

**คณะกรรมการดำเนินงาน**  
**ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก**

1.	คณบดี	ที่ปรึกษา
2.	รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต	ประธานกรรมการ
3.	รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว	กรรมการ
4.	รองศาสตราจารย์ ไพบุลย์ เทวรักษ์	กรรมการ
5.	ผู้ศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ	กรรมการ
6.	รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวิศิสาร	กรรมการและเลขานุการ
7.	นางประสพพร พนมกรเจริญ	ผู้ช่วยเลขานุการ

**คณะกรรมการจัดงานประชุม**  
**การเสนอผลงานวิจัยจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก**

1.	คณบดี	ที่ปรึกษา
2.	รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต	ประธานกรรมการ
3.	รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์	กรรมการ
4.	รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว	กรรมการ
5.	รองศาสตราจารย์ ศิรากรค์ ทับสายทอง	กรรมการ
6.	รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวิศิสาร	กรรมการ
7.	ผู้ศาสตราจารย์ ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ	กรรมการ
8.	อาจารย์ จรุงกุล บุรพวงค์	กรรมการ
9.	อาจารย์ นัทรวิบูลย์ ฉาวเกียรติ	กรรมการและเลขานุการ
10.	นางประสพพร พนมกรเจริญ	ผู้ช่วยเลขานุการ
11.	นายสุรศักดิ์ บัวคำ	ผู้ช่วยเลขานุการ
12.	นายโกศล สังขดิษฐ์	ผู้ช่วยเลขานุการ

## สารบัญ

	หน้า
- คำนำ	ก
- กำหนดการประชุม	ข
- คำกล่าวเปิดประชุมวิชาการของนางผาณิต นิติทัณฑ์ประภาศ (ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)	ง
- คำกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมประชุมวิชาการของอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ฉ
- ปาฐกถา เรื่อง ความเครียดกำลังทำลายสังคมไทย? โดย ศ.นพ.จรัส สุวรรณเวลา	1
- ปรัชญาของศาสนาคริสต์กับการเผชิญความเครียด โดย ศาสนาจารย์ ดร.นันทชัย มีชูธน	17
- แนวคิดตะวันออกกับการเผชิญความเครียด โดย ผศ.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ	43
- ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย Relationships between Parenting Styles and Self-directed Behaviors of Thai Adolescents โดย รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส, รศ.ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล	47
- รายงานการวิจัย เรื่อง รูปแบบการคิดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา Cognitive styles of first year undergraduate students, Rajabhat Insitute Suan Sunundha. โดย ดร. เอมอร กฤษณะรังสรรค์	61
- พัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนา ในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน โดย ตฤติลา จำปาวัลย์	67
- ผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการบำบัดฟื้นฟู: การศึกษานำร่อง Effect of Child Sexual Abuse and Treatment Process : The Pilot Study โดย อ.ชลาลัย กันมินทร์	77
- EFFECTS OF EEG-BIOFEEDBACK AND POSITIVE REINFORCEMENT ON ATTENTIVE BEHAVIOR TO MATHEMATICS ACTIVITIES OF ATTENTION- DEFICIT/HYPER ACTIVITY DISORDER โดย SUPALAK LUADLAI	87

- ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	93
The difference of sex, year of education, and area of study on stress and stress management styles of Chulalongkorn University students	
โดย รศ. ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, รศ.ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, ผศ. ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ	
- บทบาทของครอบครัวต่อกระบวนการเรียนรู้ของเยาวชนไทย	107
โดย รศ.ดร.ชุมพร ขงกิตติกุล, ผศ.อรัญญา ต้อยคำภีร์, อ.อภิขญา สุทธิสิงห์	
- THE DEVELOPMENT AND VALIDATION OF A NEW THAI SCREENING INSTRUMENT FOR DEVELOPMENTAL DISABILITIES	111
โดย PATRICK JICHAKU, PANRAPEE SUTTIWAN, JIRATCHAYA JIRATTAMAGUUN	
- การสำรวจความคิดเห็นและความคาดหวังของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อวิชาเลือกทางจิตวิทยา	113
โดย รศ.ศิริวงศ์ ทับสายทอง, ผศ.ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ, ผศ.ชูพงศ์ ปัญจมะวัต, ผศ.เรวดี วัฒนเทศโกศล	
- ผลของการจัดโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการ ที่มีต่อการพัฒนาการของทารกอายุ 6 เดือนที่มีพัฒนาการช้าในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด	119
โดย สุมาลี ตันขยรรยง	
- A STUDY OF PEER RELATIONSHIPS AND PERCEPTION OF ATTACHMENT SECURITY IN THE DAUGHTER- FATHER RELATONSHIP AMONG GIRLS IN MIDDLE CHILDHOOD	123
โดย PIYAWAN TONGSUK, PANRAPEE SUTTIWAN, & PER F. GJERDE	
- การปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์	129
โดย ณฐาภรณ์ ชื่นมาก	
- ความสามารถของเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนในการประเมินความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้ที่ได้จากการรับรู้ด้วยการมองเห็น การอนุมานและการเดาของผู้อื่น	133
โดย ปรีดาภรณ์ ทิวากรกฎ	
- ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการนำเด็กเข้ารับการกระตุ้นพัฒนาการ	139
โดย จิรัชยา จิระธรรม	

- การเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของเด็กก่อนวัยเรียน	143
โดย สุมาลี เจียรสุนันท์	
- ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดา	149
ที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรม	
โดย สุขศรี เลิศอารมย์	
- ความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวัง	153
ในการรักษาตายอย่างสงบ	
โดย วิสุทธิ สุขบำรุง	
- การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา	161
โดย กรกวรรณ สุพรรณวรธา	
- การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน	165
โดย ชัยญาติสิทธิ์ ศันสนะวีรกุล	
- ผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย	169
โดย บุญญรัตน์ ทรงพานิช	
- ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ	173
จากนักวิชาชีพของนักศึกษา	
โดย ณัฐสุดา เต้พันธ์	
- คำกล่าวปิดประชุมวิชาการของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ	177

**กำหนดการประชุม**  
**เรื่อง “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”**  
**วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545 ณ อาคารสถาบัน 3**

- 08.00 น. ลงทะเบียน
- 08.30 น. พิธีเปิด
- โดย ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์**
- 08.45 น. กล่าวต้อนรับผู้ร่วมประชุม
- โดย อธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**
- 09.00 – 10.00 น. ความเครียดกำลังทำลายสังคมไทย?
- ศาสตราจารย์ นายแพทย์จรัส สุวรรณเวลา**  
**นายกสภามหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**
- 10.00 – 10.15 น. พัก – อาหารว่าง
- 10.15 – 12.00 น. อภิปราย แนวคิดตะวันออกกับการเผชิญความเครียด
- ผู้ร่วมอภิปราย**
- ศาสตราจารย์ ดร. นันทชัย มีชูชน**  
**คริสตจักรเมืองไทย**
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บรรจบ บรรณรุจิ**  
**คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**
- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัญ มะลูลีม**  
**คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์**
- ผู้ดำเนินการอภิปราย**
- รองศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์**  
**คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**
- 12.00 – 13.00 น. อาหารกลางวัน (ตามอัธยาศัย)
- 13.00 – 14.30 น. เสนอผลการวิจัย
1. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย (Relationships between Parenting Styles and Self-directed Behavior of Thai Adolescents)
- โดย รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส**
2. รูปแบบการคิดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา

โดย อาจารย์ ดร. เอมอร กฤษณะรังสรรค์

3. พัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนาในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน

โดย นางสาวศุภิลา จำปาวัลย์

4. ผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการบำบัดฟื้นฟู : การศึกษาเบื้องต้น

โดย อาจารย์ชลาศัย กันมินทร์

ผู้ดำเนินการเสนอผลงานวิจัย

อาจารย์สุกัลยา สว่าง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

14.30 – 14.45 น. พัก - อาหารว่าง

14.45 – 16.00 น. เสนอผลการวิจัย

5. EFFECTS OF EEG-BIOFEEDBACK AND POSITIVE REINFORCEMENT ON ATTENTIVE BEHAVIOR TO MATHEMATICS ACTIVITIES OF ATTENTION-DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER

โดย นางสาวสุภลักษณ์ ลวดลาย

6. ความแตกต่างของเพศ ชั้นปีและสาขาวิชา ที่มีต่อระดับความเครียด และการจัดการกับความเครียด ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โดย รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

16.00 น. พิธีปิดการประชุม

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวางแผน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำกล่าวเปิดประชุมวิชาการ  
เรื่อง “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”  
วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545

นางผาณิต นิติทัณฑ์ประภาศ  
(ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)

ท่านอธิการบดี ท่านคณบดี ท่านอาจารย์ และท่านผู้มีเกียรติทุกท่านนะค่ะ วันนี้รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มาร่วมประชุมวิชาการเรื่อง วิกฤตความเครียดของสังคมไทย เพื่อรวบรวมแนวคิดทางด้านตะวันออกเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการวิชาการและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไทย คิดค้นต้องขอแสดงความชื่นชมอาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ดำเนินการสร้างสรรค์ครั้งนี้ และเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง เพราะในปัจจุบันวัฒนธรรมทางตะวันตกและรูปแบบการใช้ชีวิตของสังคมเมือง ทำให้การใช้ชีวิตของคนไทยสับสนมาก มีการเปลี่ยนแปลงแนวทางการใช้ชีวิตในรูปแบบของวัตถุนิยมมากขึ้น จนลืมวิถีชีวิตเดิมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีศักดิ์ศรีระหว่างสังคมของกลุ่มชนต่างๆ และระหว่างคนกับธรรมชาติ ในขณะที่เราได้เพิกเฉยไม่เอาธุระกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับคนอื่นมากขึ้น ในขณะที่วิกฤตเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อมได้กลายเป็นแรงผลักดันปัญหาสังคม และนับตั้งแต่ประเทศไทยได้มีวิกฤตเศรษฐกิจตั้งแต่ปี 2540 เป็นต้นมา ความเครียด รู้สึกจะเป็นประเด็นที่กล่าวถึงกันมากว่าเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดปัญหาสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหายาเสพติด ปัญหาการทำร้ายบุคคลอื่น โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นที่รักในครอบครัวที่ปรากฏเป็นข่าวทางโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์แทบทุกวัน และเป็นปัญหาต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของประเทศ คำถามที่เกิดขึ้นก็คือ ทำไมปัญหาดังกล่าวไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยมากในสังคมในอดีต ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าในอดีตคนไทยไม่เครียด หรืออาจจะเครียดแต่พวกเขาเหล่านี้มีวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เมื่อพิจารณาถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาว่าด้วยความเครียดแล้ว น่าจะมีคำตอบว่าจริงๆแล้ว ไม่ว่าจะเป็นคนยุคใดสมัยใดก็ตามย่อมมีความเครียดทั้งสิ้น ดังนั้น ประเด็นที่น่าสนใจและค้นหาคำตอบก็คือ คนไทยในอดีตมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างไรเขาจึงไม่เครียดถึงขั้นรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายตนเองและผู้อื่น เป็นไปได้หรือไม่ว่าพวกเขาเหล่านั้นยึดแนวทางปรัชญาตะวันออกในการใช้ชีวิต ทำให้เขาสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำตอบที่ได้ในวันนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคม และต่อกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งมีการะหน้าที่ในการสร้างโอกาสให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพโดยปลอดจากทั้งความกลัวและความต้องการ ฉะนั้นจากผลการสัมมนาในวันนี้จะ

ก็คงจะต้องขอท่านอาจารย์นะคะ เพื่อจะนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพและความมั่นคงในชีวิตของประชาชนตามภารกิจของกระทรวงต่อไป บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเปิดการประชุมวิชาการเรื่อง วิกฤตความเครียดของสังคมไทย และขอให้การประชุมทางวิชาการครั้งนี้ดำเนินการไปด้วยความเรียบร้อย และสำเร็จตามวัตถุประสงค์ทุกประการ และที่สำคัญที่สุดคือ การแก้ปัญหาสังคมไทยที่มีอยู่ในปัจจุบันและให้คลี่คลายหรือลดน้อยหรือหมดไปในอนาคต ในเรื่องของความเครียดให้หายไปจากประเทศไทยนะคะ หรือว่าให้มีความเครียดน้อยในระยะเวลาที่สั้นที่สุด แล้วก็มีมีความรุนแรงน้อยที่สุดด้วยค่ะ ต้องขอขอบพระคุณนะคะที่เชิญมาวันนี้ค่ะ



คำกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมประชุมวิชาการ  
เรื่อง “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”  
วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545

อธิการบดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่านปลัดกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน ในนามของ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผมขอต้อนรับท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน และรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ท่านให้  
เกียรติมาร่วมงานประชุมวิชาการของคณะจิตวิทยาในวันนี้ และขอขอบพระคุณท่านปลัดกระทรวง  
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่ให้เกียรติมาเปิดการประชุมวิชาการ เรื่อง “วิกฤต  
ความเครียดของสังคมไทย” ที่จัดโดยศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การประชุมวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานจุฬาวิชาการที่จัดทุก 4 ปีในจุฬาล  
งกรณ์มหาวิทยาลัย โดยงานจะเริ่มอย่างเป็นทางการในวันที่ 6-9 ธันวาคม 2545 นี้ งานจุฬาวิชาการ  
ในปีนี้จะจัดในลักษณะแสดงผลงานวิชาการของทั้งอาจารย์และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุก  
ระดับ ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก เป็นการแสดงถึงการร่วมแรงร่วมใจของประชาคมจุฬาลง  
กรณ์มหาวิทยาลัยที่จะสร้างองค์ความรู้ใหม่ ที่ตอบสนองความต้องการของสังคมไทย ทั้งแก้ปัญหา  
และพัฒนาความเจริญรุ่งเรืองของชาติ

ผมจึงมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสมากกล่าวต้อนรับท่านผู้มีเกียรติในวันนี้ และหวัง  
เป็นอย่างยิ่งว่าการประชุมวิชาการครั้งนี้ จะเกิดประโยชน์แก่ทุกท่านตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

# ปาฐกถา เรื่อง ความเครียดกำลังทำลายสังคมไทย?

ศ.นพ.จรัส สุวรรณเวลา

นายกสภามหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่านคณบดี คณะจิตวิทยา ท่านผู้มีเกียรติที่เข้าร่วมการประชุมทุกท่าน ขอแสดงความยินดีในโอกาสที่คณะจิตวิทยาได้ก่อตั้งมาครบ 6 ปี และก็ขอขอบคุณที่ให้เกียรติให้ผมได้มาร่วมในโอกาสสำคัญนี้ ที่รู้สึกยินดีเพิ่มก็คือ เรื่องที่จะยกขึ้นมาพิจารณากัน แล้วก็พูดค่อนข้างจะแรงว่า ความเครียดกำลังทำลายสังคมไทย รู้สึกยินดีที่วงวิชาการได้ยกเอาประเด็นปัญหาสังคมขึ้นมาพิจารณาในเชิงวิชาการ ดูว่าจะเป็นอย่างไรนะครับ โดยที่เห็นด้วยกับความเห็นหรือโจทย์ที่ตั้งมาก็เลยรู้สึกยินดีที่จะมาสนทนากับพวกเรา ประเด็นหนึ่งที่รู้สึกว่าจะยกมาวิเคราะห์ก็คือเรื่องของงานที่เรานี้เป็นเรื่องจิตวิทยา เพราะฉะนั้นน่าจะวิเคราะห์ลงไปในหลักวิชาการ ถ้าภาษานั้นเขาก็เรียกว่า back to basic เมื่อพิจารณาเรื่องความเครียดแล้วกับบทบาทของความเครียด ก็อยากจะขอย้อนกลับไป ขอแรก ประเด็นหนึ่งที่อยากจะยกขึ้นมาก็คือกรณีที่มีการทดลองในสัตว์ ถ้าเอาสัตว์มาตัวหนึ่งแล้วก็ให้เกิดสถานการณ์อย่างหนึ่ง เช่น มีออกแล้วสัตว์จะถูกไฟฟ้าช็อต ก็เป็นการลงโทษ แต่ว่าถ้าในการทดลองนั้น สัตว์สามารถจะไปทำอะไรก็ได้ เช่น ไปกดคัน ถ้ากดคันแล้วจะไม่ถูกลงโทษก็เป็นกรณีของ situation ที่ทำให้น่าไปสู่ action จาก action นี้ก็ทำให้ avoid การลงโทษ เขาเรียก avoidance conditioning หรือ conditioned avoidance response อันนี้ทุกคนในทางจิตวิทยาก็รู้ดี ถ้าเอาตรงนี้มาเป็นตัวตั้งจะเห็นว่าพฤติกรรมของสัตว์และมนุษย์มีส่วนนี้เป็นพื้นฐาน ขอไปอีกอันหนึ่ง ที่นี้ในทางอีกทางหนึ่งก็คือในสถานการณ์อย่างหนึ่ง สมมติว่าเราหามาแล้วก็เคาะแล้วก็ให้อาหาร สุนัขก็จะไปวิ่งอยู่ที่ต่างๆ มีเสียงอย่างอื่นเขาก็ไม่มาหรอก แต่ว่าเคาะขามนี้เขาจะวิ่งมา เพราะว่าเขารู้ว่าตรงนี้จะได้อาหาร ถ้าเราทดลองในสัตว์ทดลอง เอาลิงมาแล้วก็ให้ลิงเปิดกระป๋อง ถ้าเราบอกว่ากระป๋องแดงหมายถึงอาหาร ถ้าฝากระป๋องเป็นสีแดงเมื่อไหร่ลิงก็มาเปิดแล้วก็ได้อาหาร ถ้าเป็นสีอื่นจะไม่เปิด อย่างนี้ก็แปลว่าเอาสีหรือเอาสถานการณ์นั้นๆ ไปสัมพันธ์กับการได้รางวัล แต่จะเกิดรางวัลขึ้นมาก็ต่อเมื่อไปกระทำอะไรบางอย่าง อันนี้ก็เป็น class ที่ 2 ของ conditioned reflex อันนี้ก็เรียกว่า operant conditioning เพราะฉะนั้นสถานการณ์ต่างๆ ก็มากำกับคน กำกับสัตว์ให้ทำสิ่งต่างๆ การที่ได้รางวัลนี้มันอาจจะแรงมากจนรางวัลนั้นมาเป็นเครื่องกำกับพฤติกรรมของสัตว์และคน เรื่องของยาเสพติด เรื่องอะไรทั้งหลายก็อธิบายได้ด้วย operant conditioning คือ การที่มีรางวัล และรางวัลนั้นดีมากจนทำให้เมื่อเกิดสถานการณ์ขึ้น คนไม่สามารถจะหักห้ามตัวเองได้ จำเป็นต้องไปกระทำเพื่อให้ได้รางวัล ที่นี้ถ้าเอาสัตว์มาตัวหนึ่งแล้วก็ทดลองฝึกด้วย 2 อย่าง สมมติว่ามีกริ่งแล้วก็ถูกไฟฟ้าช็อต แล้วก็สามารถจะหนีหายได้

กับมีเสียงออกแล้วได้รับรางวัลถ้าไปทำอะไรก็ได้แล้วแต่ สภาพนี้ก็จะทำให้เกิดสภาพของการรู้ว่าสภาพแวดล้อม ณ จุดไหนเป็นส่วนที่ได้รางวัล ณ จุดไหนที่จะต้องหนีจึงจะไม่ถูกลงโทษ ก็เกิดสภาพการณ์รู้ว่าสภาพแวดล้อมเป็นอย่างไร ทั้งหมดเหล่านี้อาจจะไม่สัมพันธ์กันเลย เป็นสิ่งสมมติทั้งสิ้นก็ได้ อย่างว่าเสียงมันไม่เกี่ยวกับเรื่องของอาหารเลย แต่มันมาต่อกันเข้า ที่เราน่าจะต้องพิจารณาคืออันต่อไปครับ ถ้าเราทำการทดลองอย่างว่านี้ แล้วก็สมมติว่าเสียงสูงเป็นเสียงที่ทำให้เกิดการถูกลงโทษและต้องหนีจากลงโทษ คือ avoidance response แล้วเสียงต่ำ เป็นส่วนที่ได้รับรางวัล อย่างนี้สัตว์ก็ต้องแยกแยะระหว่างเสียงสูงกับเสียงต่ำ ถ้าเสียงสูงก็เป็นอย่างหนึ่งเสียงต่ำก็เป็นอย่างหนึ่ง ที่นี้เขาก็ทดลองเอาเสียงที่สูงลดต่ำลงมาเรื่อย เอาเสียงต่ำเพิ่มเข้าไปเรื่อย ไปถึงจุดหนึ่งมันจะแยกไม่ออก ถ้าจุดที่แยกไม่ออกก็จะเกิดปฏิกิริยาในสัตว์ ปฏิกิริยาอันนั้นสัตว์อาจจะเกิดความกระวนกระวาย แล้วเกิดปฏิกิริยาอีกอันหนึ่งเขาเรียกว่า experimental neurosis เป็นโรคประสาทในสัตว์ มาถึงจุดนั้นสัตว์นั่งเฉยเลย ไม่ทำอะไร จะลงโทษก็ลงโทษไปเพราะว่าไม่รู้ว่าจะได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษ ทำท่าเหมือนกับว่าอาจจะได้รับรางวัลก็ไม่เอา นั่นคือปฏิกิริยาของสัตว์ ที่เอายกประเด็นนี้ขึ้นมานี้ก็เพื่อจะเห็นว่า เรามีเบื้องหลังของจิตวิทยาเป็นศาสตร์ของ experimental psychology ที่ทำให้มีพื้นฐานของความเครียด แล้วความเครียดมันเกิดจากหลายสิ่งหลายอย่าง อย่างหนึ่งก็คือ การไม่รู้ว่าจะอนาคตมันคืออะไร การที่ การได้รับรางวัลกับการถูกลงโทษมาสัมพันธ์กันแล้วก็แยกไม่ออก เป็นปัญหาใหญ่ของสัตว์และมนุษย์ ต่อไปครับ เมื่อเป็นอย่างนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือการที่ถูกลงโทษในกรณีคล้ายๆ กับควรได้รับรางวัล อย่างนี้ก็เป็นปฏิกิริยาที่อาจจะเรียกว่าการถูกลงโทษโดยไม่ยุติธรรม ถ้าถูกลงโทษโดยไม่ยุติธรรมเกิดความเครียด วันก่อนนี้มีคนมาเล่าให้ฟังว่าขับรถแล้วก็เลี้ยวผิดนิดเดียวก็ผิดกฎจราจร ก็ถูกตำรวจจับ ตำรวจจับเสร็จเรียบร้อยแล้วที่จริงตำรวจฟังดูคล้ายๆ กับว่าตำรวจอยากได้เงิน โดยที่จะเรียกว่าได้ไต่เก้ไค้ นะครับ เขาไม่ยอมจ่ายเงิน พอไม่ยอมจ่ายเงินตำรวจ ผิดนิดเดียวเท่านั้นเอง ก็ยึดใบขับขี่ เพราะว่าต่อไปนี้ยึดใบขับขี่แล้วปรับมันแพง แล้วยังแถมจะต้องเสียแค้นด้วย กระบวนการแค้นนี้เป็นการให้อำนาจตำรวจ ลงโทษคนค่อนข้างแรงมากเลย เมื่อเขาบอกเขาไปติดต่อที่สถานีตำรวจนี้ปรากฏว่า คำที่ตำรวจเขียนไว้เป็นความผิดเพิ่มขึ้นแรงอย่างมากเลย ทำการแข่งรถในที่คับขันจนจะเป็นอันตรายอะไร จิปาถะ ทั้งๆ ที่ไม่มีเรื่องนั้นอยู่เลย ยกตัวอย่างนี้ขึ้นมาให้ดูเพื่อจะเห็นว่า คนที่อยู่ในสังคมก็ถูกรู้สึกรว่าถูกลงโทษโดยไม่ยุติธรรม มันก็เกิดความเครียดขึ้นมาอย่างทันทีทันใด ถ้ามันเป็นความยุติธรรมแล้วถูกลงโทษก็ไปอย่างหนึ่ง ที่นี้ความไม่ยุติธรรมอันนั้นนี้เป็นสาเหตุ ที่มันแยกไม่ออกในสังคมว่าอะไรถูกอะไรผิด นี่คือปัญหา อีกลักษณะหนึ่งคือการทดลองในสัตว์เรียกว่า conditioned fear ถ้ามีเสียงออกแล้วจะถูกไฟฟ้าจี้ แต่ไม่จี้ทันทีที่ฟังไว้อีกสักนาทีหนึ่งถึงจะจี้ ถ้าอย่างนี้แล้วที่ระหว่างหนึ่งนาทีนั้น สัตว์ในที่สุดก็เรียนรู้ว่าต่อไปจะถูกไฟฟ้าจี้ก็จะถูกลงโทษ ก็เราสังเกตได้เลยว่าในระยะ 1 นาทีนั้น สัตว์จะมีปฏิกิริยา ปฏิกิริยาหนึ่ง คือปกติแล้วจะเดินไปเดินมาหรือว่าทำโน่นทำนี่ จะอยู่เฉย ปฏิกิริยานั้นจะลดลง การเคลื่อนไหวลดลง ตามปกติแล้วหนูจะไปกินน้ำ อย่างสมมติทดลองในหนูนี้ การไปกินน้ำจะลดลง อันนี้ก็เป็นเรื่องของความกลัว ความกลัว คือการที่รู้ว่าจะเกิดการถูกลงโทษขึ้นในอนาคต เพราะ

จะนั้นก็มียุทธวิธีต่างๆ มนุษย์ แล้วก็สัตว์ด้วย สามารถรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นมาในอนาคต โดยที่สถานการณ์ในปัจจุบันมันบอก อันนี้ก็เป็นสาเหตุอีกอย่างหนึ่งของความกลัว ความเครียดที่จะเกิดขึ้น ที่นี้ถ้ามีการลงโทษอย่างรุนแรงแล้วก็ต่อเนื่องกัน สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาก็คือเกิดความเศร้า อารมณ์ที่เศร้า แล้วก็เกิดเป็นความเครียดตามมา อันนี้ก็เป็นปฏิกิริยาชนิดหนึ่ง ที่นี้มีการทดลองอันหนึ่งซึ่งน่าสนใจ ถ้าเอาสัตว์มาทำให้เกิด avoidance action avoidance action แล้วก็ไม่ต้องถูก punishment หมายความว่าเอาสัตว์มาแล้วก็เกิดเสียงออก แล้วก็ถูกไฟฟ้าจี้ ถ้าไปเอามือไปเหยียบคานก็จะไม่ถูกไฟฟ้าจี้ เรียกว่าเป็น conditioned avoidance response คู่กับสัตว์อีกตัวหนึ่ง สัตว์อีกตัวหนึ่งนี้เป็นสัตว์ซึ่งอยู่ในกรงข้างเคียงกัน แล้วก็ได้ยินเสียงออกเหมือนกัน แต่สัตว์ตัวนี้ไม่มีทางที่จะไปกดคาน เพื่อจะหลีกเลี่ยง แปลว่าเทียบเฉพาะสัตว์ 2 ตัว ตัวหนึ่งมีโอกาสที่จะเลี่ยงไม่ถูกลงโทษ อีกตัวหนึ่งไม่มีโอกาสเลี่ยงแต่ต้องลงโทษเท่ากัน ปรากฏว่าถ้าทำให้แรงขึ้นเรื่อยๆ สัตว์ตัวที่สามารถจะเลี่ยงได้มันเลือกออกในกระเพาะอาหาร ส่วนอีกตัวหนึ่งซึ่งยังงั้นๆ ก็ถูกลงโทษ เลี่ยงไม่ได้ไม่เป็น เป็นเครื่องแสดงความเครียดมันเกิดขึ้น ในกรณีที่เราสามารถจะเลี่ยงได้ ถ้าเราถูกลงโทษสภาพแวดล้อมมันบังคับว่ามันต้องเป็นอย่างนี้ธรรมชาติมันก็เป็นอย่างนั้นมันก็ไม่เครียดเท่าไร แต่ว่าถ้าเรามีโอกาสที่จะเลี่ยงได้ ความเครียดมันเพิ่มมากขึ้น มีคนบอกว่าผู้ที่ถูกกดดันไม่ค่อยจะเครียดเท่าไรหรอก ผู้ที่ไปกดดันคนอื่นนี่เครียดมากกว่า เพราะว่ามันมีบทบาทในลักษณะของปฏิกิริยาที่ออกจากร่างกาย ที่นี้ไปถึงอีกตัวอย่างหนึ่งที่อยากจะยกขึ้นมาเพราะมันอาจจะสัมพันธ์กัน ที่ห้องปฏิบัติการของ pavlov ที่กรุงวอซอ เขาก็ทำการทดลองเรื่องอย่างทีคล้ายๆ กันอย่างที่เราเล่ามานี้ ใช้สุนัขแล้วก็เลี้ยงสุนัขไว้ที่ได้ดูของอาหารที่ทำการทดลองนั้น ปรากฏว่าครั้งหนึ่งน้ำท่วมเมืองวอซอ แล้วก็คนก็มั่วยุ่งอะไรต่ออะไรเยอะไปหมดเลย สุนัขที่อยู่ได้ดู ก็ปรากฏว่าพอน้ำหายน้ำล้นก็ไปดู ก็สุนัขจำนวนหนึ่งตายไป ก็มีบางตัวรอดแล้วเอาตัวที่รอดนี้มาทดลองต่อ เพราะว่าไหนๆ ก็ทำการทดลองกันมาแล้ว ก็ปรากฏปรากฏการณ์ขึ้นมาว่าสุนัขตัวที่รอดนี้ลืมหมดเลย สิ่งที่เคยได้ดู สิ่งที่เคยสอนไว้ใน conditioned reflex ทั้งหมดนี้หายหมดเลย เขาก็เลยอธิบายนี่ว่าเป็นปฏิกิริยาของ brainwash คือ การล้างสมอง ถ้าสัตว์หรือคนผ่านประสบการณ์ที่มีความรุนแรงอย่างมาก ที่มีการคุกคามอย่างแรงมากมันจะสามารถไปลบพฤติกรรม ไปลบตัวค่านิยมที่มีอยู่ เพราะฉะนั้นการความเจ็บปวดอย่างรุนแรง หรือการทุกข์ทรมารอย่างแรงมากนี้สามารถจะเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ได้ ในตอนสงครามเกาหลีและสงครามเวียดนาม ปรากฏเข้าใจว่าเป็นข้อเท็จจริง มีหลักฐานเพียงพอ ว่าทหารอเมริกันที่ถูกจับไปถูกเอาไปขังในที่ๆ มีดสนิทยุติไม่มีแสง แล้วก็ไม่มีเสียงด้วย มีเสียงอยู่อย่างเดียวคือ เสียงน้ำหยด ดังๆ อยู่นั่นตลอดเวลา ปรากฏว่าเมื่อเข้าอยู่ในที่นั่นเป็นเวลาระยะหนึ่ง ก็จะถูกล้างสมองไปเหมือนกัน ค่านิยมต่างๆ เปลี่ยนหมดเลยลบไปหมด ความจำความคิดเดิมนี้หายไป แล้วสามารถจะใส่ค่านิยมใหม่เข้าไป กลายเป็นสงครามจิตวิทยาที่ออกมาจากคนที่กลับมาจากเป็นเชลยศึก อันนี้เป็นปรากฏการณ์ที่ทำให้คิดว่ามนุษย์นี้ สามารถที่จะถูกสภาพแวดล้อมเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนบุคลิกภาพ แล้วก็สร้างบุคลิกภาพใหม่ได้ ตรงนี้ก็น่าจะมาคิดว่าถ้าเราอยู่ในสังคมที่เครียดมากนี้ มันอาจจะเปลี่ยนเราเป็นคนละคนได้ ที่

นี่คือผลของความเครียด ก่อนข้างซัดว่า ผลในระยะทันทีทันใดของความเครียดจะมีอยู่ทั้ง 3 ระบบ คือ ระบบร่างกาย การเคลื่อนไหว ตัว muscular contraction เมื่อเราเกิดความเครียดขึ้น ถ้าใครนั่งอยู่ห้องนี้ แล้วก็รู้สึกว่ามันเครียด อีกสักหน่อยจะรู้สึกเมื่อยหน้า เพราะว่ากล้ามเนื้อที่หน้ามันเกร็ง เมื่อยคอเพราะกล้ามเนื้อคอมันเกร็ง เมื่อยหลัง เพราะฉะนั้นถ้าเกิดความเครียดขึ้นก็เกิดอาการปวดศีรษะ และปวดศีรษะปวดหน้าปวดคอ มากจริงๆ เมื่อยไปทั้งตัวเลย นั่นคือปฏิกิริยาที่เกิดจากความเครียด อันที่ 2 ที่เกิดขึ้นก็คือ ระบบต่อมไร้ท่อ รู้อยู่ชัดเจนว่าระหว่างเครียดความดันต้องขึ้น ก็มีการหลั่งของ adrenaline ที่สำคัญกว่านี้คงเป็นการหลั่งของ ACTH แล้วก็เกิดปฏิกิริยาต่างๆ ตามมา ถ้าเป็นอยู่นานๆ ก็ไปกระทบไทรอยด์ กระทบอะไรต่ออะไรไปอีกนะครับ ปฏิกิริยาทางด้านจิตตตรรกนี้ก็มียุหลายๆ ประเด็น ถ้าอยู่ในสัตว์ทดลองจะเห็นเลยว่ามันมีความปฏิกิริยาในรูปของความกระวนกระวายในรูป experimental neurosis คือ ไม่แยแสต่อสิ่งอะไรทั้งหลาย ความเศร้าก็เกิดขึ้นได้ ทีนี้ถ้าปฏิกิริยาทั้งหมดเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นเวลานานจะเกิดอะไรขึ้น ตรงนี้คือเรื่องของความเครียดที่เป็นเวลานาน มีการศึกษาที่ค่อนข้างจะยืนยันชัดเจนว่า จากความเครียดทำให้มีการหลั่งของ adrenaline แล้วไปแองไยเทนซิน ก็ทำให้เกิดความดันขึ้น ความดันขึ้นนั้นเป็นปฏิกิริยาครั้งแรกของการความเครียด แต่ว่ามันโยงกันต่อไปในที่สุดกลายเป็นโรคความดันโลหิตสูง อันนี้เป็นปัญหาที่ตามมา โรคความดันโลหิตสูงก็มีหลายๆ สาเหตุ สาเหตุหนึ่งก็มาจากพันธุกรรม อีกสาเหตุหนึ่งมาจากอาหารที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเส้นเลือด แต่ว่าปฏิกิริยาทางด้านจิตใจก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือด แล้วก็เกิดความดันโลหิตสูง เรื่องของการศึกษามีข้อยืนยันชัดเจนว่าถ้าเอา ACTH ฉีดเข้าไปในสัตว์ทดลองแล้วไปดูในระดับเซลล์ จะมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ มี flux เกิดขึ้นคล้ายๆ กับเซลล์ที่สูงอายุ คำตอบมันบอกว่าจากปฏิกิริยาของความเครียดทำให้แก่เร็ว ความแก่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดตามมา อันนี้ไม่รู้จริงหรือไม่จริงนะครับ แต่ว่าสังเกตดูถ้าใครเครียดมากนี้หน้าตามันก็เหมือนจะแก่เนะ อยู่ดีๆ ผมก็อาจจะหงอกได้ เรื่องของการที่จะมีสภาพผิดปกติซึมเศร้า ก่อนข้างซัดว่าความเครียดนำไปสู่ความซึมเศร้าในลักษณะต่างๆ ปรากฏออกมาในลักษณะของการฆ่าตัวตาย โรคฆ่าตัวตายเป็นโรคหนึ่ง ซึ่งจะเรียกว่าเป็นโรคที่น่าจะทำได้ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง แต่อะไรทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น เหตุผลหนึ่งแน่ๆ คือความเครียดที่มาจากภายนอกแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ตอนนี้องค์กรมไทยกำลังวิจัยด้วยการฆ่าตัวตาย ปรากฏว่าค่อนข้างจะสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ อันนี้มีข้อมูล เรื่องของความรุนแรงค่อนข้างซัดอีกว่า เมื่อเกิดความเครียดปัญญอะไรต่ออะไรมันถูกบิดบังไปความรุนแรงเข้ามาแทน ที่ว่ามานี้ อยากจะให้มันเป็นพื้นฐานของจิตวิทยาของความเครียดทั้งหมดทั้งผลซ่อนอยู่ในนั้น ทีนี้มาดูสังคมไทย สังคมไทยเป็นสังคมที่ถูกกระแสของวัฒนธรรมเป็นกระแสวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งตอนนี้กลายเป็นกระแสวัฒนธรรมโลก กระแสวัฒนธรรมโลกนี้กำลังมา แล้วก็มากลืนเอากระแสหรือว่าความเชื่อพื้นฐานวัฒนธรรมของเรา คือวัฒนธรรมตะวันออก มันต่างกันอยู่ตรงไหน กระแสวัฒนธรรมตะวันตกที่มาอยู่ปัจจุบันนี้ คือกระแสบริโภคนิยม กระแสวัตถุนิยม กระแสปัจเจกชนนิยม คือแต่ละบุคคลมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้นแล้วก็นำไปสู่เรื่องของสิทธิ อะไรๆ มันเป็น

สิทธิไปหมด ตอนนี้เรื่องของสิทธิมนุษยชนกำลังมาแรง เช่น เรื่องของ 30 บาท ก็แปลว่าเป็นสิทธิที่จะต้องได้รับการรักษาพยาบาล สิทธิอะไรต่ออะไรเกิดขึ้นมา สิทธิที่จะฟ้องร้องไม่ถูกเอาเปรียบทั้งหลาย ถ้าดูในลักษณะของวัฒนธรรมสากลก็จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่มีความดีผลที่จะทำอย่างนั้น แต่ลองมาดูสิเทียบกับวัฒนธรรมตะวันออก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอินเดียวัฒนธรรมจีน แล้ว 2 อันนี้มารวมกันเป็นวัฒนธรรมไทยมาประมาณ 800 ปีมาแล้ว กลายเป็นสิ่งที่มีความเป็นไทยอยู่ ส่วนนี้นั้นมันไม่ค่อยเหมือนกับกระแสที่มา ส่วนนี้เป็นเรื่องของมนุษยนิยม ให้ความสำคัญของความเป็นมนุษย์มากกว่าวัตถุ ให้ความสำคัญต่อจิตวิญญาณ อันนี้ถ้าท่านจะเชื่อไม่เชื่อหรือว่าเห็นด้วยไม่เห็นด้วยก็ไปคิดเอาที่ละกัน หลายๆ คน หลายๆ ประเทศ คิดว่าแนวคิดนี้น่าจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง อีกอันหนึ่งคือเรื่องของความดีต่อสังคม ถ้าไปดูแนวคิดของขงจื้อ จะเห็นเลยว่ามนุษย์นี้หรือปัจเจกชนนี้อยู่เพื่อสังคม ตัวสังคมเป็นตัวหลัก คนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แนวคิดตะวันออกจะเป็นอยู่อย่างนั้นเสมอว่า คนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้วยแนวคิดนี้สังคมสำคัญกว่าแต่ละบุคคล ซึ่งมันตรงกันข้ามกับแนวคิดปัจเจกชน เมื่อเป็นอย่างนี้แนวคิดเรื่องของหน้าที่มันมาสำคัญกว่าแนวคิดของสิทธิ จะเห็นเลยว่าในวัฒนธรรมจีนนี้จะมีวัฒนธรรมที่ว่าประชาชนมีหน้าที่ต่อรัฐอย่างไร การที่ประชาชนจะต้องไปเป็นทหาร เพื่อรักษาปกป้องอธิปไตยของชาติเป็นหน้าที่ ไม่ใช่สิทธิที่บอกว่า จะไม่เป็นก็ได้ เพราะฉะนั้น 2 วัฒนธรรม 2 แนวคิดนี้ค่อนข้างจะชนกันทีเดียว แล้วตอนนี้สภาพการณ์น่าจะบอกได้ว่ากำลังถูกกลืนด้วยวัฒนธรรมสากล วัฒนธรรมสากลนี้ไม่ใช่กลืนเฉพาะในเมือง ด้วยกระแสของข่าวสารโดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อต่างๆ แล้วก็สื่อโทรทัศน์นี้เข้าไปถึงทุกๆ แห่งหน สื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความคิดของคน เพราะฉะนั้นสื่อเหล่านี้ไปสู่การกลืนหรือการพองของวัฒนธรรมทั้ง 2 ต่อไปครับ ที่นี้ความเครียดกับสังคมไทยค่อนข้างชัดว่ากระแสวัฒนธรรมสากลมากระทบกับฐานความเชื่อแต่ดั้งเดิมทำให้เกิดความสั่นคลอนของความถูกต้องความผิด ตอนนี้สังคมกำลังสับสนพอสมควรทีเดียวว่าอะไรมันถูกอะไรมันผิด ถ้าโง่งแต่ว่าไม่มีใบเสร็จมันเหมือนกับไม่ผิดชั่งจะยุ่งกันใหญ่ โง่งมันก็โง่งผิดมันก็ต้องผิดยังงี้ๆ มันก็ผิดเพราะฉะนั้นอะไรคืออะไรไม่คิดนี้ชักงุ่นวาย ผมจะยกเรื่องนี้ขึ้นมาเพื่อจะโยงไปยังเรื่องการทดลองในสัตว์ สัตว์ไม่สามารถจะแยกได้ว่าอะไรคือสิ่งได้รับรางวัลและได้ลงโทษ อะไรคือสิ่งซึ่งเป็นการลงโทษตามสมควรหรืออะไรลงโทษโดยที่ไม่ยุติธรรม สังคมกำลังสับสนอย่างมาก เราไปซื้อของมันแพงขึ้นขณะที่มันต้องถูก ก็เป็นการถูกลงโทษ ของมันแพงขึ้นสมควรหรือเปล่า หรือไม่รู้ใครไปชักหัวคิวตรงไหนสักแห่งหนึ่งแล้วทำให้เราต้องถูกลงโทษตรงนั้น สภาพนี้เป็นสภาพที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น เพราะว่าเราต้องอยู่ในสังคมนี้ละครับ แต่ว่าอะไรถูกอะไรผิดนี้ชักงุ่นวายพอสมควรทีเดียว มีคนเขาบอกว่าอะไรนะ ทูริตเซิน โยบาย แปลว่า ถ้าออกนโยบายมาฟังดูเหมือนกับถูก แต่ในที่สุดแล้วมันเกิดประโยชน์กับตัวเองและพรรคพวกอย่างนี้มันทูริตนะ แต่ว่ามันเหมือนกับเป็นของถูกไปซะแล้วนี่คือสภาพของปัญหา เพราะฉะนั้นด้วยกระแสวัฒนธรรมมันทำให้เกิดความขัดแย้งแล้วก็เกิดฐานความถูกผิดนี้ผิดไป ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็ผันแปรไป ตัวอย่างอันหนึ่งที่พวกเราคงจะเกี่ยวข้องอยู่พอสมควรคือ ตัวอย่าง 30 บาท 30 บาทนี่กลายเป็นสิทธิเป็นสิทธิที่จะฟ้องร้องสิทธิที่จะได้สิทธิ ได้

บริการที่ดี ความสัมพันธ์เดิมที่มีความเมตตาจากผู้ที่ให้บริการ ผู้รับบริการก็มีความกตัญญู กตเวทิต์ มันกลายเป็นข้อตกลงระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการแล้วถ้าให้บริการได้ไม่ดีพอนี้ก็ถูกฟ้องร้องลงโทษกันได้ ไม่ใช่ไปลงโทษว่าไม่มีความเมตตาจากผู้ให้บริการ ไม่ใช่ลงโทษว่าเป็นเรื่องพฤติกรรมแต่กลายเป็นความสัมพันธ์ของคน ที่น่ากลัวมากก็คือ มาตรา 45 46 ของพระราชบัญญัติ หลักประกันสุขภาพ ซึ่งเอาความขัดแย้งแล้ว จะเรียกว่าดาต่อดาฟันต่อฟันจะต้องชดใช้ ถึงว่าทำไม่ผิดแต่ไม่ได้ตั้งใจก็ต้องชดใช้อะไรก็ปาละ ความสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคมนี้ ซึ่งในกรณีนี้ก็ชัดเจนว่าความสัมพันธ์ของแพทย์พยาบาลสัมพันธ์กับผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ ซึ่งแต่เดิมมาเราไม่รู้สึกว่าเป็นความสัมพันธ์ชนิดนั้น กลายเป็นความสัมพันธ์ของการทำสัญญาข้อตกลงให้บริการ จะเห็นว่าโรงเรียนแพทย์ทั้งหลายพยายามจะบอกว่า ที่เรียกว่าผู้ให้บริการ ผู้รับบริการ client หรือว่าอะไรนะลูกค้านั้นไม่ใช่เรื่องเลย ครูกับลูกศิษย์ก็กลายเป็นผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ ครูสอนไม่ดี ลูกศิษย์ก็ฟ้องร้องได้ว่าสอนไม่ตรงไม่ทำให้ฉันเกิดความรู้ ทั้งหมดเหล่านี้เป็นความผันแปรของความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่เกิดขึ้น จากกระบวนการของกระแสวัฒนธรรมที่มาชนกัน สังคมขาดจุดยืนที่มั่นคง ตอนนี้นั่นชักมั่วจริงๆ ไม่รู้อะไรถูกอะไรผิด ไม่รู้ว่าเราทำอะไรถึงจะได้อยู่ในสังคมนี้ ตอนนี้อย่าบอกว่ามหาวิทยาลัยต้องออกนอกระบบก็ไม่ว่าอาจารย์จะยืนอยู่ตรงไหนดี มันก็เกิดความไม่แน่ใจความไม่มั่นคง ส่วนหนึ่งก็นำไปสู่ความเครียด อันนี้เป็นสมมติฐานนะครับ สมมติฐานนี้ถูกไม่ถูก ชาวคณะจิตวิทยาคงต้องไปพิสูจน์ให้ผมนะ ว่ามันเป็นอย่างนี้จริงหรือเปล่าในข้อเท็จจริงมันเกิดอย่างนี้หรือไม่ ขอต่อไปอีกอันครับ เนื่องจากว่ามันไม่ใช่แค่กระแสสังคมที่เกิดจากกระแสวัฒนธรรมทั้ง 2 มันมีกระแสอื่นตามเข้ามา กระแสโลกาภิวัตน์ กระแสอะไรแล้วแต่ สิ่งที่เกิดขึ้นเพิ่มมากขึ้นคือเรื่องลูกโป่งแตกไซ้ใหม่ ลูกโป่งแตกก็เป็นเรื่องความเดือดร้อนจากปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาเศรษฐกิจ ว่างงาน ไม่มีงานทำ ปัญหาเรื่องของการใช้อำนาจ ปัญหาเรื่องข้าราชการใช้อำนาจกับประชาชน อย่างที่ว่าตำรวจใช้อำนาจกับประชาชน เราเป็นผู้ถูกแท้ๆ เลยเกิดเป็นคดีกันที่สุดในที่สุดแล้วกลายเป็นจำเลยไปได้ สภาพนี้เป็นสภาพที่ความเดือดร้อนเกิดจากปัญหาสังคมแล้วในที่สุดไปสู่สภาพอีกอันหนึ่งคือถ้าฟังดู เค้าดูให้ดูน่ากลัวเกิดสภาพความสิ้นหวัง ปัญหาเรื่องคนเขยว่เมื่อก่อนนี้นั้นมีชีวิตดีพอสมควร เมื่อดีพอสมควรแล้วมาถึงจุดหนึ่งไม่ใช่ความผิดของเราเลย อยู่ดีๆ เราจนไปเลยทันทีกลายเป็นหนี้เป็นสิน เราจะต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้นเยอะเลย ทำเท่าไรๆ มันก็ไม่ไหวอยู่ดี เกิดแถมเจ็บป่วยที่พวกนี้มีญาติเป็นมะเร็งต้องใช้เงินเป็นแสน แล้วจะไม่รักษาจะได้อย่างไร มันก็ต้องไปเป็นหนี้ ในที่สุดมันเหมือนสภาพสิ้นหวังจริงๆ เมื่อสิ้นหวังก็เกิดความเครียด ทั้งปัญหาต่างๆ สังคม เศรษฐกิจ อะไรต่ออะไรนำไปสู่ความเครียด แล้วความเครียดนี้มันก็ทำให้การใช้ปัญญาถดถอย ถดถอยเพราะว่าความเครียดเข้ามาแล้วมากระทบ อันนี้ก็สมมติฐานอีกนะครับที่ท่านจะต้องพิสูจน์ว่าสังคมไทยเกิดอย่างนี้ขึ้นมาจริงหรือไม่ เป็นข้อสังเกตเท่านั้นเอง เราที่ดูจากอาการที่ว่ามันน่าจะเกิดอย่างนี้ แต่ว่าไม่รู้ ผมคิดว่าคณะจิตวิทยามีโจทย์สำหรับการวิจัยอีกเยอะเลยนะ เพราะว่าคำตอบยังคงต้องมี มิฉะนั้นสังคมไทยจะแก้ได้อย่างไร แล้วคำตอบนี้ไม่ใช่คำตอบที่เกิดขึ้นมาจากอารมณ์ของใครหรือใครไปฝัน คำตอบนี้คงต้องตั้งอยู่บนฐานของความจริงบนฐานของการ

วินิจัยที่ถูกต้องใช้วิจารณ์ฐานหรือฐานของการวิจัย เพราะฉะนั้นถ้าคณะจิตวิทยาคิดว่าหรือชาวจิตวิทยาคิดว่า พวกเราเป็นนักวิชาการเราจะดูด้วยสังคมไม่ได้ ปัญหานี้เป็นปัญหาที่รุนแรงร้ายแรงทีเดียวของสังคม จำเป็นที่เราต้องมาพิจารณาและดูให้มันต้องแท้และดูว่าเราจะแก้มันอย่างไร อันนี้ก็เป็นสรุปสมมติฐานที่คิดว่ามันน่าจะเกิดขึ้น ผมเปลี่ยนคำว่า Eastern culture ให้กลายเป็น Thai culture แล้วสถานภาพของการกลืนวัฒนธรรมไทย โดยวัฒนธรรมสากลที่เข้ามานี้มันมีกระแสแรงขึ้นมากเลย จากความเครียดความจน ความยากจนก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้น ยิ่งเครียดยิ่งทำให้ความเชื่อดั้งเดิมของเรานี้ถูกรบกวน แล้วก็ผลักดันให้ความเชื่อฐานวัฒนธรรมไทยนี้ถูกกลืนเข้าไปในวัฒนธรรมใหม่ คนทุกคนก็กลายเป็นบริโภคนิยม กลายเป็นวัตถุนิยม กลายเป็นปัจเจกชนนิยม กลายเป็นสิทธิ เห็นไหมว่าในสังคมตอนนี้ อะไรๆ มันออกมาเป็นอย่างงั้นหมดเลย กฎหมายทั้งหลายมันออกอย่างงั้นหมดเลย แล้วก็พระราชบัญญัติหลักการประกันสุขภาพเป็นตัวอย่าง ก่อนข้างชี้ชัดว่าในพระราชบัญญัติฉบับนั้นมีความคืออยู่ ความดีก็เพราะว่าคนที่เจ็บป่วยจริงๆ แล้วไม่ได้รับการรักษามีอยู่เยอะเลยอยู่ในชนบทแล้วก็รักษาตามมีตามเกิดไม่ได้รับบริการจริงๆ ซึ่งควรจะได้รับการดูแลจากรัฐ ส่วนนั้นก็ถูกต้อง พวกเราจำนวนหนึ่งฐานะก็พอสมควร เกิดเจ็บป่วยกลายเป็นคนยากจนไปทันทีเลย อย่างนี้ควรจะได้รับการดูแล แต่ดูแลอย่างไร วิธีดูแลตอนนี้รัฐบาลกลัวกระเป๋าเข้าไปดูแล ใช้งบประมาณเข้าไปดูแล แล้วก็กลายเป็นสิทธิ คนจำนวนหนึ่งก็เรียกร้องอย่างมากมายว่าอยากได้สิทธิโน้นสิทธินี้ เกินกว่ากำลังของรัฐที่จะมีได้ มันก็กลับเข้าสู่วงจรเดิม ยกตัวอย่างนะครับ สิทธิประโยชน์ทางด้านทันตกรรมบอกว่าถอนฟันอุดฟันหรือใส่ฟันปลอมที่เป็นฟันพลาสติกนั้นก็ถือเป็นสิทธิประโยชน์ ถ้าดูในกรุงเทพฯ อาจจะไม่เห็นปัญหา แต่ไปอยู่ที่ชุมชนชนบทเอาอำเภอหนึ่ง มีคนอยู่ที่นั่นสักแสนหนึ่ง มีหมอฟันอยู่ 3 คน เคยไปเยี่ยมเขาที่โรงพยาบาลชุมชน เขาบอกว่าพอรู้ไหมว่าคนในชุมชนนี้ต้องถอนฟันกันสักเท่าไรหรือต้องอุดฟันสักเท่าไร เขาบอกว่ามันต้องใช้เวลาเยอะเลยที่จะทำให้คนทั้งอำเภอนี้ได้รับบริการที่ถูกต้องเหมาะสม แต่มันมีกันอยู่ 3 คนเท่านั้นเอง ทำงานหัวหักหัวปาดตั้งแต่เช้าถึงเย็นเลย แล้วยังแถมมีคนบอกว่าจะต้องได้สิทธิประโยชน์ในการใส่ฟันปลอมให้ด้วย คนที่ร้องมากที่สุดคือผู้ทรงอิทธิพลที่อยู่ในอำเภอนั้นเอง แล้วบอกว่าเมื่อเขียนว่าเป็นสิทธิประโยชน์คุณต้องให้ทัน ก็พูดเสียงดังด้วยแล้วแถมฟ้องร้องได้ด้วย ได้ยินรัฐมนตรีก็ให้สัมภาษณ์บอกว่า ถ้าคุณไม่ให้ตามนี้เป็นความผิดนะคุณจะต้องถูกลงโทษ ก็ทำอย่างไรก็ต้องทำฟันปลอมให้ คนที่ไม่มีเสียงฟันที่ต้องอุดหรือถูกถอนต้องถอนนี้ ซึ่งชาวบ้านทำเองไม่ได้ไม่รู้จะทำยังไง ก็รอไว้ก่อนในที่สุดสังคมก็กลับไปอยู่ที่เดิมนะครับ ความเสมอภาคมันไม่มีหรอกเพราะว่าเราไม่ลดความเป็นสิทธิลงไปบ้างแล้วก็ไม่เอาเกินควรไป ตรงนี้คือสภาพปัญหาแล้วมันก็จะผลักดันให้สังคมนีกลายเป็นสังคมบริโภคนิยมเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ด้วยสภาพทั้งหมดนี้นะครับ ผมก็เห็นด้วยกับผู้ที่ตั้งโจทย์ว่าสังคมไทยกำลังถูกทำลาย ถูกทำลายด้วยกระบวนการทั้งหมดนี้ ความขัดแย้งมันเกิดขึ้น เห็นไหมว่าความขัดแย้งตอนนี้มันมากมายมหาศาลอยู่ในกลุ่มต่างๆ ทั้งหมดเลย ความขัดแย้งหลายแห่งมันแก้ไม่ได้ก็มีความรุนแรงเกิดขึ้น รุนแรงโดยฆ่าตัวตาย รุนแรงโดยฆ่าคนอื่น เมื่อก่อนนี้ตอนสงครามโลกครั้งที่ 2 เราสู้ศึกว่าญี่ปุ่นนี่มันเหลือเกินจริงๆเลย ขับเครื่องบินแล้วเพื่อที่จะทำลายเรือให้



ได้ ก็ยอมฆ่าตัวตายเอาเครื่องบินที่บรรทุกระเบิดเต็มนี้ ปีกหัวลงไปในเรือเลยยอมฆ่าตัวตาย ก็กระบวนการนั้นมันร้ายแรงเหลือเกินแล้วเป็นมันถึงกับฆ่าตัวตายได้แสดงว่ามีความรักชาติอย่างมากเลย ตอนนี้ได้ยินไปทั่วโลกเลยเรื่อง suicide ทั้งหลายนี้ suicide bomb อะไรต่ออะไรนี้ มันเห็นชัดว่าสังคมมันเปลี่ยนสังคมนำไปสู่สังคมของความขัดแย้งสังคมของความรุนแรง แล้วความรุนแรงกลายเป็นปกติวิสัยของสังคมกลายเป็น norm ไป terrorism ทั้งหลายนี้กลายเป็น norm ไป คำตอบมันอยู่ตรงไหนกันแน่ คำตอบเรื่องนี้ น่ากลัวอยู่ที่จิต อยู่ที่ยึดวิทย์ เรามีความเห็นแก่ตัวมีเรื่องการขาดสันติสุข นี่คือสภาพสังคมที่ถูกทำลาย เรากำลังหมดหวังกับสังคมแล้วใช่ไหม โลกกำลังหมดหวังกับสังคมแล้วที่กำลังจะต้องแตกสลายใช่ไหม การที่เกิดอาชญากร อาชญากรรมหรือ terrorism ทั่วไปทั้งโลก แล้วใช้วิธีการปราบปรามอย่างที่มีอยู่เป็นคำตอบจริงหรือ มีทางป้องกันได้จริงหรือ ผมเพิ่งกลับมาจากสหรัฐเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว ความจริงเมื่อต้นอาทิตย์นี้เอง เขากำลังออกกฎหมายใหม่มา 1 ฉบับ เปลี่ยนระบบของการดูแลความมั่นคงของชาติเอา FBI มาตั้งเป็นกระทรวงเป็นหน่วยงานใหญ่อีกหน่วยหนึ่งเลย คุณແแทนใครต่อใครหมดเลยในเรื่องความมั่นคง ที่สนามบินนี้เข้าแถวคิวยาวเหยียดเลยเพราะว่ากระบวนการตรวจความมั่นคงนี้มากขึ้น บังเอิญพอผ่านที่ตรวจที่เขาวัดโลหะเข้าไปแล้วด้วยอะไรก็ไม่ว่าเขาเห็นหน้าเป็นคนที่จะเป็นผู้ก่อการร้ายหรือใจก็ไม่แน่ใจหรือว่าด้วย random ก็ตาม เขาบอกว่าคุณเข้าไปช่องตรงนี้ พอเข้าไปเสร็จนี่นะครับ เขาบอกว่าถอดเสื้อออก วางแขนออก ถอดรองเท้าออกแล้วเอารองเท้าไปตรวจพวกสงสัยว่าจะมีอาวุธอยู่ในรองเท้า ให้ถอดเข็มขัดออก ตรวจเสร็จเรียบร้อยแล้วถึงจะบอกว่า เอ้อ คุณผ่านได้ มันเห็นชัดว่าสังคมมีความระแวงอยู่อย่างมากมาย แน่นนอนคนจำนวนหนึ่งก็อาจจะต้องดูอย่างนั้น และที่เขาทำอย่างนั้นคงจะเป็นของดีหรือที่จะทำให้เราปลอดภัยยิ่งขึ้น เผื่อจะมีใครเป็นอย่างนั้นแล้วก็จะได้ตรวจออกได้ แต่ว่ามองอีกมุมหนึ่งนี้น่ากลัวสังคมมันเลวร้ายลงไปเยอะเลย ก่อนข้างชัดเจนมากมาย แล้วไม่มีทางหรือที่จะทำอย่างนั้นแล้วจะ screen คนที่จะฆ่าตัวตาย คนที่มีความรุนแรงเพียงพอที่จะบอกว่าฉันฆ่าตัวตายเพื่ออะไรก็ไม่ว่าอย่างที่ว่านั้นได้ นี่คือสภาพของสังคมทั่วโลก สังคมไทยก็เป็นอย่างนั้นด้วย นี่คือการเรียกร้องที่กำลังทำลายสังคมไทย ขอไปสู่ทางแก้ปัญหา ทางแก้ปัญหานี้น่าจะมี นี่เป็นสมมติฐานอีกนะครับ สมมติฐานว่าทางแก้ปัญหานี้มันมีอยู่ แล้วมีอยู่ที่เราชะด้วยสิ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบอกว่าปัญหาเศรษฐกิจ แก้ได้ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ขอให้พออยู่พอกิน ให้มีสมดุล ให้ใช้เทคโนโลยี เท่าที่จะจำเป็นและเหมาะสม ผมคิดว่าปรัชญาพระเจ้าอยู่หัวนี้ลึกซึ้งมากเลย เพราะว่าจริงๆ แล้วนี่คือคำตอบของสังคมไทย เรื่องของบริโภคนิยม สังคมวัตถุนิยม เรื่องปัจเจกชนเรื่องของสิทธิทั้งหลายนี้ น่ากลัวมันต้องคิดใหม่ มาในเรื่องของเราพออยู่พอกิน เราพอที่จะสมดุลให้พอมีความสุข น่าจะพอเป็นคำตอบ ถัดจากตรงนั้นลงมาคือความอดทนอดกลั้น สังคมไทยเป็นสังคมที่เราบอกว่าเราอดทนอดกลั้นใช่ไหม เรามีความดีตรงนี้อยู่ เราอดกลั้นต่อความแตกต่าง ความต่างเชื้อชาติ คนจีนมาอยู่เมืองไทยก็ในที่สุดก็กลืนกลายเป็นคนไทยไปอยู่ด้วยกันหมดเลย ถ้าไปอยู่มาเลเซียนี้ เขาบอกว่าคนจีนก็ยังเป็นจีน แล้วก็คุณต้องแยกเชื้อชาติ ที่อินโดนีเซีย ผมมีเพื่อนเขาบอกเขาเป็นยุคที่ 3 แล้วนะ ทวดเขาเป็นคนจีน เขาเกิดที่อินโดนีเซีย เกิดมา 2 ชั่วคนแล้ว ตอนนี้นับ

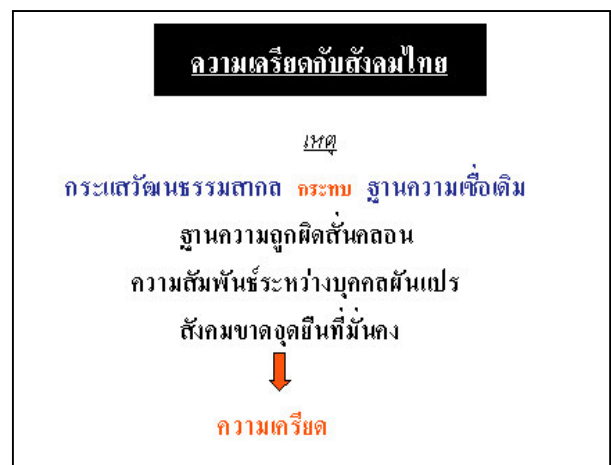
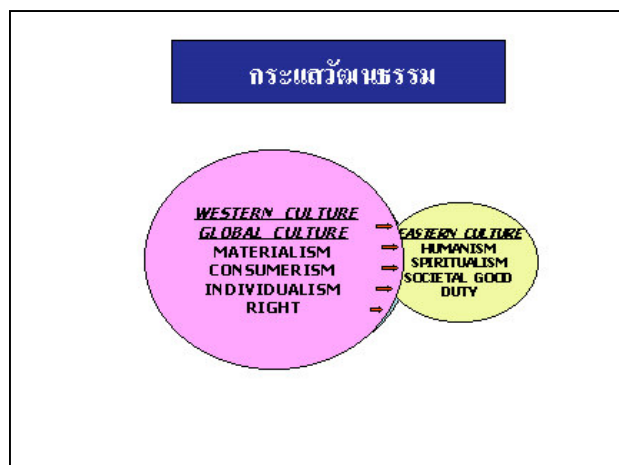
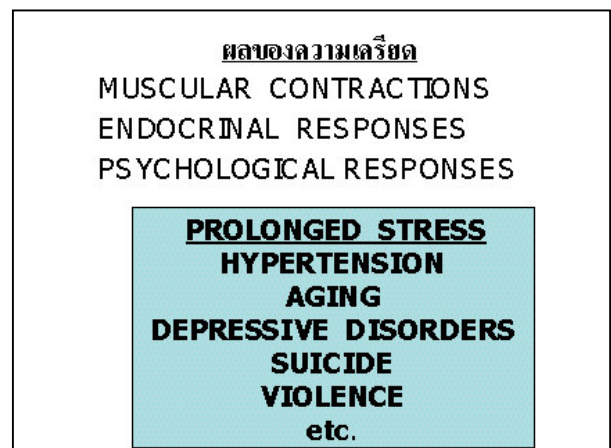
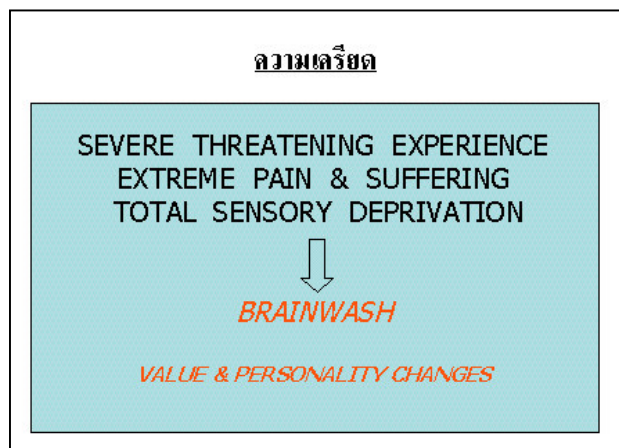
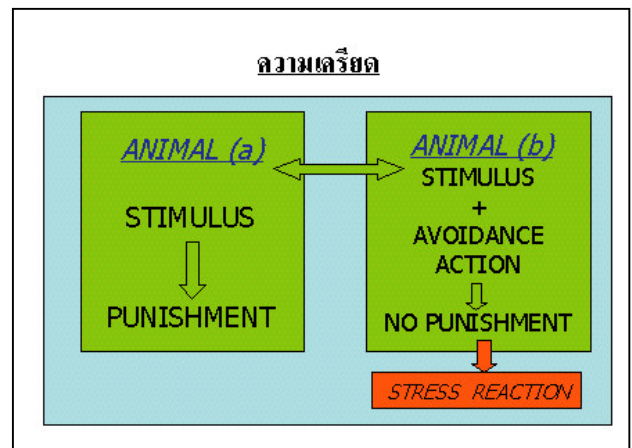
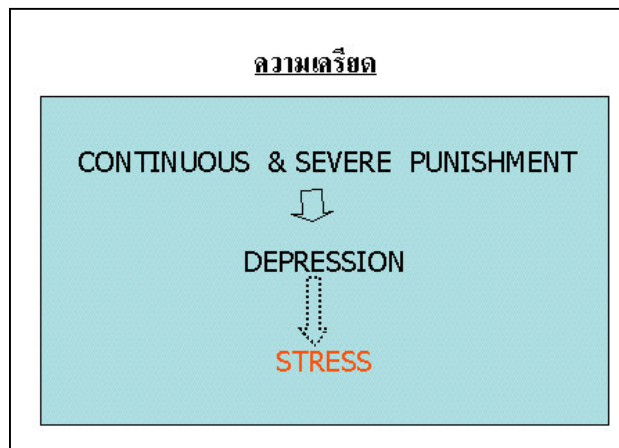
ประจำตัวยังมีเครื่องหมายบอกได้เลยว่าเขาเป็นคนจีน นี่คือสภาพของการไม่อดทนอดกลั้นระหว่างความแตกต่างอันนั้นระหว่างเชื้อชาตินะครับ ความอดทนอดกลั้นระหว่างคนที่ต่างกัน ระหว่างเพื่อนเราที่นั่งอยู่ข้างเราที่นั่งอยู่ในห้องนี้ เราต้องอดทนอดกลั้นไปนิดหน่อยเหมือนกัน มันถึงจะอยู่ด้วยกันได้อย่างดี ความอดทนอดกลั้นซักจะน้อยลง นี่เป็นคำตอบไข่ใหม่ของสังคม อดทนกันบ้างว่าอะไรเป็นอะไร คำตอบอยู่ตรงไหน เรื่องของเอื้ออาทร น่ากลัว โดยฐานะของเรานี้ ครูอาจารย์เอื้ออาทรต่อลูกศิษย์ หลายคนที่เป็นอาจารย์อยู่ตรงนี้ ผมก็เป็นอาจารย์มาตลอดชีวิต มีความรู้สึกที่เราเอื้ออาทรลูกศิษย์เรา เราไม่ได้ทำตามหน้าที่ว่ากินเงินเดือนแล้วมาทำงานหรือ เราทำมากกว่านั้น เราให้จิตใจของเรา มากกว่านั้น เป็นอาจารย์ไม่ได้เป็นลูกจ้าง ไม่ได้เป็นว่ามาทำ contract แล้วต้องทำหน้าที่ แล้วมาวัดกันด้วยหน้าที่ มันวัดกันได้หน่อยเดียว ตรงนี้คือปัญหาของสังคมที่มันกลายเป็นว่าเราไม่ต้องเอื้ออาทรหมอมันไม่ต้องเอื้ออาทรกับคนไข้ มันไม่ใช่เรื่อง ตรงนี้ความเอื้ออาทรมันยังต้องอยู่มันต้องอยู่บนฐานของเมตตากรุณา ฐานของการมีกตัญญูทดแทนกันอยู่ตรงนั้น เพราะฉะนั้นคำตอบของสังคมนี้ ไม่ใช่คำตอบของการที่มีข้อตกลง มีปัจเจกชน มีเรื่องสิทธิทั้งหลาย คำตอบไม่ได้อยู่ตรงนั้น มันคำตอบอยู่ที่เอื้ออาทร ถ้าพวกเรามีฐานะพอสมควรอย่าไปเรียกร้องจากรัฐบาลมากนัก แล้วก็บอกว่า เออเราได้แค่นี้ เราพอช่วยตัวเองได้ เราเอื้ออาทรต่อคนอื่นก็แล้วกัน คนยากจนมันยังเข้าไม่ถึงจริงๆ ผมไปที่โรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่งนะครับ เขาบอกว่าเมื่อก่อน 30 บาทนี่มีคนมารักษาวันหนึ่ง 150 200 คน พอมี 30 บาทขึ้นมาคนมันเพิ่มเป็น 300 แล้วเราถามว่าคนที่เพิ่มเป็น 300 อีกร้อยกว่าคนนี้ทำไมถึงมา เขามาเพราะเป็นแผลขึ้นหรือใจ เป็นสิทธิหรือมาเปล่าเลย เขาป่วยจริงๆถึงได้มา ก็ให้ซักถามลงไปอีกว่าทำไมเมื่อก่อนไม่มา คำตอบว่าเมื่อก่อนนี้ถ้ามี 30 บาทไม่กล้ามาหรือ มี 100 บาทยังไม่กล้ามาเลย ไม่รู้ว่าต้องจ่ายเท่าไร ถ้าเป็นอย่างงั้นก็ต้องไปซื้อยากินเองบ้างหาใครต่อใครบ้าง หาหมออะไรไปตามเรื่องบ้าง แล้วก็ตายไป คนเหล่านั้นควรได้รับการเอื้ออาทรไข่ใหม่จากสังคมของเรา ไม่ควรไข่ใหม่ที่เราจะไปบอกว่า ฉันจะต้องได้ฟันปลอมที่ว่ำนั่น ในเมื่อมีคนอีกตั้งเยอะแยะเลยที่ไม่มีหมอฟันไปถอนฟันให้แล้วปวดฟันกันอยู่ตรงโน้น นี่คือการเอื้ออาทรในสังคมไข่ใหม่ ความเอื้ออาทรจะเป็นคำตอบของเราไข่ใหม่ ผมยังคิดว่านี่คือปัญหาของสังคมไทย สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชท่านเคยเทศน์ครั้งหนึ่งผมนั่งฟังอยู่ แล้วผมรู้สึกว่ ท่านบอกว่าคำว่าบุญการีนี้เป็นคำในภาษาไทย มันหาคำแปลภาษาอังกฤษไม่ได้เพราะเขาไม่คิดกันอย่างงั้น บุญการี แปลว่าผู้ให้ความอุปการะก่อน เราอุปการะลูกของเรา นี่ โดยไม่หวังผลว่าลูกมันจะตอบแทนอะไรหรือ ครูสอนลูกศิษย์ให้ความอุปการะไปโดยที่ไม่ได้คิดว่าลูกศิษย์จะต้องมาตอบแทนอะไรหรือ แพทย์รักษาคนไข้ก็อุปการะไป เมื่อคนได้รับอุปการะไปดีขึ้นไปแล้วเขาไปอุปการะคนอื่นต่อ ก็เป็นสังคมที่เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่พ่อแม่จะต้องทำสัญญากับลูก ว่ นี่นะเป็นเงินก้อนนะ แล้วเมื่อคุณไปหาเงินได้คุณต้องมาคืนด้วยนะเมื่อฉันแก่ เมื่อมีปัญหาลูกก็จะฟ้องพ่อแม่ว่าทำไมไม่ดูแลลูกให้ดี มันเห็นชัด ว่ มันไม่มีภาพของบุญการีอยู่ตรงนั้นเลย เมืองไทยมีของนี้คืออยู่แต่มันกำลังถูกกลืนไข่ใหม่ ที่กำลังพูดถึงนี้ถูกกลืนไปด้วยกระแสวัฒนธรรมสากล ถูกกลืนไปทำให้เราต้องอยู่ในสภาพที่บุญการีไม่เหลือ เรื่องของประโยชน์ผู้อื่นก็ค่อนข้างชัดว่ ในสังคมของเรานี้ ซึ่งเป็น

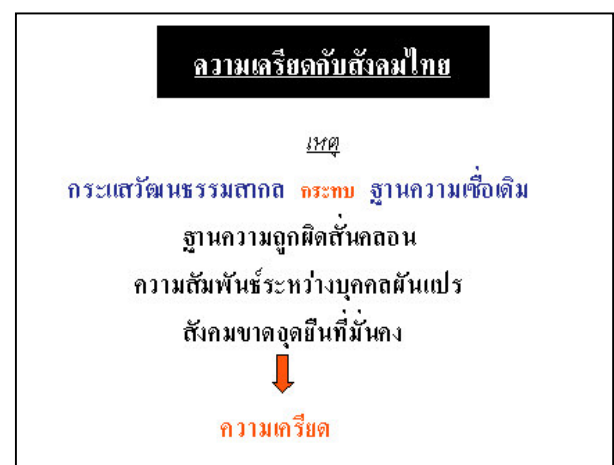
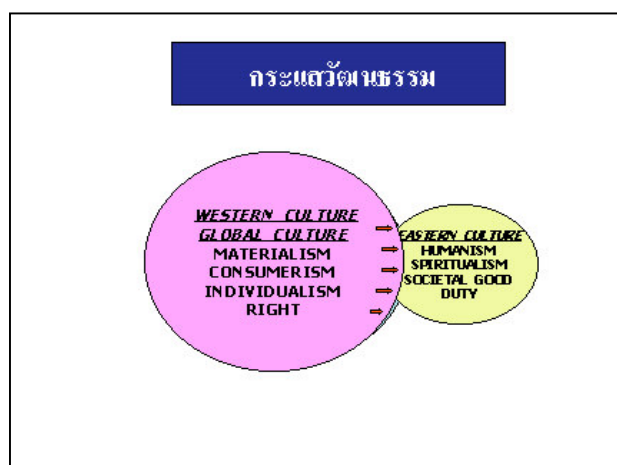
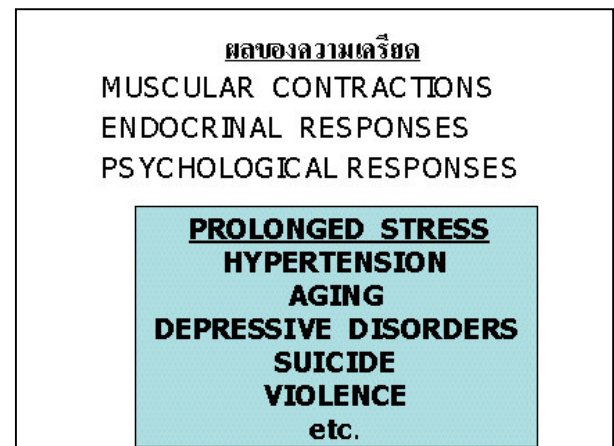
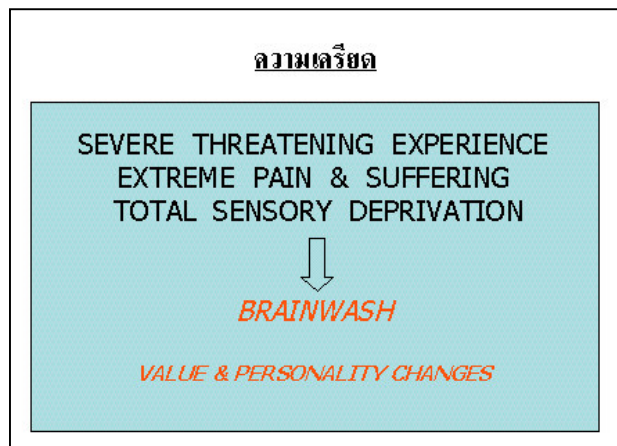
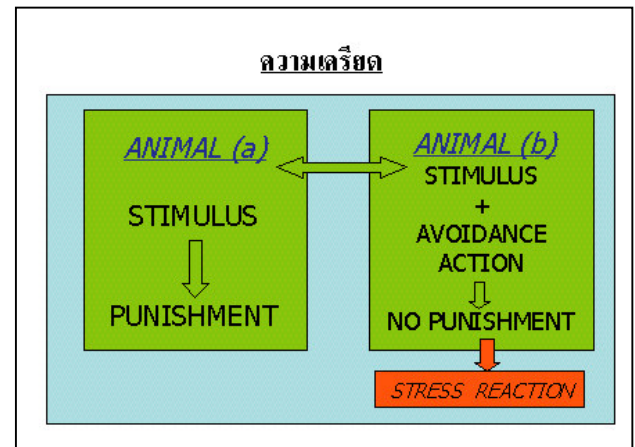
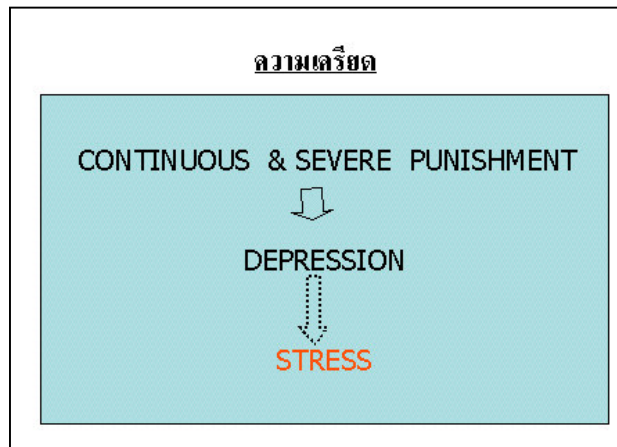
สังคมเดิมประโยชน์ผู้อื่นประโยชน์ส่วนรวมนี้มีมากกว่า มีตัวอย่างหลายๆอย่างที่เดียว ในสังคมไทย เรื่องของการบริจาคอวัยวะ บังเอิญผมเกี่ยวข้องอยู่ เห็นชัดเลยในสังคมไทยบอกว่า เมื่อบริจาคอวัยวะ ไปช่วยชีวิตคนอื่นนี้เป็นของดีเหลือเกินเป็นงานบุญเป็นการทำสิ่งที่ดีสิ่งที่ดีงาม เพราะฉะนั้นการทำ ประโยชน์ให้กับผู้อื่นนี้เป็นสิ่งดีงาม มันจักจะหายไปนะ มันกลายเป็นเงินต้องได้อะไร เงินคืออะไร นี่ คือสภาพปัญหา สังคมดั้งเดิมของเราเป็นสังคมที่ชัดเจนว่าประโยชน์ผู้อื่นประโยชน์ส่วนรวมเหนือ ประโยชน์ส่วนตน ตอนนี้อย่างนี้นะมันกลายเป็นว่าเงินไม่ได้ ฉันถูกระทบ เราก็ไม่รู้เหมือนกันนะ ว่าใครถูกใครผิดอย่างกรณีโรงไฟฟ้า กรณีแก๊ส มันกลายเป็นความสับสนที่ใครๆ ก็ไม่รู้ เราเกิดเป็นคน ไทยเราก็ถูกระทบแต่เราก็ไม่รู้ว่าจะไรถูกระทบนี่คือปัญหา เพราะฉะนั้นจริงๆ แล้วมันต้องเอื้อ อาทรต่อกัน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเมื่อปีก่อน นี่กำลังจะถึงวันเฉลิมอีกแล้วนะครับ จำได้ไหม ว่าท่านขึ้นกล่าวมีพระราช พระบรมราโชวาทขึ้นมาตอนแรกบอกว่า มีเด็กอยู่ 2 คน แล้วก็คนหนึ่งนั่ง อยู่บนโต๊ะรีดผ้า อีกคนหนึ่งจะรีดผ้า คนที่นั่งอยู่บนโต๊ะไม่ยอมลง คนที่จะรีดผ้าก็เลยไปตีหัวก็เลยชก ต่อยกันทะเลาะกัน คำตอบมันคืออะไร ท่านทิ้งปรัชญาไว้ให้พวกเรา ฟังดูเหมือนกับ ท่านเล่าเรื่องไป เรื่อยๆ แต่ความจริงมันลึกซึ้งมากเลยตรงนั้น สังคมไทยไม่รู้ว่าจะไร ท่านเอ่ยตอนสุดท้ายนิดเดียวว่า โต๊ะนั่นมันมีไว้สำหรับรีดผ้าคนไปนั่งบนโต๊ะรีดผ้ามันก็ผิดสิ พูดจริงๆ นี่ความจริงมันคือหน้าที่เป็น อย่างไรต่างหากคือคำตอบ แต่ถ้าเราขยายความตรงนี้จะครับ สมมติว่าที่ตรงนั้นมันสกปรกเยอะเลยไม่ มีที่นั่งเลย แล้วก็คนจะรีดผ้าก็ไปบอกว่าคุณลงไปนั่งพื้นที่เปียก คุณไม่นั่งมันก็ถูก แต่ว่าถ้าเปลี่ยนไป อีกอย่างหนึ่ง ถ้าข้างล่างมีที่นั่งแต่ไม่ยอมลง น่ากลัวว่าไม่ถูก แต่ถ้าข้างล่างมันสกปรก ทั้ง 2 คนไปช่วย กันยกเก้าอี้มาอีกตัวหนึ่ง แล้วให้คนที่นั่งอยู่บนโต๊ะลงมานั่งบนเก้าอี้ใหม่ อย่างนี้ใช่ไหมความเอื้ออาทร ต่อกัน คำตอบของสังคมไทยเป็นอย่างนี้ใช่ไหม นี่ก็ปัญหา เพราะฉะนั้นจริงๆ แล้วประโยชน์ส่วน รวมประโยชน์ส่วนตน ตรงนี้โยงกับความเอื้ออาทร ความให้อภัยไม่พยาบาท สังคมไทยเป็นสังคมให้ อภัย บังเอิญว่าสังคมไทยคลอออกมาแล้วก็มีความเป็นไทย เจ็ดแปดร้อยปีนี่เราหลุดออกมาจากวัฒนธรรมจีน ญี่ปุ่น เกาหลี จะเห็นเลยว่าในหนังจีน มันจะเป็นเรื่องของตาต่อตาฟันต่อฟันแค้นต้องชำระ อะไรก็แล้วแต่ แปลว่าความพยาบาทเป็นเรื่องสำคัญเป็นคำตอบอย่างหนึ่งของสังคม แต่สังคมไทยไม่ นะสังคมไทยเรื่องความให้อภัย มีคนจำนวนหนึ่งพูดถึงเรื่องของการก่อการร้ายสากล แล้วก็บอกว่ามัน มีความไม่ยุติธรรมอยู่ในโลกนี้ แล้วประเทศเจริญแล้วเอาเปรียบประเทศที่กำลังไม่เจริญ เอาเปรียบ อย่างมากมาย เอาเปรียบในหลายๆกรณี ผมไม่ใช่แค่คัดค้านอเมริกัน แต่ว่ายกมาเป็นตัวอย่างเท่านั้นเอง พอพูดถึงถึงเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมของโลก แล้วบอกว่าจะต้องแก้กัน คนที่ไม่ ยอมแก้มากที่สุดคือสหรัฐ เพราะว่าเป็นคนที่ใช้ consumption แล้วปล่อยแก๊สอะไรต่ออะไรออกมา เยอะ สหรัฐมาบอกเราบอกว่าถ้ามีเรื่องของทรัพย์สินทางปัญญาดูแลกฎหมายทรัพย์สินทาง ปัญญานะ แต่พอเกิดเรื่องแอนแทรกซ์ขึ้นมา แล้วแอนแทรกซ์ชนิดหนึ่งที่ใช้รักษา แล้วยาชนิดนั้นมัน แพง สหรัฐก็บอกว่าเมื่อมีความจำเป็นต้องใช้ที่สหรัฐ ฉันจะไม่เคารพสิทธิบัตร พอเป็นกับตัวเองก็ บอกว่าฉันไม่ต้องเคารพแต่เป็นคนอื่นต้องการพ อย่างนี้นะมันไม่ค่อยยุติธรรมเท่าไรใช่ไหม ผมกำลัง

นะผมแกลังตรงนี้อาจจะไม่ถูกทีเดียว คงไม่ถูก ผู้ก่อการร้ายสากลมันไม่มีทางสู้เลย มันก็สู้ได้วิธีเดียวคือฆ่าตัวตาย ที่เวียดนามพยายามสู้กับเผด็จการแล้วไม่รู้จะสู้ยังไงก็เอาน้ำมันราดตัวเองแล้วเอาไฟเผาตัวเอง มันเป็นวิธีสู้ซึ่งรุนแรงมากเลยนะ ขนาดที่เอาชีวิตตัวเองเข้าไปสู้ ผมไม่แน่ใจตรงนี้นะว่าการเกิดก่อการร้ายสากลแล้วมีการฆ่าตัวตายโดยที่เป็น suicide bomb นี่ มันเป็นปรากฏการณ์อะไรของโลก อาจเป็นปรากฏการณ์ของความพยายาม ปรากฏการณ์ของการไม่ให้ภัยด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ในที่สุดแล้วเราไม่มีสัมมาคารวะ เราไม่เคารพในสิ่งที่ควรจะเคารพ เมื่อวานนี้ประชุมสภามหาวิทยาลัยจุฬาฯ นี้ เราก็มีความขัดแย้งมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน ส่วนหนึ่งก็เกิดจากการไม่เคารพซึ่งกันและกัน อันนี้ใครไม่เคารพใครก็ว่าไปแล้วแต่ละคนครับ รู้สึกว่าจริงมันต้องเคารพซึ่งกันและกันนะถึงจะเกิดสังคมที่มีสันติสุข ไม่ใช่ผู้น้อยต้องเคารพผู้ใหญ่เท่านั้น ผู้ใหญ่ก็ต้องเคารพผู้น้อยในฐานะที่ผู้น้อยเป็นผู้น้อยและเป็นผู้ที่ดี ฉะนั้นการเคารพซึ่งกันและกันเป็นสัมมาคารวะอยู่ในสังคมของเรา เราถึงจะเกิดสังคมที่มีสุขสันติ คำตอบทั้งหมดนี้ที่น่าจะเป็นคำตอบของไทย แต่ไม่ใช่คำตอบสำหรับประเทศไทยเท่านั้นหรอก น่าจะเป็นคำตอบของโลกด้วยซ้ำ มีแนวคิดอันหนึ่งว่า โลกได้เจริญขึ้นมามีเรื่องของการเกิดยุคมืด แล้วต่อมาเกิด ยุคเรอเนซองส์ ยุคเรอเนซองส์เกิดขึ้นด้วยการที่มีการเกิดของวิทยาศาสตร์ มีการคิดสิ่งต่างๆ ด้วยความถูกต้อง มีการทดลอง มีการดูธรรมชาติเข้าใจธรรมชาติ เอาธรรมชาติมาใช้งานได้ ก็เลยจากยุคนั้นเกิดการผลิตเป็นอุตสาหกรรมทำให้โลกนี้เจริญขึ้นเยอะเลย แต่ว่าไปใช้ในทางหนึ่งก็คือเป็นกำลังทางทหาร ประเทศตะวันตกก็เลยมีอำนาจทางทหารอย่างมาก ก็มายึดแผ่นดินทั่วทั้งโลกในทวีปอื่นๆ ทั้งหมดเลยกลายเป็นอาณานิคม แล้วเอาทรัพยากรทั้งหลายไปป้อนเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรม แล้วก็นำโลกเข้ามาสู่ยุคปัจจุบัน ข้อมูลข่าวสารอะไรมันก็เกิดเจริญขึ้นมาด้วยการเจริญทางวัตถุ ก็มาถึงจุดนี้ จุดซึ่งชัดเจนว่าโลกกำลังถึงจุดทางตัน คำตอบมีว่าที่จริงแล้วในโลกของตะวันออกแต่เดิมมันมีวัฒนธรรมอันนี้อยู่ ถ้าดูที่อินเดีย ดูที่จีนจะเห็นเลยว่าวัฒนธรรมนี้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาศาสตร์เป็นวิทยาศาสตร์ที่มีมนุษย์อยู่ในนั้นมีจิตวิญญาณอยู่ในนั้น มีคนบอกว่าสิ่งหนึ่งที่ตะวันตกกำลังส่งออกไปหมดเลยคือ materialism วัฒนธรรมอะไรต่อมิอะไรก็ปาละ รวมทั้งเพลงแร็ปเพลงอะไรต่ออะไรทั้งหลายที่มา แต่ว่าตะวันตกกำลังนำเข้าจากตะวันออก สิ่งที่น่าจะนำเข้าจากตะวันออกคือ spiritualism คำตอบหนึ่งคือ ตะวันออกน่าจะตื่นขึ้นมา มี Asian เรอเนซองส์ซะที และ Asian เรอเนซองส์นี้น่าจะเป็นคำตอบของโลก ผมยกอันนี้ขึ้นมาเป็นคำตอบท้ายก็เพราะว่า คณะจิตวิทยาเป็นผู้มีคำตอบอยู่ในมือ จิตวิทยาส่วนหนึ่งเป็นจิตวิทยาของบุคคลแต่ละคนซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง และตะวันออกนี่เล่นจิตวิทยานี้อย่างมากเลย จิตวิทยาของการเกิดมนุษย์ ความเป็นมนุษย์ การดูแลมนุษย์ การควบคุมจิตใจของมนุษย์ เพราะฉะนั้นการที่จิตวิทยาจะต้องมาให้คำตอบ โดยเฉพาะจิตวิทยาสังคมที่จะดูว่าสังคมเป็นอย่างไร ก็นี่คือความหวังของประเทศไทยนะครับ ความหวังของโลกอยู่ที่ชาวจิตวิทยา ก็สนทนาศรรมาด้วยเวลาตามสมควรแล้วนะครับ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้



## ภาคผนวก





## ความเครียดกับสังคมไทย

สาเหตุ

ความเดือดร้อนจากปัญหาเศรษฐกิจ

ความเดือดร้อนจากปัญหาสังคม

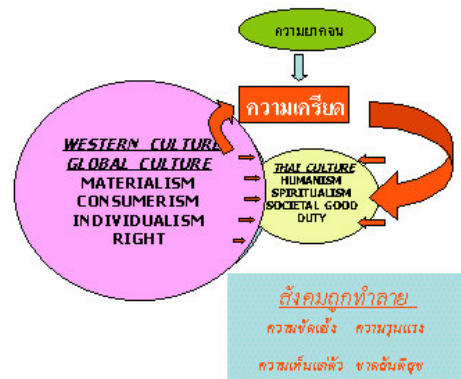
ความตื่นหวัง



ความเครียด



ปัญหาถดถอย



## ทางแก้ปัญหา

เศรษฐกิจพอเพียง

อดทน อดกลั้น

เอื้ออาทร บุพการี

ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ส่วนรวม

อภัย ไม่พยายาท

ธัมมาลารวะ

สุบสันติ





# ปรัชญาของศาสนาคริสต์กับการเผชิญความเครียด

ศาสตราจารย์ ดร.นันทชัย มีชูชน

คริสตจักรเมืองไทย

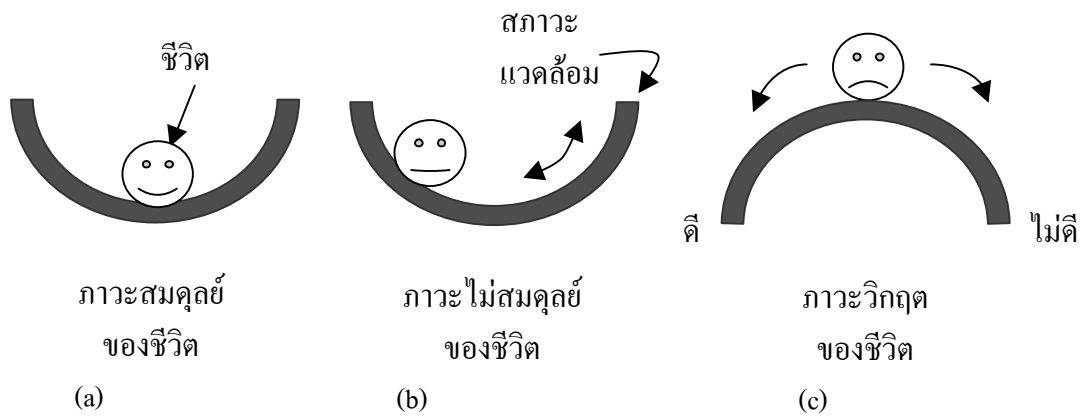
## คำนำ

รายงานฉบับนี้เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าปรัชญาของศาสนาคริสต์ เพื่อนำมาใช้ในการเผชิญความเครียด ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์ใช้เอกสารนี้ประกอบการอภิปรายในหัวข้อ “แนวคิดตะวันออกกับการเผชิญความเครียด” จัดโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 29 พฤศจิกายน 2545 เวลา 10.00-12.00 น. ณ อาคารสถาบัน 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รายงานฉบับนี้ผู้เขียนเข้าใจว่าผู้เข้าฟังการอภิปรายทุกคนอาจไม่ใช่ นักจิตวิทยาหรือนิสิตที่ศึกษาสาขาวิชาเอกจิตวิทยา ผู้เข้าฟังการอภิปรายอาจจะไม่มีความรู้ความเข้าใจในพื้นฐานทางจิตวิทยามาก่อน ผู้เขียนจึงปูพื้นฐานเล็กน้อยในภาค “คำนำ” และภาค “ความเข้าใจความเครียด” หลังจากนั้นผู้เขียนจึงค้นคว้าหลักปรัชญาของศาสนาคริสต์จากพระคริสตธรรมคัมภีร์ (พระคัมภีร์ไบเบิล) ซึ่งคริสตชนถือว่าเป็นคำสอนของพระเจ้า และได้รับการดลใจจากพระเจ้า (2 ทิโมธี 3:16) ให้มนุษย์บันทึกไว้เป็นแนวทางให้มนุษย์รู้จักพระเจ้า และรู้คำสอนของพระเจ้าที่ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อนำมาใช้ในการเผชิญความเครียด ในภาคสุดท้ายจะเกี่ยวข้องกับคำแนะนำเพิ่มเติมซึ่งอาจจะเป็นคุณประโยชน์แก่คนที่เผชิญความเครียด

ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ คนตายจะไม่เครียด ความเครียดเป็นตัวชี้ว่าคนนั้นยังมีชีวิตอยู่ ความเครียดเป็นปฏิกิริยาที่เราตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว คนส่วนมากอาจคุ้นเคยกับความเครียดที่ดี (good stress) และที่ไม่ดี (bad stress) คนส่วนมากรับความเครียดในระดับปกติ แต่บางคนรับในระดับสูง คนใดที่รับความเครียดในระดับที่สูงเกินไปความเครียดนั้นอาจทำลายชีวิตของคนนั้นได้

J.E.McGrath (1970) ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า ความเครียด (stress) คือปริมาณของความไม่สมดุลของชีวิตอันเป็นผลต่างระหว่างสิ่งที่มาเร้าร่างกายและ/หรือจิตใจให้ตอบสนองกับศักยภาพที่ร่างกายและจิตใจสามารถตอบสนองได้จริงภายใต้สภาวะหนึ่ง ปริมาณความต่างของภาวะไว้สมดุลในตัวมนุษย์นี้ก่อให้เกิดสิ่งต่างๆ ตามมาเป็นขบวนการจนทำให้เกิดความเครียด (McGrath 1970:20)

ความเครียดอาจเกิดจากความวิตกกังวลในอดีต (guilt) หรือวิตกกังวลในอนาคต (anxiety) ความเครียดอาจเกิดอย่างปัจจุบันทันด่วนจนกลายเป็นวิกฤต เช่น รู้ข่าวจากแพทย์ว่า ตัวเองเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย หรือทราบข่าวว่าลูกชายเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเครื่องบินตก ทำให้ชีวิตปกติที่กำลังมีความสุข (ภาพ 1a) กลับกลายเป็นชีวิตที่ประสบวิกฤต (crisis) (ภาพ 1c) ในทันที (ดูรูปที่ 1)



รูปที่ 1 แสดงถึงภาวะของชีวิตที่สมดุล (a) ไม่สมดุล (b) และวิกฤต (c)

ความเครียดที่สะสมทีละเล็กละน้อยในชีวิตอาจทำให้เกิดความล้า (Fatigue) เพราะรับความเครียดนานเกินไป ความเครียดอาจเกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ถูกต้องกับคนในครอบครัวและคนรอบข้างหรือในที่ทำงาน อาจเกิดจากการสื่อสารบกพร่อง อาจเกิดจากความคาดหวังที่สูงจากผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา อาจเกิดจากชีวิตที่เต็มไปด้วยการแข่งขันในเรื่องต่างๆ ยาวนานจนล้า อาจเกิดจากวิถีชีวิตที่สับสนวุ่นวายไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างพอเพียง อาจเกิดจากความสับสนในการดำรงชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ เมื่อกระแสวัฒนธรรมตะวันตกปะทะกับวัฒนธรรมไทยจนคนนั้นรับมือกับความต่างทางวัฒนธรรมไม่ได้ และอาจเกิดจากสภาพผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ อันเกิดจากกรรมพันธุ์หรือการเลี้ยงดูในวัยเด็กที่ไม่ถูกต้อง อาจเกิดจากการที่มนุษย์ไม่รู้จักรพระเจ้า และพักพิงในพระองค์ก็ไม่ได้ โดยเฉพาะในยุคสุดท้าย มีคำพยากรณ์ในพระธรรม 2 ทิโมธี 3:1-9 ถูกเขียนขึ้นกว่า 2000 ปี แล้วว่ามนุษย์จะมีความเครียดในสังคมสูง

แต่จงเข้าใจข้อนี้ คือว่า ในสมัยจะสิ้นยุคนี้ จะเกิดเหตุการณ์ก่อกวน เพราะมนุษย์จะเห็นแก่ตัว เห็นแก่เงิน เย่อหยิ่ง ยโส ชอบด่าว่า ไม่เชื่อฟังคำบิณฑามารดา ออกตัญญู ไร้ศีลธรรม ไร้มนุษยธรรม ไม่ให้อภัยกัน ใส่ร้ายกัน ไม่ยับยั้งชั่งใจ ดุร้ายเกลียดชังความดี ทรยศ มุทะลุ หัวสูง รักความสนุกยิ่งกว่ารักพระเจ้า ถือศาสนาแต่เปลือกนอก ส่วนแก่นแท้ของศาสนาเขาไม่ยอมรับ คนเช่นนั้นทำนอย่ำกบ เพราะในบรรดาคนเหล่านั้น มีคนที่แอบไปตามบ้านแล้วลงหญิงที่บาปปัญหาหนาด้วยบาป และหลงไหลไปด้วยตัณหาต่างๆ ไปเป็นชเลย หญิงพวกนี้จะฟังทุกคนที่พูด แต่ไม่อาจที่จะเข้าถึงหลักแห่งความจริงได้เลย ยันเนสกับยัมเบรสได้ต่อต้านโมเสสจนโค คนเหล่านี้ก็ต่อต้านความจริงจันนั้น เขาเป็นคนใจทราวม และในเรื่องความเชื่อนั้นเขาใช้ไม่ได้เลย แต่เขาจะไปได้ไม่ก่น้ำ เพราะความโง่ของเขาจะปรากฏแก่คนทั้งปวง เช่นเดียวกับความโง่ของชายสองคนนั้น (2 ทิโมธี 3:1-9)

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดช่วยให้ร่างกายเตรียมตัวในการแสดงปฏิกิริยาได้ตอบสนองสิ่งเร้า โดยกระตุ้นร่างกายและจิตใจให้เกิดการตัดสินใจลงมือปฏิบัติกับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นกับชีวิตของตน ยกตัวอย่างเช่น คนป่าในสมัยโบราณเมื่อเห็นสัตว์ป่า (stressor) ประชิดตัว ต่อมแอดรีนอลในร่างกายจะทำงาน เพื่อช่วยให้คนป่าตัดสินใจว่าจะหนีหรือจะสู้ ร่างกายและจิตใจของคนป่าก็พร้อมที่จะตอบสนองต่อปฏิกิริยานั้น

คนที่อยู่ในป่าคอนกรีตไม่ได้เจอสัตว์ป่าเหมือนคนป่าสมัยก่อน แต่คนในปัจจุบันก็มีความเครียดในตัวที่จะช่วยให้ตัดสินใจว่าจะหนีหรือจะสู้ ความแตกต่างของคนป่าและคนในสมัยนี้ก็คือ คนในสมัยปัจจุบันนี้มักไม่สามารถแสดงปฏิกิริยาตอบสนองได้ในทันที แต่กลับต้องเก็บกดสิ่งที่อยากจะตอบสนองนั้นไว้ในตัว ถ้าคนในปัจจุบันไม่มีหลักในการดำรงชีวิตที่ดี ไม่รู้จักสลายความเครียดที่คั่งค้างเข้ามาในชีวิตประจำวัน ไม่รู้จักวิธีคิดที่ถูกต้อง ไม่รู้จักอกหัก และไม่รู้จักประมาณตนแล้ว ความเครียดก็อาจเกิดขึ้นและสะสมสูงเกินระดับปกติในชีวิตของคนๆ นั้นที่จะรับได้

ยกตัวอย่างเช่น เจ้านายของสมศักดิ์ (ชื่อสมมุติ) เดินเข้ามาในสำนักงานในวันศุกร์ตอนบ่าย แล้วขอร้องให้สมศักดิ์เตรียมบัญชีงบดุลตลอดปีของบริษัท เพื่อเจ้านายจะนำเข้าไปประชุมของคณะกรรมการบริษัทในวันจันทร์เช้า สมศักดิ์รู้แล้วว่า เขามีแผนการพักผ่อนกับครอบครัวในวันสุดสัปดาห์ และประชุมกรรมการของคริสตจักรในวันอาทิตย์เช้าไว้แล้ว สมศักดิ์รู้ทันทีว่าเขามีภาระหนักมากเกินไป แต่ทว่าสมศักดิ์ก็อยากเอาใจเจ้านายด้วย เพราะการตอบสนองคำขอของเจ้านายย่อมมีผลต่อการขึ้นเงินเดือนในปลายปี เมื่อสถานการณ์เช่นนี้ สมศักดิ์ต้องเลือกที่จะ “สู้หรือถอย”

เรามักพบว่า คนในปัจจุบันแสดงปฏิกิริยาต่างจากคนป่า สัญชาตญาณของสมศักดิ์อยากแสดงปฏิกิริยาสู้ คือ ปฏิเสธที่จะไม่ทำตามคำขอของเจ้านาย หรืออยากตะโกนใส่หน้าผู้บังคับบัญชา แต่เรามักทำตรงกันข้ามคือ “เลือกที่จะหนี” เพราะเรารู้ว่า ถ้าเราสู้ เราจะเสี่ยงต่อการตกงาน แม้มีจะกำหนดแน่น หน้าจะแดง ตาจะขวาง กรามจะขบแน่น แต่สมศักดิ์ก็ยังคงต้องพูดว่า “ได้ครับ ไม่เป็นไรครับเจ้านาย”

เมื่อสมศักดิ์ขับรถมาถึงบ้าน ความเครียดในตัวของสมศักดิ์ก็เริ่มแสดงอาการ สมศักดิ์เริ่มปวดหัวข้างเดียว น้ำย่อยเริ่มออกท้อง สมศักดิ์รู้สึกไม่ค่อยสบาย หายใจไม่ทั่วท้อง พอเปิดประตูบ้านเพื่อหวังว่าจะระบายความคับข้องใจกับภริยาสุดที่รักที่รู้ใจและเข้าใจ แต่ภริยาก็กลับต้อนรับสามีโดยกล่าวว่า “พี่ลองเดาซิว่า ลูกของเราวันนี้ทำอะไร” สมศักดิ์เข้าบ้านได้ยังไม่ถึง 3 นาที เขาก็ทราบว่ ลูกชายคนโตขับจักรยานล้ม และต้องเย็บถึง 10 เข็ม ส่วนลูกชายคนที่สองก็ไปทะเลาะชกต่อยกับลูกชายของเพื่อนบ้าน จนพ่อของเด็กที่ถูกต่อยบอกกับภริยาของสมศักดิ์ว่าจะโทรมาคุยกับสมศักดิ์ในไม่ช้า

พอสมศักดิ์เปลี่ยนเสื้อผ้าเสร็จ โทรศัพท์ก็ดังขึ้น เสียงนั้นเป็นเสียงของศิษยาภิบาลของคริสตจักรที่ขอร้องให้สมศักดิ์เข้าประชุมกรรมการตอนวันอาทิตย์เช้าให้ได้ สมศักดิ์รู้ว่าการประชุมดังกล่าวจะดึงเวลาของเขาในการเตรียมงานงบดุลของบริษัทอย่างมาก และสมศักดิ์รู้ว่าเวลาพักผ่อนกับครอบครัวก็ต้องเลื่อนออกไป ทุกคนในครอบครัวอาจต้องผัดหวัง ภริยาก็อาจจะโกรธ ลูกก็อาจคิดว่า

พอไม่รักษาคำพูด ท่านผู้อ่านก็พอจะทราบ ว่า สมศักดิ์รู้สึกอย่างไร ชีวิตของสมศักดิ์มีความเครียดขึ้นสูงจนเกือบคุมไว้ไม่ได้ และเกิดความคับข้องใจถึงขั้นใกล้ระเบิด

สมศักดิ์ประสบกับความเครียดชนิดที่ไม่ดี (negative form of stress) ทำให้เกิดความทุกข์ใจ (distress) ความเครียดชนิดนี้ถ้าเกิดสะสมในตัวบ่อยๆ โดยไม่หาทางแก้ไข อาจทำลายสุขภาพร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อชีวิตมากกว่าการปวดหัวข้างเดียว (ไมเกรน) หรือปวดท้อง แต่ความเครียดชนิดนี้อาจส่งผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บสารพัดถึงขั้นคร่าชีวิตคนได้มาก เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคปอด โรคตับบางชนิด การฆ่าตัวตาย ความเครียดอาจจะกระตุ้นให้เกิดโรคเบาหวานทำให้แก่เร็ว ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมไป คนที่รับความเครียดหนักๆ ถึงขั้นร้ายแรงอาจเจ็บป่วยบ่อยกว่าคนธรรมดา และถ้าป่วยเข้าแล้วก็หายยากกว่าคนอื่น (Lewis 1989:142)

ในทางตรงข้าม ถ้าสมศักดิ์มีความเชื่อและศรัทธาในพระเจ้า และตระหนักว่า เราไม่สามารถควบคุมชีวิตของเราทุกสิ่งได้ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ย่อมเป็นผลดีสำหรับเราตามพระธรรมของพระเจ้าและช่วยให้สมศักดิ์ระลึกถึงคำสอนของพระเยซูที่ว่า “อย่ากระวนกระวายถึงวันพรุ่งนี้เพราะพรุ่งนี้ก็จะมีการกระวนกระวายสำหรับพรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พอกอยู่แล้ว” (มัทธิว 6:34) และสมศักดิ์เชื่อว่าการทูลอริษฐานของกำลังและสติปัญญาจากพระเจ้าในการแก้ปัญหาได้ (ยากอบ 1:5) พระองค์จะทรงตอบ ภารกิจของสมศักดิ์และลูกๆ ก็เป็นคนมีความเข้าใจและรักสมศักดิ์ ถ้าสมศักดิ์จะขอบอกเลื่อนการพักผ่อน ภารกิจก็จะบอกว่า “ไม่เป็นไร” ทุกคนในครอบครัวจะให้กำลังใจสมศักดิ์ สมศักดิ์รู้ว่าศิษยาภิบาลที่คริสตจักรเป็นคนเข้าใจง่าย มีเมตตาคุณ ถ้าสมศักดิ์บอกถึงปัญหานี้ของเขา ศิษยาภิบาลก็จะบอกอีกว่า “ไม่เป็นไร” และจะอริษฐานเพื่อสมศักดิ์อีกแรงหนึ่ง เนื่องจากสมศักดิ์เป็นคนมีเพื่อนมาก และเพื่อนเหล่านี้ถ้ารู้ถึงปัญหาของสมศักดิ์ก็พร้อมที่จะตั้งทีมงานเข้าช่วยสมศักดิ์เสมอ สมศักดิ์จึงมองสิ่งเหล่านี้ในมุมมองของพระเจ้า เขาจึงเกิดความเชื่อและสติปัญญาในการเห็นทางออกอย่างทะลุปรุโปร่งว่าจะทำอย่างไร เขาจึงคุกเข่าอริษฐานต่อพระเจ้า ขอบคุณพระองค์ที่สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับเขา (1 ธก.5:16-18) เขาขอให้พระองค์ประทานสติปัญญา กำลังกาย และกำลังใจแก่เขาในการวางแผนงาน โดยให้เพื่อนๆ มาช่วย และจัดทีมงานในคืนนั้นเลย เมื่อเขาคิดจะทำ เขาก็รู้สึกพบกับสันติสุขของพระเจ้า “ซึ่งเกินความเข้าใจ” มาคุ้มครองชีวิตและความคิดของเขา (ฟิลิปปี 4:7) แต่เมื่อเขาลุกขึ้นโทรศัพท์ที่ดังขึ้น เจ้านายของเขาบอกว่า ประธานกรรมการขอเลื่อนประชุมเป็นอาทิตย์หน้า สมศักดิ์จึงตระหนักว่า 80% ของสิ่งที่มนุษย์วิตกกังวลมักไม่เกิดขึ้นจริง และคนที่มีความเครียดมักสนใจแต่เฉพาะเรื่องของตนมากเกินไป

ความเครียดมีหลายระดับ ระดับที่ปกติสบายๆ ก็มี และความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์ก็มี จิตแพทย์ Thomas H. Holmes ได้ทำตารางกำหนดหน่วยน้ำหนักความเครียดเอาไว้ (Lewis 1989:145) ตารางผนวกที่ 2 เพื่อว่าในกรณีที่คนประสบกับปัญหาวิกฤต และการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จะได้เข้าใจว่าชีวิตของตนรับความเครียดไปเท่าใด และจะช่วยไว้รับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดผ่านไป ผู้นั้นอาจรู้สึกเหนื่อยล้าเพราะว่าร่างกาย

พยายามเข้าสู่ภาวะสมดุล คนที่รับความเครียดยาวนาน เมื่อความเครียดหมดไปแล้วก็อาจต้องใช้เวลานานในการฟื้นตัวเข้าสู่ภาวะปกติ เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะมีความเครียดแฝงในตัวที่ร่างกายต้องปรับให้สมดุล

ความเครียดบางอย่างไม่นำความทุกข์มาให้ เช่น ความเครียดที่เกิดจากการแต่งงาน การมีบุตร การเปลี่ยนงานใหม่ที่ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความเครียดที่ดี (good stress) แต่ถึงกระนั้นร่างกายและจิตใจก็ยังต้องการแสดงปฏิกิริยา ความเครียดที่ดีจะกระตุ้นให้เราผลิตความตั้งใจที่จะทำงานให้ดี แม้ความเครียดบางอย่างอาจทำให้เกิดความทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติปัญญา และรู้จักตอบสนองความทุกข์ที่เกิดขึ้นในทางที่ดีแล้ว เราก็จะพบศิลปะในการดำรงชีวิตที่น้อยคนจะได้รู้จัก เราจะพบพระพรของพระเจ้าด้วย

ดังนั้น การตอบสนองความเครียดจึงเป็นศิลปะของชีวิตชนิดหนึ่ง คำถามที่น่าสนใจคือ พระคริสตธรรมคัมภีร์ซึ่งเป็นพระวจนะของพระเจ้าเปิดเผยถึงวิธีของพระเจ้าที่พระองค์มีพระประสงค์ให้มนุษย์ดำเนินชีวิตเพื่อให้พ้นจากความวิตกกังวลนั้นมีหลักคำสอนอย่างไร และคริสตชนที่ศรัทธาในหลักคำสอนนี้จะดำรงชีวิตอยู่ในความเครียดในยุคโลกาภิวัตน์ได้อย่างไร เขาจะพบกับสันติสุขซึ่ง “เกินความเข้าใจ” ได้อย่างไร และคนทั้งหลายถ้าปรารถนาจะประยุกต์ปรัชญาของศาสนาคริสต์มาใช้ในชีวิตประจำวัน เขาจะได้อย่างไร

## รู้จักความเครียด

วัสดุทุกชนิดในโลกย่อมมีขีดจำกัดในการรับแรง วัสดุที่รับแรงมากเราเรียกว่า มีความแข็งแรงมาก วัสดุที่รับแรงน้อยก็จะมีแข็งแรงน้อย ความแข็งแรงของวัสดุนี้ เราเรียกว่า Strength of Materials วัสดุแต่ละประเภทจะมีความสามารถในการรับแรงได้ไม่เท่ากัน เช่น คอนกรีตรับแรงกดได้มหาศาล แต่รับแรงดึงก็เกือบไม่ได้เลย เหล็กกล้ารับแรงได้ทั้งดึง กด เหยื้อน และบิด ในขณะที่เหล็กหล่อจะรับแรงกดได้ดีกว่าแรงดึง เหล็กที่แข็งแรงมาก ๆ จะรับแรงได้สูง แต่ก็มีความเปราะในตัว กล่าวคือ เหล็กแข็งแรงมาก ๆ อาจขาดทันทีโดยไม่ยืดตัวมาก ในขณะที่เหล็กเหนียวจะรับแรงได้สูงเหมือนกัน แต่จะไม่ยอมขาดง่าย ๆ จะทนแรงดึงได้นานเพราะยืดหดได้ แต่เหล็กแข็งจะยืดหดได้น้อยมาก วัสดุที่รับแรงน้อยๆ ยังไม่ถึง Ultimate strength ก็แตกหักได้ ถ้าให้รับแรงนั้นไปนานๆ อาการนี้เรียกว่า “ล้าตัว (Fatigue)” ถ้าดึงวัสดุด้วยแรงมากๆ เมื่อปล่อยแรงนั้นแล้ววัสดุจะยาวขึ้นกว่าเดิม เกิดการไม่ยอมคืนตัว (Elongation) แสดงว่า วัสดุนั้นรับแรงเลยจุด Ultimate strength ไปแล้ว จึงเกิดการ “คลาก (Strain)” ได้ หากจะทำให้วัสดุที่อ่อนแอแข็งแรงขึ้น นักโลหะวิทยาต้องใช้โลหะอื่นมาผสม เช่น อลูมิเนียมเป็นโลหะอ่อน จะเป็นโลหะที่แข็งแรง ถ้าผสมรับโลหะบางชนิดเพียงเล็กน้อยให้เข้าไปในตัว ความเครียดในวัสดุมีหน่วยวัดเป็นน้ำหนักที่รับต่อตารางพื้นที่ วัสดุทุกชนิดจะมีตัวเลขที่บอกค่า yield strength คือ ค่าความสามารถที่รับแรงได้

ในทำนองเดียวกัน มนุษย์ซึ่งประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ก็สามารถรับความเครียดได้ต่างกัน ดังเช่นวัสดุต่างๆ กันจะรับความเครียดได้ต่างกัน ความแข็งแรง (Strength) ในตัวของคน ซึ่งเกิดจาก Trait anxiety การเลี้ยงดูในวัยเด็ก การอบรมสั่งสอนในครอบครัว หลักคุณธรรมของศาสนาที่ตนยึดถือ และแบบอย่างทีหล่อหลอมชีวิตคนนั้น และประสิทธิภาพการศึกษาที่คนนั้นได้รับ คนบางคนรับความเครียดนานาๆ ไม่ได้จะเกิดความล่า คนบางคนเมื่อรับความเครียดมาอย่างสูงแล้ว และเมื่อความเครียดนั้นหมดไปจากชีวิตก็ไม่สามารถดำรงชีวิตได้เหมือนเดิม เพราะเกิดการล้าตัว-ล้าใจในชีวิต คนบางคนรับความเครียดได้สูงและยาวนาน แต่อยู่ดีๆ ชีวิตก็ขาดลงในทันที แต่บางคนก็รู้จักปรับตัวปรับชีวิตของตนเองได้ คือไม่แข่งกับชีวิตมากเกินไป และไม่อ่อนกับชีวิตมากเกินไป คนที่รู้จักประยุกต์ปรัชญาของศาสนาคริสต์มาใช้ในชีวิตของตนก็ย่อมจะพบว่า ตนเองมีกำลังมากขึ้น และหากให้พระเป็นเจ้าเข้ามาในชีวิตของตน เขาก็จะพลังของพระเจ้าในชีวิตของตนอย่างแปลกประหลาดตามคำสัญญาที่พระเป็นเจ้าให้ไว้

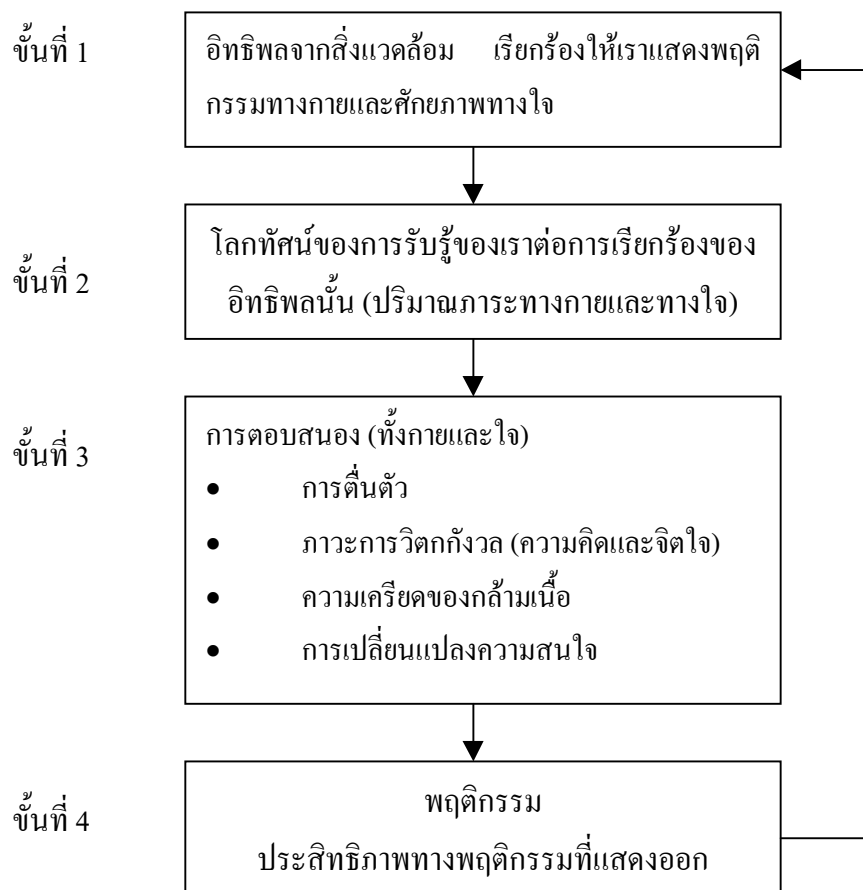
ผู้ที่รับความเครียดจึงควรรู้ต้นทุนในชีวิตของตน ว่าตนนั้นมีศักยภาพหรือความสามารถรับความเครียดได้เพียงใด จากนั้นจึงปรับปริมาณ ชนิด และระยะเวลาในการรับความเครียดในชีวิตของตนได้อย่างเหมาะสม อย่างนี้เขาเรียกว่า รู้เขา รู้เรา รอบคอบครั้งชนะสิบครั้ง ถ้าเราเป็นคนรับภาระได้น้อย กล่าวคือ เป็นคนที่มีทุนน้อย เราก็ไม่ควรนำชีวิตของเราไปเผชิญกับความเครียดมากๆ ควรหาโอกาสเลี่ยง หรือรับภาระเท่าที่จะรับได้ และเมื่อรับแล้วก็หาช่องทางระบายความเครียดในชีวิตประจำวันให้มากๆ เช่น นอนพักผ่อนให้พอ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ มีการอธิษฐาน และการคิดในสิ่งที่ดี รู้จักภวนาพระคำของพระเจ้า และการปลีกตัวไปในที่สงบประจำสม่ำเสมอ การมีเพื่อนที่ดีไว้เล่าความในใจ การมีสังคมที่ดีที่จะแบ่งปันชีวิต การมีงานอดิเรกทำ ดูจะเป็นทางระบายความเครียดได้ดี หรืออาจพูดได้ว่า รู้จักรักตัวเองบ้าง

บางคนกล่าวว่า ความเครียดคือ เครื่องเทศของชีวิต (Cory 1973:369) ทำให้ชีวิตมีรสชาติถ้าจะหลีกเลี่ยงความเครียดให้หมด คนนั้นคงไม่ต้องทำอะไร หรือรับผิดชอบอะไร แต่สุภายิตจินกล่าวว่า “เหล็กที่ทิ้งไว้เฉยๆ จะขึ้นสนิม บ่อน้ำที่ไม่มีการเคลื่อนไหวน้ำในบ่อจะแข็งตัวง่ายในฤดูหนาว และคนที่ทำอะไรเลยจะเครียดมาก” กล้ามเนื้อของคนจะแข็งแรงได้หรือไม่ ถ้ากล้ามเนื้อไม่ได้ฝึกรับแรงใดๆ ชีวิตของมนุษย์จะสนุกได้หรือไม่ ถ้า “ไม่วิ่ง ไม่ไขว่คว้า ไม่ทะเยอทะยาน” การกีฬาจะสนุกได้หรือไม่ ถ้า “ไม่ตี ไม่ตอบ ไม่วิ่ง ไม่กระโดด” (Cory 1973:369)

ดังนั้น ชีวิตของคนจะไปได้ดี หากมีปริมาณความเครียดที่ดีในระดับหนึ่ง บางคนอาจต้องใช้ความเครียดสูงจึงจะทำงานบางอย่างได้ดี อันนี้ก็ขึ้นกับนิสัยการปฏิบัติงานของแต่ละคน เนื่องจากสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา หากใครคิดว่า เราต้องควบคุมให้ได้ทุกสิ่งคนนั้นจะเครียดมาก หากยอมรับว่า เราไม่สามารถควบคุมสรรพสิ่งได้ พระเจ้าเท่านั้นควบคุมได้ และพระองค์รู้ดีว่า เรารับความเครียดอะไรอยู่ เราต้องการความช่วยเหลืออะไร เราทำได้เท่าไร พระองค์มีอำนาจไม่จำกัด และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรามีผลดีต่อชีวิตของเราที่รักพระองค์เสมอไป คนที่ไม่รู้จัก

พักผ่อนจะมีความเครียดมาก คนที่รู้จักพักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอจะมีความเครียดน้อย คนที่มีเพื่อนระบายเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตกับคนที่ขาดเพื่อน ขาดสังคมที่ตนเองระบายได้จะมีความเครียดต่างกัน คนที่รู้จักมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับสามี ภริยา เจ้านาย ลูกน้อง มักจะมีความเครียดน้อย คนที่มักมีปัญหาเกี่ยวกับคนในครัวเรือน และในที่ทำงาน คนที่ทำเกินตัว ไม่รู้จักความสามารถของตนเอง ย่อมมีความเครียดโดยไม่จำเป็น นักศึกษาที่นิยมวิธีการศึกษาโดยมุ่งแข่งขันกับเพื่อน จะมีความสุขและมีความรู้ สู้คนที่แข่งขันกับตัวเอง และกับเนื้อหาวิชาที่ตนยังรู้ไม่ได้ และคนที่สนใจแต่เรื่องของตัวเอง มักมีความเครียดมากกว่าคนที่เอื้อชีวิตของตนในสังคม และผู้ใดดำเนินชีวิตประจำวันผิดไปจากคำสั่งสอนของพระเจ้า ย่อมมีความเครียดสูงกว่าคนที่ดำเนินชีวิตโดยใช้ปรัชญาของพระองค์ผู้ทรงสร้างมนุษย์และรู้จักมนุษย์

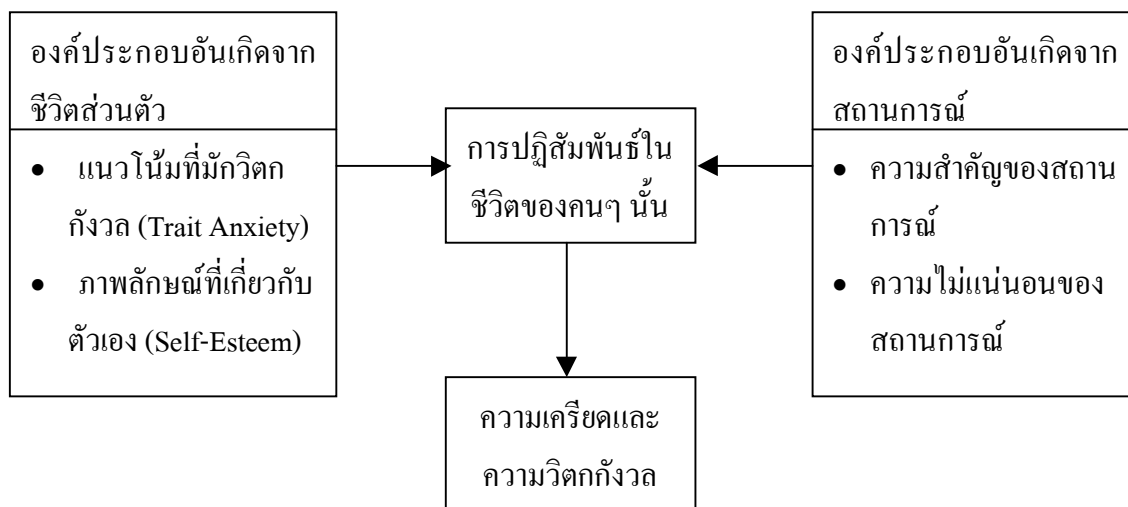
Robert S Weinbert และ Daniel Gould (1995) นักจิตวิทยาได้ให้แผนภูมิที่แสดงให้เห็นขั้นตอนของการเกิดความเครียดดังปรากฏในภาพที่ 2 (Weinbert & Gould 1995:97)



รูปที่ 2 แสดงขั้นตอนการเกิดความเครียด



ปริมาณความเครียดนี้จะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 2 ชนิด คือ:(1) องค์ประกอบอันเกิดจากชีวิตส่วนตัว ซึ่งมี Self-Esteem และ Trait Anxiety ของคนๆ นั้นเป็นเกณฑ์ และ (2) องค์ประกอบอันเกิดจากสถานการณ์ภายนอก ซึ่งมีความสำคัญของสถานการณ์และความไม่แน่นอนของสถานการณ์เป็นตัวกำหนด องค์ประกอบทั้ง (1) และ (2) จะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ในตัวของคนๆ นั้น ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลต่างๆ ขึ้น ถ้าองค์ประกอบจากสถานการณ์มีความรุนแรง ในขณะที่ยุ่ตอบสนองมี Trait Anxiety และ Self-Esteem ต่ำ ปริมาณความเครียดก็จะเกิดมาก Robert S Weinbert และ Daniel Gould (1995) นักจิตวิทยาเรื่งนามได้แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์นี้ในภาพที่ 3 (Weinbert & Gould: 1995: 109)



รูปที่ 3 รูปแบบของการเกิดความเครียด และความวิตกกังวลอันเกิดจากปฏิสัมพันธ์ทั้ง Weinbert และ Gould ยังให้อาการต่างๆ ของคนที่มีความเครียดไว้ในตารางที่1 อีกด้วย (Weinbert & Gould: 1995: 110)

อาการต่างๆ ของคนที่มีความเครียด	
มือเท้าเย็น	รู้สึกตัวตนเองป่วย
ปัสสาวะบ่อย	ปวดหัว
เหงื่อออก	ปากแห้ง
พูดทางลบเกี่ยวกับตน	ป่วยบ่อย
ตาเหม่อลอย	หลับยาก
กล้ามเนื้อเกร็งมากและบ่อยขึ้น	ทำงานได้ดีถ้าไม่มีใครมา
ขาดความสามารถในการจดจ่อ	จับผิดหรือประเมินผล
ปวดมวนท้อง	

ตารางที่ 1 แสดงอาการต่างๆ ของคนที่มีความเครียด

## หลักของปรัชญาของศาสนาคริสต์กับการเผชิญความเครียด

พระเจ้าได้คลำใจให้อัครทูตเปาโลบันทึกว่าชีวิตมนุษย์ในยุคสุดท้ายจะประสบความเครียดในสังคมอย่างมากดังพระธรรมใน 2 ทิโมธี 3:1-9 (ดูหน้า 2) ถ้าเช่นนั้น คริสเตียนมีความเครียดได้หรือไม่ คนที่มีความเครียด คือ คนที่ไม่ยอมไว้วางใจในพระเจ้า และปฏิเสธฤทธิ์อำนาจของพระองค์หรือไม่ จากการศึกษาพระคัมภีร์ ดูเหมือนจะลงมติได้หรือไม่ว่า ความวิตกกังวล ความเครียด ความเจ็บป่วย และความตายเป็นสภาพชีวิตของมนุษย์ที่ล้มลงในบาป และไม่ยอมมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้า เมื่อพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์คู่แรกคือ อาดัมและอีวานนั้น พระองค์สร้างให้ตามพระฉายาของพระองค์ และให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด คือในสวนเอเดน ทั้งอาดัมและอีวามีความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้า เมื่ออาดัมและอีวา ตัดสินใจที่จะใช้สิ่งประเสริฐที่พระเจ้าทรงประทานให้คือ อิสรภาพในการตัดสินใจ (Free will) ไปในทางไม่เชื่อฟังพระเจ้า ความบาป และความตายก็เข้ามาในโลก พระคริสตธรรมคัมภีร์จะยืนยันว่า ความเครียด ความวิตกกังวลในอดีต (guilt) และความวิตกกังวลในอนาคต (anxiety) โรคภัยไข้เจ็บทั้งร่างกาย และจิตใจเกิดขึ้นกับมนุษย์หลังจากอาดัมและอีวาได้ทำบาปแล้ว ความเครียดไม่น่าเป็นส่วนหนึ่งที่พระเจ้าต้องการจะสร้างตั้งแต่แรกให้เกิดในตัวมนุษย์ พระเจ้าไม่น่ามีพระประสงค์ให้มนุษย์มีความเครียด หากจะมีความรู้สึกที่จะกระตุ้นให้มนุษย์ทำงานต่างๆ ได้ดี สิ่งนั้นอาจจะไม่ใช่ความรู้สึกเครียด

พระเยซูคริสต์พระบุตรของพระเจ้าคาดหวังว่า สาวกของพระองค์ควรไว้วางใจในพระองค์อย่างเต็มที่ในการติดตามพระองค์ ไม่วิตกกังวลในชีวิตของตน ดังคำสอนที่ปรากฏในคำเทศนาบนภูเขา ที่อยู่ในหนังสือมัทธิว 6:25-34

“เหตุฉะนั้นเราบอกท่านทั้งหลายว่า อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของท่านว่า จะเอาอะไรกินหรือจะเอาอะไรดื่ม และอย่ากระวนกระวายถึงร่างกายของท่านว่า จะเอาอะไรนุ่งห่ม ชีวิตสำคัญกว่าอาหารไม่ใช่หรือ และร่างกายสำคัญกว่าเครื่องนุ่งห่มมิใช่หรือ จงดูนกในอากาศ มันมิได้หว่าน มิได้เกี่ยว มิได้ใส่สมไว้ในยุ้งฉาง แต่พระบิดาของท่านทั้งหลาย ผู้ทรงสถิตในสวรรค์ ทรงเลี้ยงนกไว้ ท่านทั้งหลายมิประเสริฐกว่านกหรือ มิใคร่ในพวกท่าน โดยความกระวนกระวายอาจต่อชีวิตให้ยาวออกไปอีกสักศอกหนึ่งได้ หรือท่านกระวนกระวายถึงเครื่องนุ่งห่มทำไม จงพิจารณาดอกไม้ที่ทุ่งนาว่า มันเจริญงอกงามขึ้นได้อย่างไร มันไม่ทำงาน มันไม่ปั่นด้าย แต่เราบอกท่านทั้งหลายว่าภักษัตริย์ซาโลมอนเมื่อบริบูรณ์ด้วยสง่าราศี ก็มีได้ทรงเครื่องงามเท่าดอกไม้ชนิดดอกหนึ่ง แม้ว่าพระเจ้าจะทรงตกแต่งหญ้าที่ทุ่งนาอย่างนั้น ซึ่งเป็นอยู่วันนี้ และรุ่งขึ้นต้องทิ้งในเตาไฟ โอ ผู้มีความเชื่อน้อย พระองค์จะไม่ทรงตกแต่งท่านมากยิ่งกว่านั้นหรือ เหตุฉะนั้นอย่ากระวายว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม หรือจะเอาอะไรนุ่งห่ม เพราะว่า พวกต่างชาติแสวงหาสิ่งของทั้งปวงเหล่านี้ แต่ว่าพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ ทรงทราบแล้วว่าท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ แต่ท่านทั้งหลายจงแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้

ให้ เหตุฉะนั้นอย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ เพราะว่าพรุ่งนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับ  
พรุ่งนี้เองแต่ละวันก็มีทุกข์พอกอยู่แล้ว”

อัครทูตเปาโลซึ่งเป็นสาวกของคนสำคัญของพระเยซูก็สอนในทำนองเดียวกัน คำสอนนี้  
ปรากฏในพระธรรมฟิลิปปี 4:4-7 “จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลา ข้าพเจ้าขออ้ออีกครั้งว่า  
จงชื่นชมยินดีเถิด จงให้จิตใจที่อ่อนสุภาพของท่านประจักษ์แก่คนทั้งปวง องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงอยู่  
ใกล้แล้ว อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดๆ เลย แต่จงทูลเรื่องความปรารถนาของท่านทุกอย่างต่อพระเจ้าด้วย  
การอธิษฐาน การวิงวอน ด้วยการขอบพระคุณ แล้วสันติสุขแห่งพระเจ้า ซึ่งเกินความเข้าใจจะคุ้มครอง  
จิตใจและความคิดของท่านไว้ในพระเยซูคริสต์” การดำรงชีวิตที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวลและมี  
ความเครียดดูไม่น่าจะใช้ชีวิตที่พระเจ้าปรารถนาจะให้มนุษย์ดำเนินตั้งแต่แรก เพราะจะขัดกับคำ  
สอนต่างๆ ในพระคัมภีร์ เพราะพระเจ้าสอนว่า อย่าวิตกทุกข์ร้อน แต่ให้บอกปัญหาแก่พระเจ้า

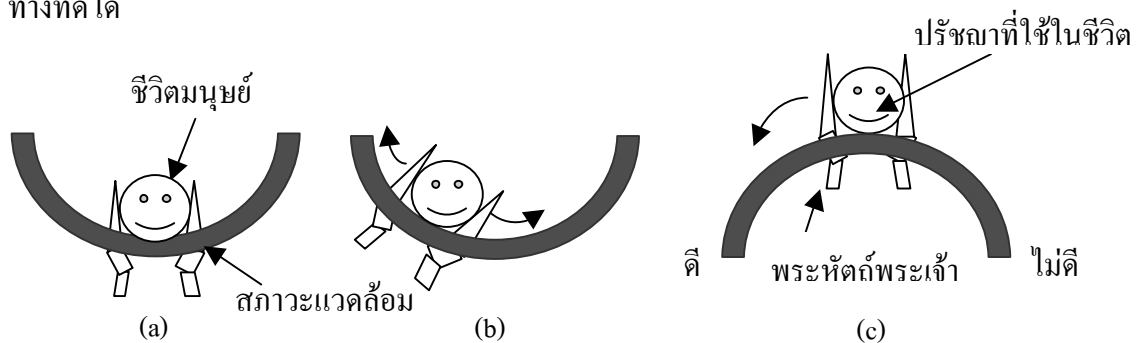
หลังจากที่มนุษย์ทำบาปต่อพระเจ้า และเริ่มแยกตัวออกจากพระเจ้า และไม่ยอมให้พระเจ้านำ  
ทางชีวิต มนุษย์เลิกมีความศรัทธาที่มีต่อพระองค์ มนุษย์เริ่มตระหนักถึงความขาดต่างๆ ของตัวเอง  
มนุษย์เริ่มมีความวิตกกังวลและความเครียด มีความไม่พอใจในชีวิต มีปัญหาต่างๆ และการฆ่ากัน  
เกิดขึ้นหลังจากที่มนุษย์ล้มลงในบาปแล้วทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้กระมังที่มนุษย์พบว่า ชีวิตของตนมีความ  
ไม่แน่นอนอยู่มาก แต่กระนั้นมนุษย์จำนวนไม่น้อยก็ปรารถนาที่จะควบคุมชีวิตของตนให้อยู่ในอณัติ  
ของตนให้มากที่สุด ความเครียดส่วนหนึ่งอาจเกิดขึ้นจากสิ่งนี้ได้ เพราะความจริงที่มนุษย์ควรค้นให้  
พบก็คือ มนุษย์ไม่สามารถควบคุมสรรพสิ่งในชีวิตของตนได้ทุกเรื่อง

เราพบอีกว่า เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจามีปัญหาแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่าง  
มนุษย์ด้วยกันในครอบครัวและในสังคมก็มีปัญหาคับ มนุษย์มีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและกับตัวเองใน  
ที่สุด ด้วยเหตุนี้เราอาจพูดได้ว่า ความเครียดในตัวมนุษย์เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ล้มลงในบาป ขบถต่อ  
พระเจ้า และไม่ให้พระเจ้านำทางชีวิตของตนต่อไป แม้บางคนจะเป็นคนที่เชื่อและศรัทธาในพระ  
คริสต์และขอฟังพระธรรมโอวาทของพระองค์แล้วก็ตาม คนนั้นก็อาจจะมีความเครียดในชีวิตประจำวัน  
ได้ เวลาญาติผู้ใหญ่หรือคนรักจากไปก็มีความเครียดได้ เวลาตกงานก็มีความเครียดได้ เวลาได้งาน  
ใหม่ก็อาจเครียดได้อีก แม้ตอนที่เราจะแต่งงาน หรือชีวิตประสบความสำเร็จก็ยังเครียดได้อีก

ข้อเขียนในจดหมายฉบับแรกของอัครทูตเปโตรปรากฏใน 1 เปโตร 5:7 ก็สอนในเรื่องนี้ ว่า  
“จงละความกระวนกระวายของท่านไว้กับพระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงห่วงใยท่านทั้งหลาย” พระ  
ธรรมข้างต้นสอนว่า พระเจ้าทรงห่วงใยในเรื่องที่เราห่วงใย พระองค์ทรงห่วงใยในชีวิตของเราด้วย แม้  
มนุษย์จะหลงไปในบาป ไม่ยอมศรัทธา ติดตามและให้พระเจ้านำ พระคุณของพระเจ้าและความ  
รักของพระองค์อันไม่มีวันเสื่อมคลาย พระเจ้ายังทรงประทานพระเยซูพระบุตรองค์เดียวของพระองค์  
มาไถ่บาปของมนุษย์ที่ไม่กางเขน และวันที่สามพระองค์ทรงฟื้นจากความตายและเสด็จขึ้นสู่สวรรค์  
แสดงถึงความเป็นพระเจ้า 100% และมนุษย์ 100% พระองค์จึงประทานฤทธิ์เดชอำนาจจากฟ้าสวรรค์  
ให้กับผู้ที่เชื่อและวางใจในพระองค์ (กิจการ 1:8) อีกทั้งสันติสุข ความรัก ความชื่นชมยินดีในชีวิต

(โรม 5:5; ฟิลิปปี 4:7) พระองค์ทรงปกป้องคุ้มครอง ประทานพระธรรมคำสอนเป็นแนวทางให้กับมนุษย์ และสติปัญญาให้กับมนุษย์ที่รู้ว่าอะไรเปลี่ยนได้ และอะไรเปลี่ยนไม่ได้ พระองค์ให้พระวิญญาณของพระองค์ และฤทธานุภาพของพระองค์แก่มนุษย์ สิ่งเหล่านี้เป็นพระคุณ และเกิดจากความรักของพระองค์ทั้งสิ้น

เมื่อมนุษย์เผชิญปัญหาอุปสรรคและการทดลอง พระองค์สัญญาว่า พระองค์จะปกป้อง มิให้มนุษย์ที่เชื่อและศรัทธาในพระองค์จะต้องรับภาระนั้นเกินกว่าที่จะทนได้ และถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ทว่าทันทันพระองค์จะประทานสติปัญญาให้มนุษย์เห็นช่องทางที่จะหาทางออกและหลีกเลี่ยงได้ (1 โครินธ์ 10:13) พระหัตถ์ของพระเจ้าจะสถิตกับมนุษย์ทุกสภาวะ ประโยชน์ที่เราใช้เป็นหลักในชีวิตอาจไม่ปฏิบัติงาน แต่พระหัตถ์ของพระเจ้าจะสถิตกับผู้เชื่อทุกเวลาและปกครองชีวิตให้พ้นวิฤติให้นำลงมาทางที่ดีได้



รูปที่ 4 แสดงถึงปรัชญาชีวิตและพระเจ้าที่ทำหน้าที่ปกครองชีวิตคริสตชนให้สมดุล

สัดส่วนของปริมาณความเครียดสูงสุดที่มนุษย์รับได้กับปริมาณความเครียดที่มนุษย์รับจริงในชีวิตในแต่ละวัน จะแสดงถึงศักยภาพชีวิตในการรับความเครียด ศักยภาพนี้แสดงถึงความปลอดภัยของชีวิต (Safety Factor) ของแต่ละคนในการรับความเครียดซึ่งพอจะเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$\text{ความปลอดภัยของชีวิต} = \frac{\text{ปริมาณความเครียดสูงสุดที่รับได้ (Smax)}}{\text{ปริมาณความเครียดที่รับจริงในชีวิตประจำวัน (Sd)}}$$

ถ้า Smax = ปริมาณความเครียดสูงสุดที่มนุษย์สามารถรับได้  
 Sd = ปริมาณความเครียดที่รับจริงในชีวิตประจำวัน  
 $\eta$  = ความปลอดภัยของชีวิต

$$\eta = \frac{S_{\max}}{S_d}$$

ตามปกติความปลอดภัยของชีวิต  $\eta$  (Safety Factor) จะขึ้นอยู่กับ  $S_{max}$  ซึ่งประกอบด้วย Trait anxiety + Self-esteem + ปรัชญาชีวิตที่คนนั้นใช้ในการเผชิญความเครียด และ  $S_d$  ซึ่งได้แก่ ปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นจริงในตัว ยิ่ง  $\eta$  มีค่ามากเท่าใดก็ควรจะยิ่งบอกว่าชีวิตของคนๆ นั้นมีความปลอดภัยสูงในการเผชิญความเครียด แม้ชีวิตของเราจะไม่ค่อยปลอดภัยเพราะรับความเครียดสูง พระหัตถ์พระเจ้าจะพุงเรา และให้ความปลอดภัยกับเรา พระองค์อาจลด  $S_d$  ให้เราหรือเพิ่ม  $S_{max}$  ให้เราได้

นอกจากนั้น “การรู้จักบังคับตน” เป็นคุณสมบัติในตัวมนุษย์ที่เกิดจากพระวิญญาณของพระเจ้า ช่วยให้นมนุษย์เผชิญความเครียดอย่างสุขุมรอบคอบ คริสตชนที่มีความรัก เมตตา และการรู้จักช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ดังคำสอนที่ว่า “จงรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตัวเอง” ชีวิตเช่นนี้ป้องกันไม่ให้มนุษย์สนใจแต่เฉพาะเรื่องของตน และชีวิตเช่นนี้ ช่วยลดภาระความเครียดเพราะคนนั้นได้หันความสนใจของตนออกจากตนบ้าง เพราะคนที่เครียดจำนวนไม่น้อยเกิดจากสนใจแต่เรื่องของตนเท่านั้น

วิถีชีวิตที่เรียบง่ายดังเช่นของพระเยซู เป็นวิถีที่ลดความเครียด แต่เมื่อมีความเครียด การรับประทานอาหาร การนอนหลับ และการพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยลดความเครียดได้ ดังที่เราจะเห็นจากชีวิตผู้เผยวาระของพระเจ้าที่ชื่อ เอลียาห์ เมื่อเอลียาห์ทำงานหนักสุดๆ แล้วท่านก็หมดไฟ อยากตายและไปนอนใต้ต้นซาก พระเจ้าทรงทราบว่าจะแก้ปัญหานี้ จึงทรงรับประทานอาหาร น้ำ และการพักผ่อนให้กับเอลียาห์ (1 พงศกัณธีย์ 19:5) การมีความสุขที่ดีเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า (3 ยอห์น 2)

ในบรรดาคนที่เครียด ไม่มีใครเครียดมากไปกว่าพระเยซู ตอนที่พระองค์จะต้องตัดสินใจเลือกสิ่ง 2 สิ่ง คือ ทำตามใจพระบิดา โดยไปยอมตายที่ไม้กางเขน เพื่อรับแบกบาปของมนุษย์ในโลก หรือเลือกทำตามใจตนเอง (free will) โดยไม่ต้องไปรับบาปของมนุษย์ พระคริสตธรรมคัมภีร์บันทึกว่า ในสวนเกธเซมานะ พระเยซูทูลอธิษฐานต่อพระบิดา จนเหงื่อไหลออกมาเป็นโลหิต พระองค์จึงเป็นผู้ที่รู้ซึ่งความเครียดในตัวของมนุษย์ พระองค์เป็นผู้ที่เข้าใจในสภาพชีวิตของเราทุกคนที่เครียดเป็นอย่างดี ความรู้ว่าใครสักคนหนึ่งเข้าใจเราช่วยลดภาระทางใจของเราได้มาก (ลูกา 22:44)

ในระหว่างที่พระองค์มีชีวิตอยู่ พระองค์มีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย การที่พระองค์ออกไปปฏิบัติการช่วยเหลือคนในเวลากลางวัน และปลีกตัวไปหาที่เงียบสงัดคนเดียวในตอนค่ำ และในตอนเช้าตรู่ จะเป็นวิถีที่สมดุลเหมือนลูกคัมภีร์นาฬิกาซึ่งน่าจะใช้เป็นแบบฉบับในการดำรงชีวิตของเราทุกคนได้เป็นอย่างดี คือการมีเวลาอธิษฐานไคร้ครวญพระธรรม และพักสงบในจิตใจทุกๆ วัน ทั้งก่อนเริ่มต้นชีวิตประจำวัน และหลังจากรับภาระในชีวิตมาตลอดวัน (ลูกา 6:12)

พระคริสตธรรมคัมภีร์สอนว่า ผู้ที่เชื่อในพระเยซูทุกคนถูกเรียกว่า คริสตจักร ผู้เชื่อเหล่านี้จะไปพบปะกันเป็นประจำในทุกวันอาทิตย์ สถานที่ที่ที่พบกันก็อาจเรียกว่า คริสตจักรก็ได้ ผู้เชื่อเหล่านี้ไปพบกันก็เพื่อนมัสการพระเจ้า ฟังพระธรรมของพระองค์ และมีการพบปะสังสรรค์แบ่งปันทุกข์สุขและอธิษฐานเผื่อซึ่งกันและกัน (กิจการ 2:43-47) สังคมชนิดนี้จะเป็นสังคมที่ช่วยลดภาระของชีวิตและความเครียดได้อีกทางหนึ่ง เพราะมีคำกล่าวว่า ความทุกข์เมื่อได้แบ่งกับใครก็จะลดลงได้ครึ่งหนึ่ง แต่ความชื่นใจยินดีถ้าลองได้แบ่งกับใครแล้วก็จะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในตัวคนๆ นั้น คริสตจักรจึง

เป็นสังคมที่สามารถบำบัดทุกข์ทางใจ จิตแพทย์จำนวนไม่น้อยเสนอหาสังคมที่จะพุงผู้ป่วยทางจิตบางประเภทหลังจากรับการรักษาแล้ว และจิตแพทย์พบว่า คริสตจักรเป็นสังคมหนึ่งที่มีผลต่อชีวิตของคนจำนวนมาก หากท่านมีโอกาสไปเยี่ยมคริสตจักรใด ท่านก็จะประจักษ์ในความจริงข้อนี้ หากผู้อ่านใครไปเยี่ยมคริสตจักรก็สามารถทำได้ เช่น คริสตจักรที่สอง สามย่าน ซึ่งอยู่ใกล้มหาวิทยาลัย หรือคริสตจักรเมืองไทย ซึ่งผู้เขียนทำงานอยู่ก็ได้ คริสตจักร ตั้งอยู่เลขที่ 6/17 พหลโยธิน ซอย 14 (วัดไผ่ตัน) สะพานควาย กทม.

ทั้งหมดนี้ช่วยให้เราเห็นว่าชีวิตนั้นมีสองด้านเสมอ จากพระธรรมฟิลิป 4:13 ที่ว่า “ข้าพเจ้าเผชิญทุกสิ่งได้โดยพระเยซูเป็นผู้ช่วยกำลังข้าพเจ้า” เราสามารถชนะความเครียดได้โดยทางพระเยซู ถ้าความเครียดในตัวเรากินจิตจำกัดของเรา ขอให้เราทราบว่า พระองค์ช่วยเราได้ ไม่ใช่เพราะความศรัทธาที่เราให้กับพระองค์เท่านั้น แต่เพราะพระองค์มีฤทธิ์อำนาจด้วย (สดุดี 62:11) จากหลักของพระคัมภีร์ข้างต้นผู้เขียนสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

## วิธีเผชิญความเครียดโดยใช้ปรัชญาของศาสนาคริสต์

จากหลักของพระคัมภีร์ข้างต้นผู้ให้คำปรึกษาคริสเตียนสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้ประสบความเครียด ดังนี้

### 1. ยอมรับว่า ชีวิตมนุษย์ถูกสร้างมาให้เปราะบาง และมนุษย์ไม่สามารถใช้ความรู้ความสามารถของตนควบคุมเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของตนและคนอื่นได้ทั้งหมด

ประการแรก เราต้องตระหนักเสียก่อนว่า สิ่งต่างๆ มากมายในชีวิตของเรา อยู่นอกเหนือจากการควบคุมของเรา พระธรรมเยเรมีย์ 10:23 กล่าวว่า “ข้าพระเจ้า ข้าพระองค์ทราบแล้วว่าทางมนุษย์ไม่อยู่ที่ตัวเขา คือ ไม่อยู่ที่มนุษย์ผู้ซึ่งดำเนินไปที่จะนำฟ้าสวรรค์ของตนเอง” ถ้าเราเกิดไปคิดว่า ชีวิตนี้เราควบคุมได้หมดทุกอย่าง ทุกสิ่งต้องเป็นไปตามความรู้ความสามารถของเรา เราอาจจะเป็นคนมีทุกข์มากกว่าคนอื่น แม้ตัวเราจะเชื่อในพระเจ้าและรู้ว่าพระเจ้ามีฤทธิ์อำนาจมากกว่าเรา แต่เราก็คงคิดว่า เราควบคุมทุกสิ่งได้หมด เราลืมไปว่า เราถูกสร้างโดยพระเจ้า อยู่ใต้อำนาจของพระเจ้า และน้ำพระทัยของพระเจ้า ตัวเราไม่สมบูรณ์ เรามีความสามารถจำกัด บิดามารดาเราก็ไม่สมบูรณ์ DNA ของเราก็ไม่สมบูรณ์ มนุษย์มีจิตจำกัดในหลายๆ ด้าน พระเจ้าเท่านั้นที่ทรงทราบทุกสิ่ง (1 ยอห์น 3:20) ชีวิตของเราต้องพึ่งในพระคุณของพระเจ้า หาใช่กำลังของเราที่พระเจ้าให้แต่อย่างเดียวไม่ (1 โครินธ์ 15:10)

### 2. ยอมรับว่า พระเจ้ามีอำนาจเหนือเรา และพระองค์มีแผนการที่ประเสริฐสำหรับชีวิตของเรา

เราต้องตระหนักว่า เราอยู่ภายใต้พระเจ้าที่ควบคุมชีวิตเราอีกทีหนึ่ง พระองค์มีฤทธิ์านุภาพ (สดุดี 62:11) เราต้องเห็นให้ชัดว่า พระเจ้ามีอำนาจเหนือเรา เราต้องฟังพระองค์ เชื่อพระองค์ ทำตามพระองค์ สิ่งที่เกิดกับเราไม่ใช่โชค บังเอิญ หรือ พลั่ว แต่มันเป็นแผนการของพระเจ้าที่ดีเลิศสำหรับเรา เมื่อเรามีความเครียด อย่าไปคิดเฉยๆ ว่าเราจะทำอย่างไร แก้อย่างไร ไครมาทำเรา แต่ควรมองในมุมมองของพระเจ้าด้วยว่า พระองค์มีแผนการอะไร ที่อนุญาตให้สิ่งนี้เกิดขึ้นกับเรา

### 3. ยอมให้พระเจ้านำชีวิตของเรา

การที่เราอนุญาตให้พระเจ้านำเรา ให้พระเจ้าควบคุมเรา ชี้นำเรา จะเป็นชีวิตที่มีที่פקัง สดุดี 32:8 “เราจะแนะนำและสอนเจ้าถึงทางที่เจ้าควรจะเดินไป เราจะให้คำปรึกษาแก่เจ้าด้วยจับตาเจ้า อยู่” กล่าวไว้ และ อิสยาห์ 58:11 “และพระเจ้าจะนำเจ้าอยู่เป็นนิตย์และให้เจ้าอ้อมด้วยของดี และกระทำให้กระดูกของเจ้าแข็ง” เมื่อเราไม่พยายามควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเรา เมื่อใดที่เราพบว่าตัวเรามีอำนาจจำกัด เราไม่สามารถเป็นและไม่สามารถทำอะไรต่างๆ ได้ดังใจทุกอย่าง เมื่อนั้นเราก็จะพบว่า ภาระต่างๆ ความเครียดต่างๆ ก็จะหายไป ผลที่ตามมา ก็คือ สันติสุข “อันเกินความเข้าใจ” จะคุ้มครอง ความคิดของเรา ความสงบทางใจก็จะอุบัติขึ้นแทนที่ ซึ่งประสบการณ์นี้มักถูกสรุปเป็นคำอธิษฐานสั้นๆ ที่น่าฟัง ดังนี้ “ขอพระเจ้าทรงประทานสันติสุขให้แก่ข้าพเจ้าที่ยอมรับในสิ่งที่ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และประทานกำลังใจให้เปลี่ยนในสิ่งที่เปลี่ยนได้ และสติปัญญาที่จะรู้ว่าอันไหนเปลี่ยนได้และอันไหนที่ต้องยอมรับว่าเปลี่ยนไม่ได้” ความเชื่อและศรัทธาในความรู้ข้างต้นจึงสำคัญ

### 4. ใส่ใจในเรื่องความเชื่อและศรัทธาที่มีต่อพระเจ้า

ความเครียดที่ดีที่เรียกว่า “eustress” และที่ไม่ดีที่เรียกว่า “distress” ช่วยชีวิตเราให้เติบโต พัฒนาได้ หรือทำลายเราก็ได้ ความเครียดจะช่วยให้ชีวิตคริสเตียนเติบโต ถ้าเราเตือนตัวเองว่า เรามีความรู้และมีจิตจำกัดเราเป็นมนุษย์ธรรมดา เราจำเป็นต้องมองในมุมมอง (perspective) ของพระเจ้า และสังเกตดูน้ำพระทัยของพระองค์เสมอ ความเชื่อของคริสเตียนช่วยเราให้ตระหนักว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้ทั้งหมดมีมากกว่าที่เราจะรับรู้เกินกว่าที่เราจะมองเห็น สัมผัส ได้กลิ่น หรือลิ้มรส แม้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราดูร้ายแรงและใหญ่โตเกินกว่าที่เราจะรับได้ แต่ความเชื่อและศรัทธาของเราที่มีต่อพระเจ้า จะช่วยเราให้มองเห็นว่าพระเจ้ากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับ และเราคิดว่า เลวร้าย และพระองค์ยังควบคุมสิ่งที่มีผลต่อเราได้อยู่ ความศรัทธาช่วยให้เราเชื่อและวางใจว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเป็นผลดีเสมอต่อผู้ที่รักพระองค์” (โรม 8:28)

เพราะพระเจ้าสั่งว่า “อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของตน” (มัทธิว 6:25) และ “อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดๆ เลย” (ฟิลิปปี 4:6) คนที่มีความเครียดมักเป็นคนที่มีความเชื่อและศรัทธาในพระเจ้าน้อย เพราะพระเยซูตรัสถึงสาเหตุของเรื่องนี้ในมัทธิว 6:30 “โอ ผู้ที่มีความเชื่อน้อย...”

### 5. รักษาวิธีการดำเนินชีวิตของเราให้เรียบง่ายและสมดุล

ขณะนี้ชีวิตของเราขาดความสมดุลแล้วหรือไม่ พระเจ้าประสงค์ให้เรามีร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณที่สมดุล เราควรคิดหรือไม่ว่า พระเจ้าให้เราใช้ชีวิตใช้ชั่วคราว ชีวิตนี้พระเจ้าสร้าง พระองค์เป็นเจ้าของ เราต้องดูแลชีวิต คือ ร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณของเราให้ดี ให้ถวายเกียรติพระเจ้า ถ้าเราปรารถนาให้ความเครียดส่งผลดีแก่เรา เสริมพลังแก่เรา ให้เราได้ทำงานที่ถวายเกียรติแด่พระเจ้า และไม่ใช่ให้ทำลายเรา

เราต้องทราบว่า ขั้นแรกที่จะรับมือกับความเครียด คือ ความรู้ความเข้าใจในความจริงของชีวิต ที่ว่า เราไม่ใช่เป็นคนควบคุมสิ่งต่างๆ เลย พระเจ้าต่างหากที่คุม ถ้าเราให้พระเจ้าคุมเราควรศรัทธาใน

พระองค์ คือ เราควรดำรงชีวิตที่เรียบง่ายตามคำสอนของพระเยซู และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวใน เรื่อง “ชีวิตที่พอเพียง” ชีวิตเช่นนี้เป็นชีวิตที่มีช่องระบายความกดดัน และแรงบีบคั้นที่อาจเกิดขึ้นใน ชีวิตได้

ชีวิตที่เรียบง่ายนี้ถูกสอนไว้แล้วในพระคัมภีร์ วิถีเผชิญความเครียดได้ดีเราต้องมีเวลาอธิษฐาน ใช้เวลาเงียบๆ ทุกวัน วันละ 30 นาที เพื่อใคร่ครวญพระธรรม และอธิษฐานเงียบๆ อย่าคิดว่ากิจกรรม เช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็นต้องทำให้เสร็จๆ ไป กล่าวคือ เป็นกิจกรรมอีกอันหนึ่งที่ต้องทำแต่ให้คิดว่า เป็นสิ่ง ที่เราควรปรารถนา และเป็นสิ่งที่เราจะยุติเรื่องธุรกิจต่างๆ ให้สงบลงด้วยดีในวันนั้น การอธิษฐานและ การใคร่ครวญถึงพระธรรมและชีวิตของตัวเองอย่างเงียบๆ ช่วยให้อิทธิพลประจำวันของเราที่เร่ง ร้อน รุนแรง และเครียดเกิดความสมดุล เหมือนลูกค้อนนาฬิกาที่จะต้องแกว่งไปทั้ง 2 ด้าน ซึ่งสะท้อน ชีวิตของพระเยซูคริสต์เองที่พระองค์มักก้าวออกไปทำงานช่วยเหลือคนตลอดวัน และตกกลางคืน บ้าง เข้มมือบ้าง พระองค์จะปลีกตัวไปคนเดียวและอธิษฐานต่อพระบิดา การมีเวลาอธิษฐานและ ใคร่ครวญเงียบๆ จะทำให้เราเห็นงานที่เรารับผิดชอบในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม จะเป็นวิธีที่ดี ในการรับมือกับความเครียดได้ดี อย่าคิดว่าโลกนี้ขาดเราไม่ได้

พระคัมภีร์สอนให้เราพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ คำสอนนี้ปรากฏในพระธรรมฟิลิป 4:11 “ข้าพเจ้า ไม่ได้ปนในเรื่องความขาดสน เพราะข้าพเจ้ามีฐานะอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็เรียนรู้แล้วว่าที่จะพอใจอยู่ อย่างนั้น” และอีกตอนหนึ่งที่พระเจ้าสอนให้คริสตชนดำรงชีวิตที่ละวัน (ไม่ใช่ดำรงชีวิตไปวันๆ) แต่ ทำทุกสิ่งให้ดีที่สุดเฉพาะวันนี้ ไม่เอาความทุกข์วันพรุ่งนี้มากระวนกระวายในวันนี้ พระธรรมนี้ปรากฏ ในมัทธิว 6:34 “อย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้เพราะว่าพรุ่งนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับพรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พอกอยู่แล้ว”

## 6. ใส่ใจในเรื่องการอธิษฐาน

ความเครียดแก้ไขได้โดยการอธิษฐาน คือ บอกเรื่องต่าง ๆ ต่อพระเจ้า พระธรรมฟิลิปปี 4:6 กล่าวว่า “อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดเลย แต่จงทูลเรื่องความปรารถนาของท่านต่อพระเจ้าด้วยการอธิษฐาน การวิงวอน การขอร้องพระคุณ” และอีกตอนหนึ่ง พระเจ้าตรัสกับเดเนียล ซึ่งเป็นผู้เผยพระวจนะคน หนึ่งว่า “เดเนียลเอ๋ย อย่ากลัวเลย เพราะตั้งแต่วันแรกที่ท่านได้ตั้งใจจะเข้าใจ และถ่อมตัวลงต่อพระ เจ้าของท่านนั้น พระเจ้าทรงฟังถ้อยคำของท่าน” (ดาเนียล 10:12) และอีกตอนหนึ่งที่กล่าวว่า “มีใคร ในพวกท่านทนทุกข์หรือจงให้ผู้นั้นอธิษฐาน...(ยากอบ 5:13)” การอธิษฐานให้สันติสุขของพระเจ้าแผ่ ข่านเข้าไปในส่วนต่าง ๆ ของชีวิตและความคิดเป็นวิธีพิชิตความเครียดที่ดี

## 7. ใส่ใจในเรื่องพระสัญญาของพระเจ้า

พระเจ้าให้พระสัญญาไว้ในพระธรรมมัทธิว 6:32 กล่าวว่า “พระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตใน สวรรค์ทราบแล้วว่า ท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้” ถ้าพระเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ทรงทราบแล้วว่า เราต้องการ สิ่งเหล่านี้ ทำไมเราจึงวิตกกังวล ถ้าเราเชื่อว่า พระสัญญาของพระเจ้าที่ให้กับเราเป็นจริง และพระองค์ ทรงรักเรา และทราบถึงความต้องการของเรา ทำไมเราจึงยังวิตกกังวลอยู่อีกทำไมเราไม่วางใจในพระ



องค์ การยึดมั่นในพระสัญญาของพระเจ้าว่า คำสัญญาที่พระองค์ให้กับเราจะเป็นจริง ช่วยให้เราคลายความวิตกกังวลได้

#### **8. ใส่ใจในเรื่องการภาวนาใคร่ครวญสิ่งที่เป็นพรต่อชีวิต (ฟิลิปปี 4:8)**

ผู้ให้คำปรึกษาคริสเตียนมักจะสนใจผู้ที่มีความเครียดให้พูดกับตัวเองว่า “หยุดเครียด ความเครียดเป็นสัญญาณให้ผ่อนคลาย จงผ่อนคลาย” หลังจากนั้นให้ภาวนาพระธรรมต่างๆ เช่น ฟิลิปปี 4:8 คนที่เครียดมักจะสนใจความเครียด ทำให้ความเครียดทับถมและสะสมโดยไม่รู้ตัว การใช้เทคนิคง่ายๆ เช่น บอกกับตัวเองในยามเครียดให้หยุดและหันความสนใจไปภาวนาพระคำของพระเจ้า จะเป็นการส่งสัญญาณให้สมองแทนที่จะสนใจความเครียด ให้ไปสนใจการผ่อนคลายเสีย ความคิดที่สมองควรใคร่ครวญและเป็นพรต่อชีวิต คุณจะไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการใคร่ครวญพระวจนะของพระเจ้าที่ปรากฏในพระคริสตธรรมคัมภีร์ เช่น สดุดี 34:4; 86:15 สุกายิต 1:33; 3:25-26 อีสายห์ 40:28-31 มัทธีว 6:33-34; 11:28-30 ยอห์น 10:27-28; 14:27; 2 โครินธ์ 11:3 ฮีบรู 4:15; 1 ยอห์น 3:20; 4:10 ข้อพระคัมภีร์ข้างต้นได้คัดลอกมาให้ดูในภาคผนวก ผู้อ่านสามารถใช้ข้อพระคัมภีร์ดังกล่าวฝึกภาวนาเองได้

#### **9. ใส่ใจในพฤติกรรมที่ทำให้เกิดพรแก่ชีวิตคริสเตียน**

ผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นคริสเตียนมักจะแนะนำให้คนที่มีความเครียด หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้เป็นบาป แต่ให้เข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มที่มีกิจกรรมที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม หรือกลุ่มเซลล์ของคริสเตียนตามคริสตจักรต่างๆ เพราะกิจกรรมในกลุ่มเซลล์จะมีการฟังความทุกข์ของกันและกัน มีการปลอบใจช่วยเหลือเกื้อกูล อธิษฐาน อ่านพระสัญญาของพระเจ้า และออกไปทำกิจกรรมที่มีคุณประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์

#### **10. ใส่ใจในความจริงที่พระเจ้าสอนที่ว่า ชีวิตมี 2 ด้านเสมอ**

คำสอนนี้มาจากพระธรรมฟิลิปปี 4:13 “ข้าพเจ้าสามารถทำทุกสิ่งได้โดยพระเยซูผู้ชูกำลังข้าพเจ้า” เราสามารถชนะความเครียดได้โดยทางพระเยซู ถ้าความเครียดเกิดจากขีดจำกัดของเรา หรือเรามีความสามารถไปไม่ถึง ขอให้เราทราบ ว่า พระองค์จะทรงช่วยเราได้ มิใช่เพราะความสามารถของเรา แต่เพราะฤทธิ์อำนาจของพระองค์

#### **11. ใส่ใจที่จะจัดการความกลัวในความยากจน**

คำสอนนี้ปรากฏในพระฟิลิปปี 4:19 “พระเจ้าของข้าพเจ้าจะประทานสิ่งสารพัดที่พวกท่านขาดอยู่นั้นจากทรัพย์อันรุ่งเรืองของพระองค์ในพระเยซูคริสต์” พระเจ้าสัญญาว่า พระองค์จะประทานสิ่งที่จำเป็นของชีวิตให้แก่เราเสมอ (ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการแต่สิ่งที่จำเป็น)

#### **12. ใส่ใจในพระคุณของพระเจ้า**

พระคุณของพระเจ้า หมายถึง ความดีของพระเจ้าที่ทรงประทานให้กับมนุษย์โดยที่มนุษย์ไม่สมควรจะได้รับ ผู้ที่ศรัทธาในพระเจ้า ย่อมพึงพาในพระคุณพระเจ้า คือ ความดีของพระเจ้าจะติดตามชีวิตของผู้ศรัทธาในพระเจ้าเสมอไป ไม่ขึ้นกับความดีต่าง ๆ ที่คนนั้นทำ แต่ขึ้นกับความดีของพระเจ้าที่มีต่อมนุษย์ (1 โครินธ์ 15:10)

### 13. ใส่ใจและดูแลสุขภาพให้ดี

จิตใจมีความเกี่ยวข้องกับร่างกาย เราควรที่จะมีเวลาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย กิจกรรมที่ต้องอาศัยร่างกายจะเป็นกิจกรรมที่ป้องกันการเกิดความเครียดได้ดี บางคนกำหนดเวลาออกกำลังกาย และไม่ยอมให้อะไรมาขัดขวางการออกกำลังกาย เราต้องสร้างสภาพสมดุลให้เกิดขึ้นในชีวิตให้ได้ (3 ย่อหน้า 2)

### 14. มิตรภาพเป็นสิ่งสำคัญช่วยให้ชีวิตสมดุลได้

การมีเพื่อนแท้ที่รับฟังเราเล่า ปรีกษา หรือระบายทุกข์สุขได้โดยไม่ตำหนิ แต่เห็นใจและเข้าใจ จะเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต การมีเพื่อนที่ดีจะให้มุมมองของชีวิตในการแก้ปัญหาที่ดีขึ้นว่า แม้ว่าพระเจ้าทรงกำลังทำกิจของพระองค์ในเรื่องที่เราประสบอยู่ก็ตาม แต่เพื่อนที่ดีก็ต้องการเวลาพัฒนา เราจึงต้องมีเวลาพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อน การมีเวลากับคู่สมรสอย่างสม่ำเสมอก็สำคัญ แต่เวลากับเพื่อนก็สำคัญด้วย (กิจการ 2:43-47)

### ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเสนอแนะวิธีแก้ไขแก่คนที่มีความเครียดง่าย ๆ ดังนี้

#### 1. ฟังเพลงของคริสเตียน (1 ซามูเอล 16:23)

เพลงคริสเตียนเป็นเพลงที่ผู้ประพันธ์ใช้เนื้อร้องที่มาจากพระคัมภีร์ ทั้งทำนองและความหมายของเนื้อร้อง มีพลัง กล่อมจิตใจคนที่เครียดให้คลายความกังวลได้ ดังจะพบในพระธรรม 1 ซมอ. 16:23 “อยู่มาเมื่อวิญญาณชั่วจากพระเจ้ามาสิงซาอูลเมื่อไร ดาวิดก็หยิบพิณใช้มีอดีดถวาย ซาอูลก็ทรงชุ่มชื่นขึ้นและหายดี และวิญญาณชั่วก็พราจากพระองค์ไป” เพลงอมตะและเป็นเพลงที่มีชื่อเสียงของโลกที่เกิดจากนักประพันธ์คริสเตียนมีอยู่จำนวนมาก

#### 2. ออกกำลังกายให้พอเพียงและสม่ำเสมอ

ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาทีใน 1 สัปดาห์ จะช่วยให้สุขภาพทั้งกายและใจดีขึ้น พระเยซูและอัครสาวกจะเดินทางด้วยเท้าเป็นประจำ การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดี ถ้าได้เดินวันละ 3 กม.

#### 3. นอนให้พอเพียง

ในพระธรรมสดุดี 127:2 “เป็นการเหนื่อยเปล่า ที่ท่านลุกขึ้นแต่เช้ามีด นอนดึกและกระหืดกระหอบกินอาหาร เพราะพระองค์ประทานแก่ผู้ที่รักของพระองค์ให้หลับสบาย” ปกติแล้วคนเราควรมีเวลานอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อคืน วิธีชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ อาจทำให้คนเรามีเวลานอนน้อยกว่าปกติ

#### 4. แก้ไขปัญหาที่ทำให้เครียดให้หมดไปทันที

จัดการกับสิ่งที่ทำให้กลัวและเครียดให้หมดไปเท่าที่จะทำได้ อย่าปล่อยปัญหาที่ทำให้เครียดให้รบกวนชีวิต ให้เสาะหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นๆ หลายๆ วิธี แล้วให้ลองแก้ไขทีละวิธี

#### 5. เล่าให้เพื่อนฟัง

พูดให้เพื่อนที่ไว้วางใจได้ฟัง อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ในเรื่องที่ทำให้เราคับข้องใจ

6. พักผ่อนให้พอเพียงในที่สงบที่เป็นธรรมชาติ

หางานอดิเรกทำในสิ่งที่ทำให้มีความสุข ไปพักผ่อนในที่สงบเงียบ ในธรรมชาติ หรือทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ และเพลิดเพลิน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

7. มีชีวิตเฉพาะวันนี้ (มัทธิว 6:34)

ผลการวิจัยพบว่า 98% ของเรื่องที่คนวิตกกังวลมักจะไม่เกิดขึ้น การดำรงชีวิตให้ดีที่สุดในเฉพาะวันนี้ คือ อย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ คุณจะมีความสุขที่สุดในการดำรงชีวิตในสมัยปัจจุบัน

8. ให้จินตนาการถึงสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น

ความเครียดที่เกิดจากความกลัวในสิ่งเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การจินตนาการถึงสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นในความคิดเสียก่อน แล้วพูดกับตัวเองว่า ไม่เห็นจะน่ากลัวตรงไหน

9. ให้ฝึกคิดถึงคนอื่นไม่ใช่ตัวเอง (ฟิลิปปี 4:10; ฟิลิปปี 2:3,4)

ความเครียดสามารถลดลงได้ หากฝึกคิดและช่วยเหลือคนอื่นบ้าง การคิดถึงตัวเองอยู่เสมออาจนำความเครียดมาสู่ตนมากขึ้น

10. อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง

อย่าเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง การไม่ยอมแก้ไขปัญหาย่อมก่อให้เกิดความเครียด

11. ตั้งเวลาให้เครียด

คนที่เครียดอาจฝึกความเครียดให้เครียดอย่างละปะปะเปปะ กล่าวคือ เครียดจนไม่เป็นเวลา เวลา การฝึกความเครียดให้เครียดเป็นเวลา โดยตั้งเวลาให้เครียด จะเป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสม

12. ฝึกบอก “No” กับงานต่าง ๆ เสียบ้าง

13. คิดให้รอบคอบก่อนบอก “Yes” กับใคร

14. จัดเวลาให้ตัวเองก่อนจัดให้คนอื่น กำหนดวันพักและช่วงพักผ่อนให้พอ

15. จัดเวลาให้เกิดช่องว่างประจำวัน สำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝันมาก่อน เช่น น้ำท่วม ท่อแตก หมาตาย และรถติด ถ้าจัดตารางกิจกรรมดีๆ กันไปโดยไม่มีช่องว่างสำหรับพักอาจจะเครียดได้

16. สังเกตดูการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกายของตน เช่น ปวดตามข้อ ความดันขึ้น ท้องเสีย เป็นหวัดบ่อยๆ หลับใน หลับนอก สนใจอะไร ไม่ได้นาน เป็นต้น (ดูตารางที่ 1)

17. จิตแพทย์ Ari Kier จากมหาวิทยาลัยคอร์เนล แนะนำว่า “หาสิ่งที่ทำแล้วมีความสุข สิ่งใดที่ทำแล้วไม่มีความสุขไม่ควรทำ” คำแนะนำนี้เกิดจากคนเรามักทำให้สิ่งที่คนอื่นคาดหวังให้เราทำ เราไม่ได้ทำอย่างที่เรอยากทำ

18. วงการแพทย์ยอมรับคำแนะนำที่ว่า “จงรักตัวเอง ทำดีกับตัวเอง ให้รางวัลตัวเอง” เราควรใส่ใจจำคำเตือนนี้

19. ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงในเรื่องที่คิดจะเปลี่ยนแปลง

20. คนที่เครียดจะแสวงหาความสำเร็จจากความสำเร็จในการทำงาน พระเจ้าเรียกให้เราสละชีวิตเพื่อหาใช่สำเร็จไม่ คนที่ทำงานอย่างดีเยี่ยมในทุกเรื่อง และพยายามจะให้สมบูรณ์พร้อมไม่มีที่ติมักจะเครียด คนที่พยายามจะควบคุมคนอื่นให้อยู่ในอำนาจของตนโดยการเสียดสีอย่างสูงก็เสี่ยงต่อความเครียด เมื่อใดที่รู้สึกหมดหวัง หมดความสามารถอยู่บ่อยๆ สิ่งนี้เป็นสัญญาณเตือนภัย

21. ฝึกผ่อนคลายโดยใช้ความคิด คิดในสิ่งที่จริง สิ่งที่น่านับถือ สิ่งที่มีวิเศษ สิ่งที่ดีของคุณ สิ่งใดๆ ที่ดีเลิศ สิ่งที่ยุติธรรม (ฟิลิปปี 4:8-9)

22. ยอมรับในจิตจำกัดของตน ไม่มีใครมีพ่อแม่ที่ดีเลิศ หรือมี DNA ที่ดีเลิศ พุฒกันตัวเองว่า “ชีวิตเรามีค่า และน่าจะเป็นประโยชน์กับคนอื่นๆ มากกว่าเรื่องนี้”

23. หาเพื่อนที่เป็นจิตแพทย์ที่สามารถพูดคุยได้เสมอ การไปหาหมอนวดแผนไทยกับการไปคุยกับจิตแพทย์ไม่เหมือนกัน

24. หางานอดิเรกที่ชอบทำ เป็นงานที่ไม่ต้องแข่งขัน และไม่ต้องการความรับผิดชอบกับใคร ไม่ว่าจะเป็นงานหรือกับคน บางคนชอบทาสี บางคนชอบตกปลา บางคนชอบทำสวน บางคนสร้างเรือเล็กๆ หรือเครื่องบินเล็กๆ หรือทำความสะอาดเครื่องดนตรีเป็นการทำเพลินๆ เช่น เล่นต่อคำ ภาษาอังกฤษ งานพวกนี้ไม่ต้องการทำให้สำเร็จเพียงแต่รู้สึกได้เล่นกับกิจกรรมนั้นก็เพียงพอแล้ว

## สรุป

ความเครียดเป็นเรื่องที่จำเป็นและอาจเกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ คริสเตียนก็ยังคงมีความเครียด ไม่พ้นความเครียดไปได้ แม้เราจะเชื่อพระเจ้าและศรัทธาในพระคริสต์ เรายังคงมีความเครียด มนุษย์ทุกคนคงจะต้องมีความเครียดที่ดีและไม่ดี แต่เราจะรับมือเวลามันเกิดขึ้นในชีวิตของเรา จะทำอย่างไรนั้นดูจะสำคัญอย่างยิ่งกล่าวโดยสรุปคือ สำหรับคริสตชน การรับมือความเครียดได้ผลต้องตระหนักว่า พระเยซูทรงมีฤทธิ์านุภาพมากพอในการดูแลชีวิตเรา และเราต้องทราบว่า เราทุกคนถูกสร้างมาให้มีชีวิตสมดุล อะไรที่ทำให้ของชีวิตเราเสียศูนย์ย่อมเป็นสิ่งไม่ดี ความเชื่อของคริสตชนควรแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมในชีวิตประจำวันในเรื่องเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่าพระเจ้าทรงฤทธิ์และประกอบกิจของพระองค์ในชีวิตของเราอยู่เสมอ เราจึงไม่ต้องมานั่งควบคุมอะไรต่อมิอะไรในชีวิตของเราไปเสียหมดทุกอย่าง เราควรวางใจในความรักของพระเจ้าที่มีต่อเรา เหมือนลูกวางใจพ่อแม่ของตนให้จัดการต่อชีวิตของเขา เราจึงมีเวลามากพอที่จะสนใจในการดำเนินชีวิตของเราให้สมดุลในทุกด้าน เราควรใส่ใจในการสนทนากับพระเจ้า (การอธิษฐาน) และสนทนากับเพื่อนสนิท การดูแลสุขภาพ และการฟังฟังในพระสัญญาของพระองค์เพื่อขจัดความกลัวก็เป็นสิ่งสำคัญ เราควรรู้ว่า ไม่มีใครมีสุขภาพกายและจิตสมบูรณ์ ไม่มีใครมีพ่อแม่ที่สมบูรณ์แบบ หรือมี DNA ที่สมบูรณ์แบบ ดังนั้นเราควรพิจารณาคำแนะนำเพิ่มเติม เพื่อสำรวจว่า เราเป็นแต่มนุษย์ธรรมดา แต่มีพระเจ้าที่ไม่ธรรมดา ค้ำจุนร่างกาย ความคิด จิตใจ และจิตวิญญาณให้เรา

## ภาคผนวกที่ 1

บันทึกเกี่ยวกับรายละเอียดของข้อพระคัมภีร์ที่คัดลอกมาจากพระคริสตธรรมคัมภีร์ (พระคัมภีร์ไบเบิล) ที่ผู้เขียนใช้อ้างอิงในเอกสารนี้

- 2 ทิโมธี 3:16      พระคัมภีร์ทุกตอนได้รับการคลอใจจากพระเจ้าและเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงแก้ไขคนให้ดี และการอบรมในทางธรรม
- 2 ทิโมธี 3:1-9      แต่งเข้าใจข้อนี้ ก็คือว่า ในสมัยจะสิ้นยุคนั้น จะเกิดเหตุการณ์ก่อกวนเพราะมนุษย์จะเห็นแก่ตัว เห็นแก่เงิน เย่อหยิ่ง ยโส ชอบด่าว่า ไม่เชื่อฟังคำบิดา มารดา ออกตัญญู ไร้ศีลธรรม ไร้มนุษยธรรม ไม่ให้อภัยกัน ใส่ร้ายกัน ไม่ยับยั้งชั่งใจ ทุราภัยเกลียดชังความดี ทรยศ มุทะลุ หัวสูง รักความสนุกยิ่งกว่ารักพระเจ้า ถูศาสนาแต่เปลือกนอก ส่วนแก่นแท้ของศาสนาเขาไม่ยอมรับ คนเช่นนั้นทำนองอย่างคบ เพราะในบรรดาคนเหล่านั้น มีคนที่แอบไปตามบ้าน แล้วลวงหญิงที่เบาปัญญาหนาด้วยบาป และหลงไหลไปด้วยตัณหาต่างๆ ไปเป็นเชลย หญิงพวกนี้จะฟังทุกคนที่พูด แต่ไม่อาจที่จะเข้าถึงหลักแห่งความจริงได้เลย ยันเนสกับยัมเบรสได้ต่อต้านโมเสสนั้นใด คนเหล่านี้ต่อต้านความจริงนั้น เขาเป็นคนใจทราม และในเรื่องความเชื่อนั้นเขาใช้ไม่ได้เลย แต่เขาจะไปได้ไม่งั้น เพราะว่าความโง่ของเขาจะปรากฏแก่คนทั้งปวง เช่นเดียวกับความโง่ของชายสองคนนั้น
- มัทธิว 6:25-34      “เหตุฉะนั้นเราบอกท่านทั้งหลายว่า อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของตนว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม และอย่ากระวนกระวายถึงร่างกายของตนว่า จะเอาอะไรนุ่งห่ม ชีวิตสำคัญยิ่งกว่าอาหารมิใช่หรือ และร่างกายสำคัญยิ่งกว่าเครื่องนุ่งห่มมิใช่หรือ จงดูนกในอากาศ มันมิได้หว่าน มิได้เกี่ยว มิได้ล่า สมไว้ใดยังฉาง แต่พระบิดาของท่านทั้งหลาย ผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงเลี้ยงนกกไว้ ท่านทั้งหลายมิประเสริฐกว่านกหรือ มิใคร่ในพวกท่าน โดยความกระวนกระวายอาจต่อชีวิตให้ยาวออกไปอีกสักศอกหนึ่งได้ หรือท่านกระวนกระวายถึงเครื่องนุ่งห่มทำไม จงพิจารณาดอกไม้ที่ทุ่งนาว่า มันออกงามเจริญขึ้นได้อย่างไร มันไม่ทำงาน มันไม่ปั่นด้าย แต่เราบอกท่านทั้งหลายว่า กษัตริย์ซาโลมอนเมื่อบริบูรณ์ด้วยสง่าราศี ก็มิได้ทรงเครื่องงามเท่าดอกไม้ดอกหนึ่ง แม้ว่าพระเจ้าทรงตกแต่งหญ้าที่ทุ่งนาอย่างนั้น ซึ่งเป็นอยู่วันนี้ และรุ่งขึ้นต้องทิ้งในเตาไฟ โอผู้ที่มีความเชื่อน้อย พระองค์จะไม่ทรงตกแต่งท่านมากยิ่งกว่านั้นหรือ เหตุฉะนั้นอย่ากระวายว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอา

	อะไรดีม หรือจะเอาอะไรนุ่งห่ม เพราะว่า พวกต่างชาติแสวงหาสิ่งของทั้งปวงนี้ แต่ว่าพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงทราบแล้วว่าท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ แต่ท่านทั้งหลายจงแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้ เหตุฉะนั้นอย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ เพราะว่าพรุ่งนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับพรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พอกอยู่แล้ว
ยากอบ 1:5	ถ้าผู้ใดในพวกท่านขาดสติปัญญาก็ให้ผู้นั้นทูลขอจากพระเจ้า ผู้ทรงโปรดให้ประทานให้แก่คนทั้งปวงด้วยพระกรุณาและมีได้ทรงคำนิ แล้วผู้นั้นก็จะได้รับสิ่งที่ทูลขอ
1 เซสโลนิกล 5:16-18	จงชื่นบานอยู่เสมอ จงอธิษฐานอย่างสม่ำเสมอ จงขอบพระคุณในทุกกรณี เพราะนี่แหละเป็นน้ำพระทัยของพระเจ้า ซึ่งปรากฏอยู่ในพระเยซูคริสต์เพื่อท่านทั้งหลาย
ฟิลิปปี 4:4-7	“จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลา ข้าพเจ้าขออ้ออีกครั้งว่า จงชื่นชมยินดีเถิด จงให้จิตใจที่อ่อนสุภาพของท่านประจักษ์แก่คนทั้งปวง องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงอยู่ใกล้แล้ว อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดๆ เลย แต่จงทูลเรื่องความปรารถนาของท่านทุกอย่างต่อพระเจ้า ซึ่งเกินความเข้าใจจะคุ้มครองจิตใจ และความคิดของท่านไว้ในพระเยซูคริสต์”
1 เปโตร 5:7	“จงละความกระวนกระวายของท่านไว้กับพระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงห่วงใยท่านทั้งหลาย”
โรม 5:5	และความหวังใจมิได้ทำให้เกิดความเสียใจเพราะผิดหวัง เพราะเหตุว่าความรักของพระเจ้าได้หลังเข้าสู่จิตใจของเรา โดยทางพระวิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งพระองค์ได้ประทานให้แก่เราแล้ว
1 พงศ์กษัตริย์ 19:5	และท่านก็นอนหลับอยู่ใต้ต้นซาก ดูเถิด มีทูตสวรรค์องค์หนึ่งมาถูกต้องท่านและพูดกับท่านว่า “ลุกขึ้นรับประทานซิ”
ลูกา 22:44	เมื่อพระองค์ทรงเป็นทุกข์มากนัก พระองค์ยังไม่ทรงยอมอธิษฐาน พระเสโทของพระองค์เป็นเหมือนโลหิตไหลหยดลงถึงดินเป็นเม็ดใหญ่
1 โครินธ์ 10:13	ไม่มีการทดลองใด ๆ เกิดขึ้นกับท่านนอกเหนือจากการทดลองซึ่งเคยเกิดกับมนุษย์ทั้งหลาย พระเจ้าทรงสัตย์ธรรมพระองค์จะไม่ทรงให้ท่านต้องถูกทดลองเกินกว่าที่ท่านจะทนได้ และเมื่อทรงทดลองท่านนั้น พระองค์จะทรงโปรดให้ท่านมีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้ด้วย เพื่อท่านจะมีกำลังทนได้
สดุดี 32:8	เราจะแนะนำและสอนเจ้าถึงทางที่เจ้าควรจะไป เราจะให้คำปรึกษาแก่เจ้าด้วยจับดาเข้าอยู่

อิสยาห์ 58:11	“และพระเจ้าจะนำเจ้าอยู่เป็นนิตย์และให้เจ้าอ้อมด้วยของดี และกระทำให้กระดูกของเจ้าแข็ง”
สดุดี 62:11	พระเจ้าตรัสครั้งหนึ่ง ข้าพเจ้าได้ยืนอย่างนี้สองครั้งแล้วว่า ฤทธานุภาพเป็นของพระเจ้า
เยเรมีย์ 10:23	ข้าแต่พระเจ้า ข้าพระองค์ทราบแล้วว่า ทางของมนุษย์ไม่อยู่ที่ตัวเขา คือ ไม่อยู่ที่มนุษย์ผู้ซึ่งดำเนินไปที่จะนำฝัก้าวของตนเอง
โรม 8:28	เรารู้ว่า พระเจ้าทรงช่วยคนที่รักพระองค์ให้เกิดผลอันในทุกอย่าง คือ คนทั้งปวงที่พระองค์ได้ทรงเรียกตามพระประสงค์ของพระองค์
มัทธิว 6:25	เหตุฉะนั้นเราบอกท่านทั้งหลายว่า อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของตนว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม และอย่ากระวนกระวายถึงร่างกายของตนว่า จะเอาอะไรนุ่งห่ม ชีวิตสำคัญยิ่งกว่าอาหารมิใช่หรือ และร่างกายสำคัญยิ่งกว่าเครื่องนุ่งห่ม ชีวิตสำคัญยิ่งกว่าอาหารมิใช่หรือ และร่างกายสำคัญยิ่งกว่าเครื่องนุ่งห่มมิใช่หรือ
มัทธิว 6:30	แม้ว่าพระเจ้าทรงตกแต่งหญ้าที่ทุ่งนาอย่างนั้น ซึ่งเป็นอยู่วันนี้และรุ่งขึ้นต้องทิ้งในเตาไฟ โอ ผู้มีความเชื่อน้อย พระองค์จะไม่ทรงตกแต่งท่านมากกว่านั้นหรือ
ฟิลิปปี 4:11	ข้าพเจ้าไม่ได้บ่นถึงเรื่องความขัดสน เพราะข้าพเจ้าจะมีฐานะอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็เรียนรู้แล้วว่าที่จะพอใจอยู่อย่างนั้น
ดาเนียล 10:12	“ดาเนียลเอ๋ย อย่างกลัวเลย เพราะตั้งแต่วันแรกที่ท่านได้ตั้งใจจะเข้าใจ และถ่อมตัวลงต่อพระเจ้าของท่านนั้น พระเจ้าทรงฟังถ้อยคำของท่าน”
ยากอบ 5:13	มีใครในพวกท่านทนทุกข์หรือ จงให้ผู้นั้นอธิษฐาน...
สดุดี 34:4	ข้าพเจ้าได้แสวงพระเจ้า และพระองค์ทรงตอบข้าพเจ้า และทรงช่วยกู้ข้าพเจ้าจากความกลัวทั้งสิ้นของข้าพเจ้า
สดุดี 86:15	ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า แต่พระองค์ทรงเป็นพระเจ้ากอปรด้วยพระกรุณาและพระเมตตา ทรงกริ้วข้า และอุดมด้วยความรักมั่นคง และความสัตย์สุจริต
สุภาษิต 1:33	แต่บุคคลที่ฟังเรา จะอยู่อย่างปลอดภัย เขาจะอยู่อย่างสุขสงบ ปราศจากความคิดพรั่นพรึงในความชั่วร้าย
สุภาษิต 3:25-26	อย่ากลัวความกลัวแล่นที่มาถึงปัจจุบันทันด่วน หรือความพินาศย่อยยับของคนชั่วร้ายที่เกิดขึ้น เพราะพระเจ้าจะทรงเป็นความไว้วางใจของเจ้า และจะทรงรักษาเท้าของเจ้าให้พ้นจากการถูกจับ

อิสยาห์ 40:28-31	ท่านไม่เคยรู้หรือ ท่านไม่เคยได้ยินหรือ พระเจ้าทรงเป็นพระเจ้าเนื่องนิรันดร์ คือ พระผู้สร้างที่สุดปลายแผ่นดินโลก พระองค์มิได้ทรงอ่อนเปลี้ย หรือ เหน็ดเหนื่อยความเข้าพระทัยของพระองค์ก็เหลือที่จะหยั่งรู้ได้
มัทธิว 6:33-34	แต่ท่านทั้งหลายจงแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้ เหตุฉะนั้น อย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ เพราะว่าพรุ่งนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับ พรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พอกอยู่แล้ว
มัทธิว 11:28-30	บรรดาผู้ทำงานเหน็ดเหนื่อยและแบกภาระหนัก จงมาหาเรา และเราจะให้ ท่านทั้งหลายหายเหนื่อยเป็นสุข จงเอาแอกของเราแบกไว้ แล้วเรียนจากเรา เพราะว่าเราสุภาพและใจอ่อนน้อม และจิตใจท่านทั้งหลายจะได้พัก ด้วยว่า แอกของเราดีกว่า และภาระของเราดีกว่า
ยอห์น 10 :27-28	แกะของเราอยู่ฟังเสียงของเราและเรารู้จักแกะเหล่านั้น และแกะนั้นตามเรา เราให้ชีวิตนิรันดร์แก่แกะนั้น แกะนั้นจะไม่พินาศเลย และจะไม่มีผู้ใดแย่งชิง แกะเหล่านั้นไปจากมือของเราได้
ยอห์น 14:27	เรามอบสันติสุขไว้ให้แก่ท่านทั้งหลาย สันติสุขของเราที่ให้แก่ท่านนั้นเราให้ ท่านไม่เหมือนโลกให้ อย่าให้ใจของท่านวิตกและอย่ากลัวเลย
2 โครินธ์ 11:3	แต่ข้าพเจ้าเกรงว่า ภูนั้นได้ล่อลวงนางเอวด้วยอุบายของมันฉันใด จิตใจของท่านก็จะถูกล่อลวงให้หลงไปจากความจริงและความบริสุทธิ์ต่อพระคริสต์ฉันนั้น
ฮีบรู 4:15	เพราะว่าเรามีได้มีมหาปุโรหิตที่ไม่สามารถจะเห็นใจในความอ่อนแอของเรา ท่านก็จะถูกล่อลวงใจเหมือนอย่างเราทุกประการ ถึงกระนั้นพระองค์ก็ยังปราศจากบาป
1 ยอห์น 3:20	เพราะพระเจ้าทรงเป็นใหญ่กว่าใจของเรา และพระองค์ทรงทราบทุกสิ่ง
1 ยอห์น 4:10	ความรักที่ข้าพเจ้าพูดถึงนี้มีใจที่เรารักพระเจ้า แต่ที่พระองค์ทรงรักเรา และทรงใช้พระบุตรของพระองค์มาทรงเป็นผู้ลบล้างพระอาชญาที่ตกกับเราทั้งหลายเพราะบาปของเรา



## ภาคผนวกที่ 2

จิตแพทย์ Thomas H. Hoimes และผู้ร่วมงานได้กำหนดตารางปริมาณความเครียดเป็นตัวเลข แสดงให้เห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้วคน ๆ นั้น จะรับความเครียดเพียงใด (Lewis 1989:145)

<u>เหตุการณ์ในชีวิต</u>	<u>ค่าปริมาณความเครียด</u>
1. การเสียชีวิตของกลุ่มสมรส	100
2. การหย่าร้าง	73
3. การแยกกันอยู่ของสามี-ภรรยา	65
4. การติดคุก	63
5. การเสียชีวิตของวคนใกล้ชิดในครอบครัว	63
6. การเจ็บป่วย/การประสบอุบัติเหตุ	53
7. การสมรส	50
8. การถูกให้ออกจากงาน	47
9. การคืนดีของกลุ่มสมรส	45
10. การเกษียณอายุการทำงาน	45
11. การเปลี่ยนแปลงสุขภาพของคนในครอบครัว	44
12. การตั้งครรรภ์	40
13. การมีปัญหาในเรื่องเพศ	39
14. การมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว	39
15. การปรับตัวในธุรกิจ	39
16. การเปลี่ยนแปลงภาวะทางการเงิน	38
17. การเสียชีวิตของเพื่อนรัก	37
18. การถูกเปลี่ยนตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน	36
19. การเพิ่มปริมาณโต้แย้งกับกลุ่มสมรสในเรื่องต่าง ๆ	35
20. การผ่อนส่งต่าง ๆ ที่มีจำนวนเงินสูง	31
21. การเปลี่ยนความรับผิดชอบในงาน	29
22. การออกจากบ้านของลูก ๆ	29
23. การมีปัญหาเกี่ยวกับสะใภ้และเขย	29
24. การได้รับเกียรติอันเนื่องมาจากความสำเร็จในชีวิต	28

## เหตุการณ์ในชีวิต

## ค่าปริมาณความเครียด

25. การเริ่มทำงาน/หยุดงานของภริยา	26
26. การเปิด-ปิดเทอมของสถานศึกษา	26
27. การเปลี่ยนสภาพความเป็นอยู่	25
28. การปรับเปลี่ยนนิสัยต่าง ๆ	24
29. การมีปัญหาเกี่ยวกับเจ้านาย	23
30. การเพิ่มเวลาและสภาพการทำงาน	20
31. การเปลี่ยนที่อยู่	20
32. การเปลี่ยนสถานศึกษา	20
33. การเปลี่ยนวิธีพักผ่อน	19
34. การเปลี่ยนกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมที่เราเป็นสมาชิก	19
35. การเปลี่ยนกิจกรรมในสังคม	18
36. การรับผิดชอบในการผ่อนส่งจำนวนน้อย ๆ	17
37. การเปลี่ยนสภาพอุปนิสัยในการนอน	16
38. การเปลี่ยนจำนวนสมาชิกที่มาพบปะกัน	15
39. การเปลี่ยนสภาพอุปนิสัยในการรับประทานอาหาร	15
40. การเดินทางไปพักผ่อน	13
41. การเฉลิมฉลองคริสต์มาส	12
42. การทำผิดกฎหมายและโดนปรับ	11

## BIBLIOGRAPHY

- Adams, J. E. (1973). *The Christian Counselor's Manual*. Grand Rapid, MI: Misistry Resources Library.
- Cory, L. (ed.) (1973). *Quotable Quotations*. Wheaton, Illinois: Victor Books.
- Mc Grath, J.E. (ed.). (1970). *Social and Psychological Factors in Stress*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Meier, P. D. and Minirth, F. B. (1982). *Introduction to Psychology and Counselling*. Grand Rapid, Michigan: Baker Book House.
- Narramore, C. M. (1984). *The Compact Encyclopedia of Psychological Problems*. Grand Rapid, MI: Zonderran Publishing House.
- Narramore, C. M. (2001). *Psychology for Living*. Rosemead, CA: Evangelical Press Association.
- Ryrie, C. C. (1978). *The Ryrie Study Bible*. Chicago, Illinois: Moody Press.
- Stott, R. W. (ed.). (1997). *The Message of Timothy & Titus*. Leicester, England: Inter Varsity Press.
- Veerman, D. and Barton, B. (eds.). (1987). *Practical Christianity*. Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, Inc.
- Weinberg, R. and Gould D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL. Human Kinetics.

# แนวคิดตะวันออกกับการเผชิญความเครียด

ผศ.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ความเครียด** เป็นอาการทางจิตอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อจิตเองโดยตรงและต่อร่างกายซึ่งก่อให้เกิดผลเสียด้านต่าง ๆ ติดตามมา

ในทางพระพุทธศาสนา ไม่มีศัพท์เรียก “ความเครียด” โดยตรง แต่หากจะพยายามหากก็พอจะเทียบได้กับคำว่า “ทุกข์” ซึ่งมีความหมายว่า ทนได้ยาก บีบคั้น และพบจะเทียบได้กับอีกคำหนึ่ง คือคำว่า “โรค” ซึ่งมีความหมายว่า เสียความ

ที่ยกมาเทียบกับ ทุกข์ และโรค ก็เพราะพิจารณาตามเนื้อหาแห่งพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ทุกข์มี 2 อย่าง คือ ทุกข์กาย อันได้แก่ ความไม่สบายทางร่างกาย กับ ทุกข์ใจ อันได้แก่ ความไม่สบายทางจิตใจ และว่า โรคมี 2 ชนิด คือ โรคกาย อันได้แก่ความเจ็บป่วยทางร่างกาย กับ โรคใจ อันได้แก่ความเจ็บป่วยทางจิต (กายิกโรค กับ เจตสิกโรค)

ได้กล่าวไว้แต่แรกแล้วว่า ความเครียดเป็นอาการทางจิตอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อจิตเองโดยตรงและต่อร่างกาย จึงขอเสนอต่อไปว่า

ที่ว่า มีผลกระทบต่อจิตหรือจิตใจ นั้นก็คือทำให้จิตใจเกิดภาวะต่อไปนี้

1. ฟุ้งซ่าน
2. หงุดหงิด
3. หดหู่-ท้อแท้
4. ขาดความเชื่อมั่น

ที่ว่า มีผลกระทบต่อร่างกาย นั้นก็คือ มีผลกระทบต่อระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่า การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อเป็นไปตามคำสั่งของจิต กล่าวคือหากจิตมีสภาพปลอดโปร่งเบาสบาย ระบบประสาทและกล้ามเนื้อก็ทำงานไปตามปกติไม่เครียดแต่หากจิตมีสภาพตรงกันข้าม คือ ไม่ปลอดโปร่ง ไม่เบาสบาย ดังเครียด ระบบประสาทและกล้ามเนื้อก็ทำงานแบบไม่ปกติตกอยู่ในอาการเครียด ความเครียดของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ดังกล่าวนี้นี้ พระพุทธศาสนาจัดเป็นรูปประเภทหนึ่งเรียกว่า “จิตตชรูป” หมายถึง รูปที่เกิดจากจิต เช่นเดียวกับ สีนํ้าที่สดชื่นและรอยยิ้ม ก็จัดเป็นจิตตชรูปด้วยเช่นกัน เพราะเปิดเผยไว้ถึงสภาวะของจิตที่เข้มข้นเบิกบาน

ผลกระทบทั้ง 2 นี้ หากพิจารณาในเชิงปฏิสัมพันธ์ก็จะเห็นว่า นอกจากเป็นผลมาจากความเครียดแล้ว ก็ยังกลับเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความเครียดได้อีกด้วย

**ท่าทีต่อความเครียด** เมื่อความเครียดเป็นทุกข์หรือเป็นโรคนั้นก็ย่อมต้องแก้ไขหรือขจัดให้พ้นไป อย่างที่เรียกว่า “ดับทุกข์” (ทุกขนิโรธ) การดับทุกข์หรือโรค คือความเครียดนั้นมี 3 วิธี คือ

1. ดับชั่วคราว หมายถึง เมื่อความเครียดเกิดขึ้นคราวหนึ่งก็หาทางดับคราวหนึ่งตามสภาพที่เกิดขึ้น (ตทังคนิโรธ)

2. ดับแบบข่มไว้ด้วยสมาธิ หมายถึง ฝึกสมาธิได้ลึกและยาวนานจนดับความเครียดได้ แต่เมื่อออกจากสมาธิหรือจิตไม่เป็นสมาธิความเครียดก็อาจเกิดขึ้นอีกได้ (วิภุมภณนิโรธ)

3. ดับได้เด็ดขาด หมายถึง การดับเหตุหรือต้นตอของความเครียดคือกิเลสออกไปได้หมด (สมุทธเจตนิโรธ)

ความเครียดอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ คือ จากสภาพแวดล้อมดินฟ้าอากาศ จากอาหารการกินอยู่ จากเหตุการณ์รอบข้าง และจากความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อสาเหตุทั้งหมดนั้น แต่ในแง่ของการดับสาเหตุแล้ว พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความรู้สึกนึกคิดซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจมากกว่า เพราะเหตุที่ว่า จิตใจของคนเรามีกิเลสเจือจذبอยู่ กิเลสที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความเครียด ก็คือ ตัณหา คือ ความอยากได้ ความอยากไม่หยุด ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเครียดทางจิตใจ คือ ทุกข์ เพราะตัณหาผลักดันให้เรากำหนดสิ่งที่เป็นที่รัก กับ สิ่งไม่เป็นที่รัก ขึ้นมา ในที่สุดคนเราก็ตกอยู่ในอำนาจตัณหา และต้องพบกับภาวะ คือ

1. ประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก
2. พลัดพรากจากสิ่งที่รัก
3. ปราศจากและไม่ได้สมหวัง

ฉะนั้น ท่าทีที่พึงปฏิบัติต่อความเครียด คือ

1. ตั้งสติให้ได้ก่อน คือ ให้รู้ว่าเรากำลังประสบกับความเครียด หรือ ความเครียดกำลังเกิดขึ้น แล้วตามดูความเครียดด้วยสติคือรู้ตัว (สัมมาสติ)
2. มั่นคงอยู่กับความเครียด คือ นั่งให้ได้ก่อน อย่าหวั่นไหวไปตามความเครียดหรือสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด เพื่อจะได้เกิดปัญญา (สัมมาสมาธิ)
3. ศึกษาสาเหตุความเครียด คือ ศึกษาดูให้ชัดว่าความเครียดเกิดจากอะไร อะไร คือ ปัญหาทำให้เกิดความเครียด มีกี่อย่าง อะไรคือสาเหตุหลัก สาเหตุรอง และควรแก้สาเหตุไหนก่อน (สัมมาทิฐิ)
4. ลงมือแก้ความเครียดตามสาเหตุ คือ เมื่อรู้ว่า สาเหตุความเครียดมาจากอะไรก็แก้ไปตามนั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่

- ปรับใจ คิดให้เป็นเชิงบวก (สัมมาสังกัปปะ)
- ปรับท่าทีการแสดงออกทางการกระทำและคำพูด (สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ)

5. ใช้ความพยายาม คือ หมั่นทำตามข้อ 4 อย่างต่อเนื่อง (สัมมาวายามะ)

เมื่อทำได้ดังนี้ก็จะเกิด ความเข้าใจ และ เกิดการปล่อยวาง (อุเบกขา) ซึ่งทำให้ปลดปล่อยความเครียดออกไปได้ นับตั้งแต่ปล่อยวางชั่วคราว ปล่อยวางแบบข่มไว้ด้วยสมาธิ และปล่อยวางไว้เด็ดขาดด้วยการขุดถอนตัณหาอันเป็นรากเหง้าของความเครียดออกไปได้

ผลที่ตามมา คือ 1. ความเบาสบาย

2. ความมั่นคงทางจิต
3. ความสุขสงบ
4. เพิ่มศักยภาพแก่ตนเองทั้งในด้านสติปัญญาและอารมณ์
5. เป็นที่พึ่งของคนทั้งหลายได้
6. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
7. กลับเป็นสุข



# RESEARCH PAPER





# ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย

## Relationships between Parenting Styles and Self-directed Behaviors of Thai Adolescents

รองศาสตราจารย์สุภาพรณ โคตรจรัส

รองศาสตราจารย์ ดร. ชุมพร ยงกิตติกุล

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### บทนำ

ผลงานวิจัยจำนวนมาก พบว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่วนบุคคลของเด็กและเยาวชน ในด้านความสามารถทางสังคม (e.g., Baumrind, 1967, 1971, 1991; Lamborn et al., 1991; Maccoby & Martin, 1983; Shaffer, 1994) ปัญหาพฤติกรรมและการปรับตัว (e.g., Lamborn et al., 1991; Weiss & Schwarz, 1996) การปรับตัวทางอารมณ์และสังคม (Slicker, 1998) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาวะทางจิต (Shek, 1997) รวมทั้งการปรับตัวทางการเรียน (e.g., Dornbusch et al., 1987; Steinberg et al., 1991) การเป็นฆาตกร (Lamborn et al., 1991; Steinberg et al., 1991) การใช้สารเสพติด (Baumrind, 1991; Weiss & Schwarz, 1996) ตลอดจนวิธีการเผชิญปัญหาที่เลือกใช้ในการจัดการกับความเครียด (McIntyre & Dusek, 1995; Uehara et al., 1999)

มีงานวิจัยที่พบว่า ผู้ใหญ่ที่มีความสามารถในการร่วมรู้สึก ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัวที่บิดามีส่วนร่วมในการดูแลบุตร มารดาอดทนต่อพฤติกรรมพึ่งพาของบุตร ยับยั้งพฤติกรรมก้าวร้าวของบุตรและพึงพอใจในบทบาทการเป็นแม่ของตน (Koestner, Franz & Weinberger, 1990) เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่จะมีพฤติกรรมที่เอื้อประโยชน์แก่สังคม โดยมีความเอื้อเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ให้ความร่วมมือ ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ผลการวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูชี้ให้เห็นความสำคัญของบทบาทของการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อพัฒนาการของบุคคล ได้มีการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์องค์ประกอบของการอบรมเลี้ยงดูอย่างกว้างขวาง การวิเคราะห์องค์ประกอบของการอบรมเลี้ยงดูส่วนใหญ่ พบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างๆ จัดอยู่ในวิธีการ เลี้ยงดู 2 มิติ ได้แก่การอบอุ่น-ต่อต้านขัดแย้ง (warmth-hostility) และตามใจ-ควบคุม

เข้มงวด (permissiveness-restrictiveness) (Becker, 1964; Schaefer, 1959) เป็นมิติของความรัก (love) และการควบคุม (control)

คำจำกัดความของมิติของความรักในงานวิจัยต่าง ๆ มีความชัดเจนและสอดคล้องกันว่า ประกอบด้วย การตอบสนองต่อเด็ก รับรู้ความต้องการ และความคิดเห็นของเด็ก ชมเชยให้ความรัก ความอบอุ่น ให้การเสริมแรงทางบวก ใช้การลงโทษทางร่างกายและการดำเนินน้อยมาก เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูด้วยความรัก ความอบอุ่น จะพัฒนาพฤติกรรมทางบวก ในขณะที่เด็กที่ได้รับการต่อต้านขัดแย้ง จะพัฒนาพฤติกรรมทางลบ ส่วนในมิติของการควบคุมยังมีคำจำกัดความที่แตกต่างกันอยู่ โดยอาจหมายถึง (1) การควบคุมเข้มงวด ให้สิทธิ์เด็กในขอบเขตจำกัด (2) การมีข้อเรียกร้อง ความหวัง และสนับสนุนให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย โดยไม่มีการบังคับหรือใช้มาตรการในลักษณะของการลงโทษ (3) การเข้มงวดกวดขัน บังคับให้ทำตามกฎอย่างเข้มงวด (4) การเข้าไปจัดการและจัดวางแผนการและ สัมพันธภาพของเด็ก (5) การแสดงอำนาจต่อเด็ก ซึ่งมีผลการวิจัยที่พบว่า การควบคุมเข้มงวดมีผลทางลบต่อเด็ก ในขณะที่การมีข้อเรียกร้องส่งผลในทางบวก (Maccoby, 1980)

วิธีการอบรมเลี้ยงดูของ Baumrind (1967, 1971) ประกอบด้วยวิธีการเลี้ยงดู 2 มิติ คือ การมีข้อเรียกร้อง (demandingness) และการตอบสนอง (responsiveness) ต่อเด็ก ซึ่ง Maccoby & Martin (1983) นำมาวิเคราะห์จำแนกเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 4 แบบ ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (authoritative) การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (authoritarian) การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (permissive) และการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (neglectful) เป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง เป็นต้นแบบที่นักวิจัยในปัจจุบันนำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้า (e.g., Lamborn et al., 1991; Steinberg, et al., 1994)

มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูในประเทศไทยอย่างกว้างขวาง มีการศึกษาเชิงมานุษยวิทยาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย (สุนน อมรวิวัฒน์และคณะ, 2532) การพัฒนาหลักการและวิธีการอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนรูปแบบการพัฒนาเด็กตามวิถีชีวิตไทย (ทิศนา เขมมณีและคณะ, 2536; อำไพ สุจริตกุลและคณะ; 2531) มีการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูของมารดาไทย โดยศึกษา รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 5 แบบ ได้แก่ แบบรักสนับสนุน แบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ แบบลงโทษทางกายมากกว่าทางจิต แบบควบคุม และแบบฝึกให้เด็กพึ่งตนเอง (ดวงเดือน พันธมนาวินและคณะ, 2528)

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย พบว่าการอบรมเลี้ยงดูทางบวก ซึ่งเน้นการรักสนับสนุนและใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรด้านบุคลิกภาพและสังคม (จรรยา สุวรรณทัต และลัดดาวัลย์ เกษมเนตร, 2533; ดุษฎี โยเหลา, 2537) ส่วนการอบรมเลี้ยงดูในทางลบ ซึ่งเน้นการควบคุม มีความสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบกับตัวแปรด้านบุคลิกภาพและสังคม (ดุษฎี โยเหลา, 2537) นั้นอาจอธิบายได้ว่า คำจำกัดความในมิติของการควบคุมในงานวิจัยต่างๆ น่าจะมีความแตกต่างกันอยู่โดยมีทั้งที่เน้นการควบคุมเข้มงวด และที่เน้นการมีข้อเรียกร้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูในมิติของความรักว่าหมายถึงการตอบสนองต่อเด็ก (responsiveness) และในมิติของการควบคุมว่า หมายถึงการมีข้อเรียกร้อง (demandingness) โดยคาดหวังและสนับสนุนให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย ไม่มีการบังคับหรือใช้มาตรการในลักษณะของการ ลงโทษ เป็นการอบรมเลี้ยงดูตามแนวของ Baumrind (1967, 1971) โดยจำแนกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเป็น 4 แบบ ตามแนวการวิเคราะห์ของ Maccoby & Martin (1983) เพื่อศึกษาว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่วนบุคคลของเด็กในด้านการปรับตัวด้านครอบครัว ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และการเผชิญปัญหาอย่างไรหรือไม่ ข้อความที่ได้ น่าจะเป็นข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการดำเนินการเพื่อ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของบุคคล

การปรับตัวด้านครอบครัว หมายถึงความเป็นอยู่ของบุคคลในครอบครัว แสดงถึงสุขภาวะของบุคคลเนื่องจากประสบการณ์ด้านครอบครัว อย่างไรก็ตามมีการศึกษาการปรับตัวด้านครอบครัว โดยศึกษาบรรยากาศในครอบครัว ที่พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลเช่น การรับรู้ความสามารถของตน การเป็นตัวของตัวเอง การมองโลกในแง่ดี มีผลต่อการประเมินเหตุการณ์ในครอบครัวของบุคคลมากกว่าตัวบรรยากาศในครอบครัวที่เป็นอยู่ (Shulman, 1993 cited in Frydenberg, 1997) ดังนั้น การศึกษาการปรับตัวด้านครอบครัว โดยการให้บุคคลประเมินความรู้สึกและการรับรู้ตนเองในด้านครอบครัว น่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความหมายและวัดการปรับตัวด้านครอบครัวตามแนวของ Offer (Offer et al., 1992) ซึ่งวัดอัตมโนทัศน์ของบุคคลด้านครอบครัวโดยให้บุคคลประเมินความรู้สึกและสัมพันธภาพของตนที่มีต่อบิดามารดาและบรรยากาศในครอบครัว

ในด้านความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1990 เป็นต้นมา ได้มีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับบทบาทของความฉลาดที่ไม่เกี่ยวข้องกับเชาวน์ปัญญา (non-cognitive factors) ที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความหมายและวัดความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ตามแนวของ Salovey และคณะ (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1997; Schutte et al., 1998) ที่เน้นว่าความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์เป็นรูปแบบของความฉลาดทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์และรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ข้อมูลเป็นเครื่องชี้นำในการคิดและการกระทำต่าง ๆ ของบุคคล โดยวัดองค์ประกอบของความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในด้านการประเมินและการแสดงออกทางอารมณ์ การจัดระบบควบคุมอารมณ์และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์

ส่วนการเผชิญปัญหาที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีพื้นฐานทางทฤษฎีตามแนวทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1988) เป็นทฤษฎีความเครียดที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง (Carver, Scheier & Weintraub, 1989, Slavin et al., 1991; Kleinke, 1991) โดยอธิบายความเครียดในแง่ของกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม เน้นว่า การ

เผชิญปัญหาหรือความเครียดเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการกับความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากภายในและภายนอกที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถที่ตนจะรับได้เป็นภาวะที่คุกคามต่อความเป็นอยู่อันดีของบุคคล และศึกษาทฤษฎีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ โดยใช้กรอบอ้างอิงจากแบบวัดของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) และ Frydenberg & Lewis (1993; Frydenberg, 1997) จำแนกเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยง ตามการวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหาโดย Cook & Heppner (1997)

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทยในด้านการปรับตัวด้านครอบครัว ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์และการเผชิญปัญหา
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ ลำดับการเกิด ประเภทของครอบครัว ภูมิภาค ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อาชีพและการศึกษาของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่าง

จากกลุ่มตัวอย่างในเบื้องต้นทั้งหมด 2,535 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก 5 ภูมิภาคของประเทศไทย ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ตอบมาตรวัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู สามารถจำแนกตามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของ Baumrind 4 แบบ โดยนักเรียนที่จัดเข้าการอบรมเลี้ยงดูรูปแบบใดจะต้องมีคะแนนรูปแบบนั้นสูงกว่าอีก 3 รูปแบบ อย่างน้อยครั้งหนึ่งของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 1,316 คน เป็นชาย 528 คน หญิง 788 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 654 คน มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 662 คน จำแนกตามภูมิภาคและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภูมิภาคและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

รูปแบบการ อบรมเลี้ยงดู	รวม	%	กทม.		เหนือ		กลาง		ใต้		ตะวันออก เฉียงเหนือ	
			จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%	จำนวน	%
1.แบบเอาใจใส่	649	49.4	126	42	94	44.3	122	52.4	173	53.9	134	53.6
2.แบบควบคุม	211	16	57	19	45	21.2	29	12.4	40	12.5	40	16
3.แบบตามใจ	261	19.9	68	22.7	45	21.2	53	22.8	61	19	34	13.6
4.แบบทอดทิ้ง	195	14.8	49	16.3	28	13.3	59	12.4	47	14.6	42	16.8
รวม	1,316	100	300	100	212	100	233	100	321	100	250	100

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบสำรวจที่คณะผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 เป็นแบบสำรวจข้อมูลภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง และส่วนที่ 2 เป็นแบบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่าแบบ Likert Scale 5 ระดับ จำนวน 4 ชุด ดังนี้

1. แบบสำรวจรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู (Parenting Style Rating Scale) พัฒนาขึ้นตามแนวคิดและงานวิจัยของ Baumrind (1967, 1971) โดยคณะผู้วิจัย (พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์และคณะ, 2545) มีข้อกระทง 99 ข้อ มีมาตรวัดจากระดับ 1-5 โดยให้ผู้ตอบแบบสำรวจพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อตรงกับการกระทำหรือท่าทีของพ่อแม่หรือของผู้ตอบเพียงใด โดยที่ 1 หมายถึงไม่ตรงเลย ขณะที่ 5 หมายถึงตรงมาก จำแนกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามมิติ 2 มิติ คือ มิติการตอบสนองต่อเด็กหรือความรักความอบอุ่น และมิติการ เรียกร้องพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยหรือควบคุม คะแนนที่สูงกว่า หมายถึง มีระดับการตอบสนองต่อเด็กและการควบคุมโดยเรียกร้องพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยสูงกว่า จำแนกเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 4 แบบ ตามแนวของ Maccoby & Martin (1983) ดังนี้

1.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style) มีคะแนนสูงทั้งในมิติของการควบคุมและการตอบสนองต่อเด็ก ประกอบด้วยข้อกระทง 25 ข้อ (ค่าอัลฟา .86,  $n = 600$ )

1.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style) มีมิติของการควบคุมสูง แต่มีการตอบสนองต่อเด็กต่ำ ประกอบด้วยข้อกระทง 26 ข้อ (ค่าอัลฟา .91,  $n=600$ )

1.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style) มีมิติของการตอบสนองต่อเด็กสูง แต่มีการควบคุมต่ำ ประกอบด้วยข้อกระทง 23 ข้อ (ค่าอัลฟา .81,  $n=600$ )

1.4 การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Neglectful Parenting Style) มีทั้งมิติของการควบคุมและการตอบสนองต่อเด็กในระดับต่ำ ประกอบด้วยข้อกระทง 25 ข้อ (ค่าอัลฟา .89,  $n=600$ )

2. แบบวัดการปรับตัวด้านครอบครัว (Family Functioning Scale) ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดนี้ตามกรอบแนวคิดในการวัดการปรับตัวด้านครอบครัวของ Offer (Offer et al., 1992) ประกอบด้วยข้อ

กระทง 10 ข้อ (ค่าอัลฟา .85,  $n = 200$ ) เป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบวัดพิจารณาว่า ข้อความแต่ละข้อตรงกับผู้อตอบเพียงใด โดยที่ 1 หมายถึงไม่ตรงเลยไปจนถึง 5 ซึ่งหมายถึง ตรงมาก วัดการประเมินตนเองของบุคคลในด้านความรู้สึกและด้านคุณค่าที่บุคคลให้ต่อตนเองต่อบิดามารดา ต่อสัมพันธ์ทางระหว่างตนและบิดามารดาและบรรยากาศในครอบครัว (ข้อกระทง เช่น ฉันเชื่อมั่น และวางใจในพ่อแม่ของฉัน พ่อแม่รู้สึกอับอายในตัวฉัน) คะแนนที่สูงกว่า หมายถึง มีแนวโน้มในการปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่า

**3. แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Scale)** ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดนี้ตามแนวคิดโครงสร้างความฉลาดทางอารมณ์ของ Salovey และคณะ (Salovey & Mayor, 1990; Mayor & Solovey, 1997) และแบบวัดของ Schutte และคณะ (Schutte et al., 1998) ประกอบด้วยข้อกระทง 20 ข้อ (ค่าอัลฟาทั้งฉบับ .87,  $n = 2,500$ ) เป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึงไม่ตรงเลยไปจนถึง 5 ซึ่งหมายถึงตรงมาก คะแนนที่สูงกว่า หมายถึงมีระดับความฉลาดทางอารมณ์ที่สูงกว่า วัดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ 3 ด้านดังนี้

**3.1 การประเมินและการแสดงออกทางอารมณ์** ประกอบด้วยข้อกระทง 6 ข้อ (ค่าอัลฟา .68,  $n = 200$ ) วัดความสามารถในการตระหนักในความรู้สึกของตนเอง และเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น (เช่น ฉันรู้สึกเท่าทันสภาวะอารมณ์ของตนเอง เพียงแต่ดูสีหน้าฉันก็รู้ว่าคนนั้นรู้สึก อย่างไร)

**3.2 การจัดการควบคุมอารมณ์** ประกอบด้วยข้อกระทง 6 ข้อ (ค่าอัลฟา .75,  $n = 200$ ) วัดความสามารถในการจัดการเพื่อควบคุมอารมณ์ทั้งของตนเองและบุคคลอื่น (เช่น ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อคนรู้สึกหุดหู่เศร้าหมอง ฉันสามารถทำให้เขารู้สึกดีขึ้นได้)

**3.3 การใช้ประโยชน์ของอารมณ์** ประกอบด้วยข้อกระทง 8 ข้อ (ค่าอัลฟา .80,  $n = 200$ ) วัดการวางแผนที่มีความยืดหยุ่น การคิดสร้างสรรค์ ความตั้งใจและการจูงใจ (เช่น เมื่อฉันอารมณ์ดี ฉันจะเกิดความคิดใหม่ ๆ)

**4. แบบวัดการเผชิญปัญหา (Coping Scale)** ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดนี้ โดยมีพื้นฐานทางทฤษฎีตามแนวทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1966; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman and Lazarus, 1988) ศึกษาพฤติกรรมการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ โดยใช้กรอบอ้างอิงจากแบบวัดของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) และ Frydenberg & Lewis (1993; Frydenberg, 1997) จำแนกเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ ได้แก่ แบบมุ่ง จัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกเลี่ยง ตามการวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหาโดย Cook & Heppner (1997) แบบวัดการเผชิญปัญหานี้ ประกอบด้วยข้อกระทง 40 ข้อ เป็นมาตรฐานค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบวัดพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเป็นวิธีโดยทั่วไปที่ใช้เมื่อประสบปัญหา หรือมีความเครียดบ่อยเพียงใด โดยที่ 1 หมายถึงไม่ทำเลย จนถึง 5 ซึ่งหมายถึงทำบ่อยมาก วัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา 18 วิธี และจำแนกเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ คะแนนที่สูงกว่า หมายถึง การใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหา หรือรูปแบบการเผชิญปัญหานั้น ๆ มากกว่า

**4.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา** เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มีข้อกระทง 20 ข้อ (ค่าอัลฟา .85,  $n = 2,500$ ) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 9 กลวิธี ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับ กิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวก การยอมรับ การหาทางผ่อนคลาย และการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

**4.2 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม** เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มีข้อกระทง 4 ข้อ (ค่าอัลฟา .63,  $n = 2,500$ ) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 2 กลวิธี ได้แก่การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ

**4.3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง** เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ มีข้อกระทง 16 ข้อ (ค่าอัลฟา .73,  $n = 2,500$ ) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 7 กลวิธี ได้แก่ การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวล และการมุ่งใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าสถิติพื้นฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ถ้าพบว่าผลหลัก (main effect) มีนัยสำคัญก็จะใช้การเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffe ที่ค่าอัลฟา (Alpha) .05

### ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง โดยใช้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 4 รูปแบบเป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และใช้ตัวแปรอิสระอื่น 8 ตัวแปรเป็นตัวแปรอิสระตัวที่สอง ซึ่งประกอบด้วย เพศ ลำดับการเกิด ประเภทของครอบครัว ภูมิภาค ผลการเรียนรู้ อาชีพหลักของครอบครัว และระดับการศึกษาของพ่อและแม่ โดยมีตัวแปรตามคือพฤติกรรมส่วนบุคคล 5 ประการ คือ การปรับตัวด้านครอบครัว ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ข้อเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

## ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐาน

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของพฤติกรรมส่วนบุคคลจำแนกตามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

พฤติกรรมส่วนบุคคล	รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู														
	เอาใจใส่			ควบคุม			ตามใจ			ทอดทิ้ง			รวม		
	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
การปรับตัวด้านครอบครัว	646	4.55	0.47	211	3.80	0.67	260	4.12	0.53	194	3.54	0.73	1,311	4.20	0.69
ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์	648	3.82	0.48	211	3.61	0.59	261	3.71	0.44	195	3.56	0.51	1,315	3.73	0.50
มุ่งจัดการปัญหา	642	3.99	0.41	210	3.74	0.54	259	3.79	0.40	193	3.63	0.52	1,304	3.86	0.47
การสนับสนุนทางสังคม	647	3.66	0.76	210	3.39	0.88	261	3.55	0.81	194	3.40	0.83	1,312	3.56	0.81
หลีกหนี	642	2.67	0.47	209	2.98	0.54	257	2.97	0.42	192	3.06	0.52	1,300	2.84	0.51

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของตัวแปรที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 1,316 คน จำแนกเป็นนักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ 649 คน แบบควบคุม 211 คน แบบตามใจ 261 คน และแบบทอดทิ้ง 195 คน ที่พบผลหลักว่ามีนัยสำคัญ จึงนำมาเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของ Scheffe ดังนี้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ตัวแปรการปรับตัวด้านครอบครัวและความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ จำแนกตามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

รูปแบบ การอบรมเลี้ยงดู	การปรับตัวด้านครอบครัว					ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์						
	M	SD	รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู				M	SD	รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู			
			1	2	3	4			1	2	3	4
1. ทอดทิ้ง	3.54	0.73					3.56	0.51				
2. ควบคุม	3.80	0.67	2>1				3.61	0.59	~			
3. ตามใจ	4.12	0.53	3>1	3>2			3.71	0.44	3>1	~		
4. เอาใจใส่	4.55	0.47	4>1	4>2	4>3		3.82	0.48	4>1	4>2	~	



ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ตัวแปรด้านการเผชิญปัญหา จำแนกตามรูปแบบการ  
อบรมเลี้ยงดู

รูปแบบ การอบรมเลี้ยงดู	มุ่งจัดการกับปัญหา				การสนับสนุนทางสังคม				หลีกเลี่ยง			
	M	SD	1	2	3	4	M	SD	1	2	3	4
1. ทอดทิ้ง	3.63	0.52					3.40	0.83				
2. ควบคุม	3.74	0.54	~				3.39	0.88	~			
3. ตามใจ	3.79	0.40	3>1	~			3.55	0.84	~	~		
4. เอาใจใส่	3.99	0.41	4>1	4>2	4>3		3.66	0.76	4>1	4>2	~	

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา  
และแบบหลีกเลี่ยง จำแนกตามภูมิภาค

ภูมิภาค	มุ่งจัดการกับปัญหา					หลีกเลี่ยง								
	M	SD	ภูมิภาค					M	SD	ภูมิภาค				
			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
1. กรุงเทพฯ	3.76	0.47						2.95	0.49					
2. ภาคเหนือ	3.82	0.46	~					2.86	0.52	~				
3. ภาคกลาง	3.85	0.43	~	~				2.81	0.48	3<1	~			
4.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	3.93	0.54	4>1	~	~			2.80	0.55	4<1	~	~		
5. ภาคใต้	3.93	0.44	5>1	~	~	~		2.77	0.47	5<1	~	~	~	

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ตัวแปรด้านการปรับตัวด้านครอบครัวและการ  
เผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลการเรียน (GPA)	การปรับตัวด้านครอบครัว			การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง		
	M	SD	GPA	M	SD	GPA
			123			123
1. 1.01 – 2.00	3.95	0.75		2.96	0.51	
2. 2.01 – 3.00	4.12	0.72	2>1	2.88	0.50	~
3. 3.01 – 4.00	4.33	0.60	3>13>2	2.76	0.49	3<13<2

นอกจากนั้น พบว่า เพศ ลำดับการเกิดและประเภทของครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญในด้านการเผชิญปัญหาและการปรับตัวในครอบครัว โดยที่นักเรียนหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ( $M = 3.62$ ) มากกว่านักเรียนชาย ( $M = 3.47$ ) การปรับตัวด้านครอบครัวของลูกคนโต ( $M = 4.25$ ) และลูกคนสุดท้อง ( $M = 4.21$ ) มีการปรับตัวได้ดีกว่าลูกคนเดียว ( $M = 4.05$ ) และ นักเรียนที่อยู่กับพ่อแม่มีการปรับตัวด้านครอบครัว ( $M = 4.26$ ) ได้ดีกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวประเภทอื่น ( $M = 3.99$ )

## สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. นักเรียนโดยรวม ปรับตัวด้านครอบครัว ( $M = 4.20$ ) ได้เป็นอย่างดี มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ( $M = 3.73$ ) ในระดับสูง เผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา ( $M = 3.86$ ) และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ( $M = 3.56$ ) ในระดับสูง ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือการหลีกเลี่ยง ( $M = 2.84$ ) ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ (มาตราจาก 1 – 5)

2. การอบรมเลี้ยงดู เพศ ลำดับการเกิด ประเภทของครอบครัว ภูมิภาค และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคล (จากตารางที่ 3-6) ดังนี้

2.1 นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีการปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่าใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าและใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม แบบตามใจและแบบทอดทิ้ง ( $p < .001$ )

2.2 นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหา การสนับสนุนทางสังคมมากกว่า และมีระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมและแบบทอดทิ้ง ( $p < .001$ )

2.3 นักเรียนหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนชาย ( $p < .01$ )

2.4 ลูกคนโตและลูกคนสุดท้องมีการปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่าลูกคนเดียว ( $p < .001$ )

2.5 นักเรียนที่อยู่กับพ่อแม่มีการปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวประเภทอื่นๆ ( $p < .001$ )

2.6 นักเรียนในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักเรียนในกรุงเทพมหานคร ( $p < .01$ ) ในขณะที่นักเรียนในกรุงเทพมหานครใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านักเรียนในภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง ( $p < .05$ )

2.7 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง ปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่าและใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ ( $p < .01$ )

2.8 อาชีพและระดับการศึกษาของพ่อแม่ไม่มีผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลทั้ง 3 ด้าน

## สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นบทบาทที่สำคัญของการอบรมเลี้ยงดูต่อการพัฒนาพฤติกรรมส่วนบุคคล การที่นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีพฤติกรรมส่วนบุคคลที่พึงปรารถนาในระดับที่สูงและสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวแบบควบคุม แบบตามใจ และแบบทอดทิ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการปรับตัวด้านครอบครัว และการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น น่าจะเนื่องมาจากวิธีการเลี้ยงดู ที่เน้นการให้ความรักความอบอุ่น การตอบสนองต่อเด็ก มีการสื่อสารสองทางที่ชัดเจน ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเองในขณะเดียวกันก็คาดหวังและมีแนวทางที่ชัดเจนที่สนับสนุนและเอื้อให้เด็กได้พัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย

มีผลการวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า การตอบสนองต่อเด็กและการคาดหวังพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย ส่งเสริมให้เด็กได้พัฒนาเอกลักษณ์ของตน เห็นคุณค่าในตนเองและรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Baumrind, 1991; Steinberg et al. 1989, 1992) ซึ่งจะทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนสามารถจัดการควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้เมื่อเผชิญความเครียด (Weisz, 1986)

นอกจากนั้น จากผลการวิจัยที่พบว่านักเรียนจากครอบครัวแบบเอาใจใส่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ในระดับสูง และไม่แตกต่างจากนักเรียนที่มาจากครอบครัวแบบตามใจ แต่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนจากครอบครัวแบบควบคุมและแบบทอดทิ้งนั้น อาจชี้ให้เห็นว่า ความรักความอบอุ่นและการตอบสนองต่อเด็กมีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

อาจกล่าวได้ว่า สัมพันธภาพใดก็ตามที่มีการเอาใจใส่ มีการยอมรับ มีความเข้าใจ มีความอบอุ่นเป็นมิตร เคารพในกันและกัน มีการคาดหวังและมีแนวทางและการสนับสนุนที่ชัดเจนให้พัฒนาพฤติกรรมที่พึงปรารถนา สัมพันธภาพนั้นจะเอื้อให้นักกลในสัมพันธภาพเติบโตและพัฒนาพฤติกรรมในทางบวก

## เอกสารอ้างอิง

- จรรยา สุวรรณทัตและลัดดาวัลย์ เกษมเนตร (2533). ประมวลสังเคราะห์ผลงานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงเดือน พันธุมนาวินและคณะ (2528). ปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กของมารดาไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- คุณฤทัย โยเหลา (2537). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ 1, ฉบับที่ 1, หน้า 86-98.
- ทิสนา แยมมณีและคณะ (2536). หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุญ, ชีระพร อุวรรณโน, เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, สุภาพรณ โคตรจรัส, คัดนางค์ มณีศรีและพรรณระพี สุทธิวรรณ (2545). การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมของคนไทยกับกระบวนการทางสังคมประติของครอบครัวในปัจจุบันที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วิระวัฒน์ ปันนิตามัย (2544). เซวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอ็กซ์เปอร์เน็ท จำกัด.
- สุภาพจิต, กรม. (2543) สุขภาพจิตดีด้วยอีคิว.เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี. กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุนน อมรวิวัฒน์ และคณะ (2532). การศึกษาเชิงมานุษยวิทยาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อำไพ สุจริตกุล และคณะ (2531). การพัฒนาหลักการและวิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. Genetic Psychology Monographs, 75, 43-88.
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. Developmental Psychology Monographs, 4 (1, Part 2).
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence, 11, 56-95.
- Becker, W.C. (1964). Consequences of different kinds of parental discipline. In M.L.Hoffman and L.W.Hoffman (Eds.). Review of child development research (Vol 1). New York : Russell Sage Foundation.

- Carver, C.S., Scheier, M.F. and Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cook, S.W. and Heppner, P.P. (1997). A psychometric study of three coping measures. *Educational and Psychological Measurement*, 57, 906-923.
- Dornbusch, S., Ritter, P., Leiderman, P., Robert, D., & Fraleigh, M. (1987) The relation of parenting style to adolescent school performance. *Child Development*, 58, 1244-1257.
- Folkman, S. & Lazarus R.S. (1988). *Manual for the Ways of Coping*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping : Theoretical and research perspective*. London : Routledge.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). *Manual, The Adolescent Coping Scale*, Melbourne : Australian Council for Educational Research.
- Kleinke, C.L. (1991). *Coping with life challenges*. California : Pacific Grove.
- Koestner, R., Franz, C., & Weinberger, J. (1990). The family origins of empathic concern : A 26 year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 709-717.
- Lamborn, S., Mounts, N., Steinberg, L., & Dornbusch, S. (1991). Patterns of competence and adjustment among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 62, 1049-1065.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Maccoby, E.E. (1980). *Social development*. San Diego : Harcourt Brace Jovanovich.
- Maccoby, E.E. & Martin, J.A. (1983). Socialization in the context of the family : Parent-child interaction. In E.M. Hetherington (Ed. ; P.H. Mussen, General Ed.), *Handbook of child psychology : Vol 4 : Socialization, personality, and social development* (4<sup>th</sup> ed.). New York : Wiley.
- Mayor, J.D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence : Education implication*. New York : Basic Book.
- McIntyre, I.G. & Dusek, J.B. (1995). Perceived parental rearing practices and styles of coping. *Journal of Youth and Adolescence*. 24, 499-509.
- Offer, D., Ostrov E., Howard, K.I., & Dolan, S. (1992). *Manual, Offer Self-Image Questionnaire, Revised. (OSIQ-R)*. Los Angeles, California : Western Psychological Services.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

- Schaefer, E.S. (1959). A circumplex model for maternal behavior. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 226-235.
- Schutte, N.S., Malouf, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Shaffer, D.R. (1994). *Social and personality development*. (3<sup>rd</sup> ed.) Pacific Grove, California : Brooks/Cole.
- She, D.T.L. (1997). Family environment and adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior : A pioneer study in a Chinese context. *Journal of Genetic Psychology*. 158, 113-128.
- Slavin, L.A., Rainer, K.L., McCreary, M.L., and Gowda, K.K. (1991). Toward a multicultural model of the stress process. *Journal of Counseling and Development*. 70, 156-163.
- Slicker, E.K. (1998). Relationship of parenting style to behavioral adjustment in graduating high school seniors. *Journal of Youth and Adolescence*. 27, 345-372.
- Steinberg, L., Elman, J. & Mounts, N. (1989). Authoritative parenting, psychosocial maturity, and academic success among adolescents. *Child Development*., 60, 1424-1436.
- Steinberg, L., Lamborn, S., & Darling, N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement : Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. *Child Development*, 63, 1266-1281.
- Steinberg, L., Lamborn, S., & Darling, N., Mounts, N., & Dornbusch, S. (1994). Over-time changes in adjustment and competent among adolescents from authoritative, authoritarian, indulgent, and neglectful families. *Child Development*, 65, 754-770.
- Steinberg, L., Mounts, N., Lamborn, S., & Dornbusch, S. (1991). Authoritative parenting and adolescent adjustment across various ecological niches. *Journal of Adolescent Research*, 1, 19-36.
- Uehara, T., Sakado, K., Sato, T. & Someya, T. (1999). Do perceived parenting styles influence stress coping in patients with major depressive disorders? *Stress Medicine*. 15, 197-200.
- Weiss, L.H. & Schwarz, J.C. (1996). The relationship between parenting types and older adolescents' personality, academic achievement, adjustment, and substance use. *Child Development*. 67, 2101-2114.
- Weisz, J.R. (1986). Contingency and control beliefs as predictors of psychotherapy outcomes among children and adolescent. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54, 789-795.

**รายงานการวิจัย เรื่อง รูปแบบการคิดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1**  
**สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา**  
**Cognitive styles of first year undergraduate students, Rajabhat**  
**Insitute Suan Sunundha.**

**ดร. เอมอร กฤษณะรังสรรค์**

**สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา**

---

**ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา**

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาไทย เพื่อรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี และแก้ปัญหาวิกฤตการศึกษาไทย โดยได้กำหนดให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลัก มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ โดยกระบวนการเรียนรู้ต้องจัดให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัดของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และจุดเน้นที่ถือเป็นหัวใจประการหนึ่งของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติฉบับนี้ คือ การปฏิรูปการจัดเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้พัฒนาคุณภาพด้านกระบวนการคิด

การศึกษาลักษณะกระบวนการคิดของบุคคลได้เป็นที่สนใจและศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายสิบปี และข้อค้นพบที่น่าสนใจในระยะประมาณ 30 ปีมานี้ คือการพบว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันในวิธีการจัดการข้อมูลในกระบวนการคิดของตนซึ่ง เรียกว่า รูปแบบการคิด (cognitive style) ของแต่ละบุคคล ซึ่งในปัจจุบันนี้ในบริบทของการจัดการศึกษา นักจิตวิทยาและนักการศึกษากำลังให้ความสนใจและให้ความสำคัญต่อรูปแบบการคิดมากในฐานะที่เป็นปัจจัยสำคัญทางจิตวิทยาปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพและเพิ่มสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนได้

สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา เป็นสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียงมาเป็นเวลานาน และมีจำนวนผู้สมัครสอบที่เลือกเข้าเรียนต่อเป็นอันดับที่ 1 มากเป็นอันดับแรกๆ ในกลุ่มสถาบันราชภัฏรัตนโกสินทร์ซึ่งเป็นกลุ่มสถาบันราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาคุณภาพและศักยภาพของนักศึกษาแรกเข้าของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทาในแง่การเป็นตัวป้อนทางการศึกษา โดยใช้คะแนนเฉลี่ยสะสมของผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นดัชนีชี้วัดแล้ว พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ ซึ่งแตกต่างจากนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของรัฐอันดับแรกๆ ที่คัดเลือกได้นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนมัธยม

ปลายอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่เป็นตัวป้อนทางการศึกษาของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทามีความด้อยในด้านคุณภาพและศักยภาพเชิงวิชาการกว่าตัวป้อนของมหาวิทยาลัยของรัฐหลายๆ แห่ง ซึ่งลักษณะเช่นนี้ถ้าไม่ได้รับการเอาใจใส่เพื่อส่งเสริมและเพิ่มคุณภาพเป็นพิเศษแล้ว ย่อมส่งผลกระทบให้เกิดความแตกต่างของคุณภาพทางการศึกษาในเชิงเปรียบเทียบกับมหาวิทยาลัยของรัฐที่ได้ตัวป้อนที่มีคุณภาพสูงกว่าแน่นอน ดังนั้นกระบวนการผลิตบัณฑิตโดยการจัดการเรียนการสอนของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทาจึงไม่อาจนำรูปแบบการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยโดยทั่วไปมาเป็นแบบแผนได้ แต่จะต้องเป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่มีลักษณะเฉพาะตัว โดยวางอยู่บนรากฐานของคุณลักษณะพื้นฐานของนักศึกษาแรกเข้าของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทาเป็นสำคัญ ยิ่งไปกว่านี้ในปัจจุบันและต่อเนื่องไปถึงอนาคต สถาบันราชภัฏสวนสุนันทารวมทั้งสถาบันอุดมศึกษาอื่นๆ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงแรงผลักดันของการขยายตัวของปริมาณนักศึกษาอันเนื่องจากจำนวนพลเมืองของประเทศที่เพิ่มขึ้นและกระแสดemand ต้องการเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้อีกต่อไป ดังนั้นการรับมือกับปริมาณของนักศึกษาจำนวนมากควบคู่กับการทำให้การศึกษามีคุณภาพ

ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการศึกษาวิจัยพื้นฐาน (Basic research) เกี่ยวกับรูปแบบการคิดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสวนสุนันทาเพื่อจะได้เป็นความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นรากฐานของการคิดเชิงวิเคราะห์

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการคิดของนักศึกษาระหว่างนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษา และ สาขาวิชาศิลปศาสตร์
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการคิดระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง
3. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระ และรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา ในกลุ่มวิชาหมวดการศึกษาทั่วไป กลุ่มเนื้อหาวิชาเอก และค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม

### สมมุติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดสูงกว่า นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาและนักศึกษาสาขาศิลปศาสตร์
2. นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดของนักศึกษาหญิง
3. นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป และค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม แตกต่างกัน
4. นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาที่



ศึกษาในโปรแกรมวิชาเดียวกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มวิชาเนื้อหา(วิชาเอก) แตกต่างกัน  
**แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

### **1. รูปแบบการคิดแบบอิสระและแบบพึ่งพา (Field-independent and field –dependent cognitive styles)**

รูปแบบการคิด (Cognitive style) หมายถึง วิธีการที่บุคคลชอบใช้ในการรับรู้ เก็บรวบรวม ประมวลผล ทำความเข้าใจ จัดจำข่าวนสารข้อมูลที่ได้รับ และนำออกมาใช้ในการแก้ปัญหา

รูปแบบการคิดตามแนวคิดของ วิทกินและคณะ (Witkin et al., 1977) ได้จำแนกออกเป็น 2 รูปแบบ คือ รูปแบบการคิดแบบอิสระ (Field- Independence, FI) และ รูปแบบการคิดแบบพึ่งพา (Field-Dependence, FD) โดยบุคคลที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระ เป็นผู้มีความสามารถด้านการวิเคราะห์ จำแนกสิ่งเร้าได้ดี และสามารถแยกสิ่งเร้าออกเป็นส่วนย่อยๆ ได้ดี ส่วนบุคคลที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาจะรับรู้สาระนั้นๆ ได้อย่างโดยรวมๆ และมีแนวโน้มที่จะถูกอิทธิพลของสิ่งเร้าที่ได้รับทั้งหมดครอบงำ ซึ่งทำให้ขาดการพิจารณาพิเคราะห์ในสาระที่ได้รับ

ความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา สามารถพิจารณาเปรียบเทียบใน 3 ด้าน คือ 1) การพึ่งตนเอง หรือ การพึ่งผู้อื่น 2) ทักษะการจัดโครงสร้างข้อมูล และ 3) ความสามารถ/ทักษะทางสังคม โดยผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระมีการพึ่งตนเองสูง มีการแยกย่อย วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับ ใช้หลักเหตุผล และจัดโครงสร้างของข้อมูลที่ได้รับมาด้วยตัวเองใหม่ แต่มีแนวโน้มที่จะมีทักษะทางสังคมต่ำ ในขณะที่ผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพานั้น มีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ข้อมูลแบบรวมๆ ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง มักจะวางใจและอาศัยผู้อื่นในการหาข้อมูล ต้องการคำแนะนำ และมักทักษะทางสังคมสูง

### **วิธีการวิจัย (Method)**

#### **กลุ่มตัวอย่าง**

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏจันท์ปีที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 295 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 88 คน และนักศึกษาหญิง 207 คน ประกอบด้วยนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษา 87 คน สาขาวิทยาศาสตร์ 106 คน และสาขาศิลปศาสตร์ 102 คน

#### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

เครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบรูปแบบการคิดที่ผู้วิจัยได้แปลเป็นภาษาไทยจากแบบทดสอบ Group Embedded Figures Test หรือ GEFT ของวิทกิน และคณะ (Witkin, et al., 1971)

## ผลการวิจัย

1. นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์และนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษา มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดสูงกว่านักศึกษาสาขาวิชาศิลปศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดระหว่างนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษา
2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดของนักศึกษาชายสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดของนักศึกษาหญิงในทุกสาขาวิชา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
3. นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและแบบพึ่งพา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป และคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกัน โดยนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาในกลุ่มวิชาภาษาและการสื่อสาร กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์ กลุ่มวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคะแนนเฉลี่ยสะสม แต่ไม่แตกต่างกันในกลุ่มวิชาสังคมศาสตร์
4. นักศึกษาทุกโปรแกรมวิชามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มเนื้อหาวิชาเอกแต่ละโปรแกรม วิชาระหว่างกลุ่มที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและกลุ่มที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาไม่แตกต่างกัน ยกเว้น โปรแกรมวิชาเคมีเท่านั้นที่นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา

## การอภิปรายผล

### 1. ความแตกต่างของรูปแบบการคิดระหว่างนักศึกษาต่างสาขาวิชา

สอดคล้องกับแนวคิดและผลการวิจัยที่ผ่านมาที่ชี้ว่าผู้ที่มีรูปแบบการคิดก่อนมาทางรูปแบบการคิดแบบอิสระมีแนวโน้มที่จะเลือกเรียนในสาขาวิชาที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์ ซึ่งทั้งสาระของเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ไม่เกี่ยวข้องกับผู้คนมากนัก หรือแม้จะเป็นสาขาที่เกี่ยวข้องกับบุคคลแต่ก็เน้นการใช้การคิดวิเคราะห์ และผู้ที่มีรูปแบบการคิดที่ก่อนมาทางรูปแบบการคิดแบบพึ่งพามักจะเลือกเรียนในสาขาที่ไม่ต้องใช้ความคิดวิเคราะห์มากนัก แต่เน้นการใช้ทักษะทางสังคม หรือเป็นสาขาที่มีสาระของเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้มีความเกี่ยวข้องกับผู้คนมากกว่า

### 2. ความแตกต่างของรูปแบบการคิดระหว่างนักศึกษาชายและหญิง

ชี้ให้เห็นว่า เป็นกระบวนการสังคมประกิดในสังคมไทย ซึ่งเป็นสังคมที่มีโครงสร้างสังคมแบบลำดับชั้น (Hierarchical social structure) และมีค่านิยมของการเชื่อฟังและเคารพต่อผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าและผู้ที่อยู่สูงกว่ามาตั้งแต่วัยเด็ก ตลอดจนการยอมตามต่อพฤติกรรมที่เป็นบรรทัดฐานของสังคมตามสถานภาพทางสังคมของบุคคล ยังคงมีการปฏิบัติในแง่ของการให้อิสระแก่เด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากค่านิยมและความคาดหวังของสังคมยังคงมี

ความแตกต่างทางเพศอยู่ในระดับสูง จนส่งผลให้รูปแบบการคิดของนักศึกษาชายสูงกว่านักศึกษาหญิงแม้จะได้รับการศึกษาในระดับที่เท่าเทียมกันก็ตาม

### 3. นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา

อธิบายได้ด้วยกระบวนการประมวลข้อมูลข่าวสารที่แตกต่างกันระหว่างผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา โดยผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาจะรับข่าวสารข้อมูลรวมทั้งการเข้ารหัส การเก็บจำ แบบรวมๆตามที่ปรากฏ ซึ่งก็ส่งผลให้การดึงข้อมูลออกมาใช้ก็อยู่ในลักษณะรวมๆเช่นกัน ในขณะที่ผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระจะรับข่าวสารข้อมูลด้วยการวิเคราะห์แล้วเก็บจำในลักษณะของข้อมูลที่ได้รับการจัดระบบแล้ว การดึงข้อมูลออกมาใช้จึงเป็นข้อมูลที่ชัดเจนและเป็นระบบ สามารถนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็วและถูกต้องกว่าข้อมูลที่ยังอยู่ในลักษณะรวมๆตามที่ปรากฏ ดังนั้นผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระจึงสามารถตอบคำถามได้รวดเร็วกว่าถูกต้องกว่าผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา จึงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า

### 4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและแบบพึ่งพาที่ศึกษาในโปรแกรมวิชาเดียวกันไม่แตกต่างกัน

เป็นผลจากปัจจัยหลายประการที่เป็นไปได้ ได้แก่

- 4.1 การจัดเรียนการสอน ผู้สอนสามารถดูแลทั่วถึง รวมทั้งการจัดสื่อการสอน
- 4.2 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ หลากหลายในการเรียนการสอนกลุ่มรายวิชาเอก
- 4.3 การใช้วิธีการวัดและประเมินผลที่หลากหลายมีการวัดผลทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ด้วยวิธีการวัดผลที่หลากหลาย และจำนวนครั้งของการประเมินผลที่มากกว่า
- 4.4 ปัจจัยทางจิตวิทยาตัวอื่นๆ นอกเหนือจากรูปแบบการคิด ได้แก่ ความชอบ ความสนใจ เจตคติที่ดี ความถนัด

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การจัดกระบวนการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีรูปแบบการคิดต่างกัน เพื่อการเอื้ออำนวยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้สูงสุด โดยการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดสื่อ วัสดุประกอบการเรียน การมอบหมายงาน และการวัดประเมินผลที่หลากหลาย

1. ทำการวิจัยระยะยาวเพื่อหาว่า การจัดการศึกษาตลอดหลักสูตรของสถาบันในปัจจุบัน มีผลทำให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงระดับของรูปแบบการคิดแบบอิสระเพิ่มขึ้นหรือไม่
2. ศึกษารูปแบบการคิดแบบใดที่มีผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ทั้งนี้เพราะการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ซึ่งเป็นเสมือนการจำลองการทำงานอาชีพ

## เอกสารอ้างอิง

- Luk, Suet Ching. (1998). The relationship between cognitive style and academic achievement. *British Journal of Educational Technology*, 29(2), 137-147.
- Riding, Richard J. (1997). On the Nature of Cognitive Style. *Educational Psychology*, 17 (1&2), 29-49.
- Riding, Richard J., & Cheema, Indra. (1991). Cognitive style-an overview and integration. *Educational Psychology*, 11 (3 &4), 193-215.
- Witkin, H. A., Oltman, P. K., Raskin, E., & Karp, S.A. (1971). *A Manual for the Embedded Figures Test*. Palo Alt, CA: Consulting Psychologists Press.
- Witkin, H.A, Moore, C.A., Goodenough, D.R., & Cox, P.W. (1977). Field-dependent and field-independent cognitive styles and their educational implications. *Review of Educational Research*, 47, 1-64.
- Witkin, Herman A. & Goodenough, Donald R. (1981). *Cognitive styles: Essence and origins*. New York: International Universities Press Inc.

# พัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อ และความปรารถนาในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน

ตฤลลา จำปาวัลย์     อาจารย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทคัดย่อ

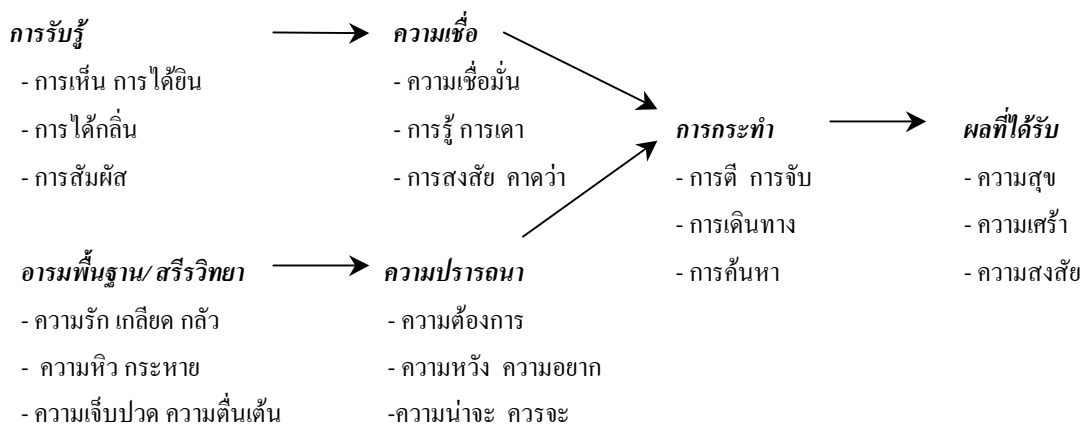
ความสามารถในการเข้าใจว่าในแต่ละบุคคลย่อมมีความเชื่อและความปรารถนาที่แตกต่างกันได้ รวมทั้งความเชื่อและความปรารถนาย่อมมีแหล่งที่มาหรือบ่อเกิดที่แตกต่างกันนั้น เด็กจะต้องมีความเข้าใจทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจ โดยต้องรู้และเข้าใจว่าบุคคลจะมีความรู้ ความเชื่อ ความจำ ความปรารถนา และความมุ่งหมายที่แตกต่างกัน รวมทั้งแต่ละบุคคลย่อมมีการรับรู้ ความคิด และความรู้สึกที่แตกต่างกันได้แม้จะเผชิญกับเหตุการณ์เดียวกัน ความรู้นี้ทำให้เด็กสามารถอธิบายและทำนายการกระทำของผู้อื่น อย่างใดก็ตามความเชื่อและความปรารถนามีความแตกต่างกันกล่าวคือ ความเชื่อหมายถึงความรู้ ความเชื่อมั่น และความคิดเห็น ที่เกิดจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้าอันทำให้บุคคลได้รับข้อมูลจากโลกภายนอก ส่วนความปรารถนาหมายถึงความรู้สึกหรืออารมณ์จากภายใน อันได้แก่ ความรัก ความชอบ และความต้องการซึ่งเกิดจากอารมณ์พื้นฐานและสภาวะทางสรีรวิทยาภายในตัวบุคคลและเป็นข้อมูลที่บุคคลได้รับจากภายในตัวบุคคลเอง ในงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน อายุระหว่าง 3-5 ปี จำนวน 180 คน เพื่อศึกษาพัฒนาการความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนา เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนาในเงื่อนไขที่แตกต่างกันในเด็กอายุ 3-5 ปี ผลการวิจัยไม่อาจกล่าวสรุปได้ว่าความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ การเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และการเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ แต่อย่างไรก็ตามพบว่าเด็กอายุ 3 ปี อายุ 4 ปี และอายุ 5 ปี มีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ไม่แตกต่างจากการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ โดยเด็กในแต่ละระดับอายุเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาน้อยที่สุด

มีนักคิดหลายท่านได้อธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจในเด็ก ซึ่งอาจกล่าวสรุปได้ว่าเมื่อเด็กพัฒนาทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจขึ้น เด็กจะมีความสามารถในการเข้าใจได้ว่าตนเองและบุคคลอื่นมีสภาวะของจิตใจซึ่งเป็นนามธรรมและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล สภาวะของจิตใจเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความปรารถนาและความตั้งใจ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีการกระทำต่างๆ ขึ้น เด็กจะสามารถอธิบายและทำนายการกระทำของมนุษย์ได้ รวมทั้งสามารถตีความได้ว่าจากการกระทำหนึ่งๆจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้

กระทำมีตัวแทนของสถานการณ์นั้น (เช่นการคิด ความเชื่อ ความรู้) และผู้กระทำมีแรงจูงใจบางอย่างที่จะกระทำ (เช่น ความปรารถนา ความหวัง) ความเข้าใจดังกล่าวนี้มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของเด็กในสังคม โดยเฉพาะเมื่อเด็กต้องมิปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจกล่าวได้ว่าทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจจะช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงอารมณ์ของบุคคลอื่นและช่วยในการติดต่อสื่อสาร สามารถอ่านจิตใจของผู้อื่น และรู้ว่าผู้อื่นมีความรู้ ความตั้งใจและความรู้สึกอย่างไร ซึ่งนักคิดบางท่านได้เรียกทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจนี้ว่าเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสามารถหรือทักษะในการอ่านจิตใจ (mindreading) นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองและความต้องการของตนเองอีกด้วย ดังนั้นถ้าเด็กหรือบุคคลใดไม่มีทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจที่กล่าวมานี้ บุคคลนั้นจะไม่สามารถเข้าใจโลกหรือสังคมที่เราดำรงอยู่ได้

ความสามารถเหล่านี้หรือการเกิดทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจนี้ Wellman 1990 กล่าวว่าจะเริ่มพัฒนาขึ้นเมื่อเด็กมีอายุประมาณ 3 ปี ซึ่งแนวคิดดังกล่าวข้างต้นนี้มีความขัดแย้งกับแนวคิดของ Perner (1993) ในเรื่องการมีตัวแทนในจิตใจ (representation mind) ซึ่งเชื่อว่าทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีอายุอย่างต่ำประมาณ 4 ปี โดยที่เด็กจะเริ่มมีความสามารถในการสร้างสัญลักษณ์ซ้อนสัญลักษณ์หรือมีตัวแทนซ้อนตัวแทนได้ โดยเด็กจะเข้าใจความคิด ความเชื่อและความเชื่อที่ผิดของบุคคลอื่นได้

ดังที่กล่าวไปแล้วว่าความเชื่อและความปรารถนาเป็นสภาวะของจิตใจเหมือนกัน แต่อย่างไรก็ตามความเชื่อและความปรารถนาก็มีความแตกต่างกัน ดังแสดงในแผนผังซึ่ง Wellman & Bartsch (1988 อ้างถึงใน Wellman, 1990) ดังนี้



จากแผนผัง แสดงให้เห็นว่าความเชื่อเกิดจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้า หรืออาจกล่าวได้ว่าการรับรู้เป็นการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับโลกภายนอกเข้าสู่จิตใจ ส่วนอารมณ์พื้นฐานและสรีรวิทยา เช่นเรื่องความรัก ความเกลียด ความหิว ความกระหาย เป็นการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะภายในตัวบุคคลเข้าสู่จิตใจ และทั้งความเชื่อและความปรารถนาจะเป็นตัวที่ใช้ในการอธิบายและทำนายการกระทำที่บุคคลตั้งใจกระทำขึ้นได้ นอกจากนี้แนวคิดทฤษฎีในระยะแรกยังเชื่ออีกว่าเด็กจะมีความสามารถในการเข้าใจสภาวะของจิตใจที่เกี่ยวกับความปรารถนาได้ก่อนความเชื่อ (Wellman, 1990; Flavell, Miller, & Miller, 1993; Perner, 1993) แต่จากงานการศึกษาในระยะหลังของ Moses, Coon,

& Wushinich (2000) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถของเด็กในการเข้าใจเกี่ยวกับการเกิด ความปรารถนาในเด็กอายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี โดยการเล่าเรื่องประกอบภาพ และถามคำถามเด็กเกี่ยวกับเงื่อนไขการรับรู้ เจตคติ และสรีรวิทยา ผลการศึกษาพบว่า เด็กเข้าใจเรื่องความเชื่อที่มาจากการรับรู้ได้ พอๆกับความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และเด็กเข้าใจเรื่องความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาน้อยที่สุด แสดงให้เห็นว่าความสามารถของเด็กในการเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความปรารถนา อาจเกิดช้ากว่าความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความเชื่อก็ได้ ซึ่งขึ้นกับว่าจะพิจารณาว่าเป็นความปรารถนาที่มาจากเงื่อนไขชนิดใดเด็กอายุมากขึ้นมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาและความเชื่อได้ดีขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นและเนื่องจากในประเทศไทยยังไม่เคยมีการศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับ พัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนาในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาพัฒนาการและเปรียบเทียบความสามารถในการเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความเชื่อและความปรารถนาในเด็กไทย

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนาของเด็กไทยระดับอายุ 3-5 ปี
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนาในเงื่อนไขที่แตกต่างกัน (ความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา) ของเด็กไทยอายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี

### สมมติฐาน

1. ความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ
2. เด็กอายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี มีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ และการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติไม่แตกต่างกัน แต่จะมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาแตกต่างจากความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้

### คำจำกัดความในการวิจัย

1. ความปรารถนา (desire) หมายถึงความรู้สึกภายในที่เกี่ยวกับความต้องการ ความอยากซึ่งเกิดขึ้นจากการมีเจตคติที่เกี่ยวกับความรัก/ความชอบ และจากทางสรีรวิทยาที่เกี่ยวกับความหิว/ความกระหาย
2. ความเชื่อ (belief) หมายถึงการรู้ การคิด ซึ่งเกิดขึ้นจากการรับรู้โดยการมองเห็น

3. การรับรู้ (perception) หมายถึงกระบวนการได้รับข้อมูลจากโลกภายนอก โดยผ่านการมองเห็น ซึ่งนำไปสู่การเกิดความเชื่อเกี่ยวกับตำแหน่งที่อยู่ของวัตถุที่มองเห็น

4. เจตคติ (attitude) หมายถึงอารมณ์ความรู้สึก ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ อันได้แก่ความรักและความเกลียด (ไม่รัก) ที่มาจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ ซึ่งความรักจะนำไปสู่การเกิดความปรารถนาและส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อตอบสนองความปรารถนา ส่วนความเกลียดจะนำไปสู่การเกิดความไม่ปรารถนาและส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ปรารถนานั้น

5. สรีรวิทยา (physiology) หมายถึงสภาวะที่เกี่ยวกับระบบการทำงานของร่างกายของสิ่งมีชีวิต อันได้แก่ความหิว ความกระหาย และความอึดที่มาจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ ซึ่งความหิวและความกระหายจะนำไปสู่การเกิดความปรารถนาและส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อตอบสนองความปรารถนานั้นโดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเพิ่มขึ้น ส่วนความอึดนำไปสู่การเกิดความไม่ปรารถนาและส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ปรารถนาโดยไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเพิ่มขึ้น

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยนี้เป็นการศึกษาพัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและการเกิดความปรารถนาในเด็กอายุ 3-5 ปี ในกรุงเทพมหานคร

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กเพศหญิงและเพศชายอายุ 3-5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนอนุบาลจำนวน 180 คน

3. ตัวแปรในการวิจัย ได้แก่ ตัวแปรอิสระซึ่งมีสองตัวแปรคือ อายุ 3 ระดับ ดังนี้ อายุ 3 ปี 4 ปี 5 ปี และเงื่อนไขการเกิดสภาวะของจิตใจหรือเงื่อนไขการทดสอบ 3 เงื่อนไข ดังนี้ เงื่อนไขความเชื่อที่มาจากการรับรู้ เงื่อนไขความต้องการที่มาจากเจตคติ เงื่อนไขความต้องการที่มาจากสรีรวิทยา ส่วนตัวแปรตาม คือ คือความสามารถในการเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นการเล่าเรื่องประกอบภาพ 6 เรื่อง ใน 3 เงื่อนไข คือเงื่อนไขความเชื่อที่มาจากการรับรู้ เงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และเงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา ในแต่ละเงื่อนไขประกอบด้วยการเล่าเรื่องประกอบภาพ 2 เรื่องที่มีลักษณะคล้ายกัน โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงและสร้างขึ้นเพิ่มเติมจากงานวิจัยของ Moses, Coon, & Wusinich (2000) เพื่อให้เหมาะสมกับการวิจัยในครั้งนี้ เครื่องมื่อดังกล่าวประกอบด้วยแผ่นภาพประกอบการเล่าเรื่องเกี่ยวกับการเข้าใจการเกิดความเชื่อและการเข้าใจการเกิดความปรารถนา จำนวนทั้งหมด 40 แผ่นภาพ แบ่งเป็น 3 ชุด ดังนี้

4.1 ขั้นเตรียมตัวก่อนการทดสอบ ประกอบด้วย 4 แผ่นภาพ



4.2 ขั้นการประเมินความสามารถในการเข้าใจทัศนะของผู้อื่น (perspective taking) ประกอบด้วย 6 แผ่นภาพ แบ่งทดสอบออกเป็น 3 เงื่อนไข คือ เงื่อนไขการรับรู้ เงื่อนไขเจตคติ และเงื่อนไขสรีรวิทยา โดยแต่ละเงื่อนไขประกอบด้วย 2 แผ่นภาพ

4.3 ขั้นทดสอบพัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนา ประกอบด้วย 30 แผ่นภาพ โดยแบ่งเงื่อนไขการเกิดสถานะของจิตใจหรือเงื่อนไขการทดสอบออกเป็น 3 เงื่อนไขดังนี้ เงื่อนไขความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา ในแต่ละเงื่อนไขจะประกอบด้วยเรื่องเล่า 2 เรื่อง และในแต่ละเรื่องประกอบด้วยตัวละคร 2 ตัว โดยตัวละครตัวหนึ่งจะได้รับประสบการณ์ทางด้านบวก และอีกตัวหนึ่งจะได้รับประสบการณ์ทางด้านลบ ในการสร้างเครื่องมือผู้วิจัยได้รับคำปรึกษาจากอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสองท่าน และจากคุณครูประจำชั้นอนุบาล โรงเรียนสวนหลวงอีกหนึ่งท่าน

### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยทำการทดสอบเด็กเป็นรายบุคคลโดยการเล่าเรื่องประกอบภาพ เด็กที่ผ่านขั้นเตรียมตัวก่อนการทดสอบและขั้นการประเมินความสามารถในการเข้าใจทัศนะของผู้อื่น จะได้รับการทดสอบในขั้นทดสอบพัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนา โดยผู้วิจัยจะสลับลำดับของตัวละครในแต่ละเรื่อง สลับลำดับเรื่องในแต่ละเงื่อนไข รวมทั้งสลับลำดับของเงื่อนไข เพื่อเป็นการถ่วงดุล สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนนั้น ในแต่ละเงื่อนไขการทดสอบจะประกอบด้วยคำถามควบคุมที่มีความวิกฤต 6 คำถาม โดยที่ 3 คำถามมาจากการเล่าเรื่องประกอบภาพเรื่องแรก และอีก 3 คำถามมาจากการเล่าเรื่องประกอบภาพเรื่องที่สอง ในแต่ละเงื่อนไขการทดสอบจะมีคะแนนเต็มทั้งหมด 4 คะแนน การให้คะแนนดังแสดงในตารางที่ 2 จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบภายหลังด้วยวิธีของ Fisher's least significant difference (LSD) เพื่อหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเข้าใจในเงื่อนไขการทดสอบทั้งสามเงื่อนไขในทุกระดับอายุ

## ตารางที่ 2 การให้คะแนนในการทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความเชื่อและความปรารถนา

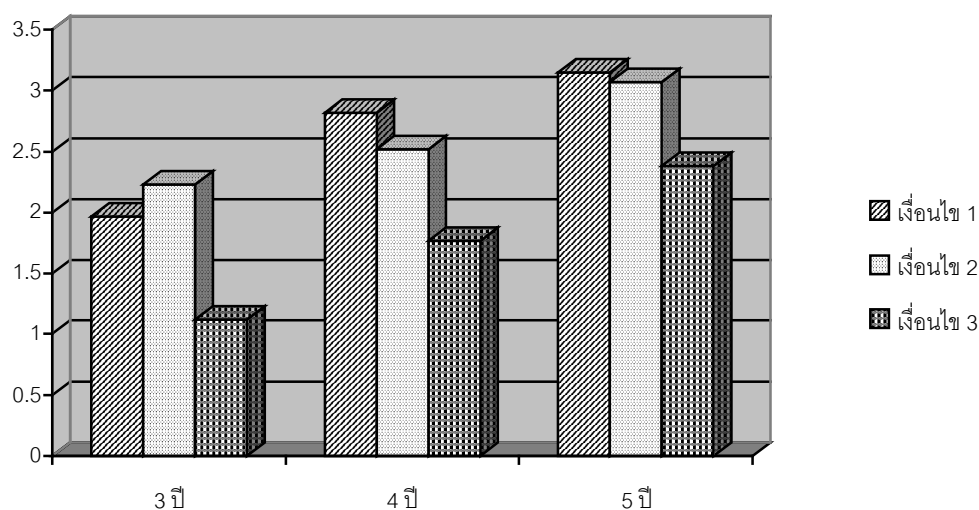
เงื่อนไขการทดสอบ					
(เงื่อนไขความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา)					
	เรื่องที่1			เรื่องที่2	
-คำถามที่เกี่ยวกับสภาวะแทรกแซงที่นำไปสู่	คำถามข้อที่	1	= 1	1	= 1
การเกิดความเชื่อหรือความปรารถนา		คะแนน		คะแนน	
-คำถามเกี่ยวกับความเชื่อหรือ	คำถามข้อที่	2	} = 1	2	} 1
ความปรารถนา	คำถามข้อที่	3		คะแนน	
(คะแนนทั้งหมดในแต่ละเงื่อนไขรวม 4 คะแนน)					

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนาในระดับอายุ 3-5 ปี ในแต่ละเงื่อนไขการทดสอบ

อายุ (ปี)	ความเชื่อที่มาจากการรับรู้		ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ		ความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา	
	mean	S.D.	Mean	S.D	Mean	S.D
3	1.97	1.01	2.23	1.28	1.12	0.80
4	2.82	0.98	2.52	1.10	1.77	1.01
5	3.15	0.92	3.07	0.92	2.38	0.85
รวม	2.64	1.09	2.61	1.16	1.76	1.03

แผนภูมิที่ 1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนา ในเงื่อนไขความเชื่อที่  
มาจากการรับรู้ เงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และเงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา ในระดับอายุ 3-5 ปี



ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของคะแนนการทดสอบความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนาในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนระดับอายุ 3-5 ปี

ในเงื่อนไขการทดสอบสามเงื่อนไข คือเงื่อนไขความเชื่อที่มาจากการรับรู้ เงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และเงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา ที่ระดับนัยสำคัญ .05

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มปัจจัยหลักแต่ละกลุ่ม				
1 อายุสามระดับอายุ	108.07	2	54.04	54.64*
2 เงื่อนไขสามแบบ	90.85	2	45.42	45.93*
ปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างอายุและเงื่อนไขความคลาดเคลื่อน	6.30	4	1.57	1.59
	525.117	531	0.99	

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างอายุกับเงื่อนไขการทดสอบ แต่เมื่อพิจารณาเฉพาะแต่ละปัจจัยคือ อายุ หรือ เงื่อนไขการทดสอบ ยังพบอีกว่าส่งผลให้ความสามารถของเด็กในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการทดสอบภายหลังด้วยวิธีของ Fisher's least significant difference (LSD) และในการเปรียบเทียบความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา ของเด็กอายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปีนี้ ดังจะแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจ  
การเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนา  
ที่มาจากสรีรวิทยาของเด็กในแต่ละระดับอายุ คืออายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี

ระดับ อายุ (ปี)	เงื่อนไขการทดสอบ	เงื่อนไขการทดสอบ		
		ความเชื่อที่ มาจากการรับรู้	ความปรารถนา ที่มาจากเจตคติ	ความปรารถนา ที่มาจากสรีรวิทยา
3	ความเชื่อที่มาจากการรับรู้	-	-0.27	0.85*
	ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ	-	-	1.12*
	ความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา	-	-	-
4	ความเชื่อที่มาจากการรับรู้	-	0.30	1.05*
	ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ	-	-	0.75*
	ความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา	-	-	-
5	ความเชื่อที่มาจากการรับรู้	-	0.08	0.77*
	ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ	-	-	0.68*
	ความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา	-	-	-

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ในเด็กแต่ละระดับอายุคือ อายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ไม่แตกต่างจากคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ แต่คะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ และการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ มีความแตกต่างจากคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## การอภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่าไม่สอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 เนื่องจากพบว่าปฏิสัมพันธ์ร่วม ระหว่างปัจจัยอายุและเงื่อนไขการทดสอบไม่มีผลต่อความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนา จึงไม่อาจกล่าวได้ว่าความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยา ของเด็กอายุ 3-5 ปี จะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ แต่อย่างไรก็ตามจากผลของคะแนนเฉลี่ย อาจกล่าวได้นัยหนึ่งว่า เด็กอายุ 3 ปี มีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้และความปรารถนาที่มาจากเจตคติได้บ้างแล้ว นอกจากนี้ยังเริ่มมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาอีกด้วย

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 คือเด็กอายุ 3 ปี อายุ 4 ปี และอายุ 5 ปี ในแต่ละระดับอายุมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ และการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติไม่แตกต่างกัน และมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาน้อยที่สุด ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพัฒนาการสถานะของจิตใจทั้งในเรื่องความปรารถนาและความเชื่อ เด็กจะมีความเข้าใจในเรื่องใดก่อนกันนั้น ต้องพิจารณาการเกิดสถานะของจิตใจนั้นว่ามาจากเงื่อนไขใด จึงไม่สามารถกล่าวสรุปได้ว่าสถานะของจิตใจในเรื่องความปรารถนาจะเกิดก่อนความเชื่อดังแนวคิดและงานวิจัยในระยะแรกๆ ในเรื่องสถานะทางสรีรวิทยาจะมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนกับประสบการณ์และความปรารถนาซึ่งแสดงได้ในแผนภูมิดังนี้

บุคคลได้รับประสบการณ์ทาง +  $\longrightarrow$  สถานะทางสรีรวิทยา  $\longrightarrow$  ความปรารถนา -  
(ทานอาหารเป็นจำนวนมาก) (อิ่ม) (ไม่อยากรับประทานเพิ่ม)

บุคคลได้รับประสบการณ์ทาง -  $\longrightarrow$  สถานะทางสรีรวิทยา  $\longrightarrow$  ความปรารถนา +  
(ทานอาหารเป็นจำนวนน้อย) (ยังไม่อิ่ม) (อยากรับประทานเพิ่ม)

จากแผนผังจะเห็นได้ว่ามีความขัดแย้งกันระหว่างประสบการณ์ที่บุคคลได้รับกับการเกิดความปรารถนา ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเด็กจะมีความยากลำบากในการเข้าใจความสัมพันธ์หรือการให้เหตุผลที่มีความขัดแย้งกัน จึงทำให้เด็กมีความเข้าใจในเงื่อนไขได้น้อย โดยเฉพาะในเด็กอายุ 3 ปี และเมื่อเปรียบเทียบกับเงื่อนไขการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้และการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ เห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์ที่บุคคลได้รับกับการเกิดความเชื่อและความปรารถนา จึงทำให้เด็กเข้าใจและให้เหตุผลโดยมองความสัมพันธ์ที่ไปในทิศทางเดียวกันได้ง่ายกว่า

บุคคลได้รับประสบการณ์ทาง +  $\longrightarrow$  สถานะทางการรับรู้/เจตคติ  $\longrightarrow$  ความเชื่อ / ปรารถนา +  
(เปิดดูได้ / เล่นกับสุนัขสนุก) (มองเห็น / รัก) (รู้ / อยากเล่นอีก)

บุคคลได้รับประสบการณ์ทาง -  $\longrightarrow$  สถานะทางการรับรู้/เจตคติ  $\longrightarrow$  ความเชื่อ / ปรารถนา -  
(เปิดดูไม่ได้ / โดนสุนัขกัด) (มองไม่เห็น / ไม่รัก) (ไม่รู้ / ไม่อยากเล่นอีก)

หรืออาจเป็นไปได้ดีกว่าการที่เด็กอายุ 3 ปี มีความเข้าใจในเงื่อนไขการเกิดความปรารถนาที่มาจาก สรีรวิทยาได้น้อยมาก เป็นเพราะว่าเด็กวัยนี้อาจยังไม่เข้าใจในเรื่องความอึด โดยเด็กอาจคิดว่าเมื่อบุคคลชอบอาหารชนิดนั้น บุคคลจะปรารถนาทานอาหารนั้นได้เรื่อยๆโดยไม่เกิดความรู้สึกอึด หรืออาจเป็นไปได้ดีกว่าเด็กวัยนี้มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความอึดแล้ว แต่ความเข้าใจนี้เข้าใจนี้แตกต่างไปจากความเข้าใจของผู้ใหญ่ และในเรื่องของปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไป เด็กอาจจะเข้าใจว่าก่อนที่จะเกิดความรู้สึกอึด ต้องรับประทานอาหารในปริมาณมากๆ ซึ่งอาจจะผิดจากความเป็นจริงในชีวิตของคนทั่วไป ทำให้ภาพที่ใช้ในการเล่าเรื่องไม่สามารถสื่อถึงปริมาณอาหารที่ทำให้เกิดความรู้สึกอึดได้

## เอกสารอ้างอิง

- Flavell, J. H., Miller, P. H., & Miller, S. A. (1993). *Cognitive development* (3 rd ed.). Englewood Cliffs:Prentice-Hall.
- Moses, L. J., Coon, J. A., & Wusinich, N. (2000). Young children's understanding of desire formation.*Developmental Psychology*, 36, 77-90.
- Perner, J. (1993). *Understanding the representational mind*. Cambridge: MIT Press.
- Pratt, C., & Bryant, P. (1990). Young children understanding that looking leads to knowing (so long as they are looking into a single barrel). *Child Development*, 61, 973-982.
- Wellman, H. M. (1990). *The child's theory of mind*. Cambridge: MIT Press.

# ผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการ บำบัดฟื้นฟู: การศึกษานำร่อง

## Effect of Child Sexual Abuse and Treatment Process : The Pilot Study

ชลาลัย กันมินทร์

ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี พ.ศ. 2544

### บทนำ

ปัจจุบันสถานการณ์เกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศในเด็กเป็นปัญหาลังคมที่นับวันจะทวีความรุนแรงและปรากฏขึ้นเป็นจำนวนมาก ทั้งในต่างประเทศและประเทศไทย การศึกษาโดยสถาบันแห่งชาติสำหรับเด็กที่ถูกทอดทิ้งและทารุณกรรมในปี ค.ศ. 1987 พบว่ามีประมาณ 44,700 รายต่อปี แต่ Finkelhor (1984) คาดว่า เด็กถูกทารุณกรรมทางเพศที่เกิดในครอบครัวและที่ไม่ได้รายงานมีประมาณ 150,000 - 200,000 รายต่อปี (Finkelhor, 1984 อ้างถึงในเบญจพร ปัญญาและคณะ, ม.ป.ป. : 1) สำหรับในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2541 พบว่า มูลนิธิผู้หญิงได้ช่วยเหลือเด็กและผู้หญิงเกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ จำนวน 139 รายต่อปี และมูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็กได้ช่วยเหลือเด็กที่ถูกล่วงเกินทางเพศ จำนวน 82 ราย และโสเภณีเด็ก จำนวน 10 ราย ซึ่งตัวเลขนี้เป็นตัวเลขที่ต่ำกว่าความเป็นจริง (เบญจพร ปัญญาและคณะ, ม.ป.ป. : 75)

ปัญหาการทารุณกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นในเด็กส่งผลกระทบหลายประการต่อตัวเด็กที่เป็นเหยื่อ ซึ่งผลกระทบดังกล่าวมีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และเป็นได้ทั้งผลกระทบระยะสั้นและระยะยาว ผลกระทบทางร่างกาย เช่น บาดแผล รอยฟกช้ำ การมีเลือดออกทางช่องคลอดหรือทวารหนัก โรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ ส่วนผลกระทบทางจิตใจที่เกิดขึ้น เช่น อาการหวาดกลัว วิตกกังวล ฝันร้าย บาดแผลทางใจ (Psychic trauma) บางรายอาจรุนแรงถึงขั้นพยายามฆ่าตัวตาย (เบญจพร ปัญญาและคณะ, ม.ป.ป. : 3, Astrid Heger and others, 1992 : 17-19) การศึกษาเพื่อทำความเข้าใจผลกระทบต่างๆ ของเด็กที่ถูกกระทำทารุณกรรมทางเพศจะเป็นประโยชน์ต่อการแสวงหาแนวทางบำบัดรักษาและฟื้นฟูเด็กกลุ่มเป้าหมายแต่ละรายอย่างถูกต้องเหมาะสม

อนึ่งการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกกระทำทารุณกรรมทางเพศเป็นวิธีการที่ซับซ้อนและมีรายละเอียดมาก จำเป็นต้องอาศัยบุคลากรหลากหลายสาขาวิชาชีพมาทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิด จึงจะทำให้การช่วยเหลือดูแลเด็กกลุ่มเป้าหมายประสบผลสำเร็จ ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศไทยยัง

มีค่อนข้างจำกัด ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการบำบัดฟื้นฟู เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและสังคมเข้าใจปัญหาและร่วมกันพัฒนากระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาผลกระทบทางร่างกายและจิตใจของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นทันที ในช่วงก่อนเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู
2. เพื่อศึกษากระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศขององค์กรภาครัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานด้านนี้

## วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

- เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ที่อยู่ในความดูแลช่วยเหลือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการวิจัยเบื้องต้นครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่อยู่ในความดูแลช่วยเหลือของหน่วยงาน 3 แห่ง คือ บ้านพระคุณ บ้านธัญพร และบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 31 คน
- เจ้าหน้าที่ในทีมสหวิชาชีพที่ปฏิบัติงานด้านการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศของหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน ซึ่งการวิจัยเบื้องต้นครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในหน่วยงาน 4 แห่ง คือ บ้านพระคุณ มูลนิธิเด็ก บ้านธัญพร และบ้านเกร็ดตระการ จำนวน 33 คน

## วิธีดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยผู้วิจัยใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การใช้แบบสำรวจทางจิตวิทยา และการใช้แบบสอบถาม โดยเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลมีดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ข้อคำถามแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ คำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล 6 ข้อ และคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อการเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู (เป็นข้อคำถามแบบปลายเปิด) จำนวน 6 ข้อ
2. DASS – Stress Scales เป็นแบบสอบถามที่มีข้อกระทงทั้งหมด 7 ข้อ แต่ละข้อจะบ่งชี้ลักษณะที่แสดงออกถึงความเครียด มีมาตรวัดจาก 0-3 โดยที่ 0 หมายถึง สิ่งที่ไม่ใช่ลักษณะของผู้ตอบเลย ขณะที่ 3 เป็นลักษณะของผู้ตอบเกือบตลอดเวลา แบบทดสอบชุดนี้มีค่าแอลฟา เท่ากับ 0.78 ( $n = 31$ )



3. แบบสำรวจ Suicidal Ideation Survey ซึ่งผู้วิจัยแปลจากแบบสำรวจที่สร้างโดย Dr. John McLean & Ms. Fiona Ciocca คำถามมีจำนวน 10 ข้อ แบบสำรวจชุดนี้สำรวจเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา โดยมาตรวัดบางข้อมี 4 ระดับ 0 หมายถึง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ในขณะที่ 4 หมายถึง เกิดขึ้นสม่ำเสมอเป็นประจำ ข้อกระทบบางข้อมี 3 ระดับ 0 หมายถึง ไม่เคยเกิดขึ้นเลย ในขณะที่ 4 หมายถึง เกิดขึ้นตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป แบบทดสอบชุดนี้มีค่าแอลฟา เท่ากับ 0.87 ( $n = 31$ )

4. แบบสอบถามเจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพ ซึ่งข้อกระทบบรรทุกข้อเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนตัว ของผู้ตอบแบบสอบถาม ความคิดเห็นต่อกระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ และข้อเสนอแนะต่อแนวทางการพัฒนากระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ รวมทั้งสิ้น 36 ข้อ แบบทดสอบชุดนี้มีค่าแอลฟา เท่ากับ 0.83 ( $n = 33$ )

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้ ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์หาค่าสถิติเบื้องต้น คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS Version 10.0

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่รวบรวมได้จากเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ สรุปได้ ดังนี้

#### ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำแนกตามอายุ

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 2 ปี	0	0
2 ปีขึ้นไป- 6 ปี	1	3.2
6 ปีขึ้นไป – 12 ปี	2	6.5
12 ปีขึ้นไป – 18 ปี	28	90.3
รวม	31	100

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปีขึ้นไป – 18 ปี คิดเป็น ร้อยละ 90.3

**ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำแนกตามระดับการศึกษา**

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เข้ารับการศึกษ	1	3.2
อนุบาล	2	6.5
ประถมศึกษาตอนต้น	4	12.9
ประถมศึกษาตอนปลาย	9	29.0
มัธยมศึกษาตอนต้น	13	41.9
มัธยมศึกษาตอนปลาย	2	6.5
อื่นๆ	0	0
รวม	31	100

จากตารางที่ 2 พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 41.9) รองลงมาคือระดับประถมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 29.0) และระดับประถมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 12.9) ตามลำดับ

**ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำแนกตามหน่วยงานที่เข้ารับบริการ**

หน่วยงานที่เข้ารับบริการสังกัด	จำนวน	ร้อยละ
รัฐบาล	28	90.3
เอกชน	3	9.7
รวม	31	100

จากตารางที่ 3 พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศส่วนใหญ่เข้ารับบริการจากหน่วยงานสังกัดภาครัฐบาล (ร้อยละ 90.3)

**ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำแนกตามจำนวนครั้งของการเข้ารับบริการ**

จำนวนครั้งของการเข้ารับบริการ	จำนวน	ร้อยละ
ครั้งที่ 1	29	93.5
ครั้งที่ 2	2	6.5
รวม	31	100

จากตารางที่ 4 พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศส่วนใหญ่เข้ารับบริการจากหน่วยงานที่ดูแลช่วยเหลือเป็นครั้งแรก (ร้อยละ 93.5)

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ จำแนกตามระยะเวลาของการเข้ารับบริการ

ระยะเวลาของการเข้ารับบริการ	จำนวน	ร้อยละ
สัปดาห์ที่ 1	1	3.2
สัปดาห์ที่ 1 ขึ้นไป – 1 เดือน	2	6.5
1 เดือนขึ้นไป -2 เดือน	6	19.4
2 เดือนขึ้นไป-3 เดือน	6	19.4
3 เดือนขึ้นไป	16	51.6
รวม	31	100

จากตารางที่ 5 พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศส่วนใหญ่เข้ารับบริการในระยะเวลา 3 เดือน ขึ้นไป (ร้อยละ 51.6) รองลงมาคือระยะเวลา 1 เดือนขึ้นไป – 2 เดือน ซึ่งเท่ากับระยะ 2 เดือนขึ้นไป – 3 เดือน (ร้อยละ 19.4) ตามลำดับ

สำหรับระดับความเครียดของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ซึ่งวัดจากแบบสำรวจ DASS - Stress Scale พบว่า มีค่าเท่ากับ 1.29 แสดงว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ (มาตร 0-3)

ในด้านความคิดเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ซึ่งวัดจากแบบสำรวจ Suicidal Ideation Survey พบว่า มีค่าเท่ากับ 1.13 แสดงว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความคิดเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมอยู่ในระดับต่ำ (มาตร 0-4)

ผลการวิจัยที่รวบรวมได้จากแบบสอบถามเจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพ สรุปได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 87.9) มีอายุ 45 ปีขึ้นไป - 50 ปี (ร้อยละ 33.3) สมรสแล้ว (ร้อยละ 51.5) จบการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 48.5) ระยะเวลาการทำงาน 1-5 ปี (ร้อยละ 36.4) ตำแหน่งที่ปฏิบัติงานเป็นเจ้าหน้าที่หรือพนักงานคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก (ร้อยละ 54.5) และส่วนใหญ่ปฏิบัติงานในหน่วยงานที่สังกัดภาครัฐบาล (ร้อยละ 84.8)

สำหรับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อการบูรณาการปฏิบัติงานในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ และความคิดเห็นต่อปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กฯ ในด้านต่างๆ ปรากฏดังตารางที่ 6 – ตารางที่ 10 ดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นต่อกระบวนการปฏิบัติงานในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ

ประเด็น	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
องค์กรมีแผนการปฏิบัติงานร่วมกัน	32	3.28
องค์กรมีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางกาย	32	3.34
องค์กรมีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางพฤติกรรม	32	2.88
องค์กรมีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางจิตใจ เช่น ทำจิตบำบัด ฯลฯ	32	3.03
องค์กรมีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางจิตใจ เช่น คนตรีบำบัด ฯลฯ	31	2.87
องค์กรมีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางจิตใจ เช่น กิจกรรมบำบัด ฯลฯ	33	3.30
องค์กรมีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูทางจิตใจ เช่น ครอบครัวบำบัด ฯลฯ	33	2.61
องค์กรมีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูทางจิตใจ โดยจัดโปรแกรมสอนการป้องกันภัยทางเพศในเด็ก	33	2.91
องค์กรมีการบำบัดรักษาและฟื้นฟูทางจิตใจ เช่น จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะทางสังคม จัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมที่จะคืนเด็กสู่สังคม ฯลฯ	33	3.33

จากตารางที่ 6 พบว่า เจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ระดับการปฏิบัติงานทางด้านกระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ  
ในด้านบุคลากร (ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ)

ปัญหาและอุปสรรคด้าน	ไม่มีปัญหา	มีปัญหา	ไม่ระบุ	รวม
จำนวนบุคลากร	14 (42.4)	18 (54.5)	1 (3.0)	33 (100)
ความรู้และทักษะของบุคลากร	16 (48.5)	16 (48.5)	1 (3.0)	33 (100)
ความร่วมมือของบุคลากร	22 (66.7)	10 (30.3)	1 (3.0)	33 (100)
ความเข้าใจการทำงานของบุคลากร	24 (72.7)	8 (24.2)	1 (3.0)	33 (100)
ความขัดแย้งระหว่างบุคลากร	22 (66.7)	10 (30.3)	1 (3.0)	33 (100)

จากตารางที่ 7 พบว่า เจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาในด้านจำนวนบุคลากร (ร้อยละ 54.5) สำหรับด้านความรู้และทักษะของบุคลากร ความร่วมมือของบุคลากร ความเข้าใจการทำงานของบุคลากร และความขัดแย้งระหว่างบุคลากรนั้นส่วนใหญ่ไม่ประสบปัญหา

**ตารางที่ 8 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ  
ในด้านงบประมาณ (ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ)**

ปัญหาและอุปสรรคในด้าน	ไม่มีปัญหา	มีปัญหา	ไม่ระบุ	รวม
การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินงาน	22 (66.7)	10 (30.3)	1 (3.0)	33 (100)
การเบิกจ่ายงบประมาณ	24 (72.7)	8 (24.2)	1 (3.0)	33 (100)

จากตารางที่ 8 พบว่า เจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพส่วนใหญ่มีความเห็นว่าไม่ประสบปัญหาในด้าน  
การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินงาน (ร้อยละ 66.7) และการเบิกจ่ายงบประมาณ (ร้อยละ 72.7)

**ตารางที่ 9 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ  
ในด้านสถานที่และวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงาน (ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ)**

ปัญหาและอุปสรรคในด้าน	ไม่มีปัญหา	มีปัญหา	ไม่ระบุ	รวม
สถานที่ในการปฏิบัติงาน	24 (72.7)	8 (24.2)	1 (3.0)	33 (100)
วัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงาน	23 (69.7)	9 (27.3)	1 (3.0)	33 (100)

จากตารางที่ 9 พบว่า เจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพส่วนใหญ่มีความเห็นว่าไม่มีปัญหาในด้าน  
สถานที่ในการปฏิบัติงาน (ร้อยละ 72.7) และวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงาน (ร้อยละ 69.7)

**ตารางที่ 10 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ  
ในการบริหารจัดการ (ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ)**

ปัญหาและอุปสรรคด้าน	ไม่มีปัญหา	มีปัญหา	ไม่ระบุ	รวม
การวางแผนการปฏิบัติงาน	23 (69.7)	9 (27.3)	1 (3.0)	33 (100)
การติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงาน	26 (78.8)	6 (18.2)	1 (3.0)	33 (100)
ระบบการจัดเก็บข้อมูลผู้รับบริการ	25 (75.8)	7 (21.2)	1 (3.0)	33 (100)
การส่งต่อผู้รับบริการ	29 (87.9)	3 (9.1)	1 (3.0)	33 (100)
การประชุมทีมงาน	25 (75.8)	7 (21.2)	1 (3.0)	33 (100)

จากตารางที่ 10 พบว่า เจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพส่วนใหญ่มีความเห็นว่าไม่มีปัญหาในการ  
วางแผนการปฏิบัติงาน (ร้อยละ 69.7) การติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงาน (ร้อยละ 78.8) ระบบ  
การจัดเก็บข้อมูลผู้รับบริการ (ร้อยละ 75.8) การส่งต่อผู้รับบริการ (ร้อยละ 87.9) และการประชุมทีม  
งาน (ร้อยละ 75.8)

## การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการบำบัดฟื้นฟู พบว่า เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.29 (มาตร 0-3) รวมทั้งมีความคิดเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.13 (มาตร 0-4) การที่เด็กกลุ่มนี้มีความเครียดและความคิดเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมระดับต่ำ อภิปรายได้ดังนี้

ประการแรกอาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างได้ใช้ระยะเวลาออกไป ภายหลังการเกิดเหตุการณ์ถูกกระทำทารุณกรรมทางเพศ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการบำบัดฟื้นฟูจากหน่วยงานที่ศึกษานานเกินกว่า 3 เดือนขึ้นไป (ร้อยละ 51.6) ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจพร ปัญญา ยงและคณะ ที่ทำการศึกษาการทารุณทางเพศในเด็ก: รายงานผู้ป่วย 16 ราย พบว่า ผลกระทบทางด้านจิตใจระยะแรก (ผลกระทบที่เกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนแรกหลังเกิดเหตุการณ์) ที่พบบ่อย ได้แก่ โกรธ กลัว วิตกกังวล มีความคิดอยากตายและไม่อยากไปโรงเรียน ส่วนผลกระทบระยะยาวคือ โกรธ กลัว ซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย หนีออกจากบ้าน และมีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม (เบญจพร ปัญญา ยงและคณะ, 2542 : 1)

อีกประการหนึ่งอาจเกิดขึ้นเนื่องจาก กระบวนการบำบัดฟื้นฟูที่เด็กกลุ่มนี้ได้รับทำให้พวกเขาสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยพิจารณาจากการสัมภาษณ์ ด้วยข้อคำถามปลายเปิด ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจกระบวนการบำบัดฟื้นฟูที่หน่วยงานเหล่านั้นจัดให้ในระดับดีถึงดีมาก กระบวนการบำบัดฟื้นฟูที่จัดให้นี้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย เช่น การเล่นกีฬา ฝึกการบริหาร มีห้องพยาบาล พาไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาล ฯลฯ ด้านจิตใจ เช่น การทำกลุ่มบำบัด จัดกิจกรรมนันทนาการ การให้คำปรึกษาทั้งรายกลุ่มและรายบุคคล ฯลฯ และด้านสังคม เช่น อบรมการปรับตัวกับเพื่อน การเปิดโอกาสให้ติดต่อญาติมิตร กิจกรรมเพื่อนดูแลเพื่อน การฝึกอบรมด้านอาชีพ ฯลฯ

จากการศึกษาความคิดเห็นของทีมสหวิชาชีพต่อกระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ (กลุ่มตัวอย่าง 33 คน) อภิปรายได้ดังนี้

ในด้านปัญหาและอุปสรรคของการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาในด้านจำนวนบุคลากร กล่าวคือ ขาดแคลนบุคลากร (ร้อยละ 54.5) ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของตะวันชัย จิรประมุขพิทักษ์และคณะ (2543) เรื่องการประเมินผลการช่วยเหลือเด็กถูกทารุณกรรมแบบสหวิชาชีพ ในโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ซึ่งพบว่า การทำงานแบบสหวิชาชีพพบปัญหาหลายประการ อาทิ การขาดนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล (case manager) ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานแบบเต็มเวลาและไม่มียานประจำอื่นๆ นอกจากนี้พบว่า คณะทำงานยังขาดแคลนผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็ก เช่น จิตแพทย์เด็กหรือนักจิตวิทยาเด็กที่จะมาร่วมปฏิบัติงานและให้คำปรึกษา

## เอกสารอ้างอิง

- จรรย์ยา นิตยสุวรรณ. (2537). **ทัศนะของนักวิชาการต่อปัญหาการทารุณกรรมเด็กในสังคมไทย**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์และคณะ. (2543). “การประเมินผลการช่วยเหลือเด็กที่ถูกทารุณกรรมแบบสหวิชาชีพในโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ.” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ปีที่ 45 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2543) หน้า 179-187.
- ธรรมบุญ เหล่าสกุลพร. (2542). **บทบาทของงานสังคมสงเคราะห์ในการคุ้มครองสิทธิเด็กซึ่งถูกกระทำทารุณกรรม**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เบญจพร ปัญญาและคณะ. (ม.ป.ป.) **ทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: การตรวจประเมินและการบำบัดรักษา คู่มือสำหรับบุคลากรสาธารณสุข**. ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- เบญจพร ปัญญา, อินทิรา พัวสกุล และรสสุคนธ์ สุปัญญา. (2542). “การทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: รายงานผู้ป่วย 16 ราย” วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (มิถุนายน-กันยายน 2542) หน้า 140-148.
- วรรณลักษณ์ เมียนเกิด. (2544). **การประสานงานเพื่อพิทักษ์สิทธิเด็กที่ถูกกระทำทารุณระหว่างองค์กรสวัสดิการเด็กภาครัฐและภาคเอกชน**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิตคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมลักษณ์ ขนอม. (2537). **การคุ้มครองสิทธิเด็กในประเทศไทย: ศึกษาเฉพาะกรณีเด็กถูกทารุณในครอบครัว**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สาริกา ธิติสุทธิ. (2542). **การฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมของเด็กที่ถูกทารุณกรรม**. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Furniss, Tilman. (1991). **The Multiprofessional Handbook of Child Sexual Abuse: Integrated Management Therapy and Legal Intervention**. London: Routledge,
- Heger, Astrid and others. (1992). **Evaluation of the Sexually Abused Child : A Medical Textbook and Photographic Atlas**. New York: Oxford University Press.
- Hobbs, Christopher J., Hanks, Helga G. I., and Wynne, Jane M. (1993). **Child Abuse and Neglect : A Clinician's Handbook**. Edinburgh London: Churchill Livingstone.
- Wurtele, Sandy K., and Miller-Perrin, Cindy L. (1992). **Preventing Child Sexual Abuse: Sharing the Responsibility**. Lincoln and London: University of Nebraska Press.





# **EFFECTS OF EEG-BIOFEEDBACK AND POSITIVE REINFORCEMENT ON ATTENTIVE BEHAVIOR TO MATHEMATICS ACTIVITIES OF ATTENTION- DEFICIT/HYPERACTIVITY DISORDER**

**SUPALAK LUADLAI and SOMPOCH IAMSUPASIT Ph.D.**

*Faculty of Psychology, Chulalongkorn University*

---

## **INTRODUCTION**

Child attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) is one of the most commonly diagnosed, impairing, widely researched, and controversial of child clinical syndromes. In Thailand, the data from the Office of National Primary Education Commission reported that there were 153, 000 - 408, 000 children with ADHD in public elementary school in 1994. This statistics, however, is believed to be the underestimated number and a formal national survey of children with ADHD in Thailand should be accomplished.

In general, ADHD children are inattentive, impulsive, and overactive. However, there is a big variation among them. Each child has demonstrated a variation of behavior patterns with different degrees of difficulties. Treatments for ADHD children are available in many forms, such as pharmacotherapy, behavior therapy, cognitive and cognitive-behavior therapy, parent training, and EEG biofeedback or neurofeedback.

## **PURPOSE OF THE STUDY**

To study the effects of EEG Biofeedback and positive reinforcement on improving attention span of ADHD children.

## **PARTICIPANS**

One girl and five boys between the ages of 9.5 and 10.5 years old participated in the study. All these children were diagnosed by physicians as having ADHD-inattentive type with no learning disability (LD.). All ADHD participants were free of psychostimulant medication over the preceding six months. Three of them were randomly recruited into an experimental group and the remaining three as being control participants.

## PROCEDURE

### PREPARATION PHASE

EEG laboratory was set up and an assessment of reinforcer was done to identify a particular reward of each participant.

### EXPERIMENTAL PHASE

- **Baseline Phase** During mathematics activities, baseline data of beta wave was collected by EEG biofeedback evaluations. At the same time, children's attentive behaviors were also observed and rated by two observers. Each baseline session was 30-minute duration and 5 sessions were required for each child. The child's attentive behavior was operationally defined as engagement in the task-at-hand (the mathematics tasks) with enhanced beta wave and reduced theta wave activity (marked by silence from the EEG instrument).

- **Treatment Phase** A total of 20 treatment sessions were done for each ADHD participant. Each child received one 30-minute session everyday except for weekends. The treatment plan was divided into two phases: 1) treatment by the experimenter in the laboratory only, for the first 10 sessions and 2) treatment partly in the laboratory and partly at the child's home for the final 10 sessions. Phase 2 contained two consecutive sub-phases: (a) treatment by the experimenter in the laboratory only in the morning, and in the child's home in the evening, for the first 5 days; followed by (b) treatment by the experimenter in the laboratory in the morning, and by the child's parents at home in the evening, for the final 5 days.

Experimental group children got their rewards for performing attentive behaviors. Control and experimental group children were treated identically, except that control group children were not reinforced for any of their responses during testing, and did not receive any home-based treatment.

- **Follow-up Evaluation Phase** After treatment phase, each child in the control and experimental groups received two additional EEG-biofeedback evaluations. Follow-up evaluation sessions started one week after the final treatment session ended, and were spaced one week apart. Since treatment was not the goal at this phase, subjects were not reinforced for their responses during testing. The testing procedure in this phase was identical to baseline testing.

## DATA ANALYSIS

The scores of **attentive behavior** and **EEG (beta-theta ratio)** of both control and experimental groups were statistically compared across baseline and treatment phases by independent-samples t-tests.

## RESULTS

### 1. ATTENTIVE BEHAVIOR

- 1.1 Baseline Phase:** There was no difference in attentive behavior for experimental group ( $M = 7.26$ ,  $SD = 6.43$ ), and control group ( $M = 9.19$ ,  $SD = 10.96$ ) during baseline phase (see Table 1).

*Table 1 Attentive Behavior of ADHD children in the experimental and control group on Baseline phase*

Group	n	Mean	SD	df	t
Experiment	5	7.27	6.43	8	.171
Control	5	6.53	10.97		

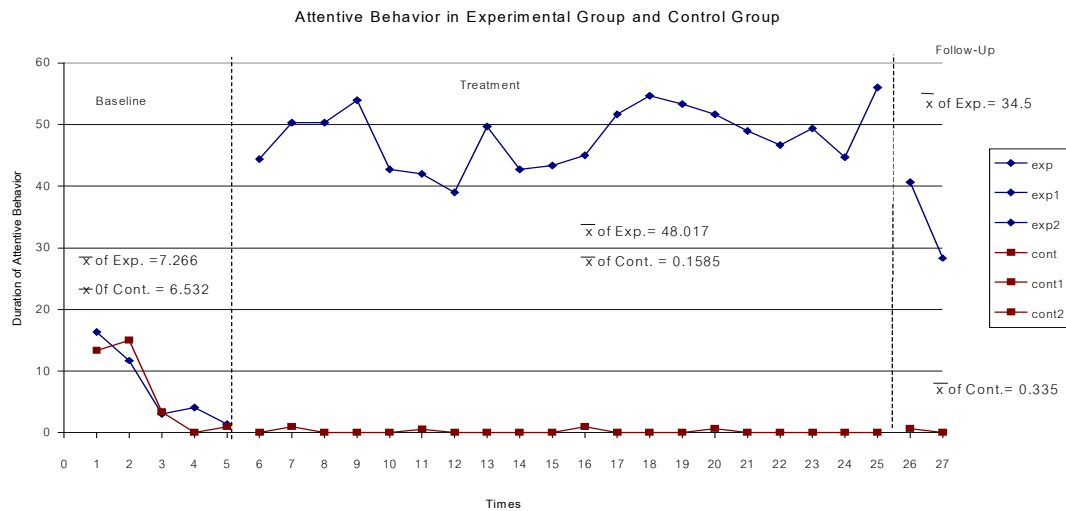
- 1.2 Treatment Phases:** During treatment, ADHD children in the experimental group performed significantly **more attentive behavior** than control participants [ $t(38) = 44.009$ ,  $p < .05$ ].

*Table 2 Attentive Behavior of ADHD children in the experimental and control group on Treatment phase*

Group	n	Mean	SD	df	t
Experiment	20	48.02	4.85	38	44.009*
Control	20	0.16	0.34		

\*  $p < .05$

**Figure 1 Mean of attentive behavior for Experimental and Control groups on Baseline phases, Treatment phases, and Follow-up phases.**



To demonstrate the patterns of attentive behavior across the three study phases, mean scores of attentive behavior for experimental and control groups during Baseline phases, Treatment phases, and Follow-up phases were shown in figure 1.

## 2. EEG DATA (Beta-theta Ratio)

**2.1 Baseline Phase:** There was no difference in brain wave ratio between experimental group ( $M = 0.99$ ,  $SD = 0.54$ ) and control group ( $M = 0.64$ ,  $SD = 0.11$ ). (see Table3)

**Table 3 Beta-theta Ratio of ADHD children in the experimental and control group on Baseline phase**

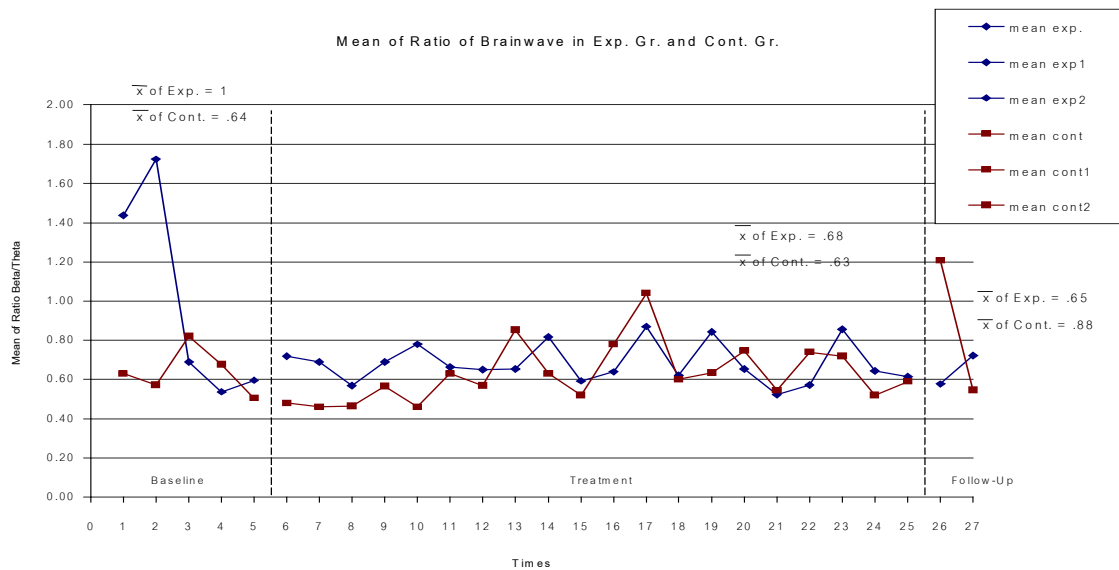
Group	n	Mean	SD	df	t
Experiment	5	0.10	0.54	8	1.43
Control	5	0.64	0.12		

**2.2 Treatment Phase:** Similar to the baseline evaluation, There was no difference in brain wave ratio between experimental group ( $M = 0.68$ ,  $SD = 0.10$ ) and control group ( $M = 0.63$ ,  $SD = 0.15$ ). (see Table4)

**Table 4 Beta-theta Ratio of ADHD children in the experimental and control group on Treatment phase**

Group	n	Mean	SD	df	t
Experiment	20	0.78	1.60	38	1.34
Control	20	0.64	0.15		

**Figure 2 Mean of Beta-theta Ratio for Experimental and Control groups on Baseline phase, Treatment phase, and Follow-up phase.**



## DISCUSSION

All ADHD participants in both experimental and control groups of this study were homogeneous for levels of attentive behavior and brainwave ratio at the beginning of the study. During treatment, however, only children in the experimental group performed significantly more attentive behavior than their control participants. *It could be concluded that EEG biofeedback technique and positive reinforcement have a positive effect on increasing attentive behavior of ADHD children in the study.*

However, there is no supportive evidence in this study to show that the technique of EEG biofeedback with the use of positive reinforcement can enhance beta wave of ADHD children. This finding is similar to report from an EEG biofeedback study that use the same type of brainwave equipment (Linden, Habib, & Radojevic, 1996). The reason is because the technology of the brainwave equipment of this study is simply to detect the average level of total brain activities, and not sensitive enough to detect a small electrical change of the brainwave potential. For further electrophysiological research, a highly sensitive equipment is required to precisely detect very small amounts of electrical change during the brain activities.

## REFERENCE

Linden, M., Habib, T., & Radojavic, V. (1996). A controlled study of the effects of EEG biofeedback on cognition and behavior of children with attention deficit disorder and learning disability. *Biofeedback and Self-Regulation*, 20, 35-48.



**ความแตกต่างของเพศ ชั้นปี และสาขาวิชาที่มีต่อระดับ  
ความเครียด และการจัดการกับความเครียด  
ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**  
**The difference of sex, year of education, and area of study  
on stress and stress management styles of Chulalongkorn  
University students**

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต Ph.D.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร M.Ed.

พรรณระพี สุทธิวรณ Ph.D.

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

---

**บทนำ**

ความเครียดดูเหมือนว่าจะเป็นสภาวะทั่วไปที่เกิดขึ้นกับทุกคน และทุกวัน จนกระทั่งอาจกล่าวได้ว่าการสนองตอบต่อความเครียดของคนเราส่วนใหญ่ได้กลายเป็นลักษณะนิสัยที่แสดงออกอย่างอัตโนมัติ (Goliszek, 1993) ความเครียดของคนเราสามารถเกิดได้ตลอดเวลา เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม หรือเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด (Kohn & Macdonald, 1992) ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นไม่จำเป็นจะต้องนำไปสู่ปัญหาแต่เพียงอย่างเดียว ความจริงแล้วความเครียดอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ ความเครียดดี (Eustress) เป็นความระดับความเครียดที่ทำให้ปฏิบัติตนและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่เดียวกันถ้าคนเรามีความเครียดในระดับที่สูงเกินไป และความเครียดนี้นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ให้กับคนเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาต่อสุขภาพ ปัญหาในการทำงาน และใช้ชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับที่สูงนั้นอาจกล่าวได้ว่าเป็นความเครียดร้าย (Distress) ส่วนความเครียดประเภทที่สาม อาจกล่าวได้ว่าเป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย เราเรียกความเครียดประเภทที่สามนี้ว่าเป็นความเครียดที่เป็นกลาง (Neustress) (Seaward, 1994; Davidson, 1997) ดังนั้นถ้าเราสามารถเข้าใจถึงประเภทและสาเหตุของความเครียด อีกทั้งสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ความเครียดก็น่าจะให้ประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคนเรา

ความเครียดในทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ หมายถึง สภาวะการตอบสนองของบุคคลทั้งทางกายและจิตต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยที่บุคคลยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เผชิญได้ ทำให้เกิดความตึงทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Lazarus & Delongis, 1983; Spera & Lanto, 1995)

จากการศึกษาของสมโภชน์และคณะ (2544) ในเรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่า นิสิตนักศึกษาร้อยละ 98 ของจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดรายงานว่า พวกเขามีความรู้สึกเครียด และพบว่ามากกว่าร้อยละ 85.9 ของนิสิตนักศึกษาเหล่านี้ มีความเครียดในเรื่องการเรียนเป็นอันดับแรก จากผลการศึกษาเองทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา

จากการศึกษาของ Nelson & Hitt (1992) ที่พบว่าผู้หญิงที่ต้องทำงาน พร้อมทั้งดูแลครอบครัว จะมีความเครียดในระดับที่สูงกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้ทำงาน และเมื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดของผู้หญิงและผู้ชายที่ต่างทำงาน จะพบว่า ผู้หญิงที่ทำงานช่วยเหลือครอบครัวก็จะมีเครียดสูงกว่าผู้ชายที่ทำงานเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าผู้หญิงที่ทำงานช่วยเหลือครอบครัวเหล่านั้นต้องเผชิญกับแหล่งของความเครียดมากกว่าผู้หญิงที่ไม่ได้ทำงานและผู้ชายที่ทำงาน เนื่องจากผู้หญิงเป็นเพศที่ได้รับความคาดหวังในสังคมว่าจะต้องเป็นภรรยาที่น่ารักของสามี และเป็นแม่ที่ดีของลูก ในขณะที่ผู้ชายที่ทำงานนั้นจะได้รับความคาดหวังในสังคมให้ทำงานประสบความสำเร็จเพียงด้านเดียว ซึ่งเท่ากับว่าผู้ชายเผชิญกับแหล่งของความเครียดน้อยกว่าผู้หญิงที่ต้องทั้งทำงานและดูแลครอบครัวไปพร้อมกัน ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้น่าจะเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้หญิงที่ทำงานมีความเครียดสูงกว่าผู้หญิงที่ไม่ทำงาน และผู้ชายนั่นเอง ซึ่งในกรณีเช่นนี้ถ้านำมาพิจารณากับนิสิตนักศึกษาชายหญิงที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย อันเป็นสถาบันที่เตรียมบุคคลเข้าสู่อาชีพในอนาคต เราอาจจะกล่าวได้ว่านิสิตหญิงน่าจะมีระดับความเครียดในระดับที่สูงกว่านิสิตชาย เนื่องจากนิสิตหญิงเหล่านั้นรับรู้ถึงความคาดหวังของสังคมที่มีต่อพวกเขานั้นเอง

ระดับความเครียดของคนเรานั้นจะเพิ่มขึ้นตามความรุนแรงของแหล่งของความเครียด ซึ่งถ้าพิจารณาถึงระบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัย อาจกล่าวได้ว่าจำนวนปีที่เพิ่มขึ้น แหล่งของความเครียดน่าจะมีจำนวนมากขึ้นและรุนแรงมากขึ้น จึงน่าจะเป็นไปได้ว่านิสิตที่เรียนในชั้นปีที่สูงขึ้น น่าจะมีความเครียดที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน

เมื่อความเครียดเกิดขึ้นแล้ว ธรรมชาติของคนเราก็จะต้องหาทางลดความเครียดลง ให้อยู่ในระดับที่ทำให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นคนเราก็จะพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียดของตนเอง Lazarus & Launiek (1998) ศึกษาพบว่า คนเรามีวิธีการจัดการกับความเครียดได้ 2 วิธีด้วยกัน คือ วิธีแรกจะเน้นที่การจัดการกับอารมณ์/ ความรู้สึกของตนเอง เมื่อพบว่าปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่นั้นเป็นปัญหาที่ไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขได้ ส่วนวิธีการที่สอง เป็นวิธีการจัดการกับปัญหาโดยตรง วิธีนี้จะใช้เมื่อคนเราพบว่า ปัญหาที่เผชิญอยู่นั้นมีหนทางแก้ไขได้ (Lazarus & Folkman, 1984)



เมื่อศึกษาถึงปัจจัยทางด้านเพศกับวิธีการจัดการกับความเครียด Greenglass & Noguchi (1996) ศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยจัดการกับอารมณ์/ ความรู้สึกเป็นหลัก ในขณะที่ผู้ชายจะมีแนวโน้มที่จะเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งที่จัดการกับปัญหาโดยตรงเป็นหลัก อย่างไรก็ตามเขาพบว่าผู้ชายและผู้หญิงที่ทำงานและมีการศึกษาในระดับที่เท่า ๆ กัน มีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ถ้าพิจารณาในแง่ของกระบวนการเรียนรู้ นิสิตที่เรียนทางสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ น่าจะมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดแตกต่างจากนิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เนื่องจากการเรียนรู้ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์มักจะเน้นที่ข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่าทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งจะต่างจากการเรียนรู้ในสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่ให้ความสำคัญของข้อมูลทางด้านอารมณ์และความรู้สึกมากกว่าข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งถ้ากระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนสามารถถ่ายโยงไปสู่การใช้ชีวิตประจำวันได้ นิสิตที่เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ก็น่าจะแก้ปัญหาความเครียดโดยมุ่งเน้นที่การจัดการกับปัญหาโดยตรงแทนที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองก่อน ในขณะที่นิสิตที่เรียนในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์น่าจะแก้ปัญหาความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองก่อนที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรง

จากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ ระดับชั้นปีที่เรียน หรือแม้กระทั่งสาขาวิชาที่เรียน ที่อาจส่งผลกระทบต่อระดับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของปัจจัยเหล่านั้นที่มีต่อระดับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางเพศ ชั้นปีและสาขาวิชาที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางเพศ ชั้นปีและสาขาวิชาที่มีผลต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 298 คน แบ่งเป็นชั้นปีที่ 1 จำนวน 66 คน ชาย 33 คน หญิง 33 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 88 คน ชาย 44 คน หญิง 44 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 76 คน ชาย 38 คน หญิง 38 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 68 คน ชาย 34 คน หญิง 34 คน กลุ่มตัว

อย่างทั้งหมดได้มาจากนิสิตที่ลงทะเบียนเรียนวิชา Psychology for Life and Work, Human Relations และ General Psychology ในภาคต้น ปีการศึกษา 2544 จำนวนทั้งสิ้น 420 คน โดยที่คณะผู้วิจัยได้ใช้จำนวนนิสิตชายในแต่ละชั้นปีเป็นหลัก เนื่องจากมีนิสิตชายน้อยกว่าจำนวนนิสิตหญิงในแต่ละชั้นปี จากนั้นคณะผู้วิจัยได้สุ่มจำนวนนิสิตหญิงในแต่ละชั้นปีให้เท่ากับจำนวนของนิสิตชายในแต่ละชั้นปี ดังกล่าว นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาดังกล่าวเป็นนิสิตที่มาจากหลากหลายคณะที่เปิดสอนในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เช่น คณะวิทยาศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ และ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี เป็นต้น

### วิธีดำเนินการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ แบบ Ex Post Facto โดยผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน โดยที่ส่วนแรกจะเป็นข้อกระทงคำถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนบุคคล ในส่วนที่สองจะเป็นแบบสอบถาม 2 ชุด อันได้แก่

1. DASS-Stress Scales เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความเครียด โดยมีข้อกระทงคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ มีมาตรวัดจาก 0 ถึง 3 โดย 0 จะหมายถึง ไม่ใช้ลักษณะของผู้ตอบเลย และ 3 หมายถึง ลักษณะของผู้ตอบเกือบตลอดเวลา ค่าความเที่ยงแบบแอลฟาของแบบสอบถามชุดนี้ เท่ากับ 0.73 ( $n = 68$ )

2. Jalowiec Coping Scale เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด โดยมีข้อกระทงคำถามทั้งสิ้น 40 ข้อ แบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 2 ด้าน คือ การจัดการกับปัญหาโดยตรงซึ่งมีข้อกระทงคำถาม 15 ข้อ และการจัดการกับอารมณ์/ ความรู้สึกของตนเอง มีข้อกระทงคำถาม 25 ข้อ โดยมีมาตรวัดจาก 1 ถึง 5 โดยที่ 1 หมายถึง ไม่เคยใช้เลย และ 5 หมายถึง ใช้เกือบตลอดเวลา ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามในด้านการจัดการกับปัญหาโดยตรงแบบแอลฟาเท่ากับ 0.87 ด้านการจัดการกับอารมณ์/ ความรู้สึกของตนเองเท่ากับ 0.70 และ ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งชุดเท่ากับ 0.76 ( $n = 68$ )

ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งสองชุด ผู้วิจัยได้มาจากการนำแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด ไปให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่ลงทะเบียนในวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ ในภาคต้น ปีการศึกษา 2544 จำนวน 70 คนทำ พบว่ามีนักศึกษาจำนวน 68 คน ทำแบบสอบถามทั้งสองชุดครบทุกข้อ จึงนำเอาคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้งสองชุดมาหาค่าความเที่ยงแบบแอลฟา

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Two-Way ANOVA และ Multivariate Analysis of Variance (MANOVA)

## ผลการวิจัย

**ตารางที่ 1 แสดงถึงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความเครียด  
ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยแบ่งตามเพศและชั้นปี**

เพศ	ชั้นปีที่	mean	SD	n
หญิง	1	1.28	0.53	33
	2	1.28	0.50	44
	3	1.24	0.47	38
	4	1.45	0.53	34
รวม		1.31	0.51	149
ชาย	1	1.02	0.43	33
	2	1.21	0.55	44
	3	1.45	0.55	38
	4	1.25	0.49	34
รวม		1.24	0.53	149

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่าระดับของคะแนนความเครียดของนิสิตทั้งชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้นอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ โดยที่ค่าเฉลี่ยของนิสิตหญิง = 1.31 และนิสิตชาย = 1.24 (จากมาตรวัด 0-3) แต่เมื่อพิจารณาระดับของคะแนนความเครียดของนิสิตชายและหญิงจะพบว่าระดับคะแนนความเครียดของนิสิตหญิงจะเพิ่มขึ้นตามชั้นปี และสูงสุดในชั้นปีที่ 4 ส่วนนิสิตชายจะเพิ่มขึ้นสูงสุดในชั้นปีที่ 3 และ ลดลงในชั้นปีที่ 4 ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวโดยใช้ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-Way ANOVA) ดังปรากฏในตารางที่ 2

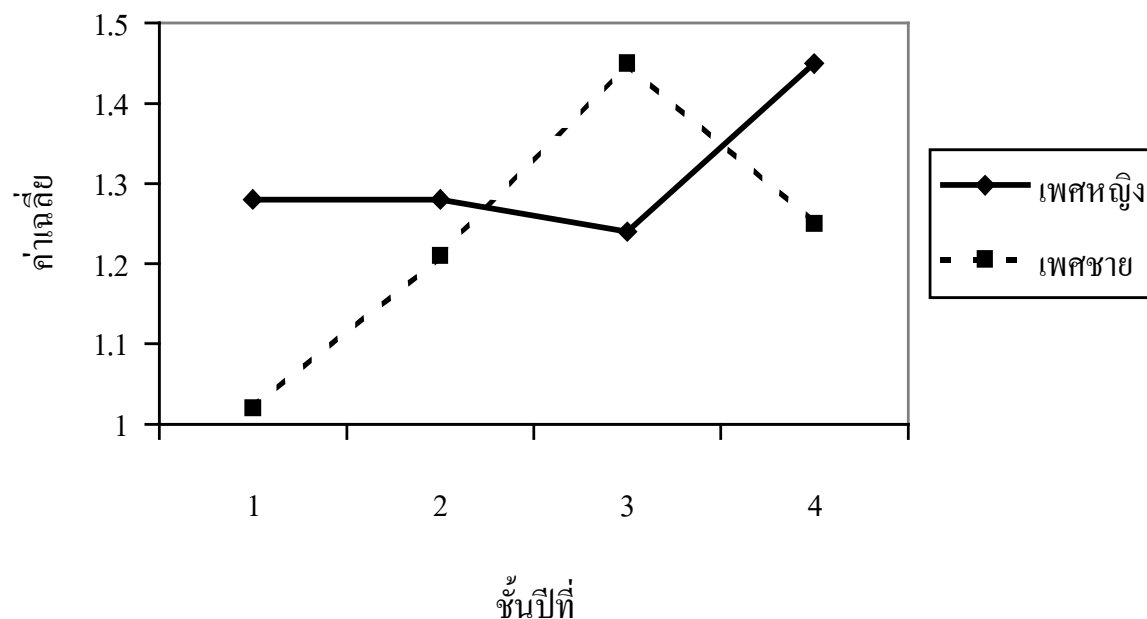
**ตารางที่ 2 แสดงถึงผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง  
ของคะแนนความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามเพศและชั้นปี**

แหล่งความแปรปรวน	SS.	df	MS	F
เพศ	0.463	1	0.463	1.789
ชั้นปี	1.850	3	0.617	2.381
เพศ x ชั้นปี	2.398	3	0.779	3.086*
ความคลาดเคลื่อน	75.112	290	0.259	
รวม	562.469	298		

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่าเพศและชั้นปีไม่มีผลต่อระดับคะแนนความเครียดของนิสิต แต่พบว่า การปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและชั้นปี มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงทำการทดสอบความสัมพันธ์ของเพศและชั้นปีโดยเขียนเป็นกราฟเส้นนำเสนอในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 กราฟเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนิสิตชายหญิงตามชั้นปี



จากภาพที่ 1 จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ระดับความเครียดของนิสิตหญิงจะสูงสุดในปีที่ 4 ส่วนของนิสิตชายเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในชั้นปีที่ 3 และลดลงในชั้นปีที่ 4

จากนั้นคณะผู้วิจัยได้แบ่งสาขาวิชาที่นิสิตเรียนออกเป็น 2 สาขาวิชาใหญ่ ในแต่ละสาขาวิชา วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ กับสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เพื่อศึกษาว่าสาขาวิชาที่นิสิตศึกษานั้นมีผลต่อระดับความเครียดของนิสิตหรือไม่ ซึ่งผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจะเห็นได้จากตารางที่ 3

**ตารางที่ 3 แสดงถึงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
ของคะแนนความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยโดยแบ่งตามชั้นปี และสาขาวิชาที่เรียน**

สาขาวิชาที่เรียน	ชั้นปีที่	Mean	SD	n
วิทยาศาสตร์และ วิทยาศาสตร์ ประยุกต์	1	1.09	0.51	36
	2	1.23	0.55	43
	3	1.22	0.45	30
	4	1.22	0.43	26
รวม		1.19	0.49	135
มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์	1	1.22	0.47	30
	2	1.26	0.51	45
	3	1.42	0.55	46
	4	1.42	0.56	42
รวม		1.34	0.53	163

จากตารางที่ 3 จะเห็นว่าคะแนนความเครียดของนิสิตที่เรียนในสาขาวิชาที่ต่างกันในแต่ละชั้นปีไม่ได้เปลี่ยนแปลงมากนัก แต่เมื่อดูคะแนนเฉลี่ยรวมจะเห็นได้ว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จะมีคะแนนความเครียดเฉลี่ยรวมสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์

จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลจากตารางที่ 3 มาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง ดังแสดงผลในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4 แสดงผลความแปรปรวนแบบ 2 ทาง ของคะแนนความเครียด  
ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามสาขาวิชาและชั้นปี**

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
สาขาวิชา	1.398	1	1.398	5.321*
ชั้นปี	1.295	3	0.432	1.643
สาขาวิชา x ชั้นปี	0.408	3	0.136	.518
ความคลาดเคลื่อน	76.199	290	0.263	
รวม	562.469	298		

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ระดับคะแนนความเครียดของนิสิตที่เรียนสาขาวิชาต่างกัน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผู้วิจัยได้นำคะแนนของการจัดการกับความเครียดของนิสิตชายและหญิงมาวิเคราะห์ โดยแบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 2 วิธี ได้แก่ การจัดการกับความเครียดโดยการจัดการปัญหาโดยตรง (PCOPE) และการจัดการกับความเครียดโดยจัดการอารมณ์/ความรู้สึกของตนเอง (ACOPE) ผลที่ได้จะเห็นได้จากตารางที่ 5

**ตารางที่ 5 แสดงถึงคะแนนของการจัดการกับความเครียดโดยมุ่งที่ปัญหาโดยตรง (PCOPE) และมุ่งที่อารมณ์และความรู้สึก (ACOPE) ของนิสิตชายและหญิง**

วิธีการจัดการกับความเครียด	เพศ	Mean	SD	n
ACOPE	หญิง	2.43	.33	149
	ชาย	2.48	.36	149
รวม		2.46	.34	298
PCOPE	หญิง	3.33	.54	149
	ชาย	3.56	.52	149
รวม		3.45	.54	298

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ถ้ามีความเครียดเกิดขึ้น นิสิตมีแนวโน้มที่จะแก้ไขปัญหาความเครียดโดยการจัดการกับปัญหาโดยตรงก่อนที่จะไปจัดการกับอารมณ์/ความรู้สึก ดังจะเห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยในด้าน PCOPE สูงกว่า ACOPE

คณะผู้วิจัยได้นำผลดังกล่าวมาวิเคราะห์แบบ MANOVA พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระหว่างนิสิตชายและนิสิตหญิง เมื่อนำเอาวิธีการจัดการกับความเครียดทั้งสองวิธีมารวมกัน โดยพบว่าค่า Wilk's Lambda = 0.951 ( $F = 7.55, p < .01$ ) เมื่อแยกวิธีการจัดการความเครียดออกมาเป็นสองวิธี ผลที่ได้แสดงให้เห็นใน ตารางที่ 6

**ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนการจัดการกับความเครียดที่จัดการกับปัญหาโดยตรง (PCOPE) และที่จัดการกับอารมณ์/ความรู้สึกของตนเอง (ACOPE) ของนิสิตชายและหญิง**

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F
เพศ	ACOPE	.241	1	.241	2.033
	PCOPE	3.729	1	3.729	13.367*
	ACOPE	35.142	296	.119	
	PCOPE	82.563	296	.279	

\*  $P < .01$

จากตารางที่ 6 จะเห็นได้ว่า นิสิตชายและหญิงมีคะแนนการจัดการกับความเครียดโดยจัดการกับอารมณ์/ ความรู้สึกของตนเองไม่แตกต่างกัน และมีคะแนนการจัดการความเครียดโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อดูจากคะแนนค่าเฉลี่ยพบว่า นิสิตชายมีคะแนนการจัดการความเครียดโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงสูงกว่านิสิตหญิง

เมื่อพิจารณาในแง่ของสาขาวิชาที่เรียนกับวิธีการจัดการกับความเครียด ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการจัดการกับความเครียด ดังแสดงในตารางที่ 7

**ตารางที่ 7 แสดงถึงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
ของคะแนนวิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตตามสาขาวิชาที่เรียน**

วิธีการจัดการกับ ความเครียด	สาขาวิชา	mean	SD	N
ACOPE	- วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	2.41	.303	135
	- มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	2.49	.373	163
	รวม	2.46	.345	298
PCOPE	- วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์	3.55	.530	135
	- มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3.36	.531	163
	รวม	3.45	.539	298

จากตารางที่ 7 ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์แบบ (MANOVA) ผลแสดงในตารางที่ 8

ผลที่ได้จากการวิจัยพบว่า เมื่อรวมวิธีการจัดการกับความเครียดทั้ง 2 วิธี พบว่า ค่า Wilk's Lambda เท่ากับ 0.952 ( $F = 7.453$ ,  $p < .01$ ) แสดงว่า นิสิตต่างสาขาวิชากันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการจัดการกับความเครียดที่ระดับ .01

**ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ MANOVA ของคะแนนจัดการความเครียดของนิสิตที่เรียนสาขาวิชาที่ต่างกัน**

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F
สาขาวิชา	ACOPE	.479	1	.479	4.06*
	PCOPE	2.826	1	2.826	10.021**
	ACOPE	34.904	296	.118	
	PCOPE	83.466	296	.282	

\*  $P < .05$

\*\*  $P < .01$

จากตารางที่ 8 จะเห็นได้ว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาที่ต่างกันจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 เมื่อค่าเฉลี่ยจะพบว่า นิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดโดยจัดการกับอารมณ์/ ความรู้สึกของตนเองสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ และพบว่านิสิตที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ จะมีการจัดการกับความเครียดโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

## การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาพรวมนั้นอยู่ในระดับที่ปานกลางค่อนข้างต่ำ ถือว่ายังไม่เป็นปัญหาใด ๆ หากแต่จะเป็นข้อดี เนื่องจากความเครียดในระดับปานกลางถึงต่ำนั้น จะเป็นตัวกระตุ้นให้นิสิตมีความกระตือรือร้นในการที่จะจัดการกับปัญหาและใช้ชีวิตในสังคมได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีความเครียดเลย หรือมีความเครียดในระดับสูง แต่เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยทางด้านเพศและชั้นปี พบข้อมูลที่น่าสนใจประการหนึ่งที่ว่า นิสิตหญิงจะมีลักษณะการเพิ่มระดับความเครียดตามชั้นปี และสูงสุดในชั้นปีที่ 4 ในขณะที่นิสิตชายมีระดับความเครียดต่ำกว่านิสิตหญิง แต่จะเพิ่มขึ้นในชั้นปีที่ 3 และตกลงในชั้นปีที่ 4 สาเหตุนี้ยังเป็นข้อสงสัยอยู่ สมควรจะได้มีการศึกษาในเชิงลึกต่อไป แต่เมื่อพิจารณาในด้านของสาขาวิชาที่นิสิตเรียน ก็พบว่า นิสิตในสาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์กลับมีคะแนนความเครียดในระดับที่สูงกว่านิสิตที่เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ศึกษาเกี่ยวกับชีวิตและสังคม ในบริบทที่กว้างกว่า อีกทั้งเนื้อหาวิชาก็ไม่ชัดเจน ตลอดจนอาจนำไปสู่ปัญหาในการประกอบอาชีพในอนาคตข้างหน้า ซึ่งจะต่างจากนิสิตที่เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ นิสิตเหล่านี้จะมีเนื้อหาที่เรียนที่และอาชีพการงานที่ชัดเจนกว่า ซึ่งอาจทำให้นิสิตสาขาดังกล่าวมีความเครียดน้อยกว่า

เมื่อพิจารณาในด้านของการจัดการกับความเครียด พบว่า นิสิตหญิงและนิสิตชายมีวิธีการจัดการกับปัญหาความเครียดโดยเน้นที่อารมณ์และ ความรู้สึกที่ไม่แตกต่างกัน แต่ทว่าการจัดการกับความเครียดแนวทางที่ปัญหานั้น นิสิตชายมีคะแนนสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเป็นไปได้ว่า สังคมมักจะเน้นให้เพศชายมีเหตุผลมีผลมากกว่าเพศหญิง และเมื่อพิจารณาในแง่ของสาขาวิชาที่เรียนก็พบว่า สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนนการแก้ปัญหาความเครียดที่อารมณ์และความรู้สึกสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ และต่ำกว่าในด้านการจัดการกับความเครียดที่มุ่งปัญหาโดยตรง



## เอกสารอ้างอิง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, ไพบุลย์ เทวรักษ์, ประไพพรรณ ภูมิวิศิสาร, พรรณระพี สุทธิวรรณ, กรรณิการ์ นราขสุวัญ และเรวดี วัฒนโกศล. (2544). *การศึกษาเรื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย* หนังสือรวมบทความทางวิชาการในการประชุมสัมมนา (Proceedings) เรื่อง การผสมผสานแนวความคิดทางจิตวิทยา ตะวันออก – ตะวันตก. จัดโดยศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก- ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วันศุกร์ที่ 27 กรกฎาคม 2544 ณ ชั้น 2 อาคารสมเด็จพระเจ้า ฟ้าสิริสิงห์ คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 41 – 52.

Borlow, J.M. (1986). *The stress management*. San Francisco, CA: TMI.

Davidson, J. (1997). *The complete idiot's guide to managing stress*. New York: Acpha.

Goliszek, A. (1993). *60 seconds stress management*. New York: Bantam.

Greenglass, E.R., & Noguchi, K. (1996, August). *Longevity, gender, and health: A psychocultural perspective paper presented at the meeting of the International Society of Health Psychology in Montreal*.

Jalowiec, A., Murphy, S.T., & powers, M.J. (1984). Psychometric assessment of the Jalowiec Coping Scale. *Nursing Research*, 33, 157-161.

Kohn, P.M. & Macdonald, J.E. (1992). The survey of recent life experimence: A decotaminated hassles scale for adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 221-236.

Lazarus, R.S. & Launier . (1978). Stress-related transactions between person and environment in L.A. Pervin & M. Lems (Eds.) *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum.

Lazarus, R. & DeLongis, A. (1983). A psychological stress and coping in aging. *America Psychologist*, 38: 245-254.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Nathan, R.G., Staats, T.E., & Rosch, P.J. (1987). *The doctors' guide to instant stress relief*, NY: G.P.Putman's Sons.

Nelson, D.L. & Hitt, M.A. (1992). Employef woman and stress: Implications for enhancing woman's mental health in the workplace In. J.C. Quick, L.R. Murphy & J.J. Hurrell, Jr. *Stress & well-being at work*. Washington, D.C.: APA.

Quick, J.C., Murphy, L.R. & Hurrell, J.Jr. (Eds.) (1992). *Stress & well-being at work*. Washington, D.C.: APA.

Sarafino, J. (1997). *The complete idiot's guide to managing stress*. New York: Acpha.

Seaward, B.L. (1994). *Managing stress*. Boston: Jones and Bartlett.

Snyder, C.R. (Ed.) (1991). *Coping*. N.Y.: Oxford University Press.

Spera, S., & Lanto, S. (1995). *Beat stress with strength*. N.Y.: DBM.



**POSTER**



# บทบาทของครอบครัวต่อกระบวนการเรียนรู้ของเยาวชนไทย

รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล

ผศ.อรัญญา ต๋วยคำภีร์

อ.อภิขญา สุทธิสิงห์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานหลักของสังคมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพคน การวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของพ่อแม่ในการส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชนในครอบครัว จึงมีความจำเป็นและสำคัญเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาครอบครัวให้เป็นครอบครัวที่มีความเข้มแข็ง

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาบทบาทของพ่อแม่ในการอบรมเลี้ยงดูลูก เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ใน 5 ด้าน ดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว
2. การปลูกฝังด้านคุณธรรม
3. การควบคุมอารมณ์และการแสดงออก
4. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลในครอบครัวและบุคคลอื่น
5. การสื่อสารในครอบครัว

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างการวิจัยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ประกอบด้วยลูกอายุ 11-20 ปี จำนวน 1,640 คน เป็นผู้ชายจำนวน 749 คน ผู้หญิง 891 คน เรียนระดับประถมปีที่ 5 ถึงระดับอุดมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มที่ 2 เป็นพ่อหรือแม่ของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1 จำนวน 596 คน เป็นพ่อจำนวน 219 คน เป็นแม่ 377 คน

กลุ่มที่ 3 เป็นสมาชิกของครอบครัวที่ได้รับการยกย่องเป็นครอบครัวตัวอย่างด้านใดด้านหนึ่ง จำนวน 6 ครอบครัว

กลุ่มที่ 1 และ 2 เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม กลุ่มที่ 3 ใช้วิธีการสัมภาษณ์

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยการหาค่าสถิติพื้นฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์

## ผลการวิจัย

1. กลุ่มลูกทุกระดับอายุและทุกระดับชั้นเรียนประเมินว่าตนเองได้เรียนรู้จากครอบครัวในด้านต่าง ๆ อยู่ในเกณฑ์ระดับสูง ลูกทุกกลุ่มประเมินสอดคล้องกันว่า การเรียนรู้ด้านการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ระดับต่ำกว่าการเรียนรู้ด้านอื่น ดังข้อมูลแสดงไว้ในตารางที่ 1

ข้อมูลจากตารางที่ 1 ตัวแปรทุกตัวเมื่อคิดคะแนนช่วงเท่ากันคือ คะแนนระหว่าง 1-4 โดยกำหนดค่าคะแนนเพื่อแปลความหมายดังนี้

คะแนน 1.50 และต่ำกว่า	การเรียนรู้อยู่ในขั้นต่ำ
คะแนน 1.50 - 2.50	การเรียนรู้ในระดับปานกลาง
คะแนน 2.51 และสูงกว่า	การเรียนรู้ในระดับสูง

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรต่างๆ ของกลุ่มตัวอย่างระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษาและกลุ่มพ่อแม่

ตัวแปร	ประถมศึกษา		มัธยมศึกษา		อุดมศึกษา		พ่อแม่	
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
การเรียนรู้ด้านต่าง ๆ								
1. ความรับผิดชอบ	3.07	.45	2.84	.45	2.71	.43	3.03	.42
2. การปลูกฝังคุณธรรม	2.99	.48	2.76	.47	2.70	.53	2.96	.41
3. การควบคุมอารมณ์และการแสดงออก	2.63	.71	2.79	.51	2.68	.53	3.00	.46
4. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี	2.85	.51	2.77	.54	2.60	.62	2.97	.48
5. การสื่อสารในครอบครัว	2.97	.59	2.69	.65	2.56	.67	2.95	.56
รวมทุกด้าน	2.92	.40	2.78	.43	2.64	.48	2.99	.38

เมื่อประเมินตามเกณฑ์ดังกล่าวนี้ พบว่ากลุ่มลูกทุกกลุ่มตัดสินใจว่าตนเองได้รับการเรียนรู้เรื่องต่างๆ จากครอบครัวในเกณฑ์สูงทุกด้าน และสอดคล้องกับการตัดสินใจของพ่อแม่ว่าได้อบรมลูกในด้านต่างๆ ในเกณฑ์ระดับสูงเช่นกัน ยกเว้นด้านการควบคุมอารมณ์และการแสดงออก

2. กลุ่มพ่อแม่ประเมินบทบาทของตนเองไว้ในระดับสูง ว่าได้ทำหน้าที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกทั้ง 5 ด้าน แต่ด้านการสื่อสารในครอบครัวได้รับการส่งเสริมน้อยกว่าด้านอื่น กลุ่มพ่อแม่อายุต่ำกว่า 35 ปี ประเมินบทบาทของตนเองไว้ในระดับต่ำกว่ากลุ่มที่อายุสูงกว่านี้

3. การตอบข้อความบางเรื่องเกี่ยวกับครอบครัว ส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกัน ดังข้อมูลในตารางที่ 2

ในตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ร้อยละของความถี่ของกลุ่มตัวอย่างลูกและพ่อแม่ในการประเมินความพอใจในครอบครัวของตนพบว่าทุกกลุ่มส่วนใหญ่แสดงความพอใจ โดยตอบข้อความ “ฉันพอใจกับครอบครัวของฉันมาก” ว่าเป็นจริงที่สุดและส่วนมากจริง ดังนั้นแม้ว่าเศรษฐกิจของประเทศจะอยู่ในภาวะวิกฤตและตกต่ำมาก คนในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างยังดำรงความพึงพอใจและมีความสุขในครอบครัวของตน อาจเป็นดัชนีที่บ่งชี้ว่ากลุ่มนี้มีความยืดหยุ่นในการปรับตัว

สำหรับเรื่อง “ทุกคนรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน” พบว่าครอบครัวส่วนใหญ่ยังได้รับประทานอาหารเย็นพร้อมหน้ากัน โดยทุกกลุ่มประเมินสอดคล้องกัน เห็นได้ชัดเจนว่ากลุ่มพ่อแม่ยืนหยัดเข้มแข็งกว่าลูกทุกกลุ่ม

การปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องตรงต่อเวลากลุ่มพ่อแม่ตอบข้อความ “พ่อแม่เน้นเรื่องการตรงต่อเวลา” ว่าเป็นจริงที่สุดและส่วนมากจริง จะเห็นว่าการตอบของกลุ่มพ่อแม่เปอร์เซ็นต์การตอบรับว่าตนปฏิบัติเรื่องนี้สูงกว่ากลุ่มลูกมากทีเดียว จึงเป็นการมองภาพการปฏิบัติในครอบครัวเรื่องเดียวกันแต่มีความเห็นไม่ค่อยสอดคล้องกันนัก

ในเรื่องของการชมเชยลูก เมื่อให้กลุ่มลูกระดับประถมศึกษาตอบข้อความ “พ่อแม่ชมฉันมากกว่าคำหนิ” กลุ่มนี้บอกว่าส่วนมากไม่จริงและไม่จริงเลยรวมกันสูงถึงร้อยละ 58.60

ตารางที่ 2 แสดงค่าความถี่และร้อยละของคำตอบแต่ละกลุ่มในบางเรื่อง

ข้อความ	คำตอบ	กลุ่มตัวอย่าง							
		ประถมศึกษา		มัธยมศึกษา		อุดมศึกษา		พ่อแม่	
		ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่
1. ฉันพอใจกับครอบครัวของฉันมาก	จริงที่สุด	75.6	269	61.0	728	57.6	57	62.4	410
	ส่วนมากจริง	17.7	63	26.1	311	24.2	24	30.0	197
	ส่วนมากไม่จริง	5.9	21	10.6	126	15.2	15	6.8	45
	ไม่จริงเลย	0.8	3	2.3	28	3.0	3	0.8	5
2. ทุกคนรับประทานอาหารเย็นพร้อมกัน	จริงที่สุด	37.1	132	41.3	459	37.7	40	46.6	306
	ส่วนมากจริง	33.4	119	29.2	350	28.3	30	33.5	220
	ส่วนมากไม่จริง	24.4	87	19.7	236	21.7	23	16.1	106
	ไม่จริงเลย	5.1	18	9.8	117	12.3	13	3.8	25
5. ครอบครัวเรามีความสุขดีแล้ว	จริงที่สุด	-	-	52.3	624	47.2	50	51.7	339
	ส่วนมากจริง			31.5	376	25.5	27	37.7	247
	ส่วนมากไม่จริง			12.2	146	22.6	24	9.8	64
	ไม่จริงเลย			4.0	48	4.7	5	0.9	6
6. พ่อแม่เน้นเรื่องการตรงต่อเวลา	จริงที่สุด	-	-	21.8	260	10.0	10	36.3	239
	ส่วนมากจริง			39.0	466	42.0	42	41.9	276
	ส่วนมากไม่จริง			32.2	585	36.0	36	19.1	126
	ไม่จริงเลย			7.0	84	12.0	12	2.6	17
7. พ่อแม่ชมฉันมากกว่าตำหนิ	จริงที่สุด	9.8	35	-	-	-	-	-	-
	ส่วนมากจริง	31.7	113						
	ส่วนมากไม่จริง	47.1	168						
	ไม่จริงเลย	11.5	41						

4. กลุ่มครอบครัวตัวอย่างมีหลักพื้นฐานที่สำคัญร่วมกันในการอบรมเลี้ยงดูลูกคือ การทำตนเป็นแบบอย่าง เน้นหน้าที่รับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน ความมีวินัย ความขยันหมั่นเพียรและการช่วยเหลือกันทุกด้าน

การที่กลุ่มลูกเห็นว่าพ่อแม่ไม่ได้เน้นการเรียนรู้และการแสดงทางอารมณ์มากเท่ากับด้านอื่น และกลุ่มพ่อแม่เห็นว่าการสื่อสารในครอบครัวได้รับการส่งเสริมน้อยกว่าด้านอื่นนั้น นับว่าพ่อแม่ได้ลดโอกาสของลูกในการเรียนรู้จักตนเองและตระหนักรู้อารมณ์ของตน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ลูก ทั้งนี้อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากวัฒนธรรมของไทย ที่ยังเน้นค่านิยมของการให้ลูกเชื่อฟังและปฏิบัติตามความต้องการของพ่อแม่และผู้ใหญ่



# THE DEVELOPMENT AND VALIDATION OF A NEW THAI SCREENING INSTRUMENT FOR DEVELOPMENTAL DISABILITIES

PATRICK JICHAKU\*, PANRAPEE SUTTIWAN \*\*, & JIRATCHAYA JIRATTAMAGUUN\*\*

*\* Hawaii Department of Health, Early Intervention Section Hono Lulu, Hawaii*

*\*\* Faculty of Psychology, Chulalongkorn University*

---

## **Purpose of the Study**

This United States Fulbright sponsored project, conducted in collaboration with the faculty of psychology at Chulalongkorn University, attempted to develop and validate a new Thai screening instrument for developmental disabilities in children birth to age three.

The 25 item inventory, called the Chulalongkorn Developmental Screening Instrument (Chula DSI), was based on parent reporting of signs and symptoms in their children, and was designed to distinguish children with clearly normal functioning from those who may have a learning problem or disability.

As the first step in an evaluation process, the inventory was designed to be brief, easily administered, and cost-effective, to benefit Thai educators, physicians, nurses, psychologists, and others who hope to identify children in need of more intensive diagnostic assessment. These are children who may profit from early intervention or special services.

## **Participants**

Two cohorts of parents (or primary caretakers) in Bangkok were recruited for the study, one with a child with a developmental disability or risk for disability (N = 188 parents), and the other with a child without a disability or risk (N = 186 parents).

Each cohort consisted of the following numbers of parents with children aged 0 to 1 (N = 111 parents), 1 to 2 (N = 137 parents), and 2 to 3 (N = 126 parents).

## Procedure

All parents were administered the Chula Developmental Screening Inventory. Reliability analyses were performed to assess the consistency of the inventory's measurements, across different parent-raters (interrater reliability), and across different time periods (test-retest reliability).

Validity analyses were also conducted to determine whether the test accomplished its stated purposes. Since the test was designed to distinguish children with developmental disabilities from children without disabilities, analyses examined;

- (1) the test's sensitivity - *if it could correctly identify children with disabilities*
- (2) the test's specificity - *if it could accurately identify children without disabilities*

## Results

The Chula DSI demonstrated excellent reliability across different parent-raters (interrater reliability = .88), and across a 2 to 4 week test-retest interval (test-retest reliability = .95).

The Sensitivity (.80) and specificity (.77) results were also strong. The Chula DSI was found to accurately identify 80% of children with developmental disabilities or a risk for disability, and 77% of children without a disability or a risk for disability in the our testing sample.

## Discussion

1. The Chula Developmental Screening Inventory (DSI) is a reliable and valid screening instrument for identifying Thai children age birth to three with and without developmentally disabilities. This makes the Chula Developmental Screening Inventory the first such instrument developed and validated in Thailand<sup>1</sup>.
2. The Chula Developmental Screening Inventory was found to be:
  - *Quick to administer* - the DSI takes about 10 to 15 minutes to complete.
  - *Easy to administer* - it requires no professional training to administer because parents complete the DSI themselves.
  - *Easy to interpret* - it has been normed on a Bangkok sample of children, and it's scores are interpreted in terms of standard scores.
3. Although these initial findings are promising, the Chula DSI's normative sample should be expanded to include parents in Thai urban and rural settings outside Bangkok. This would provide more representative norms and improved interpretations of it's scores.

Note. <sup>1</sup>Although the Denver-II is currently the most widely used developmental screening instrument in Thailand, it has not yet been validated on Thai samples, and its specificity (.43) has been reported to be inadequate even in American samples.

# การสำรวจความคิดเห็นและความคาดหวังของนิสิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อวิชาเลือกทางจิตวิทยา

รศ.ศิริรงค์ ทับสายทอง

ผศ.ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ

ผศ.ชูพงศ์ ปัญจมะวัต

ผศ.เรวดี วัฒนทกโกศล

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

ภาควิชาจิตวิทยาได้ให้บริการการสอนวิชาเลือกแก่นิสิตคณะต่างๆ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอย่างเต็มที่มาโดยตลอด แต่สถานการณ์ต่างๆ ในสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จึงเป็นความจำเป็นที่ภาควิชาจิตวิทยาจะต้องปรับเนื้อหาวิชาต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิตและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะสำรวจความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อวิชาเลือกที่ได้เปิดให้บริการแล้ว รวมทั้งความต้องการของนิสิตต่อการเปิดวิชาเลือกอื่นๆ ในอนาคต

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อวิชาเลือกทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่ได้เปิดสอนอยู่แล้ว
2. เพื่อสำรวจความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเปิดวิชาเลือกทางจิตวิทยาใหม่ในอนาคต

## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้สำรวจความคิดเห็นของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับวิชาเลือกที่ได้เปิดสอนในภาควิชาจิตวิทยา โดยให้นิสิต 2,009 รายที่ลงทะเบียนเรียนวิชาเลือกทางจิตวิทยาจำนวน 14 วิชาในปีการศึกษา 2539 ตอบแบบสอบถามที่ครอบคลุมเรื่อง 1) ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียน 2) ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิชาเลือกของภาควิชาจิตวิทยา และ 3) ความต้องการวิชาเลือกใหม่ทางจิตวิทยา ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย และการวิเคราะห์เชิงคุณภาพในการศึกษาความพึงพอใจของนิสิตต่อวิชาทางจิตวิทยา

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนิสิตจำแนกตามรายวิชาที่นิสิตลงทะเบียน

ชื่อวิชา	จำนวน นิสิต	ร้อยละ
417101 จิตวิทยาทั่วไป	337	16.9
417102 มุสสารจิตวิทยาพัฒนาการ	298	14.8
417104 จิตวิทยา	177	8.8
417201 พื้นฐานจิตวิทยาการเรียนรู้	41	2.0
417205 จิตวิทยาการเรียนรู้ของเด็ก	29	1.4
417208 สุขภาพจิต	107	5.3
417209 มนุษยสัมพันธ์	681	33.9
417213 จิตวิทยานุคลิกภาพขั้นนำ	37	1.8
417250 พัฒนาการและการปรับปรุงบุคลิกภาพของเด็กวัยรุ่น	25	1.2
417253 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเด็กพิเศษ	7	0.4
417255 ปัญหาทางด้านพฤติกรรมของเด็ก	32	1.6
417304 จิตวิทยาการสูงใจ	91	4.5
417320 จิตวิทยาผู้ใหญ่	18	1.0
417401 จิตวิทยาครอบครัว	129	6.4
รวม	2009	100

ตารางที่ 2 ระดับความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อวิชาเลือกทางจิตวิทยาที่เปิดสอนในปีการศึกษา 2539

	n	ระดับความ พึงพอใจ (%)
1. เนื้อหาสาระของวิชา		
1.1 ความเหมาะสมของเนื้อหากับเวลากำหนดในหลักสูตร	1997	79.4
1.2 เนื้อหาวิชามีความสอดคล้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน	2001	81.4
1.3 เนื้อหาวิชาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้	2000	84.4
2. วิธีการเรียนการสอน		
2.1 มีการสอนที่กระตุ้นความสนใจที่ก่อให้เกิดการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม	1999	68.0
2.2 มีการแนะนำหนังสือหรือแหล่งที่จะค้นคว้าเพิ่มเติม	1980	64.2*
2.3 อาจารย์เปิดโอกาสให้นิสิตได้ซักถามและแสดงความคิดเห็น	1995	79.4
2.4 อาจารย์ตอบข้อซักถามให้นิสิตเข้าใจได้ดี	1985	80.0
2.5 จำนวนนิสิตในวิชาที่เรียนมีความเหมาะสม	1946	71.2
2.6 การเรียนการสอนมีส่วนเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนของนิสิต	1993	76.4
3. วิธีการวัดผล		
3.1 อาจารย์มีหลักเกณฑ์ในการวัดผลที่แน่นอนและชัดเจน	1985	79.0
3.2 การวัดผลมีความเหมาะสมกับลักษณะของวิชาที่เรียน	1983	78.4
4. ความเป็นประโยชน์กับผู้เรียน		
4.1 นิสิตสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน	1998	85.6
4.2 นิสิตสามารถนำความรู้ที่ได้ไปเป็นประโยชน์และช่วยเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการเรียนวิชาอื่น	1998	76.8
4.3 นิสิตคิดว่าจะสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพต่อไป	1996	80.8
4.4 นิสิตคิดว่าสามารถนำความรู้ที่ได้ไปช่วยในการศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไป	1996	77.6
4.5 นิสิตคิดว่าวิชานี้มีประโยชน์	1997	89.4

\* หมายถึง ระดับความพึงพอใจต่ำกว่าเกณฑ์การประเมิน 65% ที่ตั้งไว้

**ตารางที่ 3 ความต้องการของนิสิตที่มีต่อเนื้อหาวิชาที่จะเปิดใหม่ของภาคจิตวิทยา  
เรียงจากความต้องการสูงสุดไปต่ำสุด (n=2009)**

เนื้อหาวิชา	ความต้องการ (%)
1. การลดความเครียดในชีวิตประจำวัน	70.6
2. การโน้มน้าวใจคน	70.4
3. การสร้างเสน่ห์ในตนเอง	58.8
4. การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป	57.4
5. การเข้ากลุ่มและการวางตัวในกลุ่มสังคม	54.3
6. การสัมภาษณ์เข้าทำงาน	50.8
7. การคบกับเพศตรงข้าม	48.3
8. เทคนิคการสื่อสาร	45.2
9. จิตวิทยาธุรกิจ	41.0
10. การปฏิบัติและการปรับตัวในมหาวิทยาลัย	38.2
11. จิตวิทยาการโฆษณาชวนเชื่อ	33.8
12. บทบาททางเพศ	30.2
13. จิตวิทยาสำหรับการเป็นบิดามารดา	27.9
14. จิตวิทยาการเมือง	19.9
15. กระบวนการกลุ่ม	17.2

1) ความคิดเห็นของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อวิชาเลือกทางจิตวิทยาที่เปิดสอนอยู่แล้ว จากข้อมูลใน ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่านิสิตมีความสนใจลงทะเบียนเรียนวิชามนุษยสัมพันธ์ สูงที่สุด (33.9%) ติดตามมาด้วยวิชาจิตวิทยาทั่วไป(16.9%) และมูลสารจิตวิทยาพัฒนาการ (14.8%) นอกจากนี้ ผลการศึกษาระดับความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อวิชาเลือกทางจิตวิทยาที่เปิดสอน ในปีการศึกษา 2539 ดังใน ตารางที่ 2 พบว่า

นิสิตมีความพึงพอใจในเนื้อหาสาระของวิชาใน ระดับ 79.4% - 84.4%

นิสิตมีความพึงพอใจต่อการที่อาจารย์เปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็น การตอบ คำถามของอาจารย์ และการเรียนการสอนที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ของนิสิต ในระดับ 76.4% - 80% ส่วนความพึงพอใจในการกระตุ้นให้เกิดการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม 64.2% - 71.2%

นิสิตมีความพึงพอใจในวิธีการวัดผล ในระดับ 78.4% - 79%

นิสิตมีความพึงพอใจต่อประโยชน์ของวิชาที่มีต่อผู้เรียนในระดับ 76.8% - 89.4%

## 2) ความต้องการวิชาเลือกใหม่ของนิสิต

จากตารางที่ 3 พบว่านิสิตต้องการให้มีการเปิดวิชาใหม่ที่เน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการลดความเครียดในชีวิตประจำวันและการโน้มน้าวใจคนเป็นอันดับต้น (70.6% และ 70.4 % ตามลำดับ) ตามมาด้วยการสื่อสาร การเข้าสังคม การปรับตัวในชีวิตประจำวัน และการเตรียมตัวเข้าทำงานเป็นลำดับต่อมา (50.8% - 58.8%) ส่วนรายวิชาเลือกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการเมือง การสร้างครอบครัว การเป็นพ่อเป็นแม่ ได้รับความสนใจเป็นลำดับหลัง (19.9% - 30.2%)

## การอภิปรายผล

1. นิสิตมีความพึงพอใจเกี่ยวกับเนื้อหาสาระของวิชา วิธีการเรียนการสอน และการจัดการบริหารในชั้นเรียนของวิชาเลือกต่างๆ ในระดับมากถึงมากที่สุด แต่อย่างไรก็ตามนิสิตยังไม่พึงพอใจกับการแนะนำหนังสือหรือแหล่งค้นคว้าเพิ่มเติม

2. นิสิตต้องการวิชาเลือกใหม่ๆ ที่จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมของนิสิตในปัจจุบัน (เช่น การลดความเครียดในชีวิตประจำวัน การโน้มน้าวใจคน การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ) มากกว่าวิชาเลือกเกี่ยวข้องกับชีวิตในอนาคตข้างหน้า (เช่น จิตวิทยาการเป็นบิดามารดา จิตวิทยาการเมือง)

ลักษณะความต้องการวิชาเลือกดังกล่าว พบว่าปรากฏในนิสิตทั้งเพศชายและหญิง จากทุกคณะวิชา ในรูปแบบที่คล้ายคลึงกันดังที่สรุปไว้ข้างต้น





# ผลของการจัดโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการ ที่มีต่อพัฒนาการของทารก อายุ 6 เดือน ที่มีพัฒนาการช้าในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด

สุมาลี ตัณฑยรรยง    รศ.ดร. พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุญย์    อ.ดร.พรรณระพี ชลวณิช  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

---

## บทนำ

ประชากรจะมีคุณภาพได้ต้องมีการวางรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก เพราะช่วงชีวิตในวัยเด็กมีอิทธิพลอย่างมากต่อพัฒนาการด้านต่างๆในระยะต่อมา แต่เด็กในสถานสงเคราะห์นั้น ขาดพ่อแม่ที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการส่งเสริม และกระตุ้นพัฒนาการต่างๆในวัยต้นของชีวิต อีกทั้งข้อจำกัดบางประการทำให้ผู้เลี้ยงดูไม่สามารถตอบสนองความต้องการของทารกได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้มีรายงานทั้งในประเทศ และต่างประเทศจำนวนมากที่ยืนยันว่า เด็กในสถานสงเคราะห์จะมีพัฒนาการล่าช้าในหลายๆด้าน อันเนื่องมาจากการขาดการกระตุ้น และการตอบสนองที่เหมาะสม

## วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการ ที่มีต่อการส่งเสริมพัฒนาการของทารกอายุ 6 เดือน ที่มีพัฒนาการช้าในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด

## สมมุติฐานในการวิจัย

ทารกในสถานสงเคราะห์ที่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้วยโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการจะมีคะแนนพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหว และด้านสติปัญญา สูงกว่าเด็กในสถานสงเคราะห์ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้วยโปรแกรมเดียวกัน

## กลุ่มตัวอย่าง

เป็นเด็กที่มีอายุ 6 เดือน จากสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด จำนวน 20 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 10 คน และกลุ่มทดลอง 10 คน โดยมีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน ทั้ง 2 กลุ่ม

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1.แบบทดสอบพัฒนาการ Infant Mullen Scales of Early Learning (Infant MSEL) ของ Eileen M. Mullen (1989) แบ่งออกเป็น 5 มาตรฐาน คือ
  - พื้นฐานการไ้ก่ล้ามเนื้อมัดใหญ่ (Gross Motor Base)
  - ระบบการรับรู้การมองเห็น (Visual Receptive Organization)
  - ระบบการแสดงออกในด้านการเห็น (Visual Expressive Organization)
  - ระบบการรับรู้ทางภาษา (Language Receptive Organization )
  - ระบบการแสดงออกทางภาษา (Language Expressive Organization)
- 2.โปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

## วิธีการดำเนินการวิจัย

1. **ระยะเตรียมการ** (ระยะฝึกการใช้แบบทดสอบ Infant MSEL) ผู้วิจัย และผู้ร่วมวิจัยได้ฝึกอบรมการใช้แบบทดสอบ Infant MSEL กับผู้เชี่ยวชาญ และได้ทดลองใช้กับเด็กที่มีคุณสมบัติเหมือนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5-8 คน จนได้ค่าสหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.9 ในการวัดเด็ก 5 คนต่อเนื่องกัน
2. **ระยะก่อนการทดลอง** (ระยะคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง)
  - ศึกษาประวัติของเด็กร ในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในด้านต่างๆ โดยไม่จำกัดเพศ เช่น ระยะเวลาที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ อายุเด็ก ไม่มีความพิการทางร่างกาย และสมอง ไม่มีความเจ็บป่วยรุนแรง ไม่ได้เป็นหรือเคยเป็นกลุ่มตัวอย่างในเรื่องพัฒนาการมาก่อน
  - ทำความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง สัปดาห์ละ 5 วัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์
  - ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และทดสอบพัฒนาการเด็กด้วยแบบทดสอบ Infant MSEL (พร้อมผู้วิจัยร่วม) เพื่อคัดเลือกเด็กที่มีระดับการเจริญเติบโต และมีระดับพัฒนาการใกล้เคียงกันเป็นคู่ จำนวน 10 คู่ (pre-test) และจับฉลากเด็กในแต่ละคู่ เพื่อสุ่มแยกเข้ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง
  - ทำการทดสอบทางสถิติเพื่อศึกษาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของการเจริญเติบโต และคะแนนพัฒนาการของเด็กทั้ง 2 กลุ่ม
3. **ระยะทดลอง** (ระยะกระตุ้นพัฒนาการ) กลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติจากสถานสงเคราะห์ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับการกระตุ้นพัฒนาการ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 35 นาที
4. **ระยะหลังการทดลอง** 1 สัปดาห์หลังจากสิ้นสุดการกระตุ้นพัฒนาการตามโปรแกรม ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และทดสอบพัฒนาการเด็กด้วยแบบทดสอบ Infant MSEL ทั้งในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง (พร้อมผู้วิจัยร่วม)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบทางสถิติของค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกาย และคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการในแต่ละมาตร จากแบบทดสอบ *Infant MSEL* ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง

พัฒนาการด้านต่างๆ	กลุ่มควบคุม (n=10)	กลุ่มทดลอง (n=10)	t
	Mean (SD)	Mean (SD)	
พัฒนาการด้านร่างกาย			
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	6.49 (0.80)	6.64 (0.53)	0.50
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	62.20 (5.39)	63.55 (1.70)	0.75
ความยาวเส้นรอบศีรษะ (เซนติเมตร)	42.10 (1.29)	42.40 (1.66)	0.45
พัฒนาการจากแบบทดสอบ <i>Infant MSEL</i>			
พื้นฐานการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่	5.60 (0.52)	5.30 (0.82)	-0.97
ระบบการรับรู้การมองเห็น	6.30 (1.06)	6.40 (0.97)	0.22
ระบบการแสดงออกในด้านการเห็น	4.30 (1.03)	5.00 (1.05)	0.43
ระบบการรับรู้ทางภาษา	4.70 (1.34)	4.40 (0.52)	-0.60
ระบบการแสดงออกทางภาษา	3.40 (0.52)	3.80 (0.42)	1.90

จากตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบทางสถิติของค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านต่างๆคือ น้ำหนักตัว ส่วนสูง ความยาวเส้นรอบศีรษะ พื้นฐานการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ระบบการรับรู้การมองเห็น ระบบการแสดงออกในด้านการเห็น ระบบการรับรู้ทางภาษา และระบบการแสดงออกทางภาษา ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการทางร่างกาย และพัฒนาการด้านต่างๆดังกล่าวข้างต้นอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน ในระยะก่อนการทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบทางสถิติของค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกาย และคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการในแต่ละมาตร จากแบบทดสอบ *Infant MSEL* ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลอง

พัฒนาการด้านต่างๆ	กลุ่มควบคุม (n=10)	กลุ่มทดลอง (n=10)	t
	Mean (SD)	Mean (SD)	
พัฒนาการด้านร่างกาย			
น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)	7.22 (0.85)	7.27 (0.67)	0.15
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	66.25 (2.31)	67.38 (2.93)	0.96
ความยาวเส้นรอบศีรษะ (เซนติเมตร)	42.80 (1.42)	43.05 (1.67)	0.36
พัฒนาการจากแบบทดสอบ <i>Infant MSEL</i>			
พื้นฐานการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่	6.70 (1.34)	8.30 (1.89)	2.19*
ระบบการรับรู้การมองเห็น	7.60 (0.70)	9.90 (1.73)	3.90*
ระบบการแสดงออกในด้านการเห็น	8.30 (1.49)	9.80 (2.25)	1.76*
ระบบการรับรู้ทางภาษา	6.00 (1.25)	9.10 (0.74)	6.74*
ระบบการแสดงออกทางภาษา	4.90 (0.74)	5.70 (1.25)	1.74*

\*  $P < .05$

จากตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย น้ำหนักตัว ส่วนสูง ความยาวเส้นรอบศีรษะระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง พบว่าไม่แตกต่างกันแสดงว่าโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการไม่มีผลต่อการเพิ่มพัฒนาการด้านร่างกาย

แต่อย่างไรก็ตามพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการ มีคะแนนพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ระบบการรับรู้การมองเห็น ระบบการแสดงออกในด้านการเห็น ระบบการรับรู้ทางภาษา ระบบการแสดงออกทางภาษา สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า โปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 5 มาตรในกลุ่มทดลอง

# **A STUDY OF PEER RELATIONSHIPS AND PERCEPTION OF ATTACHMENT SECURITY IN THE DAUGHTER- FATHER RELATONSHIP AMONG GIRLS IN MIDDLE CHILDHOOD**

**PIYAWAN TONGSUK\*, PANRAPEE SUTTIWAN\*, & PER F. GJERDE\*\***

*\* Faculty of Psychology, Chulalongkorn University*

*\*\* Department of Psychology, University of California at Santa Cruz*

---

## **Introduction**

Peer relationships are a significant factor in the lives of most children especially in middle childhood. Previous studies certainly found that peer relationships were associated with the child-mother relationship. However, researcher indicated that children are also particularly attached to their father especially in middle childhood (Papalia & Olds, 1988). In Thailand, fathers are increasingly becoming important caregivers as the number of working mothers increase. Thus, this study examined the association between the daughter-father relationship and the quality of the daughter's relationships to her close peers.

## **Purpose of the Study**

The purpose of this study was to assess the relation between children's interaction with peers and their perception of their attachment security in the daughter-father relationship.

## **Participants**

Participants in this study consisted of 78 peer dyads. They were fourth grade girls from ten public elementary schools in Saraburi province, Thailand. Averaged age was 9.63 years old (range = 8 to 15 years old, S.D. = 0.59). They lived with both parents. The peer dyads were grouped as follows.

- **Group 1:** 35 dyads in which both children were securely attached to their father (secure-secure attachment).

- **Group 2:** 20 dyads in which one child was securely attached and the other was insecurely attached to their father (secure-insecure attachment).

- **Group 3:** 23 dyads in which both children were insecurely attached to their father (insecure-insecure attachment).

## **Procedure**

### **1. Preparation for Data Collection**

The researcher asked for written permission from school directors to conduct data collection.

### **2. Preparation for Participant Selection**

Participants in this study were fourth grade girls from ten public elementary schools in Saraburi province, both urban and rural area, Thailand. The selection processes were as follows.

2.1 The researcher studied children's profiles from ten public elementary schools and preselected **528** girls who lived with their parents (see page 24).

2.2 Letters explaining the study and consent forms were sent to the parents of the preselected children. Only 437 children who had the written consent of their parents or guardian were selected for participation.

### **3. Attachment Dyad Establishment**

Quota sampling selected according to the participants attachment style and reciprocal best peer nomination was used as follows.

3.1 Children completed the Security Scale (Kerns et al., 1996) and Best Peer Nomination.

3.2 Children's security scores were computed as percentile scores and classified as follows.

- **178** children who received a score of above or equal to 49 were classified as **"secure"**
- **104** children who received a score of 45-48 were classified as **"unidentified"**
- **155** children who received a score of less or equal to 44 were classified as **"insecure"**

3.3 The participants were matched by the researcher into pairs who reciprocally had reported each other as best friend. These best friend dyads were labeled according to their security scores as being of secure-secure, secure-insecure and insecure-insecure attachment as follows.

- **Group 1:** 35 dyads in which both children were securely attached to their fathers (secure-secure attachment).
- **Group 2:** 20 dyads in which one child was securely attached and the other was insecurely attached to their fathers (secure-insecure attachment).
- **Group 3:** 23 dyads in which both children were insecurely attached to their fathers (insecure-insecure attachment).

#### **4. Behavior Observations**

4.1 Best friend dyads attended one behavior observation session at a school laboratory for videotaping and recording.

4.2 The dyads were videotaped when discussing “our friends” for 15 minutes. That topic was purposively general to allow for individual differences between the dyads. Participants were aware of being videotaped. They were told that the experimenter would remain in the next room and available if there were any questions. If there were no questions, the researcher would not go back into the room until 15 minutes had elapsed.

4.3 The researcher and her research assistants scored peer interaction by viewing individual sessions from videotape independently. The first 5 minutes of videotape was excluded. The researcher and her assistants scored just the rest 10 minutes. The research assistants were blind to information about the children’s attachment status. Inter-rater agreements among the three observers were between .80-.90 for all aspects of behavioral coding.

#### **Data Analysis**

The data analyses were done in three steps by SPSS 10.0 for Windows program as follows.

1. The three aspects of behavioral coding scores (responsiveness, intimacy, and criticism) of three groups of peer dyads (secure-secure, secure-insecure, and insecure-insecure peer dyads) were calculated for Means and Standard Deviations

2. One-way ANOVAs were used to examine the differences among the three groups of peer dyads on each aspects of behavioral coding.

3. Post hoc analysis of behavioral coding on responsiveness, intimacy, and criticism were calculated by Schffe’s multiple contrasts method.

## Results

***Mean Score and Standard Deviation of Responsiveness, Intimacy,  
and Criticism of partner for Each of the Attachment Group.***

Interaction Variables	Attachment group					
	S-S		S-I		I-I	
	M	SD	M	SD	M	SD
Responsiveness	8.71 <sup>a</sup>	(1.02)	6.90 <sup>b</sup>	(1.27)	5.48 <sup>c</sup>	(1.27)
Intimacy	6.57 <sup>a</sup>	(0.95)	6.40 <sup>a</sup>	(1.19)	5.43 <sup>b</sup>	(1.44)
Criticism of Partner	0.51 <sup>a</sup>	(0.61)	1.00 <sup>a,b</sup>	(0.86)	1.35 <sup>b</sup>	(0.83)

*Note* S-S = Secure-Secure Group; S-I = Secure- Insecure Group; I-I = Insecure-Insecure Group. Mean scores with different notation (a, b, and c) are significantly different at  $p < .05$ .

1. Children in peer dyads in which both children were securely attached to their fathers (secure-secure attachment) were more responsive to each other than children in peer dyads in which one child was securely and the other was insecurely attached to their fathers (secure-insecure attachment) and than children in peer dyads in which both children were insecurely attached to their fathers (insecure-insecure attachment) respectively ( $p < .05$ ).

2. Children in peer dyads in which both children were securely attached to their fathers (secure-secure attachment) were more intimate with each other than children in peer dyads in which both children were insecurely attached to their fathers (insecure-insecure attachment) ( $p < .05$ ). In addition, this study found that children in peer dyads in which one child was securely and the other insecurely attached to their fathers (secure-insecure attachment) were more intimate with each other than children in peer dyads in which both children were insecurely to their fathers attached (insecure-insecure attachment) ( $p < .05$ ).

3. Children in peer dyads in which both children were securely attached to their fathers (secure-secure attachment) were less critical about each other than children in peer dyads in which both children were insecurely attached to their fathers (insecure-insecure attachment) ( $p < .05$ ).



## **Discussion**

This study found a connection between the perception of attachment security in the daughter-father relationship, measured by self-report and peer relationships, measured via behavior ratings. The results suggest the important function of the family in influencing social development and social skills of children, that is, secure-secure peer dyads were more responsive, more intimate, and less critical with their peers than other groups.

Bowlby's attachment theory (Bowlby, 1969,1987) stated that children build attachment up of their caregiver during the first years of life are a principal means by which early experience influences later development including social development. According to this theory, securely attached children tended to receive positive emotional support from their fathers because these fathers were often more responsive, sensitive, and intimate than insecurely attached children's parents. In addition, securely attached children's father tended to teach their daughters about managing, controlling, and regarding their emotions appropriately. Moreover, The child-father interaction behaviors (i.e. eye contact, the rhythm of conversations, attending and responding to conversation of partner) were transferred to the child's interaction with peers.



# การปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์

ณฐาภรณ์ ช่อมาก ผศ.นิรมล ชยุตสาหกิจ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

กลุ่มอาการดาวน์ (Down syndrome) เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 21 เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ทำให้มีพัฒนาการล่าช้า มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์จึงต้องเผชิญกับความเครียดและการปรับตัวในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์และเปรียบเทียบการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์กับตัวแปรที่เกี่ยวข้องซึ่งได้แก่ วัยของบุตร เพศของบุตร และประสบการณ์ในการเลี้ยงดูทารก

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์อายุ 1-19 ปี ซึ่งพานบุตรมารับการกระตุ้นพัฒนาการอย่างสม่ำเสมอ จำนวนทั้งสิ้น 120 คน

### วิธีดำเนินการ

1. สร้างแบบสอบถามการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์
2. เก็บข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS วิเคราะห์ความแปรปรวนสี่ทาง (Four Way Analysis of Variance)

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยของการปรับบทบาทการเป็นแม่  
ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์ จำแนกตามตัวแปรอิสระ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความสัมพัทธ์ (Main effect)				
1. วัย	3	8.88	2.96	16.69**
2. เพศ	1	.23	.22	1.26
3. ประสบการณ์	1	1.13	1.13	6.39*
4. ด้านของการปรับบทบาท	4	5.46	1.36	7.69**
ความสัมพัทธ์ร่วม (Interaction)				
1. วัย × เพศ	3	3.46	1.15	6.51**
2. วัย × ด้านของการปรับบทบาท	12	1.08	.01	.51
3. วัย × ประสบการณ์	3	1.04	.35	1.96
4. เพศ × ด้านของการปรับบทบาท	4	.38	.01	.54
5. เพศ × ประสบการณ์	1	.13	.13	.16
6. ด้านของการปรับบทบาท × ประสบการณ์	4	.19	.04	.27
7. วัย × เพศ × ด้านของการปรับบทบาท	12	.91	.02	.43
8. วัย × เพศ × ประสบการณ์	3	.98	.33	1.84
9. วัย × ด้านของการปรับบทบาท × ประสบการณ์	12	.75	.03	.35
10. เพศ × ด้านของการปรับบทบาท × ประสบการณ์	4	.45	.11	.64
11. วัย × เพศ × ด้านของการปรับบทบาท × ประสบการณ์	12	.68	.03	.32

\*  $p < .05$

\*\*  $p < .01$

**ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการปรับบทบาทการเป็น แม่  
ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยต่างกัน**

วัยของบุตร	จำนวน	กลุ่มย่อย	
		1	2
วัยทารก	30		3.49
วัยก่อนเข้าเรียน	30		3.52
วัยเรียน	30		3.39
วัยรุ่น	30	3.21 *	

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากที่สุด

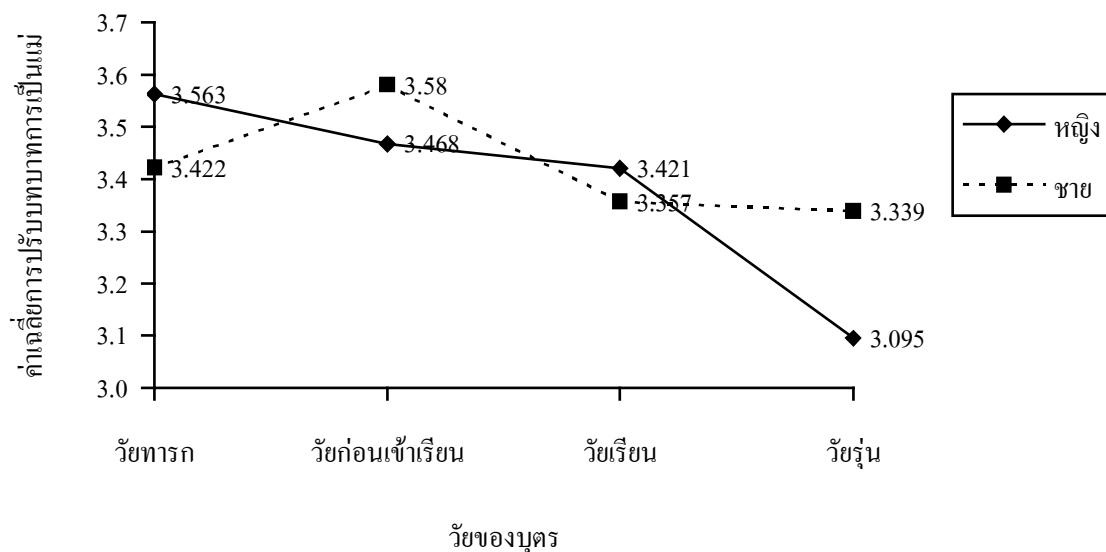
**ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการปรับบทบาทการเป็นแม่  
ในด้านต่างๆ ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์**

การปรับบทบาทการเป็นแม่	จำนวน	กลุ่มย่อย	
		1	2
การยอมรับต่อสภาพบุตร	120	3.34	3.34
ความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร	120		3.44
การมีปฏิสัมพันธ์กับบุตร	120		3.51
การเตรียมสมาชิกในครอบครัว	120		3.47
ความสามารถในการรับผิดชอบต่อนาคบุตร	120	3.24 *	

\*  $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อนาคบุตรมากที่สุด

ภาพที่ 1 กราฟเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่ม  
อาการดาวน์วัยและเพศต่างกัน



จากภาพที่ 1 พบว่า กลุ่มของมารดาที่มีแนวโน้มจะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากที่สุด คือ มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยรุ่นเพศหญิง

## การอภิปรายผล

1. การปรับบทบาทการเป็นแม่ในด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่อนาคตบุตร มีแนวโน้มที่จะมีปัญหามากที่สุด อธิบายได้ว่ามารดาไม่สามารถกำหนดหรือคาดเดาได้ว่าบุตรของตนเองจะสามารถดูแลตนเองได้หรือไม่ จะมีอนาคตเป็นอย่างไร และจะมีใครดูแลบุตรแทนตนเองได้ ซึ่งต่างจากการปรับบทบาทการเป็นแม่ในด้านอื่นๆที่มารดาสามารถควบคุมและกำหนดได้ด้วยตัวเอง โดยที่มารดาสามารถเรียนรู้ฝึกฝน พัฒนาความสามารถให้เกิดทักษะและความชำนาญในบทบาทต่างเหล่านี้ได้

2. มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากที่สุด อาจเกิดจากวัยของบุตรกลุ่มอาการดาวน์เองที่เป็นปัญหา

จากการวิจัยในครั้งนี้ พบผลของความสัมพันธ์ที่น่าสนใจระหว่างวัยและเพศของบุตรกลุ่มอาการดาวน์ โดยพบว่า กลุ่มของมารดาที่มีแนวโน้มจะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากที่สุด คือ มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยรุ่นเพศหญิง ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นยุคเด็กเหล่านี้มีโอกาสตั้งครภได้ พวกเขาไม่สามารถดูแลตัวเองและรับผิดชอบในบทบาทการเป็นแม่ได้ ต้องอยู่ภายใต้การคุ้มครองดูแลของบุคคลอื่น จึงทำให้มารดา มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยรุ่นเพศหญิงเกิดความวิตกกังวล และมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากกว่ามารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยอื่นๆ

# ความสามารถของเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนในการประเมิน ความเข้าใจในความถูกต้องของความรู้ที่ได้จากการรับรู้ ด้วยการมองเห็น การอนุมานและการเดาของผู้อื่น

ปรีดาภรณ์ ทิวากรกฎ รศ.ดร. เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

---

## บทนำ

เด็กเริ่มที่จะตระหนักถึงที่มาของความรู้ในช่วงวัยก่อนเข้าโรงเรียน และความเข้าใจนี้จะมี  
ความชัดเจนขึ้นในระหว่างอายุ 3-5 ปี

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการทราบถึงความสามารถในการประเมินความเข้าใจในความถูกต้องของ  
ความรู้ที่ได้จากการมองเห็น การอนุมานและการเดาของผู้อื่นในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสามารถในการประเมินความเข้าใจในความถูกต้องของความรู้ที่ได้จาก การ  
รับรู้ด้วยการมองเห็น การอนุมาน และการเดาของผู้อื่นในเด็กอายุ 4-6 ปี

## สมมติฐานของการวิจัย

เด็กอายุ 4 5 และ 6 ปี มีความสามารถในการประเมินความเข้าใจในความถูกต้องของความรู้  
จากการมองเห็น การอนุมาน และการเดาของผู้อื่น เพิ่มขึ้นตามระดับอายุ

## กลุ่มตัวอย่าง

เป็นเด็กอนุบาลที่มีอายุระหว่าง 3 ปี 7 เดือน – 6 ปี 6 เดือน จำนวน 120 คน จากโรงเรียน  
อนุบาลมณีรัตน์ ในกรุงเทพมหานครฯ ปีการศึกษา 2544

## ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ อายุ และประเภทของแหล่งความรู้
2. ตัวแปรตาม คือ คะแนนความเข้าใจในความถูกต้อง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรฐานประเมินค่า มีรูปสติ๊กเกอร์หน้าข้างและหน้าข้างอยู่ด้านหน้า ด้านหลังมีคะแนน 0-30 อยู่ด้านหลัง

2. รูปถ่ายที่เด็กรู้จักคุ้นเคยและรูปที่เด็กไม่คุ้นเคยประเภทละ 2 รูป

3. ของเล่น 7 คู่ที่มีสีต่างกัน

4. กระป๋องอะลูมิเนียมทึบแสงมีฝาปิดจำนวน 2 กระป๋อง

5. ตุ๊กตาหมีพู1 ตัว

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจ และได้ใช้วิธีการวัดความสอดคล้องภายในในการวัดความน่าเชื่อถือของเครื่องมือโดยใช้สูตรครอนบาค-อัลฟา (cronbach alpha formula)

## วิธีดำเนินการวิจัย

นำเด็กเข้ารับการทดสอบทีละ 1 คน โดยเด็กทุกคนจะได้ทำงานดังต่อไปนี้

1. งานการสอนให้เด็กรู้จักและคุ้นเคยกับมาตรฐานประเมินค่า 1 งาน

2. งานการอนุมานของตนเอง 1 งาน

3. งานหลัก 3 งานคือให้เด็กประเมินความถูกต้องของความรู้ที่ได้จากการมองเห็น การอนุมาน และการเดาของผู้อื่น แหล่งความรู้ละ 2 งาน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธี Tukey

## ผลการวิจัย

ตาราง 1 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความเข้าใจในความถูกต้องของเด็กในรูปถ่ายที่คุ้นเคย รูปถ่ายที่ไม่คุ้นเคย

อายุ	รูปถ่ายที่คุ้นเคย		รูปถ่ายที่ไม่คุ้นเคย	
	M	SD	M	SD
4 ปี	28.68	2.08	2.63	4.66
5 ปี	29.00	1.87	2.53	3.60
6 ปี	28.32	2.62	5.44	4.52

แสดงให้เห็นว่าเด็กอายุ 4 5 และ 6 ปี มีความเข้าใจและสามารถใช้มาตรฐานประเมินค่าได้อย่างถูกต้อง



**ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความแน่ใจในความถูกต้อง  
จากงานการอนุมานของตนเองในเด็กอายุ 4-6 ปี**

อายุ	การอนุมานของเด็ก	
	M	SD
4 ปี	29.30	2.01
5 ปี	29.54	1.70
6 ปี	28.35	3.30

แสดงให้เห็นว่าเด็กอายุ 4 5 และ 6 ปี มีความสามารถในการประเมินความถูกต้องแน่นอนของการอนุมานของตนเองแล้ว

**ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความแน่ใจในความถูกต้อง  
ของความรู้ของผู้อื่น ในงานหลัก แยกตามระดับอายุ**

อายุ	งานการมองเห็น		งานการอนุมาน		งานการเดา		รวม	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
4 ปี	29.03	2.06	28.83	4.79	25.53	8.77	27.79	6.06
5 ปี	28.71	3.65	28.48	4.43	19.53	13.18	25.57	9.28
6 ปี	28.27	1.90	28.41	2.61	17.93	11.45	24.87	8.41
รวม	28.67	2.65	28.57	4.03	21.00	11.66		

แสดงให้เห็นว่าเด็กอายุ 4 5 และ 6 ปี สามารถประเมินความรู้ที่มาจากการมองเห็นและการอนุมานว่ามีความถูกต้องแน่นอน แต่เด็กอายุ 4 5 และ 6 ปี ยังไม่สามารถประเมินความรู้ที่ได้จากการเดาว่ามีความถูกต้องแน่นอนน้อย

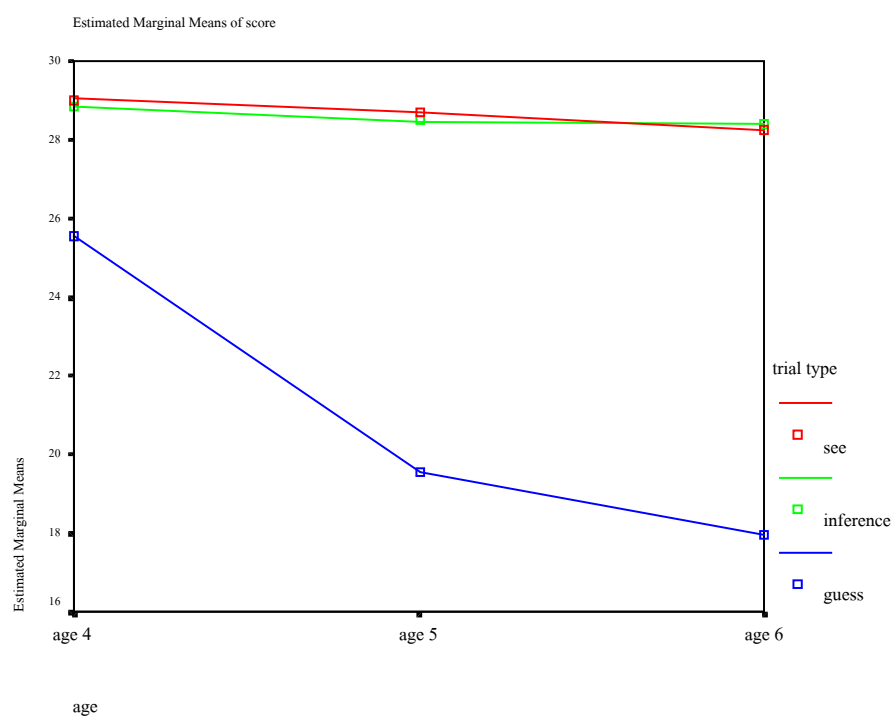
ตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของระดับอายุทั้ง 3 ระดับอายุ และประเภทของงานหลัก 3 งาน ที่มีผลต่อคะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้

แหล่งความแปรปรวน	Sum of Squares	df	Mean Square	F
ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม				
ระดับอายุ 3 ระดับ	558.992	2	279.496	5.561*
ประเภทของงาน 3 งาน	4650.507	2	2325.253	46.268*
ปฏิสัมพันธ์ระหว่างระดับอายุ				
และประเภทของงาน	738.624	4	184.656	3.674*
ความคลาดเคลื่อน	17640.098	351	50.257	

\*P< .05

พบว่าอายุและประเภทของงานมีผลต่อการให้คะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้ และพบความสัมพันธ์ร่วมของการให้คะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้ ในระดับอายุทั้ง 3 ระดับอายุ และประเภทของงาน 3 ประเภท

รูปที่ 1 กราฟแสดงปฏิสัมพันธ์ร่วมของอายุ 3 ระดับและประเภทของงาน 3 ประเภท ที่มีผลต่อคะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้



จากรูปที่ 1 แสดงให้เห็นว่างานการมองเห็นและงานการอนุมานเด็กอายุ 4 5 และ 6 ปีจะให้ความสำคัญในความถูกต้องของความรู้สูงพอๆกันทั้ง 2 งานในแต่ละระดับอายุ ส่วนในงานการเดาเด็กอายุ 4 5 และ 6 ปีจะให้ความสำคัญในความถูกต้องของความรู้จากการเดาน้อยกว่างานการมองเห็นและงานการอนุมาน

**ตาราง 5 แสดงผลการวิเคราะห์หาความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey ของระดับอายุทั้ง 3 อายุ ที่มีผลต่อการให้คะแนนความเข้าใจในความถูกต้องของความรู้**

ระดับอายุ	4 ปี	5 ปี	6 ปี
4	-	2.223*	2.923*
5		-	0.700
6			-

\*  $P < .05$

**ตาราง 6 แสดงผลการวิเคราะห์หาความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey ของประเภทงานทั้ง 3 ประเภท ที่มีผลต่อการให้คะแนนความเข้าใจในความถูกต้องของความรู้ของเด็กอายุ 4-6 ปี**

ประเภทงานการรับรู้	งานการมองเห็น	งานการอนุมาน	งานการเดา
งานการมองเห็น	-	0.094	7.671*
งานการอนุมาน		-	7.577*
งานการเดา			-

\*  $P < .05$

## การอภิปรายผลการวิจัย

เด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนมีความสามารถในการอนุมานของตนเองแล้ว นอกจากนี้ยังรู้และเข้าใจว่าผู้อื่นก็สามารถมีความรู้ได้จากการมองเห็นและการอนุมาน แต่การที่เด็กเล็กไม่อาจให้เหตุผลในการตอบได้ดีเท่าเด็กโต อาจเป็นเพราะความสามารถในการใช้ภาษายังไม่ดีเท่าเด็กโต เด็กอาจจะรู้เหตุผลว่าเป็นเพราะอะไรแต่ไม่สามารถพูดออกมาได้ แต่เด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนยังไม่สามารถบอกได้ว่าความรู้ที่ได้จากการเดาเป็นความรู้ที่มีความถูกต้องแน่นอนน้อย โดยเด็กอายุ 4 ปีจะรู้และตระหนักว่าการเดาเป็นแหล่งที่มาของความรู้ที่มีความถูกต้องแน่นอนน้อยเพียงเล็กน้อย แต่เด็กอายุ 5 และ 6 ปีจะมีความสามารถด้านนี้เพิ่มขึ้นแต่ก็ยังไม่ชัดเจน



# ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการนำเด็กเข้ารับบริการกระตุ้นพัฒนาการ

จิรัชยา จิรัชธรรมกุล ผศ.ดร.พรรณระพี สุทธิวรรณ รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

ปัจจุบันจำนวนเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการและต้องการเข้ารับบริการการกระตุ้นพัฒนาการมีจำนวนสูงขึ้น แต่ในขณะเดียวกันสถิติการเลิกลำเด็กเข้ารับบริการก็มีจำนวนสูงขึ้นเช่นกัน

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่จำแนกกลุ่มที่นำเด็กเข้ารับบริการกระตุ้นพัฒนาการ และเลิกลำเด็กเข้ารับบริการกระตุ้นพัฒนาการ โดยจะเน้นเฉพาะในด้านการให้บริการที่หน่วยงานกระตุ้นพัฒนาการสามารถดูแลรับผิดชอบและบริหารจัดการได้

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยคัดสรรที่จำแนกกลุ่มที่นำเด็กเข้ารับบริการกระตุ้นพัฒนาการ และเลิกลำเด็กเข้ารับบริการกระตุ้นพัฒนาการของผู้เลี้ยงดู

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ ผู้เลี้ยงดูเด็กทั้งหมดจำนวน 143 คน แบ่งเป็นผู้ที่นำเด็กเข้ารับบริการ 73 คน และผู้เลี้ยงดูที่เลิกลำเด็กเข้ารับบริการการกระตุ้นพัฒนาการ 70 คน เก็บข้อมูลจากหน่วยงานกระตุ้นพัฒนาการในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ของภาครัฐบาลจำนวน 9 แห่ง และภาคเอกชนจำนวน 3 แห่ง

### วิธีดำเนินการ

1. สร้างและพัฒนาแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อบริการด้านต่าง ๆ และแบบสอบถามความเข้าใจและความเชื่อที่มีต่อการกระตุ้นพัฒนาการ
2. เก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม โดยใช้ Discriminant analysis แบบ Stepwise

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของโรคของเด็กในความดูแลของกลุ่มผู้เลี้ยงดู  
ที่นำเด็กเข้ารับบริการและกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่ไม่นำเด็กเข้ารับบริการ

โรคของเด็ก	กลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำ เด็กเข้ารับบริการ		กลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เล็ก นำเด็กเข้ารับบริการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. พิการทางสมอง	12	16.4	16	22.9
2. คาวาโนซินโครม	25	34.2	15	21.4
3. ออทิสติก	24	32.9	20	28.6
4. พัฒนาการช้า	5	6.9	9	12.9
5. สมาธิสั้น	1	1.4	2	2.8
6. ปัญญาอ่อน	1	1.4	2	2.8
7. อื่น ๆ (ได้แก่ โรคทางพันธุกรรมหรือ ความผิดปกติอื่น ๆ ที่มีผลต่อพัฒนาการ)	5	6.8	6	8.6
รวม	79	100	70	100

จากผลการวิเคราะห์แบบการเลือกตัวแปรเข้ามาวิเคราะห์ตามลำดับความสำคัญ (Stepwise) ด้วยวิธี Wilks's Lambda ซึ่งถือเกณฑ์การคัดเลือกตัวแปรที่สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่า มีตัวแปรทั้งหมด 4 ตัวแปร ที่มีความสามารถในการจำแนกกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่ไม่นำเด็กเข้ารับบริการ ดังเสนอในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตัวแปรที่สามารถจำแนกกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดู  
ที่ไม่นำเด็กเข้ารับบริการ เรียงตามลำดับขั้นที่นำมาวิเคราะห์เพิ่ม ขึ้นเรื่อย ๆ ขั้นละ 1 ตัวแปร

ขั้นที่	ตัวแปร	Wilks's Lambda
1	บริการด้านการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู	0.331*
2	บริการด้านการกระตุ้นพัฒนาการ	0.323*
3	บริการด้านการจัดการ	0.319*
4	บริการด้านการให้ความรู้ คำปรึกษา และข้อมูล	0.314*

\*  $P < 0.01$

**ตารางที่ 3 ลำดับความสำคัญและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่สามารถอธิบายความแตกต่าง  
ระหว่างกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการและกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ**

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร
1. บริการด้านการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู	0.394
2. บริการด้านการกระตุ้นพัฒนาการ	0.386
3. บริการด้านการจัดการ	0.276
4. บริการด้านการให้ความรู้ คำปรึกษา และข้อมูล	0.254

จากตารางที่ 3 จะเห็นได้ว่า ตัวแปรที่มีความสำคัญในการจำแนกการเป็นสมาชิกกลุ่มได้ดีที่สุด คือ ตัวแปรบริการด้านการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู (ค่าสัมประสิทธิ์ 0.394) ส่วนตัวแปรที่เหลืออีก 3 ตัวแปร ก็จะมีค่าสำคัญในการจำแนกกลุ่มได้ลดลงหล่นลงมาตามลำดับ

จากตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปรข้างต้น ที่สามารถจำแนกระหว่างกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการได้นั้น เมื่อนำไปรวมกันคาดคะเน เพื่อดูความสามารถในการจำแนกกลุ่ม ดังในตารางที่ 4 พบว่า ตัวแปรทั้ง 4 สามารถจำแนกได้ถูกต้องถึงร้อยละ 93.7 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรทั้ง 4 ตัวเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่สามารถทำนายได้ว่าผู้เลี้ยงดูเด็กจะนำเด็กเข้ากระตุ้นพัฒนาการ หรือจะไม่นำเด็กเข้ามากระตุ้นพัฒนาการได้ถูกต้องถึงร้อยละ 93.7 ทั้งนี้อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนเข้ามาทำนายอีกเพียง 6.9 เปอร์เซ็นต์

**ตารางที่ 4 ผลการจำแนกกลุ่มที่เป็นจริง และกลุ่มที่คาดคะเน  
และสัดส่วนที่ทำการ จำแนกถูก ต้องในแต่ละกลุ่มของทั้ง 2 กลุ่ม**

กลุ่มจริง	จำนวน	กลุ่มที่คาดคะเน	
		กลุ่ม 1	กลุ่ม 2
กลุ่ม 1 : กลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ	73	69 94.5%	4 5.5%
กลุ่ม 2 : กลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ	70	5 7.1%	65 92.9%

ร้อยละของจำนวนที่คาดคะเน ได้ถูกต้องทั้งหมด = 93.7

## การอภิปรายผล

### 1. บริการด้านการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู

ปัจจัยนี้ถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ ที่สามารถจำแนกความแตกต่างได้ดีที่สุด ระหว่างกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กมาเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกลำนำเด็กเข้ารับบริการ เมื่อเทียบกับตัวแปรอื่น ๆ ที่นำมาวิเคราะห์ ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดและหลักการของการกระตุ้นพัฒนาการที่มีประสิทธิภาพ ที่เปลี่ยนแปลงรูปแบบจากการมุ่งเน้นเฉพาะตัวเด็กไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ครอบครัวในการดูแลเด็กควบคู่ไปกับการช่วยเหลือเด็กโดยทีมผู้เชี่ยวชาญ

### 2. บริการด้านการกระตุ้นพัฒนาการ

บริการด้านการกระตุ้นพัฒนาการ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กมาเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกลำนำเด็กมารับบริการได้ดีเป็นอันดับรองจากด้านการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู บริการในด้านนี้ครอบคลุมถึงเรื่องของประสิทธิภาพในการกระตุ้นพัฒนาการและการสนับสนุนผู้เลี้ยงดูให้มีส่วนในการกระตุ้นพัฒนาการ

### 3. บริการด้านการจัดการ

ในการให้บริการด้านการกระตุ้นพัฒนาการที่มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ที่ดี สามารถเอื้ออำนวยต่อการให้ความช่วยเหลือเด็กและครอบครัว และสนับสนุนให้ผู้เลี้ยงดูสามารถนำเด็กมารับบริการได้โดยสะดวก ซึ่งครอบคลุมถึงเรื่องการอำนวยความสะดวกในการให้บริการ ตารางเวลาในการให้บริการ และอัตราค่าบริการที่เหมาะสม ปัจจัยด้านการจัดการเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ผู้เลี้ยงดูเกิดความพึงพอใจและนำเด็กเข้ารับบริการ

### 4. บริการด้านการให้ความรู้ คำปรึกษา และข้อมูล

ผู้เลี้ยงดูมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก ซึ่งเป็นสิ่งพื้นฐานที่ทำให้ผู้เลี้ยงดูมีความเข้าใจพฤติกรรมและการแสดงออกของเด็กมากขึ้น สามารถคาดหวังระดับความสามารถหรือระดับพัฒนาการที่เด็กควรจะเป็นได้อย่างเหมาะสม เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีความสามารถในการเลี้ยงดูเด็ก และสามารถให้ความช่วยเหลือด้วยความอดทนและด้วยความเข้าใจ การช่วยเหลือให้ผู้เลี้ยงดูสามารถดูแลเด็กได้อย่างเหมาะสม ยังเป็นการส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูและเด็ก สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นการเอื้อต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจ (empower) ให้ครอบครัวด้วยเช่นกัน



# การเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของเด็กก่อนวัยเรียน

สุมาลี เจียรสุพันธ์ รศ.ศิริรงค์ ทับสายทอง

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

ในการศึกษาทางจิตวิทยามีผู้ให้ความสนใจและทำการศึกษาพัฒนาการอารมณ์ รวมทั้งพยายามค้นหาวีธีการหรือตัวกลางเพื่อนำมาใช้ในการทำความเข้าใจสภาวะอารมณ์ และกระตุ้นพัฒนาการทางอารมณ์ให้เป็นไปในทางบวก โดยให้ความสนใจในการศึกษาเรื่องของสีสัมพันธ์กับอารมณ์ เพราะสีมีอิทธิพลต่อบุคคลในหลายแง่มุม และการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของเด็กเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ทราบถึงรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีว่าเป็นไปในทิศทางใด อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการเลือกใช้กลุ่มสีที่เหมาะสมกระตุ้นพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ให้เป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบอีกด้วย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4-5 ปี

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 1 และ 2 ของโรงเรียนอนุบาลวัดปรีดายนายก ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 4-5 ปี จำนวน 200 คน

### ตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปรต้น ได้แก่ 1. อารมณ์ 2. อายุ 3. สถานะทางเพศ 4. ความชอบกลุ่มสี

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเลือกกลุ่มสี

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือวิจัยขึ้นมาใหม่ โดยอาศัยเค้าโครงจากการศึกษาวิจัยของ Lawler & Lawler (1965) โดยเครื่องมือจะประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1. นิทานและภาพประกอบนิทานที่สามารถกระตุ้นให้เด็กเกิดอารมณ์ได้ 3 ชนิด ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ดังนี้ อารมณ์ทางบวก คือ อารมณ์สุข อารมณ์ทางลบ คือ อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า

2. คำถามและแบบสอบถาม
3. ใบตรวจรายการคำตอบ (Check List) เพื่อบันทึกคำตอบที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกการเลือกกลุ่มสีในอารมณ์ต่าง ๆ มาวิเคราะห์หาการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีด้วย Chi-square และเมื่อพบว่าการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยได้ทำการทดสอบโดยการจับคู่และเปรียบเทียบ (Paired comparison) การเชื่อมโยงของอารมณ์แต่ละอารมณ์กับกลุ่มสี

### ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์การเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสี

อารมณ์	กลุ่มสี		รวม	$\chi^2$
	สว่าง	มืด		
โกรธ	81	119	200	239.624*
เศร้า	35	165	200	
สุข	186	14	200	
รวม	302	298	600	

\*  $p < .01$

จากตารางพบความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  แสดงให้เห็นว่า เด็กสามารถเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีได้ โดยอารมณ์ที่แตกต่างกันจะส่งผลให้เกิดการเลือกกลุ่มสีที่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์การเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสี

อารมณ์	กลุ่มสี		รวม	$\chi^2$
	สว่าง	มืด		
โกรธ	81	119	200	7.220*
เศร้า	35	165	200	84.500*
สุข	186	14	200	147.920*

\*  $p < .01$

จากตารางพบว่าในสภาวะอารมณ์โกรธเด็กจะเลือกกลุ่มสีมืดมากกว่ากลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  ในสภาวะอารมณ์เศร้าเด็กจะเลือกกลุ่มสีมืดมากกว่ากลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  และในสภาวะอารมณ์สุขเด็กเลือกกลุ่มสีสว่างมากกว่ากลุ่มสีมืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$

**ตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบภายหลังด้วยวิธีการจับคู่เปรียบเทียบ (Paired Comparison)**

	อารมณ์ โกรธ	อารมณ์ เศร้า
อารมณ์โกรธ		25.692*
อารมณ์เศร้า		

\*  $p < .001$

จากตารางที่ 3 พบว่าเด็กที่อยู่ในสภาวะอารมณ์เศร้าจะเลือกเชื่อมโยงกับกลุ่มสีมืดมากกว่าอยู่ในสภาวะอารมณ์โกรธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$

**ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของอายุ สถานะทางเพศ และความชอบกลุ่มสีต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์โกรธกับกลุ่มสีมืด**

ตัวแปร	การเลือกกลุ่มสีมืด	$\chi^2$
อายุ	119	.076
สถานะทางเพศ	119	.008
ความชอบกลุ่มสี	119	69.588*

\*  $p < .001$

จากตารางพบว่า เด็กอายุ 4 ปีและ 5 ปี มีการเลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าไม่แตกต่างกัน เด็กเพศหญิงและเพศชายมีการเลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าไม่แตกต่างกัน แต่เด็กที่มีความชอบกลุ่มสีต่างกันมีการเลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์โกรธแตกต่างกัน ความชอบกลุ่มสีมีผลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์โกรธกับกลุ่มสีมืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  โดยเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่างจะเลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์โกรธมากกว่าเด็กที่ชอบกลุ่มสีมืด แสดงให้เห็นว่าในการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์โกรธกับกลุ่มสีมืดไม่ได้รับอิทธิพลจากความชอบกลุ่มสี เพราะเด็กที่เลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์โกรธเป็นเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่าง

**ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของอายุ สถานะทางเพศ และความชอบกลุ่มสีต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์เศร้ากับกลุ่มสีมืด**

ตัวแปร	การเลือกกลุ่มสีมืด	$\chi^2$
อายุ	165	.733
สถานะทางเพศ	165	.006
ความชอบกลุ่มสี	165	94.697*

\*  $p < .001$

จาก ตารางที่ 5 พบว่า เด็กอายุ 4 ปีและ 5 ปี มีการเลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าไม่แตกต่างกัน เด็กเพศหญิงและเพศชายมีการเลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าเด็กที่ชอบกลุ่มสีต่างกันมีการเลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าแตกต่างกัน ความชอบกลุ่มสีมีผลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์เศร้ากับกลุ่มสีมืด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  โดยเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่างจะเลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้ามากกว่าเด็กที่ชอบกลุ่มสีมืด แสดงให้เห็นว่าในการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์เศร้ากับกลุ่มสีมืดไม่ได้รับอิทธิพลจากความชอบกลุ่มสี เพราะเด็กที่เลือกกลุ่มสีมืดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าเป็นเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่าง

**ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของอายุ สถานะทางเพศ และความชอบกลุ่มสีต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์สุขกับกลุ่มสีสว่าง**

ตัวแปร	การเลือกกลุ่มสีสว่าง	$\chi^2$
อายุ	186	.022
สถานะทางเพศ	186	.194
ความชอบกลุ่มสี	186	114.602*

\*  $p < .001$

จากตารางพบว่า เด็กอายุ 4 ปีและ 5 ปี มีการเลือกกลุ่มสีสว่างเชื่อมโยงกับอารมณ์สุขไม่แตกต่างกัน เด็กเพศหญิงและเพศชายมีการเลือกกลุ่มสีสว่างเชื่อมโยงกับอารมณ์สุขไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าเด็กที่ชอบกลุ่มสีต่างกันมีการเลือกกลุ่มสีสว่างเชื่อมโยงกับอารมณ์สุขแตกต่างกัน ความชอบกลุ่มสีมีผลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์สุขกับกลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  โดยเด็กที่ชอบ

กลุ่มสีสว่างจะเลือกกลุ่มสีสว่างเชื่อมโยงกับอารมณ์สุขมากกว่าเด็กที่ชอบกลุ่มสีมืด แสดงให้เห็นว่าในการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์สุขกับกลุ่มสีสว่างได้รับอิทธิพลจากความชอบกลุ่มสี เพราะเด็กที่เลือกกลุ่มสีสว่างเชื่อมโยงกับอารมณ์สุขเป็นเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่าง

## การอภิปรายผล

เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4 ปี และ 5 ปี สามารถเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์และกลุ่มสีได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีการเชื่อมโยงอารมณ์ทางลบ คือ อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้ากับกลุ่มสีมืด และเชื่อมโยงอารมณ์ทางบวก คือ อารมณ์สุข กับกลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  ความชอบกลุ่มสีมีอิทธิพลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์สุขกับกลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  แต่ไม่มีอิทธิพลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้ากับกลุ่มสีมืด และความแตกต่างของอายุกับสถานะทางเพศไม่มีอิทธิพลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสี

สรุปผลการวิจัยในครั้งนี้ เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4-5 ปี สามารถเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีได้แล้ว ปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมความสามารถในการเชื่อมโยง คือ พัฒนาการทางพุทธิปัญญา และรูปแบบการเชื่อมโยงของเด็กที่พบในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กเชื่อมโยงอารมณ์ทางลบกับกลุ่มสีมืด และเชื่อมโยงอารมณ์ทางบวกกับกลุ่มสีสว่าง ปัจจัยที่มีผลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของเด็กวัยนี้ได้แก่ ความชอบกลุ่มสี กล่าวคือความชอบกลุ่มสีของเด็กมีอิทธิพลทำให้เด็กเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีแตกต่างกัน และอาจกล่าวได้ว่า ประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ได้รับผ่านกระบวนการเรียนรู้ทางสังคมในแต่ละวัฒนธรรมอาจมีผลต่อการเลือกกลุ่มสีเชื่อมโยงกับอารมณ์ได้



# ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรม

สุขศรี เลิศอารมย์      ผศ.นิรมล ชยุตสาหกิจ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

เป็นที่ทราบกันดีว่าอันตรายของความเครียดไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความเครียด แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหา การเจ็บป่วยเป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ ฐานะทางเศรษฐกิจและความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยที่รุนแรงจนทำให้ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤต

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรม
2. ศึกษากลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรม

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

บิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยวิกฤตกุมารเวชกรรมเป็นครั้งแรก และได้เข้าเยี่ยมบุตรแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 24 -72 ชั่วโมงแรกที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรม จำนวน 200 คน

### ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว จำนวนบุตร บุคลิกภาพ ประสบการณ์ที่เผชิญกับภาวะวิกฤต
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามกลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดา

## วิธีดำเนินการ

1. สร้างและพัฒนาแบบสอบถาม ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดบุคลิกภาพ The Glazer-Stress Control Life-Style Questionnaire (Barlow,1986) และ แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา Coping Scale (Jalowiec, 1984)
2. เก็บข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรม SPSS. V.9.0 เทคนิคการวิเคราะห์ Multiple Regression Analysis with Stepwise

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าพิสัย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยวิกฤตกุมารเวชกรรม (N=200)

วิธีการเผชิญปัญหา	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	SD
จัดการที่ปัญหาโดยตรง (คะแนนการประมาณค่า)	200	39.00 (2.60)	31.00 (2.07)	70.00 (4.67)	53.36 (3.58)	7.41 (.49)
จัดการที่อารมณ์ความรู้สึก (คะแนนการประมาณค่า)	200	49.00 (1.96)	37.00 (1.48)	86.00 (3.44)	54.49 (2.18)	8.66 (.35)
วิธีการเผชิญปัญหาโดยรวม (คะแนนการประมาณค่า)	200	61.00 (1.53)	77.00 (1.93)	138.00 (3.45)	108.12 (2.70)	12.16 (.30)

คะแนนเต็มของคะแนนการประมาณค่า = 5

จากตารางที่ 1 พบว่าบิดามารดามีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 แบบโดยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการที่ปัญหาโดยตรงในระดับค่อนข้างมาก (M=3.58, SD= .49) และมีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการที่อารมณ์ความรู้สึก (M=2.18, SD= .35) ในระดับปานกลาง



ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณในการทำนาย กลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดา ที่บุตรได้รับการรักษาในหน่วยวิกฤตกุมารเวชกรรมโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ตัวทำนายที่เข้าสมการ	R <sup>2</sup>	b	B	t	Sig
บุคลิกภาพ	.041	.169	.203	2.911	.004*
ค่าคงที่ a = 92.790 SEE=11.8554					
Multiple R = .203 F= 8.474					
ตัวทำนายที่ไม่เข้าสมการ	Beta In	Partial correlation	Tolerance	Sig	T
เพศ	-.058	-.059	1.000	.405	-.834
อายุ	.031	.031	.976	.660	.441
ระดับการศึกษา	-.064	-.066	.998	.356	-.925
อาชีพ	.043	.043	.971	.543	.609
สถานภาพสมรส	.043	.043	.999	.542	.611
รายได้เฉลี่ยครอบครัวต่อเดือน	.005	.005	.976	.947	.067
ลักษณะครอบครัว	-.068	-.069	.996	.331	-.974
จำนวนบุตร	.023	.023	.973	.746	.324
ประสบการณ์ที่เผชิญกับภาวะวิกฤต	-.012	-.012	.997	.862	-.175

\* p < .01

จากตารางที่ 2 พบว่าบุคลิกภาพสัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา และสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของคะแนนกลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรได้รับการรักษาในหน่วยวิกฤตได้ร้อยละ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัจจัยส่วนบุคคลอื่นไม่มีความสัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา

## การอภิปรายผล

1. บุคลิกภาพเป็นปัจจัยส่วนบุคคลเพียงด้านเดียวที่สัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของ บิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษานในหน่วยวิกฤตกุมาร โดยสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของคะแนน กลวิธีการเผชิญปัญหาของบิดามารดาได้ดีที่สุดร้อยละ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. บิดามารดาที่มีบุตรเข้ารับการรักษานในหน่วยงานวิกฤตกุมารเวชกรรมทุกคนใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 แบบควบคู่กันโดยพบว่าร้อยละ 99 ของพ่อแม่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการที่ ปัญหาโดยตรงก่อน และมีเพียงร้อยละ 1 ที่ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบจัดการที่อารมณ์ความรู้สึกก่อน

3. เมื่อพิจารณาจากคะแนนแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาพบว่า พ่อแม่ทั้งหมดมีคะแนนเฉลี่ย การเผชิญปัญหาแบบจัดการที่ปัญหาโดยตรงอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ( $M = 3.58, SD = .49$ ) และคะแนน เฉลี่ยการเผชิญปัญหาแบบจัดการที่อารมณ์ความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.18, SD = .35$ )

จากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามีความเหมือนกันมาก(homogeneity) ในด้าน การเผชิญสถานการณ์รุนแรงเช่นเดียวกันหมดการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาส่วนมากจึงมีแนวโน้มเป็น การจัดการที่เป็นปัญหาโดยตรง อีกทั้งอาจเป็นจากเงื่อนไขเวลาที่ทำการศึกษาเก็บข้อมูลนั้นเป็นระยะเวลาที่ บิดามารดาได้ปรับตัวมาช่วงหนึ่งแล้ว และ สถานการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นสถานการณ์เร่งด่วนต้องรีบทำ การแก้ไข บิดามารดาจึงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้งสองแบบควบคู่กันไปโดยใช้กลวิธีการเผชิญ ปัญหาแบบจัดการที่ปัญหาโดยตรงในระดับที่สูงกว่าแบบจัดการที่อารมณ์ความรู้สึก

# ความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วย ที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

วิสุทธิ สุขบำรุง      รศ.ศิริรงค์ ทับสายทอง  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

การทำให้ผู้ป่วยที่ทนทุกข์ทรมานจากโรคที่รักษาไม่หายและมีอาการรุนแรงถึงขั้นสุดท้ายได้  
สิ้นชีวิตโดยปราศจากความเจ็บปวด (Euthanasia) เป็นประเด็นสำคัญที่ยังไม่มีข้อยุติ เพราะเป็นปัญหา  
ที่สลับซับซ้อนเกี่ยวข้องกับทฤษฎีเรื่องความตาย การแพทย์ เทคโนโลยี คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์  
สิทธิของคน เศรษฐกิจ กฎหมาย ความยุติธรรม และจริยธรรม

ในประเทศไทยระบบกฎหมายในประเทศไทยยังไม่มีบทบัญญัติรองรับเรื่องสิทธิที่จะตาย  
รวมทั้งการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ตอน  
กลาง และตอนปลายเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยแพทย์และบุคคลทั่วไปซึ่งทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครทั้งเพศ  
ชายและเพศหญิง จำนวน 180 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มบุคคลทั่วไป มีอายุ 25-35 ปี จำนวน 30 คน อายุ 40-55 ปี จำนวน 30 คน และอายุ 60  
ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน

2. กลุ่มแพทย์ มีอายุ 25-35 ปี จำนวน 30 คน อายุ 40-55 ปี จำนวน 30 คน และอายุ 60 ปีขึ้นไป  
จำนวน 30 คน

### ตัวแปรในการวิจัย

ประกอบด้วย อาชีพ อายุ ประเภทของ Euthanasia ความคิดเห็นที่มีต่อประเภทของ Euthanasia และ  
สถานการณ์ที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็น

## คำจำกัดความ

การช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบแบ่งออกเป็น 4 แบบคือ

1. Active Voluntary Euthanasia หมายถึง การที่ผู้ป่วยขอให้แพทย์กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ผู้ป่วยตายโดยปราศจากความเจ็บปวดและพ้นจากความทุกข์ทรมาน

2. Passive Voluntary Euthanasia หมายถึง การที่แพทย์ปล่อยให้ผู้ป่วยตายลงโดยการไม่นำเครื่องมือใดๆ มาช่วยชีวิตผู้ป่วยหรืออาจปิดเครื่องมือที่กำลังช่วยชีวิตผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยถึงแก่ความตายด้วยความสมัครใจของผู้ป่วยเอง

3. Active Nonvoluntary Euthanasia หมายถึง การที่ญาติของผู้ป่วยร้องขอให้แพทย์กระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ผู้ป่วยตายโดยปราศจากความเจ็บปวดและพ้นจากความทุกข์ทรมาน

4. Passive Nonvoluntary Euthanasia หมายถึง การที่แพทย์ปล่อยให้ผู้ป่วยตายลงโดยการไม่นำเครื่องมือใดๆ มาช่วยชีวิตผู้ป่วยหรืออาจปิดเครื่องมือที่กำลังช่วยชีวิตผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยถึงแก่ความตายโดยไม่ได้รับความยินยอมจากญาติของผู้ป่วย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามในการสำรวจความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติร้อยละ ค่าความถี่ และใช้การทดสอบค่า Chi square รวมทั้งสถิติการทดสอบภายหลัง หรือ Post hoc test โดยวิธีของ Scheffe ในกรณีที่พบความแตกต่างในความสัมพันธ์

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงเหตุผลประกอบความคิดเห็นเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

เหตุผลของผู้ตอบว่าไม่เห็นด้วย	เหตุผลของผู้ตอบว่าเห็นด้วย
1. แพทย์จะมีความผิดในฐานะทำให้ผู้ป่วยตายโดยเจตนา	1. ไม่ผิดกฎหมาย เนื่องจากเป็นเจตนาธรรมของผู้ป่วยหรือญาติ
2. เป็นการขัดต่อหลักศีลธรรมและศาสนา	2. เป็นเจตนาดีที่ต้องการให้ผู้ป่วยพ้นทุกข์
3. หน้าที่ของแพทย์คือการสงวน รักษาชีวิตของผู้ป่วย	3. แพทย์มีหน้าที่ต้องช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากความเจ็บปวด ทรมาน
4. อาจกระทบกระเทือนต่อสิทธิของผู้อื่น หรือสิทธิของสาธารณชน	4. ผู้ป่วยหรือญาติมีสิทธิเลือกแนวทางการรักษาด้วยตนเอง
5. ผู้ป่วยยังหายใจอยู่ จึงควรได้รับการรักษาให้มีชีวิตอยู่ต่อไป	5. ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษามีชีวิตที่ขาดคุณภาพ
6. อาจมีการคิดค้นกรรมวิธีในการรักษาให้หายได้	6. ควรสงวนทรัพยากรและบุคลากรด้านการแพทย์ไปช่วยผู้ป่วยอื่น
7. การช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่เป็นหน้าที่ที่ญาติสมควรปฏิบัติ	7. ประหยัดเงินค่าใช้จ่าย เพื่อใช้ในเรื่องที่จำเป็นสำหรับครอบครัวของผู้ป่วย
8. ผู้ป่วยหรือญาติไม่สามารถทำใจให้ยอมรับการพลัดพรากได้	8. ผู้ป่วยและญาติจะได้ไม่ต้องเจ็บปวดทุกข์ทรมานอีกต่อไป

หมายเหตุ ตัวเลขหน้าข้อมูลเหตุผลประกอบความคิดเห็นจากตารางที่ 1 ใช้ในการอ้างอิงเหตุผล 3 ลำดับแรกที่แพทย์และบุคคลทั่วไปใช้ประกอบความคิดเห็นในตารางที่ 2-5 โดยอยู่หลังเครื่องหมาย #

ตารางที่ 2 สรุปการวิเคราะห์ *Chi-square* ความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในเรื่อง  
การช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบประเภท *Active Voluntary Euthanasia*

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ Active Voluntary Euthanasia		แพทย์ในวัยผู้ใหญ่ตอน				บุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ตอน				ความแตกต่าง
		ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	
แพทย์/บุคคลทั่วไป	ไม่เห็นด้วย (%)	66.7	63.3	80.0	70.0	26.7	46.7	40.0	37.8	S  (p < .01)
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 2, # 3				# 3, # 5, # 2				
	เห็นด้วย (%)	33.3	36.7	20.0	30.0	73.3	53.3	60.0	62.2	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 4, # 7				# 8, # 1, # 4				
แพทย์นอกกรอบฯ	ไม่เห็นด้วย (%)	53.3	56.7	56.7	55.6					S*  (p < .01)
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 2, # 3, # 5								
	เห็นด้วย (%)	46.7	43.3	43.3	44.4					
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 8, # 4								
สมมติเป็นญาติ	ไม่เห็นด้วย (%)	53.3	56.7	46.7	52.2	26.7	40.0	46.7	37.8	NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 2, # 7, # 5				# 7, # 5, # 2				
	เห็นด้วย (%)	46.7	43.3	53.3	47.8	73.3	60.0	53.3	62.2	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 4, # 8, # 2				# 8, # 1, # 4				
สมมติเป็นผู้ป่วย	ไม่เห็นด้วย (%)	36.7	43.3	43.3	41.1	20.0	30.0	36.7	28.9	NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 2, # 3, # 6				# 2, # 5, # 3				
	เห็นด้วย (%)	63.3	56.7	56.7	58.9	80.0	70.0	63.3	71.1	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 8, # 4, # 7				# 8, # 1, # 7				

\* คือ การเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างแพทย์นอกกรอบฯ กับแพทย์ในกรอบฯ

# คือ การอ้างอิงเหตุผลตามตารางที่ 1

**ตารางที่ 3 สรุปการวิเคราะห์ Chi-square ความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในเรื่อง  
การช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบประเภท *Passive Voluntary Euthanasia***

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ Passive Voluntary Euthanasia		แพทย์ ในวัยผู้ใหญ่ตอน				บุคคลทั่วไป ในวัยผู้ใหญ่ตอน				ความ
		ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	แตกต่าง
แพทย์/บุคคลทั่วไป	ไม่เห็นด้วย (%)	50.0	30.0	53.3	44.4	40.0	53.3	13.3	35.6	NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 3, # 2				# 3, # 5, # 2				
	เห็นด้วย (%)	50.0	70.0	46.7	55.6	60.0	46.7	86.7	64.4	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 4, # 1, # 2				# 8, # 1, # 4				
แพทย์นอกกรอบฯ	ไม่เห็นด้วย (%)	43.3	30.0	36.7	36.7					NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 2, # 3, # 5								
	เห็นด้วย (%)	56.7	70.0	63.3	63.3					
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 4, # 1, # 8								
สมมติเป็นญาติ	ไม่เห็นด้วย (%)	43.3	30.0	50.0	41.1	40.0	56.7	23.3	40.0	NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 7, # 5, # 2				# 5, # 7, # 8				
	เห็นด้วย (%)	56.7	70.0	50.0	58.9	60.0	43.3	76.7	60.0	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 4, # 8, # 7				# 8, # 2, # 4				
สมมติเป็นผู้ป่วย	ไม่เห็นด้วย (%)	16.7	13.3	33.3	21.1	23.3	36.7	16.7	25.6	NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 6, # 3, # 5				# 3, # 5, # 2				
	เห็นด้วย (%)	83.3	86.7	66.7	78.9	76.7	63.3	83.3	74.4	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 4, # 8, # 7				# 8, # 2, # 4				

# คือ การอ้างอิงเหตุผลตามตารางที่ 1

**ตารางที่ 4 สรุปการวิเคราะห์ Chi-square ความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในเรื่อง  
การช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบประเภท Active Nonvoluntary Euthanasia**

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ Active Nonvoluntary Euthanasia		แพทย์ ในวัยผู้ใหญ่ตอน				บุคคลทั่วไป ในวัยผู้ใหญ่ตอน				ความแตกต่าง
		ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	
แพทย์/บุคคลทั่วไป	ไม่เห็นด้วย (%)	80.0	66.7	83.3	76.7	26.7	63.3	33.3	41.1	S  (p < .01)
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 2, # 3				# 5, # 3, # 6				
	เห็นด้วย (%)	20.0	33.3	16.7	23.3	73.3	36.7	66.7	58.9	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 4, # 8				# 8, # 2, # 1				
แพทย์นอกกรอบฯ	ไม่เห็นด้วย (%)	70.0	56.7	70.0	65.6					S*  S**  (p < .01)
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 2, # 3, # 5								
	เห็นด้วย (%)	30.0	43.3	30.0	34.4					
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 4, # 7								
สมมติเป็นญาติ	ไม่เห็นด้วย (%)	76.7	50.0	60.0	62.2	26.7	70.0	40.0	45.6	NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 2, # 7, # 1				# 5, # 8, # 2				
	เห็นด้วย (%)	23.3	50.0	40.0	37.8	73.3	30.0	60.0	54.4	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 4, # 8				# 8, # 1, # 4				

\* คือ การเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างแพทย์นอกกรอบฯ กับแพทย์ในกรอบฯ

\*\* คือ การเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างแพทย์นอกกรอบฯ กับบุคคลทั่วไป

# คือ การอ้างอิงเหตุผลตามตารางที่ 1



ตารางที่ 5 สรุปการวิเคราะห์ *Chi-square* ความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในเรื่อง  
การช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบประเภท *Passive Nonvoluntary Euthanasia*

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ Passive Nonvoluntary Euthanasia		แพทย์ในวัยผู้ใหญ่ตอน				บุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ตอน				ความแตกต่าง
		ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	
แพทย์/บุคคลทั่วไป	ไม่เห็นด้วย (%)	26.7	13.3	20.0	20.0	33.3	46.7	16.7	32.2	NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 3, # 2				# 5, # 6, # 7				
	เห็นด้วย (%)	73.3	86.7	80.0	80.0	66.7	53.3	83.3	67.8	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 4, # 7, # 8				# 8, # 4, # 1				
แพทย์นอกกรอบฯ	ไม่เห็นด้วย (%)	16.7	16.7	20.0	17.8					NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 1, # 5, # 6								
	เห็นด้วย (%)	83.3	83.3	80.0	82.2					
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 4, # 8, # 7								
สมมติเป็นญาติ	ไม่เห็นด้วย (%)	23.3	23.3	20.0	22.2	40.0	50.0	23.3	37.8	NS
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 2, # 3, # 1				# 5, # 6, # 7				
	เห็นด้วย (%)	76.7	76.7	80.0	77.8	60.0	50.0	76.7	62.2	
	เหตุผล 3 ลำดับ	# 4, # 8, # 5				# 8, # 4, # 1				

# คือ การอ้างอิงเหตุผลตามตารางที่ 1

## การอภิปรายผล

1. บุคคลทั่วไปเห็นด้วยกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบประเภท Active Voluntary Euthanasia และ Active Nonvoluntary Euthanasia มากกว่าแพทย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.01$

2. แพทย์ที่แสดงความคิดเห็นโดยไม่คำนึงถึงกรอบของกฎหมายและจริยธรรมวิชาชีพเห็นด้วยกับ Active Voluntary Euthanasia และ Active Nonvoluntary Euthanasia มากกว่าแพทย์ทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.01$  แต่การเห็นด้วยยังน้อยกว่าของบุคคลทั่วไปในกรณีของ Active Nonvoluntary Euthanasia อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.01$

3. ไม่พบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นตอนกลาง และตอนปลายเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบทุกประเภท

4. ในกรณีสมมติให้แพทย์และบุคคลทั่วไปเป็นญาติผู้ป่วย พบว่าความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในฐานะญาติผู้ป่วยเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบทุกประเภทไม่มีความแตกต่างกัน

5. กรณีสมมติให้แพทย์และบุคคลทั่วไปเป็นผู้ป่วย พบว่าความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในฐานะผู้ป่วยเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบทุกประเภทไม่มีความแตกต่างกัน

# การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตนักศึกษา

กรกวรรณ สุพรรณวรณา รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

การมองโลกในแง่ดี ช่วยให้คุณมีระบบการทำงานของจิตใจที่ลดระดับของความเครียด และมีความคงที่ในด้านอารมณ์เพียงพอที่จะเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นคุณสมบัติที่บ่งบอกแนวโน้มของการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีที่สำคัญอย่างหนึ่ง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา โดยพิจารณาถึงความแตกต่างด้านเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน และระบบการเรียนของสถานศึกษา

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษา : ระบบเปิด-ระบบปิด และสาขาวิชาที่เรียนที่สัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหา

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาชายและหญิง ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ของ 2 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยรามคำแหงในภาคปลาย ปีการศึกษา 2544 โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยถือเพศ และสาขาวิชาที่เรียนได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์เป็นเกณฑ์ ได้กลุ่มตัวอย่างเบื้องต้นจำนวน 743 คน หลังจากนั้นคัดเลือกเพื่อนำมาศึกษาวิจัยโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามตัวแปรอิสระตัวแรกคือแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นผู้มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะการมองโลกในแง่ดีและรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้ายได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษาวิจัยทั้งสิ้น 411 คน

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละจำแนกตามเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน และระบบของสถานศึกษา
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของกลวิธีการเผชิญปัญหา จำแนกตามรูปแบบการอธิบายการมองโลกและตัวแปรอิสระอื่นๆ ได้แก่ ความแตกต่างด้านเพศ ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน ระบบของสถานศึกษาหรือระบบเปิด-ระบบปิด ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง ถ้าพบผลหลักมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จะใช้วิธีการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของ Dunnett's T3

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ของกลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบจากกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามตัวแปร เพศ ระบบของสถานศึกษา (N=743)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	เพศ				ระบบของสถานศึกษา				รวม	
	ชาย		หญิง		ระบบเปิด		ระบบปิด			
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
มุ่งจัดการกับปัญหา	3.77	0.41	3.71	0.35	3.78	0.39	3.70	0.37	3.74	0.38
แสวงหาการสนับสนุนฯ	3.18	0.61	3.47	0.59	3.19	0.62	3.44	0.60	3.33	0.62
หลีกเลี่ยง	2.82	0.52	2.87	0.48	2.83	0.51	2.86	0.49	2.84	0.5

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ย (Mean) ของกลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบจากกลุ่มตัวอย่าง  
จำแนกตามตัวแปรสาขาวิชา (N=743)

กลวิธีการเผชิญปัญหา	สาขาวิชา						รวม	
	วิทยาศาสตร์		สังคมศาสตร์		มนุษยศาสตร์			
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
มุ่งจัดการกับปัญหา	3.75	0.35	3.78	0.41	3.68	0.38	3.74	0.38
แสวงหาการสนับสนุนฯ	3.28	0.60	3.28	0.62	3.42	0.63	3.33	0.62
หลีกเลี่ยง	2.78	0.50	2.87	0.50	2.89	0.50	2.84	0.5

ตารางที่ 1 และ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยกลวิธีการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 743 คน เพื่อพิจารณาการใช้วิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบของนิสิตนักศึกษไทย โดยใช้เกณฑ์ค่ากลาง

ของคะแนน (midpoint) ระดับคะแนน 3 แสดงถึง การใช้วิธีการเผชิญปัญหาวิธีนั้นระดับปานกลาง คะแนนต่ำกว่า 3 แสดงถึง ใช้วิธีการนั้นน้อย และคะแนนมากกว่า 3 แสดงถึง การใช้วิธีการนั้นมาก (จากมาตรประมาณค่า 1-5)

จากตารางแสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาไทยใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพได้แก่ กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบไม่มีประสิทธิภาพ คือวิธีการหลีกเลี่ยงในระดับต่ำ ทั้งในกรณีที่พิจารณาจากกลุ่ม นิสิตนักศึกษาทั้งหมดและเมื่อจำแนกตามเพศ (ชาย หญิง) ระบบการเรียนของสถานศึกษา(ระบบเปิด และระบบปิด) และกลุ่มสาขาวิชาที่เรียน (วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์)

สรุปผลจากค่าสถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง และผลหลักที่มีนัยสำคัญระดับ .05 จะใช้วิธีการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของ Dunnett's T3 ได้ผลดังนี้

1. นิสิตนักศึกษา โดยรวมเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ คือใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อย

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางพบผลหลักของรูปแบบการมองโลก เพศ สาขาวิชาที่เรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษามีนัยสำคัญ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรบางตัวแปรมีนัยสำคัญ ดังนี้

2.1 นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย

2.2 นิสิตนักศึกษาที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ใช้การเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบไม่แตกต่างกัน

2.3 นิสิตนักศึกษาหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบปิดใช้การเผชิญปัญหาดังกล่าวมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบเปิด ส่วนการเผชิญปัญหาอีก 2 แบบ กลุ่มดังกล่าวใช้ไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตนักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ แต่ไม่แตกต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาสังคมศาสตร์

2.5 นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายสาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยปิดพบว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่ากลุ่มที่มองโลกในแง่ดี และกลุ่มที่อยู่ในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่ากลุ่มที่อยู่ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์

## การอภิปรายผล

ผลการวิจัยที่ได้แสดงให้เห็นภาพรวมของนิสิตนักศึกษาไทยส่วนใหญ่ใช้การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ คือใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก และหลีกเลี่ยงปัญหาน้อย คือไม่พยายามที่จะหลีกเลี่ยงปัญหา และนิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่า และใช้วิธีการหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย การมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและเป็นตัวแปรที่บ่งชี้คุณภาพชีวิตที่ดี ดังที่ได้เคยมีงานวิจัยที่ศึกษา มาแล้วพบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสัมพันธ์กับการมีคุณภาพชีวิตในระดับสูง (Harju and Bolen, 1998)

กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้น จากผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาไทยมีแนวโน้มในการใช้วิธีนี้ในระดับสูง ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายจะใช้ทั้งการหลีกเลี่ยงและแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ใช้การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง และการมุ่งจัดการกับปัญหาสูง จึงจะสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ซึ่งให้เห็นบทบาทที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการพัฒนาให้บุคคลมีการมองโลกในแง่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสัมพันธภาพหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลพัฒนาลักษณะนิสัยการมองโลกในแง่ดี เรียนรู้ที่จะเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

# การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

ชัยยาลิทธิ์ ศันสนะวีรกุล      รศ.ดร.โสริช โพธิแก้ว

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพวิธีหนึ่งเพราะได้รับข้อมูลที่กว้าง ครอบคลุม ลึกซึ้ง เป็นธรรมชาติและตรงตามประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับอย่างแท้จริง นอกจากนี้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่มยังเป็นการรวบรวมข้อมูลที่ใช้ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อช่วยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงประสบการณ์ตรงของตนได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจึงได้นำมาใช้เพื่อเป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มและเป็นจุดเริ่มต้นของแนวทางการวิจัยเชิงวิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

### กลุ่มตัวอย่าง

ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มในการวิจัยครั้งนี้เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตน (Personal Growth Group) รวม 37 ราย โดยจัดสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 6 กลุ่ม สมาชิกทั้งหมดได้เข้ากลุ่มพัฒนาตนครบทั้งกระบวนการและมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือในการเล่าประสบการณ์ที่ได้รับ และเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำแนกลักษณะได้ดังนี้

เพศ      เพศชาย 4 คน เพศหญิง 33 คน

ชั้นปี      ชั้นปีที่ 3 จำนวน 24 คนชั้นปีที่ 2 จำนวน 13 คน

คณะ      คณะมนุษยศาสตร์ หลักสูตรบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศ จำนวน 24 คน จากสถาบันราชภัฏสวนสุนันทาคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา จำนวน 13 คน จากมหาวิทยาลัยศิลปากร

ขนาดของกลุ่ม กลุ่มสนทนาประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม กลุ่มละ 5 และกลุ่มละ 6 คน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 และกลุ่มละ 8 คน จำนวน 1 กลุ่ม

#### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม มีวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยโดยการศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งในด้านกลุ่มพัฒนาตนและระเบียบวิธีวิจัย
2. ผู้วิจัยจัดเตรียมแนวคำถามสำหรับการวิจัย โดยทำการตรวจสอบกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
3. คัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม โดยคัดจากนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของทروتเซอร์ ไม่จำกัดเพศและชั้นปี ที่ได้เข้าร่วมครบทั้งกระบวนการกลุ่มและมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกลุ่มสนทนา ได้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มทั้งสิ้น 37 ราย
4. ดำเนินการสนทนากลุ่มโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสนทนานำข้อมูลที่ได้รับจากการสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูล

#### **การวิเคราะห์ข้อมูล**

- 1) เตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ โดยการถอดเทปบันทึกบทสนทนาและตรวจสอบความครบถ้วน และเตรียมเอกสารที่ได้จากผู้นำกลุ่มพัฒนาตน
- 2) ผู้วิจัยอ่านเอกสารทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบ
- 3) สรุปใจความจากเอกสารออกมาเป็นรหัสข้อความ(coding) ต่าง ๆ
- 4) วิเคราะห์จัดกลุ่มของรหัสข้อความนั้นออกมาเป็นมิติ (dimension) และประเด็น (theme)

#### **ผลการวิจัย**

ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรายงาน ว่า สมาชิกได้รับประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนใน 2 มิติ กล่าวคือ มิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 คือ มิติภายในบุคคล ประกอบด้วย 1) การตระหนักในตนเอง 2) การเปิดกว้าง ยอมรับ และเข้าใจผู้อื่น 3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา 5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง 6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม 7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ 8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

มิติที่ 2 คือ มิติระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 9) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน 10) การเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น 11) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

## การอภิปรายผล

ประสบการณ์ของสมาชิกที่ได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน เป็นประสบการณ์ที่มีความหลากหลายเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนมีการเรียนรู้ประสบการณ์จากกลุ่มพัฒนาตนที่แตกต่างกัน ดังนั้นการที่จะอธิบายประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนนั้น ต้องมองประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับโดยตรง ซึ่งข้อค้นพบในครั้งนี้สามารถแบ่งได้เป็น 2 มิติ คือมิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล อธิบายได้ดังนี้

### มิติภายในบุคคล

มิติภายในบุคคลประกอบด้วยประเด็น 8 ประเด็นได้แก่

1. **การตระหนักรู้ตนเอง** จากผลการศึกษาครั้งนี้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้รับว่าตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีโอกาสได้ใส่ใจ สำรวจและทบทวนความคิด ความรู้สึกของตัวเอง ทำให้รู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองได้มากขึ้น

2. **การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น** คือการที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้ใส่ใจ รับฟังอย่างเต็มที่และรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ทำให้กล้าที่จะเปิดใจตนเองออกมาเพื่อที่จะรับคนอื่นในกลุ่มเข้ามาอยู่ในใจตน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้เปิดใจกว้างที่จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่น

3. **ความเข้าใจชีวิต** ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานว่า กลุ่มพัฒนาตนทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมีมุมมองและทัศนคติต่อบุคคลอื่น ต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มมองถึงภายในตัวบุคคลไม่ใช่มองแต่เพียงภายนอกเท่านั้น

4. **การเรียนรู้การแก้ปัญหา** ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับคือการเรียนรู้การแก้ปัญหา จากผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มตระหนักถึงปัญหาของตัวเองและนำเอาปัญหาของคนอื่นมาเป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหของตน

5. **ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง** ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรู้จักบกร่องของตนเองและตั้งใจจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

6. **การกล้าแสดงออก** กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้พบว่าจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนช่วยให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

7. **ประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ** จากประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน นอกจากจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดการพัฒนาแล้ว ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มยังได้รับความประทับใจในคุณค่าของประสบการณ์ที่ตนได้รับอีกด้วย

8. **การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต** ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานไว้ พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับกำลังใจ เกิดความรู้สึกมีกำลังใจจากภายใน และเสริมสร้างกำลังใจในการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิต



## มิติระหว่างบุคคล

มิติระหว่างบุคคลมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง 3 ประเด็นคือ

1. การแสดงถึงความรู้สึกภายใน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดความไว้วางใจในกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้สื่อแสดงความรู้สึกภายในที่แท้จริงของตนออกมา และเปิดเผยตนเองทั้งในด้านบวกและลบให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นในกลุ่มรู้จักตนเองมากขึ้น
2. การเปิดใจกว้าง รับฟังความรู้สึกของผู้อื่น ผู้วิจัยพบว่า การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น เป็นลักษณะของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับจากคนอื่นในกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับรู้ข้อมูลและพฤติกรรมของตนเองในแง่มุมที่ตนไม่เคยรับรู้มาก่อน
3. การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม มีความใกล้ชิดผูกพันกันมากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าจากประสบการณ์ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนเองส่งผลให้สมาชิกเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา และพร้อมที่จะให้และรับข้อมูลป้อนกลับ เพื่อที่จะทำให้สมาชิกตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง พร้อมที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น สมาชิกเรียนรู้ที่จะรักตนเองและบุคคลอื่น ทำให้เกิดความงอกงามในชีวิต และก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ที่แท้จริง ซึ่งลักษณะเช่นนี้ตรงกับลักษณะของบุคคลผู้บรรลุจัดการแห่งตน (Trotzer, 1977)

# ผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายต่อความหมาย ในชีวิตของผู้ลี้ภัย

บุญญรัตน์ ทรงพานิช รศ.สุภาพรณ โคตรจรัส ดร.จิ้น แบรี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

ปัญหาผู้ลี้ภัยเป็นโศกนาฏกรรมที่ยิ่งใหญ่อันหนึ่งในยุคสมัยของเรา ซึ่งเกี่ยวพันไปถึงสถานการณ์ทางการเมืองและสิทธิมนุษยชนของประเทศต่างๆทั่วโลก ซึ่งพวกเราทั้งหลายได้มีส่วนร่วมอยู่ด้วย การลี้ภัยอยู่ในประเทศไทยมีข้อจำกัดทางด้านกฎหมายหลายประการโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไม่ได้ร่วมลงนามในอนุสัญญาเจนีวาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย ฉบับปีพ.ศ. 2494 ทำให้ผู้ลี้ภัยต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานซ้ำแล้วซ้ำเล่านับตั้งแต่การถูกกดขี่ ข่มเหงอย่างรุนแรงในประเทศของตน และเมื่อต้องมาประสบกับความยากลำบากในระหว่างลี้ภัย ทำให้เกิดความตึงเครียด ความรู้สึกหดหู่ใจ ท้อแท้สิ้นหวัง มองไม่เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ และไม่อาจค้นพบความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองได้

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย โดยการศึกษาเป็นรายบุคคล

## วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) โดยศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย และใช้รูปแบบการทดสอบก่อนและทดสอบหลัง โดยมีกลุ่มควบคุม (control group pretest-posttest design)

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง พิจารณาคัดเลือกเฉพาะผู้ลี้ภัยที่เป็นเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เนื่องจากผู้ลี้ภัยที่เป็นชายมักเป็นตัวแทนของครอบครัว มีบทบาทต่อความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างสามารถใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสารได้ รวมทั้งเคยมีประวัติการมาขอรับการรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวกับความเครียดกับแพทย์ประจำคลินิก กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 50 คน

## วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยทำการพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตจากแบบวัดเอ็มไอเอสที ของ Starck ซึ่งเป็นแบบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบลิเคิร์ต (Likert) แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยมีข้อความทั้งสิ้น 20 ข้อ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และความตรงตามสภาพ (concurrent validity) ของแบบวัดโดยจำแนกระหว่างกลุ่มบุคคลที่คาดว่าจะมีลักษณะการมองเห็นความหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน ก่อนการวิจัย ผู้วิจัยทำการศึกษานำร่อง เพื่อศึกษาปัญหาและปรับปรุงขั้นตอนการดำเนินจิตบำบัดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขั้นดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น ขั้นก่อนการทดลอง (Pretest) ผู้วิจัยทดสอบกลุ่มตัวอย่าง เป็นรายบุคคลด้วยแบบวัดความหมายในชีวิต และกำหนดให้กลุ่มทดลอง เข้ารับกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเป็นรายบุคคล ซึ่งมีทั้งสิ้น 6 ขั้นตอน เป็นเวลา 3 สัปดาห์อย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม จะไม่ได้เข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย แต่จะถูกจัดให้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆแทน เช่นการเข้าเรียนภาษา การทำงานในห้องสมุด การวาดภาพระบายสี เป็นต้น

หลังการทดลองสิ้นสุด ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้ง เพื่อเก็บคะแนนไว้หลังการทดลอง (Posttest)

## การวิเคราะห์ข้อมูล

มีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และวิเคราะห์เนื้อหา โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งในระลอกก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นำข้อมูลมาเปรียบเทียบกับวิธีการทดสอบที (t-test)

## ผลการวิจัย

**ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระลอกก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที**

กลุ่ม	ระยะก่อนการทดลอง			ระยะหลังการทดลอง			t-test
	n	Mean	S.D.	n	Mean	S.D.	
ทดลอง	12	38.33	3.98	12	74.33	3.82	29.54**
ควบคุม	12	45.17	6.45	12	4.92	6.46	0.233
t-test	2.896**			13.578**			

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่าทีสรุปได้ดังนี้

1. ก่อนเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. หลังเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. หลังเข้ารับการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. หลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนเข้ารับการทดลอง

## การอภิปรายผล

หลังการทดลอง ผู้วิจัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าผู้วิจัยที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หลังการทดลอง ผู้วิจัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ ผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายที่มีต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้วิจัย สามารถอภิปรายผลการเปลี่ยนแปลงเชิงบำบัด (Therapeutic change) โดยอาศัยกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภาวะตนไร้ความหมายมาสู่การมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นตามแนวของ Lantz ได้ โดยเริ่มจากการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อก้าวเข้าสู่การสำรวจปัญหาาร่วมกัน ทำให้มีโอกาสดตระหนักรู้ถึงภาวะตนไร้ความหมายที่กำลังประสบอยู่ จากนั้นกระบวนการจะสนับสนุนให้เกิดการคิดใคร่ครวญพิจารณาเพื่อการค้นพบความหมายและความต้องการในชีวิต การเรียงลำดับความต้องการของตนเอง และด้วยเทคนิคการสนทนาแบบต่าง ๆ ผู้เข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดก็จะสามารถมองเห็นทางเลือกที่เหมาะสมกับสถานการณ์และเป็นไปได้ เพื่อบรรลุสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ในที่สุด



# ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันและเจตคติในการแสวงหา ความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา

ณัฐดา เต้พันธ์

ผศ. ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวรรณ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทนำ

รูปแบบความผูกพันเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อสัมพันธภาพของบุคคล รูปแบบความผูกพันแตกต่างกันเนื่องจากมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นต่างกัน

ผู้วิจัยต้องการทราบรูปแบบความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา และทำกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz เพื่อลดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นด้านลบ และเพิ่มเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

## วัตถุประสงค์

### การวิจัยส่วนที่ 1

1. เพื่อศึกษารูปแบบความผูกพัน และเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน

### การวิจัยส่วนที่ 2

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อระดับความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 358 คน

### ตัวแปรในการวิจัย

#### การวิจัยส่วนที่ 1

1. ตัวแปรอิสระ คือ เพศ และสาขาวิชา
2. ตัวแปรตาม คือ รูปแบบความผูกพัน 4 รูปแบบ และค่าคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

## การวิจัยส่วนที่ 2

1. ตัวแปรอิสระ คือ กลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz
2. ตัวแปรตาม คือ คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเอง คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นและคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

### วิธีดำเนินการ

#### การวิจัยส่วนที่ 1

1. การเก็บข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง
2. การรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ตอบครบทุกข้อมาทำการตรวจให้คะแนน

#### การวิจัยส่วนที่ 2

1. การศึกษานำร่อง โดยใช้โปรแกรมกลุ่มจิตสัมพันธ์ไปศึกษานำร่อง
2. รับสมัครกลุ่มตัวอย่างที่อาสาสมัคร จากกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยส่วนที่ 1
3. กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม ระยะเวลา 20 ชั่วโมงต่อเนื่อง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิจัยส่วนที่ 1

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธี Dunnett T3

#### การวิจัยส่วนที่ 2

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การทดสอบค่าทีแบบกลุ่มอิสระ (t – independent test) และการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มไม่อิสระ (t – dependent test)

### ผลการวิจัย

#### การวิจัยส่วนที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงรูปแบบความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ จากนักวิชาชีพของนักศึกษา

รูปแบบความผูกพัน	จำนวน (คน)	ร้อยละ	เจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ	
			Mean	S.D.
มั่นคง	276	77.1	49.63	8.38
กังวล	50	14.0	47.64	8.58
ทะนงตน	22	6.1	44.59	11.44
หวาดกลัว	10	2.8	45.10	9.36
รวม	358	100		

แสดงให้เห็นว่ารูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงสูงที่สุด และรูปแบบความผูกพันแบบหวาดกลัวมีจำนวนน้อยที่สุด

**ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรูปแบบความผูกพัน และคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ**

ตัวแปร	Mean	SD
<u>คะแนนรูปแบบความผูกพัน</u>		
- รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ	3.01	0.98
- รูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ	2.71	0.86
<u>คะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือ สำหรับปัญหาทางจิตใจจากนักวิชาชีพ</u>		
- ด้านการยอมรับระลึก	10.12	3.75
- ด้านความทนทาน	10.37	2.58
- ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	14.53	3.13
- ด้านความเชื่อมั่น	13.90	3.09
เจตคติโดยรวม	48.91	8.74

**ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ของคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกัน**

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	778.02	3	209.339	3.468*
ภายในกลุ่ม	26472.30	354	74.781	
รวม	27250.32	357		

\*  $p < .05$   $F(3,354) = 3.83$

กลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันจะมีคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05



## การวิจัยส่วนที่ 2

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการ  
การมองตนเองด้านลบ คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ  
และคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพในช่วงก่อนการทดลอง  
และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองด้วยการทดสอบค่าที (*t-test*) แบบกลุ่มไม่อิสระ

ตัวแปร	ระยะการทดลอง				t
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		
	Mean	S.D.	Mean	S.D.	
คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ	2.66	1.00	1.68	0.54	2.76*
คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ	2.26	0.64	1.46	0.31	3.88*
คะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ	45.00	11.03	65.25	10.74	8.28*

\*  $p < .05$  ( $.05 \times 22 = 1.717$ ) ทดสอบทางเดียว

จากตารางที่ 4 พบว่าคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ และคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

## การอภิปรายผล

นักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมากที่สุด บุคคลส่วนใหญ่ในสังคมจะมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมที่สุดใน 4 แบบ และนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผู้วิจัยทำการศึกษานี้เป็นบุคคลที่อยู่ในสังคมทั่วไป จึงมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจำนวนมากที่สุดในกลุ่มประชากรกลุ่มนี้

นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันจะมีเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพแตกต่างกัน เพราะมีการรับรู้ถึงคุณค่าและความหมายที่ตนเองมีต่างกัน มีความเชื่อใจและมั่นใจในผู้อื่นว่าจะให้ความช่วยเหลือตนได้เมื่อมีปัญหาต่างกัน

กระบวนการกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz สามารถลดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบและสามารถลดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ และเพิ่มเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ บรรยายภาพแห่งความไว้วางใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเองและบุคคลอื่น ส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถและความดีงามของตน สามารถรับรู้ว่าคุณค่าอื่นมีคุณค่า มีความหมาย สามารถให้ความไว้วางใจได้ สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อตนต้องการ และเมื่อบุคคลมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับผู้อื่นในทางลบลดลง ย่อมส่งผลให้เพิ่มเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพและรับรู้บทบาทและการทำงานของนักจิตวิทยาอย่างถูกต้องมากขึ้น

คำกล่าวปิดประชุมวิชาการ  
เรื่อง “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”  
วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวางแผน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน ท่านผู้มีเกียรติและนักจิตวิทยาทุกท่าน

การประชุมวิชาการนี้ ความรู้ทางจิตวิทยาและความคิดเห็นที่ได้อภิปรายกันมา น่าจะส่งผลให้เกิดประโยชน์กับสังคมและประเทศชาติโดยรวม เชื่อว่าเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่จะต้องช่วยกันเยียวยาและพัฒนาสังคมให้ไปสู่จุดมุ่งหมาย พร้อมทั้งสร้างและพัฒนามนุษย์ที่มีคุณภาพชีวิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือกับทุกองค์การและในทุกรูปแบบที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย อันนำไปสู่การพัฒนาสังคมไทยให้มีคุณภาพ

ท้ายที่สุดนี้ ดิฉันขอขอบคุณท่านวิทยากร นิสิตและบัณฑิตของคณะจิตวิทยา คณาจารย์ตลอดจนแขกผู้มีเกียรติทุกท่านที่มาร่วมประชุมวิชาการวันนี้และท้ายที่สุดขอขอบคุณคณะกรรมการจัดงาน คณาจารย์ บุคลากร และนิสิตคณะจิตวิทยาทุกคนที่ช่วยกันร่วมแรงกายและแรงใจให้งานในวันนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ดิฉันขอปิดการประชุมวิชาการในวันนี้ ณ บัดนี้ สวัสดี