโครงการวิจัยและแจ้งสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ทราบ พร้อมทั้งนำเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลไป อ่าน และอธิบายข้อสงสัยต่างๆจนเกิดความเข้าใจเป็นอย่างดี หากได้รับการยืนยันว่าผู้ให้ข้อมูลสมัครใจและย ินดีที่จะเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัย จึงขอให้ผู้ให้ข้อมูลลง นามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
5. ยืนยันการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัครผู้ให้ข้อมูลในผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูล สามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลาที่ต้องการโดยไม่ต้องอธิบายเหตุผล หลังจากผู้ให้ข้อมูลเขียนใบยินยอมเข้าร่วมโครงการแล้ว
6. ผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล อธิบายวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย รวมทั้งชี้แจงในประเด็นการรักษาความลับ และขออนุญาตบันทึกเสียงในการ สัมภาษณ์เชิงลึก
7. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนโดยใช้เวลาประมาณ 40-90 นาที ด้วยวิธีการ สัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) โดยผู้วิจัยได้ทำการสร้างสัมพันธภาพให้มากยิ่งขึ้นก่อน เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความคุ้นเคยและความไว้วางใจในการให้ข้อมูล อันส่งผลต่อความตรงของ ข้อมูล และความเชื่อถือได้ของงานวิจัย โดยการสัมภาษณ์ ใช้แนวคำถามในการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) ประกอบกับการบันทึกเทประหว่างการสัมภาษณ์ จนกระทั่งข้อมูลอิ่มตัว โดยผู้วิจัยเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามตั้งแต่วันที่ 19 กันยายน – 26 ธันวาคม พ.ศ. 2554 สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนละ 1 รอบ

8. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ผู้วิจัยสังเกตการตอบสนองทางร่างกายของผู้ให้ข้อมูลขณะสัมภาษณ์ เช่น สังเกตสีหน้า ท่าทาง ภาษากาย ลักษณะน้ำเสียง อารมณ์ ความรู้สึก เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึก
9. การบันทึกข้อมูลภาคสนาม ด้วยการจดบันทึกข้อมูลสำคัญที่พบในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพนี้ได้วิเคราะห์ตามแนวของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน (Hill et al., 2005) มีดังนี้

**ขั้นที่ 1** การกำหนดประเด็นหลัก ในขั้นตอนแรกนี้ ผู้วิจัยทำการจัดทีมขึ้น ประกอบด้วยตัวผู้วิจัยและทีมวิเคราะห์ข้อมูลอีกจำนวน 2 คนซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาโทที่ผ่านการเรียนวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพและได้รับการอบรมเรื่องการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน

ขั้นนี้ผู้วิจัยและทีมวิเคราะห์ข้อมูลต่างอ่านบทบันทึกแล้วสรุปจัดเป็นกลุ่ม หมวดหมู่หรือประเด็นที่จะครอบคลุมข้อมูลทั้งหมด โดยทีมวิเคราะห์ข้อมูลจะทำงานอย่างเป็นอิสระต่อกัน เพื่อตั้งเป็นประเด็นหลักในเบื้องต้นที่มีความครอบคลุมข้อมูลทั้งหมดขึ้นมาด้วยตนเองจากนั้นผู้วิจัยและทีมวิเคราะห์ก็ได้อภิปรายกันถึงประเด็นเหล่านี้จนกว่าจะเห็นพ้องต้องกันในเรื่องของจำนวนและชื่อของประเด็นต่างๆ

**ขั้นที่ 2** การสรุปแนวคิดสำคัญ ทีมวิเคราะห์ข้อมูลทุกคนร่วมกันทำการอภิปรายถึงประเด็นหลักที่แต่ละคนวิเคราะห์มาได้ แต่ละคนนำเสนอผลการวิเคราะห์ของตน จากนั้นจึงทำการอภิปรายเพื่อให้ได้ใจความมาเป็นแนวคิดสำคัญ (Core ideas) เพียงรูปแบบเดียวที่สมาชิกทีมทุกคนเห็นชอบร่วมกันว่ามีความเหมาะสมทั้งจำนวน ภาษาที่ใช้ประเด็นหลักครอบคลุมข้อมูลทั้งหมด จากนั้น ผู้วิจัยนำแนวประเด็นหลักในเบื้องต้นมาวิเคราะห์ ลงรหัสประเด็นหลักให้กับชุดข้อมูลที่เหลือทั้งหมดด้วยตนเองและนำส่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลและลงรหัสประเด็นหลักมาให้ทีมวิเคราะห์ข้อมูลอีก 2 คน ตรวจสอบความถูกต้อง ก่อนจะให้ผู้ตรวจสอบคือ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ทำการตรวจสอบความเหมาะสมของประเด็นหลักและแนวคิดสำคัญ

**ขั้นที่ 3** การวิเคราะห์ภาพรวม ผู้วิจัยและทีมวิเคราะห์ข้อมูลทำการวิเคราะห์ภาพรวม โดยนำข้อมูลหลักนำสาระสำคัญ (Core Ideas) ที่อยู่ในแต่ละประเด็นหลัก (Domains) มาจัดเป็น

หมวดหมู่ (Categories) ตามความเหมาะสม จากนั้นจะร่วมกันตรวจสอบข้อเท็จจริงในแต่ละกลุ่มในเรื่องของประเด็นหลักและหมวดหมู่ต่างๆ ที่จะครอบคลุมข้อมูลทั้งหมด

จากนั้นผู้วิจัยทำการแจกแจงความถี่ของข้อมูลที่เกิดขึ้นในแต่ละหมวดหมู่ โดยใช้คำว่า “มาก (General) ” แทนความถี่ในหมวดหมู่ที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนหรือยกเว้น 1 คนที่กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้นๆ และใช้คำว่า “ปานกลาง(Typical)” แทนความถี่ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลมากกว่าครึ่งหนึ่งกล่าวถึงหมวดหมู่นั้นๆ และใช้คำว่า “น้อย(Variant)” แทนความถี่ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปถึงครึ่งหนึ่งของทั้งหมดกล่าวถึงในหมวดหมู่นั้นๆ จากนั้นผู้วิจัย นำผลการแจกแจงความถี่ไปอภิปรายร่วมกับทีมวิเคราะห์ข้อมูล และทีมวิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 2 คนจะร่วมกันตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของผลการวิเคราะห์ภาพรวมอีกครั้งและจึงร่วมกันอภิปรายความคิดเห็นที่มีการปรับแก้

### การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการชี้แจงรายละเอียดของขั้นตอนการวิจัยวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนในการสัมภาษณ์ ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ซักถามข้อสงสัยก่อนที่จะยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีความต้องการจะถอนตัวจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีการถามถึงเหตุผล

การขออนุญาตบันทึกเสียงขณะทำการเก็บข้อมูล มีการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย และเมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ข้อมูลดิบของผู้ให้ข้อมูลจะถูกทำลายทันที

หากในกรณีที่การสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยนั้น ไปกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึก หรือภาวะวิกฤตทางอารมณ์ต่อเรื่องราวในอดีต ดังที่ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นผู้ให้ข้อมูลมีน้ำตาคลอขณะที่ให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจึงหยุดการสัมภาษณ์และสอบถามถึงความพร้อมในการให้สัมภาษณ์ ซึ่งได้แจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่าสามารถที่จะยุติการสัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีความพร้อมและเลือกที่จะสัมภาษณ์ต่อ ผู้วิจัยจึงหยุดการสัมภาษณ์ชั่วคราว และเริ่มพูดคุยต่อเมื่อผู้ให้ข้อมูลเป็นฝ่ายเริ่มบทสนทนา



## ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ในขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยและทีมวิเคราะห์ข้อมูลจะวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายจนได้ประเด็นที่เห็นชอบร่วมกันว่า สอดคล้องและเหมาะสมกับข้อมูลมากที่สุด เพื่อลดอคติในการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยแต่ละคน เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อสรุปของงานวิจัยที่มีความถูกต้องที่สุด นอกจากนี้ภายหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลจะมีการส่งผลการวิเคราะห์ไปยังผู้ตรวจสอบ (auditor) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม อันเป็นผลให้งานวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ตรวจสอบ (auditor) ในกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์) ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพแบบเห็นชอบร่วมกัน นอกจากนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์ ยังได้อบรมเรื่องการวิจัยเชิงคุณภาพแบบทีมผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ให้กับผู้วิจัยและทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 2 คน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบนี้อย่างถูกต้องและตรงกัน ซึ่ง ทีมผู้วิเคราะห์ข้อมูลทั้ง 2 คนซึ่งเป็นผู้ที่สำเร็จการศึกษาระดับมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเป็นผู้มีประสบการณ์ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ (คุณกิตติพรพรรณ ศิริทรัพย์ และคุณนิศากร ปงรังสี)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่มวิจัยเห็นชอบร่วมกัน ในนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 10 คน (เพศหญิง 8 คน เพศชาย 2 คน) ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการ วิเคราะห์ข้อมูล 2 ตอนคือ (1) ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล และ (2) ผลการวิเคราะห์ ประสบการณ์ภายหลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1** เพศหญิง อายุ 22 ปี ผิวดำ ผมสีดำประจำ สวมแว่นตา แต่งกายใน ชุดนักศึกษาสุภาพ มีบุคลิกภาพดี อารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่ตลอด พูดจาจะฉะฉานชัดเจน ชัดคำ ทำทางกระฉับกระเฉง ผู้ให้ข้อมูลเป็นลูกคนเดียว มีครอบครัวที่อบอุ่น ปัจจุบันศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 19 กันยายน 2554 ใช้ระยะเวลาในการ สัมภาษณ์ทั้งสิ้น 55 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็น กันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ได้เคยศึกษาที่มหาวิทยาลัยชื่อดังของรัฐแห่งหนึ่ง และมีวิธีการดำเนิน ชีวิต ที่ค่อนข้างเครียด เรียนหนัก ด้วยสาขาวิชาที่เรียนทำให้มีเวลาผ่อนคลาย พักผ่อนน้อย ทำให้ รู้สึกเครียดและกดดัน ประกอบกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่ลงรอยกัน และผู้ให้ข้อมูลตกอยู่ในสถานะคน กลาง ทำให้เกิดความอึดอัดใจในสัมพันธภาพ เมื่อเกิดความเครียดสะสม จึงทำให้เกิดภาวะเสีย สมดุล ต้องหยุดพักการเรียนไปนานเป็นเวลา 1 ปี โดยได้รับการบำบัดจากแพทย์และการเข้าร่วม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า กำลังใจจากครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทำให้ สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตมาได้ ซึ่งปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลได้ย้ายมหาวิทยาลัยและเริ่มต้นเรียนใหม่ ในสาขาวิชาที่ตนเองชอบและรู้สึกไม่กดดัน หรือเรียนหนักจนเกินไป มีเพื่อนกลุ่มใหม่ที่สามารถเข้า กันได้ดี และด้วยเหตุการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลได้เคยเผชิญ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านมุมมอง ความคิดและความสามารถในการเผชิญปัญหาได้ดีขึ้น และรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงทางวุฒิ ภาวะของตนเองที่เติบโตขึ้น

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2 เพศหญิง** อายุ 21 ปี ผิวขาว รูปร่างผอมเพรียว ผอมยาว เก้าผมสูง ดวงตามีประกายมุ่งมั่น แต่งกายชุดนักศึกษาสุภาพเรียบร้อย พูดจาฉะฉานชัดถ้อยชัดคำ บุคลิกภาพกระฉับกระเฉง ว่องไว ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า มีพี่น้อง 2 คน เป็นลูกคนกลาง ปัจจุบันศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 26 กันยายน 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง 46 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตนเองเป็นคนสบายๆ ไม่ค่อยมีเรื่องเครียดในชีวิต แต่เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาเรื่องการเรียน ซึ่งเกินความสามารถในการแก้ไข ทำให้เกิดความเครียดสูง และครุ่นคิดอยู่กับเรื่องราวที่เป็นปัญหา ซึ่งก็ได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์ และกำลังใจที่สำคัญจากครอบครัว และเพื่อน ช่วยประคับประคองให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตไปได้ ถึงแม้ว่าในบางช่วงขณะที่ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าถึงเรื่องราว ช่วงเวลาที่พยายามแก้ไขปัญหาซึ่งไม่เป็นผล ความรู้สึกท้อแท้ ในช่วงเวลานั้น ที่แสดงออกทางสีหน้าและน้ำเสียงอยู่บ้าง แต่ก็สามารถรับรู้ได้ว่าเมื่อผู้ให้ข้อมูลสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตมาได้ ทำให้ได้มีความเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น รวมถึงตนเองและบุคคลรอบข้าง สามารถรับรู้ถึงความเติบโตทางความคิดที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้ให้ข้อมูล

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3 เพศหญิง** อายุ 22 ปี ผิวค่อนข้างคล้ำ ตาโต ผอมยาวสีดำ ท่าทางมีความมั่นใจในตนเองสูง พูดจาฉะฉาน คล่องแคล่ว ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 26 พฤศจิกายน 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง 10 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตนเองได้ไปศึกษาภาษาที่ต่างประเทศในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ซึ่งระหว่างนั้นมีปัญหาด้านการเรียนและสัมพันธ์ภาพกับคนรัก เมื่อกลับมาศึกษาต่อจึงย้ายคณะที่เรียนและเกิดความเครียดสูงจากความกดดันเรื่องการเรียนและสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน โดยที่ก่อนหน้านี้ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตนเองไม่เคยได้ประสบกับความยุ่งยากในชีวิตมาก่อนเลย เนื่องจากเรียนอยู่ที่โรงเรียนประจำ ไม่เคยได้เผชิญกับความซับซ้อนของโลกภายนอก และเมื่อเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัย ก็พักอาศัยอยู่กับคนรัก และเมื่อเลิกรักกัน จึงต้องพักอาศัยอยู่ที่หอพักเพียงลำพัง ซึ่ง

ในช่วงเวลาที่ยากลำบากนั้น มีอาจารย์ที่คอยช่วยประคับประคองและให้การช่วยเหลือ ประกอบกับการได้เห็นมุมมอง การเปลี่ยนความคิด ที่ช่วยให้เติบโตและสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตมาได้ ซึ่งภายหลังการผ่านพ้นภาวะวิกฤต ผู้ให้ข้อมูลเล่าด้วยใบหน้าและน้ำเสียงที่ภาคภูมิใจว่า รับรู้ถึงการเติบโตและความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4** เพศหญิง อายุ 21 ปี ผิวดำเหลือง ทำทางซึ้อขาย ค่อนข้างเงียบขี้อึม แต่งกายสุภาพเรียบร้อย เมื่อผู้สัมภาษณ์ชวนพูดคุยเรื่องทั่วไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง ผู้ให้ข้อมูลดูผ่อนคลายและเปิดเผยตนเองมากขึ้น ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 30 กันยายน 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง 5 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตนเกิดมาและใช้ชีวิตในครอบครัวที่เพียบพร้อม สุขสบาย จนกระทั่งมาสูญเสียพ่อ หัวหน้าครอบครัวคนสำคัญไป จึงทำให้ชีวิตต้องลำบากมากขึ้น ประกอบกับช่วงเวลาดังกล่าวไม่นานนัก แม่ก็ได้แต่งงานใหม่ โดยที่ไม่ได้ปรึกษาตนเอง จึงทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว จากนั้นก็มีเรื่องปัญหาด้านสัมพันธภาพกับคนรักเข้ามา ทำให้เป็นช่วงเวลาที่ยากลำบาก ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ปกติตนเองเป็นคนหัวไว เรียนเก่ง แต่เมื่อช่วงเวลาที่เสียศูนย์ไปนั้น ความสามารถในการเรียน สดมาติต่างถดถอยลง และมีผลกระทบทางร่างกายคือ ปวดศีรษะ ป่วยบ่อย ผู้ให้ข้อมูลได้เห็นถึงความห่วงใยจากคนในครอบครัว ญาติพี่น้อง จึงช่วยให้มีกำลังใจและสามารถเปลี่ยนมุมมองและให้คุณค่าความสำคัญของคนในครอบครัวเป็นอันดับแรก

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 5** เพศหญิง อายุ 21 ปี ผิวดำเหลือง ผอมยาวสีน้ำตาล ตากลมโต บุคลิกภาพสุภาพเรียบร้อย ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 4 ตุลาคม 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง 2 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตนเองมีชีวิตที่มีความสุขมากมาโดยตลอด มี ครอบครัว เพื่อนและคนรักที่ดี และมีมุมมองต่อโลกและชีวิตว่าเป็นสิ่งสวยงาม แต่เมื่อต้องพบกับปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและคนรัก ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถรับมือ จัดการกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ส่งผลกระทบต่อวิธีการมองโลก การดำเนินชีวิต รวมถึงผลกระทบต่อร่างกาย และด้วยกำลังใจจากครอบครัวและเพื่อน มีส่วนช่วยอย่างมากในการปรับประคับประคองจิตใจของผู้ให้ข้อมูลให้กลับมาแข็งแรงดังเดิม ในบางขณะของการถ่ายทอดเรื่องราว ผู้สัมภาษณ์สังเกตได้ถึงสีหน้าและแววตาที่มีน้ำตาคลอๆ เมื่อพูดถึงเรื่องในอดีตที่กระทบกับใจของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจึงหยุดการถามคำถาม และสอบถามถึงความพร้อมของผู้ให้ข้อมูล ว่ามีความต้องการจะยุติการสัมภาษณ์หรือไม่ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลพร้อมที่จะสัมภาษณ์

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 6** เพศหญิง อายุ 24 ปี ผิวขาวเหลือง ผอมยาวสีน้ำตาลอ่อน บุคลิก มีความเป็นตัวของตัวเอง มั่นใจ ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 5 ตุลาคม 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 1 ชั่วโมง 25 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น สามารถอธิบายเรื่องราวและลำดับเหตุการณ์ได้ชัดเจน

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตั้งแต่วัยเด็กตนเองเป็นคนมีความสามารถ หัวดี มีความรู้สึกว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรยาก ไม่ค่อยได้พบกับความผิดหวังในเรื่องของการเรียน แต่ไม่ค่อยถนัดในการมีมนุษย์สัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเมื่อเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษา ก็มีความกดดันเรื่องการเรียนรู้เป็นอย่างมาก ถูกตำหนิ และสูญเสียความมั่นใจในความสามารถของตนเองอย่างมาก และไม่รู้ตัวว่าความเครียดที่เกิดขึ้นถูกสะสม หลังจากความพยายามหลายครั้งหลายหนที่ตั้งใจจะทำให้ปัญหาคลี่คลาย แต่กลับไม่เป็นผล จึงส่งผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตคือ ขาดเรียน แยกตัวจากสังคม มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับครอบครัวและเพื่อน คนรอบข้าง จนกระทั่งพักการเรียน และในที่สุดจนถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าในช่วงเวลาที่ยากลำบากนั้น ตนเองต้องการใครสักคนมาช่วยรับฟัง ห่วงใยและอยู่เคียงข้างด้วยความเข้าใจ ให้รู้สึกที่ตนเองไม่ได้โดดเดี่ยว หรือเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ซึ่งช่วงนั้นมีคนรัก ที่ช่วยประคับประคองให้สถานการณ์คลี่คลายลง และสามารถเริ่มต้นเรียนในมหาวิทยาลัยแห่งใหม่ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลได้พบว่าตนเองยังสามารถทำและยังคงมีความสามารถในการเรียนอยู่ ซึ่งเมื่อสามารถผ่านพ้นช่วงวิกฤตดังกล่าวมาได้แล้ว ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ตนเองเข้มแข็ง

และเติบโตขึ้น หลังจากที่สามารถเผชิญกับช่วงเวลาที่ย่ำแย่ที่สุดมาแล้ว มีมุมมองโลกและชีวิตที่เปลี่ยนไป สามารถอยู่กับความเป็นจริงได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนมากขึ้น และสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 7** เพศหญิง อายุ 23 ปี ผิวสองสี ผมสีดำประป่า บุคลิกสุภาพเรียบร้อย ใช้อาย พุดน้อย ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 19 พฤศจิกายน 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 48 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี ถึงแม้ว่าตอบคำถามไม่ค่อยตรงประเด็นมากนัก แต่ก็แสดงออกถึงเจตนาที่อยากให้ความร่วมมือ อยากช่วยเหลือให้งานวิจัยดำเนินไปได้ด้วยดี

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าตนเองเป็นคนพื้นเพมาจากต่างจังหวัด และเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ พักอาศัยอยู่ที่หอพัก ซึ่งเกิดตั้งครรภีในวัยเรียนในช่วงปี 1 และตนเองก็ไม่กล้าที่จะบอกให้พ่อแม่รู้เรื่องนี้ ทั้งความกลัวพ่อแม่จะผิดหวัง กลัวเพื่อนจะรู้ จึงทำให้ในช่วงนั้น เก็บตัว ไม่กล้าออกไปไหน และไม่รู้ว่าจะรับมือกับเรื่องนี้อย่างไร จนกระทั่งอาจารย์สังเกตเห็นและเรียกเข้าไปพบ และช่วยให้สามารถหาทางออกที่เหมาะสมได้ ซึ่งเมื่อสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ช่วงนั้นมาได้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าทำให้ได้คิดในแง่มุมมองใหม่ๆ ได้เปลี่ยนความคิดจากที่คิดจะทำแท้ง เป็นให้โอกาสเด็กได้เกิดและเติบโต ถึงแม้ว่าจะต้องพักการเรียนไปช่วงเวลาหนึ่ง แต่เมื่อกลับมาเรียน ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าอยากจะทำพัฒนาตนเอง และแก้ไขจากที่เคยทำผิดพลาด เพื่อเป็นคนใหม่ที่พ่อแม่ภาคภูมิใจ

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 8** เพศชาย อายุ 20 ปี ผิวสองสี รูปร่างสันทัด ผมสั้นสีดำ ดัดฟัน สวมแว่นตากรอบสีดำ บุคลิกสุภาพเรียบร้อย ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 9 ธันวาคม 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 55 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า เกิดปัญหาเรื่องสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ซึ่งได้ถูกเพื่อนและเพื่อนคนอื่น ๆ เขียนข้อความว่าในเชิงให้เสียหาย ทางสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งในขณะนั้น ผู้ให้ข้อมูลได้ดำรงตำแหน่งประธานคณะ และเป็นที่รู้จักดีในมหาวิทยาลัย การดำเนินชีวิตเริ่มเป็นไปได้ยากลำบากขึ้น เมื่อ

ผู้คนในมหาวิทยาลัยต่างหลีกเลี่ยงที่จะพบปะพูดคุยกับตนเอง ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ในห้องเรียน โต้ะเลคเชอร์ที่เคยวางติดๆกัน เมื่อตนเองเดินเข้ามา เพื่อนทุกคนต่างเขยิบโต้ะหนี เป็นสถานการณ์ที่สร้างความกดดันให้กับชีวิตมาก และทำให้ตนเองพยายามไม่ยุ่ง ไม่คุยกับใคร ไม่อยากเข้าเรียน มีเพียงเพื่อนสนิท หนึ่งในคนที่ยังคงอยู่เคียงข้าง ซึ่งในช่วงเวลานั้น กำลังใจจากเพื่อนสนิทและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นได้ เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤตมาได้ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “มันทำให้เรามองโลกอีกด้านหนึ่งที่แบบ เกิดมา 20 ปีเราไม่เคยมองมันมาก่อนเลย... จากที่ไม่ได้คิดอะไร จากที่ใช้ชีวิตไปวันๆคือเปลี่ยนไปหมดเลยอะ ก็ยอมรับว่าโตขึ้นครับ แต่มันยังไม่ใช่ว่าจุดที่จะข้ามพ้นเรื่องนี้ไปได้ง่ายๆครับ โตขึ้นในระดับหนึ่งคือกล้าที่จะเผชิญหน้ากับเรื่องพวกนี้”

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 9** เพศชาย อายุ 20 ปี ผิวขาว ผมสั้นสีดำ รูปร่างสูงโปร่ง ดูสะอาดตา แต่งกายชุดนักศึกษา บุคลิกภาพ สุภาพเรียบร้อย พูดน้อย ปัจจุบันกำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 26 ธันวาคม 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 47 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น

ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า ในช่วงมัธยมเป็นเด็กเรียนเก่ง ได้ที่ 1 ของห้อง แต่เมื่อมาอยู่ในมหาวิทยาลัย กลับทำไม่ได้ไม่ว่าที่ๆที่ตนเองก็พยายามเต็มที่แล้ว แม้ว่าจะพยายามหลายครั้งหลายหน ก็ไม่สามารถเรียนได้ มักจะติด F จึงทำให้ตัดสินใจย้ายคณะ ซึ่งเมื่อย้ายคณะคะแนนก็ดีขึ้น แต่ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนกลับไม่ค่อยดี เพราะว่าต้องมาเรียนกับเพื่อนใหม่ทั้งหมด จึงไม่ค่อยมีเพื่อนและต้องคอยตามข่าวการเรียนการสอนอยู่เสมอ จนทำให้ติด F ถึง 4 ตัว ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าในช่วงเวลานั้น ได้รับการช่วยเหลือจากจิตแพทย์ อาจารย์ และกำลังใจจากคุณแม่ ที่ช่วยประคับประคองให้ผ่านช่วงเวลานั้นมาได้

**ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 10** เพศหญิง อายุ 21 ปี รูปร่างท้วม ผิวคล้ำ ผอมยาว สวมแว่นตา บุคลิกภาพ และธรรมาศยดี เป็นมิตร และวางตัวเป็นกันเอง ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง

ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 1 ครั้ง ในวันที่ 26 ธันวาคม 2554 ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น 43 นาที ผู้ให้ข้อมูลให้ความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี มีความเป็นกันเอง และตอบคำถามตรงประเด็น

ผู้ให้ข้อมูล เป็นคนที่รักและห่วงใยความรู้สึกของเพื่อนมาก แต่รู้สึกว่าตนเองถูกกันออกมาจากกลุ่ม ทำให้สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนในช่วงหลังๆไม่ค่อยจะลงตัว ผลที่ตามมาคือ ไม่อยากไปเรียนขาดเรียนบ่อย เพราะรู้สึกอยากหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่อึดอัดและไม่สามารถจัดการได้ และการที่ได้อยู่กับตัวเอง ได้คิดถึงพ่อแม่ ที่ห่วงใยตนเองอย่างแท้จริง ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถเปลี่ยนมุมมองความคิดของตัวเองได้ ประกอบกับการที่ได้พูดคุยกับเพื่อนที่ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ช่วยให้สามารถผ่านช่วงเวลาดังกล่าวมาได้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลกล่าวด้วยใบหน้าและน้ำเสียงที่พึงพอใจว่าตนเองได้ตระหนักถึงความรักของพ่อแม่มากขึ้น และมีเป้าหมายเพื่อที่จะพัฒนาตนเองในเรื่องการเรียน เพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจ

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ประเด็นประสบการณ์ภายหลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบ 5 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต
  - 1.1 การจัดการปัญหาล้มเหลว
  - 1.2 การคาดหวังแต่กลับผิดหวัง
  - 1.3 ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต
2. การเริ่มต้นภาวะเสียสมดุล
  - 2.1 การเกิดขึ้นอย่างไม่ทันตั้งตัว กะทันหัน
  - 2.2 การเกิดขึ้นอย่างค่อยๆสะสมทับซ้อน
3. ภาวะเสียสมดุล
  - 3.1 การเสียสมดุลทางความคิดและความรู้สึก
  - 3.2 การทำหน้าที่ต่างๆบกพร่อง
  - 3.3 ผลกระทบต่อสุขภาพ



4. การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุน
    - 4.1 แหล่งเกื้อหนุน ประคับประคองจากบุคคลรอบตัว
    - 4.2 การทำกิจกรรมให้คลายทุกข์
    - 4.3 ความเข้มแข็งภายในตนเอง
  5. การเติบโตภายหลังภาวะวิกฤต
    - 5.1 ความคิดและมุมมองต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนไป
    - 5.2 การมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ
- ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**1. ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต** หมายถึง จุดเริ่มต้นของภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดสูง เมื่อกระบวนการจัดการปัญหาล้มเหลว ก็จะนำไปสู่การเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ซึ่งชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์นี้ สามารถเกิดได้จากทั้งภายในแต่ละบุคคลหรือเกิดจากสภาพแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งในแต่ละบุคคลมีลักษณะเฉพาะตัวที่สามารถทนทาน และรับมือต่อความเครียดแตกต่างกัน ความคิดวิตกกังวลง่าย การที่ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ ตลอดจนชนวนที่เกิดจากสภาพแวดล้อมรอบข้างในเรื่องของความกดดันเรื่องการเรียน และสัมพันธภาพที่ไม่ลงตัว ประกอบด้วยประเด็นย่อย ได้แก่

**1.1 การจัดการปัญหาล้มเหลว** หมายถึง การที่ไม่สามารถจัดการกับกระบวนการหรือไม่สามารถหาวิธีการในการแก้ไขกับปัญหาได้ เกิดจากการที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้ หรือ การใช้วิธีจัดการปัญหาแบบเดิมแล้วใช้ไม่ได้ผล รวมถึง การขาดประสบการณ์ในการเผชิญหน้าและจัดการกับปัญหา

**1.1.1 การที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้** หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลพยายามจะแก้ไขปัญหาด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ปัญหาลี้คลายตามที่ต้องการ แต่กลับพบว่า ความพยายามที่จะแก้ไขปัญหานั้น ไม่เป็นผล จนทำให้รู้สึกเหนื่อย และท้อแท้ ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

*รู้สึกว่ามันเหนื่อย เหมือนแบบ มันทำไปหลายอย่างแล้ว แล้วมันก็ไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นมาเลย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)*

*ตอนหลังฮึดขึ้นมา คือมันจะเป็นอย่างนี้เรื่อยๆว่า เฟล ฮึด แล้วก็เฟลหนักกว่าเดิมอีก เพราะว่าเราฮึดมาแล้ว ยังไม่ดีขึ้น เฟลไปอีก แล้วก็ฮึดไปอีก คือวงจร 4 ปีคือเป็นแบบนี้ ฮึด เฟล ฮึด เฟลอยู่อย่างนี้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)*

รู้สึกว่ามันเหมือนคนอื่น คนอื่นเค้าทำได้ แต่เราทำไม่ได้ คนอื่นเค้าก็ทำได้ เค้าก็ผ่านๆมันไปได้ ทำไมเราผ่านไม่ได้คนเดียว มันพยายามเท่าไรก็ทำไม่ได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่9)

**1.1.2 การใช้วิธีจัดการปัญหาแบบเดิมแล้วใช้ไม่ได้ผล** หมายถึง การเกิดภาวะความเครียดสูงเนื่องจากไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาที่ตนรับรู้ว่าเป็นปัญหาสำคัญ ไม่สามารถหาทางออกที่จะช่วยทำให้เหตุการณ์คลี่คลายลงได้ วิธีการแก้ไขปัญหาแบบเดิมที่เคยสามารถใช้ในการแก้ไข คลี่คลายปัญหาได้ผล ในคราวนี้ดูเหมือนไม่มีพลังที่จะนำกลับมาใช้ ซึ่งเมื่อนำมาใช้กลับใช้ไม่ได้ผล ดังตัวอย่างคำพูดต่อไปนี้

หลายเรื่องมันมารวมกัน แล้วเราก็รู้สึกแบบ มันก็เคยเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นมาแต่เราสามารถจัดการได้ว่าโอเค เราต้องทำเรื่องนี้ก่อนๆ แต่คือคราวนี้เรื่องที่เข้ามา มันมีปมแค่มเดียวแต่คือมันแตกออกมาเรื่อยๆ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่8)

คือช่วงนี้หนูทั้งเรื่องที่เขียนไดอารี่ นั่งสมาธิไปเลยนะคะ หนูก็ไม่เข้าใจว่าทำไมหนูถึงไม่เอาวิธีตอนนั้นมาใช้ตอนนี้ มันไม่ยอมทำ มันไม่มีกระจิตกระใจ ให้นั่งสมาธิรู้สึกหายใจไม่ออกยิ่งกว่าเดิม เป็นอะไรก็ไม่รู้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

พอเครียดปึบหนูจะระบายให้เพื่อนฟัง ไม่ก็เขียนไดอารี่ แต่ช่วงนั้นไม่ได้เขียนเลยนะ มันหนักเกินกว่าจะเขียนนะ ไม่อยากทำอะไร ก็แบบหนูจะระบายให้เพื่อนฟัง แล้วก็กลับมาคิดว่าเป็นอะไรเนี่ย มาเครียดอะไรทำไมถึงจัดการไม่ได้ เรื่องหนักๆ กว่านี้ยังเคยจัดการได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

**1.1.3 การขาดประสบการณ์หรือภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา** หมายถึง การขาดประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา รวมถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลไม่เคยได้เผชิญกับความเครียด ความผิดหวัง การเปลี่ยนแปลงหรือการสูญเสียในชีวิต ทำให้ขาดประสบการณ์ในการรับมือกับความเครียดหรือกระทบกระเทือนกับความเชื่อ ทศนคติต่อโลก และชีวิตที่เคยเข้าใจเปลี่ยนแปลงไป ดังตัวอย่างข้อความ

อาจารย์ก็พูดมาคำหนึ่งว่าเนี่ย ไม่ค่อยมีเรื่องเครียดในชีวิตละสิ คำนี้โดนใจหนูมาก เพราะว่าจริงๆเลยคะ หนูไม่ค่อยมีเรื่องเครียดในชีวิต พอเจอเรื่องนี้แบบมันร้องไห้โดยอัตโนมัติมันอึดอึด มันรู้สึกว่าชีวิตมันตกต่ำลงมาถึงขีดสุด หนูรู้สึกว่าที่ผ่านมามาตลอดชีวิตเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทรมานจิตใจหนูที่สุดแล้ว หนูไม่คิดว่าคนอย่างหนูแบบแ่ก่นๆ อย่างหนูจะแบบแพ้กับเรื่องนี้แบบจะต้องเจอเรื่องที่มากระทบกระเทือนจิตใจขนาดนี้ เพราะหนูรู้สึกว่าหนูแกร่งมาตลอด เก่งในเรื่องความรู้สึก (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

ตอนแรกรู้สึกแบบหนูอยู่โรงเรียนประจำมา แบบไม่เคยเจอโลกภายนอก ไม่เคยเจอโลกแบบอย่างเงี้ย ที่มันต้องวุ่นวายต้องอะไร ไม่เคยเจอ พอมาเจอแบบนี้มันเป็นอะไรที่แบบตื้นตื้นเดียวเลยอะ ที่เดียว แบบอยู่โรงเรียนประจำมามันไม่มีอะไรต้องคิดแบบเรียนๆอย่างเดียวนะ พอมาเจออย่างนี้การใช้ชีวิตมันสุดๆเลย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่3)

อารมณ์แบบผิดหวังแบบประมาณว่าหนูโตมาแต่สิ่งดีๆ ตลอด คือสิ่งแวดล้อมหนูดีตลอด เพื่อนหนูก็ดีค่ะพี่ หนูไม่เคยคิดว่าวันหนึ่งจะมีคนหักหลังกัน การหักหลังหนูไม่เคยรู้เลย เพราะว่ามีเพื่อนที่ดีมาตลอด (ผู้ให้ข้อมูลคนที่5)

เรื่องนี้มันถ้าพวกผู้ใหญ่มองเค้าคงมองว่ามันเป็นเรื่องเล็ก แต่สำหรับเราไม่เคยเจอ มันเป็นเรื่องแรก มันใหญ่เกินกว่าที่เด็ก 20 จะแบกได้ด้วยซ้ำ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่8)

**1.2 การคาดหวังแต่กลับผิดหวัง** หมายถึง ใจที่รู้ไม่เท่าทันความคาดหวังที่อยากให้เพื่อน แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจ ดังที่ตนเองได้แสดงออกไป แต่เมื่อไม่ได้รับความรู้สึกเหล่านั้นตอบกลับมาจากเพื่อน ซึ่งความคาดหวังที่เกิดขึ้นในจิตใจ กับความเป็นจริง ไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ความคาดหวังแต่กลับผิดหวังนี้ จึงเปรียบเสมือนรอยร้าวที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นชนวนที่ก่อให้เกิดภาวะวิกฤต ดังตัวอย่างข้อความ

แคร่เพื่อนมากเกินไป แต่ถามว่าถ้าใครที่ดีกับเรา จริงใจกับเราคือเค้าทำยังไงมาเราทำอย่างนั้นกลับ แต่กับคนที่เราจริงใจไปมากๆแต่สิ่งที่เราได้กลับมามันไม่ดี (ผู้ให้ข้อมูลคนที่3)

ผมชอบใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นมากไป เพราะว่าคือรอบๆตัวผมคือจะมีแต่เฉพาะคนที่ผมแบบสามารถจะเปิดใจคุยกับเค้าได้จริงๆ ก็พอเราไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่ เรายังไม่ได้รู้อะไร คือผมก็พยายามจะเปิดให้คนอื่นเค้าเห็นว่าแบบผมเป็นอย่างนี้นะ ผมใส่ใจความรู้สึกของพวกคุณนะ พอเกิดเหตุการณ์แบบนี้ มันเลยทำให้รู้สึกว่าเราใส่ใจพวกเค้ามากเกินไปรีเปล่า (ผู้ให้ข้อมูลคนที่8)

แคร่เพื่อนมากนะ มาก เพราะว่าอย่างที่บอก คนไหนมาชวนทำอะไร มีปัญหาอะไร จะเป็นคนไปคุย อย่างตอนที่เพื่อนคนหนึ่ง เค้าเลิกกับแฟน เค้าก็มีแต่เรานะ คนอื่นเค้าก็ไม่สนใจ เราคิดว่าเราทู่แทกกับเพื่อนสุดๆแล้วนะ อะไรที่เราทำได้ เราจะทำ วันเกิด จะมีเค้กไปให้ เซอร์ไพรซ์ ทู่แทกมากอะ มันเลยทำให้รู้สึกแย่มาก แล้วตอนนั้นมันเลยกลายเป็นว่าที่ทำไปก่อนหน้านี้ไม่เห็นเลยหรอ มันไม่พอหรอ มันยังดีไม่พอหรอ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

**1.3 ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต** หมายถึง ความบีบคั้นในจิตใจที่เกิดจากความไม่ราบรื่นลงตัวในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็ความไม่ราบรื่นลงตัวใน

สัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง หรือความกดดันจากเรื่องการเรียน เพื่อสนองต่อต่อความคาดหวังของตนเอง คนรอบข้าง ตลอดจนวิธีการดำเนินชีวิตที่เครียด ไม่ได้ผ่อนคลาย

**1.3.1 ความกดดันจากสัมพันธ์ภาพไม่ราบรื่น ลงตัว** หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถจัดการกับสัมพันธ์ภาพระหว่างตนเองกับบุคคลรอบข้าง การที่ไม่สามารถสื่อสารปรับความเข้าใจเพื่อให้สัมพันธ์ภาพดำเนินไปอย่างราบรื่นลงตัวได้ การรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทำให้เกิดความอึดอัดใจ และความเครียด ซึ่งความกดดันจากสัมพันธ์ภาพที่ไม่ราบรื่นลงตัวนี้อาจเกิดขึ้นจากสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้าง เช่น สัมพันธ์ภาพที่ไม่ลงตัวกับเพื่อน คำพูดต่อไปนี้

*เครียดเรื่องเพื่อนมากๆ จนไม่ไหวแล้ว จนอาจารย์จิตวิทยาเรียกเข้าไปคุย ก็คุยกับเค้า ร้องให้...มีเรื่องเรียนด้วย หนูย้ายคณะมา หนูไม่มีเพื่อน ทำให้แบบว่าต้องไปเรียนกับรุ่นน้อง หนูไม่เข้าเรียนเลยนะจนอาจารย์เรียกพบ อาจารย์หลายวิชาเรียกพบ เพราะว่ามันไม่มีเพื่อนอะ ไม่มีเพื่อนต้องไปเรียนกับรุ่นน้อง (ผู้ให้ข้อมูลคนที่3)*

*ช่วงนั้นมีปัญหากับเพื่อนด้วย แบบโดนเพื่อนว่าลับหลัง แต่เราไว้ใจเพื่อนมาก แล้วเค้ามาว่าเราลับหลัง ทั้งๆ ที่เราแบบให้เค้าตลอด หรือว่าถ้าคนอื่นว่าเค้าแทบตายเราปกป้องแบบค่าเราลับหลัง เราให้ใจ 100% แล้วอะ กลับบ้านเลย ขนของภายในวันเดียวเลย กลับบ้าน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)*

*พอผมเดินเข้าไปคือเพื่อนแหวก คือมันเป็นโต๊ะแบบโต๊ะเลคเชอร์แต่คนเรียนเยอะเลยนั่งติดๆกัน พอเดินไปถึงเพื่อนกระเียบโต๊ะแหวก (ผู้ให้ข้อมูลคนที่8)*

*คืออยู่ดีๆเรารู้สึกแบบว่าเราโดนกลุ่มแบบกดดันนะ ให้ออกหรืออะไรทำนองนี้ เหมือนโดนกันออกมา เหมือนเวลาเค้ามีอะไรกันเค้าจะไม่พูดกับเรา เค้าจะคุยกันเอง เค้าจะเริ่มรู้กันแค่5-6 คน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)*

**1.3.2 ความกดดันจิตใจจากการเรียน** หมายถึง ความกดดันที่มีสาเหตุมาจากเรื่องการเรียน ซึ่งนอกจากเรื่องของสัมพันธ์ภาพที่ไม่ราบรื่นลงตัวแล้ว ความกดดันทางจิตใจจากเรื่องการเรียน มักจะพบค่อนข้างมากในบริบทของนิสิตนักศึกษาที่กำลังอยู่ในช่วงวัยศึกษาเล่าเรียน และมักเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะเครียดสูง เช่น ปัญหาในการลงทะเบียนเรียน สภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เปลี่ยนแปลง การที่ไม่สามารถจัดการปัญหาต่างๆ ให้ลงตัวกับการดำเนินชีวิตได้ ซึ่งความกดดันที่มีสาเหตุมาจากเรื่องการเรียนจึงเป็นอีกชนวนหนึ่งที่เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ดังตัวอย่างข้อความ

ติดF 4 ตัวอะพี มันทัก มันแย่น้อยนะ รู้สึกว่าตามใครเค้าไม่ทันเลย แย่มากครับมีปัญหา เยอะมาก เรื่องการส่งงาน เรื่องการมาเรียน การเข้าห้อง เรื่องเพื่อน ส่วนใหญ่ ต้องตามคนอื่นเค้าครับ ต้องคอยตามข่าวสารว่าเค้าย้ายห้องยังไง เปลี่ยนห้องอะไร สอบอะไรอย่างนี้ เกรดแย่มาก แย่ที่สุดที่เคยเรียนมาเลย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่9)

มันเหมือนไม่ใช่แค่ง่าย ๆ ว่าแบบ ลงทะเบียนย้อนหลังก็ได้ ไปขออาจารย์ก็ได้ มันมีหลายขั้นตอน มันมีหลายอย่าง ก็เลยรู้สึกว่าเริ่ม อ้าวแล้วยังไงเนี่ย ต้องเรียนใหม่หรือ ช่วงนั้น เครียดคะ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

ในหลายๆ อย่างที่เป็นรายละเอียดไม่สอน ให้ทำเอง แล้วพอตอนหลังก็พยายามทำอะไร ด้วยตัวเอง มันไม่ใช่เข้ามาอยู่ด้วยตัวเอง แต่ที่เราเรียนมันต้องทำด้วยตัวเองมาก ค่อนข้างมาก บางทีเราก็คิดนค่าแบบ เฮ้ยนี้ใช้อะไรคิด ไม่ได้ค่าแบบ ค่าค่าหยาบแต่มันเป็น ค่าแบบ เฮ้ยนี้สุดสำหรับเอนท์ติดแล้วทำไม่ได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

**2. การเริ่มต้นภาวะเสียสมดุล** หมายถึง การรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลว่าเหตุการณ์สะเทือนใจที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน ไม่ทันได้ตั้งตัว ไม่ทันได้เตรียมใจ มีหลายเหตุการณ์ค่อยๆ สะสม ทับซ้อน ซึ่งบุคคลไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหาได้ เมื่อมีความเครียดสูง จึงทำให้เกิดภาวะวิกฤต ดังรายละเอียดปลีกย่อย ได้แก่

**2.1 การเกิดขึ้นอย่างไม่ทันตั้งตัว กะทันหัน** หมายถึง การที่บุคคลจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดสูง โดยที่ไม่ทันตั้งตัว ประกอบกับกระบวนการจัดการปัญหาล้มเหลว จึงทำให้ไม่สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นได้ ดังตัวอย่างข้อความ

เหมือนสินามิเข้าไทยอะ...เหมือนคลื่นลมที่สงบแล้วอยู่ดีๆ ก็ บังเข้ามา เพื่อนหลายคนก็บอกว่าเนี่ย ถ้าเราเป็นแกก็ไม่ว่าว่าจะทำได้แค่ไหน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

มันกะทันหัน ก็ไม่ได้เตรียมใจ มันเลยแบบแย่ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่3)

มันยังตั้งตัวไม่ทัน หนูบอก แค่แกล้งบอก เออบอกมาหอะรับได้ ที่จริงหนูอะรับไม่ได้แล้ว หนูก็เชื่อว่าไม่มีใครแบบอยู่รับได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

มันก็กะทันหันนะ ถ้ามันค่อยๆ เกิดขึ้นมันก็น่าจะแก้ได้มากกว่านี้ แต่คือมันก็กะทันหันคะ มันรู้สึกอึดอัดมาก มันกะทันหันคือตอนแรกเรายังไม่รู้ไงคะ เหมือนเราปล่อยไปเรื่อยๆ แล้วพอเรารู้มันก็สายเกินที่จะแก้แล้ว (ผู้ให้ข้อมูลคนที่7)

รู้สึกว่าตัวเองดี ๆ ๆ มาตลอดแล้วมันก็แย่ลงอะ วูบลงไปเลย เกิดขึ้นเร็วมาก (ผู้ให้ข้อมูลคนที่9)

**2.2 การเกิดขึ้นอย่างค่อยๆสะสมทับซ้อน** หมายถึง การที่มีเหตุการณ์ต่างๆเข้ามา รุมเร้า หรือเกิดขึ้นในจังหวะของชีวิตที่กำลังจะต้องเผชิญกับเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียดหลายเรื่อง ต่อเนื่องกัน เกิดความรู้สึกสับสนและไม่สามารถจัดการ แก้ไขปัญหาได้ จึงเกิดความเครียดสูง สะสม ดังตัวอย่างข้อความ

คือมันค่อยๆสะสม แต่แบบเราจะไม่รู้ตัวนะ พอผ่านมาแล้ว เราถึงได้นึกแล้วคิดว่า เออ มันค่อยๆสะสม ทั้งเรื่องเพื่อน เรื่องเรียน ทุกอย่างปนเปรวมกัน แล้วมันก็คุ้ม (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

แต่จะสะสมแบบเจอกับความกดดันจากอาจารย์ ซึ่งเค้าจะพูดจาแบบนี้ตลอด มันทำให้ เราเสียความมั่นใจในตัวเอง จนเรามีความรู้สึกว่าเราทำดีที่สุดของตัวเองแล้วหรือยัง หรือว่า เราความสามารถไม่เท่าเทียมกับคนอื่น หรือยัง (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

หนูว่ามันค่อยๆเกิดขึ้น คือเหมือนปัญหามันสะสมมาตลอดรู้เลยว่าเค้าเปลี่ยนไป เหมือน เค้าไปคุยกัน จากตอนแรกก็อยู่ดี ๆ แบบไปเรียนเค้าก็ไม่สนใจ มีอาการ เราเริ่มรู้สึกว่ามันมี ปัญหาอะไรใหม่ๆ ซึ่งพองานอันนี้ไม่เสร็จก็เป็นปัญหาต่อมาเรื่อยๆ กลายเป็นว่าเค้าคุย กันเอง 5-6 คน จากที่เราเป็นคนทำตั้งแต่แรก (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

**3. ภาวะเสียสมดุล** หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลมีความคิด วิตกกังวลและวนเวียนอยู่กับ ความคิดซ้ำๆ จมอยู่กับความทุกข์ใจ ไม่สามารถหาทางออกให้กับปัญหาตามที่ตนเองต้องการได้ มีความกลัวในการเผชิญหน้ากับปัญหา รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เหนื่อยล้ากับความพยายามในการแก้ไข ปัญหาที่ไม่เป็นผล มีความต้องการที่ฟุ้งฟิงทางจิตใจ คนที่รับฟังอย่างเข้าใจและช่วยเหลือ ซึ่งการ เสียสมดุลทางด้านจิตใจนี้ส่งผลกระทบต่อร่างกายและพฤติกรรมคือ ไม่สามารถกระทำการต่างๆต่างได้ สมบูรณ์ดังเดิม เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตนเอง พยายามแยกตัวออกจากสังคม เก็บตัว มีการ แสดงออกและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป สุขภาพทรุดโทรม ร่างกายซูบผอม โดยมีรายละเอียดในแต่ละ ประเด็นย่อย ดังนี้

**3.1 การเสียสมดุลทางความคิดและความรู้สึก** หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่ เปลี่ยนแปลงไป ต้องเผชิญกับความเครียดสูง เกิดความคิดวนเวียนซ้ำๆกับเรื่องเดิมๆ เกิดทัศนคติ ทางลบ ใจใจอ่อนล้า และกลัวความผิดพลาด

**3.1.1 การเกิดความคิดวนเวียน จมอยู่กับความทุกข์** หมายถึง การจมอยู่กับ ความคิดซ้ำๆ และคิดวนเวียนว่าทำไมเหตุการณ์นี้ต้องเกิดขึ้นกับตนเอง รู้สึกกว่าเป็นผู้ถูกกระทำ ไม่ สามารถยอมรับและอยู่กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ดังตัวอย่างข้อความ

หนูรู้สึกว่หนูผิดอะไร คือมันจะมีคำถามตลอดว่าทำไม ก็หาคำตอบไม่ได้...มันคิดตลอด มันไม่เหมือนหลังๆที่เรื่องถูกวางเอาไว้ แต่อันนี้เหมือนไฟมันลุกอยู่ตลอดเวลา หนูอยู่กับเพื่อนหนูมีความสุข แต่เพื่อนจะมาสะกิดนิดเดียวไม่ได้นะ คืออะไรก็ตามที่สามารถสื่อได้ หนูจะแบบคิดเลย คิดเลย ความรู้สึกมันจะเข้ามาเลยแบบว่า เหี้ยอัย ภูเขาขึงงืดวะเนี่ย มันเหมือนแบบอึดอัด มันเครียด (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

เราใช้ชีวิตอย่างนี้ไปเรื่อยๆ เราไม่รู้ว่เราเริ่มเครียดเมื่อไหร่ จริงๆแล้วไม่รู้ว่ แต่เราไม่รู้ว่ตัวเองมันสะสม จนกระทั่งมาถึงตอนที่พีคจริงๆว่า เหี้ยเรารับไม่ได้ แต่ว่ระหว่างนั้นเราจะไม่รู้ว่เรื่อง...คือเหมือนตัวเองเป็นคนผิดหวังตลอดเวลา คิดตลอดเวลา หรือว่อยู่ที่บ้านไม่อยากเจอหน้าพ่อแม่ ไม่อยากเจอ อาย รู้สึกว่ทำเค้าผิดหวัง อยู่บ้านเลยเป็นอะไรที่ร้อนมาก อยู่ไม่ได้ ไม่มีความสุข ทำยงงก็ได้อันที่ไม่อยู่อะ หรือว่แค่คิดนิดหนึ่ง แค่นิดเดียวแบบเอาแล้วจะเริ่มร้องไห้แล้ว แค่นิดเดียวเท่านั้นนะ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

มันจะคิดอยู่ตลอดเวลาว่า เมื่อก่อนนะเราเป็นอย่างนี้ละ ตอนนี้เป็นอย่างนี้ เมื่อก่อนตอนที่ยังไม่ย้ายคณะ มีเพื่อน ไปไหนมาไหนด้วยกัน ทำงานกลุ่มด้วยกัน ช่วยกัน แต่พอย้ายคณะมาไม่มีเพื่อน ไม่มีใครช่วย มันจะคิดอยู่ตลอดเวลาว่าเราเป็นยงงแล้ว ก็รู้สึกว่เราไม่น่าย้ายมาเลย แต่ตอนนี้ก็ไม่คิดแล้ว คิดว่สวรค์ลงโทษ มันจะครุ่นคิดตลอดเวลา มันจะไม่ม่สมมติ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่9)

**3.1.2 การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง** หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง เกิดความคิด ทศนคติที่เปลี่ยนแปลงไปในแง่ลบ มีความรู้สึกว่ถูกหักหลัง สูญเสียความไว้วางใจในผู้อื่น สูญเสียความมั่นใจในตนเอง เมื่อความพยายามในการแก้ไขปัญหามาไม่เป็นผล ส่งผลให้เกิดความสงสัยในความสามารถของตนเอง เกิดความรู้สึกกลัวว่ตนเองจะทำสิ่งต่างๆ ผิดพลาด ไม่มั่นใจในศักยภาพในตนเองอีกต่อไป กลัวว่จะต้องแบกรับ และเผชิญปัญหาด้วยตนเอง เกิดความรู้สึกไม่ม่ั่นใจในการตัดสินใจหรือเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ ดังตัวอย่างข้อความ

หนูแอบคิด เพราะว่หนูเรื่องหนูมันไม่มีคนสนใจตอนนั้น หนูรู้สึกว่มันไม่ได้สำคัญขนาดนั้น หนูไม่ได้สำคัญเลย...พอเจอเรื่องนี้มันพลิก ตุ่ม เหี้ยทำไมคนเราไว้วางใจไม่ได้จริงๆ ตอนนั้นคิด ไว้วางใจไม่ได้จริงๆ หนูก็ไปตัดสินใจแบบใหม่ว่ว่าเค้า bad มาก (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

รู้สึกว่คุณค่าในตัวหนู จากแต่ก่อนรู้สึกม่ั่นใจว่เราดีพอที่จะคบเค้า เค้าก็เป็นคนที่เหมาะสมกับเราแล้ว คงจะหยุดกันแค่ตรงนี้ แต่พอเป็นแบบนี้ทำไมมาทำให้เราสูญเสียความม่ั่นใจในตัวเอง ความเชื่อใจที่มีให้กัน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

พอเจอแบบนี้ทำไมไม่บอกญาติๆว่า ถ้าบอกดีๆ ก็คงไม่ได้รู้สึกแย่นะขนาดนี้ นี่แบบทั้งเสียใจ ทั้งแบบกุโดนหักหลัง ทั้งแบบอะไรจะทำไม่ จากที่เราเคยมองโลกสวยงาม มันไม่ใช่เลย...

รู้สึกว่ามันโหดร้าย รู้สึกว่าหนูไม่อยากโตแล้ว (ผู้ให้ข้อมูลคนที่5)

ไม่มั่นใจ เพราะว่าเราเฟล ทำ เฟล ทำมาหลายครั้ง เยอะมาก เยอะมาก ก็เลยไม่กล้าทำ อีกเลย ไม่กล้า ไม่มั่นใจในตัวเองว่าจะทำได้อีกหรือเปล่า ไม่กล้าที่จะหยิบวิชาที่ต้องทำงาน แบบนี้ ไม่มั่นใจในตัวเองเลย มันไม่ใช่แค่ไม่มั่นใจในที่ที่ตรงนี้นะ มันเลยไม่มั่นใจเลยว่า ตัวเองจะทำอะไรได้...มีความรู้สึกถึงความไว้ใจคนน้อยลงทุกทีๆ แบบเรื่องนั้นแล้ว มาเจอ เพื่อนแบบนี้อีก รู้สึกว่าชีวิตนี้มันอยู่ยากจังเลย คนที่มัน ที่เราจะหาอยู่ด้วยมันน้อยมาก... ตอนนั้นมันกลัวทุกอย่าง ไม่กล้าทำอะไร ไม่กล้าตัดสินใจ คือกลัวทุกอย่าง ใครมาให้เลือก อะไรอย่ามาถามนะ ไม่ตอบ ตอบไม่ได้ จะบอกเลยว่าไม่รู้ ไม่กล้า แม้แต่เรื่องเล็กๆน้อยๆเราก็จะไม่ตัดสินใจ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

เหมือนเราก็รู้สึกแย่กับตัวเองด้วย ทำให้เราคิดว่าเราต้องมีอะไรที่มันแย่นะๆเลย ทำไมเพื่อนถึงทำกับเราอย่างนี้ เหมือนสูญเสียความมั่นใจ เราทำอะไรผิด เราคิดว่าเรา โอเค แล้วนะ กับเพื่อนเราก็รักมันมาก เราก็ทำกับมันดีตลอด กลายเป็นว่ามันมีปัญหาแสดงว่าเราต้องมีข้อเสียอะไรซักอย่างที่มีมันรุนแรงที่ทำให้คนที่สนิทกันมากขนาดนี้ เค้าถึงทำกับเราได้ขนาดนี้ ตอนนั้นคิดอย่างนั้น มันกลายเป็นเราคิดว่าตัวเองต้องแย่นะๆเลย เราทำอะไรที่มันไม่ดี (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

**3.1.3 การจำนนต่อปัญหา** หมายถึง การอึดติดกับความพยายามในการแก้ไข ปัญหา ก็เป็นความเสียสมดุลทางจิตใจที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้ถึงขีดสุดของความสามารถที่จะแบกรับปัญหา เกิดความรู้สึกยอมแพ้ รู้สึกพอ และจะไม่พยายามแก้ไขปัญหากอีกต่อไป โดยไม่สนใจแล้วว่าเกิดอะไรขึ้น บางรายรู้สึกที่ไม่เหลือคุณค่าอะไรในตนเองแล้ว และมีอาการภาวะซึมเศร้า ดังตัวอย่างข้อความ

มีช่วงหนึ่งที่หนูรู้สึกท้อคือ มันไม่เอาแล้ว มีนะคะรู้สึกว่าย่ำแบบไม่ส่งแล้วดีกว่าไม่เป็นไรยอมเรียน รู้สึกว่ามันมากเกินไปแล้ว หนูก็เครียดคนอื่นก็เครียดไปกับหนู (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

แต่เรามารู้สึกที่ว่าไม่อยากทำอีกต่อไปแล้ว ไม่อยากที่จะเตะ ไม่อยากที่จะเห็น ไม่อยากที่จะคิดถึงมัน เราไม่ไหวแล้ว ไม่สนใจอะไรแล้ว F ก็ F ดี ไม่สนใจแล้ว...เป็นความรู้สึกที่ว่าไม่อยากรับรู้ แล้วไม่เหลืออะไรแล้ว ไม่อยากอะไรอีกแล้ว ก็เลยตัดสินใจ คือความรู้สึกมันแย่มากเลยนะ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)



คือว่าเราก็พยายามเต็มทีก็ รับ แต่ว่ามันไม่ได้ครับ มันอาจจะไม่เหมาะกับเราก็ได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่9)

**3.1.4 การมีความต้องการที่พึงทางจิตใจ** หมายถึง เมื่อผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถรับมือและเผชิญหน้ากับปัญหาได้เพียงลำพัง จึงมีความต้องการที่พึงทางจิตใจ ต้องการแหล่งเกื้อหนุนที่ช่วยแก้ไขปัญหา หรือช่วยรับฟังอย่างเข้าใจ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายอาจเลือกที่จะเข้าวัด เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจดังตัวอย่างข้อความ

แต่ว่าเรื่องนี้ มันเป็นเรื่องอะไรจะต้องทำให้หนูหลุดจากกรอบตรงนั้น ถึงขั้นต้องคุยกับแม่ มันหนักมากแล้ว หนูกลั้นน้ำตาмаกๆ ตอนนั้นหนูบอกแม่ว่า แม่มีเรื่องจะคุย หนูจำความรู้สึกตอนนั้นได้เลยว่าพีคที่สุดแล้ว ถึงขั้นต้องพึ่งเค้า (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

ต่อหน้าเพื่อนจะร่าเริง แต่พอแบบมานั่งอยู่คนเดียวก็จะเริ่มคิด คิดแล้วก็แบบ ยังไงก็ได้ อย่าอยู่คนเดียว คืออยู่ก็อยู่ได้แต่แบบคิดก็คิดแต่พอรู้ตัวว่าคิดจะพยายามไม่คิด ก็จะไปคุยกับใครก็ได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

รู้สึกว่าจะต้องหาที่พึ่ง รู้สึกว่าตัวเองเริ่มอยู่คนเดียวไม่ไหว อยากหาที่พึ่งอยากหาคนมาปลอบตัวเอง อยากให้มีคนมาปลอบว่าไม่เป็นไรนะ ในคนที่ condition เดียวกันว่า เข้าใจ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

กำลังใจจากเพื่อนแค่คนเดียว แต่มันเข้มขันมากก็จริงแต่เรายังรู้สึกว่ามันยังไม่พอสำหรับเรา ไม่รู้ว่าคิดไปเองรึเปล่า อย่างที่เค้าบอกว่าถ้าไม่เกิดเรื่องจะไม่หันหน้าเข้าวัด ก็คือ เข้าวัดครับ มันเป็นเรื่องที่แบบว่ามีเรื่องเครียดต้องเข้าวัด (ผู้ให้ข้อมูลคนที่8)

**3.2 การทำหน้าที่ต่างๆ บกพร่อง** หมายถึง พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป แยกตัวออกจากคนในครอบครัว เพื่อนฝูง เก็บตัว คิดและพยายามแก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง ไม่อยากจะมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น คิดสนใจและคิดหมกมุ่นอยู่กับตนเอง ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สมบูรณ์ดังเดิม การที่ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆ บกพร่องไป จากเดิมที่เคยทำได้ดี กลับทำได้ไม่ดี ไม่สมบูรณ์ดังเดิม

**3.2.1 การที่ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สมบูรณ์ดังเดิม** หมายถึง เมื่อเกิดภาวะเสียสมดุลทางจิตใจ ส่งผลให้ ความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ที่เคยทำได้ดี ด้อยประสิทธิภาพลง คือ ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ หรือทำได้ แต่ได้ไม่ดีเท่าระดับเดิมที่เคยทำได้ ดังตัวอย่างข้อความ

เหมือนมันหายอะ เหมือนชีวิตที่เราเคยใช้มันหายอะ มันแบบ เออ...เออๆ มันเคยทำได้ คำนี้แหละ เคยคิดนะ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่1)

จากที่บอกว่าแต่ก่อนเป็นคนที่ฟังบีบจะเข้าใจทุกอย่าง แต่พอมาตอนช่วงเวลานั้น นั่งฟังก็อาจารย์พูดอะไร หรือว่าอะไร เราเป็นอะไร เรายังทำใจไม่ได้หรือ มันยังหาคำตอบไม่ได้ว่า ตอนนั้นเราเป็นอะไร ทำไมสมาธิเราหายไป จากแต่ก่อนตั้งใจฟังอาจารย์ได้ ไม่ต้องจด เหมือนเพื่อนคนอื่นเราก็จะจำได้ แต่ตอนนั้นแบบฟังอาจารย์ไป จดไป ทำอะไรคือไม่ได้เลย มันเหมือนกับมันมีอะไรมาถ้ำ มาอะไร เหมือนความสามารถตรงนั้นเราหายไป (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

เรารู้สึกแสบกับตัวเอง แบบเพลอะ มันเป็นเพราะว่าไม่พอใจเรา เราทำไม่ได้ คือมันแย่มากเลยนะ คนที่เคยทำได้มาตลอดแล้วแบบทำไม่ได้ อ้อ มันก็ทำได้แหละ แต่มันทำไม่ได้ถึงระดับที่เคยทำได้ เราเลยไม่ไหวแล้ว แบบทุดอะ ว่าแบบทำแล้วได้แค่นี้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

ปกติผมเป็นคนชอบต่อโมเดลครับ พวกไดโนเสาร์ เครื่องบิน ตรงนั้นมันช่วยให้เรามีสมาธิมากขึ้น ก็ลองไปต่อดู ทำได้เนี่ยนมากครับ พอตอนนั้นมาทำอีกทีมันทำไม่ได้ ทำเสร็จขยำทิ้งหมดเลยอะ จะเสร็จแล้วอะ ขยำทิ้งหมดเลย มันทำต่อไม่ได้ครับ มันไม่ยอมทำ รู้สึกว่าทำไปมันแบบเสียเปล่า (ผู้ให้ข้อมูลคนที่9)

### 3.2.2 การหันหลังให้กับโลกและสังคม หมายถึง การมีพฤติกรรมที่

เปลี่ยนแปลงไป แยกตัวจากสังคมหรือคนรอบข้าง รู้สึกไม่พอใจกับบุคคลรอบข้าง ไม่อยากมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่า รู้สึกกลัวบุคคลรอบข้างจะไม่พอใจ หรือในบางรายกล่าวว่า เกิดความไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา จากที่เป็นคนที่เคยชอบออกสังคม พบปะเพื่อนฝูง ก็หลีกเลี่ยง เก็บตัวอยู่คนเดียว ดังตัวอย่างข้อความ

เคว้งมาก เพราะเราก็ไม่ได้กลับบ้าน พอทะเลาะกันก็อยู่เก็บตัว ไม่อยากเจอใคร ไม่อยากเจออะไรเลย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่3)

อยู่ในห้อง ไปเรียนก็ไม่นั่งกับใคร นั่งคนเดียว ไม่คุยกับใคร พอเวลาเลิกก็ออกไปเลย หายไปแล้ว แล้วแบบเวลาคุยกับคนอื่นทำให้เราเกิดความหวาดระแวงคน ทำให้เรารู้สึกว่าไม่อยากคุย เพราะไม่รู้ว่าเค้าคิดอะไรอยู่ ไม่อยากคุย ไม่อยากทำความรู้จักใคร คนอื่นเลย รู้สึกว่าเราแปลกมั้ง เพราะว่าหน้าเราคงออกว่ากูไม่อยากคุยกับมึง เออ แม้กระทั่งอาจารย์เอง...ก็เลยไม่กลับบ้าน ไม่ติดต่อเลย ไม่โทรไม่อะไรเลยทั้งสิ้น หลายเดือนเลย 6 เดือนได้มั้ง ไม่เลย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

เหมือนมีความรู้สึกตะหงิดๆว่าเนี่ย ถ้าเราเข้าไปอยู่ตรงนี้ เราต้องมีเรื่องเพิ่มแน่ๆ ถ้าเราเข้าประชุมวันนี้มีเรื่องแน่ๆ โดดดีกว่า ถ้าเราไปคุยกับคนนั้นมันจะต้องถามแน่ๆว่าเราอะไรยังไง ไม่ไปดีกว่า จากที่เราไม่ไปดีกว่า เราก็ได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น เหมือนปล่อยให้มันผ่านไปบ้าง แต่ยอมรับว่าตอนนั้นมันช้ามาก ก่อนที่จะถึงเวลาที่เรานัดคนอื่นทำงานเราต้องไปนั่งแอบหลังตึก ที่เดิม นั่งกินข้าว นั่งอะไรอยู่ตรงนั้น เหมือนเป็นทีนอน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

### 3.2.2 การมีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม หมายถึง การเสียสมดุลทางจิตใจ

ส่งผลให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม มีการแสดงออก และมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป ไม่สนใจสิ่งรอบข้างและหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น จากที่เคยไปเรียนสม่ำเสมอก็ขาดเรียนบ่อย ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่า จากเดิมเป็นคนดูแลตัวเองก็ปล่อยเนื้อปล่อยตัว ไม่อยากที่จะคิดหรือทำอะไร รู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า ดังตัวอย่างข้อความ

ตอนหลังแบบเหนื่อยเฉยนะ สติแตกเลย หายไปเลย ไม่เข้าเรียน หายไปเลย ช่างหัวแม่...เกิดความรู้สึกว่า นอน คือหนีปัญหาทุกอย่างด้วยการนอน มันเหมือนเป็นอัตโนมัติของร่างกายว่าแบบ ไม่ต้องการเผชิญอะไร นอนดีกว่า เพราะว่าเวลาเหนื่อยมาเราก็นอน ไม่สนใจ...แต่มันค่อนข้าง depress ใจ ต่อให้นอนไปนานแค่ไหน ตื่นขึ้นมา ก็จะนอนอยู่อย่างนั้น (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

เรารู้สึกว่าเราไม่อยากไปเรียน จะรู้สึกว่ามันไม่ไปดีกว่า เลี่ยงไปเลย จะได้ไม่ต้องเจอกัน จะได้ไม่ต้องมีปัญหา มันเลยทำให้เรากลายเป็นว่า จากเคยไปเรียน ก็รู้สึกว่ามันไม่ไปดีกว่า ช่วงนั้นคือหยุด หยุดบ่อยมาก มันทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่อยากไปเรียน บางทีความรู้สึกว่าแบบไปเรียนก็เจอแบบนี้ สู้ไม่ไปดีกว่า อยู่บ้านดีกว่า (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

ผมมลงมาก ผมจนน่ากลัว หน้าไม่แต่ง คือจริงๆ เป็นคนที่รักษาตัวเองให้ดูสวยงาม ไม่แต่งหน้า แต่งตัวก็โหดๆ แบบภูมีชุดนี้ก็ใส่ชุดนี้ จนขนาดเสื้อในยังไม่อยากใส่เลย เพราะว่าไม่ต้องเลือก มีแค่นี้ ไม่ต้องมีอะไรมาบังคับตัวเอง แบบเหมือนไม่มีอะไรในชีวิต ไปเที่ยวยังไม่อยากไปเลย วันๆ อยู่แต่ในห้อง (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

### 3.3 ผลกระทบต่อสุขภาพ หมายถึง ผลกระทบต่อร่างกายที่เกิดจากการเสียสมดุล

ทางจิตใจ เมื่อเกิดความเครียดสูง ทำให้สุขภาพทรุดโทรมอ่อนแอ ร่างกายชubbผอม น้ำหนักลด มีอาการปวดหัว ท้องเสียรุนแรง ดังตัวอย่างข้อความ

มันเครียดมาก แล้วหนูไม่รู้เลยว่ามันมี effect ต่อร่างกาย เหมือนผอมลงกินอะไรไม่ค่อยอร่อยแล้วก็แบบท้องเสียอะไรตลอดเวลา คือเป็นบ่อยมาก แบบท้องเสียหนักมาก ต้องนอน บางวันต้องนอนอยู่บ้านทั้งวัน มันเครียด เป็นความรู้สึกที่แบบทำยังไงดี (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

ปวดท้อง ไม่ได้กินข้าว เป็นโรคกระเพาะกำเริบ แบบแสบท้องแบบต้องกินยา จนต้องเข้าโรงพยาบาลแล้ว ตอนแรกต้องส่องกล้องแล้ว ถึงกับขนาดนั้นเลย มันไม่กินข้าว กินอะไรไม่ได้ นึกถึงร้องไห้ นึกถึงร้องไห้ แล้วมันเป็นอะไรที่แบบไม่ไหว... ตอนนั้นมีแบบชั้นบ้ำเลยนะ บ้ำกินยา แต่ว่าไม่ได้กินยาฆ่าตัวตายนะ กินยาให้หลับ นอนไม่หลับ เพราะว่ามันเครียดจนแบบต้องกินยาคลายเครียด (ผู้ให้ข้อมูลคนที่3)

มีอาการภูมิแพ้ ตอนแรกปกติธรรมดาแต่รู้สึกเจ็บจมูกปวดหัวมาก ตรงนี้แน่นไปหมดเลย แล้วแบบเหมือนกับหายใจไม่โล่ง ตอนนั้นอะไรนิดอะไรหน่อยก็ป่วยแล้ว คิดว่าตัวเองอ่อนแอได้ขนาดนี้เลยหรือ ปกติเราแข็งแรงกว่านี้ เพราะว่าหนูเรียน รด.แล้วก็ออกกำลังกาย แต่พอตอนนั้นแบบอ้ว เป็นอะไรไป ทำไม่ถึงป่วย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

แล้วก็ช่วงนั้นจะปวดหัวบ่อย ปวดท้องบ่อย ซึ่งตอนแรกก็คิดว่าตัวเองเป็นเพราะโรคประจำตัว แต่พอช่วงหลังๆนี้ตัวเองไม่มีเรื่องนั้นแล้วรู้สึกจะทำไม่ไม่เห็นปวดหัว ไม่เห็นปวดท้องเลย ก็เลยคิดว่าน่าจะเป็นเพราะเราเครียดอะ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่5)

ทุกคนงงว่าทำไมสุขภาพนี้ ทำไมผอมขนาดนี้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

**4. การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุน** หมายถึง แหล่งสนับสนุนที่ช่วยประคับประคองให้ความอบอุ่นและเป็นกำลังใจในการเผชิญปัญหา เป็นคนที่รับฟัง เข้าใจและพยายามให้การช่วยเหลือ เช่น บุคคลในครอบครัว คนรัก เพื่อน อาจารย์ บุคคลรอบข้าง หรือผู้ที่ประสบกับสถานการณ์คล้ายคลึงกัน ร่วมเดินทางเผชิญกับสภาวะที่ย่ำแย่ จนสามารถผ่านพ้น คลี่คลายความกังวลได้ โดยมีรายละเอียดในประเด็นย่อย ดังนี้

**4.1 แหล่งเกื้อหนุน ประคับประคองจากบุคคลรอบตัว** หมายถึง บุคคลรอบข้างของผู้ให้ข้อมูล เช่น ครอบครัว เพื่อน อาจารย์ คนรัก คนรอบข้าง ที่ให้การช่วยเหลือและเกื้อกูลทางจิตใจ ให้กำลังใจ ความรัก ความอบอุ่น รับฟัง แสดงความห่วงใย หรือ การมีแหล่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การกลับมาให้ความสนใจกับกิจกรรมทางศาสนา เช่น สวดมนต์ ทำสมาธิ หรือการเข้าวัด ซึ่งการได้รับการประคับประคองจิตใจจากแหล่งเกื้อหนุน มีส่วนช่วยอย่างมากในการเพิ่มพูนพลังใจในการต่อสู้ฟันฝ่ากับภาวะวิกฤตที่เผชิญ

**4.1.1 แหล่งเกื้อหนุนจากบุคคลในครอบครัว** หมายถึง ความเข้าใจของบุคคลในครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้กำลังใจ การรับรู้ถึงความหวังใจ อบอุ่นใจ ซึ่งการได้รับความรักความเข้าใจ ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมีกำลังใจและแรงใจในการฝ่าฟันกับภาวะวิกฤต ดังตัวอย่างข้อความ

คนภายนอกไม่ได้มีส่วนทำให้ดีขึ้นนะตอนนั้น ครอบครัวอย่างเดียว (ผู้ให้ข้อมูลคนที่1)  
หนูว่าอันนี้คือสิ่งที่ทำให้หนูดีขึ้น มันเป็นเรื่องที่จริงจังๆ พอตอนนั้นตื่นขึ้นมา ก่อนเข้าห้องผ่าตัด ทุกคนโทรศัพท์มา เมสเสจเพื่อน เข้ามา ครอบครัว แม่พี่น้องมาล้อมเตียง พอตื่นขึ้นมาจากยาสลบก็เจอแม่ เจอใครๆ เค้ายังรอเรา (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

ที่นี่ที่บ้านเรา เห็นเราเครียดมาก เรียกเรากลับบ้านไปทำที่บ้านหออ่ะ อะไรเล็กๆน้อยๆให้เค้าช่วยก็ได้ คือบางทีเราก็นัยนึ่งเราอุ่นใจ เค้าห่วงใยเรา (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

เป็นพ่อแม่ค่ะ แล้วก็ความอบอุ่นของครอบครัวด้วยค่ะ...แล้วเค้าก็ไม่ซ้ำเติมเราตอนที่เราทำผิดพลาด เค้าพูดให้กำลังใจเราให้เป็นคนใหม่แล้วก็ทำให้ดีขึ้นกว่าเดิม ไม่เอาช่วงที่เราเคยทำผิดพลาดไปมาซ้ำเติมเรา เราก้เลยดีขึ้นๆ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่7)

**4.1.2 แหล่งเกื้อหนุนจากบุคคลรอบข้าง** หมายถึง นอกจากบุคคลในครอบครัวจะมีส่วนช่วยผู้ให้ข้อมูลมีกำลังใจในการเผชิญกับภาวะวิกฤต บุคคลรอบข้าง เช่น อาจารย์ เพื่อน ผู้ที่ประสบเหตุการณ์คล้ายคลึงกัน คนรัก หรือนักจิตวิทยาก็เป็นส่วนสำคัญในการช่วยประคับประคองให้ผู้ให้ข้อมูลค่อยๆผ่านพ้นภาวะวิกฤตได้ ดังตัวอย่างข้อความ

ครูเค้าก็เอ็นดูในตัวเรา เข้าใจเรา เหมือนกับหนูมีปัญหาที่บ้านก็สามารถปรึกษากับอาจารย์อีกคนนึงได้ ที่ให้ความรู้สึกเหมือนเป็นแม่ ทั้งอาจารย์กับสามีเค้าเป็นครูของหนูแล้วเค้าเหมือนเป็นพ่อเป็นแม่...แล้วช่วงนั้นเพื่อนในเอกหลายคนก็กอดกักกันเยอะ พอเรื่องหนูไปคนอื่นมาเติมเลยคะ มายาวเลย อ้าว นี่ก็คนรุ่นคนนี่เล็กกัน เราก้มาคุยกัน มาให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อนก็เอาเพลงที่เป็นแนวปลอบใจไม่ใช่เป็นแบบแนวออกหักรักคุณ เป็นเพลงให้กำลังใจตัวเองขึ้นมา ก็เอามาแลกกันฟัง ก็ช่วยนะ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

เป็นเพื่อนที่เจอปัญหาเหมือนกัน ก็จะปลอบใจกัน บางทีเค้าก็พูดว่าเออช่างมันเถอะ มึงยังมีภูนะ เราก้ยังอยู่กันได้ ไม่เห็นจำเป็นต้องอยู่กับเค้า มันอาจจะไม่ถึงขั้นกำลังใจ แต่มันก็ทำให้เรารู้สึกไม่โดดเดี่ยว เหมือนเรามีเพื่อน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่5)

สุดท้ายมันมาจบตรงเพื่อนที่สนิทที่สุดอะ เค้ามาถามผมว่า เหนื่อยไหม ที่ทำเนี่ย ผมก็บอกว่า เหนื่อยอยู่กับกูแทบจะ24 ชั่วโมง มึงคิดว่ากูเหนื่อยไหมละ มันก็บอก เออกูรู้มึงไม่ยอมอะไรเงี้ย แต่พักบ้างก็ได้เนะ พักบ้างอะไรบ้าง มีอะไรก็บอกกูบ้าง แค่นั้นนะอะ ผมแบบทุกสิ่ง

ทุกอย่างที่เราแบกมาปล่อยไว้ตรงนั้นเลย จำได้ว่าวันหนึ่งยังไม่หยุดร้องเลย ตั้งแต่ตี 4 ถึง 5 โมง เย็น นิ่งอยู่อย่างนั้น (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

**4.1.3 แหล่งเก็หนุนทางจิตวิญญาณ** หมายถึง เมื่อผู้ให้ข้อมูลเกิดความทุกข์ใจ จึงได้แสวงหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้ผ่อนคลาย เช่น ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่า การนั่งสมาธิทำให้รู้เท่าทันสติ และสามารถปล่อยวางได้ดีขึ้น หรือการสวดมนต์ ช่วยเยียวยารักษาจิตใจ ดังตัวอย่างข้อความ

แต่พอมาอยู่ที่นี้ หนูก็นั่งสมาธิ ไปทางสายแนวพุทธใช้ปะ วิปัสสนากรรมฐาน ปล่อยวาง เดียวนี้มันเริ่มตัดเร็วขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

หนูสวดมนต์ทุกวัน สวดชินบัญชรวันละ 9 จบ เยอะมากจริงๆ จนหนูท่องได้แล้ว หนูสวดจนแบบว่าไม่รู้มันอาจจะคิดไปเอง เหมือนแบบพอกจากที่หนูสวดมนต์ รักษาจิตใจตัวเอง เรื่องดีๆ หลายๆ อย่างก็เข้ามา มีโอกาสหนุนโอกาสนี้เข้ามามีคนดีๆ เข้ามา ได้อะไรเข้ามาดีๆ หลายๆ อย่าง พ่อแม่ก็รักมากขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

ผมนับถือเจ้าแม่กวนอิมอยู่แล้วคือ เหมือนแบบพอไปเห็นท่านคือเหมือนลูกไปหาแม่ คือร้อง คือตรงนั้นไม่ค่อยมีคนเท่าไร นิ่งร้องให้ นิ่งกอดเท่า กอดร้องไม่ไหวแล้ว ณ ตอนนั้น มันก็มีความคิดแบบว่าเหมือนตอนที่เราคูยกกับท่านก็เล่าทุกอย่างให้ท่านฟัง คือเรื่องบางเรื่องเราพูดกับคนอื่นไม่ได้เราก็เล่าให้ท่านฟัง คือท่านได้ตอบอะไรเรากลับมาไม่ได้ แต่ท่านก็เห็นทุกอย่างที่เราทำอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องโพนทนาให้เห็นว่าฉันทำอย่างนี้ๆ ก็ยังมีคนเห็นอยู่ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8)

**4.2 การทำกิจกรรม ให้คลายทุกข์** หมายถึง กิจกรรมที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และวางความรู้สึกเครียด วิตกกังวลกับปัญหาได้ชั่วคราว อาจเป็นกิจกรรมที่ได้ทำได้ด้วยตนเอง หรือการได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น การได้ทำงานอดิเรกที่ตนเองสนใจ เช่น ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่า การฟังเพลง ที่มีข้อคิด ช่วยให้กำลังใจหรือเป็นแนวทางในการแก้ไข้ปัญหา หรือผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่า การเขียนไดอารี่จะช่วยให้ได้เล่าหรือปลดปล่อยเรื่องราวที่ไม่สบายใจได้ การอ่านหนังสือ ช่วยเหลือสังคม เล่นดนตรี หรือดูหนัง จะช่วยหันเหความสนใจความคิดวนเวียนเกี่ยวกับเรื่องที่กำลังวุ่นได้ชั่วคราว ดังตัวอย่างข้อความ

ชอบเขียน เขียนความรู้สึก ช่วยได้นะ เหมือนได้ระบาย ก็มันทำให้รู้สึกดีขึ้นแต่ไม่มาก (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3)

หนูฟังเพลงหนึ่ง ชื่อเพลงกระจกเงาของป๊อ อัญชลี แล้วเค้าก็บอกว่า เมื่อไม่มีใครแคร์ก็ดูแลตัวเอง ให้เวลาตัวเองที่จะเริ่มใหม่ ก็เออ ทำไมเราไม่ทำอย่างนี้ แล้วฟังเพลงนั้นตอนนั่งรถมาเรียนตอนกลับ หนูจะฟังเพลงนี้ทุกวัน ฟังจนแบบเราเริ่มคิดว่าความหมายของมันคืออะไร แล้วก็ทำตามทีเค้าบอกมา...เป็นกิจกรรมที่ทำกับเพื่อนใหม่ ที่ให้เราต้องมาเรียนรู้ อย่างงานรณรงค์งานมหาลัย งานคณะ มันทำให้เราต้องเอาพลังที่จะคิดตรงนั้นมานั่งคิดตีโจทย์งาน แบบมีโจทย์นี้มาเราจะต้องทำยังไงให้งานของเราออกมาดี มันก็ช่วยเรา (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

ปกติผมจะชอบเล่นดนตรี มันช่วยเรื่องสมาธิ เพลินครับ แต่ช่วงที่เครียดๆช่วยบ้างไม่ช่วยบ้าง บางวันไม่มีอารมณ์เล่น อารมณ์เสียมาก็ไม่เล่น เหนื่อยๆมากก็ไม่ไหว สมองดำ แต่มันก็ช่วยดึงความรู้สึกแย่ๆไปได้หนึ่ง (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9)

ส่วนใหญ่ก็จะไปดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ จะพาตัวเองเข้าไปอยู่ในอีกโลกหนึ่งไปเลย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

**4.3 ความเข้มแข็งจากภายในตนเอง** หมายถึงการที่ตัวของผู้ให้ข้อมูลสามารถยอมรับ ทำความเข้าใจกับความเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเอง การที่สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดให้สอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต การที่ได้ปล่อยวางความทุกข์ ทำให้คลี่คลายความกังวลใจ และสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตได้

**4.3.1 การมีเป้าหมายในชีวิต** หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลสร้างเป้าหมายในชีวิต หรือมีความพยายามที่จะค้นหาสิ่งที่ตนเองต้องการทำ แล้วลงมือทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว การมีเป้าหมายในชีวิตจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีความหวังที่จะทำหรือเป็นในสิ่งที่ต้องการ รับรู้ถึงคุณค่าในตนเองว่ายังสามารถทำในสิ่งที่เป็ประโยชน์ได้ ดังตัวอย่างข้อความ

ทำให้ผ่านตรงนั้นมาได้ พอมันมีเป้าหมาย ว่าเราจะมาจุดนี้ มันไม่เค็งแล้ว (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1)

พวกเรื่องเรียนไร้หนูก็ทำเต็มที่แหละ เพราะว่าเรื่องเรียนหนูทำเพื่อเป้าหมายอะไรบางอย่าง (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

แล้วก็อยู่เพื่อครอบครัวเพื่อแม่เพื่อน้อง เพราะพี่หนูก็บอกว่าเป็นตัวอย่าง พี่เป็นเยี่ยงอย่าง เอาอย่างนะเราควรเป็นแบบอย่างให้น้อง ก็เลยแบบ เอาตรงนี้แหละน่าจะเป็นช่วงที่ทำให้เราฟื้นขึ้นมา (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

อยากจะทำอะไรใหม่ อยากเป็นคนใหม่ อยากทำให้ครอบครัวแล้วก็ญาติๆ ได้ภูมิใจในตัวเราบ้าง หลังจากที่เรเคยทำให้เค้าเสียใจ แบบว่าผิดพลาด อยากทำให้ดีขึ้นแล้วก็อยากให้คนอื่นเค้ามองว่าเราสามารถทำได้ โดยที่ผ่านจากจุดนั้นมา เราไม่ได้ทำตัวให้แย่กว่าเดิม (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7)

ก็คิดว่าเรายังมีพ่อแม่ ต้องเรียนให้จบ ทำเพื่อเค้าที่ดูแลเรามา ที่เลี้ยงเรามา คนที่เค้ายังเห็นค่าเราอยู่ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

**4.3.2 การได้เปลี่ยนวิธีการมองโลกของตนเอง** หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เปลี่ยนมุมมองความคิด การลดความคาดหวังของตนเองต่อผู้อื่น เป็นการยอมรับและเข้าใจถึงความเป็นจริงของโลกและชีวิต ทำให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างกลมกลืนมากขึ้น การเปลี่ยนวิธีการมองโลกนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้ก้าวข้ามผ่านความทุกข์ใจ และมองเห็นความสุขในชีวิต ดังตัวอย่างข้อความ

หนูอะทำใจหนูไม่คาดหวังเลยหนูไม่คาดหวังว่าเค้าต้องอนุมัติให้หนูนะ หนูไม่คาดหวังเลยเพราะหนูรู้สึกว่ามันไม่เป็นไร เพราะถ้าหนูคาดหวังอีกเนี่ย เดี่ยวปรากฏไม่ได้อีก เดี่ยวจะเพล่อีก หนูก็เลยไม่เป็นไร ได้ก็ได้ ไม่ได้ก็ไม่ได้ แต่คือหนูทำที่สุดแล้ว... หนูรู้สึกว่ามันผ่านมาได้เพราะว่ามันหลายๆ อย่าง มันทั้งกำลังใจ แล้วก็ตัวหนูเองที่หนูปรับตัว แล้วก็เปลี่ยนความคิดใหม่ๆ แล้วหนูรู้สึกว่าถ้าหนูเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ อย่างนี้ต่อไปคนรอบข้างก็จะเครียดด้วย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2)

แต่ก่อนตอนที่พี่พ่ออยู่ อะไรก็อ่อนแอไปซะทุกอย่าง นิดหน่อยก็ร้องไห้ เป็นคนขี้แงมาก ใครแก่งอะไรนิดหน่อยก็ร้องไห้บอกพ่อบอกแม่แล้ว แต่พอวันหนึ่งเรารู้ว่าเราต้องยืนด้วยตัวเองแล้ว ก็คือแบบ อย่างน้อยก็บอกกับตัวเองว่าเดี๋ยวมันจะผ่านไป (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4)

ฉะนั้นเราก็คิด ไม่ใช่ทางเรามั้ง อย่างน้อยย้ายมาที่ดี ก็พยายามหาแง่ดีของมันอะ ซึ่งเป็นเพราะว่าเราเอง เราหาของเราเอง คิดของเราเอง ว่าคนเราก็รักตัวเองอะเนอะ แล้วพอมาคิดนั่งทุกข์ไปก็ไม่มีความสุข (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6)

**5. การเติบโตภายหลังภาวะวิกฤต** หมายถึง ความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลสามารถก้าวข้ามผ่านภาวะวิกฤติ การที่ได้เห็นประโยชน์ ข้อคิด มุมมองที่หลากหลาย สามารถอยู่ดำเนินชีวิตอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจ มีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับบุคคลรอบข้าง ได้พัฒนาทักษะในการรับมือจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น ตลอดจนถ่ายทอดและใช้ประสบการณ์ที่ตนเองได้ผ่านพ้นมาช่วยเหลือผู้อื่นได้ ดังในรายละเอียดปลีกย่อย ดังนี้



**5.1 ความคิดและมุมมองต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนไป** หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูลได้เผชิญและผ่านพ้นภาวะวิกฤติ ซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนทัศนคติต่อโลก ชีวิต และตนเอง สามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจ รับรู้ถึงสัมพันธ์ภาพที่ดีขึ้นกับบุคคลรอบข้าง เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก คือการที่ผู้ให้ข้อมูลและบุคคลรอบข้างรับรู้ถึงการเติบโตทางความคิด มองเห็นแง่มุมที่ดีจากเหตุการณ์วิกฤตดังกล่าว มองเห็นความรู้สึกที่ดีของบุคคลรอบข้าง ที่มีต่อตนเอง ความรู้สึกขอบคุณประสบการณ์ที่ได้สอนให้เกิดการเรียนรู้

**5.1.1 มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก** หมายถึง การที่ผู้ให้ข้อมูล และบุคคลรอบข้างสามารถรับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นภายหลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ได้เห็นแง่มุมที่ดีขึ้น และมีความรู้สึกว่าการเกิดเหตุการณ์จากภาวะวิกฤตมีส่วนช่วยสอนให้เกิดการเติบโต ดังตัวอย่างข้อความ

ขอบคุณด้วยประสบการณ์ตรงนี้ พอเรื่องมันผ่านไปอะ หนูกลับมาขอบคุณประสบการณ์ตรงนี้ทั้งหมด เพราะว่าหนูรู้สึกว่าการไม่ได้เจอประสบการณ์ตรงนี้ 6 เดือน คือหนูจะไม่ได้ดีขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

เหมือนกับเราเย็นได้ด้วยตัวเอง (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

เรามองย้อนกลับไปอะ มันทำให้เราเป็นคนใหม่อะ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

หลังจากที่เกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมา มันเป็นเรื่องดีใหม่ เป็นเรื่องดี มันทำให้เราโตขึ้น (ผู้ให้ข้อมูลคนที่8)

ทำให้เราเหมือนมองโลกใหม่ เพื่อนที่เราารู้สึกว่าคนนี่เราจะคบนะ พอเราออกมาจากตรงนั้นได้ เราก็รู้สึกว่าเขามันก็ใช่ คนนี้มันก็ได้นะ กลายเป็นหนูก็เลยเหมือนมันไม่เป็นแบบเดิมแล้ว จากที่เราเคยอยู่กันเป็นกลุ่ม สามารถออกมากับเพื่อนข้างนอกได้ ไปทำงานกลุ่มกับคนอื่นได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

**5.1.2 การที่สามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจ** หมายถึง ภายหลังการเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ทำให้สามารถยอมรับและเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ตามสิ่งที่เป็นไปได้ อย่างเข้าใจ คลายทุกข์ การได้เห็นแง่มุมที่จะช่วยให้สามารถทำให้ตนเองมีความสุข ดังตัวอย่างข้อความ

จนสุดท้ายแล้วหนูก็ลองมาคิดว่าหนูเปลี่ยนจากทำไมเป็น อ้อมมันเป็นอย่างนี้เอง ก็คือ เข้าใจแล้วก็ยอมรับว่าทำไมบางคนเค้าถึงเป็นแบบนี้ เค้าถึงทำแบบนี้กับหนู หนูไม่ถามแล้วว่าทำไม แต่หนูเข้าใจ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

อย่างพ่อเสียใครๆก็เกิดได้ เราารู้สึกดีแค่ไหนล่ะที่เราทำได้แล้วรู้สึกว่าการที่พ่อเสียเป็นประโยชน์กับตัวเราที่ไม่เป็นคนอ่อนแอตลอดไป รู้สึกเข้มแข็ง ดูแลแม่ดูแลน้องได้ เป็นที่ปรึกษาให้พี่ได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

เออ เรียนที่นี้แล้ว เรายังดีนี่นา มันไม่ใช่ที่เราไม่ดีที่นู่น แล้วจะแปลว่าเราจะไม่ดีที่นี้ด้วยนี่นา คนเรามี perception และ appreciation ที่ต่างกัน ในcondition เราเค้าอาจจะไม่ชอบก็ได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

จากแต่ก่อนที่เคยมอมเล่นๆคือ ตื่นเช้าพุงนี้ วันนี่ก็เป็นอดีต ตื่นมาเราก็ทำอะไรของเราให้มันสุดๆ ตายไปก็ไม่ต้องเสียใจ แต่พอเกิดเหตุการณ์แบบนี้เข้าไปมันแบบจะเจอะอะไรก็เจอได้ มันไม่เครียด ไม่ใช่พุงนี้เราจะมีเรื่องเครียดอีกทีเปล่า เราก็ไม่รู้ มันคาดการณ์ไม่ได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่8)

**5.1.3 การมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับบุคคลในครอบครัว** หมายถึง เมื่อผู้ให้ข้อมูลต้องเผชิญกับภาวะวิกฤต ผู้ให้ข้อมูลจะต้องการที่ฟังฟังทางจิตใจ แผลงเกื้อหนุน การช่วยเหลือจากคนในครอบครัว ซึ่งการได้รับรู้ถึงความใส่ใจและยืนอยู่เคียงข้างในยามที่ท้อแท้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้เห็นถึงความรัก ความเข้าใจ รับรู้ถึงความห่วงใย ความอบอุ่นจากคนในครอบครัวที่มีต่อตนเอง ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้น สามารถพูดคุย มีความสนิทสนมและเข้าใจกันมากขึ้น และตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของบุคคลในครอบครัวมากขึ้น ดังตัวอย่างข้อความ

หนูรู้สึกว่าแม่เค้าไม่รัก แต่ที่จริงแล้วเค้าดูแลแล้วสอนเราตลอด เค้ายังให้ความสนใจอยู่ ถ้าตอนนั้นคิดว่าแม่ไม่รัก แต่มองจากตอนนี้ย้อนกลับไปจะเห็นว่าเค้าสนใจหนูในทุกๆเรื่อง แต่หนูไม่สนใจตัวเอง (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

ตอนหลังเริ่มคุยกับแม่มากขึ้น แต่ก่อนเรากับแม่จะไม่ค่อยคุยกัน ทำให้เราเข้าใจเค้าในหลายๆอย่าง ทำให้เรามองข้ามว่าที่เค้าพูดว่า ทำไมแม่ต้องเจอะอะไรแบบนี้ด้วย ก็จำได้นะ แต่มันไม่กระทบกระเทือนจิตใจเราเท่าเมื่อก่อนแล้ว เพราะว่าเราเข้าใจเค้าว่าเค้ารักเรา ต่อให้เค้าบ่นอย่างนั้นมา มันก็เป็นไปได้ที่คนเราต้องบ่น เพราะว่าไม่มีใครเจอเรื่องหนักขนาดนี้แล้วไม่บ่น แล้วเค้าก็พูดเลยว่าเค้าไม่เคยเสียใจที่มีเราเป็นลูกเลย (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

ทำให้หนูคิดเข้ามาหาคนในครอบครัวมากขึ้น จากที่หนูเคย เพื่อนนะคะ ้วยรุ่น ติดเพื่อน เป็นอารมณ์ที่แบบต้องเป็นเพื่อนอะ เพราะว่าเราใช้ชีวิตด้วยเดียวกัน เหมือนเห็นแต่เพื่อน ไม่

ค่อยสนใจครอบครัว เป็นอะไรที่เราองไม่เห็น ก็เห็นมาทั้งชีวิต ไม่มีค่าในตอนนั้นเลยนะ พอเรามาเจอปัญหาแบบนี้ กลายเป็นว่าทำให้เรามองเห็นครอบครัว พ่อแม่ว่าเออ นี่แหละ คนที่เราควรจะแคร์ ค่าใส่ใจเราอยู่ ตอนนี่กลายเป็นคนรักครอบครัวมาก เห็นค่าของ ครอบครัวมากแบบสุดๆ เราารู้แล้วว่าคนที่เราควรจะแคร์ที่สุดแล้ว เป็นใคร (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10)

**5.2 การมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ** หมายถึง เมื่อบุคคลสามารถก้าวผ่านภาวะวิกฤติ ในสถานการณ์ตนเองรับรู้ว่าเป็นจุดที่ย่ำแย่ที่สุดในชีวิต เป็นการสร้างเสริมความมั่นใจให้ตนเองในการสามารถผ่านเหตุการณ์ที่คิดว่าย่ำแย่มาได้ ดังนั้นในอนาคต ก็พร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะเข้ามาได้เช่นกัน ดังตัวอย่างข้อความ

ต่อไปคือเหมือนกับว่าเหตุการณ์อันนั้นมันทำให้เรารู้ว่า ในอนาคตไม่ว่าอะไรมาขึ้น สามารถผ่านมันไปได้ เพราะว่าจุดที่แย่ที่สุดเราผ่านมันมาแล้ว (ผู้ให้ข้อมูลคนที่1)

เรื่องนี้เหมือนเป็นประสบการณ์ต่อไปในอนาคตว่าจะทำยังไงถ้าเจอเรื่องเครียด จะหันกลับมาให้มีความสุขยังไง (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

เข้มแข็งขึ้นเยอะเลย เข้มแข็งแบบเราสามารถสู้กับปัญหาได้อีกเยอะเลย อะไรที่มันร้ายๆ เราสามารถแก้ปัญหา ผ่านจุดนั้นมาได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่3)

เหมือนเราแก้ได้ พอเราเจอเรื่องที่มันหนักกว่านี้เราก็สามารถแก้ได้คะ ประมาณว่าเรา เคยเจอเรื่องที่มันร้ายแรงมากที่สุด แต่เราก็ยังผ่านมันมาได้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่7)

ยอมรับว่าโตขึ้นครับ แต่มันยังไม่ใช่จุดที่จะข้ามพ้นเรื่องนี้ไปได้ง่ายๆครับ โตขึ้นในระดับหนึ่ง คือกล้าที่จะเผชิญหน้ากับเรื่องพวกนี้ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่8)

**5.2.2 การใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาช่วยเหลือผู้อื่นได้** หมายถึง เรื่องราว ประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลได้ผ่านพ้นมา สามารถใช้เป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม เช่น การที่ผู้ให้ข้อมูลพูดคุยกับเพื่อนถึงเหตุการณ์ที่เคยประสบ ช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้แก่เพื่อนซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เป็นต้น ดังตัวอย่างข้อความ

สิ่งที่มันผ่านมาแล้ว แล้วเราพอจะให้ประโยชน์กับใครได้เราก็พร้อมที่จะให้ (ผู้ให้ข้อมูล คนที่1)

หนูก็กลายเป็นเหมือนประสบการณ์อย่างหนึ่งที่คอยบอกเพื่อนได้ คือเหมือน ถ้ามองแล้ว ตอนนั้นคะ ที่หนูเครียด ที่หนูตกต่ำ หนูโอเคนะถ้ามันจะทำให้ต่อไปในอนาคต คนอื่นๆดีขึ้นๆ อย่างหนึ่งที่หนูสู้ หนูรู้สึกว่าจะสู้เพื่อคนที่จะเป็นอย่างหนู (ผู้ให้ข้อมูลคนที่2)

เรื่องของเราไปสร้างแรงบันดาลใจให้เค้า ให้เพื่อนที่แบบเหมือนเค้ามีปัญหา พอเค้ามาฟังเรื่องเรา หนูก็โอเค รู้สึกว่าตัวเองมีค่า (ผู้ให้ข้อมูลคนที่4)

แล้วเราก็จะรู้ถึงการรับมือของแต่ละปัญหาไป ถึงแม้ว่าเราก็ไม่สามารถจะไปบอกคนอื่นได้ แต่เราก็ช่วยเหลือข้างๆ ได้ ก็เลยทำให้เรารู้สึกว่าเราโตมาก ต่อให้เราเรียนยังไม่จบ แต่รู้สึกว่าเราโตมากแล้ว (ผู้ให้ข้อมูลคนที่6)

ทั้งนี้ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปได้ดังตารางที่ 2

## ตารางที่ 2

ประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย

หมวดหมู่	หมวดหมู่ย่อย	ความถี่
<b>ประเด็นที่ 1. ขบวนการที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต</b>		
1.1 การจัดการปัญหาล้มเหลว	1.1.1 การที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้เป็นตามที่ตนต้องการได้	ปานกลาง (6)
	1.1.2 วิธีจัดการปัญหาแบบเดิมใช้ไม่ได้ผล	น้อย (4)
	1.1.3 ขาดประสบการณ์หรือภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา	ปานกลาง (6)
1.2 การคาดหวังแต่กลับผิดหวัง		ปานกลาง (6)
1.3 ความกดดันทางจิตใจ ที่เป็นผลจากการ ดำเนินชีวิต	1.3.1 ความกดดันจากสัมพันธภาพไม่ราบรื่น ลงตัว	ปานกลาง (7)
	1.3.2 ความกดดันจิตใจจากเรื่องการเรียน	ปานกลาง (7)
<b>ประเด็นที่ 2. การเริ่มต้นภาวะ “เสียสมดุล”</b>		
2.1 เกิดขึ้นอย่างไม่ทันตั้งตัว กะทันหัน		ปานกลาง (5)
2.2 เกิดขึ้นอย่างค่อยๆสะสมทับซ้อน		ปานกลาง (5)

หมวดหมู่	หมวดหมู่ย่อย	ความถี่
<b>ประเด็นที่ 3. ภาวะเสียสมดุล</b>		
3.1 การเสียสมดุลทางความคิดและความรู้สึก	3.1.1 เกิดความคิดวนเวียน จมอยู่กับความทุกข์	มาก (9)
	3.1.2 การเห็นคุณค่าในตนเองลดลง	มาก (9)
	3.1.3 การจำนนต่อปัญหา	ปานกลาง (6)
	3.1.4 ความต้องการที่ฟุ้งทางจิตใจ	น้อย (5)
3.2 การทำหน้าที่ต่างๆ บกพร่อง	3.2.1 การที่ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สมบูรณ์ดังเดิม	น้อย (4)
	3.2.2 การหันหลังให้กับโลกและสังคม	น้อย (5)
	3.2.3 พฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม	น้อย (4)
3.3 ผลกระทบต่อสุขภาพ		ปานกลาง (7)
<b>ประเด็นที่ 4. การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุน</b>		
4.1 แหล่งเกื้อหนุน ประคับประคองจากบุคคลรอบตัว	4.1.1 บุคคลในครอบครัว	ปานกลาง (6)
	4.1.2 บุคคลรอบข้างที่ให้การช่วยเหลือ	ปานกลาง (6)
	4.1.3 แหล่งเกื้อหนุนทางจิตวิญญาณ	น้อย (3)
4.2 การทำกิจกรรม ให้คลายทุกข์		น้อย (4)
4.3 ความเข้มแข็งจากภายในตนเอง	4.3.1 การมีเป้าหมายในชีวิต	ปานกลาง (7)
	4.3.2 การได้เปลี่ยนวิธีการมองโลกของตนเอง	ปานกลาง (7)
<b>ประเด็นที่ 5. การเติบโตภายหลังภาวะวิกฤต</b>		
5.1 ความคิดและมุมมองต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนไป	5.1.1 มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก	ปานกลาง (6)
	5.1.2 การที่สามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจ	ปานกลาง (6)
	5.1.3 การมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับ บุคคลในครอบครัว	ปานกลาง (6)
5.2 การมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ	5.2.1 การมีภูมิคุ้มกันในการแก้ไขปัญหาต่อไปในอนาคต	ปานกลาง (6)
	5.2.2 การใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาช่วยเหลือผู้อื่นได้	น้อย (4)

หมายเหตุ: มาก หมายถึง มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 9-10 ราย กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้น ปานกลาง หมายถึง มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6-8 ราย กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้น และน้อย หมายถึง มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2-5 ราย กล่าวถึงในหมวดหมู่นั้น

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาระยะสปรการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 10 คน วิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบที่ผู้วิจัยเห็นชอบร่วมกัน ผลการศึกษาพบ 5 ประเด็นหลัก ได้แก่

1. ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต
  - 1.1 การจัดการปัญหาล้มเหลว
  - 1.2 การคาดหวังแต่กลับผิดหวัง
  - 1.3 ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต
2. การเริ่มต้นภาวะเสียสมดุล
  - 2.1 การเกิดขึ้นอย่างไม่ทันตั้งตัว กะทันหัน
  - 2.2 การเกิดขึ้นอย่างค่อยๆสะสมทับซ้อน
3. ภาวะเสียสมดุล
  - 3.1 การเสียสมดุลทางความคิดและความรู้สึก
  - 3.2 การทำหน้าที่ต่างๆบกพร่อง
  - 3.3 ผลกระทบต่อสุขภาพ
4. การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุน
  - 4.1 แหล่งเกื้อหนุน ประคับประคองจากบุคคลรอบตัว
  - 4.2 การทำกิจกรรมให้คลายทุกข์
  - 4.3 ความเข้มแข็งจากภายในตนเอง
5. การเติบโตภายหลังภาวะวิกฤต
  - 5.1 ความคิดและมุมมองต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนไป
  - 5.2 การมีภูมิคุ้มกันด้านจิตใจ

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาจากการศึกษาประสบการณ์หลังจากเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย พบ 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต การเริ่มต้นภาวะ เสียสมดุล ภาวะเสียสมดุล การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุน และ การเติบโตภายหลังภาวะวิกฤต สำหรับรายละเอียดของข้อค้นพบในครั้งนี้ ผู้วิจัยขออภิปรายเป็นประเด็นสำคัญ ดังนี้

### 1. ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต

ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า จุดเริ่มต้นของภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา ประเด็น แรกเกิดจากการที่กระบวนการจัดการปัญหาล้มเหลว และไม่สามารถรับมือกับความเครียดใน ระดับสูงได้ ซึ่งวิธีการที่เคยช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดแบบเดิม ไม่สามารถใช้ได้ผล และไม่สามารถหาทางออกให้กับสถานการณ์ดังกล่าวได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ Caplan (1964) ใน เรื่องการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ที่ว่า เกิดจากการเสียสมดุลทางจิตใจที่รับรู้ถึงความอันตราย ของเหตุการณ์ซึ่งส่งผลต่อเป้าหมายชีวิตที่สำคัญ ซึ่งรูปแบบการปรับตัวและรับมือกับปัญหาที่เคย ใช้ได้ กลับใช้ไม่ได้ผล ทำให้มีความเครียดเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไป ทิศทางเดียวกันกับงานวิจัยของ Orbach และคณะ (2007) ที่พบว่า การที่บุคคลได้รับรู้ถึง ความเครียดสูงในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญ และเกิดความรู้สึกคุกคาม ส่งผลให้ประสิทธิภาพใน การจัดการปัญหาลดลง ซึ่งเมื่อไม่สามารถใช้วิธีการแบบเดิมในการแก้ไขปัญหาได้ บุคคลก็จะ พยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อมาจัดการกับปัญหา แต่เมื่อความพยายามในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ไม่เป็นผล สิ่งตามมาคือเกิดความรู้สึกเหนื่อยล้า ท้อแท้ สูญเสียกำลังใจ และเกิดความสงสัยใน ความสามารถของตนเองที่ไม่สามารถก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนั้นได้

นอกจากนี้ การที่ขาดประสบการณ์ หรือภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา เช่น ทศนคติการ มองโลก ประสบการณ์การเผชิญโลกและชีวิตที่สั่งสมมาตั้งแต่ในวัยเด็ก ที่อาจไม่เคยได้พบกับ ความผิดหวัง การสูญเสีย ซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับความเชื่อ มุมมองวิธีการมองโลกและความ เข้าใจในโลกและชีวิตเปลี่ยนแปลงไป การขาดประสบการณ์ในการเผชิญปัญหานี้ สอดคล้องกับ แนวคิดของ Pitcher และ Poland (1992) ที่กล่าวว่าพัฒนาการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ระยะที่ 1 ว่าเป็นระยะที่มีความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลจากเหตุการณ์รุนแรง ซึ่งบุคคลได้เผชิญหน้า และพบว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ อาจเกิดจากการที่บุคคลไม่เคยได้เผชิญหน้ากับความสูญเสีย ความขัดแย้งหรือผิดหวังมาก่อน หรืออาจเป็นผลจากการที่จะต้องรับรู้ถึงสิ่งที่ยากจะยอมรับ ซึ่งจะ เกิดความวิตกกังวลสูงขึ้นและส่งเสริมให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญหน้ากับปัญหา และอาจนำไปสู่ การเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ทั้งนี้ การขาดประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา ยังสนับสนุนกับ

ผลการวิจัยก่อนหน้าของ Kelly (2009) ที่พบว่า การที่วัยรุ่นเกิดความเครียดในระดับสูง การขาดทักษะและประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหา ทำให้เกิดความเครียดสูงที่จะทำร้ายตนเองหรือเกิดการฆ่าตัวตาย

ประเด็นที่สอง การคาดหวังแต่กลับผิดหวัง เป็นอีกชนวนหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต เนื่องจาก นิสิตนักศึกษา เป็นวัยที่เห็นคุณค่าความสำคัญในเรื่องเพื่อน ซึ่งเมื่อความคาดหวังที่ตนเองคิดว่า สิ่งที่ทำให้เพื่อน ทุ่มเทความรัก ความห่วงใย และหวังว่าเพื่อนจะให้ความรัก ความห่วงใยนั้นตอบแทนกลับมา แต่เมื่อในความเป็นจริงไม่เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวังไว้ ความรัก ความห่วงใยที่ตนเองรับรู้ว่าได้ทุ่มเทมอบให้ แต่ได้กลับมาไม่เท่ากับที่ให้ไป หรือไม่ได้รับความรู้สึกในแบบเดียวกันกลับมา ก็ทำให้รู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง เกิดความคิดที่ว่าที่ทำไปดีไม่พอ เกิดคำถามว่าตนเองได้ทำให้ขนาดนี้แล้ว ยังไม่เห็นคุณค่า เกิดความรู้สึกเสียใจ และเกิดความไม่มั่นใจ กลัวการที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนกลุ่มอื่น สอดคล้องกับแนวคิดของ Maslow (1970) ในเรื่องของ ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ที่อธิบายว่า บุคคลต้องการการยอมรับจากสังคม ต้องการความรักและการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Erikson (1959, อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส 2552) ที่กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่สำคัญของวัยรุ่น คือ เพื่อน และบุคคลวัยเดียวกัน ตลอดจนบุคคลที่วัยรุ่นให้ความสำคัญ หรือยึดถือเป็นแบบอย่าง

ดังนั้น การได้รับการยอมรับโดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน และผู้อื่นที่มีความสำคัญ จึงเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งหากถูกปฏิเสธ ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมและกลุ่มเพื่อน ก็จะเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และเป็นสาเหตุของความคับข้องใจ และนำไปสู่ปัญหาการปรับตัว กลัวการถูกปฏิเสธ ทำให้เกิดความยากลำบากในการสร้างสัมพันธ์ภาพ หรือเปิดเผยตนเอง

ผลการวิจัยในเรื่องของชนวนที่ก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิต นักศึกษา ที่สำคัญประเด็นสุดท้าย คือ ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต มีประเด็นย่อยคือ ความกดดันทางจิตใจในเรื่องของสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้างที่ไม่ราบรื่น ลงตัว และความกดดันจากการเรียน ความกดดันทางจิตใจในเรื่องของสัมพันธ์ภาพกับบุคคลรอบข้างที่ไม่ราบรื่น ลงตัว เช่น สัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัว เพื่อน คนรัก ความขัดแย้ง การที่ขาดการสื่อสารอย่างเข้าใจตรงกัน การถูกกดดันจากกลุ่มเพื่อน และหากเกิดปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพรุนแรง อาจทำให้เก็บตัว แยกตัวจากสังคม คนรอบข้าง รู้สึกโดดเดี่ยว ขาดคนที่รับฟังและเข้าใจปัญหา และเกิดความรู้สึกไม่เป็นที่ต้องการ อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและอาจมีความเสี่ยงสูงในการทำร้ายตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Esra และ Dondu (2012) พบว่า นักศึกษาที่มีประสบการณ์ความ



ขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน มีแนวโน้มการทำร้ายตนเองสูงกว่านักศึกษาที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน

อีกทั้ง การที่นิสิตนักศึกษา ต้องเผชิญกับปัญหาด้านสัมพันธภาพนอกจากจะส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจ นอกจากการเกิดความเครียด วิตกกังวล หรือภาวะกอดตันทางจิตใจแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อด้านกรเรียนด้วย โดยเฉพาะ นิสิต นักศึกษาที่เป็นวัยที่ต้องศึกษาเล่าเรียน และเป็นช่วงที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อนและสังคม การที่ต้องเผชิญกับความตึงเครียดในเรื่องของสัมพันธภาพ ทำให้ไม่อยากเข้าเรียน ส่งผลกระทบต่อผลไปยังผลการเรียน และก่อให้เกิดภาวะกอดตันทางจิตใจเรื่องกรเรียน นอกจากนี้ ปัญหาในการลงทะเบียนเรียน สภาพแวดล้อมทางการเรียนที่เปลี่ยนไป การที่ไม่สามารถจัดการปัญหาต่างๆ ให้ลงตัวกับการดำเนินชีวิตได้ การที่ต้องเผชิญกับความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เพื่อที่จะสามารถต่อยอดการทำงานในอนาคต ยังเป็นความกดดันที่เกิดจากตัวนิสิตนักศึกษาเอง และเป็นความคาดหวังของพ่อแม่ตลอดจนสังคม ทำให้นิสิตนักศึกษาต้องแบกรับภาวะเครียดที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องเนื่องกับการเรียนค่อนข้างมาก ดังนั้น ความกดดันที่มีสาเหตุมาจากเรื่องกรเรียนจึงเป็นอีกขบวนการหนึ่งที่ก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Inge และ Kaisa (2009) พบว่า แหล่งของความเครียดในระดับสูงที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น มีความเกี่ยวข้องเนื่องกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว เช่น ความกดดันของครอบครัวที่คาดหวังในผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

## 2. การเริ่มต้นภาวะ “เสียสมดุล”

จากการศึกษาพบว่า จุดเริ่มต้นของภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษา มีทั้งรูปแบบการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์แบบกะทันหัน ไม่ทันตั้งตัว และแบบที่ปัญหาต่างๆ เข้ามาสะสมทับซ้อน โดยผู้ให้ข้อมูลจำนวนครึ่งหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดได้รายงานว่าตนเองประสบกับภาวะวิกฤตแบบไม่ทันตั้งตัว เปรียบเสมือนการเกิดสึนามิในประเทศไทย ที่ไม่เคยได้คาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น ประกอบกับต้องเผชิญกับสถานการณ์ยุ่งยากที่เข้ามาอย่างไม่ทันได้ตระเตรียม ถึงแม้เหตุการณ์ความเครียด กอดตันด้านการเรียน หรือปัญหาด้านสัมพันธภาพนี้จะไม่ใช่เหตุการณ์แรกๆ ที่นิสิตนักศึกษาจะเคยประสบกับสภาวะตึงเครียด นิสิตนักศึกษากล่าวว่าตนได้ผ่านการเผชิญกับความเครียดเหล่านี้มาบ้าง แต่การเกิดความเครียดที่นำไปสู่ภาวะวิกฤตในครั้งนี้มีความแตกต่างออกไป เนื่องจากเหตุการณ์มีความยุ่งยาก กะทันหัน และถูกมองว่าเป็นเรื่องใหญ่เกินกำลังที่ตนเองจะสามารถจัดการได้ โดยนิสิตนักศึกษาได้ให้ความสำคัญ ระบุว่าเหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิต จิตใจ ทักษะคิดและการมองโลกได้เปลี่ยนแปลงไป จากที่เคยมองว่าตนเองเข้มแข็ง สามารถผ่านปัญหาต่างๆ มาได้ แต่เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ในครั้งนี้

จากที่เคยมั่นใจว่า สามารถจัดการได้ แต่เมื่อไม่สามารถจัดการได้ ทำให้เกิดภาวะเครียดสูงและนำไปสู่การเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ สอดคล้องกับแนวคิดของ Hoff (1989) ที่กล่าวว่าเป็นภาวะที่บุคคล ครอบครัว หรือชุมชนไม่สามารถเผชิญกับสถานการณ์เปลี่ยนแปลงบางอย่างหรือหลายอย่าง ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้ทักษะในการจัดการปัญหาด้วยประสิทธิภาพลดลง นอกจากนี้การเกิดเหตุการณ์ที่สะเทือนใจอย่างกะทันหัน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kimberly, Jon, และ Matt (2007) ศึกษาภาวะเศร้าโศก และความเครียดภายหลังประสบภาวะสูญเสีย หรือประสบเหตุการณ์รุนแรง ในนักศึกษาจำนวน 123 คน ที่เคยมีประวัติการสูญเสียบุคคลในครอบครัว คนรัก เพื่อนสนิท อย่างกะทันหัน พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงความรู้สึก จะประสบกับภาวะเครียดสูงและโศกเศร้า ภายหลังประสบกับความสูญเสียดังกล่าว

ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลจำนวนอีกครั้งหนึ่ง กล่าวว่า ภาวะวิกฤตที่ประสบ เกิดจากการที่ต้องเผชิญกับปัญหาหลายๆอย่างในเวลาใกล้เคียงกัน ที่นิสิตนักศึกษารับรู้ว่าเป็นปัญหารุมเร้าเข้ามาในช่วงจังหวะเดียวกันของชีวิต ทำให้ไม่สามารถรับมือจัดการได้ทัน และเกิดความเครียดสูงสะสม ทับซ้อนจนมองว่าไม่สามารถหาทางออกได้ รู้สึกมืดแปดด้าน และเมื่อพยายามแก้ปัญหา ด้วยความหวังว่าจะให้เหตุการณ์คลี่คลาย แต่เมื่อมีอีกเหตุการณ์หนึ่งเข้ามา กลับกลายเป็นทำให้เกิดความรู้สึกว่าความรุนแรงของปัญหายิ่งเพิ่มทวีคูณมากขึ้น ซ้ำซ้อนและแก้ไขได้ยากขึ้น มองสิ่งต่างๆว่าแย่งและเลวร้ายลงไปกว่าเดิม แม้ว่าจะพยายามมากเท่าใดก็ตาม ข้อค้นพบดังกล่าวเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับงานวิจัยของ Andrew (2011) พบว่า ผู้ให้ข้อมูลได้รายงานถึงจำนวนของเหตุการณ์ที่รับรู้ว่าเป็นปัญหาที่ต้องเผชิญมาก ยิ่งรายงานถึงสภาวะความทุกข์ใจที่มากขึ้นเช่นกัน

### 3. ภาวะเสียสมดุล

เมื่อเกิดภาวะเสียสมดุลทางความคิดและความรู้สึก นิสิตนักศึกษา ส่วนใหญ่ (9 ใน 10 ราย) รายงานว่า ในภาวะนี้ จะเกิดความคิดวนเวียน จมอยู่กับเรื่องราวที่กำลังเผชิญ และไม่สามารถหาทางออกได้ ครุ่นคิดอยู่กับคำถามที่ว่า ทำไมเหตุการณ์เหล่านี้ต้องเกิดขึ้น รู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ถูกกระทำ และรู้สึกว่าไม่ยุติธรรมกับการที่ต้องเผชิญเหตุการณ์เหล่านั้น เมื่อความคิดเหล่านี้วนเวียน เกิดขึ้นในใจอยู่ตลอดเวลา ทำให้จมอยู่กับความคิดโดยมักจะไม่รู้ตัว และเมื่อความพยายามที่จะหาคำตอบให้กับคำถามที่เกิดขึ้นมากมายในใจไม่เป็นผล จึงทำให้ติดอยู่กับความเครียดสะสม ส่งผลกระทบให้ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆได้สมบูรณ์ดังเดิม สอดคล้องกับการสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัย ระดับชาติ National College Health Assessment (NCHA) ในปี 2008

พบว่า มากกว่า 1 ใน 3 ของนักศึกษา รายงานว่า ความรู้สึกเครียด หดหู่ เป็นเรื่องยากที่จะจัดการ ซึ่งเมื่อนิสิตนักศึกษา มีภาวะเครียด ครุ่นคิด และจมอยู่กับความรู้สึกเหล่านี้เป็นเวลานาน ทำให้เกิดความเครียดสะสม โดยมักจะไม่รู้ตัว จนกระทั่งถึงจุดที่ไม่สามารถรับมือได้ไหวอีกต่อไป จนเกิดภาวะเสียสมดุลทางด้านอารมณ์และจิตใจในที่สุด โดยภาวะดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อทัศนคติ การมองโลกในด้านลบ ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง หลังจากความพยายามในการที่จะคลี่คลายปัญหาหลายครั้งหลายหนไม่สำเร็จ ทำให้ต้องเผชิญกับความผิดหวังซ้ำๆ เกิดเป็นความรู้สึกเหนื่อยล้า ท้อแท้ ยอมแพ้ อึดอัดกับความพยายามในการคลี่คลายปัญหา เกิดความรู้สึกจำนนต่อปัญหา รู้สึกไม่มั่นใจในศักยภาพของตนเองที่จะรับมือกับปัญหา ไม่กล้าที่จะตัดสินใจหรือทำสิ่งต่างๆ เนื่องจากกลัวว่าจะเกิดความผิดพลาด กลัวกับการที่จะเริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ หรือตัดสินใจทำอะไร แม้กระทั่งเรื่องเล็กน้อยก็ตาม หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่อยากรับรู้ปัญหา หลีกเลี่ยงการหาทางแก้ไขปัญหา ผู้ให้ข้อมูลบางรายกลัวว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจะทำให้เกิดปัญหาเพิ่มมากขึ้น รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง โทษตัวเอง รู้สึกว่าตนเองด้อยค่า ไร้ความหมาย ไม่สำคัญ ในขณะที่บางรายมองผู้อื่นในแง่ลบ รู้สึกว่าผู้อื่นไม่น่าคบหา สูญเสียความเชื่อใจและรู้สึกว่าโดนหักหลัง อย่างไรก็ตาม การที่ใช้รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance coping) ก็ได้พัฒนากลายเป็นความรู้สึกอยากอยู่คนเดียว ไม่ต้องการพบปะผู้คน เก็บงำปัญหาไว้เพียงคนเดียว จากเดิมเป็นคนที่เคยชอบออกสังคม กลับกลายเป็นคนเก็บตัว ไม่อยากข้องเกี่ยวกับใคร และมีอาการของภาวะซึมเศร้า รู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า ไม่เหลืออะไรในชีวิต มีความรู้สึกหมดอาลัยตายอยาก สูญเสียคุณค่าในตนเอง และยอมแพ้กับทุกสิ่งในชีวิต ข้อค้นพบดังกล่าว สอดคล้องกับการศึกษาของ Gomez (1998) พบว่า การใช้รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการเกิดภาวะซึมเศร้า และยังเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาระยะยาวของ Seiffge-Krenke (2000) พบว่า วัยรุ่นที่ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ภายใน 2 ปีต่อมาพบว่ามีอาการเกิดภาวะซึมเศร้าในระดับสูง

โดยสภาวะของผู้ที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ถึงแม้ว่าจะเกิดทัศนคติในแง่ลบต่อตนเองและผู้อื่น ในบางรายอาจแยกตัวจากสังคม เนื่องจากสูญเสียความไว้วางใจจากบุคคลรอบข้าง แต่ภายในจิตใจลึกๆแล้ว นิสิตนักศึกษาที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตนี้ มีความต้องการที่พึ่งพิงทางจิตใจ ใครสักคนที่จะคอยมารับฟัง เข้าใจ และคอยปลอบประโลมจิตใจในยามที่ตนเองรู้สึกท้อแท้ อ้างว้าง โดดเดี่ยว เมื่อไม่สามารถทนรับมือ เผชิญหน้ากับปัญหาเพียงลำพังได้อีกต่อไป ความต้องการที่พึ่งพิงทางจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ในการที่จะช่วยเป็นกำลังใจ เกื้อหนุนทางจิตใจ

ให้สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตทางอารมณ์ได้ ซึ่งความต้องการที่พึงทางจิตใจของแต่ละผู้ให้ข้อมูล ก็มีความแตกต่างกัน บางราย ต้องการเพื่อนซี้คนที่เข้าใจ และคอยรับฟัง คอยปลอบใจว่าไม่เป็นไร เดี่ยวเหตุการณ์เหล่านี้ก็จะผ่านไป หรือผู้ให้ข้อมูลบางราย เลือกว่าจะหาที่พึ่งทางจิตใจด้วยการเข้าวัด การได้พูดคุยหรือถ่ายทอดเรื่องราวที่อัดอั้นตันใจ ให้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ได้ฟัง เกิดความรู้สึกสบายใจเมื่อได้เล่า แบ่งเบาความทุกข์ใจที่มีท่วมท้นออกไปบ้าง

นอกจากผลกระทบทางด้านจิตใจ การประสพภาวะวิกฤตทางอารมณ์ นิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับผลกระทบที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เนื่องมาจากการเสียสมดุลด้านจิตใจด้วย ผลกระทบทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น ปวดหัวเนื่องจากมีความเครียดสูง ปวดท้อง ท้องเสีย มีอาการภูมิแพ้ หรือโรคกระเพาะ ซึ่งเมื่อเกิดความเครียดสูง คิดมาก ทำให้นอนไม่หลับ ไม่อยากอาหาร สิ่งเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อร่างกาย เป็นอุปสรรคสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี เมื่อนิสิตนักศึกษา มีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ก็จะนำไปสู่การแสดงอาการของโรคต่างๆ เช่นภูมิแพ้ หรือโรคกระเพาะ สอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพของนักศึกษาระดับชาติประเทศสหรัฐอเมริกา (The American College Health Association) 2009 พบว่านักศึกษาจัดอันดับให้ความเครียดเป็น สาเหตุสำคัญที่เป็นอุปสรรคในการดูแลสุขภาพ เช่น ความเครียด ส่งผลให้นอนไม่หลับ เกิดภาวะหุดหุดและซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพ

#### 4. การมีตัวช่วยและแหล่งเกื้อหนุน

ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตทางอารมณ์มาได้นั้น คือ การมีแหล่งเกื้อหนุน ไม่ว่าจะเป็นการประคับประคองจากบุคคลรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงจากภายใน หรือการมีปัจจัยอื่นเกื้อหนุนให้ภาวะวิกฤตคลี่คลายลง เช่น การทำกิจกรรมต่างๆช่วยให้คลายทุกข์ นิสิตนักศึกษาจำนวนไม่น้อยได้ใช้กิจกรรมที่ตนเองทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย มาช่วยในการดึงความสนใจจากเรื่องที่เครียดไปสู่กิจกรรมที่ตนเองชอบ ไม่ว่าจะเป็น การอ่านหนังสือ เขียนไดอารี่ ฟังเพลงที่ให้กำลังใจ นอกจากนี้ การมีเป้าหมายในชีวิตที่สำคัญ ก็เป็นแรงผลักดันให้มีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ได้ สิ่งเหล่านี้ถึงแม้ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดหรือช่วยดึงความสนใจให้วางเรื่องที่เครียดได้ แต่ก็ยังเป็นเพียงการดึงความสนใจได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น ซึ่งเมื่อปราศจากกิจกรรมเหล่านั้นแล้ว ความเครียดหรือภาวะวิกฤตก็ยังคงอยู่

การประคับประคองจากบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลในครอบครัว เป็นปัจจัยสำคัญที่ นิสิตนักศึกษากล่าวว่ามีส่วนช่วยอย่างมากในการช่วยให้สามารถผ่านภาวะวิกฤตทางอารมณ์ไปได้ ซึ่งการได้รับการเกื้อหนุนทางจิตใจ การรับฟังอย่างเข้าใจ การให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างใน

วันที่รู้สึกอ่อนแอ สิ่งเหล่านี้แม้ว่าจะไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาโดยตรง แต่เป็นการประคับประคองสภาพจิตใจที่อ่อนล้า ให้มีกำลังใจเพื่อที่จะเผชิญกับปัญหา กล่าวคือ บุคคลในครอบครัวเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดและมีอิทธิพลกับนิสิตนักศึกษา การได้รับความเข้าใจ กำลังใจ จากบุคคลในครอบครัวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจและบรรเทาความทุกข์ใจของนิสิตนักศึกษาได้ว่ายังมีบุคคลในครอบครัวที่เข้าใจและอยู่เคียงข้าง ซึ่งข้อค้นพบในเรื่องการประคับประคองจากครอบครัวบางส่วนช่วยลดผลกระทบภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ซึ่งไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ Muhammad, Bazlan, และ Mustafa (2010) พบว่า การที่บุคคลในครอบครัวเป็นแหล่งเกื้อหนุนทางจิตใจ และให้กำลังใจ ส่งผลให้ระดับความเครียดในนักศึกษาลดลง และช่วยเพิ่มระดับการมีสุขภาพจิตที่ดีในการจะยอมรับและเผชิญหน้ากับความเครียดในอนาคต การที่ได้รับรู้ถึงความเข้าใจและความห่วงใยอย่างจริงจังจากบุคคลในครอบครัว เป็นแรงสนับสนุนให้เผชิญหน้ากับความยากลำบากและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถในตัวนิสิตนักศึกษา เช่น ความสามารถในการเผชิญหน้ากับความเครียด หรือความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เมื่อจิตใจอ่อนล้าจากการเผชิญกับความทุกข์ใจ ผู้ให้ข้อมูลได้ใช้ศาสนาเป็นอีกแหล่งเกื้อหนุนทางจิตใจที่ช่วยเหลือเยียวยาจิตใจขณะเผชิญความเครียด ความทุกข์ใจ เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ ก็มีส่วนช่วยให้นิสิตนักศึกษาได้ผ่อนคลาย มีสติรู้เท่าทัน อยู่กับปัจจุบันไม่จมอยู่กับความคิด ความเครียดที่วนเวียน ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับ ผลการศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier และ Weinraub (1989) พบวิธีการเผชิญปัญหาที่บุคคลใช้ทั้งหมด 14 วิธี ซึ่ง หนึ่งในนั้นคือการพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เป็นแหล่งช่วยเยียวยาทางจิตใจขณะเผชิญความเครียด นอกจากนี้ การที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ศาสนาเป็นแหล่งเกื้อหนุนทางจิตใจ ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Milam, Ritt, Tan และ Nezami (2005) พบว่า วัยรุ่นที่มีความเกี่ยวเนื่องกับศาสนาจะรายงานว่าการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก มากกว่าวัยรุ่นที่รายงานว่าไม่มีความเกี่ยวเนื่องทางศาสนา

## 5. การเติบโตภายหลังภาวะวิกฤต

ในการประสบกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ นิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับภาวะเสียสมดุลทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย ซึ่งภาวะเสียสมดุลนี้ ก็ได้กระตุ้นให้เกิดทัศนคติทางลบต่อตนเองและผู้อื่น หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป คือไม่สามารถทำอะไรต่าง ๆ ได้สมบูรณ์ดังเดิม แต่การเผชิญภาวะวิกฤต ก็เปรียบเสมือนเมล็ดพันธุ์ของการเปลี่ยนแปลง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกได้เช่นกัน เมื่อนิสิตนักศึกษาต้องเผชิญกับภาวะเครียด วิตกกังวลถึงขีดสุด และด้วยการมีแหล่งเกื้อหนุน ไม่ว่าจะเป็นการประคับประคองจากบุคคลรอบข้าง หรือจากภายในตนเองก็ตาม ทำให้

ภาวะวิกฤตกลับเป็นสิ่งที่สร้างความเข้มแข็งภายในและนำไปสู่การเติบโตอย่างมีภูมิคุ้มกันที่ดีด้านจิตใจและการมีวุฒิภาวะได้

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ นิสิตนักศึกษาที่มีการเติบโต ภายหลังจากภาวะวิกฤต เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การที่ได้เห็นแง่มุมในด้านดีของเหตุการณ์ที่ได้เผชิญ การได้มองโลกในแงุ่มใหม่ ๆ รู้สึกขอบคุณกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ทำให้ได้เกิดการเติบโตทางความคิด และวุฒิภาวะ กล่าวคือประสบการณ์จากการเผชิญภาวะวิกฤตในครั้งนี้เป็นผลให้นิสิตนักศึกษา ตระหนักเห็นถึงความไม่แน่นอนของชีวิตและเห็นว่าประสบการณ์ที่ได้เผชิญเปรียบเสมือนบทเรียนที่ช่วยทำให้ได้เรียนรู้ เติบโตและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างสอดคล้องกลมกลืนกับความเป็นจริงมากขึ้น สามารถยอมรับอย่างเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิต ดังตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง “อย่างพอเสียใครๆก็เกิดได้ เรารู้สึกดีแค่นั้นแหละที่เราทำได้แล้วรู้สึกว่าการที่พอเสียเป็นประโยชน์กับตัวเราที่ไม่เป็นคนอ่อนแอตลอดไป รู้สึกเข้มแข็ง ดูแลแม่ดูแลน้องได้ เป็นที่ปรึกษาให้พี่ได้” การสูญเสียบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รักในครอบครัว เป็นความสูญเสียที่ยากที่จะทำใจยอมรับได้ การที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถผ่านพ้นและเข้าใจถึงความไม่แน่นอนของชีวิตได้นั้น อาจต้องใช้เวลาในการเยียวยา ประกอบกับการประคับประคองจากทั้งบุคคลรอบข้างและการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากภายในตนเอง การเผชิญหน้ากับความเป็นจริงด้วยความเข้าใจ ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้ภาวะวิกฤตค่อยๆคลี่คลายลงได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Amanda (2010) พบว่า ในขณะที่เผชิญกับสภาวะอารมณ์ทางลบ การที่บุคคลมีการยอมรับสถานการณ์ตามความเป็นจริงในระดับสูง จะเผชิญกับผลกระทบทางด้านลบน้อยกว่าผู้ที่มีระดับการยอมรับสถานการณ์ต่ำ

นิสิตนักศึกษา นับเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน คนรัก ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน เป็นห่วง กังวลว่าเพื่อนจะรู้สึกไม่ดี หรือไม่ชอบตนเอง แต่มักจะไม่ค่อยให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว ซึ่งเมื่อคนในครอบครัวแสดงความห่วงใย ถามไถ่ ด้วยความเป็นรักและเป็นห่วง กลับทำให้รำคาญ ไม่เห็นคุณค่า เช่น ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “เหมือนเห็นแต่เพื่อน ไม่ค่อยสนใจครอบครัว เป็นอะไรที่เรามองไม่เห็น ก็เห็นมาทั้งชีวิต ไม่มีค่าในตอนนั้นเลยนะ พอเราเจอปัญหาแบบนี้ เย็นกลับบ้านมา แม่ก็ถามกินข้าววิจัย ทำไม่กลับบ้านดี กลายเป็นว่าทำให้เรามองเห็นครอบครัว พอแม่ว่าเออ นี่แหละ คนที่เราควรจะแคร์ ค่าใส่ใจเราอยู่” เมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในครั้งนี้ ทำให้ได้เห็นและตระหนักถึงความรัก ความห่วงใยที่พ่อแม่มอบให้ การที่มีคนคอยอยู่เคียงข้างให้กำลังใจและเผชิญภาวะวิกฤตไปด้วยกัน การได้รับกำลังใจ การได้รับความช่วยเหลือ สิ่งเหล่านี้ ช่วยให้ภาวะวิกฤตคลี่คลายลง และทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างคนในครอบครัว

และตนเอง เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น พุดคุยและเข้าใจกันมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ kimhi, Eshel, Zysberg, และ Hantman (2009) พบว่า แหล่งเกื้อหนุนจากบุคคลในครอบครัวมี ความสัมพันธ์ทางบวกกับความเติบโตภายหลังการเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงในวัยรุ่น

นอกจากนี้ การที่นิสิตนักศึกษาสามารถผ่านจุดที่ตนเองรับรู้ว่าเป็นช่วงเวลาที่ต้องเผชิญ กับจุดที่ย่ำแย่ที่สุดมาได้แล้ว เป็นการเรียกขวัญกำลังใจและความเชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพมาก พอที่จะฟันฝ่าภาวะวิกฤตมาได้ เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันด้านจิตใจเมื่อจะต้องเผชิญกับความ ยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต มีความพร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์ดังกล่าวและสามารถ ผ่านพ้นไปได้โดยอาศัยทักษะการจัดการกับปัญหาจากประสบการณ์ที่ได้ผ่านพ้นมา อีกทั้งยัง สามารถนำทักษะ ประสบการณ์ที่ตนเองได้ผ่านพ้นมา ช่วยเหลือผู้อื่นในการรับมือ จัดการกับ ปัญหาที่ตนเองเคยประสบมาก่อนได้

ข้อค้นพบจากผลการศึกษาในครั้งนี้ เมื่อพิจารณาประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่เกิด การเปลี่ยนแปลงภายหลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ มีความสอดคล้องกับแนวคิดการ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังประสบภาวะวิกฤต Calhoun และ Tedeschi (2006) เรื่องการ เติบโตของบุคคลภายหลังประสบเหตุการณ์วิกฤต ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ (1) ตระหนักรู้ใน ศักยภาพใหม่ในตนเอง (2) สัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับบุคคลอื่น (3) ความเข้มแข็งภายในตนเอง (4) การเห็นคุณค่าของชีวิตมากขึ้น (5) ความมั่งคั่งภายในจิตใจ

## ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการต่อยอดข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษารุ่นนี้ในแง่มุมมองของ การนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อประโยชน์ของ นิสิต นักศึกษา และแง่มุมมองสำหรับการทำวิจัย ต่อไปในอนาคต ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้ ประกอบด้วย

1.1 เนื่องจากระเบียบวิธีวิจัยที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่เป็นการ ร้อยเรียงเรื่องราว ประสบการณ์ของนิสิตนักศึกษาที่เคยประสบกับภาวะวิกฤต ซึ่งมีการถ่ายทอด อารมณ์ ความรู้สึก ในเชิงลึกที่จะช่วยให้ผู้ที่ให้การช่วยเหลือ หรือทำงานร่วมกับนิสิตนักศึกษาที่ ประสบภาวะวิกฤต สามารถการอ่านและทำความเข้าใจสภาวะอารมณ์ในแง่มุมมองที่ลึกซึ้ง เพื่อที่จะ สามารถดูแลและให้การช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม เช่น ในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถ นำกระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาามาช่วยเหลือ เยียวยาสภาวะจิตใจของนิสิตนักศึกษา

เพื่อให้ได้ตระหนักกับความเป็นจริง เปิดมุมมองในการเรียนรู้จิตใจของตนเองว่าที่มาของความทุกข์ใจนั้นเกิดขึ้นจากอะไร และจะสามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอย่างไร หรือ สามารถให้บุคคลในครอบครัวได้มีส่วนร่วมในระบบการดูแลสุขภาพเชิงจิตวิทยา เนื่องจากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า บุคคลในครอบครัว เป็นแหล่งเกื้อหนุนที่สำคัญที่จะช่วยประคับประคองสภาพจิตใจของนิสิตนักศึกษาให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตไปได้

1.2 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ลักษณะการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในนิสิตนักศึกษาสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งสองลักษณะคือ การเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน กะทันหัน ไม่ทันตั้งตัว และลักษณะภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นแบบค่อยๆสะสม ซึ่งการเกิดแบบค่อยๆสะสม พบว่าจุดเริ่มต้นเกิดจากการที่นิสิตนักศึกษามีภาวะเครียดสูงอย่างต่อเนื่อง องค์ความรู้ดังกล่าวเหล่านี้ สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับ อาจารย์ บุคลากรทางการศึกษา หน่วยงานที่ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และหน่วยงานภาครัฐ เอกชนที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา ได้ตระหนักถึงแนวทางในการป้องกันการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ คอยเฝ้าระวัง สังเกต นิสิตนักศึกษาที่กำลังจะเข้าสู่ภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ให้การดูแลเอาใจใส่ ตามไถ่ถึงความทุกข์ใจ เพื่อที่จะสามารถให้การช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมก่อนที่ภาวะวิกฤตจะลุกลาม

1.3 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ในการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ทำให้ทราบถึงขั้นตอนการเกิดภาวะวิกฤต ลักษณะการเกิดภาวะวิกฤต สภาวะขณะเกิดภาวะวิกฤต ปัจจัยที่ช่วยให้ภาวะวิกฤตคลี่คลาย รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกภายหลังการเกิดภาวะวิกฤต องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางในการอบรม ให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ ถึงภาวะวิกฤตทางอารมณ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อนิสิตนักศึกษา ในการที่จะสามารถสังเกตตัวเอง และช่วยสังเกตเพื่อนที่กำลังจะประสบ หรือ กำลังประสบกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ รวมถึงให้ความรู้แนวทางการปฏิบัติตนหาวิธีสู้ที่กำลังอยู่ในสภาวะที่เครียดสูงหรือกำลังประสบภาวะเสียสมดุล นิสิตนักศึกษาควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร หรือควรที่จะขอความช่วยเหลือจากใคร เช่น เข้ารับบริการปรึกษา รายบุคคลที่ศูนย์ปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือ พุดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษา เป็นต้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ประกอบด้วย

2.1 ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ตั้งอยู่ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล ปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ เช่น ปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ แหล่งเกื้อหนุน อาจมีความแตกต่างกันในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มี



สภาพแวดล้อม การดำเนินชีวิต การแข่งขัน ตลอดจนสภาพสังคมที่แตกต่างกัน เช่น นิสิตนักศึกษาที่เรียนและอาศัยอยู่ต่างจังหวัด เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์ดังกล่าวต่อไป

2.2 ควรมีการศึกษาครั้งต่อไปในมุมมองของการฟื้นตัวทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาที่เผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ และมุมมองการช่วยเหลือในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เช่น การปรึกษารายบุคคล กระบวนการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในนิสิตนักศึกษาที่เผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์

2.3 เป็นที่น่าสนใจว่านิสิตนักศึกษา ได้กล่าวถึง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังเผชิญภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในเชิงบวก การที่มีความคิดและมุมมองต่อโลกและชีวิตที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น สามารถอยู่กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืนและเข้าใจ การมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับบุคคลรอบข้าง มีภูมิคุ้มกันในการแก้ไขปัญหาต่อไปในอนาคต และสามารถใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาช่วยเหลือผู้อื่น ผู้วิจัยสันนิษฐานว่า ปัจจัยด้านระยะเวลาที่ผ่านไปภายหลังการเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกดังกล่าว เนื่องจากเกณฑ์การคัดเข้าในการเก็บข้อมูลได้คัดเลือกจากผู้ให้ข้อมูลที่เคยประสบภาวะวิกฤตทางอารมณ์ และผ่านพ้นภาวะดังกล่าวมาแล้วอย่างน้อย 6 เดือน เพื่อที่การศึกษาในครั้งนี้จะไม่ไปกระตุ้นให้เกิดภาวะวิกฤตซ้ำ อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบงานวิจัยที่สนับสนุน เรื่องของระยะเวลาที่ผ่านไปหลังเกิดภาวะวิกฤตทางอารมณ์ว่ามีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกในนิสิตนักศึกษา ประเด็นดังกล่าวจึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจในการศึกษาครั้งต่อไป

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กนิษฐา จำนงนิตย์. (2551). *การจัดการกับภาวะวิกฤตทางอารมณ์สำหรับญาติของผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บรุนแรงจากอุบัติเหตุจราจร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กรมโยธาธิการ สำนักผังเมืองกรุงเทพมหานคร และคณะกรรมการสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2551). *โครงการจัดทำมาตรฐานด้านผังเมืองกรุงเทพมหานคร*. สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2554, จาก [http://www.bmaplanstd.in.th/document\\_content.php?id=50](http://www.bmaplanstd.in.th/document_content.php?id=50)
- กรมสุขภาพจิต. (2546). *ระบาดวิทยาสุขภาพจิต: การศึกษาระดับประเทศ ปี 2546*. กระทรวงสาธารณสุข: วงศ์กมลจำกัด.
- กิตติวรรณ เทียมแก้ว, ปพิชญา แสงเอื้ออังกูรม, และวนิดา พุ่มไพศาลชัย. (2546). *การคิดฆ่าตัวตายและภาวะอารมณ์ซึมเศร้าของเด็กวัยรุ่นไทย*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ชาย โพธิ์สิตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- เนตรฤทัย ภูนาถลม, จินตนา ตั้งวรพงษ์ชัย และสุพรรณณี สุ่มเล็ก. (2550). *การศึกษาความเครียดของเด็กป่วยโรคเรื้อรัง*. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 30, 28-37.
- บุญมา พรชัย. (2551). *ระดับความรุนแรงของความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ประเภทวิชาพาณิชยกรรม สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญานัฐ ชื่นตา. (2550). *แนวทางการดูแลผู้ป่วยที่มีภาวะวิกฤตทางอารมณ์ในหอผู้ป่วยในโรงพยาบาลนครปฐม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). *การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *เจตสิกฤต จะเลือกวิวัฒน์ หรือจะเอาวิบัติ*. สืบค้นเมื่อ 3 เมษายน 2555, จาก [http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/ fight\\_crisis\\_](http://www.watnyanaves.net/uploads/File/books/pdf/ fight_crisis_)

- with\_reform\_or\_regress.pdf
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. สืบค้นเมื่อ 30 มีนาคม 2554, จาก [http://www.84000.org/tipitaka/dic/v\\_seek.php?text=ทุกข์](http://www.84000.org/tipitaka/dic/v_seek.php?text=ทุกข์)
- พาสณา ฝโลศิลป์. (2535). การสำรวจปัญหาการปรับตัวในเด็กวัยรุ่น กรุงเทพมหานคร.
- วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. นิสิตหญิงมก.โดดตีกดับปริศนา. (8 ธันวาคม 2553). มติชนรายวัน, หน้า15.
- วิรินทร์ รามสูต. (2547). แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรีจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วันเพ็ญ หวังวิวัฒน์เจริญ และสาระ มุขดี. (2539). ความเครียดของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 41, 78-86.
- สำนักกระบาดวิทยา. (2550). สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค. สืบค้นเมื่อ 16 กุมภาพันธ์ 2554, จาก <http://epid.moph.go.th>
- สุภางค์ จันทร์วานิช. (2548). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2552). สุขภาพจิต. กรุงเทพมหานคร: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณี พุทธิศรี และมาโนช หล่อตระกูล. (2549). การฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย ช่วง พ.ศ. 2539-2546. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 51, 21-28.
- อภิชัย มงคล. (2547). รายงานการวิจัยระบาดวิทยาของผู้ทำร้ายตนเอง พ.ศ. 2547. ประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 5 กรมสุขภาพจิต, ประเทศไทย, 80.
- อมรรัตน์ สุขมาศ. (2546). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตายของนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่มีประวัติการฆ่าตัวตาย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ และอรวรรณ หนูแก้ว. (2541). จิตพยาธิสภาพของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 43, 22-38.

## ภาษาอังกฤษ

- Ando, M. (2011). An intervention program focused on self-understanding and interpersonal interactions to prevent psychosocial distress among Japanese

- university students. *Journal of Adolescence*, 34, 929-940.
- Aguilera, D. C., & Messick, J. M. (1982). *Crisis intervention: Theory and methodology* (3<sup>rd</sup> ed). St.Louis: Mosby.
- American College Health Association. (2009). American college health association national college health assessment spring reference group data report (abridged). *Journal of American College Health*, 57, 477- 488.
- Anda, D., D., Baroni, S., Boskin, L., Buchwald, L., Morgan, J., Ow, J., Gold, J., S., & Weiss, R., (2000). Stress, stressors and coping among high school students. *Children and youth services review*, 22, 441-463.
- Armstrong, A., R., Galligan, R., F., & Critchley, C., R., (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336.
- Calhoun, L., G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. New Jersey: Erlbaum.
- Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basic Books.
- Carver, C., S., Scheier, M., F., & Weintraub, J., K., (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Center of Disease Control and Prevention. (2009). Suicide Prevention. Retrieved February 10, 2011, from [http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/youth\\_suicide.html](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/youth_suicide.html)
- Dieserud , G., Gerhardsen, R. M., Weghe, H. V., & Corbett, K. (2010). *Adolescent suicide attempts in Baerum, Norway 1984-2006*. *Crisis*, 31, 255-264.
- Dixon, S., L., (1986). *Working with people in crisis: Theory and practice*. Columbus: Merrill Pub.
- Erikson, E.H. (1950). *Cildhood and society*. New York: Norton.
- Esra, E., Dondu, C., & Emel, O. (2012). Healthy life behaviors and suicide probability in university students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 26, 43-53.

- Fergusson, D. M., Woodward, L. J., & Horwood, L. J. (2000). Risk factors and life processes associated with the onset of suicidal behaviour during adolescence and early adulthood. *Cambridge University Press*, 30, 23.
- France, K. (2007). *Crisis Intervention: A handbook of Immediate person to person help*. (5<sup>th</sup> ed). Illinois, Charles C Thomas.
- Fried, Y., Rowland, K. M., & Ferris, G. R. (1984). The physiological measurement of work stress: A critique. *Personnel Psychology*, 37, 583-615.
- Gomez, R. (1998). Locus of control and avoidant coping: Direct, interactional and meditational effects on maladjustment in adolescents. *Personal Individual Different*, 24, 325-334.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 196-205.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25, 517 - 572.
- Hoff, L. A. (1989). *People in crisis: Understanding and helping* (3<sup>rd</sup> ed.). Menlo Park, CA: Addison Wesley.
- Holly, A., H. (2010). Students' functioning while studying abroad: The impact of psychological distress and loneliness. *International Journal of Intercultural Relations*, 34, 386-392.
- Janosik, E., H. (1994). *Crisis Counseling: A Contemporary Approach*. (2<sup>nd</sup> ed.). Boston, Jones and Bartlett.
- Jennifer, L., R, John, F., & Ashley, P. (2009) Adolescent suicide, gender, and culture: A rate and risk factor analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 14, 402-414.
- Kelly, E. G., Kelly, L. G., Jeremy, W. P., Lindsey L. M., Monica J. G., & Amanda V. (2009). Problem solving moderates the effects of life event stress and chronic stress on suicidal behaviors in adolescence. *Journal of clinical psychology*, 65(12), 1281-1290.
- Kimhi, S., Eshel, Y., Zysberg, L., & Hantman, S. (2009). Getting a life: Gender

- differences in postwar recovery. *Sex Roles*, 61, 554-565.
- Krenke, I., S., Aunola, K., & Nurmi, J., E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: The role of situation and personal factors. *Child Development*, 80, 259-279.
- Krenke, I., S., & Klessinger, N. (2000). Long-term effects of avoidant coping on adolescents' depressive symptoms. *Journal of youth and Adolescence*, 29, 617-630.
- Lester, D. (1990). Depression and suicide in college students and adolescents. *Personality and Individual Differences*, 11, 757-758.
- Lewis, M. S., Gottesman, D., & Gutstein, S. (1979). The course and duration of crisis. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 47, 128-134.
- McCubbin H., & Patterson, J. (1987). Adolescent coping style and behaviors: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, 163-185.
- Milam, J. E., Ritt-Olsen, A., Tan, S., Unger, J. B., & Nezami, E. (2005). The September 11<sup>th</sup> 2001 terrorist attacks and reports of posttraumatic growth among a multi-ethnic sample of adolescents. *Traumatology*, 11, 233-246.
- Morton, J. (2010). Emotional in crisis: Primary and secondary mental health contexts. *Journal of Social Work Practice*, 24, 461-474.
- Muhammad, B. M., Rohany, N., & Faitimah, Y. (2010). Parental support, personality, self-efficacy and depression among medical students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 7, 419-424.
- Orbach, I., Blomenson, R., Mikulincer, M., Gilboa-Schechtman, E., Rodgolsky, M., & Retzoni, G. (2007). Perceiving a problem-solving task as a threat and suicidal behavior in adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1010-1034.
- Pitcher, G. D., & Poland, S. (1999). *Crisis intervention in the schools*. New York, Guilford Press.
- Richard K. J., & Burl, E. G. (2005). *Crisis intervention strategies*. 5<sup>th</sup> ed. Belmont: Thomson-Brooks/cole.

- Robert, A. R. (2005). *Crisis intervention: Handbook assessment, treatment and research*. (3<sup>rd</sup> ed). New York, Oxford University Press.
- Schnider, K. R., Elhai, J. D., & Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 334-350.
- Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M., & Mauss, I. B., (2010). Let it be: Accepting negative emotional experiences predicts decrease negative affect and depressive symptoms. *Behavior Research and Therapy, 48*, 921-929.
- Taylor, L. K., & Weems, C. F. (2009). What Do Youth Report as a Traumatic Event? Toward a Developmentally Informed Classification of Traumatic Stressors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 1*, 91-106..
- Thompson, R. A. (2004). *Crisis intervention and crisis management strategies that work in school and communities*. New York, Brunner-Routledge.
- Toprak, S., Cetin, L., Guven, T., Can, G., & Demircan, C. (2010). Self-harm, suicidal ideation and suicide attempts among college students. *Psychiatry Research*.
- Tschann, J. M., Flores, E., Pasch, L. A., and Marin, B. V. (2005). Emotional distress, alcohol use, and peer violence among Mexican-American and European-American adolescents. *Journal of Adolescent Health, 37*, 11–18.
- Walsh, J. M., Feeney, C., Hussey, J., Donnellan, C. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy, 96*, 206-212.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก  
เอกสารรับรองโครงการวิจัย  
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 101/2554

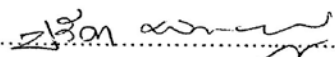
## ใบรับรองโครงการวิจัย

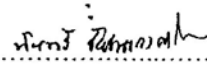
โครงการวิจัยที่ 082.1/54 : ประสบการณ์หลังเผชิญภาวะวิกฤติทางอารมณ์ของนิสิตนักศึกษา  
มหาวิทยาลัย : การวิจัยเชิงคุณภาพแบบเห็นชอบร่วมกัน

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวพิชญา จันทร์บำรุง

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice  
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม   
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ที่สนประดิษฐ)  
ประธาน

ลงนาม   
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)  
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 6 กรกฎาคม 2554

วันหมดอายุ : 5 กรกฎาคม 2555

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย



เลขที่โครงการวิจัย 082-1/54  
วันที่รับรอง 06 ก.ค. 2554  
วันหมดอายุ 05 ก.ค. 2555

## เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการผิศจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ใน โครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรง ในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

ภาคผนวก ข  
เอกสารประกอบ  
ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลแบบ CQR

1. ตัวอย่างเอกสารทำงานร่วมกับทีมวิเคราะห์ข้อมูล

หน้าคงเริ่มไม่แปลกใจคนอื่นไม่อยากจะคุยกับเราเรเปลา เวลาเรามองหน้าเพื่อนคนอื่นเรา  
 145 คงแสดงออกไม่ค่อยดี

146 Case6 : ใช่ ก็เริ่มถอยห่างไป คนที่นั่นรู้จักก็แบบไม่รู้จักมึงแล้วนะ อะไรอย่างนี้ แต่ก็ยังไม่  
 147 รู้ตัวนะ ตอนหลังก็เริ่มปล่อยวาง คาดหวังน้อยลง ก็ทำงานไปเรื่อยๆ ใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ จน  
 148 ตอนหนึ่งรู้สึกว่าจะไม่ยอมทำ ไม่ยอมทำแล้ว แบบพอจะส่งงานจะรู้สึกเครียด ยอกจะร้องไห้  
 149 แบบรู้สึกเหมือนตัวเองบีบตัวเองอะ เหมือนมันเป็นอัตโนมัติ เครียด ไม่อยากไป ไม่อยาก  
 150 เรียน อยากกลับ คือค่อนข้างหนัก นั้งแบบ

151 Case6 : เรียนๆ แต่กลับมาทำงานก็จะเป็นแบบอย่างนี้ ทั้งๆที่เขาเป็นอย่างนี้เราก็จะนั่งทำ  
 152 ของเราไปเรื่อยๆ แต่ว่าการทำงานแบบนี้ก็ต้องใช้เวลาทำถึงเข้าอยู่แล้ว ก็จะเป็นแบบได้ปตัวเอง  
 153 สุดท้ายทำยังไงก็ได้ให้ตัวเองไม่นอน แล้วก็หน้าคิวขมวดตลอด เราไม่รู้ตัว จนกระทั่งคนที่บ้าน  
 154 มาเห็น เวลาเค้าคุยกับเรา เราจะไม่อยากคุยกับเค้า อะไรอย่างนี้ จนเค้าบอกว่า เฮ้ย ทำไม  
 155 เป็นแบบนี้ล่ะ มาเรียนแล้วไม่ดีเลย ลากออกเหอะ จนเรารู้สึกว่า ทำไมต้องมาพูดอย่างนี้ใส่  
 156 ด้วย กลายเป็นทะเลาะกันอีก ทำไมต้องมาบอกให้เราลาออกด้วย เค้าบอกถ้ายังทำแบบนี้  
 157 ต่อไปยังไงก็เรียนไม่จบหรอก นุ่นแบบ ทำไมต้องมาแข่งด้วย ทะเลาะ ทะเลาะกัน แต่ว่าคือ  
 158 เค้ามาบอกเราว่าเราดูไม่มีความสุขมาก หน้าออก

159 Case6 : ไม่รู้ เค้าก็บอก ทำไมต้องทำหน้าที่แบบนี้ด้วย เราก็แบบ ก็หน้าเป็นแบบนี้แล้วจะ  
 160 ทำไมละ แต่ตอนนั้นเพื่อนก็เริ่มไปแล้วไง ตอนหลังก็เลยเลี้ยงที่บ้าน มาอยู่อะไรก็หนา ไม่  
 161 อยากกลับบ้าน ก็อยู่หอ อยู่หอเสร็จก็ ก็อยู่เอง อยู่หอเอง ไม่อยากที่จะไปทำอะไรไปเสวนา  
 162 อะไรกับใคร

163 Case6 : รู้สึกว่าต้องหาที่พึ่ง รู้สึกว่าตัวเองเริ่มอยู่คนเดียวไม่ไหว อยากหาที่พึ่งอยากหาคน  
 164 มาปลอบตัวเอง จนกระทั่งว่าไปก๊ากับคนอื่นโดยที่ตัวเองไม่ได้ตั้งใจ เพราะว่าแค่รู้สึกว่า  
 165 อยากมีคนปลอบ อยากให้มีคนมาปลอบว่าไม่เป็นไรนะ ในคนที่ condition เดียวกันว่า  
 166 เข้าใจ เออ ทำให้เราได้ก๊ากมาคนนึงโดยที่ไม่รู้ตัว ก็คือเอ เป็นผู้หญิง (ชื่อสมมติ) โดยที่เรา  
 167 ไม่ได้รู้สึกอะไรเลย

168 Case6 : ใช่ๆ แล้วเค้าก็ไม่ได้คิดอะไรกับเราเลยนะเรเปลา อันนี้เราไม่แน่ใจ แต่กลายเป็นเออ  
 169 มีเพื่อนแล้ว คอยมีคนแบบ เข้าใจ ก็ดีขึ้น แต่ตอนหลังก็ ไม่ได้ดีขึ้นขนาดนั้น เพราะว่างาน  
 170 เรายังต้องทำเองเหมือนกัน แต่ก็ยังดีขึ้นหน่อยในแง่ของอารมณ์ว่ามีคนคอยคุยกับคนอื่น  
 171 แทนเรา ทำให้คนอื่นไม่รู้สึกว่าเราน่ากลัวเท่าไร แต่ตอนนั้นนุ่นผอมมาก ผอมมาก ผอมลง

๑ เพื่อนเริ่มที่ตัวออกห่าง  
 สักพัก (ครึ่งค่อนคอก)  
 โดยที่ตนเองไม่รู้ตัว  
 และอีกเป็นชื่อของจนค.เคร็ด  
 ก็ล้มขึ้นเรื่อยๆ

๑ ไปปล้ำกับพี่ใช้วิธีตบหัวหัว  
 ๑ อดทนกับที่งาน

๑ ที่ตัวออกห่าง จาก A และ B  
 เก็บตัว

๑ รู้สึกอยากหาคนที่เข้าใจ  
 แลเห็นใจ.

เพราะมีคนคอยที่ใจช่วย  
 บรรเทา A. เคียงได้ ส่วนนุ่น

14 หน้าคงเริ่มไม่แฮปปี้จนคนอื่นไม่อยากจะคุยกับเราเร็วเปล่า เวลาเรามองหน้าเพื่อนคนอื่นเรา  
145 คงแสดงออกไม่ค่อยดี

146 Case6 : ใช่ ก็เริ่มถอยห่างไป คนที่นั่นรู้จักก็แบบไม่รู้จักรมึงแล้วนะ อะไรอย่างนี้ แต่ก็ยังไม่  
147 รู้ตัวนะ ตอนหลังก็เริ่มปล่อยวาง คาคหวังน้อยลง ก็ทำ ทำงานไปเรื่อยๆใช้ชีวิตไปเรื่อยๆ จน  
148 ตอนหนึ่งรู้สึกที่ไม่อยากทำ ไม่อยากทำแล้ว แบบพอจะส่งงานจะรู้สึกเครียด อยากจะร้องไห้  
149 แบบรู้สึกเหมือนตัวเองบีบตัวเองอะ เหมือนมันเป็นอัตโนมัติ เครียด ไม่อยากไป ไม่อยาก  
150 เรียน อยากกลับ คือค่อนข้างหนัก นิ่งแบบ

151 Case6 : เรียบๆ แต่กลับมาทำงานก็จะเป็นแบบอย่างนี้ ทั้งๆที่เราเป็นอย่างนี้เราก็จะนั่งทำ  
152 ของเราไปเรื่อยๆ แต่ว่าการทำงานแบบนี้ก็ต้องใช้เวลาทำถึงเช้าอยู่แล้ว ก็จะเป็นแบบได้ตัวเอง  
153 ลุดๆ ทำยังไงก็ได้ให้ตัวเองไม่นอน แล้วก็หน้าคิ้วขมวดตลอด เราไม่รู้ตัว จนกระทั่งคนที่บ้าน  
154 มาเห็น เวลาเค้าคุยกับเรา เราจะไม่อยากคุยกับเค้า อะไรอย่างนี้ จนเค้าบอกว่า เฮ้ย ทำไม  
155 เป็นแบบนี้ล่ะ มาเรียนแล้วไม่ดีเลย ลายออกหะอะ จนเรารู้สึกว่า ทำไมต้องมาพูดอย่างนี้ใส่  
156 ด้วย กลายเป็นทะเลาะกันอีก ทำไมต้องมาบอกให้เราลาออกด้วย เค้าบอกถ้ายังทำแบบนี้  
157 ต่อไปยังงี้ก็เรียนไม่จบหรอก นุ่นแบบ ทำไมต้องมาแข่งด้วย ทะเลาะ ทะเลาะกัน แต่ว่าคือ  
158 เค้ามาบอกเราว่าเราดูไม่มีความสุขมาก หน้าออก

159 Case6 : ไม่รู้ เค้าก็บอก ทำไมต้องทำหน้าที่ด้วย เราก็แบบ ก็หน้าเป็นแบบนี้แล้วจะ  
160 ทำอะไรละ แต่ตอนนั้นเพื่อนก็เริ่มไปแล้วไง ตอนหลังก็เลยเลี้ยงที่บ้าน มาอยู่อะไรกันหนา ไม่  
161 อยากกลับบ้าน ก็อยู่หอ อยู่หอเสร็จก็ก็อยู่เอง อยู่หอเอง ไม่อยากที่จะไปทำอะไรไปเสวนา  
162 อะไรกับใคร

163 Case6 : รู้สึกว่าจะต้องหาที่พึ่ง รู้สึกว่าตัวเองเริ่มอยู่คนเดียวไม่ไหว อยากหาที่พึ่งอยากหาคน  
164 มาปลอบตัวเอง จนกระทั่งว่าไปก็กับคนอื่นโดยที่ตัวเองไม่ได้ตั้งใจ เพราะว่าแค่รู้สึกว่า  
165 อยากมีคนปลอบ อยากให้มีคนมาปลอบว่าไม่เป็นไรนะ ในคนที่ condition เดียวกันว่า  
166 เข้าใจ เออ ทำให้เราได้ก็ก๊ากมาคนนึงโดยที่ไม่รู้ตัว ก็คือเอ เป็นผู้หญิง (ชื่อสมมติ) โดยที่เรา  
167 ไม่ได้รู้สึกอะไรเลย

168 Case6 : ใช่ๆ แล้วเค้าก็ไม่ได้คิดอะไรกับเราเลยนะรีเปล่า อันนี้เราไม่แน่ใจ แต่กลายเป็นเออ  
169 มีเพื่อนแล้ว คอยมีคนแบบ เข้าใจ กิตติชน แต่ตอนหลังก็ไม่ได้ดีขึ้นมาคนนั้น เพราะว่างาน  
170 เราก็ต้องทำเองเหมือนกัน แต่ก็ยังดีขึ้นหน่อยในแง่ของอารมณ์ว่ามีคนคอยคุยกับคนอื่น  
171 แทนเรา ทำให้คนอื่นไม่รู้สึกว่าเราน่ากลัวเท่าไร แต่ตอนนั้นนุ่นหอมมาก ผอมมาก ผอมลง

เกิดปัญหา  
สัมพันธ์กับคนที่ไปคุยกับ?

11/6/2561 00:00 จาก สัปดาห์

11/6/2561 00:00 จาก สัปดาห์  
ส่งตรงมาให้พี่สาว  
คนที่ชอบพี่สาว  
รักๆพวกรวมกัน.

11/6/2561 00:00 จาก สัปดาห์  
รักๆพวกรวมกัน.

ก่อนที่อยู่ปี 1-2 อ้วนมาก เพราะกินตลอดเวลา รู้สึกว่าเครียด ทำงาน กินตลอดเวลา ทำ  
 74 ยังไงก็ได้ให้ตัวเองตื่น คุกก็เป็นกระปุกเลยนะ กินหมดภายในคืนเดียว แล้วขมอีก บางที  
 175 ไปซื้อขนมเซเว่นกับเมทนะ คนเจอแบบทักว่าโหนี่เอาไปกินอาทิตย์นึงเลยหรอ แล้วเมทก็  
 176 จะชี้มาที่หุ่นว่า ของคนนี่คนเดียว คินนี่คนเดียว อ้วนมาก จนไม่รู้ตัวเหมือนกันว่าตัวเองอ้วน  
 177 ขึ้น จนคนอื่นทักว่าแกอ้วนขึ้นนะ ก็เลยเริ่มทำไม่ เลย์เริ่มควบคุมการกินของตัวเองมากขึ้น  
 178 แต่ตอนนั้นก็ผอมลง ผอมลงเพราะว่า เริ่มมีปัญหาที่บ้าน ทะเลาะกัน แล้วก็เรื่องงาน พอ  
 179 แคร่ แต่เป็นแคร์ดีกับเรามากไร้อ แอบโทรไปคุยกับแม่หนู เอะนะ

180 Case6 : ไม่ เอ แอบโทรไปคุยกับที่บ้านหนู เพราะว่าหนูไม่ติดต่อบ้าน แต่ที่บ้านก็ไม่ตาม  
 181 ถ้าเป็นแม่ก็จะบอกว่า ฝากดูแลหนูด้วย แต่ถ้าป้าจะบอกว่าแล้วแต่เวรแต่กรรม พอได้ยิน  
 182 อย่างนี้เสร็จ ยิ่งเคล็ดอีกแบบ..

183 Case6 : ไข่ๆ แล้วก็ไม่กลับบ้าน ไม่ติดต่อกัน ไม่โทรไม่อะไรเลยทั้งสิ้น หลายเดือนเลย  
 184 6 เดือนได้มั้ง ไม่เลย แต่ที่เลิกใช้โทรศัพท์เพราะว่ารำคาญ เราเครียดอะ โทรจุกๆทำไม อย่า  
 185 มาอยู่ คือจริงๆมันแยตรงที่ว่ามันเป็น self center มากอะไรทุกอย่างมันรวมที่ตัวเอง ภู  
 186 เครียด มีงมาอยู่กับภูทำไม คนนี้มา friendly ด้วย ภูเครียดอยู่ อย่ามาอยู่ เออ แล้วเก็บตัว  
 187 อยู่ในห้องไม่ค่อยอยู่กับคนอื่น แล้วเขาก็จุกๆให้ไปอยู่กับคนอื่นเลย ได้คุยกับคนอื่นบ้าง  
 188 ซึ่งคนอื่นคิดว่าเขาไม่น่าคบอยู่ดี ฮิม แล้วเราเลยรู้สึกว่า depend on แฟนมาก อย่างที่หนู  
 189 นะ ที่งนตายแน่ๆ อย่างนะ ต่อให้เค้ายังงั้นก็ตามก็รู้สึกว่าแคร์ดีกับเราที่สุดแล้ว จนกลายเป็น  
 190 ว่าเราขาดคนนั้นไม่ได้ พอตอนหลังแบบเริ่มมีกรณีแบบหึงหวงด้วยมั้ง ยิ่งหนักเลย

191 Case6 : ก็แบบ เอเริ่มหึง คือเวลาไปปาร์ตี้ของคนนะ มีคนมาอยู่กับนู่นนิดนึงก็จะแบบ นี  
 192 คนนั้นมาชอบนู่นจริงๆเค้าอาจจะไม่ได้อะไรแต่มันไปกล่าวหาเค้า จนเค้าไม่อยากจะคบ  
 193 เค้า ยิ่งเรามีเพื่อนน้อยอยู่แล้ว ยิ่งยากเลย อะไรประมาณนี้ ไปหาเรื่องแทนเรา ทำให้เราแบบ  
 194 เหนื่อยอะ แบบเรื่องเราเยอะอยู่แล้วอะ ยิ่งหนัก พอตอนนั้นก็แจ๊ส(ผู้หญิง ชื่อสมมติ) มา  
 195 ช่วย เพราะตอนนั้นเหนื่อยหนักซ้อมาก หนักอะ บ้า บ้ามาก แจ๊สก็เลยช่วย ทำให้เรารู้สึกว่ายังมี  
 196 คนที่เรารังหาได้อีกคนนึง ประมาณนั้น

197 Case6 : คือมาอยู่ด้วย เป็นเพื่อน บางทีแบบคอยมาเป็น buffer ให้ ถ้ามี 3 คนแคร์ดีจะไม่  
 198 ค่อยกล้าเท่าไร แบบ พอทะเลาะกันจะมาอยู่เป็นเพื่อน หรือคอยไปด่าเอให้ เลย์ทำให้เรา  
 199 รู้สึกว่า ยังมีพวก แต่คือตอนแรก เอไม่ใช่ว่ากันทุกคนออกจากนู่นนะ ไม่ใช่แค่คนน่าสงสัย  
 200 แต่พูดใส่คนอื่นทำให้รู้สึกว่าเราไม่ดี

ผอมลง  
 - อ้วน  
 - ผอม } ปร. ที่ในรูป  
 1. เครียด  
 2. อด

คำพูดไปต่อ  
 ↳ เหนื่อย  
 ↳ หนัก

เก็บใจ  
 1. เครียด  
 2. อด  
 3. อดอยู่คนเดียว

พัวพันอยู่  
 6 ก = 6 ก

Case2 : อย่างแบบเรื่องผู้ชายนะ แรตๆเลย หนูยังไม่เคยมาเล่าให้เค้าฟังเลยวาทะละะ

325 กันแล้วเครียดแคไหน แต่ว่าเรื่องนี้ มันเป็นเรื่องอะไรจะต้องทำให้หนูหลุดจากกรอบตรง

326 นั้น ถึงขั้นต้องคุยกับเค้า เพราะว่าหนูรู้สึกว่าหนูตัน หนูตันมากๆ หนูจะทำไมแล้ว

๑) มองควรวุ่นก่สังใจ, ที่ทั้ง นสัค่าทัว,

327 เพราะว่าแค่อาจารย์เค้าก็ช่วย support ทางนั้นเต็มที แต่หนูต้องการอีกทางนึง เสริมก็คือ

328 คนที่เค้าอยู่กับเรามาตลอด

329 Case2 : ไซ่ แบบหนูอยู่บ้านหนูจะเจอเค้าตลอด ตัวหนูเครียดแล้วเค้าไม่รู้ หนูเลยรู้สึกว่า

330 หนูอยู่บ้านก็ไม่ปลอดภัย ไม่มีใครที่รับรู้เรื่อง ต้องเป็นอาจารย์เวลามามหาวิทยาลัยเท่านั้นถึงจะ

331 รู้ แล้วระยะเวลา 2 เดือนที่หนูแบบสู้มาคนเดียวต้องทำเป็น happy แม้ก็ไม่รู้เรื่องจนวันที่

332 ตัดสินใจจะบอก

333 Case2 : มันหนักมากแล้ว หนูกลืนน้ำตามากๆ ตอนนั้นหนูบอกแม่ว่า แมมีเรื่องจะคุย หนู

334 จำความรู้สึกตอนนั้นได้เลยว่าพีคที่สุดแล้ว ถึงขั้นต้องพึ่งเค้า แล้วก็หมดแล้ว เพราะว่า

335 นอกนั้นเหมือนเป็นความยึดเยื้อมากกว่า มันไม่ได้พีคแคในระยะเวลา 1 อาทิตย์ แต่ว่ามัน

336 ยึดเยื้อยาวนาน

๑) หนูก็รู้สึกว่าป็นวินาที  
ไม่กล้าพูดเท่านี้ได้เอง และต้อง  
บอก ASON อารี.

337 Case2 : แล้วพอมีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา ไอ้ความเข้มข้นตรงนั้นมันก็ถูกราง เริ่มคิดได้ เริ่มโต

338 ก็เปลี่ยนมุมมอง ซึ่งจริงๆหนูจะบอกแม่ต่อว่าหนูรู้สึกยังงี้บ้าง บอกแม่ไม่ต้องเครียดหรอก

339 ไม่ได้คิดว่าทำไม แต่คิดว่าเข้าใจแทนว่าเป็นอย่างนี้

340 Case2 : รู้สึกว่าเปลี่ยนช่วงหลังปิดเทอม เริ่มเปลี่ยน เพราะว่ามันเครียด มันเกิด

341 ความรู้สึกเครียดแล้วก็รู้สึกว่าทำไมคนๆนึงต้องมามีอิทธิพลกับชีวิตเรา ทำไมถึงปล่อยให้

342 คนอื่นมามีอิทธิพลกับชีวิตเราได้ พอคิดปั๊บ อาจารย์สมโภชน์เคยพูดว่า อย่าให้คนอื่นมามี

343 อิทธิพลกับชีวิตเรา หนูมีความรู้สึกว่ามันเป็นคำสอน เฮ้ย มันจริงอะ เราให้คนอื่นมามี

344 อิทธิพลได้ยังไง นี่มันชีวิตเรานะ หนูแก๊ทละอย่างนะ ฮ้อเพราะอาจารย์เป็นแบบนี้เนะ เรา

345 จะทำยังไงได้บ้างให้คนอื่นสบายใจ เพราะทุกคนรอบข้างดูอิมคริมมากดูเค้าก็ให้กำลังใจ

346 เต็มที่แล้วเค้าก็เครียดเหมือนกัน พ่อแม่นี้สำคัญเลยเค้าก็เครียด หนูก็เปลี่ยนความคิด ก็

347 คุยกับเค้า ถ้าหนูจะไปคุยกับเค้าหนูต้องเปลี่ยนให้ได้ก่อนที่จะบอกแม่หวานคิดแบบนี้เนะ

348 เปลี่ยนความคิดถึงจะบอกเค้าได้ว่า หนูไม่เครียดแล้วหนูเปลี่ยนความคิดเป็นแบบนี้แล้ว

349 เค้าจะได้รู้ว่าลูกดีขึ้นแล้วจริงๆ เหมือนหลายอย่าง

350 Case2 : มันเหมือนเป็นปัจจัยจากคนอื่นที่ทำให้เราเปลี่ยนความคิด แล้วก็ปัจจัยจาก

351 ตัวเองที่รู้สึกว่าเครียดทำไม แล้วเรื่องนี้จะทำให้ชีวิตหนูอย่าแยะต่อหรือ

๑) ใจมันเปลี่ยนก็คิด

ป.ป. ๓๓/๑๐

Case2 : อย่างแบบเรื่องผู้ชายนะ แรตๆเลย หนูยังไม่เคยมาเล่าให้เค้าฟังเลยว่าจะทะเลาะกันแล้วเครียดแค่ไหน แต่ว่าเรื่องนี้ มันเป็นเรื่องอะไรจะต้องทำให้หนูหลุดจากกรอบตรงนั้น ถึงขั้นต้องคุยกับเค้า เพราะว่าหนูรู้สึกว่าหนูตัน หนูนั่นมากๆ ไม่รู้จะทำไงแล้ว  
 526 เพราะว่าเค้าอาจารย์เค้าก็ช่วย support ทางนั้นเต็มที่ แต่หนูต้องการอีกทางนึง เสริมก็คือ  
 527 คนที่เค้าอยู่กับเรามาตลอด

support ที่หาเจอแล้ว  
ไปแล้ว ส่วนนี้

Case2 : ใช่ แบบหนูอยู่บ้านหนูจะเจอเค้าตลอด ตัวหนูเครียดแล้วเค้าไม่รู้ หนูเลยรู้สึกว  
 529 หนูอยู่บ้านก็ไม่ปลอดภัย ไม่มีใครที่รับรู้เรื่อง ต้องเป็นอาจารย์โวลามมาหาถึงจะ  
 530 รู้ แล้วระยะเวลา 2 เดือนที่หนูแบบสู้มาคนเดียวต้องทำเป็น happy แม้ก็ไม่รู้เรื่องจนวันที่  
 531 ตัดสินใจจะบอก

ทุกบ้าน

Case2 : มันหนักมากแล้ว หนูกลัมน้ำตามากๆ ตอนนั้นหนูบอกแม่ว่า แม่มีเรื่องจะคุย หนู  
 533 จำความรู้สึกตอนนั้นได้เลยว่าที่คิดที่สุดแล้ว ถึงขั้นต้องพึ่งเค้า แล้วก็หมดแล้ว เพราะว่า  
 534 ก่อนหน้านี้เหมือนเป็นความยึดเยื่อมากกว่า มันไม่ได้พึดแค่ในระยะเวลา 1 อาทิตย์ แต่ว่ามัน  
 535 ยึดเยื่อยาวนาน

พ่อแม่มาร  
ที่พอจะ  
time to family

Case2 : แล้วพอมีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา ไอ้ความเข้มข้นตรงนั้นมันก็ถูกวาง เริ่มคิดได้ เริ่มโต  
 537 ก็เปลี่ยนมุมมอง ซึ่งจริงๆหนูจะบอกแม่ต่อว่าหนูรู้สึกยังไงบ้าง บอกแม่ไม่ต้องเครียดหรอก  
 538 ไม่ได้คิดว่าทำไม แต่คิดว่าเข้าใจแทนว่าเป็นอย่างนี้

Case2 : รู้สึกว่าเปลี่ยนช่วงหลังปิดเทอม เริ่มเปลี่ยน เพราะว่ามันเครียด มันเกิด  
 540 ความรู้สึกเครียดแล้วก็รู้สึกว่าทำไมคนๆนึงต้องมามีอิทธิพลกับชีวิตเรา ทำให้ถึงปล่อยให้  
 541 คนอื่นมามีอิทธิพลกับชีวิตเราได้ พอดีกับ "อาจารย์สมโภชน์เคยพูดว่า อย่าให้คนอื่นมามี  
 542 อิทธิพลกับชีวิตเรา หนูมีความรู้สึกว่ามันเป็นคำสอน เฮ้ย มันจริงอะ เราให้คนอื่นมามี  
 543 อิทธิพลได้ยังไง นี่มันชีวิตเรานะ หนูแก๊ทีละอย่างนะ "อ้อเพราะอาจารย์เป็นแบบนี้ เรา  
 544 จะทำยังไงได้บ้างให้คนอื่นสบายใจ เพราะทุกคนรอบข้างดูอึดอัดมากดูเค้าก็ให้กำลังใจ  
 545 เต็มที่แล้วเค้าก็เครียดเหมือนกัน พ่อแม่มีคำพูดเลยเค้าก็เครียด หนูก็เปลี่ยนความคิด ก็  
 546 คุยกับเค้า ถ้าหนูจะไปคุยกับเค้าหนูต้องเปลี่ยนให้ได้ก่อนที่จะบอกแม่หวานคิดแบบนี้  
 547 เปลี่ยนความคิดถึงจะบอกเค้าได้ว่า หนูไม่เครียดแล้วหนูเปลี่ยนความคิดเป็นแบบนี้แล้ว  
 548 เค้าจะได้รู้ว่าลูกดีขึ้นแล้วจริงๆ เหมือนหลายอย่าง

step change

Case2 : "มันเหมือนเป็นปัจจัยจากคนอื่นที่ทำให้เราเปลี่ยนความคิด แล้วก็ปัจจัยจาก  
 550 ตัวเองที่รู้สึกว่าเครียดทำไม "แล้วเรื่องนี้จะทำให้ชีวิตหนูแย่ต่อหรือ  
 551



- 524 Case2 : อย่างแบบเรื่องผู้ชายนะ แรตๆเลย หนูยังไม่เคยมาแล้วให้เค้าฟังเลยว่าจะทะเลาะ  
 525 กันแล้วเครียดแคไหน แต่ว่าเรื่องนี้ มันเป็นเรื่องอะไรจะต้องทำให้หนูหลุดจากกรอบตรง  
 526 นั้น ถึงขั้นต้องคุยกับเค้า เพราะว่าหนูรู้สึกว่ามันหนักหนาเกินไป หนูตันมากๆ ไม่รู้จะทำไงแล้ว  
 527 เพราะว่าแค่อาจารย์เค้าก็ช่วย support ทางนั้นเต็มที แต่หนูต้องการอีกทางนึง เสริมก็คือ *หัดว่าหากถามช่วยแล้ว*  
 528 คนที่เค้าอยู่กับเรามาตลอด *จากภาพแล้ว*
- 529 Case2 : ใช่ แบบหนูอยู่บ้านหนูจะเจอเค้าตลอด ตัวหนูเครียดแล้วเค้าไม่รู้ หนูเลยรู้สึกว่  
 530 หนูอยู่บ้านก็ไม่ปลอดภัย ไม่มีใครที่รับรู้เรื่อง ต้องเป็นอาจารย์เวลามามหาวิทยาลัยเท่านั้นถึงจะ  
 531 รู้ แล้วระยะเวลา 2 เดือนที่หนูแบบผู้มาคนเดียวต้องทำเป็น happy แม้ก็ไม่รู้เรื่องจนวันที่  
 532 ตัดสินใจจะบอก
- 533 Case2 : มันหนักมากแล้ว หนูกลับน้ำตามากๆ ตอนนั้นหนูบอกแม่ว่า แม่มีเรื่องจะคุย หนู *แล้วหากถามช่วยแล้ว*  
 534 จำความรู้สึกตอนนั้นได้เลยว่าคิดที่สุดแล้ว ถึงขั้นต้องพึ่งเค้า แล้วก็หมดแล้ว เพราะว่า *จากภาพแล้ว*  
 535 นอกนั้นเหมือนเป็นความยึดเยื้อมากกว่า มันไม่ได้คิดแคในระยะเวลา 1 อาทิตย์ แต่ว่ามัน  
 536 ยึดเยื้อยาวนาน
- 537 Case2 : แล้วพอมีเรื่องอื่นแทรกเข้ามา ไอความเข้มขันตรงนั้นมันก็ถูกวาง เริ่มคิดได้ เริ่มโต *หรือเปลี่ยนมุมมอง / ค-คิด*  
 538 ก็เปลี่ยนมุมมอง ซึ่งจริงๆหนูจะบอกแม่ต่อว่าหนูรู้สึกยังไปบ้าง บอกแม่ไม่ต้องเครียดหรอก  
 539 ไม่ได้คิดว่าทำไม แต่คิดว่าเข้าใจแทนว่าเป็นอย่างนี้
- 540 Case2 : รู้สึกว่าเปลี่ยนช่วงหลังปิดเทอม เริ่มเปลี่ยน เพราะว่ามันเครียด มันเกิด  
 541 ความรู้สึกเครียดแล้วก็รู้สึกว่าทำไมคนๆนึงต้องมามีอิทธิพลกับชีวิตเรา ทำให้ถึงปล่อยให้ *นี่คือคนที่บอกไว้*  
 542 คนอื่นมามีอิทธิพลกับชีวิตเราได้ พอดีกับ อาจารย์สมโภชน์เคยพูดว่า อย่าให้คนอื่นมามี  
 543 อิทธิพลกับชีวิตเรา หนูมีความรู้สึกว่ามันเป็นคำสอน เฮ้ย มันจริงอะ เราให้คนอื่นมามี  
 544 อิทธิพลได้ยังไง นี่มันชีวิตเรานะ หนูแก๊ทีละอย่างนะ อ้อเพราะอาจารย์เป็นแบบนี้ละ เรา  
 545 จะทำยังไงได้บ้างให้คนอื่นสบายใจ เพราะทุกคนรอบข้างดูอึดอัดมากดูเค้าก็ให้กำลังใจ  
 546 เต็มที่แล้วเค้าก็เครียดเหมือนกัน พ่อแม่มีสักคำเลยเค้าก็เครียด หนูก็เปลี่ยนความคิด ก็  
 547 คุยกับเค้า ถ้าหนูจะไปคุยกับเค้าหนูต้องเปลี่ยนให้ได้ก่อนที่จะบอกแม่หวานคิดแบบนี้ละ  
 548 เปลี่ยนความคิดถึงจะบอกเค้าได้ว่า หนูไม่เครียดแล้วหนูเปลี่ยนความคิดเป็นแบบนี้แล้ว  
 549 เค้าจะได้รู้ว่าลูกดีขึ้นแล้วจริงๆ เหมือนหลายอย่าง
- 550 Case2 : มันเหมือนเป็นปัจจัยจากคนอื่นที่ทำให้เราเปลี่ยนความคิด แล้วก็ปัจจัยจาก *มีปัจจัยนอก & ปัจจัยใน*  
 551 ตัวเองที่รู้สึกว่าเครียดทำไม แล้วเรื่องนี้จะทำให้ชีวิตหนูแย่ต่อหรือ *(แล้วคิดในใจ) (หรือคิดใน*  
*มุมมอง/ค-คิด)*

2. ตัวอย่างเอกสารที่เกิดขึ้นในขั้นตอนการวิเคราะห์ภาพรวม (Cross-Analyses) และการจัดหมวดหมู่ (Category) และหมวดหมู่ย่อย (Subcategory) ภายหลังจากที่ผู้ตรวจสอบ (Auditor) ให้ความเห็นแล้ว

ประเด็นหลัก (Domain)	หมวดหมู่ (Category)	หมวดหมู่ย่อย (Subcategory)	ความถี่ (Frequency)
ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต	1.1 การจัดการปัญหา ล้มเหลว	1.1.1 ไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้เป็นตามที่ต้องการได้	6/10
		1.1.2 วิธีจัดการปัญหาแบบเดิมใช้ไม่ได้ผล	4/10
	1.2 ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล	1.2.1 นิสัยส่วนตัว เช่น คิดมาก ซ้ำกังวล ชอบห่วงใยความรู้สึกคนอื่นมากเกินไป	6/10
		1.2.2 ขาดประสบการณ์หรือภูมิคุ้มกันในการเผชิญปัญหา	6/10
	1.3 ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต	1.3.1 ความกดดันจากสัมพันธภาพไม่ราบรื่น ลงตัว	7/10
		1.3.2 ความกดดันจากการเรียน (หรือความกดดันจากหลายสาเหตุที่มีเรื่องเรียนประกอบด้วย)	7/10

## ประเด็นหลัก ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต

หมวดหมู่ 1.1 การจัดการปัญหาล้มเหลว

หมวดหมู่ย่อย 1.1.1 ไม่สามารถแก้ไขปัญหาให้เป็นไปตามที่ตนต้องการได้

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
01	เพื่อนอีก เพื่อนเราก็เหมือนแบบไม่รู้จะทำยังไง เราอยู่ตรงกลาง อยากให้สองกลุ่มนี้ดีขึ้น แต่ว่าคือมันไม่ดีใช่ปะ (ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1L32-33)	ไม่สามารถแก้ไขปัญหาตามที่ อยากให้เป็นได้
02	รู้สึกว่ามันเหนื่อย เหมือนแบบ มันทำไปหลายอย่างแล้ว แล้ว มันก็ไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นมาเลยผู้ให้ข้อมูลคนที่2L17-18	ปัญหาไม่คลี่คลาย แม้จะ พยายามอย่างมาก
03	คือที่สำคัญที่แบบว่ารับไม่ได้เลยคือแบบ มันไม่รับโทรศัพท์ โทร ไปไม่รู้จะก็สับสน รับก็พูดไม่ดีใส่ แบบแฮ้ยทำไมต้องพูดไม่ดีใส่ เรา เราอยู่ไกลอย่างนี้ทำไมไม่ให้กำลังใจ รู้ว่าถ้าแบบไม่รักกันก็ น่าจะพูดดีๆกับเรา คือเราอยู่ไกล เราทำอะไรไม่ได้ด้วย เดี๋ยว กระวนกระวายอยู่ในห้องแต่ก็ทำอะไรไม่ได้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3L62-64	รับรู้ว่าคุณเองไม่สามารถแก้ไข ปัญหาให้เป็นไปตามที่ต้องการ ได้
06	ตอนนั้นเริ่มลองทำยังไงให้กูพ้นตรงนี้ได้ คนอื่นเค้ามีวิธีไหนบ้าง กินเหล้าใช่ไหม กินเหล้าให้ลืมใช่ไหม กูลอง อะไรก็ได้ให้มัน หลุดพ้นตรงนี้ คือไม่คิดถึงมัน ไม่คิดว่าตัวเองแย่ ไม่คิดถึงเรื่อง อดีต ไม่คิดว่าตัวเองเฟล แบบทำไงก็ได้ที่ทำให้ไม่คิดถึงตรงนั้น ผู้ให้ข้อมูลคนที่6L375-378	พยายามแก้ไขปัญหาดังวิธี ต่างๆเพื่อให้ลืม
06	ตอนหลังฮึดขึ้นมา คือมันจะเป็นอย่างนี้เรื่อยๆว่า เฟล ฮึด แล้วก็ เฟลหนักกว่าเดิมอีกเพราะว่าเราฮึดมาแล้ว ยังไม่ดีอีก เฟลไป อีก แล้วก็ฮึดไปอีก คือวงจร 4 ปีคือเป็นแบบนี้ ฮึด เฟล ฮึด เฟล อยู่อย่างนี้ C260-262	หลังจากพยายามเผชิญหน้า แก้ไขปัญหา หลายครั้งหลายหน แต่ต้องเผชิญกับความผิดหวัง ซ้ำๆ

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
07	ที่แก้ไม่ได้คือ เราอาจจะไม่พร้อมเราจะเครียดอยู่เลยไม่มีแรงที่ เราอยากจะทำแก้ปัญห เพราะเรายังไม่รู้ว่าจะหาวิธี แก้ปัญหานี้ยังไง แล้วตอนนั้นก็ไม่ได้มีใครให้เราปรึกษา รู้สึก เหมือนตัวคนเดียว พ่อกับแม่ก็ไม่รู้ แล้วคนอื่นก็ยังไม่รู้ใครรู้เลย มันเหมือนตัวคนเดียว ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7L193-195	ไม่สามารถจัดการปัญหาได้
09	รู้สึกว่าไม่เหมือนคนอื่น คนอื่นเค้าทำได้ แต่เราทำไม่ได้ คนอื่น เค้าก็ทำได้ เค้าก็ผ่านๆมันไปได้ ทำไมเราผ่านไม่ได้คนเดียว มัน พยายามเท่าไรก็ทำไม่ได้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9L101-103	ไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้

## ประเด็นหลัก ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต

หมวดหมู่ 1.1 การจัดการปัญหาล้มเหลว

หมวดหมู่ย่อย 1.1.2 วิธีจัดการปัญหาแบบเดิมใช้ไม่ได้ผล

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
02	พอเครียดปุ๊บหนูจะระบายให้เพื่อนฟัง ไม่ก็เขียนไดอารี่ แต่ช่วงนั้นไม่ได้เขียนเลยนะ มันหนักเกินกว่าจะเขียนนะ ไม่อยากทำอะไร ก็แบบหนูจะระบายให้เพื่อนฟัง แล้วก็กลับมาคิดว่าเป็นอะไรเนี่ย มาเครียดอะไร ทำไม่ถึงจัดการไม่ได้ เรื่องหนักๆ กว่านี้ยังเคยจัดการได้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2L558-561	วิธีการแก้ไขปัญหาวิธีเดิม ไม่สามารถใช้ได้ จากที่เคยสามารถแก้ไขได้มาโดยตลอด
04	คือช่วงนี้หนูถึงเรื่องเขียนไดอารี่ นั่งสมาธิไปเลยนะคะ หนูก็ไม่เข้าใจว่าทำไมหนูถึงไม่เอาโอวีธิตอนนั้นมาใช้ตอนนี้นะ มันไม่อยากทำ มันไม่มีกระจิตกระใจ ให้นั่งสมาธิรู้สึกหายใจไม่ออกยิ่งกว่าเดิม เป็นอะไรก็ไม่รู้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4L247-250	วิธีการแก้ไขปัญหาวิธีเดิม ไม่สามารถใช้ได้
08	เหมือนกับหลายเรื่องมันมารวมกัน แล้วเราก็รู้สึกแบบ มันก็เคยเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นมาแต่เราสามารถจัดการได้ว่าโอเค เราต้องทำเรื่องนี้ก่อนๆ แต่คือคราวนี้โอวีธิตอนที่เข้ามา มันมีปมแค่ปมเดียวแต่คือมันแตกออกมาเรื่อยๆ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8L53-55	วิธีการแก้ไขปัญหาวิธีเดิม ไม่สามารถใช้ได้
08	ที่เคยผ่านมาได้ตอนนั้นคือ ไม่ออกไปเจอเรื่องเครียดอื่นๆ ครับ มันมีความรู้สึกถ้าเราออกจากห้องนี้ไปเราจะต้องโดนเหน็บ โดนอะไรอย่างจี้แน่นอน ก็หมกตัวอยู่แต่ในห้อง ผมมีงานอดิเรกหลักอย่างหนึ่งครับ คือเล่นดนตรีทุกอย่าง ในห้องก็จะมีกีตาร์ มีเบส มีกลอง คืออยู่ได้ไม่เหงาครับ ดื่นเข้ามากินข้าวเล่น ไม่ออกจากห้องไม้อะไรเลย มันก็ทำให้เราไม่ได้รับรู้เรื่องต่างๆ นานา ที่ทำให้เครียด พอมาคราวนี้ไม่ได้ผลเลยครับ เพราะมันรู้สึกถ้าโอวีธิตอนพวกนี้มันตัดออกจากความคิด ยาก ยิ่งมันบังคับให้เราไปเจออีกในวันรุ่งขึ้น ถ้าเรื่องนั้นเราก็กตัวเราไม่ให้ไปเจอใครก็ได้ แต่เราต้องเจอกับกับภาระหน้าที่ที่เราต้องทำ มันต้องเจออยู่แล้ว โอวีธิตอนคลายเครียดพวกนี้มันเลยใช้ไม่ได้ผลเลย ครับ ช่วยไม่ได้เลยซักนิดเดียว ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8L118-128	วิธีการแก้ไขปัญหาวิธีเดิม ไม่สามารถใช้ได้

ผู้ให้ ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
10	<p>ก็ถ้าเครียดๆส่วนใหญ่อะก็ไปดูทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ จะพาตัวเองเข้าไปอยู่ในอีกโลกหนึ่งไปเลย แต่พอคราวนี้มันก็จะได้แค่บางช่วง เหมือนมันก็ช่วยอยู่บ้างเป็นบางอารมณ์ อย่างเวลาอ่านหนังสืออะ อ่านเจออะไรคล้ายๆ มันก็กลับมาและ ก็คิด หรือว่าดูทีวี บางทีรายการนี้ เคยคุยกัน ดูด้วยกัน มันก็ทำให้เรากลับไปคิด ว่าทำไมตอนนี้มันถึงเป็นแบบนี้ ไอ้วิธีพวกนั้นมันก็เลยไม่ค่อยเวิร์ค เราก็ยังคิดอยู่ดี มันจะได้แค่แว่บๆเท่านั้น มันได้แค่พักเดียว แล้วก็กลับมาใหม่ C10L11-119</p>	<p>วิธีการผ่อนคลาย ความเครียดวิธีเดิม ไม่ สามารถใช้ได้ผล</p>

## ประเด็นหลัก ชนวนที่ก่อให้เกิดภาวะวิกฤต

หมวดหมู่ 1.2 ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล

หมวดหมู่ย่อย 1.2.1 ภูมิหลัง หรือ อุปนิสัยส่วนตัว

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
01	เพื่อนชอบบอกว่า คิดมากไป แคร้ทุกคนเกินไป แคร้ว่า จะต้องอย่างนี้ๆ แล้วพอทำไม่ได้ก็จะรู้สึกเฟล ทั้งๆที่เพื่อนไม่ได้คิดอะไร เป็นตั้งแต่แม่.ปลายแล้ว เพื่อนก็บอกว่าแกคิดมากไปปะ ผู้ให้ข้อมูลคนที่1L200-202	เป็นคนคิดมาก แคร้ความรู้สึกของคนอื่นมากกว่าตนเอง
03	แคร้เพื่อนมากเกินไป แต่ถามว่าถ้าใครที่ดีกับเรา จริงใจกับเราคือเค้าทำยังไงมาเราทำอย่างนั้นกลับ แต่กับคนที่เราจริงใจไปมากๆแต่สิ่งที่เราได้กลับมามันไม่ดี ผู้ให้ข้อมูลคนที่3L275-276	ใส่ใจความรู้สึกของเพื่อนมากเกินไป
05	หนูเป็นคนแคร้เพื่อนมาก จนแบบมีหลายเหตุการณ์มาก แบบหนูถามอะไรไปเค้าก็ไม่ตอบหนูก็รู้สึกว่ามันต้องมีอะไรซักอย่างแล้ว ช่วงนั้นหนูก็เครียดมาก ผู้ให้ข้อมูลคนที่5L49-51	คิดกังวล ตีความต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
06	เหตุผลคือ เค้า (แม่) อาจจะมีชีวิตที่ดีกว่านี้โดยที่ไม่มีเรา คือเค้าไม่ต้องมาลำบากทำงาน มาเจอความผิดหวังแบบเรา ไม่ต้องมาเครียดกับเรา ถ้าไม่มีเราจะดีกว่าไหม เหมือนจะเด็กๆนะ แต่ว่ามันรู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ผู้ให้ข้อมูลคนที่6L447-449	คิดวิตกกังวลว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการ
06	เรารู้สึกว่าเราภาคภูมิใจที่เราได้ทำตามที่บ้าน อย่างสมมติว่าเด็กเล่นกัน แม่บอกว่าไม่ต้องเล่นหรอกเนอะเราไม่ชอบ แต่จริงๆ คือเราอยากเล่น แต่เราต้องไม่ชอบ ไม่อยาก ไม่อยากอยู่กับคนอื่น ทำให้คนอื่นพูดว่าเนี่ยโตเกินตัว ตลอดเวลา เหมือนวงความสนใจก็จะโฟกัสแค่เรื่องที่เรา มองว่าเค้าอยากให้เราสนใจผู้ให้ข้อมูลคนที่6L20-24	พยายามทำตัวให้เป็นที่รักของครอบครัว

ผู้ให้ ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
08	ผมชอบใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นมากไป เพราะว่าเป็น รอบๆตัวผมคือจะมีแต่เฉพาะคนที่ผมแบบสามารถจะเปิด ใจคุยกับเค้าได้จริงๆก็พอเราไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมใหม่เรา ยังไม่ได้รู้อะไร คือผมก็พยายามจะเปิดให้คนอื่นเค้าเห็นว่า แบบผมเป็นอย่างนี้นะ ผมใส่ใจความรู้สึกของพวกเขาคุณนะ พอเกิดเหตุการณ์แบบนี้มันเลยทำให้รู้สึกที่เราใส่ใจพวก เค้ามากเกินไปรีเปลา ผู้ให้ข้อมูลคนที่8L101-105	ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นมาก เกินไป
08	เป็นพวกที่ไม่ค่อยคิดถึงตัวเองครับ ถ้าเพื่อนใจโอเค ผมใจ ด้วยอยู่แล้ว แต่ถ้าเราให้เค้าไปแล้ว ถ้าเพื่อนเป็นฝ่ายให้ ก่อน โอเคไม่มีปัญหา แต่ถ้าเราให้ไปแล้วเนี่ยผลกระทบที่ เราได้กลับมาคือมันไม่ค่อยดี มันก็เลยรู้สึกกระทบที่แบบ เราให้เค้าไปขนาดนี้แล้ว ผู้ให้ข้อมูลคนที่8L148-150	ใส่ใจความรู้สึกของคนอื่นมาก เกินไป จนทำร้ายความรู้สึก ของตนเองโดยไม่รู้ตัว
10	แคร่เพื่อนมากนะ มาก เพราะว่าอย่างที่บอก คนไหนมา ชวนทำอะไร มีปัญหาอะไร จะเป็นคนไปคุย อย่างตอนที่ เพื่อนคนนึง เค้าเลิกกับแฟน เค้าก็มีแต่เรานะ คนอื่นเค้าก็ ไม่สนใจ เราคิดว่าเราทุ่มเทกับเพื่อนสุดๆแล้วนะ อะไรที่เรา ทำได้ เราจะทำ วันเกิด จะมีเค้กไปให้ เซอร์ไพรซ์ ทุ่มเท มากอะมันเลยทำให้รู้สึกแย่มาก แล้วตอนนั้นมันเลย กลายเป็นว่าที่ทำไปก่อนหน้านี้ไม่เห็นเลยหรือ มันไม่พอ หรือ มันยังดีไม่พอหรือC10L198-202	รู้สึกน้อยใจที่สิ่งที่ทุ่มเทให้ เพื่อน ไม่ได้พอ



## ประเด็นหลัก ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต

หมวดหมู่ 1.2 ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล

หมวดหมู่ย่อย 1.2.2 ขาดประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
02	<p>อาจารย์ก็พูดมาค่านึงว่าเนี่ย ไม่ค่อยมีเรื่องเครียดในชีวิตละสิ คำนี้นอนใจหนูมาก เพราะว่าจริงๆเลยคะ หนูไม่ค่อยมีเรื่องเครียดในชีวิต พอเจอเรื่องนี้แบบมันร้องไห้โดยอัตโนมัติมันอึดอัด มันรู้สึกชีวิตมันตกต่ำลงมาถึงขีดสุด หนูรู้สึกว่าที่ผ่านมาตลอดชีวิตเรื่องนี้เป็นเรื่องที่ทรมาณจิตใจหนูที่สุดแล้ว หนูไม่คิดว่าคนอย่างหนูแบบกันๆ อย่างหนูจะแบบแพ้กับเรื่องนี้แบบจะต้องเจอเรื่องที่มากกว่ากระทบกระเทือนจิตใจขนาดนี้ เพราะหนูรู้สึกว่าหนูเก่งมาตลอด เก่งในเรื่องความรู้สึก ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2L380-384</p>	<p>ชีวิตที่ผ่านมาไม่ค่อยได้เผชิญกับความเครียด เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดสูง จึงไม่สามารถรับมือได้และเปลี่ยนความคิดจากที่เคยมองว่าสามารถจัดการกับความเครียดได้ดี</p>
03	<p>ตอนแรกรู้สึกแบบอยู่โรงเรียนประจำมา แบบไม่เคยเจอโลกภายนอก ไม่เคยเจอโลกแบบอย่างเงี้ย ที่มันต้องวุ่นวายต้องอะไร ไม่เคยเจอ พอมาเจอแบบนี้เป็นอะไรที่แบบตุ้มเดียวเลยอะ ทีเดียว แบบอยู่โรงเรียนประจำมามันไม่มีอะไรต้องคิดแบบเรียนๆๆอย่างเดียวเลย พอมาเจออย่างนี้การใช้ชีวิตมันสุดๆเลย ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3L246-249</p>	<p>การใช้ชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้เผชิญกับความเครียด ทำให้ไม่สามารถรับมือได้</p>
03	<p>ไม่เคยเจอปัญหาอะไรแบบนี้ เจออะไรที่มันหนักแบบนี้ พ่อแม่เรายังไม่เคยทำขนาดนี้เลย ที่ต้องไปก้มกราบเค้า คือมันก็แค่ครั้งเดียวในชีวิตก็คือไม่ทำอีก ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3L252-253</p>	<p>ไม่เคยประสบกับปัญหาที่มีความเครียดสูง</p>
05	<p>อารมณ์แบบผิดหวังแบบประมาณว่าหนูโตมาแต่สิ่งดีๆ ตลอดคือสิ่งแวดล้อมหนูดีตลอด เพื่อนหนูก็ดีคะพี่ หนูไม่เคยคิดว่าวันหนึ่งจะมีคนหักหลังกัน การหักหลังหนูไม่เคยรู้เลย เพราะว่ามีเพื่อนที่ดีมาตลอด ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5L145-149</p>	<p>ต้องเผชิญกับความผิดหวังและสูญเสียความไว้วางใจจากคนใกล้ชิด</p>

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
06	เรารู้สึกว่าโลกนี้มันไม่มีโรยาคสำหรับเราเลยเนอะ แบบทำได้ทั้งที่เราไม่ตั้งใจก็ได้ ขนาดไม่อ่านหนังสือ แบบป่วยมากยังได้ที่3 เลย หรือแบบได้Top มา ไม่ได้อ่านเลย การบ้านไม่ได้ทำ แล้วพอเข้ามาหลักก็คือได้อย่างที่ตัวเองอยากได้ สอบติดทั้งที่เราก็เตรียมตัวไม่ดีเท่าไร ไม่ค่อยได้เตรียมตัว กระชั้นชิดมาก แบบสมัครวันสุดท้าย แล้วก็ไปสอบเลย ก็ได้ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6L41-44	มองว่าทุกอย่างเป็นเรื่องงายตาย ไม่เคยเผชิญกับความผิดหวัง
08	มันไม่ใช่เรื่องเครียดเรื่องแรกครับ แต่มันเป็นเรื่องเครียดเรื่องใหญ่ครับที่เคยเจอครั้งแรก ก่อนหน้านี้มันก็เครียดแบบเด็กๆ ครับ จะสอบที่ไหน จะทำอะไร ผู้ให้ข้อมูลคนที่8L139-140	การใช้ชีวิตที่ผ่านมาไม่เคยเผชิญกับภาวะเครียดสูง
08	เรื่องนี้มันถ้าพวกผู้ใหญ่มองเค้าคงมองว่ามันเป็นเรื่องเด็ก แต่สำหรับเราไม่เคยเจอ มันเป็นเรื่องแรก มันใหญ่เกินกว่าที่เด็ก 20 จะแบกได้ด้วยซ้ำ ผู้ให้ข้อมูลคนที่8L157-159	รับรู้ว่าเป็นเรื่องที่ต้องเผชิญนั้นใหญ่เกินกว่าที่จะรับได้
10	ถ้าเครียดจริงจังคือไม่เคยเจอ ไม่เคยเป็นมาก่อนเลย เพราะว่าก่อนหน้านี้เราก็มีเพื่อนสมัยมัธยมแต่ไม่เคยมีปัญหาแบบนี้ ก็รักกันมากเหมือนกันC10L102-103	ไม่เคยเผชิญกับเรื่องเครียด

### ประเด็นหลัก ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต

หมวดหมู่ 1.3 ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต

หมวดหมู่ย่อย 1.3.1 ความกดดันจากสัมพันธภาพไม่ราบรื่น ลงตัว

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
06	หน้าคิวขมวดตลอด เราไม่รู้ตัว จนกระทั่งคนที่บ้านมาเห็น เวลาเค้าคุยกับเรา เราจะไม่อยากคุยกับเค้า อะไรอย่างนี้ จนเค้าบอกว่า เฮ้ย ทำไมไม่เป็นแบบนี้ล่ะ มาเรียนแล้วไม่ดีเลย ลากออกเหอะ จนเรารู้สึกว่า ทำไมต้องมาพูดอย่างนี้ได้ด้วย กลายเป็นทะเลาะกันอีกผู้ให้ข้อมูลคนที่6L154-156	การแสดงออกเนื่องจากมีความเครียดสูงนำไปสู่ความไม่เข้าใจในการสื่อสารกับคนในครอบครัว
01	เหมือนเราเป็นคนกลาง เหมือนแบบเป็นคนคิดมากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แบบเราอยากให้คนนู้นดีกับคนนี้ แล้วเค้าไม่ถูกกันแต่ทำไมแบบ คือเราเข้ากับเค้าทั้ง 2 คนแล้วเวลาไปไหน เราก็เหมือนต้องเลือกซักทางที่ต้องไปไหน (ผู้ให้ข้อมูลคนที่1L26-28)	รู้สึกอึดอัดใจที่เป็นคนกลางของปัญหา
03	เครียดเรื่องเพื่อนมากๆ จนไม่ไหวแล้ว จนอาจารย์จิตวิทยาเรียกเข้าไปคุย ก็คุยกับเค้าร้องไห้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่3L259-260	เครียดเรื่องเพื่อน
05	รู้สึกว่ามันคุยกันไม่ได้อะ สมมติว่าเธอทำไมไม่ทำแบบนี้ล่ะ หนูก็จะไม่พูดเค้าก็จะไม่พูดแต่จะสงครามอารมณ์กัน ปิดผ้าม่านแรงๆ ว่าแบบฉันไม่พอใจ หนูก็แบบทำไมหนูต้องมาทนอยู่กับอะไรแบบนี้ด้วยผู้ให้ข้อมูลคนที่5L18-20	ไม่ลงรอยกับเพื่อนร่วมห้องและไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้
06	ช่วงนั้นมีปัญหากับเพื่อนด้วย แบบโดนเพื่อนว่าลับหลัง แต่เราไวใจเพื่อนมาก แล้วเค้ามาว่าเราลับหลัง ทั้งๆ ที่เราแบบให้เค้าตลอด หรือว่าถ้าคนอื่นว่าเค้าแทบตายเราปกป้อง แบบด่าเราลับหลัง เราให้ใจ 100% แล้วอะ กลับบ้านเลย ขนของภายในวันเดียวเลย กลับบ้านผู้ให้ข้อมูลคนที่6L226-228	มีปัญหากับเพื่อนสนิท และพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา

ผู้ให้ ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความ สำคัญ (Core Ideas)
08	พอผมเดินเข้าไปคือเพื่อนแหวก คือมันเป็นโต๊ะแบบโต๊ะเลคเชอร์แต่คนเรียนเยอะเลย นั่งติดๆกัน พอเดินไปถึงเพื่อนกระเถิบโต๊ะแหวก ผู้ให้ข้อมูลคนที่8L29-30	กตตันจาก เรื่องเพื่อน
08	คือกตตันเรื่องเพื่อนด้วย ที่เดินเข้าไปแล้วเพื่อนแหวก เพื่อนหลัก เราก็ไม่ยอมเข้า ผู้ให้ ข้อมูลคนที่8L81	กตตันจาก เรื่องเพื่อน
10	คืออยู่ดีๆเราก็รู้สึกแบบว่าเราโดนกลุ่มแบบกตตันนะ ให้ออกหรืออะไรทำนองนี้ เหมือน โดนกันออกมา เหมือนเวลาเค้ามีอะไรกันเค้าจะไม่พูดกับเรา เค้าจะคุยกันเอง เค้าจะ เริ่มรู้กันแค่5-6 คนC10L4-6	กตตันจาก เรื่องเพื่อน
10	เรื่องเพื่อนเรื่องเดียวเลยอะ มันแย่มาก เหมือนเรายึดติดกับเค้ามาก คือเราอยู่กันมา 8 คน มัน 2 ปีคือ อยู่องค์กรก็อยู่ด้วยกันตลอด เข้า เย็น กลางคืน แล้วก็ออกไปข้างนอก ด้วยกัน กลับหอดี ๆ บางทีไปอยู่หอเดียวกัน เหมือนเด็กเพิ่งเข้า มหาลัยใหม่ พอเราเจอ เพื่อน เราก็จะยึดติดกันไว้มานะ อย่างที่บอกคือกลุ่มนี้จะมีปัญหากับเพื่อนข้างนอก เหมือนเราจะมีความคิดไม่ค่อยตรงกัน กับเพื่อนข้างนอกเราจะรู้สึกว่าไม่ชอบที่เค้าทำ แบบนี้ แต่เราก็คือจะทำอะไรไม่ได้ เลยกลายเป็นว่าเราก็คบกันเอง แต่ปัญหาคือ กลุ่ม นอกไม่ได้มีปัญหานะ คือเพื่อนเค้าก็คิดว่าเราอยู่ได้ เราอยู่กัน 8 คน ดีว่าการที่เราจะ ไปอยู่กับเพื่อนข้างนอก เค้าเลยไม่ได้ส่งผลอะไรกับเราเท่าเพื่อนกลุ่มนี้ คือมันส่งผลกับ เรา เลยเป็นปัญหา C10L57-63	กตตันจาก เรื่องเพื่อน

## ประเด็นหลัก ชนวนที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤต

หมวดหมู่ 1.3 ความกดดันทางจิตใจที่เป็นผลจากการดำเนินชีวิต

หมวดหมู่ย่อย 1.3.2 ความกดดันจากการเรียน

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
01	พอลอยู่ที่นั่นเนี่ย ผ่อนคลายไม่มี คือสภาพแบบ คิดดูหนูอยู่หอในวัง หลังใช้ใหม่ เดินลงมาสภาพแบบว่า ทุกคนมาข้อบึงแต่หนูต้องแบกหนังสือมาเรียนอย่างเงี้ย แล้วห้องเรียนมันคืออยู่ในโรงพยาบาล แล้วมันไม่ได้รีแลกซ์อะไรเลย ผู้ให้ข้อมูลคนที่1L13-15	กดดันจากสภาพแวดล้อม และไม่ได้ผ่อนคลาย
02	มันเหมือนไม่ใช่แค่ง่าย ๆ ว่าแบบ ลงทะเบียนย้อนหลังก็ได้ ไปขออาจารย์ก็ได้ มันมีหลายขั้นตอน มันมีหลายอย่าง ก็เลยรู้สึกว่เริ่มอ้าวแล้วยังไงเนี่ย ต้องเรียนใหม่หรือ ช่วงนั้นเครียดคะ ผู้ให้ข้อมูลคนที่2L12-14	กดดันเรื่องการเรียน
03	มีเรื่องเรียนด้วย หนูย้ายคณะมา หนูไม่มีเพื่อน ทำให้แบบว่าต้องไปเรียนกับรุ่นน้อง หนูไม่เข้าเรียนเลยนะจนอาจารย์เรียกพบ อาจารย์หลายวิชาเรียกพบ เพราะว่ามันไม่มีเพื่อนอะ ไม่มีเพื่อนต้องไปเรียนกับรุ่นน้อง ผู้ให้ข้อมูลคนที่3L141-145	เรื่องการเรียนที่ไม่ลงตัว
06	ในหลายๆ อย่างที่เป็นรายละเอียดไม่สอน ให้ทำเอง แล้วพอตอนหลังก็พยายามทำอะไรด้วยตัวเอง มันไม่ใช่เข้ามาอยู่ด้วยตัวเอง แต่ที่เราเรียนมันต้องทำด้วยตัวเองมาก ค่อนข้างมาก บางทีเราก็โดนด่าแบบเฮ้ยนี้ใช้อะไรคิด ไม่ได้ด่าแบบ ด่าคำหยาบแต่มันเป็นด่าแบบ เฮ้ยนี้จุดส่าห์เอนท์ติดแล้วทำไม่ได้ ผู้ให้ข้อมูลคนที่6L72-75	กดดันเรื่องการเรียน
07	ก็คลอดเสร็จก็ไปเรียน มันเหมือนว่าเราไม่ใช่เป็นวัยรุ่นเหมือนแต่ก่อนที่มันไม่มีภาระ ตอนนั้นก็ไปเรียนอยู่กึ่งทะเลเบียนเรียนไปประมาณ3ตัว แต่ว่าก็เรียนไม่รู้เรื่องคะ เพราะว่ามันทั้งภาระที่บ้านอีก เรื่องการเรียนมันก็บางทีเราอยู่ไกลจากเพื่อนที่เค้าเรียนในคณะ พอมีข่าวสารอะไร เราก็ติดตามลำบาก ผู้ให้ข้อมูลคนที่7L63-67	เรื่องการเรียนไม่ลงตัว

ผู้ให้ข้อมูล	ข้อมูลดิบ	ใจความสำคัญ (Core Ideas)
08	คำถามแรกที่อธิกาถามว่า เกิดอะไรขึ้น ผมก็เล่าๆ ให้เค้าฟัง แล้วเค้าก็มีมาตรการเด็ดขาด เค้าบอกว่ามีอยู่ 2 อย่างให้เลือก คือปิดเฟสบุค ไม่ก็ย้ายที่เรียน ผู้ให้ข้อมูลคนที่8L41-42	กอดันจากเรื่องสัมพันธภาพซึ่งส่งผลต่อการเรียน
09	พอเรียนเสร็จไปครึ่งเทอมคะแนมนันก็แย แยกก็คือว่าติดตัวสองตัว ซึ่งเพื่อนๆคนอื่นเค้าผ่านกันหมด รู้สึกแย เหมือนกับ ไม่ทันเพื่อน ต้องตามเพื่อนทีหลัง ผู้ให้ข้อมูลคนที่9L5-8	กอดันเรื่องการเรียนรู้
09	ติดF 4 ตัวอะพี มันก็ มันแยหน่อยนะ รู้สึกว่าตามใครเค้าไม่ทันเลย แย่มากครับมีปัญหาเยอะมาก เรื่องการส่งงาน เรื่องการมาเรียน การเข้าห้อง เรื่องเพื่อน ส่วนใหญ่ ต้องตามคนอื่นเค้าครับ ต้องคอยตามข่าวสารว่าเค้าย้ายห้องยังไง เปลี่ยนห้องอะไร สอบอะไรอย่างนี้ เกรดแย่มาก แย่ที่สุดที่เคยเรียนมาเลย ผู้ให้ข้อมูลคนที่9L22-26	เรื่องการเรียนรู้ไม่ลงตัว

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวพิชญา จันทร์บำรุง เกิดเมื่อวันอังคารที่ 7 ตุลาคม พ.ศ.2529 สำเร็จการศึกษา  
ระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนผดิมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายจากโรงเรียน  
เซนต์ฟรังซิสเซเวียร์ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต เกียรตินิยมอันดับ  
2 คณะมนุษยศาสตร์ เอกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และได้เข้าศึกษา  
ต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2552

ผู้ที่สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่  
e-mail: pitchaya\_jan@hotmail.com