

คณะกรรมการดำเนินงาน
ศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก

1. คณบดี	ที่ปรึกษา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภायิต	ประธานกรรมการ
3. รองศาสตราจารย์ ดร.索维诗·波希格瓦	กรรมการ
4. รองศาสตราจารย์ ไพบูลย์ เทวรักษ์	กรรมการ
5. ผู้ศาสตราจารย์ ดร.พรรรณระพี สุทธิวรรรณ	กรรมการ
6. รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร	กรรมการและเลขานุการ
7. นางประสมพร พนมกรเจริญ	ผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการจัดงานประชุม
การเสนอผลงานวิจัยจิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก

1. คณบดี	ที่ปรึกษา
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภायิต	ประธานกรรมการ
3. รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์	กรรมการ
4. รองศาสตราจารย์ ดร.索维诗·波希格瓦	กรรมการ
5. รองศาสตราจารย์ ศิริรงค์ ทับสาขทอง	กรรมการ
6. รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร	กรรมการ
7. ผู้ศาสตราจารย์ ดร.พรรנןระพี สุทธิวรรรณ	กรรมการ
8. อาจารย์ จรุงกุล บูรพาวงศ์	กรรมการ
9. อาจารย์ พัตรวิญญาลัย นาวเกียรติ	กรรมการและเลขานุการ
10. นางประสมพร พนมกรเจริญ	ผู้ช่วยเลขานุการ
11. นายสุรศักดิ์ บัวคำ	ผู้ช่วยเลขานุการ
12. นายโภคศล สังข์ดิษฐ์	ผู้ช่วยเลขานุการ

สารบัญ

หน้า

- คำนำ	ก
- กำหนดการประชุม	ข
- คำกล่าวเปิดประชุมวิชาการของนักพัฒนิต นิติทัณฑ์ประภาศ ^(ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)	ง
- คำกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมประชุมวิชาการของอธิการบดี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ฉ
- ป้าสุกดา เรื่อง ความเครียดกำลังทำลายสังคมไทย?	1
โดย ศ.นพ.จรัส สุวรรณเวลา	
- ปรัชญาของศาสตราจารย์กับการเผยแพร่ความเครียด	17
โดย ศาสตราจารย์ ดร.นันทชัย มีชูชน	
- แนวคิดตะวันออกกับการเผยแพร่ความเครียด	43
โดย พศ.ดร.บรรจบ บรรณรุจิ	
- ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย	47
Relationships between Parenting Styles and Self-directed Behaviors of Thai Adolescents	
โดย รศ.สุภาพรรณ โภตรจรัส, รศ.ดร. ชุณพร ยงกิตติกุล	
- รายงานการวิจัย เรื่อง รูปแบบการคิดของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา	61
Cognitive styles of first year undergraduate students, Rajabhat Insitute Suan Sunundha.	
โดย ดร. เอมอร ฤกษณะรังสรรค์	
- พัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปราดนา	67
ในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน	
โดย ตฤณิชา จำปาลักษ์	
- ผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการบำบัดฟื้นฟู: การศึกษานำร่อง	77
Effect of Child Sexual Abuse and Treatment Process : The Pilot Study	
โดย อ.ชลากษณ กันมินทร์	
- EFFECTS OF EEG-BIOFEEDBACK AND POSITIVE REINFORCEMENT ON ATTENTIVE	87
BEHAVIOR TO MATHEMATICS ACTIVITIES OF ATTENTION- DEFICIT/HYPER	
ACTIVITY DISORDER	
โดย SUPALAK LUADLAI	

- 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.สม โภชน์ เอี่ยมสุกायิต, รศ.ประ ไพรรอน ภูมิวุฒิสาร, พศ. ดร.พรพรรณ สุทธิวรรณ	
- บทบาทของครอบครัวต่อกระบวนการเรียนรู้ของเยาวชนไทย	107
โดย รศ.ดร.ชุมพร ยงกิตติกุล, พศ.อรัญญา ตุ้ยคำกิริ, อ.อภิชญา สุทธิสิงห์	
- THE DEVELOPMENT AND VALIDATION OF A NEW THAI SCREENING INSTRUMENT FOR DEVELOPMENTAL DISABILITIES	111
โดย PATRICK JICAKU, PANRAPEE SUTTIWAN, JIRATCHAYA JIRATTAMAGUUN	
- การสำรวจความคิดเห็นและความคาดหวังของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อวิชาเดือกดูทางจิตวิทยา	113
โดย รศ.ศิริางค์ ทับสายทอง, พศ.ดร.พรรณราษฎร์ สุทธิวรรณ, พศ.ชุมพงษ์ ปัญจมะวัต, พศ.ревดี วัฒนาโกศล	
- ผลของการจัดโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการ ที่มีต่อพัฒนาการของทารกอายุ 6 เดือนที่มีพัฒนาการช้าในสถานะสังเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด	119
โดย สุมาลี ตัณฑบารยง	
- A STUDY OF PEER RELATIONSHIPS AND PERCEPTION OF ATTACHMENT SECURITY IN THE DAUGHTER- FATHER RELATIONSHIP AMONG GIRLS IN MIDDLE CHILDHOOD	123
โดย PIYAWAN TONGSUK, PANRAPEE SUTTIWAN, & PER F. GJERDE	
- การปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์	129
โดย ณัฐภรณ์ ชื่อมาภ	
- ความสามารถของเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนในการประเมินความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้ที่ได้จากการรับรู้ด้วยการมองเห็น การอนุมานและการเดาของผู้อื่น	133
โดย ปรีดาภรณ์ ทิวาภรณ์	
- ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการนำเด็กเข้ารับการกระตุ้นพัฒนาการ	139
โดย จิรัชยา จิรธรรม	

- การเขื่อมโยงระหว่างการมนต์กับกลุ่มสีของเด็กก่อนวัยเรียน	143
โดย สุมาลี เจียรสุนันท์	
- ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับกลวิธีการเพชญปัญหาของบิดามารดา	149
ที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิถีกุฏามาเรชกรรม	
โดย สุขศรี เลิศอารมย์	
- ความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลท้าวไปเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวัง	153
ในการรักษาตายอย่างสงบ	
โดย วิสุทธิ์ สุขบำรุง	
- การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเพชญปัญหาของนิสิตนักศึกษา	161
โดย กรกรวรรณ สุพรรณวรรณา	
- การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน	165
โดย ชัยญาสิทธิ์ ศันสนะวีรกุล	
- ผลของจิตบำบัดแบบແສງหาความหมายต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย	169
โดย นุญญรัตน์ ทรงพาณิช	
- ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันและเจตคติในการແສງหาความช่วยเหลือ	173
จากนักวิชาชีพของนักศึกษา	
โดย ณัฐสุดา เต็พันธ์	
- คำกล่าวปิดประชุมวิชาการของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณา	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 นายแพทย์จัสร์ส สุวรรณวาลา นายกสภานาฏมหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10.00 – 10.15 น.	พัก – อาหารว่าง
10.15 – 12.00 น.	อภิปราย แนวคิดตะวันออกกับการเผยแพร่ความเครียด ผู้ร่วมอภิปราย ศาสตราจารย์ ดร. นันทชัย มีชูชน คริสตจักรเมืองไทย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บรรจบ บรรณรุจิ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จรัญ มะลูลีม คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้ดำเนินการอภิปราย รองศาสตราจารย์ ดร. เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
12.00 – 13.00 น.	อาหารกลางวัน (ตามอัชญาศัย)
13.00 – 14.30 น.	เส้นอพลการวิจัย 1. ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย (Relationships between Parenting Styles and Self-directed Behavior of Thai Adolescents) โดย รองศาสตราจารย์ สุภาพร โภตรจัสร์ 2. รูปแบบการคิดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา

โดย อารย์ ดร. เอมอร กุษณะรังสรรค์

3. พัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและ
ความปรารถนาในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน

โดย นางสาวศรีลดา จำปาลลักษ์

4. ผลกระทบของการทำรุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการ
บำบัดฟื้นฟู : การศึกษาเบื้องต้น

โดย อารย์ชลาศัย กันมินทร์

ผู้ดำเนินการเสนอผลงานวิจัย

อาจารย์สุกัญญา สร้าง 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 เอี่ยมสุภานิช

16.00 น. พิธีปิดการประชุม

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรพรรณพิ สุทธิวรรณา

รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวางแผน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**คำกล่าวเปิดประชุมวิชาการ
เรื่อง “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”
วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545**

นางพาณิช นิติหัมท์ประภาศ
(ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์)

ท่านอธิการบดี ท่านคณบดี ท่านอาจารย์ และท่านผู้มีเกียรติทุกท่านนั้นจะ วันนี้รู้สึกยินดีและเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มาร่วมประชุมวิชาการเรื่อง วิกฤตความเครียดของสังคมไทย เพื่อร่วมรวมแนวคิดทางด้านตะวันออกเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์ต่อวงการวิชาการและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศไทย ดิฉันต้องขอแสดงความชื่นชมอาจารย์คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ดำเนินการสร้างสรรค์ครั้งนี้ และเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง เพราะในปัจจุบันวัฒนธรรมทางตะวันตกและรูปแบบการใช้ชีวิตของสังคมเมือง ทำให้การใช้ชีวิตของคนไทยสับสนมาก มีการเปลี่ยนแปลงแนวทางการใช้ชีวิตในรูปแบบของวัฒนธรรมมากขึ้น จนลืมวิธีชีวิตเดิมที่อยู่ร่วมกันอย่างมีศักดิ์ศรีระหว่างสังคมของกลุ่มชนต่างๆ และระหว่างคนกับธรรมชาติ ในขณะที่เราได้เพิกเฉยไม่เอาชนะกับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับคนอื่นมากขึ้น ในขณะที่วิกฤตเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อมได้กล้ายเป็นแรงผลักดันปัญหาสังคม และนับตั้งแต่ประเทศไทยได้มีวิกฤตเศรษฐกิจตั้งแต่ปี 2540 เป็นต้นมา ความเครียด รู้สึกจะเป็นประเด็นที่กล่าวถึงกันมากกว่าเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดปัญหาสังคม ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการฆ่าตัวตาย ปัญหาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาสภาพดิบ ปัญหาการทำร้ายบุตรบุญธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นที่รักในครอบครัวที่ปรากฏเป็นข่าวทางโทรทัศน์และหนังสือพิมพ์แทนทุกวัน และเป็นปัญหาต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ซึ่งถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดของประเทศไทย คำถามที่เกิดขึ้นก็คือ ทำไม่ปัญหาดังกล่าวไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อยมากในสังคมในอดีต ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าในอดีตคนไทยไม่เครียด หรืออาจจะเครียดแต่พวกเขากล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียด ได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เมื่อพิจารณาถึงทฤษฎีทางจิตวิทยาว่าด้วยความเครียดแล้ว น่าจะมีคำตอบว่าจริงๆแล้ว ไม่ว่าจะคนยุคใดสมัยใดก็ตามย่อมมีความเครียด ทั้งสิ้น ดังนั้น ประเด็นที่น่าสนใจและค้นหาคำตอบก็คือ คนไทยในอดีตมีวิธีจัดการกับความเครียดอย่างไรเขาจึงไม่เครียดถึงขั้นรุนแรง ถึงขั้นทำร้ายตนเองและผู้อื่น เป็นไปได้หรือไม่ว่าพวกเขากล่าวถึงนี้ยังคงแนวทางๆประชญาติวันออกในการใช้ชีวิต ทำให้เขามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ คำตอบที่ได้ในวันนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสังคม และต่อกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งมีภาระหน้าที่ในการสร้างโอกาสให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพโดยปลดจากทั้งความกลัวและความต้องการ ละน้ำจากการสัมมนาในวันนี้นั้นจะ

ก็คงจะต้องขอท่านอาจารย์นະกะ เพื่อจะนำໄປไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพและความมั่นคงในชีวิตของประชาชนตามภารกิจของกระทรวงต่อไป บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเปิดการประชุมวิชาการเรื่อง วิกฤตความเครียดของสังคมไทย และขอให้การประชุมทางวิชาการครั้งนี้ ดำเนินการไปด้วยความเรียบร้อย และสำเร็จตามวัตถุประสงค์ทุกประการ และที่สำคัญที่สุดคือ การแก้ปัญหาสังคมไทยที่มีอยู่ในปัจจุบันและให้คลี่คลายหรือลดน้ำหนักหรือหมดไปในอนาคต ในเรื่องของความเครียดให้หายไปจากประเทศไทยนະกะ หรือว่าให้มีความเครียดเนี่ยในระยะเวลาที่สั้นที่สุด แล้วที่มีความรุนแรงน้อยที่สุดด้วยค่า ต้องขอขอบพระคุณนະกะที่เชิญมาวันนี้ค่ะ

คำกล่าวต้อนรับผู้เข้าร่วมประชุมวิชาการ
เรื่อง “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”
วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545

อธิการบดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่านปลัดกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน ในนามของ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผมขอต้อนรับท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน และรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ท่านให้
เกียรติมาร่วมงานประชุมวิชาการของคณะจิตวิทยาในวันนี้ และขอขอบพระคุณท่านปลัดกระทรวง
การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่ให้เกียรติมาเปิดการประชุมวิชาการ เรื่อง “วิกฤต
ความเครียดของสังคมไทย” ที่จัดโดยศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก-ตะวันตก คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การประชุมวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานจุฬาวิชาการที่จัดทุก 4 ปีในจุฬา
ลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยงานจะเริ่มอย่างเป็นทางการในวันที่ 6-9 ธันวาคม 2545 นี้ งานจุฬาวิชาการ
ในปีนี้ จะจัดในลักษณะแสดงผลงานวิชาการของทั้งอาจารย์และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุก
ระดับ ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก เป็นการแสดงถึงการร่วมแรงร่วมใจของประชาคมจุฬาลง
กรณ์มหาวิทยาลัยที่จะสร้างองค์ความรู้ใหม่ ที่ตอบสนองความต้องการของสังคมไทย ทั้งแก้ปัญหา
และพัฒนาความเจริญรุ่งเรืองของชาติ

ผมจึงมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสภาคล่าวต้อนรับท่านผู้มีเกียรติในวันนี้ และหวัง
เป็นอย่างยิ่งว่าการประชุมวิชาการครั้งนี้ จะเกิดประโยชน์แก่ทุกท่านตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ปัญญา เรื่อง ความเครียดกำลังทำลายสังคมไทย?

ศ.นพ.จรัส สุวรรณเวลา
นายกสภามหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท่านคณบดี คณะจิตวิทยา ท่านผู้มีเกียรติที่เข้าร่วมการประชุมทุกท่าน ขอแสดงความยินดีในโอกาสที่คณะจิตวิทยาได้ก่อตั้งมาครบ 6 ปี และก็ขอขอบคุณที่ให้เกียรติให้ผมได้มาร่วมในโอกาสสำคัญนี้ ที่รู้สึกยินดีเพิ่มมากอีก เรื่องที่จะยกขึ้นมาพิจารณา กัน แล้วก็พูดค่อนข้างจะแรงว่า ความเครียด กำลังทำลายสังคมไทย รู้สึกยินดีที่ว่าวิชาการได้ยกເອาประเด็นปัญหาสังคมขึ้นมาพิจารณาในเชิงวิชาการ ดูว่าจะเป็นอย่างไรนะครับ โดยที่เห็นด้วยกับความเห็นหรือ ใจที่ตั้งมาก็เลยรู้สึกยินดีที่จะมาสนทนากับพวกเรา ประเด็นหนึ่งที่รู้สึกว่า น่าจะยกมาวิเคราะห์ก็คือเรื่องของการที่เรื่องนี้เป็นเรื่องจิตวิทยา เพราะฉะนั้นน่าจะวิเคราะห์ลงไปในหลักวิชาการ ถ้าภาษาบ้านๆมาก็เรียกว่า back to basic เมื่อพิจารณาเรื่องความเครียดแล้วก็บทบาทของความเครียด ก็อย่างจะขอขอนกลับไป ขอแรก ประเด็นหนึ่งที่อย่างจะยกขึ้นมาก็คือกรณีที่มีการทดลองในสัตว์ ถ้าเอาสัตว์มาตัวหนึ่งแล้วก็ให้เกิดสถานการณ์อย่างหนึ่ง เช่น มีออดแล้วสัตว์จะถูกไฟฟ้าช็อต ก็เป็นการลงโทษ แต่ว่าถ้าในการทดลองนั้น สัตว์สามารถจะไปทำอะไรก็ได้ เช่น ไปกดคาน ถ้ากดคานแล้วจะไม่ถูกลงโทษก็เป็นกรณีของ situation ที่ทำให้นำไปสู่ action จาก action นี้ก็ทำให้ avoid การลงโทษ เขาเรียก avoidance conditioning หรือ conditioned avoidance response อันนี้ทุกคนในทางจิตวิทยา ก็รู้ดี ถ้าเอารอบนี้มาเป็นตัวตั้งจะเห็นว่า พฤติกรรมของสัตว์และมนุษย์มีส่วนนี้เป็นพื้นฐาน ขอไปอีกอันหนึ่ง ที่นี้ในทางอีกทางหนึ่งก็คือในสถานการณ์อย่างหนึ่ง สมมติว่าเอามาแน่แล้วก็เคาะแล้วก็ให้อาหาร สุนัขก็จะไปวิ่งอยู่ที่ต่างๆ มีเสียงอย่างอื่นมาก็ไม่มาหิว กด แต่ว่าเคาะชามนี้เขาจะวิ่งมา เพราะว่าเขารู้ว่าตรงนี้จะได้อาหาร ถ้าเราทดลองในสัตว์ทดลอง เอาลิงมาแล้วก็ให้ลิงเปิดกระป้อง ถ้าเรานอกกว่ากระป้องແคงหมายถึงอาหาร ถ้าฝ่ากระป้องเป็นลีเดงเมื่อ ไหร่ลิงก็มาปิดแล้วก็ได้อาหาร ถ้าเป็นลีอื่นจะไม่ปิด อย่างนี้ก็แปลว่าเออลีหรือ เอาสถานการณ์นั้นๆไปสัมพันธ์กับการได้รางวัล แต่จะเกิดรางวัลขึ้นมาก็ต่อเมื่อไปกระทำอะไรบางอย่าง อันนี้ก็เป็น class ที่ 2 ของ conditioned reflex อันนี้ก็เรียกว่า operant conditioning เพราะฉะนั้น สถานการณ์ต่างๆ ก็มา gambلن กับสัตว์ให้ทำสิ่งต่างๆ การที่ได้รางวัลนั้นมันอาจจะแรงมากจน แรงวัดนั้นมาเป็นเครื่องกำกับพฤติกรรมของสัตว์และคน เรื่องของยาเสพติด เรื่องอะไรทั้งหลายก็ อธิบายได้ด้วย operant conditioning ก็คือ การที่มีรางวัล และแรงวัดนั้นคือภารกิจทำให้เมื่อเกิดสถานการณ์ขึ้น คนไม่สามารถจะหักห้ามตัวเองได้ จำเป็นต้องไปกระทำเพื่อให้ได้รางวัล ที่นี้ถ้าเอารัฐว์มาตัวหนึ่งแล้วก็ทดลองฝึกด้วย 2 อย่าง สมมติว่ามีกริ่งแล้วก็ถูกไฟฟ้าช็อต แล้วก็สามารถจะหนีหายได้

กับมีเสียงออดแล้วได้รับรางวัลถ้าไปทำอะไรก็แล้วแต่ สภาพนี้ก็จะทำให้เกิดสภาพของการรู้ว่าสภาพแวดล้อม ณ จุดไหนเป็นส่วนที่ได้รางวัล ณ จุดไหนที่จะต้องหนีจึงจะไม่ถูกลงโทษ ก็เกิดสภาพการณ์ว่าสภาพแวดล้อมเป็นอย่างไร ทึ่งหมวดเหล่านี้อาจจะไม่สัมพันธ์กันเลย เป็นสิ่งสมมติทั้งสิ้นก็ได้ อย่างว่าเสียงมันไม่เกี่ยวกับเรื่องของอาหารเลย แต่ว่ามันมาต่อ กันเข้า ที่เราอาจจะต้องพิจารณาคืออันต่อไปครับ ถ้าเราทำการทดลองอย่างว่านี้ แล้วก็สมมติว่าเสียงสูงเป็นเสียงที่ทำให้เกิดการถูกลงโทษและต้องหนีจากลงโทษ ก็คือ avoidance response แล้วเสียงต่ำ เป็นส่วนที่ได้รับรางวัล อย่างนี้สัตว์ก็ต้องแยกระหว่างเสียงสูงกับเสียงต่ำ ถ้าเสียงสูงก็เป็นอย่างหนึ่งเสียงต่ำก็เป็นอย่างหนึ่ง ที่นี่เขาก็ทดลองเอาเสียงที่สูงลดต่ำลงมาเรื่อย เอาเสียงต่ำเพิ่มเข้าไปเรื่อย ไปถึงจุดหนึ่งนี้มันจะแยกไม่ออก ถ้าจุดที่แยกไม่ออกก็จะเกิดปัญกริยาในสัตว์ ปัญกริยาอันนั้นนี้สัตว์อาจจะเกิดความกระวนกระวาย แล้วเกิดปัญกริยาอีกอันหนึ่งเขารียกว่า experimental neurosis เป็นโรคประสาทในสัตว์ มาถึงจุดนี้สัตว์นั้นเลย ไม่ทำอะไร จะลงโทษก็ลงโทษไป เพราะว่าไม่รู้ว่าจะได้รับรางวัลหรือถูกลงโทษ ทำท่าเหมือนกับว่าอาจจะได้รางวัลก็ไม่เอา นั้นคือปัญกริยาของสัตว์ ที่พยายามเดินนี้ขึ้นมาบันทึกเพื่อจะเห็นว่า เราเมื่อวิ่งหลังของจิตวิทยาเป็นศาสตร์ของ experimental psychology ที่ทำให้มีพื้นฐานของความเครียด แล้วความเครียดมันเกิดจากหลายสิ่งหลายอย่าง อย่างหนึ่งก็คือ การไม่รู้ว่าอนาคตมันคืออย่างไร การที่ การได้รับรางวัลกับการถูกลงโทษมาสัมพันธ์กันแล้วก็แยกไม่ออก เป็นปัญหาใหญ่ของสัตว์และมนุษย์ ต่อไปครับ เมื่อเป็นอย่างนี้ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือการที่ถูกลงโทษในกรณีคล้ายๆ กับควรได้รับรางวัล อย่างนี้ก็เป็นปัญกริยาที่อาจจะเรียกว่าการถูกลงโทษ โดยไม่ยุติธรรม ถ้าถูกลงโทษโดยไม่ยุติธรรมเกิดความเครียด วันก่อนนี้มีคนมาเล่าให้ฟังว่าขับรถแล้วก็เลี้ยวผิดนิดเดียว ก็พิจารณาจัดการ ก็ถูกตำราขับตำราจับเสร็จเรียบร้อยแล้วที่จริงตำราฟังดูคล้ายๆ กับว่าตำราของยกได้เงิน โดยที่จะเรียกว่าได้ตัวก็ได้นะครับ เขาไม่ยอมจ่ายเงิน พอก็ไม่ยอมจ่ายเงินตำรา ผิดนิดเดียวเท่านั้นเอง ก็ยังไงไปขับบ้าง เพราะว่าต่อไปนี้ยังไงไปขับบ้างแล้วปรับมันแพง แล้วยังแฉมจะต้องเสียเต็มด้วย กระบวนการแต้มนี้เป็นการให้อำนาจตำรา ลงโทษคนค่อนข้างแรงมากเลย เมื่อเขานอกเขาไปติดต่อที่สถานีตำรวจนี้ปรากฏว่า คำที่ตำราพูนไว้เป็นความผิดเพิ่มขึ้นแรงอย่างมากมายเลย ทำการแข่งรถในที่คับขันจนเป็นอันตรายอะไรจิปะ ทั้งๆ ที่ไม่มีเรื่องนั้นอยู่เลย ยกตัวอย่างนี้ขึ้นมาให้ดูเพื่อจะเห็นว่า คนที่อยู่ในสังคมก็ถูกรู้สึกว่าถูกลงโทษโดยไม่ยุติธรรม มันก็เกิดความเครียดขึ้นมาอย่างทันทีทันใด ถ้ามันเป็นความยุติธรรมแล้วถูกลงโทษก็ไปอย่างหนึ่ง ที่นี่ความไม่ยุติธรรมอันนั้นนี้เป็นสาเหตุ ที่นี่มันแยกไม่ออกในสังคมว่าอะไรถูกอะไรผิด นี่คือปัญหา อีกลักษณะหนึ่งคือการทดลองในสัตว์เรียกว่า conditioned fear ถ้ามีเสียงอุดแล้วจะถูกไฟฟ้าช็อก แต่ไม่เจ็บทันทีทั้งไฟฟ้าช็อกสักนาทีหนึ่งถึงจะเจ็บ ถ้าอย่างนี้แล้วก็ระหว่างหนึ่งนาทีนั้น สัตว์ในที่สุดก็เรียนรู้ว่าต่อไปจะถูกไฟฟ้าช็อกคือจะถูกลงโทษ ก็เราสังเกตได้เลยว่าในระยะ 1 นาทีนี้ สัตว์จะมีปัญกริยา ปัญกริยาหนึ่ง คือปกติแล้วจะเดินไปเดินมาหรือว่าทำโน่นทำนี่ จะอยู่เฉย ปัญกริยานั้นจะลดลง การเคลื่อนไหวลดลง ตามปกติแล้วหนูจะไปกินน้ำ อย่างสมมติทดลองในหนูนี้ การไปกินน้ำจะลดลง อันนี้ก็เป็นเรื่องของความกลัว ความกลัว คือการที่รู้ว่าจะเกิดการถูกลงโทษขึ้นในอนาคต เพราะ

จะนั้นก็มีปฏิกริยาต่างๆ มนุษย์ แล้วก็สัตว์ด้วย สามารถรู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นมาในอนาคต โดยที่สถานการณ์ในปัจจุบันมันบอก อันนี้ก็เป็นสาเหตุอีกอย่างหนึ่งของความกลัว ความเครียดที่จะเกิดขึ้น ที่นี่ถ้ามีการลงโทษอย่างรุนแรงแล้วก็ต่อเนื่องกัน สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมา ก็คือเกิดความเครียด อารมณ์ที่เศร้า แล้วก็เกิดเป็นความเครียดตามมา อันนี้ก็เป็นปฏิกริยานิคหนึ่ง ที่นี่มีการทดลองอันหนึ่งซึ่งน่าสนใจถ้าเอาสัตว์มาทำให้เกิด avoidance action avoidance action แล้วก็ไม่ถูก punishment หมายความว่าเอาสัตว์มาแล้วก็เกิดเสียงออด แล้วก็ถูกไฟฟ้าชี้ ถ้าไปเอามือไปเหยียบคนก็จะไม่ถูกไฟฟ้าชี้ เรียกว่าเป็น conditioned avoidance response คุ้งกับสัตว์อีกด้วยหนึ่ง สัตว์อีกด้วยหนึ่งนี้เป็นสัตว์ซึ่งอยู่ในกรงข้างเคียงกัน แล้วก็ได้ยินเสียงออดเหมือนกัน แต่สัตว์ตัวนี้ไม่มีทางที่จะไปกดคน เพื่อจะหลีกเลี่ยง แปลว่า เทียบเฉพาะสัตว์ 2 ตัว ตัวหนึ่งมีโอกาสที่จะเลี่ยงไม่ถูกลงโทษ อีกด้วยหนึ่งไม่มีโอกาสเลี่ยงแต่ว่าลงโทษเท่ากัน ปรากฏว่าถ้าทำให้แรงขึ้นถึงมากขึ้นไปเรื่อยๆ สัตว์ตัวที่สามารถจะเลี่ยงได้นี้เลือดออกในกระเพาะอาหาร ส่วนอีกด้วยหนึ่งซึ่งยังไง ก็ถูกลงโทษ เลี่ยงไม่ได้ไม่เป็น เป็นเครื่องแสดงว่าความเครียดนี้มันเกิดขึ้น ในกรณีที่เราสามารถจะเลี่ยงได้ ถ้าเราถูกลงโทษสภาพแวดล้อมมันบังคับว่า มันต้องเป็นอย่างนี้ธรรมชาติตามนักเป็นอย่างนั้นมันก็ไม่เครียดเท่าไหร่ แต่ว่าถ้าเรามีโอกาสที่จะเลี่ยงได้ ความเครียดมันเพิ่มมากขึ้น มีคนบอกว่าผู้ที่ถูกกดนี้ไม่ค่อยจะเครียดเท่าไหร่หรือก ผู้ที่ไปกดคนอื่นนี้เครียดมากกว่า เพราะว่ามันมีบทบาทในลักษณะของปฏิกริยาที่ออกจากร่างกาย ที่นี่ไปถึงอีกด้วยหนึ่งที่อยากระบุกเข้ามายังคนอื่น กันอย่างที่เล่ามานี้ ใช้สุนัขแล้วก็เลี้ยงสุนัขไว้ที่ให้ถูนของอาการที่ทำ การทดลองเรื่องของถ่ายท่า กันอย่างที่เล่ามา นี้ ใช้สุนัขแล้วก็เลี้ยงสุนัขไว้ที่ให้ถูนของอาการที่ทำการทดลองนั้น ปรากฏว่าครั้งหนึ่งน้ำท่ามเมืองของซอ Pavlov ที่กรุงวอชิงโซ เขาทำ การทดลองนั้น ปรากฏว่าพอน้ำท่าน้ำทายน้ำลัดน้ำที่ไปถู ก็สุนัขจำนวนหนึ่งตายไป ก็มีบางตัวอดแล้ว เอาตัวที่รอดนีมาทดลองต่อ เพราะว่าไหนๆ ก็ทำการทดลองกันมาแล้ว ก็ปรากฏปรากฏการณ์ขึ้นมาว่า สุนัขตัวที่รอดนีล้มหมด สิ่งที่หัดไว้เดิม สิ่งที่เคยสอนไว้ใน conditioned reflex ทั้งหลายนี่หายหมด เขายังบอกว่าเป็นปฏิกริยาของ brainwash คือ การถังสมอง ถ้าสัตว์หรือคนผ่านประสบการณ์ที่มีความรุนแรงอย่างมาก ที่มีการคุกคามอย่างแรงมากนี้มันจะสามารถไปลบพฤติกรรม ไปลบตัวค่านิยมที่มีอยู่ เพราะฉะนั้นการความเจ็บปวดอย่างรุนแรง หรือการทุกข์ทรมารอย่างแรงมากนี้ สามารถจะเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ได้ ในตอนสองคราวแรกหลีและสองคราวเวียดนาม ปรากฏเข้าใจว่าเป็นข้อเท็จจริง มีหลักฐานเพียงพอ ว่าทหารเมริกันที่ถูกจับไปถูกเอาไปปั้งในที่ๆ มีดสนิทเลยไม่มีแสง แล้วก็ไม่มีเสียงด้วย มีเสียงอยู่อย่างเดียวคือ เสียงน้ำหด ตึ่งๆๆๆ อยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ปรากฏว่าเมื่อเข้าอยู่ในที่นั้นเป็นเวลาระยะเวลาหนึ่ง ก็จะถูกถังสมองไปเหมือนกัน ค่านิยมต่างๆ เปลี่ยนหมดเลยไปหมด ความจำความคิดเดิมที่หายไป แล้วสามารถจะได้ค่านิยมใหม่เข้าไป กลายเป็นสองครัมจิตวิทยาที่ออกแบบจากคนที่กลับมาจากเป็นเหล็ก กันนี้เป็นปรากฏการณ์ที่ทำให้คิดได้ว่า มนุษย์นี้ สามารถที่จะถูกสภาพแวดล้อมเปลี่ยนพฤติกรรมเปลี่ยนบุคลิกภาพ แล้วก็สร้างบุคลิกภาพใหม่ได้ ตรงนี้ก็น่าจะมากิดว่าถ้าเราอยู่ในสังคมที่เครียดมากนี้ มันอาจจะเปลี่ยนเราเป็นคนละคนได้ ที่

นี้คือผลของความเครียด ค่อนข้างชัดว่า ผลในระยะทันทีทันใดของความเครียดจะมีอยู่ทั้ง 3 ระบบ คือ ระบบร่างกาย การเคลื่อนไหว ตัว muscular contaction เมื่อเราเกิดความเครียดขึ้น ถ้าไครนั่งอยู่ห้องนี้ แล้วก็รู้สึกว่ามันเครียด อีกสักหน่อยจะรู้สึกเมื่อยหน้า เพราะว่ากล้ามเนื้อที่หน้ามันเกร็ง เมื่อยคอ เพราะกล้ามเนื้อคอมันเกร็ง เมื่อยหลัง เพราะขณะนั้นถ้าเกิดความเครียดขึ้นก็เกิดอาการปวดศีรษะ และปวดศีรษะปวดหน้าป่วยมากจริงๆ เมื่อยไปทั้งตัวเลย นั่นคือปฏิกิริยาที่เกิดจากความเครียด อันที่ 2 ที่เกิดขึ้นก็คือ ระบบต่อมไร้ท่อ รู้อยู่ชัดเจนว่าระหว่างเครียดความดันต้องขึ้น ก็มีการหลั่งของ adrenaline ที่สำคัญกว่านี้คงเป็นการหลั่งของ ACTH แล้วก็เกิดปฏิกิริยาต่างๆ ตามมา ถ้าเป็นอยู่นานๆ ก็ไปกระทบไทรอยด์ กระทบอะไร์ต่ออะไร์ไปอีกนั่นรับ ปฏิกิริยาทางด้านจิตตรงนี้ก็มีอยู่หลายๆ ประเด็น ถ้าอยู่ในสัตว์ทดลองจะเห็นเลยว่ามันมีความปฏิกิริยาในรูปของความกระวนกระวายในรูป experimental neurosis คือ ไม่แยกต่อสิ่งอะไรทั้งหลาย ความเครียก็เกิดขึ้นได้ ทีนี้ถ้าปฏิกิริยาทั้งหมดเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นเวลานานจะเกิดอะไรมีขึ้น ตรงนี้คือเรื่องของความเครียดที่เป็นเวลานาน มีการศึกษาที่ค่อนข้างจะยืนยันชัดเจนว่า จากการเครียดทำให้มีการหลั่งของ adrenaline แล้วไปแองโยเทนซิน ก็ทำให้เกิดความดันขึ้น ความดันขึ้นนี้เป็นปฏิกิริยาครั้งแรกของการความเครียด แต่ว่ามันโยงกันต่อไปในที่สุด กล้ายเป็นโรคความดันโลหิตสูง อันนี้เป็นปัญหาที่ตามมา โรคความดันโลหิตสูงก็มีหลายๆ สาเหตุ สาเหตุหนึ่งก็มาจากพันธุกรรม อีกสาเหตุหนึ่งมาจากอาหารที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเส้นเลือด แต่ว่าปฏิกิริยาทางด้านจิตใจก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือด แล้วก็เกิดความดันโลหิตสูง เรื่องของการศึกษามีข้อยืนยันชัดเจนว่าถ้า ACTH นิดเข้าไปในสัตว์ทดลองแล้วไปถูกในระดับเซลล์ จะมีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ มี pIux เกิดขึ้นคล้ายๆ กับเซลล์ที่สูงอายุ คำตอบมันบอกว่าจากปฏิกิริยาของความเครียดทำให้แก่เร็ว ความแก่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดตามมา อันนี้ไม่รู้จริงหรือไม่จริงนั่นรับแต่ว่าสังเกตถูกถ้าเครียดมากนี้หน้าตามันก็เหมือนจะแก่นะ อยู่ดีๆ 猛然อาจจะงอกໄได้ เรื่องของการที่จะมีสภาพผิดปกติซึ่งเรารู้ ค่อนข้างชัดว่าความเครียดนำไปสู่ความซึมเศร้าในลักษณะต่างๆ ปรากฏออกมาในลักษณะของการผ่าตัวตาย โรคผ่าตัวตายเป็นโรคหนึ่ง ซึ่งจะเรียกว่าเป็นโรคกัน่าจะได้ เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง แต่อีกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น เหตุผลหนึ่งแน่ๆ คือความเครียดที่มาจากการออกแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ตอนนี้สังคมไทยถ้าวัดด้วยอัตราการผ่าตัวตาย ปรากฏว่าค่อนข้างจะสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ อันนี้มีข้อมูล เรื่องของความรุนแรงค่อนข้างชัดอีกว่า เมื่อเกิดความเครียดปัญญาอ่อนไหวต่ออะไร มันถูกบิดบังไปความรุนแรงเข้ามาแทน ที่ว่ามานี้ อย่างจะให้เป็นพื้นฐานของจิตวิทยาของความเครียดทั้งเหตุทั้งผล ซ่อนอยู่ในนั้น ทีนี้มาถูกสังคมไทย สังคมไทยเป็นสังคมที่ถูกกระแสของวัฒนธรรมเป็นกระแสแสวงหารมตัวตน ซึ่งตอนนี้ก็ลายเป็นกระแสแสวงหารมโลก กระแสแสวงหารมโลกนี้กำลังมา แล้วก็จะมาถูกเอกราชແหรือว่าความเชื่อพื้นฐานวัฒนธรรมของเรา คือวัฒนธรรมตัวเอง กันอยู่ตั้งแต่เด็กๆ ให้เรา กระแสแสวงหารมตัวตนที่มาอยู่ปัจจุบันนี้ คือกระแสบริโภคนิยม กระแสแสวงหาอุบัติ กระแสแสวงหาชนนิยม คือแต่ละบุคคลมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้นแล้วก็นำไปสู่เรื่องของสิทธิ อะไร มันเป็น

สิทธิ์ไปหมด ตอนนี้เรื่องของสิทธิมนุษยชนกำลังมาแรง เช่น เรื่องของ 30 บาท ก็แปลว่าเป็นสิทธิ์ที่จะต้องได้รับการรักษาพยาบาล สิทธิอะไรต่ออะไรเกิดขึ้นมา สิทธิที่จะฟ้องร้องไม่ถูกเอาเปรียบทั้งหลายถ้าคุณในลักษณะของวัฒนธรรมสากลก็จะเห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่มีเหตุมีผลที่จะทำอย่างนั้นแล้ว แต่ลองมาคุยกับวัฒนธรรมตะวันออก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอินเดียและจีน แล้ว 2 อันนี้มาร่วมกันเป็นวัฒนธรรมไทยมาประมาณ 800 ปีมาแล้ว ถ้ายังเป็นสิ่งที่เป็นความเป็นไทยอยู่ ส่วนนี้มันไม่ค่อยเหมือนกับกระแสที่มา ส่วนนี้เป็นเรื่องของมนุษยนิยม ให้ความสำคัญของความเป็นมนุษย์มากกว่าวัตถุ ให้ความสัมพันธ์ต่อจิตวิญญาณ อันนี้ถ้าหันจะเชื่อไม่เชื่อหรือว่าเห็นด้วยไม่เห็นด้วยก็ไปคิดเอาก็จะกัน หลายๆ คน หลายๆ ประเทศ กิดว่าแนวคิดนี้น่าจะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง อีกอันหนึ่งคือเรื่องของความดีต่อสังคม ถ้าไปคุณแนวคิดของงี้จะเห็นเลยว่ามนุษย์นี้หรือปัจเจกชนนี้อยู่เพื่อสังคม ตัวสังคมเป็นตัวหลัก คนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แนวคิดตะวันออกจะเป็นอยู่อย่างนั้นเสมอว่า คนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้วยแนวคิดนี้สังคมสำคัญกว่าแต่ละบุคคล ซึ่งมันตรงกันข้ามกับแนวคิดปัจเจกชน เมื่อเป็นอย่างนี้แนวคิดเรื่องของหน้าที่มันมากำลังกว่าแนวคิดของสิทธิ จะเห็นเลยว่าในวัฒนธรรมจีนนี้จะมีวัฒนธรรมที่ว่าประชาชนมีหน้าที่ต่อรัฐอย่างไร การที่ประชาชนจะต้องไปเป็นทหาร เพื่อรักษาป้อมอธิปไตยของชาติเป็นหน้าที่ ไม่ใช่สิทธิที่น้อยกว่า จะไม่เป็นก็ได้ เพราะฉะนั้น 2 วัฒนธรรม 2 แนวคิดนี้ก่อนข้างจะชนกันที่เดียว แล้วตอนนี้สภาพการณ์น่าจะบอกได้ว่ากำลังถูกกลืนด้วยวัฒนธรรมสากล วัฒนธรรมสากลนี้ไม่ใช่กลืนเฉพาะในเมือง ด้วยกระแสของข่าวสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อต่างๆ แล้วก็สื่อโทรทัศน์เข้าไปยังทุกๆ แห่งหน สื่อเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความคิดของคน เพราะฉะนั้นสื่อเหล่านี้นำไปสู่การกลืนหรือการผจญของวัฒนธรรมทั้ง 2 ต่อไปครับ ที่นี่ความเครียดกับสังคมไทยก่อนข้างชัดว่ากระแสวัฒนธรรมสากลมากกว่าที่เคยมีมาก่อน ความเชื่อเด็ดดึงดิ่งทำให้เกิดความสั่นคลอนของความถูกความผิด ตอนนี้สังคมกำลังสับสนพอสมควรที่เดียวว่าอะไรมันถูกอะไรมันผิด ถ้าโกรแต่ว่าไม่มีใบเสร็จนั่นก็เหมือนกับไม่ผิดซักจะยุ่งกันใหญ่ โกรมันก็โกรผิดมันก็ต้องผิดยังไง มันก็ผิด เพราะฉะนั้นอะไรคืออะไรไม่คืนนี้ชักวุ่นวาย ผู้จะยกเรื่องนี้ขึ้นมาเพื่อจะโง่ไปยังเรื่องการทดลองในสัตว์ สัตว์ไม่สามารถจะแยกได้ว่าอะไรคือสิ่งได้รับรางวัลและได้ลงโทษ อะไรคือสิ่งซึ่งเป็นการลงโทษตามสมควรหรืออะไรมองไทยโดยที่ไม่ยุติธรรม สังคมกำลังสับสนอย่างมาก เราไปซื้อของมันแพงขึ้นขณะที่มันต้องถูก ก็เป็นการถูกลงโทษ ของมันแพงขึ้นสมควรหรือเปล่า หรือไม่รู้ใครไปชักหัวคิวตรงไหนสักแห่งหนึ่งแล้วทำให้เราต้องถูกลงโทษตรงนั้น สภาพนี้เป็นสภาพที่ทำให้เกิดความเครียดขึ้น เพราะว่าเราต้องอยู่ในสังคมนี้นะครับ แต่ว่าอะไรมาก็จะต้องมีความพยายามฟังดูเหมือนกับถูกแต่ในที่สุดแล้วนันเกิดประโยชน์กับตัวเองและพรรคพวกอย่างนี้มันทุจริตนะ แต่ว่ามันเหมือนกับเป็นของถูกไปซะแล้วนี่คือสภาพของปัญหา เพราะฉะนั้นด้วยกระแสวัฒนธรรมมันทำให้เกิดความขัดแย้งแล้วก็เกิดฐานความถูกผิดนี้ผิดไป ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลก็ผันแปรไป ตัวอย่างอันหนึ่งที่พอกเราคงจะเกี่ยวข้องอยู่พอสมควรคือ ตัวอย่าง 30 บาท 30 บาทนี่ถ้ายังเป็นสิทธิเป็นสิทธิที่จะฟ้องร้องสิทธิที่จะได้สิทธิได้

บริการที่ดี ความสัมพันธ์เดิมว่ามีความเมตตากรุณาจากผู้ที่ให้บริการ ผู้รับบริการก็มีความกตัญญู กตเวที มันกลายเป็นข้อตกลงระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการแล้วถ้าให้บริการ ได้ไม่ดีพอนี้ก็ถูกฟ้อง ร้องลงโทยกันได้ ไม่ใช่ไปลงโทยกว่าไม่มีความเมตตากรุณา ไม่ใช่ลงโทยกว่าเป็นเรื่องพฤติกรรมแต่ กลายเป็นความสัมพันธ์ของคน ที่น่ากลัวมากก็คือ มาตรา 45 46 ของพระราชนูญญติ หลักประกันสุขภาพ ซึ่งความขัดแย้งแล้ว จะเรียกว่าตาต่อตาฟันต่อฟันจะต้องชดใช้ ถึงว่าทำไม่ผิดแต่ไม่ได้ตั้งใจก ต้องชดใช้อะไรจีปะ ความสัมพันธ์ของมนุษย์ในสังคมนี้ ซึ่งในการณ์นี้ก็ชัดว่าความสัมพันธ์ของแพทย์พยาบาลสัมพันธ์กับผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ ซึ่งแต่เดิมเราไม่รู้สึกว่าเป็นความสัมพันธ์นิดนั้น กลายเป็นความสัมพันธ์ของการทำสัญญาข้อตกลงให้บริการ จะเห็นว่าโรงเรียนแพทย์ทั้งหลาย พยาบาลจะบอกว่า ที่เรียกว่าผู้ให้บริการ ผู้รับบริการ client หรือว่าอะไรมูลค่ามันไม่ใช่เรื่องเลย ครูกับลูกศิษย์ก็กลายเป็นผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ ครูสอนไม่ดี ลูกศิษย์ก็ฟ้องร้องได้ว่าสอนไม่ตรงไม่ทำให้ พัฒนากิจกรรมรู้ ทั้งหมดเหล่านี้เป็นความผันแปรของความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่เกิดขึ้น จากระบวนการของกระแสวัฒนธรรมที่มาชนกัน สังคมขาดจุดยืนที่มั่นคง ตอนนี้มั่นชักมั่วจริงๆ ไม่รู้อะไรมูลค่า ไม่รู้ว่าเราทำอย่างไรถึงจะดีอยู่ในสังคมนี้ ตอนนี้เขานอกกว่ามหาวิทยาลัยต้องออกนอกรอบก็ไม่รู้ ว่าอาจารย์จะยืนอยู่ตรงไหนดี มันก็เกิดความไม่แน่ใจความไม่มั่นคง ส่วนหนึ่งก็นำไปสู่ความเครียด อันนี้เป็นสมมติฐานนะครับ สมมติฐานนี้ถูกไม่ถูก ขาดความจิตวิทยาคงต้องไปพิสูจน์ให้ผมนະ ว่ามัน เป็นอย่างนี้จริงหรือเปล่าในข้อเท็จจริงมันเกิดอย่างนี้หรือไม่ ขอต่อไปอีกอันครับ เนื่องจากว่ามันไม่ใช่ แค่กระแสสังคมที่เกิดจากกระแสวัฒนธรรมทั้ง 2 มันมีกระแสอื่นตามเข้ามา กระแสโลกภารัตน์ กระแสอะไรมาก็แล้วแต่ สิ่งที่เดือดร้อนเพิ่มมากขึ้นก็คือเรื่องลูกโป่งแทกใช่ไหม ลูกโป่งแทกก็เป็นเรื่อง ความเดือดร้อนจากปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาเศรษฐกิจ ว่างงาน ไม่มีงานทำ ปัญหารือเรื่องของการใช้ อำนาจ ปัญหารือเรื่องข้าราชการใช้อำนาจกับประชาชน อย่างที่ว่าตัวจะใช้อำนาจกับประชาชน เราเป็นผู้ ถูกแท็ก เลยเกิดเป็นคดีกันในที่สุดแล้วกลายเป็นจำเลยไปได้ สภาพนี้เป็นสภาพที่ความเดือดร้อนเกิด จากปัญหาสังคมแล้วในที่สุดไปสู่สภาพอ่อนหนึ่งก็คือถ้าฟังดู เป้าคุ้ให้เด่นกลัวเกิดสภาพความสั่นหวัง ปัญหารือเรื่องคนเบบรายเมื่อก่อนนี้มันมีชีวิตดีพอสมควร เมื่อดีพอสมควรแล้วมาถึงจุดหนึ่งไม่ใช่ความ ผิดของเราเลย อยู่ดีๆ เราจนไปเลยทันทีกลายเป็นหนึ่นเป็นลิน เรายังต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้นเยอะ เลย ทำเท่าไหร่ๆ มันก็ไม่ไหวอยู่ดี เกิดแผลเจ็บป่วยเที่ยวนี้มีญาติเป็นมะเร็งต้องใช้เงินเป็นแสน แล้วจะ ไม่รักษาจะได้อย่างไร มันก็ต้องไปเป็นหนึ่น ในที่สุดมันเหมือนสภาพสั่นหวังจริงๆ เมื่อสั่นหวังก็เกิด ความเครียด ทั้งปัญหาต่างๆ สังคม เศรษฐกิจ อะไรต่ออะไรนำไปสู่ความเครียด แล้วความเครียดนี้มัน ก็ทำให้การใช้ปัญญาดดอย ดดอยเพราะว่าความเครียดเข้ามาแล้วมากระบบท อันนี้ก็เป็นสมมติฐาน อีกนั่นคือที่ท่านจะต้องพิสูจน์ว่าสังคมไทยเกิดอย่างนี้ขึ้นมากจริงหรือไม่ เป็นข้อสังเกตเท่านั้นเอง เราถ้า ดูจากอาการที่ว่ามันน่าจะเกิดอย่างนี้ แต่ว่าไม่รู้ ผิดคิดว่าความเครียดมีโทษสำหรับการวิจัยอีกเช่น อะไร เพราะว่าคำตอบยังคงต้องมี มโนะนั่นสังคมไทยจะแก้อย่างไร แล้วคำตอบนี้ไม่ใช่คำตอบที่เกิด ขึ้นมาจากอารมณ์ของใครหรือใครไปฝัน คำตอบนี้คงต้องดึงยุ่นฐานของความจริงบนฐานของการ

วินิจฉัยที่ลูกต้องใช้วิจารณญาณหรือฐานของการวิจัย เพราะฉะนั้นถ้าคุณจะวิจิตร์วิทยาคิดว่าหรือชาววิจัย วิทยาคิดว่า พากเราเป็นนักวิชาการเรางดูดายสังคมไม่ได้ ปัญหานี้เป็นปัญหาที่รุนแรงร้ายแรงที่เดียว ของสังคม จำเป็นที่เราต้องมาพิจารณาและดูให้มันถ่องแท้และดูว่าเราจะแก้มันอย่างไร อันนี้ก็เป็นสรุป สมมติฐานที่คิดว่ามันน่าจะเกิดขึ้น ผสมเปลี่ยนคำว่า Eastern culture ให้กลายเป็น Thai culture แล้ว สถานภาพของการกลืนวัฒนธรรมไทย โดยวัฒนธรรมสำคัญที่เข้ามานี้มันมีกระแสแรงขึ้นมากเลย จาก ความเครียดความจน ความยากจนก็ทำให้เกิดความเครียดขึ้น ยิ่งเครียดยิ่งทำให้ความเชื่อถึ่งเดิมของเรา นี้ถูกรบกวน แล้วก็ผลักดันให้ความเชื่อฐานวัฒนธรรมไทยนี้ถูกกลืนเข้าไปในวัฒนธรรมใหม่ คนทุก คนก็กลายเป็นบริโภคนิยม กลายเป็นวัตถุนิยม กลายเป็นปัจเจกชนนิยม กลายเป็นสิติชี เห็นไหมว่าใน สังคมตอนนี้ อะไรๆ มันอุดมเป็นอย่างจังหมดเลย กฎหมายทั้งหลายมันอุดมอย่างจังหมดเลย แล้วก็ พระราชนูญัญติหลักการประกันสุขภาพเป็นตัวอย่าง ค่อนข้างชัดว่าในพระราชนูญัญติฉบับนี้มีความ ดีอยู่ ความดีก็เพราะว่าคนที่เจ็บป่วยจริงๆ แล้วไม่ได้รับการรักษาเมื่อยู่เยื่อเมืองอยู่ในชนบทแล้วก็รักษา ตามมีตามเกิดไม่ได้รับบริการจริงๆ ซึ่งควรจะได้รับการดูแลจากรัฐ ส่วนนั้นก็ถูกต้อง พากเราจำนวน หนึ่งฐานะก็พอสมควร เกิดเจ็บป่วยกลายเป็นคนยากจนไปทันทีเลย อย่างนี้ควรจะได้รับการดูแล แต่คุ แลอย่างไร วิธีดูแลตอนนี้รัฐบาลคือการเป้าเข้าไปคุ้มแล ใช่งบประมาณเข้าไปคุ้มแล แล้วก็กลายเป็น สิติชี คนจำนวนหนึ่งก็เรียกร้องอย่างมากว่าอย่างไสติชีโน่นสิติชีนี่ เกินกว่ากำลังของรัฐที่จะมีได้ มันก็กลับเข้าสู่วงจรเดิม ยกตัวอย่างนะครับ สิติชีประ โยชน์ทางด้านทันตกรรมบอกว่าตอนฟัน อุดฟัน หรือใส่ฟันปลอมที่เป็นพื้นพลาสติกนี่ก็เป็นสิติชีประ โยชน์ ถ้าอยู่ในกรุงเทพอาจะไม่เห็นบัญหา แต่ ไปอยู่ที่ชุมชนชนบทอาภิภัยหนึ่ง มีคนอยู่ที่นั่นสักแสนคนนึง มีหม้อฟันอยู่ 3 คน เคยไปเยี่ยมเขาที่โรง พยาบาลชุมชน เขาบอกว่าพ่อรู้ไหมว่าคนในชุมชนนี้ต้องถอนฟันกันสักเท่าไหร่ต้องอุดฟันสักเท่าไหร่ เขายังบอกว่ามันต้องใช้เวลา酵素夷列ที่จะทำให้คนทึ่งจำเกอนี้ได้รับบริการที่ถูกต้องเหมาะสม แต่มันมีกัน อยู่ 3 คนเท่านั้นเอง ทำงานหัวหอกหัวปั๊ดแต่เข้าถึงเงินเลย แล้วยังแฉมมีคนบอกว่าจะต้องได้สิติชี ประ โยชน์ในการใส่ฟันปลอมให้ด้วย คนที่ร้องมากที่สุดคือผู้ทรงอิทธิพลที่อยู่ในอำนาจนั้นเอง แล้ว บอกว่าเมื่อเขียนว่าเป็นสิติชีประ โยชน์คุณต้องให้ลัพ คือพูดเสียงดังด้วยแล้วแฉมฟ้องร้องได้ด้วย ได้ยิน รัฐมนตรีให้สัมภาษณ์บอกว่า ถ้าคุณไม่ให้ตามนี้เป็นความผิดคนจะต้องถูกลงโทษ ก็ทำอย่างไรก็ ต้องทำฟันปลอมให้ คนที่ไม่มีเสียงพันที่ต้องอุดหรือถูกถอนต้องถอนนี้ ซึ่งชาวบ้านทำองไม่ได้ไม่รู้จะ ทำยังไง ก็ร้อไว้ก่อนในที่สุดสังคมก็กลับไปอยู่ที่เดิมนะครับ ความเสมอภาคมันไม่มีหรอก เพราะว่าเรา ไม่ลดความเป็นสิติชีลงไปบ้างแล้วก็ไม่เอาเกินควรไป ตรงนี้คือสภาพปัจจุหาแล้วมันก็จะผลักดันให้ สังคมนี้กลายเป็นสังคมบริโภคนิยมเพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆ ด้วยสภาพทั้งหมดนี้นะครับ ผสมกับเห็นด้วยกัน ผู้ที่ตั้งใจอยู่ว่าสังคมไทยกำลังถูกทำลาย ถูกทำลายด้วยกระบวนการทั้งหมดนี้ ความขัดแย้งมันเกิดขึ้น เห็นไหมว่าความขัดแย้งตอนนี้มันมากหมายมาศาลอยู่ในกลุ่มต่างๆ ทั้งหมดเลย ความขัดแย้งหลาย แห่งมันแก่ไม่ได้ก็มีความรุนแรงเกิดขึ้น รุนแรงโดยม่าตัวตาย รุนแรงโดยม่าคนอื่น เมื่อก่อนนี้ตอน สองครั้งโอลกครั้งที่ 2 เรายังสึกว่าญี่ปุ่นนี้มันเหลือเกินจริงๆเลย ขับเครื่องบินแล้วเพื่อที่จะทำลายเรือให้

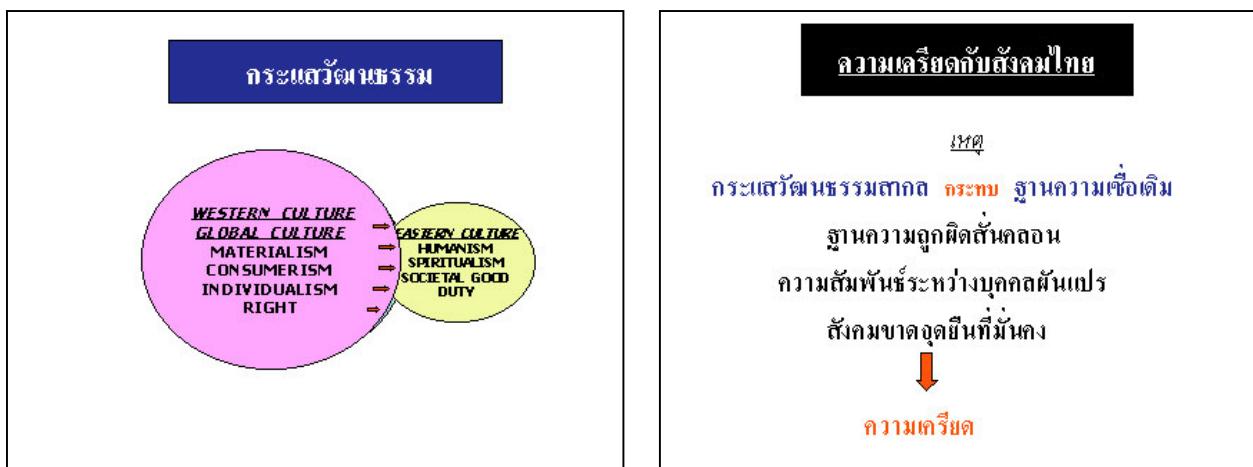
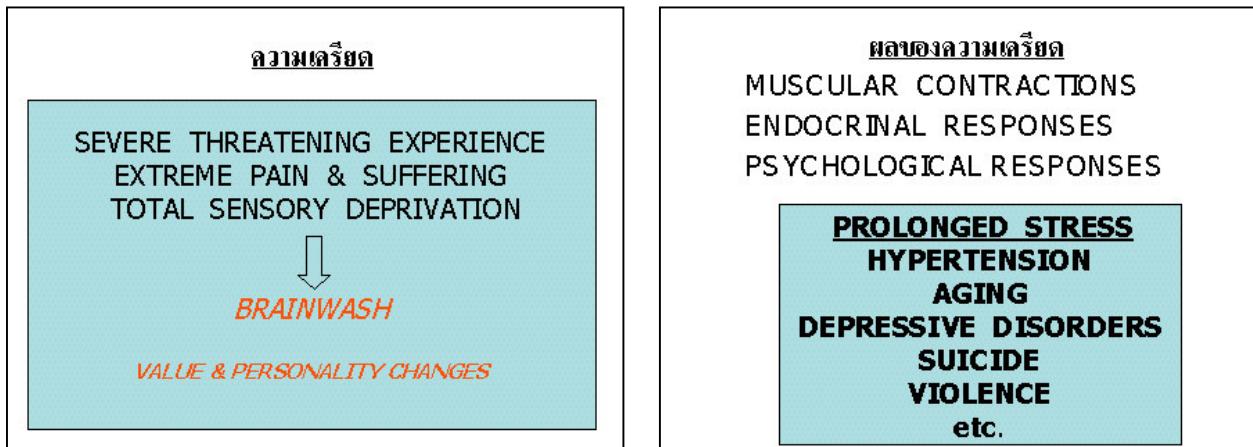
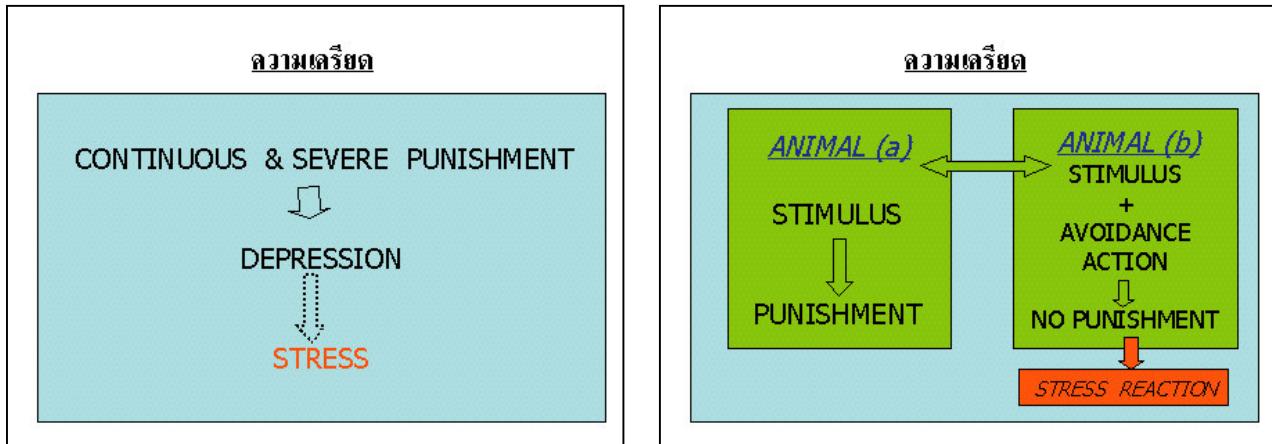
ได้ ก็ย้อมผ่าตัวตายอาครีองบินที่บรรทุกระเบิดเดิมนี้ ปักหัวลงไปในเรือโดยยомผ่าตัวตาย ก็กระบวนการนั้นมันร้ายแรงเหลือเกินแล้วเป็นมันถึงกับผ่าตัวตายได้แสดงว่ามีความรักชาติอย่างมากเลย ตอนนี้ได้ยินไปทั่วโลกเลยเรื่อง suicide ทั้งหลายนี้ suicide bomb อะไรต่ออะไรนี่ มันเห็นชัดว่าสังคมนั้นเปลี่ยนสังคมนำไปสู่สังคมของความขัดแย้งสังคมของความรุนแรง แล้วความรุนแรงกล้ายเป็นปกติ วิถีของสังคมกลายเป็น norm ไป terrorism ทั้งหลายนี้กลายเป็น norm ไป คำตอบมันอยู่ตรงไหนกันแน่ คำตอบเรื่องนี้น่ากลัวอยู่ที่จิต อยู่ที่จิตวิทยา เรายังคงเห็นแก่ตัวมีเรื่องการขาดสันติสุข นี่คือสภาพสังคมที่ถูกทำลาย เรากำลังหมดหวังกับสังคมเหล้ว่าไห โลกกำลังหมดหวังกับสังคมเหล้ว่ากำลังจะต้องแตกสลายไห ภัย การที่ก่ออาชญากร อาชญากรรมหรือ terrorism ทั่วไปทั่วโลก แล้วใช่วิธีการปราบปรามอย่างที่มีอยู่เป็นคำตอบจริงหรือ มีทางป้องกันได้จริงหรือ ผู้พึงกอบจากศรัษฐเมืองอาทิตย์ที่แล้ว ความจริงเมื่อต้นอาทิตย์นี้เอง เขากำลังออกกฎหมายใหม่มา 1 ฉบับ เปลี่ยนระบบของการคุ้มครองความมั่นคงของชาติเอา FBI มาตั้งเป็นกระทรวงเป็นหน่วยงานใหญ่อีกหน่วยหนึ่งเลย คุ้มครองต่อโครงการด้วยในเรื่องความมั่นคง ที่สนับสนุนนี้เข้าແຕวคิวยาวเหยียดเลย เพราะว่ากระบวนการตรวจสอบความมั่นคงนี้มากขึ้น บังเอิญพอผ่านที่ตรวจที่เข้าด้วยอะไรมีรู้เข้าเห็นหน้าเป็นคนที่จะเป็นผู้ก่อการร้ายหรือไม่แน่ใจหรือว่าด้วย random ที่ตาม เขานอกกว่าคุณเข้าไปช่องตรงนี้ พอเข้าไปเสร็จหนึ่งครั้ง เขานอกกว่าถอดเสื้อออก กางแขนออก ดูรองเท้าออกแล้วอาจมองเห็นไปตรวจพากสังสัยว่าจะมีอาชญาอยู่ในรองเท้า ให้ถอดเพิ่มขั้นออก ตรวจเสร็จเรียบร้อยแล้วถึงจะบอกว่า เอ้อ คุณผ่านได้ มันเห็นชัดว่าสังคมมีความระวงศ์อยู่อย่างมากมาย แน่นอนคนจำนวนหนึ่งก็อาจจะต้องคุยอย่างเงี้ย แต่ที่เขาทำอย่างเงี้ยจะเป็นของดีหรือที่จะทำให้เราปลดภัยยิ่งขึ้น เพื่อจะมีโครงการเป็นอย่างเงี้ยแล้วก็จะได้ตรวจออกได้ แต่ว่ามองอีกมุมหนึ่งนี่น่ากลัวสังคมมันเลวร้ายลงไปเยอะเลย ค่อนข้างซัดเจนมากเลย แล้วไม่มีทางรอตัวที่จะทำอย่างเงี้ยแล้วจะ screen คนที่จะผ่าตัวตาย คนที่มีความรุนแรงพึงพอใจที่จะบอกว่านั้นผ่าตัวตายเพื่ออะไรมีรู้อย่างที่ว่านั้นได้ นี่คือสภาพของสังคมทั่วโลก สังคมไทยก็เป็นอย่างเงี้ยด้วย นี่คือความเครียดที่กำลังทำลายสังคมไทย ขอไปสู่ทางแก้ปัญหา ทางแก้ปัญหานี้น่าจะมี นี่เป็นสมมติฐานอีกนั้น สมมติฐานว่าทางแก้ปัญหานี้มันมีอยู่ แล้วมีอยู่ที่ราชด้วยสิ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวบอกว่าปัญหาเศรษฐกิจ แก้ได้ด้วยเศรษฐกิจพอเพียง ขอให้พออยู่พอกัน ให้มีสมดุล ให้ใช้เทคโนโลยี เท่าที่จะจำเป็นและเหมาะสม ผู้คนดูว่าปรัชญาพระเจ้าอยู่หัวนี้ถูกซึ้งมากเลย เพราะว่าจริงๆ แล้วนี่คือคำตอบของสังคมไทย เรื่องของบริโภคนิยม สังคมวัตถุนิยม เรื่องปัจจัยชนเรื่องของสิทธิทั้งหลายนี้ น่ากลัวมันต้องคิดใหม่ มาในเรื่องของ雷达อยู่พอกัน เรากลัวที่จะสมดุลให้พอมีความสุข น่าจะพอเป็นคำตอบ ถ้าจากตรงนั้นลงมาคือความอดทนอดกลั้น สังคมไทยเป็นสังคมที่เราบอกว่าเราอดทนอดกลั้นไห ไม่ เรายังคงดีตรงนี้อยู่ เราอดกลั้นต่อความแตกต่าง ความต่างเชื้อชาติ คนจีนมาอยู่เมืองไทยก็ในที่สุดก็กลืนกลายเป็นคนไทยไปอยู่ด้วยกันหมดเลย ถ้าไปอยู่มาเลเซียก็ เขานอกว่าคนจีนก็ยังเป็นจีน แล้วก็คุณต้องแยกเชื้อชาติ ที่อินโดนีเซีย ผู้มีพื่อนเขานอก เขายังเป็นยูกที่ 3 แล้วนะ ทวดเขาเป็นคนจีน เขาเกิดที่อินโดนีเซีย เกิดมา 2 ชั่วคนแล้ว ตอนนี้ในบัตร

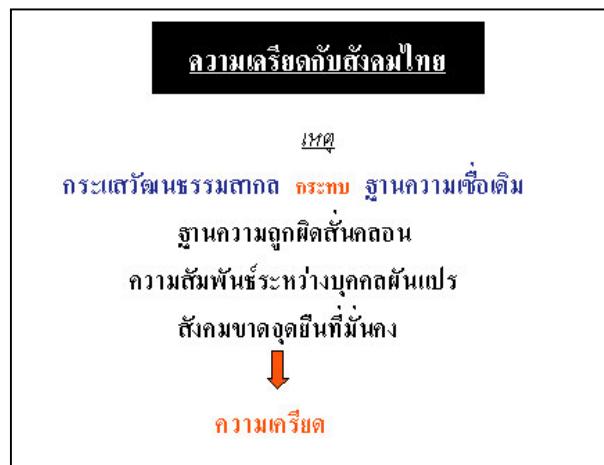
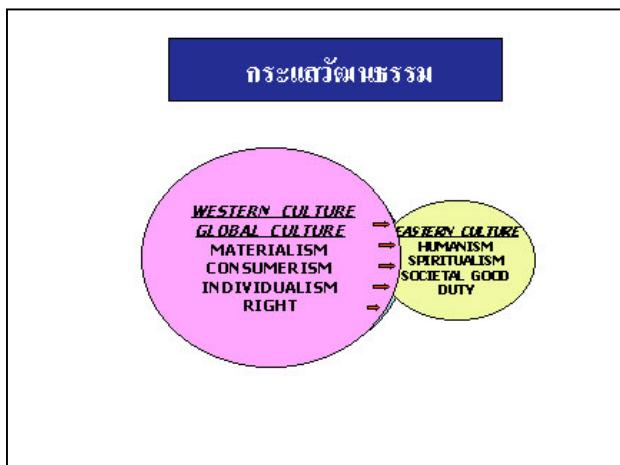
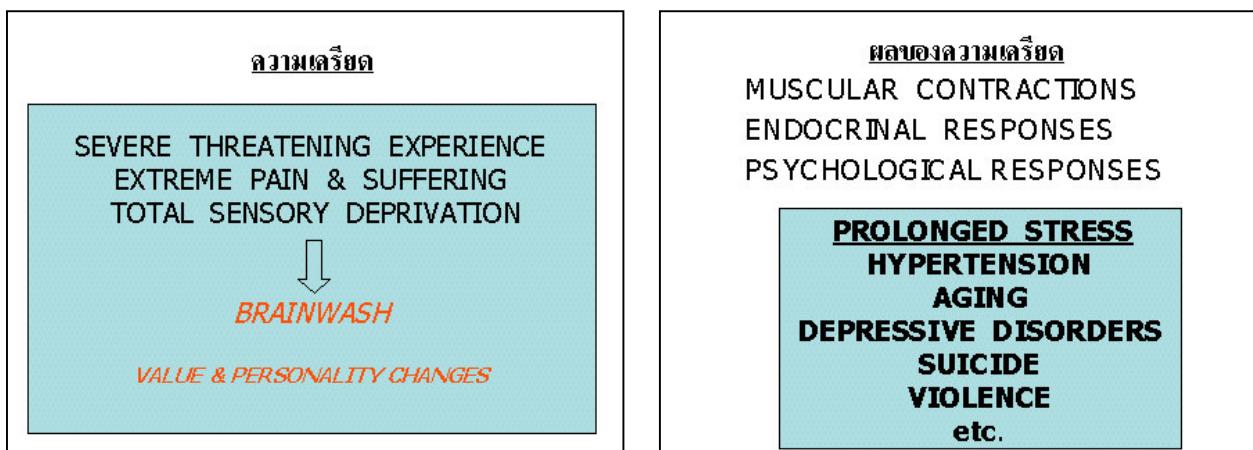
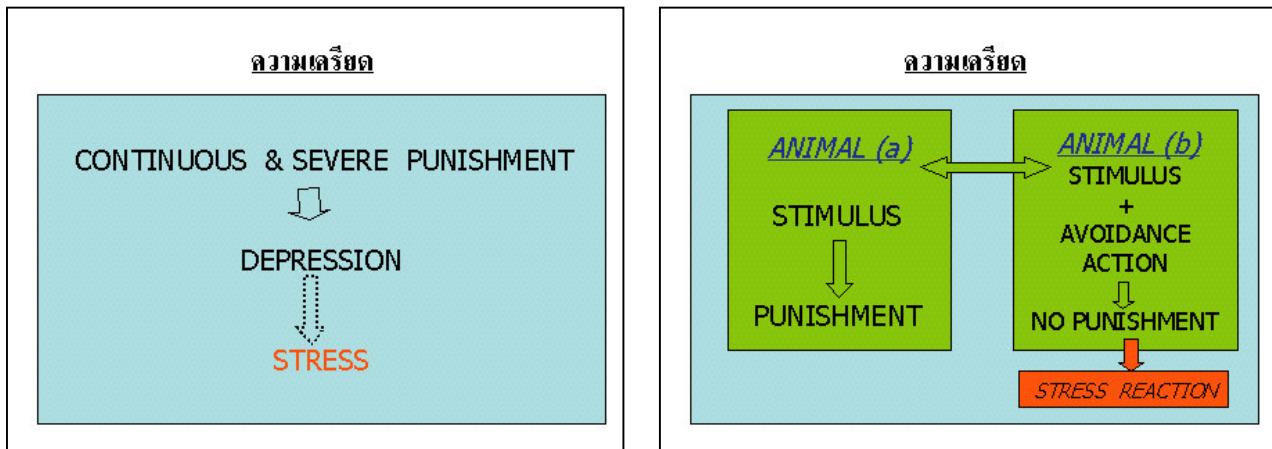
ประจำตัวยังมีเครื่องหมายบอกได้เลยว่าเขาเป็นคนจีน นี่คือสภาพของการไม่อดทนอดกลั้นระหว่างความแตกต่างอันนั้นระหว่างเชื้อชาตินะครับ ความอดทนอดกลั้นระหว่างคนที่ต่างกัน ระหว่างเพื่อนเราที่นั่งอยู่ข้างเราที่นั่งอยู่ในห้องนี้ เราต้องอดทนอดกลั้นไปนิดหน่อยเหมือนกัน มันถึงจะอยู่ด้วยกันได้อย่างดี ความอดทนอดกลั้นซักจะน้อบลง นี่เป็นคำตอบให้ใหมของสังคม อดทนกันบ้างว่าอะไรเป็นอะไร คำตอบอยู่ตรงไหน เรื่องของอี็ออาท น่ากลัว โดยฐานะของเรานี้ ครูอาจารย์อี็ออาทต่อสู้กิจกรรม หลายคนที่เป็นอาจารย์อยู่ตรงนี้ ผู้ที่เป็นอาจารย์มาตลอดชีวิต มีความรู้สึกว่าเราอี็ออาทลูกศิษย์ เรา ไม่ได้ทำตามหน้าที่ว่ากินเงินเดือนแล้วมาทำงานหรือ เราทำมากกว่านั้น เราให้จิตใจของเรามากกว่านั้น เป็นอาจารย์ไม่ได้เป็นลูกจ้าง ไม่ได้เป็นว่ามาทำ contract แล้วต้องทำหน้าที่ แล้วมาวัดกัน ด้วยหน้าที่ มันวัดกันได้หน่อยเดียว ตรงนี้คือปัญหาของสังคมที่มันกลายเป็นว่าเราไม่ต้องอี็ออาท หมอยังไม่ต้องอี็ออาทกับคนไข้ มันไม่ใช่เรื่อง ตรงนี้ความอี็ออาทมันยังต้องอยู่มันต้องอยู่บนฐานของเมตตากรุณา ฐานของการมีกิตัญญากตเวทิตาปนกันอยู่ตรงนั้น เพราะฉะนั้นคำตอบของสังคมนี้ ไม่ใช่คำตอบของการที่มีข้อตกลง มีปัจจัยชน มีเรื่องสิทธิทั้งหลาย คำตอบไม่ได้อยู่ตรงนั้น มันคำตอบอยู่ที่อี็ออาท ถ้าหากเราที่มีฐานะพอสมควรอย่าไปเรียกร้องจากรัฐบาลมากนัก แล้วก็นอกกว่า เอօเราได้แค่นี้ เราพอช่วยตัวเองได้ เราอี็ออาทต่อคนอื่นก็แล้วกัน คนยากจนมันยังเข้าไม่ถึงจริงๆ พอไปที่โรงพยาบาลชุมชนแห่งหนึ่งนั้นนะครับ เท่านอกกว่าเมื่อก่อน 30 บาทนี้มีคนมารักษาวันหนึ่ง 150-200 คน พอมี 30 บาทขึ้นมาคนมันเพิ่มเป็น 300 แล้วเราถามว่าคนที่เพิ่มเป็น 300 อีกร้อยกว่าคนนี้ทำไม่ถึงมา เขามา เพราะเป็นแฟชั่นหรือไม่ เป็นสิทธิหรือมาเปล่าเลย เขาป่วยจริงๆ ได้มา ที่ให้ซักถามลงไปอีกว่าทำไม่เมื่อก่อนไม่มา คำตอบว่าเมื่อก่อนนี้ถ้ามี 30 บาทไม่กล้ามาหรือ มี 100 บาทยังไม่กล้ามาเลย ไม่รู้ว่า ต้องจ่ายเท่าไหร่ ถ้าเป็นอย่างนั้นก็ต้องไปเชื้อยาคินของบ้านหาครอต่อครัวบ้าง หาหมอดีอะไร ไปตามเรื่องบ้าง แล้วก็ตายไป คนเหล่านั้นควรได้รับการอี็ออาทใช้ใหมจากสังคมของเรา ไม่ควรใช้ใหมที่เราจะไปบ่นกันว่า ฉันจะต้องได้ฟันปลอมที่ว่านั้น ในเมื่อมีคนอีกด้วยจะเบิกบานที่ไม่มีหมอนฟันไปถอนฟันให้ แล้วปวดฟันกันอยู่ตรงโน้น นี่คือความอี็ออาทในสังคมใช้ใหม ความอี็ออาทจะเป็นคำตอบของเราใช้ใหม พอยังคิดว่าที่นี่คือปัญหาของสังคมไทย สมเด็จญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชท่านเคยเทศน์ครั้งหนึ่งพูนนั่งฟังอยู่ แล้วพอรู้สึกว่าคำว่าบุพการีนี้เป็นคำในภาษาไทย มันหากำเปลกภาษาอังกฤษไม่ได้ เพราะเขาไม่คิดกันอย่างนั้น บุพการี แปลว่าผู้ให้ความอุปการะก่อน เราอุปการะลูกของเรานี้ โดยไม่หวังผลว่าลูกมันจะตอบแทนอะไรหรือ ครูสอนลูกศิษย์ให้ความอุปการะไปโดยที่ไม่ได้คิดว่าลูกศิษย์จะต้องมาตอบแทนอะไรหรือ แพทย์รักษาคนอื่นต่อ ก็เป็นสังคมที่เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่ฟ่อแม่จะต้องทำสัญญากับลูก ว่า นี่จะเป็นเงินกู้นั้น แล้วเมื่อคุณไปหาเงินได้คุณต้องมาคืนด้วยนะเมื่อฉันแก่ เมื่อมีปัญหาลูกก็จะฟ้องฟ่อแม่ว่าทำไม่ไม่ดูแลลูกให้ดี มันเห็นชัด ว่ามันไม่มีภาพของบุพการีอยู่ตรงนั้นเลย เมืองไทยมีของนี้ดีอยู่แต่มันกำลังลูกกลืนใช้ใหม ที่กำลังพุดถึงนี้ลูกกลืนไปด้วยกระแสวัฒนธรรมสากล ลูกกลืนไปทำให้เราต้องอยู่ในสภาพที่บุพการีไม่เหลือ เรื่องของประโภชน์ผู้อื่นก็ค่อนข้างชัดว่าในสังคมของเรา นี่ต้องอยู่ในสภาพที่บุพการีไม่เหลือ

สังคมเดิมประโภชน์ผู้อื่นประโภชน์ส่วนรวมนี้มีมากกว่า มีตัวอย่างหลายๆอย่างที่เดียว ในสังคมไทย เรื่องของการบริจากอวัยะ บังเอิญผมเกี่ยวข้องอยู่ เห็นขัดเลยในสังคมไทยบอกว่า เมื่อบริจากอวัยะ ไปช่วยชีวิตคนอื่นนี้เป็นของดีเหลือเกินเป็นงานบุญเป็นการทำสิ่งที่ดีสิ่งที่ดีงาม เพราะจะนั้นการทำประโภชน์ให้กับผู้อื่นนี้เป็นสิ่งดีงาม มันชักจะหายไปนะ มันกล้ายเป็นคันต้องได้อะไร ฉันคืออะไร นี่คือสภาพปัจจุหา สังคมดึงเดิมของเรานี้ เป็นสังคมที่ชักเจนว่าประโภชน์ผู้อื่นประโภชน์ส่วนรวมเห็นดี ประโภชน์ส่วนตน ตอนนี้เวลาถึงกันมันกล้ายเป็นว่าฉันไม่ได้ ฉันถูกกระทำ เรายังไม่รู้เหมือนกันนะว่าใครถูกใครผิดอย่างกรณีไฟฟ้า กรณีแก๊ส มันกล้ายเป็นความสับสนที่ใครๆ ก็ไม่รู้ เราเกิดเป็นคนไทยเราถูกกระทำแต่เราไม่รู้ว่าอะไรมากกะไรพิคนี้คือปัจจุหา เพราะจะนั้นจริงๆ แล้วมันต้องเอื้ออาทรต่อกัน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเมื่อปีก่อน นี่กำลังจะถึงวันเฉลิมอีกแล้วนะครับ จำได้ไหมว่าท่านเข็นกล่าวมีพระราชบรมราโชวาทขึ้นมาตอนแรกบอกว่า มีเด็กอยู่ 2 คน แล้วก็คนหนึ่งนั่งอยู่บนโต๊ะรีดผ้า อีกคนหนึ่งจะรีดผ้า คนที่นั่งอยู่บนโต๊ะไม่ยอมลง คนที่จะรีดผ้าก็เลยไปตีหัวกีดขกต่ออยกันทะเลาะกัน คำตอบมันคืออะไร ท่านทึ้งประญานี้ไว้ให้พากเรา ฟังดูเหมือนกัน ท่านเล่าเรื่องไปเรื่อยๆ แต่ความจริงมันลึกซึ้งมากเลยตรงนี้ สังคมไทยไม่รู้ว่าอะไร ท่านเอยตอนสุดท้ายนิดเดียวว่า โต๊ะนั้นมันมีไว้สำหรับรีดผ้าคนไปนั่งบนโต๊ะรีดผ้ามันก็ผิดสิ พุดจริงๆนี่ความจริงมันคือหน้าที่เป็นอย่างไรต่างหากคือคำตอบ แต่ถ้าเราย้ายความตรงนี้นะครับ สมมติว่าที่ตรงนั้นมันสกปรกเลยไม่มีที่นั่งเลย แล้วก็คนจะรีดผ้าก็ไปบอกว่าคุณลงไปนั่งพื้นที่เปียก คุณไม่นั่งมันก็ถูก แต่ว่าถ้าเปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ถ้าข้างล่างมีที่นั่งแต่ไม่ยอมลง น่ากลัวว่าไม่ถูก แต่ถ้าข้างล่างมันสกปรก ทั้ง 2 คนไปช่วยกันยกเก้าอี้มาอีกด้วยหนึ่ง แล้วให้คนที่นั่งอยู่บนโต๊ะลงมานั่งบนเก้าอี้ใหม่ อย่างนี้ใช่ไหมความเอื้ออาทรต่อกัน คำตอบของสังคมไทยเป็นอย่างนี้ใช่ไหม นี่คือปัจจุหา เพราะจะนั้นจริงๆ แล้วประโภชน์ส่วนรวมประโภชน์ส่วนตน ตรงนี้โยงกับความเอื้ออาทร ความให้อภัยไม่พยาบาท สังคมไทยเป็นสังคมให้อภัย บังเอิญว่าสังคมไทยคลอดดูกามาแล้วก็มีความเป็นไทย เจด配คร้อยปืนี้เราหลุดดูกามาจากวัฒนธรรมจีน ญี่ปุ่น เกาหลี จะเห็นเลยว่าในหนังจีน มันจะเป็นเรื่องของตาต่อตาฟันต่อฟันแก้นั้นต้องชำระอะไรก็แล้วแต่ แปลว่าความพยาบาทเป็นเรื่องสำคัญเป็นคำตอบอย่างหนึ่งของสังคม แต่สังคมไทยไม่นะสังคมไทยเรื่องความให้อภัย มีคนจำนวนหนึ่งพูดถึงเรื่องของการก่อการร้ายสากระดับโลก แล้วก็บอกว่ามันมีความไม่ยุติธรรมอยู่ในโลกนี้ แล้วประเทศเจริญแล้วอาเปรียบประเทศที่กำลังไม่เจริญ อาเปรียบอย่างมากเลย อาเปรียบในหลาย ๆ กรณี ผสมไม่ใช่แต่คัดค้านอเมริกัน แต่ว่ายกมาเป็นตัวอย่างเท่านั้นเอง พอพูดกันถึงเรื่องของการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมของโลก แล้วก็บอกว่าจะต้องแก้กัน คนที่ไม่ยอมแก้มากที่สุดคือสหราช เพราะว่าเป็นคนที่ใช้ consumption แล้วปล่อยแก๊สอะไรต่ออะไรอุกมาเยอะ สหราชมานอกเรานอกกว่าถ้ามีเรื่องของทรัพย์สินทางปัจจุบันต้องการพกภูมายทรัพย์สินทางปัจจุบันนะ แต่พอเกิดเรื่องแอนแทรกขึ้นมา แล้วแอนแทรกมี yazanid หนึ่งที่ใช้รักษา แล้ว yazanid นั้นมันแพง สหราชก็บอกว่าเมื่อมีความจำเป็นต้องใช้ที่สหราช ฉันจะไม่ควรพัฒนาบัตร พอเป็นกับตัวเองก็บอกว่าฉันไม่ต้องการแต่เป็นคนอื่นต้องการพ อย่างนี้มันไม่ค่อยยุติธรรมเท่าไหร่ใช่ไหม ผสมแก้ลึ

นะพมแกล้งตั้งนี้อาจจะไม่ถูกที่เดียว คงไม่ถูก ผู้ก่อการร้ายสาгалมันไม่มีทางสู้เลย มันก็สู้ได้ใช่เดียว ก็อฟ่าตัวตาย ที่เวียดนามพยายามสู้กับเพื่อจัดการแล้วไม่รู้จะสู้ย่างไงก็อาบ้นระดับตัวเองแล้วเอาไฟเผาตัวเอง มันเป็นวิธีสู้ซึ่งรุนแรงมากเลยนะ ขนาดที่เขาชีวิตตัวเองเข้าไปสู่ ผู้ไม่แน่ใจตรงนี้น่าจะการเกิดก่อการร้ายสาгалแล้วมีการฆ่าตัวตายโดยที่เป็น suicide bomb นี้ มันเป็นประภากลการณ์อะไรของโลก อาจเป็นประภากลการณ์ของความพยาบาท ประภากลการณ์ของการไม่ให้อภัยด้วยกันทั้ง 2 ฝ่าย ในที่สุดแล้วเราไม่มีสัมมาคาระ เราไม่ควรจะในสิ่งที่ควรจะควรจะ เมื่อวานนี้ประชุมสภามหาวิทยาลัยจุฬาฯ นี้ เรายังมีความขัดแย้งมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน ส่วนหนึ่งคือเกิดจากการไม่เคารพซึ่งกันและกัน อันนี้โครงไม่เคารพโครงก็ว่าไปแล้วแต่จะครับ รู้สึกว่าจริงมันต้องการพซึ่งกันและกันนะถึงจะเกิดสังคมที่มีสันติสุข ไม่ใช่ผู้น้อยต้องการพผู้ใหญ่เท่านั้น ผู้ใหญ่ก็ต้องการผู้น้อยในฐานะที่ผู้น้อยเป็นผู้น้อยและเป็นผู้น้อยที่ดี ขณะนี้การเคารพซึ่งกันและกันเป็นสัมมาคาระอยู่ในสังคมของเรา เราถึงจะเกิดสังคมที่มีสุขสันติ คำตอบทั้งหมดนี้ที่น่าจะเป็นคำตอบของไทย แต่ไม่ใช่คำตอบสำหรับประเทศไทยเท่านั้น หรอง น่าจะเป็นคำตอบของโลกด้วยเช่นกัน มีแนวคิดอันหนึ่งว่า โลกได้เจริญขึ้นมาเมื่อเรื่องของการเกิดยุคเมือง แล้วต่อมาเกิด ยุคเรอเนซองต์ ยุคเรอเนซองต์เกิดขึ้นด้วยการที่มีการเกิดของวิทยาศาสตร์ มีการคิดสิ่งต่างๆ ด้วยความถูกต้อง มีการทดลอง มีการคุณธรรมชาติเข้าใจธรรมชาติ เอาร์มธรรมชาติมาใช้งานได้ ก็เดยจากยุคนั้นเกิดการผลิตเป็นอุตสาหกรรมทำให้โลกนี้เจริญขึ้นเยอะเลย แต่ว่าไปใช้ในทางหนึ่งก็คือ เป็นกำลังทางทหาร ประเทศตะวันตกก็เลยมีอำนาจทางทหารอย่างมาก ก็มายิดแผ่นดินทั่วทั้งโลกในทวีปอีนๆ ทั้งหมดเลยกลายเป็นอาณาจักร แล้วเอาทรัพยากรทั้งหลายไปป้อนเข้าสู่ระบบอุตสาหกรรมแล้วก็นำโลกเข้ามาสู่ยุคปัจจุบัน ข้อมูลทั่วสาระอะไรมันก็เกิดเจริญขึ้นมาด้วยการเจริญทางวัตถุ ก็มาถึงยุคนี้ จุดซึ่งชัดเจนว่าโลกกำลังถึงจุดทางตัน คำตอบมีว่าที่จริงแล้วในโลกของตะวันออกแต่เดิมมันมีวัฒนธรรมอันนี้อยู่ ถ้าคุณที่อินเดีย คุณที่จีนจะเห็นเลยว่าวัฒนธรรมนี้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาศาสตร์เป็นวิทยาศาสตร์ที่มีมนุษย์อยู่ในนั้น มีจิตวิญญาณอยู่ในนั้น มีคนบอกว่าสิ่งหนึ่งที่ตะวันตกกำลังส่งออกเยอะไป หมดเลยก็คือ materialism วัฒนธรรมอะไรต่อมิอะไรจิป้าะ รวมทั้งเพลงแร็ปเพลงอะไรต่ออะไรทั้งหลายที่มา แต่ว่าตะวันตกกำลังนำเข้าจากตะวันออก สิ่งที่นำเข้าจากตะวันออกคือ spiritualism คำตอบหนึ่งก็คือ ตะวันออกน่าจะตื่นขึ้นมาเมือง Asian เรือนของตัวเอง และ Asian เรือนของตัวเองนี่น่าจะเป็นคำตอบของโลก ผู้ยกอันนี้ขึ้นมาเป็นคำสุดท้ายก็ เพราะว่า คณะจิตวิทยาเป็นผู้มีคำตอบอยู่ในมือ จิตวิทยา ส่วนหนึ่งเป็นจิตวิทยาของบุคคลแต่ละคนซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่ง และตะวันออกนี้เล่นจิตวิทยานี้อย่างมากเลย จิตวิทยาของการเกิดมนุษย์ ความเป็นมนุษย์ การคุ้มครองมนุษย์ การควบคุมจิตใจของมนุษย์ เพราะฉะนั้นการที่จิตวิทยาจะต้องมาให้คำตอบ โดยเฉพาะจิตวิทยาสังคมที่จะดูว่าสังคมเป็นอย่างไร ก็นี่คือความหวังของประเทศไทยนะครับ ความหวังของโลกอยู่ที่ชาวจิตวิทยา ก็สนับสนุนรมมาด้วยเวลาตามสมควรแล้วจะครับ เอ旺ก็มีด้วยประการจะนี้

ภาคผนวก

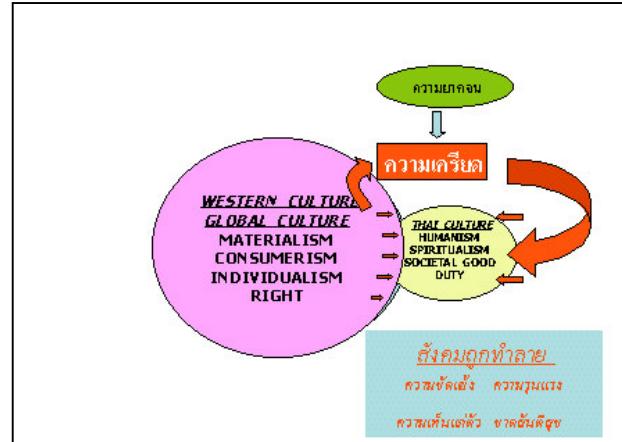




ความเครียดกับสังคมไทย

เช่น

ความเดือดร้อนจากปัญหาเศรษฐกิจ
ความตึงเครียดร้อนจากปัญหาสังคม
ความลึกลับ
↓
ความเครียด
ปัญญาดดอย



งานที่ไม่ถูกต้อง

เศรษฐกิจพอเพียง
อดทน อดกลั้น
เอื้ออาทร บุพาริ
ประโยชน์ส่วนตน ประโยชน์ส่วนรวม
อัลัย ไม่พยายาม
ตั้งมาตรฐาน
ฐานสันติ

ปรัชญาของศาสนาคริสต์กับการเผชิญความเครียด

ศาสตราจารย์ ดร.นันทชัย มีชูชน

คริสตจักรเมืองไทย

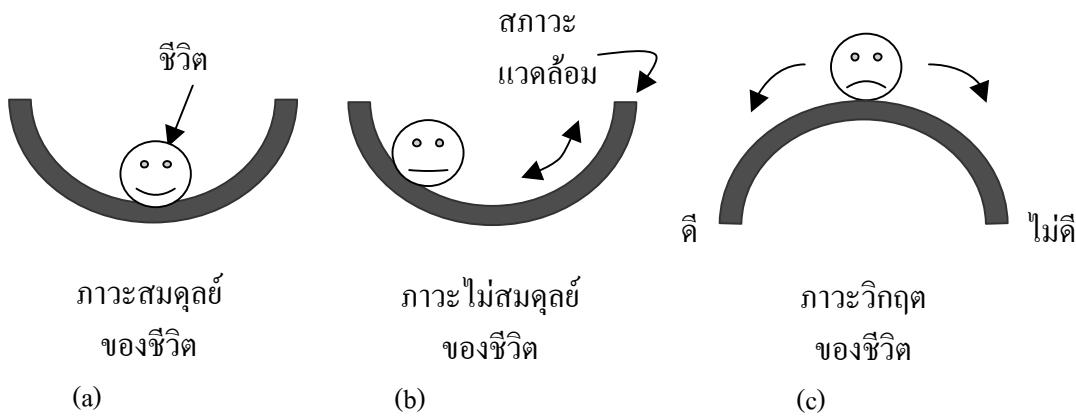
คำนำ

รายงานฉบับนี้เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าปรัชญาของศาสนาคริสต์ เพื่อนำมาใช้ในการเผชิญความเครียด ผู้เขียนมีวัตถุประสงค์ให้อภิการนี้ประกอบการอภิปราชย์ในหัวข้อ “แนวคิดตะวันออกกับการเผชิญความเครียด” จัดโดยคณะกรรมการวิชาชีวิตฯ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 29 พฤษภาคม 2545 เวลา 10.00-12.00 น. ณ อาคารสถาบัน 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รายงานฉบับนี้ผู้เขียนเข้าใจว่า ผู้เข้าฟังการอภิปราชย์คงอาจไม่ใช่นักจิตวิทยาหรือนิสิตที่ศึกษาสาขาวิชาเอกจิตวิทยา ผู้เข้าฟังการอภิปราชย์อาจจะไม่มีความรู้ความเข้าใจในพื้นฐานทางวิชาจิตวิทยามาก่อน ผู้เขียนจึงปฏิเสธที่จะอธิบายในภาค “คำนำ” และภาค “ความเข้าใจความเครียด” หลังจากนั้นผู้เขียนจึงคืนคัวหลักปรัชญาของศาสนาคริสต์จากพระคริสต์ธรรมคัมภีร์ (พระคัมภีร์ใบเบิล) ซึ่งคริสตชนถือว่า เป็นคำสอนของพระเจ้า และได้รับการดลใจจากพระเจ้า (2 ทิโนธี 3:16) ให้มนุษย์บันทึกไว้เป็นแนวทางให้มนุษย์รู้จักระเจ้า และรู้คำสอนของพระเจ้าที่ใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อนำมาใช้ในการเผชิญความเครียด ในภาคสุดท้ายจะเกี่ยวข้องกับคำแนะนำเพิ่มเติมซึ่งอาจจะเป็นคุณประโยชน์แก่คนที่เผชิญความเครียด

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

J.E. McGrath (1970) ได้ให้คำจำกัดความของความเครียดว่า ความเครียด (stress) คือปริมาณของความไม่สมดุลของชีวิตอันเป็นผลต่างระหว่างสิ่งที่มาเราร่างกายและ/หรือจิตใจให้ตอบสนองกับสักยภาพที่ร่างกายและจิตใจสามารถตอบสนองได้จริงภายใต้สภาวะหนึ่ง ปริมาณความต่างของภาระไร้สมดุลในตัวมนุษย์นี้ก่อให้เกิดสิ่งต่างๆ ตามมาเป็นขบวนการจนทำให้เกิดความเครียด (McGrath 1970:20)

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



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

ความเครียดที่สะสมทีละเล็กทีละน้อยในชีวิตอาจทำให้เกิดความล้า (Fatigue) เพราะรับความเครียดนานเกินไป ความเครียดอาจเกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่สูงต้องกับคนในครอบครัวและคนรอบข้างหรือในที่ทำงาน อาจเกิดจากการสื่อสารบกพร่อง อาจเกิดจากความคาดหวังที่สูงจากผู้บังคับบัญชา หรือผู้ใต้บังคับบัญชา อาจเกิดจากชีวิตที่เต็มไปด้วยการแข่งขันในเรื่องต่างๆ ยาวนานจนล้า อาจเกิดจากชีวิตที่สับสนวุ่นวายไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างพอเพียง อาจเกิดจากความสับสนในการดำรงชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์ เมื่อกระแสสวัตนาธรรมตะวันตกปะทะกับวัฒนธรรมไทยจนคนนี้รับมือกับความต่างทางวัฒนธรรมไม่ได้ และอาจเกิดจากสภาพผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ยังเกิดจากกรรมพันธุ์หรือการ遗传ในวัยเด็กที่ไม่สูงต้อง อาจเกิดจากการที่มนุษย์ไม่รู้จักระเจ้า และพักพิงในพระองค์ที่เป็นได้ โดยเฉพาะในยุคสุดท้าย มีคำพยากรณ์ในพระธรรม 2 ทิโนธิ 3:1-9 ถูกเขียนขึ้นกว่า 2000 ปี แล้วว่ามนุษย์จะมีความเครียดในสังคมสูง

แต่จงเข้าใจข้อนี้ ก็อว่า ในสมัยจะสิ้นยุคหนึ่น จะเกิดเหตุการณ์ลึกลับ เพราะมนุษย์จะเห็นแก่ตัว เห็นแก่เงิน เย่อหยิ่ง ยโส ชอบค่าว่า ไม่เชื่อฟังคำบิดามารดา อกตัญญู ไร้ศีลธรรม ไร่มนุษยธรรม ไม่ให้อภัยกัน ใส่ร้ายกัน ไม่ยั่บຍั่งชั่งใจ ดุร้าย เกลียดชังความดี ทรยศ มุทะลุ หัวถูง รักความสุขยิ่งกว่ารักพระเจ้า ถือศาสนาแต่เปลือกนอก ส่วนแก่นแท้ของศาสนาฯไม่ยอมรับ คนเช่นนี้ท่านอย่าคบ เพราะในบรรดาคนเหล่านี้ มีคนที่แอบไปตามบ้านแล้วลวงหลงที่บำบัดทางศาสนา แต่ไม่อาจที่จะเข้าถึงหลักแห่งความจริง ได้เลย ยังเนสกับยัมเบรส์ได้ต่อต้านโนมеспันนิค คันเนลลันนีกีต่อต้านความจริงพันนั้น เขายืนคนใจธรรม และในเรื่องความเชื่อ นั้นเขาใช้ไม่ได้เลย แต่เขาจะไปได้ไม่กี่นา เพราะความโง่ของเขากะปรากฎแก่คนทั่วปวง เช่นเดียวกับความโง่ของชาส滂คนนั้น (2 ทิโนธิ 3:1-9)

ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งร่างกายและจิตใจ การแสดงปัญกิริยาโดยต้องต่อสัมผัสร้า โดยกระตุ้นร่างกายและจิตใจให้เกิดการตัดสินใจลงมือปฏิบัติการ กับสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นกับชีวิตของตน ยกตัวอย่างเช่น คนป่วยโนรรมเมื่อเห็นสัตว์ป่า (stressor) ประชิดตัว ต่อมแอดรีนอลในร่างกายจะทำงาน เพื่อช่วยให้คนป่วยตัดสินใจว่าจะหนีหรือจะสู้ ร่างกาย และจิตใจของคนป่วยพร้อมที่จะตอบสนองต่อปัญกิริยานั้น

คนที่อยู่ในปัจจุบันกรีตไม่ได้เจอสัตว์ป่าเหมือนคนป่วยก่อน แต่คนในปัจจุบันก็มี ความเครียดในตัวที่จะช่วยให้ตัดสินใจว่าจะหนีหรือจะสู้ ความแตกต่างของคนป่วยและคนในสมัยนี้ก็ คือ คนในสมัยปัจจุบันนี้มักไม่สามารถแสดงปัญกิริยาตอบสนองได้ในทันที แต่กลับต้องเก็บกดสิ่งที่ อยากจะตอบสนองนั้นไว้ในตัว ถ้าคนในปัจจุบันไม่มีหลักในการดำรงชีวิตที่ดี ไม่รู้จักスタイル ความเครียดที่ด้านน้ำเข้ามาในชีวิตประจำวัน ไม่รู้จักวิธีคิดที่ถูกต้อง ไม่รู้จักอภัย และไม่รู้จักประมาณตนแล้ว ความเครียดก็อาจเกิดขึ้นและสะสมสูงเกินระดับปกติในชีวิตของคนๆ นั้นที่จะรับได้

ยกตัวอย่างเช่น เจ้านายของสมศักดิ์ (ชื่อสมมุติ) เดินเข้ามาในสำนักงานในวันศุกร์ตอนบ่าย แล้วขอร้องให้สมศักดิ์เตรียมบัญชีงบคุณตลอดปีของบริษัท เพื่อเจ้านายจะนำเข้าที่ประชุมของคณะกรรมการบริษัทในวันจันทร์เช้า สมศักดิ์รู้แล้วว่า เขายังไม่แพนการพักผ่อนกับครอบครัวในวันสุดสัปดาห์ และประชุมกรรมการของคริสตจักรในวันอาทิตย์เช้าไว้แล้ว สมศักดิ์รู้ทันทีว่าเขามีภาระหนักมากเกินไป แต่ทว่าสมศักดิ์ก็อยากรอใจเจ้านายด้วย เพราะการตอบสนองคำขอของเจ้านายย่อมมีผลต่อการเขียน เงินเดือนในปลายปี เมื่อสถานการณ์เช่นนี้ สมศักดิ์ต้องเลือกที่จะ “สู้หรือยอม”

รามกพบว่า คนในปัจจุบันแสดงปัญกิริยาต่างจากคนป่า สัญชาติญาณของสมศักดิ์อย่างแสดง ปัญกิริยาสู้ คือ ปฏิเสธที่จะไม่ทำตามคำขอของเจ้านาย หรืออยากรตะโภนใส่หน้าผู้บังคับบัญชา แต่เรา นักทำทรงกันข้ามคือ “เลือกที่จะหนี” เพราะเรารู้ว่า ถ้าเราสู้ เราจะเสียต่อการตกงาน แม้มีจะกำหมัด แน่น หน้าจะแดง ตาจะบวม ภรรยาจะบ่นແນน แต่สมศักดิ์ก็ยังต้องพูดว่า “ได้ครับ ไม่เป็นไรครับเจ้านาย”

เมื่อสมศักดิ์ขับรถมาถึงบ้าน ความเครียดในตัวของสมศักดิ์ก็เริ่มแสดงอาการ สมศักดิ์เริ่มปวด หัวข้างเดียว น้ำย่อยเริ่มออกท้อง สมศักดิ์รู้สึกไม่ดีอย่างสาย หายใจไม่ทั่วท้อง พอเปิดประตูบ้านเพื่อ หวังว่าจะระบายความคับข้องใจกับภริยาสุดที่รักที่รู้ใจและเข้าใจ แต่ภริยากลับด้อนรับสามีโดยกล่าว ว่า “พีดองเดาซิว่า ลูกของเราวันนี้ทำอะไร” สมศักดิ์เข้าบ้านได้ยังไม่ถึง 3 นาที เขาเก็บทราบว่า ลูกชาย คนโตขับจักรยานล้ม และต้องเย็บถึง 10 เข็ม ส่วนลูกชายคนที่สองก็ไปทะเลาะกับลูกชายของ เพื่อนบ้าน จนพ่อของเด็กที่ลูกต้องบอกกับภริยาของสมศักดิ์ว่าจะโทรศัพท์กับสมศักดิ์ในไม่ช้า

พอสมศักดิ์เปลี่ยนเสื้อผ้าเสร็จ โทรศัพท์ก็ดังขึ้น เสียงนั้นเป็นเสียงของศิษยาภิบาลของคริสต จักรที่ขอร้องให้สมศักดิ์เข้าประชุมกรรมการต้อนวันอาทิตย์เช้าให้ได้ สมศักดิ์รู้ว่าการประชุมดังกล่าว จะดึงเวลาของเขามากในการเตรียมงานงบคุณของบริษัทอย่างมาก และสมศักดิ์รู้ว่าเวลาพักผ่อนกับ ครอบครัวก็ต้องเลื่อนออกไป ทุกคนในครอบครัวอาจต้องผิดหวัง ภริยาอาจจะโกรธ ลูกก็อาจคิดว่า

พ่อไม่รักษาคำพูด ท่านผู้อ่านก็พожะทราบว่า สมศักดิ์รู้สึกอย่างไร ชีวิตของสมศักดิ้มีความเครียดขึ้น สูงจนเกือบคุณไว้ไม่ได้ และเกิดความคับข้องใจถึงขึ้นใกล้ระเบิด

สมศักดิ์ประ深交กับความเครียดชนิดที่ไม่ดี (negative form of stress) ทำให้เกิดความทุกข์ใจ (distress) ความเครียดชนิดนี้ถ้าเกิดสะสมในตัวบ่อยๆ โดยไม่ทางแก้ไข อาจทำลายสุขภาพร่างกาย และจิตใจ สร่งผลต่อชีวิตมากกว่าการปวดหัวข้างเดียว (ไม่เกรน) หรือปวดท้อง แต่ความเครียดชนิดนี้ อาจสร่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บสารพัดถึงขั้นคร่าชีวิตคนได้มาก เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคปอด โรคตับบางชนิด การฆ่าตัวตาย ความเครียดอาจจะกระตุ้นให้เกิดโรคเบาหวานทำให้แก่เร็ว ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมไป คนที่รับความเครียดหนักๆ ถึงขั้นร้ายแรงอาจเจ็บป่วยบ่อยกว่าคนธรรมดา และถ้าป่วยเข้าแล้วก็หายยากกว่าคนอื่น (Lewis 1989:142)

ในทางตรงข้าม ถ้าสมศักดิ้มีความเชื่อและศรัทธาในพระเจ้า และตระหนักว่า เราไม่สามารถควบคุมชีวิตของเราทุกสิ่งได้ สิ่งที่เกิดขึ้นนี้ย่อมเป็นผลดีสำหรับเราตามพระราช命ของพระเจ้าและช่วยทำให้สมศักดิ์รักลิงคำสอนของพระเยซูที่ว่า “อย่ากราโวนะร้ายลิงวันพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้คงจะมีการกราโวนะร้ายสำหรับพรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พออยู่แล้ว” (มัทธิว 6:34) และสมศักดิ์เชื่อว่าการทูลอธิษฐานขอกำลังและสติปัญญาจากพระเจ้าในการแก้ปัญหานี้ได้ (ยากอบ 1:5) พระองค์จะทรงตอบ ภาริยาของสมศักดิ์และลูกๆ ก็เป็นคนมีความเข้าใจและรักสมศักดิ์ ถ้าสมศักดิ์จะขอบอกเลื่อนการพักผ่อน ภาริยาที่คงจะบอกว่า “ไม่เป็นไร” ทุกคนในครอบครัวจะให้กำลังใจสมศักดิ์ สมศักดิ์รู้ดีว่าศิษยชาตินาถที่คริสตจักรเป็นคนเข้าใจง่าย มีเมตตาคุณ ถ้าสมศักดิ์บอกลิงปัญหานี้ของเขา ศิษยชาตินาถที่จะบอกอีกว่า “ไม่เป็นไร” และจะอธิษฐานเพื่อสมศักดิ์อีกแรงหนึ่ง เนื่องจากสมศักดิ์เป็นคนมีเพื่อนมาก และเพื่อนเหล่านี้ถ้ารู้ถึงปัญหาของสมศักดิ์พร้อมที่จะตั้งทิมงานเข้าช่วยสมศักดิ์เสมอ สมศักดิ์จึงมองสิ่งเหล่านี้ในมุมมองของพระเจ้า เขายังเกิดความเชื่อและสติปัญญาในการเห็นทางออกอย่างทะลุปูรุ ไปร่วงว่าจะทำอย่างไร เขายังคุยกับอธิษฐานต่อพระเจ้า ขอบคุณพระองค์ที่ส่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับเขา (1 ราช.5:16-18) เขายังให้พระองค์ประทานสติปัญญา กำลังกาย และกำลังใจแก่เขาในการวางแผนงานโดยให้เพื่อนๆ มาช่วย และจัดทิมงานในคืนนั้นเลย เมื่อเขาคิดจะทำ เขายังรู้สึกพบกับสันติสุขของพระเจ้า “ซึ่งเกินความเข้าใจ” มาคุ้มครองชีวิตและความคิดของเขา (ฟิลิปปี 4:7) แต่เมื่อเขาลุกขึ้น โทรศัพท์ที่ดังขึ้น เจ้านายของเขางอกว่า ประธานกรรมการขอเลื่อนประชุมเป็นอาทิตย์หน้า สมศักดิ์จึงตระหนักว่า 80% ของสิ่งที่มนุษย์วิตกกังวลมักไม่เกิดขึ้นจริง และคนที่มีความเครียดมักสนใจแต่เฉพาะเรื่องของตนมากเกินไป

ความเครียดมีหลายระดับ ระดับที่ปกติสบายๆ ก็มี และความเครียดที่ทำให้เกิดความทุกข์ก็มีจิตแพทย์ Thomas H. Holmes ได้ทำการกำหนดหน่วยน้ำหนักความเครียดเอาไว้ (Lewis 1989:145) ดูภาคผนวกที่ 2 เพื่อว่าในกรณีที่คนประสบกับปัญหาวิกฤต และการเปลี่ยนแปลงของชีวิต จะได้เข้าใจว่าชีวิตของตนรับความเครียดไปเท่าใด และจะช่วยให้รับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดผ่านไป ผู้นั้นอาจรู้สึกเหนื่อยล้า เพราะว่าร่างกาย

พยาบาลเข้าสู่ภาวะสมดุล คนที่รับความเครียดบานนาน เมื่อความเครียดหมดไปแล้วก็อาจต้องใช้เวลาบานนานในการฟื้นตัวเข้าสู่ภาวะปกติ เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะมีความเครียดแฝงในตัวที่ร่างกายต้องปรับให้สมดุล

ความเครียดบางอย่างไม่นำความทุกข์มาให้ เช่น ความเครียดที่เกิดจากการแต่งงาน การมีบุตร การเปลี่ยนงานใหม่ที่ดีขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความเครียดที่ดี (good stress) แต่ถ้ากระนั้นร่างกายและจิตใจที่ยังต้องการแสดงปฏิกิริยา ความเครียดที่ดีจะกระตุ้นให้ร่างกายต้องตั้งใจที่จะทำงานให้ดี แม้ความเครียดบางอย่างอาจทำให้เกิดความทุกข์ แต่ถ้าเรามีสติปัญญา และรู้จักตอบสนองความทุกข์ที่เกิดขึ้นในทางที่ดีแล้ว เราอาจจะพบศักดิ์ปะในการดำรงชีวิตที่น้อยคนจะได้รู้จัก เราจะพบพระพรของพระเจ้าด้วย

ดังนั้น การตอบสนองความเครียดจึงเป็นศิลปะของชีวิตชนิดหนึ่ง คำตามที่น่าถามคือ พระคริสตธรรมคัมภีร์ซึ่งเป็นพระวันนະของพระเจ้าเปิดเผยถึงวิถีของพระเจ้าที่พระองค์มีพระประสงค์ให้มนุษย์ดำเนินชีวิตเพื่อให้พ้นจากความวิตกกังวลนั้นมีหลักคำสอนอย่างไร และคริสตชนที่ศรัทธาในหลักคำสอนนี้จะดำรงชีวิตอยู่ในความเครียดในยุคโลกภัยวัตน์ได้อย่างไร เขาจะพบกับสันติสุขซึ่ง “เกินความเข้าใจ” ได้อย่างไร และคนทั้งหลายถ้าปรารถนาจะประยุกต์ประชญาของศาสตราคริสต์มาใช้ในชีวิตประจำวัน เขายังทำอย่างไร

รู้จักความเครียด

วัสดุทุกชนิดในโลกย่อมมีปัจจัยสำคัญในการรับแรง วัสดุที่รับแรงมากเราเรียกว่า มีความแข็งแรงมาก วัสดุที่รับแรงน้อยก็จะมีความแข็งแรงน้อย ความแข็งแรงของวัสดุนี้ เราเรียกว่า Strength of Materials วัสดุแต่ละประเภทจะมีความสามารถในการรับแรงได้ไม่เท่ากัน เช่น คอนกรีตวัสดุก่อได้มหาศาล แต่รับแรงดึงเกือบไม่ได้เลย เหล็กกล้ารับแรงได้ทั้งดึง กด เนื้อน และบิด ในขณะที่เหล็กหล่อจะรับแรงกดได้ดีกว่าแรงดึง เหล็กที่แข็งมากๆ จะรับแรงได้สูง แต่ก็มีความเปราะในตัว กล่าวคือ เหล็กแข็งมากๆ อาจขาดทันทีโดยไม่ยืดตัวมาก ในขณะที่เหล็กเหนียวจะรับแรงได้สูงเมื่อนัก แต่จะไม่ยอมขาดง่ายๆ จะทนแรงดึงได้นานเพราบยืดหยุ่นได้ แต่เหล็กแข็งจะยืดหยุ่นได้น้อยมาก วัสดุที่รับแรงน้อยๆ ยังไม่ถึง Ultimate strength ก็แตกหักได้ ถ้าให้รับแรงนั้นไปนานๆ อาการนี้เรียกว่า “ล้าตัว (Fatigue)” ถ้าดึงวัสดุด้วยแรงมากๆ เมื่อปล่อยแรงนั้นแล้ววัสดุจะยาวขึ้นกว่าเดิม เกิดการไม่ยอมคืนตัว (Elongation) แสดงว่า วัสดุนั้นรับแรงเลขจุด Ultimate strength ไปแล้ว จึงเกิดการ “คลาก (Strain)” ได้ หากจะทำให้วัสดุที่อ่อนแอบแข็งมากขึ้น นักโลหะวิทยาจึงต้องใช้โลหะอื่นมาผสม เช่น อลูมิเนียมเป็นโลหะอ่อน จะเป็นโลหะที่แข็งแกร่ง ถ้ายอมรับโลหะบางชนิดเพียงเล็กน้อยให้เข้าไปในตัว ความเครียดในวัสดุมีหน่วยวัดเป็นน้ำหนักที่รับต่อตารางพื้นที่ วัสดุทุกชนิดจะมีตัวเลขที่บอกค่า yield strength คือ ค่าความสามารถที่รับแรงได้

ในทำนองเดียวกัน มนุษย์ซึ่งประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ก็สามารถรับความเครียดได้ต่างกัน ดังเช่นวัสดุต่างๆ กันจะรับความเครียดได้ต่างกัน ความแข็งแรง (Strength) ในตัวของคน ซึ่งเกิดจาก Trait anxiety การเลี้ยงดูในวัยเด็ก การอบรมสั่งสอนในครอบครัว หลักคุณธรรมของศาสนาที่ตนยึดถือ และแบบอย่างที่หล่อหลอมชีวิตคนนั้น และประสิทธิภาพการศึกษาที่คนนั้นได้รับ คนบางคนรับความเครียดนานาๆ ไม่ได้จะเกิดความล้า คนบางคนเมื่อรับความเครียดมากอย่างสูง แล้ว และเมื่อความเครียดนั้นหมดไปจากชีวิตก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนเดิม เพราะเกิดการล้า ตัว-ล้าใจในชีวิต คนบางคนรับความเครียดได้สูงและยาวนาน แต่อย่างใด ชีวิตก็ขาดลงในทันที แต่บางคนก็รู้จักปรับตัวปรับชีวิตของตนเองได้ คือไม่แข็งกับชีวิตมากเกินไป และไม่อ่อนกับชีวิตมากเกินไป คนที่รู้จักประยุกต์ปรับชีวิตของตนเองได้ เป็นคนที่ย่อมจะพบว่า ตนเองมีกำลังมากขึ้น และหากให้พระเป็นเจ้าเข้ามาในชีวิตของตน เขายังคงพำนัชพระเจ้าในชีวิตของตนอย่างแบลก ประพฤตตามคำสัญญาที่พระเป็นเจ้าให้ไว้

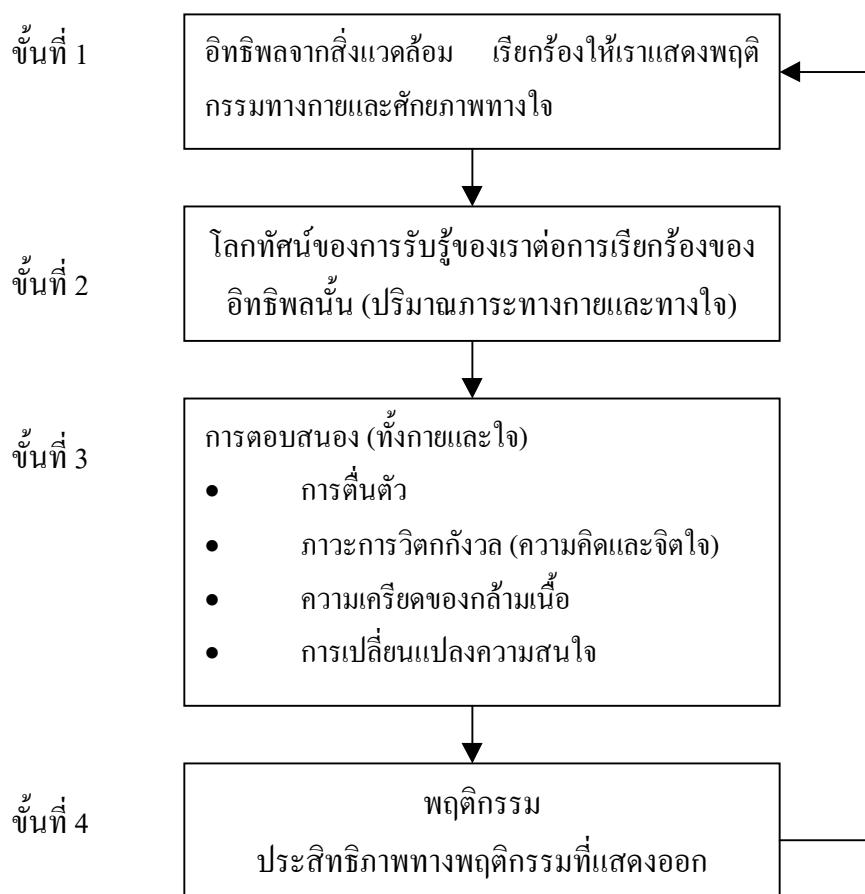
ผู้ที่รับความเครียดจึงควรรู้ต้นทุนในชีวิตของตน ว่าตนนั้นมีศักยภาพหรือความสามารถรับความเครียดได้เพียงใด จากนั้นจึงปรับปรุง ชนิด และระยะเวลาในการรับความเครียดในชีวิตของตนได้อ่อนโยนยิ่ง ใจกว้างและสามารถรับความเครียดได้สูงและยาวนาน แต่ต้องห้ามจะพยายามเครียดมากๆ ควรหาโอกาสเลี้ยง หรือรับภาระเท่าที่จะรับได้ และเมื่อรับแล้วก็ห้ามทางระยะความเครียดในชีวิตประจำวันให้มากๆ เช่น นอนพักผ่อนให้พอ ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ มีการอธิฐาน และการคิดในลิ่งที่ดี รู้จักภาระคำของพระเจ้า และการปลีกตัวไปในที่สงบประจำสม่ำเสมอ การมีเพื่อนที่ดีไว้เล่าความในใจ การมีสังคมที่ดีที่จะแบ่งปันชีวิต การมีงานอดิเรกทำ คุณจะเป็นทางระยะความเครียดได้ดี หรืออาจพูดได้ว่า รู้จักรักตัวเองบ้าง

บางคนกล่าวว่า ความเครียดคือ เครื่องเทศของชีวิต (Cory 1973:369) ทำให้ชีวิตมีสชาติถ้าจะหลีกเลี่ยงความเครียดให้หมด คงไม่ต้องทำอะไร หรือรับผิดชอบอะไร แต่สุภาษิตจึงกล่าวว่า “เหล็กที่ทึ่งไว้เนยฯ จะขึ้นสนิม บ่อน้ำที่ไม่มีการเคลื่อนไหวน้ำในบ่อจะแข็งตัวง่ายในฤดูหนาว และคนที่ไม่ทำอะไรเลยจะเครียดมาก” กล้ามเนื้อของคนจะแข็งแรงได้หรือไม่ ถ้ากล้ามเนื้อไม่ได้ฝึกรับแรงใดๆ ชีวิตของมนุษย์จะสนุกได้หรือ ถ้า “ไม่วิ่ง ไม่ไข่คว้า ไม่ทะเยอทะยาน” การกีฬาจะสนุกได้หรือ ถ้า “ไม่ดี ไม่ตอบ ไม่วิ่ง ไม่กระโดด” (Cory 1973:369)

ดังนั้น ชีวิตของคนจะไปได้ดี หากมีปริมาณความเครียดที่ดีในระดับหนึ่ง บางคนอาจต้องใช้ความเครียดสูงจึงจะทำงานบางอย่างได้ดี อันนี้ก็ขึ้นกับนิสัยการปฏิบัติงานของแต่ละคน เนื่องจากสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราอยู่นอกเหนือการควบคุมของเรา หากใครคิดว่า เราต้องควบคุมให้ได้ทุกสิ่งกันนั้นจะเครียดมาก หากยอมรับว่า เราไม่สามารถควบคุมสรพสิ่งได้ พระเจ้าเท่านั้นควบคุมได้ และพระองค์รู้ดีว่า เรารับความเครียดอะไรมาก เราต้องการความช่วยเหลืออะไร เรารับได้เท่าไร พระองค์มีอำนาจไม่จำกัด และสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรามีผลดีต่อชีวิตของเรารather ก็เสมอไป คนที่ไม่รู้จัก

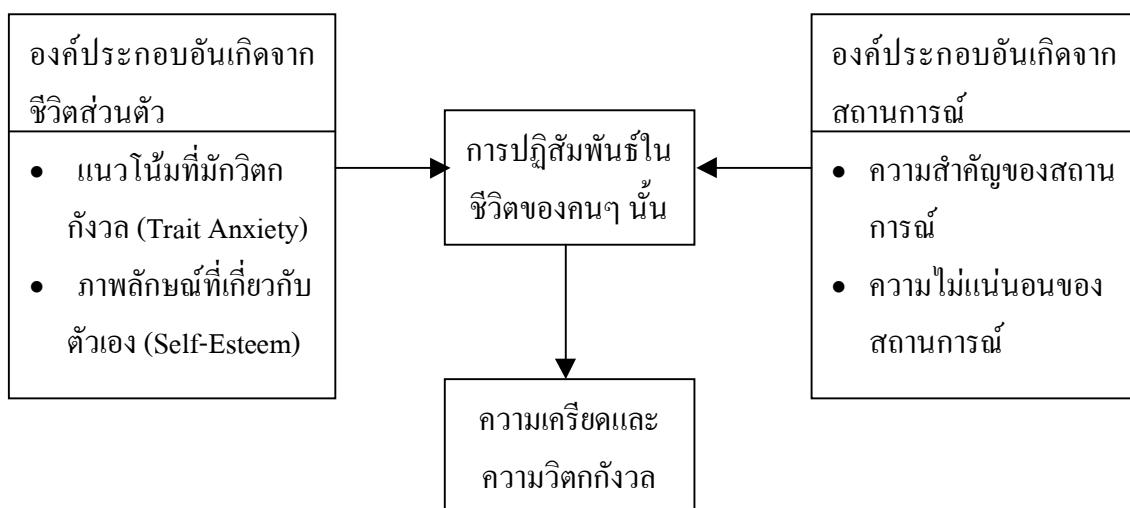
พักผ่อนจะมีความเครียดมาก คนที่รู้จักพักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอจะมีความเครียดน้อย คนที่มีเพื่อนร่วมยเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตกับคนที่ขาดเพื่อน ขาดสังคมที่ตนเองระบายนี้จะมีความเครียดต่างกัน คนที่รู้จักมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับสามี ภริยา เจ้านาย ลูกน้อง มักจะมีความเครียdn้อย คนที่มักมีปัญหากับคนในครัวเรือน และในที่ทำงาน คนที่ทำงานดี ไม่รู้จักความสามารถของตนเอง ย่อมมีความเครียดโดยไม่จำเป็น นักศึกษาที่นิยมวิธีการศึกษาโดยผุ่งแปรขึ้นกับเพื่อน จะมีความสุขและมีความรู้ สุกนที่เบ่งขึ้นกับตัวเอง และกับเนื้อหาวิชาที่ตนยังรู้ไม่ได้ และคนที่สนใจแต่เรื่องของตัวเอง มักมีความเครียดมากกว่าคนที่เอื้อชีวิตของตนในสังคม และผู้ใดคำนินชีวิตประจำวันผิดไปจากคำสั่งสอนของพระเจ้า ย่อมมีความเครียดสูงกว่าคนที่คำนินชีวิตโดยใช้ปัจจัยของพระองค์ผู้ทรงสร้างมนุษย์และรู้จักมนุษย์

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



รูปที่ 2 แสดงขั้นตอนการเกิดความเครียด

ปริมาณความเครียดนี้จะมากหรือน้อย ขึ้นกับองค์ประกอบ 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 ในขณะที่ผู้ตอบสนองมี Trait Anxiety และ Self-Esteem ต่ำ ปริมาณความเครียดก็จะเกิดมาก Robert S Weinbert และ Daniel Gould (1995) นักจิตวิทยารีองนามได้แสดงให้เห็นปฏิสัมพันธ์นี้ในภาพที่ 3 (Weinbert & Gould: 1995: 109)



รูปที่ 3 รูปแบบของการเกิดความเครียด และความวิตกกังวลอันเกิดจากปฏิสัมพันธ์ทั้ง Weinbert และ Gould ยังให้อาการต่างๆ ของคนที่มีความเครียดไว้ในตารางที่ 1 อีกด้วย (Weinbert & Gould: 1995: 110)

อาการต่างๆ ของคนที่มีความเครียด	
มือเท้าเย็น	รู้สึกว่าตนเองป่วย
ปัสสาวะป้อຍ	ปวดหัว
เหงื่อออกร้อน	ปากแห้ง
พูดทางลงเกี่ยวกับตน	ป่วยน่อง
ตาเหม่อลอย	หลับยาก
กล้ามเนื้อเกร็งมากและบ่อขึ้น	ทำงานได้ดีถ้าไม่มีใครมา
ขาดความสามารถในการจดจ่อ	จับผิดหรือประเมินผล
ปวดวนห้อง	

ตารางที่ 1 แสดงอาการต่างๆ ของคนที่มีความเครียด

หลักของปรัชญาของศาสนาคริสต์กับการเผยแพร่ความเครียด

พระเจ้าได้คดใจให้อัคราุตเปาโลบันทึกว่าชีวิตมนุษย์ในยุคสุดท้ายจะประสบความเครียดในสังคมอย่างมากดังพระธรรมใน 2 ทิโนธี 3:1-9 (ดูหน้า 2) ถ้าเช่นนั้น คริสเตียนมีความเครียดได้หรือไม่ คนที่มีความเครียด ก็อ คนที่ไม่ยอมไว้วางใจในพระเจ้า และปฏิเสธที่อ่านจากของพระองค์หรือไม่จากการศึกษาพระคัมภีร์ ดูเหมือนจะลงมติได้หรือไม่ว่า ความวิตกกังวล ความเครียด ความเจ็บป่วย และความตายเป็นสภาพชีวิตของมนุษย์ที่ลืมลงในบําป และไม่ยอมมีความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้า เมื่อพระเจ้าทรงสร้างมนุษย์ก็แรกก็อ อดัมและอีวนนี้ พระองค์สร้างให้ตามพระนยาของพระองค์ และให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีที่สุด ก็อในสวนเอเดน ทั้งอดัมและอีวามีความสัมพันธ์ที่ดีกับพระเจ้า เมื่ออดัมและอีว่า ตัดสินใจที่จะใช้สิ่งประเสริฐที่พระเจ้าทรงประทานให้ก็อ อิสรภาพในการตัดสินใจ (Free will) ไปในทางไม่เชื่อฟังพระเจ้า ความบําป และความตายก็เข้ามาในโลก พระคริสตธรรมคัมภีร์ดูจะยืนยันว่า ความเครียด ความวิตกกังวลในอดีต (guilt) และความวิตกกังวลในอนาคต (anxiety) โรคภัยไข้เจ็บทั้งร่างกาย และจิตใจเกิดขึ้นกับมนุษย์หลังจากอดัมและอีว่าได้ทำบําปแล้ว ความเครียดไม่น่าเป็นส่วนหนึ่งที่พระเจ้าต้องการจะสร้างตั้งแต่แรกให้เกิดในตัวมนุษย์ พระเจ้าไม่น่ามีพระประสงค์ให้มนุษย์มีความเครียด หากจะมีความรู้สึกที่จะกระตุนให้มนุษย์ทำงานต่างๆ ได้ดี สิ่งนั้นอาจจะไม่ใช่ความรู้สึกเครียด

พระเยซุสคริสต์พระบุตรของพระเจ้าคาดหวังว่า สาวกของพระองค์ควรไว้วางใจในพระองค์ อย่างเต็มที่ในการติดตามพระองค์ ไม่วิตกกังวลในชีวิตของตน ดังคำสอนที่ปรากฏในคำเทศนาบนภูเขา ที่อยู่ในหนังสือมัทธิว 6:25-34

“เหตุจะนั้นเราบอกท่านทั้งหลายว่า อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของตนว่า จะเอาอะไรกินหรือจะเอาอะไรคื้น และอย่ากระวนกระวายถึงร่างกายของตนว่า จะเอาอะไรผุ่งห่ม ชีวิตสำคัญกว่าอาหาร ไม่ใช่หรือ และร่างกายสำคัญกว่าเครื่องนุ่งห่มมิใช่หรือ จงคุณกในอากาศ มันมิได้ห่วน มิได้เกี่ยว มิได้ถ่ำสมไว้ในยุ้งลง แต่พระบิດของท่านทั้งหลาย ผู้ทรงสถิตในสวรรค์ ทรงเลี้ยงนกไว้ ท่านทั้งหลายมีประเสริฐกว่านกหรือ มิควรในพวงท่าน โดยความกระวนกระวายอาจต่อชีวิตให้ยาวอook ไปอีกสักสองหนึ่งได้ หรือท่านกระวนกระวายถึงเครื่องนุ่งห่ม ทำไม่ จงพิจารณาดูก็ไม่ที่ผุ่งน้ำว่า มันเจริญงอกงามขึ้นได้อย่างไร มันไม่ทำงาน มันไม่ปั่นด้วย แต่เราบอกท่านทั้งหลายว่ากษัตริย์ชาโอลอนเมื่อบริบูรณ์ด้วยส่ง่ราศี ก็มิได้ทรงเครื่องงานเท่าคอกไม่นี้คอกหนึ่ง แม้ว่าพระเจ้าจะทรงตกแต่งหญ้าที่ทุ่งนาอย่างนั้น ซึ่งเป็นอยู่วันนี้ และรุ่งขึ้นต้องทิ้งในเตาไฟ โอ ผู้มีความเชื่อน้อย พระองค์จะไม่ทรงตกแต่งท่านมากยิ่งกว่านั้น หรือ เหตุจะนั้นอย่ากระวายว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรคื้น หรือจะเอาอะไรผุ่งห่ม เพราะว่า พวงต่างชาติแสวงหาสิ่งของทั้งปวงนี้ แต่ว่าพระบิດของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ ทรงทราบแล้วว่าท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ แต่ท่านทั้งหลายจะแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้”

ให้ เหตุผลนั้นอย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ เพราะว่าพรุ่งนีคงมีการกระวนกระวายสำหรับพรุ่งนี่องแต่ละวันก็มีทุกข์พอยู่แล้ว”

อัคราภูตเปาโลซึ่งเป็นสาวกของคนสำคัญของพระเยซูก็สอนในทำนองเดียวกัน คำสอนนี้ปรากฏในพระธรรมปิลิปปี 4:4-7 “จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลา ข้าพเจ้าขอคำอธิษฐานว่า จงชื่นชมยินดีเดิม จงให้จิตใจที่อ่อนสุภาพของท่านประจักษ์แก่คนทั่งปวง องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงอยู่ใกล้แล้ว อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดๆ เลย แต่จงทูลเรื่องความปรารถนาของท่านทุกอย่างต่อพระเจ้าด้วย การอธิษฐาน การวิงวอน กับการขอบพระคุณ และสันติสุขแห่งพระเจ้า ซึ่งเกินความเข้าใจจะคุ้มครองจิตใจและความคิดของท่านไว้ในพระเยซูคริสต์” การดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความวิตกกังวลและมีความเครียดดูไม่น่าจะใช้ชีวิตที่พระเจ้าบรรจนาจะให้มนุษย์ดำเนินตั้งแต่แรก เพราะดูจะขัดกับคำสอนต่างๆ ในพระคัมภีร์ เพราะพระเจ้าสอนว่า อย่าวิตกทุกข์ร้อน แต่ให้นอกปัญหา กับพระเจ้า

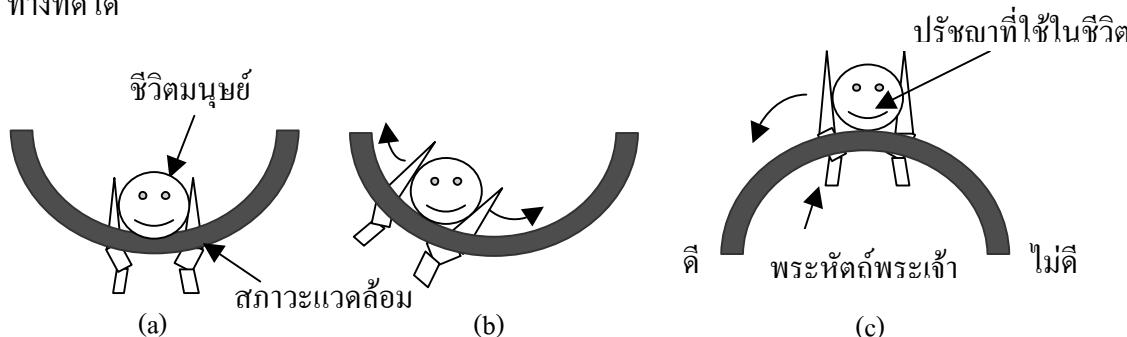
หลังจากที่มนุษย์ทำมาปั่นต่อพระเจ้า และเริ่มแยกตัวออกจากพระเจ้า และไม่ยอมให้พระเจ้านำทางชีวิต มนุษย์เลิกล้มความศรัทธาที่มีต่อพระองค์ มนุษย์เริ่มตระหนักรถึงความขาดต่างๆ ของตัวเอง มนุษย์เริ่มนึกความวิตกกังวลและมีความเครียด มีความไม่พอใจในชีวิต มีปัญหาต่างๆ และการมา กันเกิดขึ้นหลังจากที่มนุษย์ล้มลงในบาปแล้วทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้กรรมมักที่มนุษย์พบว่า ชีวิตของตนมีความไม่แน่นอนอยู่มาก แต่กระนั้นมนุษย์จำนวนไม่น้อยก็บรรจนาที่จะควบคุมชีวิตของตนให้อยู่ในอานัติ ของตนให้มากที่สุด ความเครียดส่วนหนึ่งอาจเกิดขึ้นจากสิ่งนี้ก็ได้ เพราะความจริงที่มนุษย์ควรก้าวให้พ้นกีดกั้น มนุษย์ไม่สามารถควบคุมสรรพสิ่งในชีวิตของตนได้ทุกเรื่อง

เราพบอีกว่า เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับพระเจ้ามีปัญหาแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ตัวกันในครอบครัวและในสังคมก็มีปัญหาด้วย มนุษย์มีปัญหากับลิงแวดล้อมและกับตัวเองในที่สุด ด้วยเหตุนี้เราอาจพูดได้ว่า ความเครียดในตัวมนุษย์เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ล้มลงในบาป ขนาดต่อพระเจ้า และไม่ให้พระเจ้านำทางชีวิตของตนต่อไป แม้บางคนจะเป็นคนที่เชื่อและครั้งชาในพระคริสต์และชอบฟังพระธรรมโ?vathong ของพระองค์แล้วก็ตาม คนนั้นก็อาจจะมีความเครียดในชีวิตประจำวันได้ เวลาญาติผู้ใหญ่หรือคนรักจากไปก็มีความเครียดได้ เวลาตกงานก็มีความเครียดได้ เวลาได้งานใหม่ก็อาจเครียดได้อีก แม้ตอนที่เราจะแต่งงาน หรือชีวิตประสบความสำเร็จยังเครียดได้อีก

ข้อเขียนในจดหมายฉบับแรกของอัคราภูตเปาโลใน 1 เปโตร 5:7 ก็สอนในเรื่องนี้ ว่า “จงลดความกระวนกระวายของท่านไว้กับพระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงห่วงใยท่านทั้งหลาย” พระธรรมข้างต้นสอนว่า พระเจ้าทรงห่วงใยในเรื่องที่เราห่วงใย พระองค์ทรงห่วงใยในชีวิตของเราด้วย แม้ มนุษย์จะหลงไปในบาป ไม่ยอมศรัทธา ติดตามและให้พระเจ้าเป็นผู้นำ พระคุณของพระเจ้าและความรักของพระองค์อันไม่มีวันเสื่อมคลาย พระเจ้ายังทรงประทานพระเยซูพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ มาให้บ้าปองมนุษย์ที่ไม่ถูกชนเผ่า และวันที่สามพระองค์ทรงฟื้นจากความตายและเสด็จขึ้นสู่สวรรค์ แสดงถึงความเป็นพระเจ้า 100% และมนุษย์ 100% พระองค์จึงประทานฤทธิ์เดชอำนาจจากฟ้าสวรรค์ ให้กับผู้ที่เชื่อและวางใจในพระองค์ (กิจการ 1:8) อีกทั้งสันติสุข ความรัก ความชื่นชมยินดีในชีวิต

(โรม 5:5; ฟิลิปปี 4:7) พระองค์ทรงปกป้องคุ้มครอง ประทับพระราชธรรมคำสอนเป็นแนวทางให้กับมนุษย์ และสติปัญญาให้กับมนุษย์ที่จะรู้ว่าอะไรเปลี่ยนได้ และอะไรเปลี่ยนไม่ได้ พระองค์ให้พระวิญญาณของพระองค์ และฤทธานุภาพของพระองค์เก็บมนุษย์ สิ่งเหล่านี้เป็นพระคุณ และเกิดจากความรักของพระองค์ทั้งสิ้น

เมื่อมนุษย์เผชิญปัญหาอุปสรรคและการทดลอง พระองค์สัญญาว่า พระองค์จะปกป้อง มิให้มนุษย์ที่เชื่อและครองครองใจต้องรับภาระนี้เกินกว่าที่เขาจะทนได้ และถ้ามีปัญหาเกิดขึ้น ทั่วทั่นพระองค์จะประทานสติปัญญาให้มนุษย์เห็นช่องทางที่จะหาทางออกและหลีกเลี่ยงได้ (1 โภรินธ์ 10:13) พระหัตถ์ของพระเจ้าจะสอดคล้องกับมนุษย์ทุกสภาวะ ปรัชญาที่เราใช้เป็นหลักในชีวิตอาจไม่ปฏิบัติงาน แต่พระหัตถ์ของพระเจ้าจะสอดคล้องผู้ซึ่งทุกเวลาและประ同胞ชีวิตให้พ้นวิกฤตให้นำลงมาทางที่ดีได้



รูปที่ 4 แสดงถึงปรัชญาชีวิตและพระเจ้าที่ทำหน้าที่ประกอบชีวิตคริสตชนให้สมดุล

ตัดส่วนของปริมาณความเครียดสูงสุดที่มนุษย์รับได้กับปริมาณความเครียดที่มนุษย์รับจริงในชีวิตในแต่ละวัน จะแสดงถึงศักยภาพชีวิตในการรับความเครียด ศักยภาพนี้แสดงถึงความปลอดภัยของชีวิต (Safety Factor) ของแต่ละคนในการรับความเครียดซึ่งพราะจะเป็นสมการ ได้ดังนี้

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

ถ้า S_{max} = ปริมาณความเครียดสูงสุดที่มนุษย์สามารถรับได้

S_d = ปริมาณความเครียดที่รับจริงในชีวิตประจำวัน

η = ความปลอดภัยของชีวิต

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

ตามปกติความปลอดภัยของชีวิต ท (Safety Factor) จะขึ้นอยู่กับ S_{max} ซึ่งประกอบด้วย Trait anxiety + Self-esteem + ปรัชญาชีวิตที่คุณนั้นใช้ในการเพชิญความเครียด และ S_d ซึ่งได้แก่ ปริมาณความเครียดที่เกิดขึ้นจริงในตัว ยิ่ง ท มีค่ามากเท่าใดก็จะยิ่งบอกว่าชีวิตของคนๆ นั้นมีความปลอดภัยสูงในการเพชิญความเครียด แม้ชีวิตของเราจะไม่ค่อยปลอดภัย เพราะรับความเครียดสูง พระหัตถ์พระเจ้าจะพยุงเรา และให้ความปลอดภัยกับเรา พระองค์อาจลด S_d ให้เราหรือเพิ่ม S_{max} ให้เราได้

นอกจากนี้ “การรู้จักบังคับคน” เป็นคุณสมบัติในตัวมนุษย์ที่เกิดจากพระวินัยและความเจ้าช่วยให้มนุษย์เพชิญความเครียดอย่างสุขุมรอบคอบ คุริสตชนที่มีความรัก เมตตา และการรู้จักช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ดังคำสอนที่ว่า “จะรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตัวเอง” ชีวิตเช่นนี้ป้องกันไม่ให้มนุษย์สนใจแต่เฉพาะเรื่องของตน และชีวิตเช่นนี้ ช่วยลดภาระความเครียด เพราะคนนั้นได้หันความสนใจของตนออกจากตนบ้าง เพราะคนที่เครียดจำนวนไม่น้อยเกิดจากสนใจแต่เรื่องของตนเท่านั้น

วิธีชีวิตที่เรียบง่ายดังนี้ของพระเยซู เป็นวิธีที่ลดความเครียด แต่เมื่อมีความเครียด การรับประทานอาหาร การนอนหลับ และการพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยลดความเครียดได้ ดังที่พระเจ้าหันจากชีวิตผู้พยายามของพระเจ้าที่ชื่อ เอลิยาห์ เมื่อเอลิยาห์ทำงานหนักสุดๆ แล้วหันกีหมอดไฟ อยากตายและไปนอนใต้ดินชาด พระเจ้าทรงทราบว่าจะแก้ปัญหานี้ จึงทรงรับประทานอาหาร น้ำ และการพักผ่อนให้กับน้องเอลิยาห์ (1 พงศ์คัมธรี 19:5) การมีสุขภาพที่ดีเป็นพระประสงค์ของพระเจ้า (3 ขอทัน 2)

ในบรรดาคนที่เครียด ไม่มีใครเครียดมากไปกว่าพระเยซู ตอนที่พระองค์จะต้องตัดสินใจเลือกสิ่ง 2 สิ่ง คือ ทำตามใจพระบิดา โดยไปขอมตายที่ไม่ทางเขน เพื่อรับแบกนาปของมนุษย์ในโลก หรือเลือกทำตามใจตนเอง (free will) โดยไม่ต้องไปรับนาปของมนุษย์ พระคริสตธรรมคัมภีร์บันทึกว่า ในส่วนแรกเชمانน พระเยซูทูลอธิษฐานต่อพระบิดา จนเหงื่อไหลออกมาเป็นโลหิต พระองค์จึงเป็นผู้ที่รู้ชี้ความเครียดในตัวของมนุษย์ พระองค์เป็นผู้ที่เข้าใจในสภาพชีวิตของเราทุกคนที่เครียดเป็นอย่างดี ความรู้ว่าคริสตคนหนึ่งเข้าใจเราอย่างไร ช่วยลดภาระทางใจของเราได้มาก (ลูกา 22:44)

ในระหว่างที่พระองค์มีชีวิตอยู่ พระองค์มีวิธีชีวิตที่เรียบง่าย การที่พระองค์ออกไปปฏิบัติการช่วยเหลือคนในเวลากลางวัน และปลีกตัวไปหาที่เงียบสงบคนเดียวในตอนค่ำ และในตอนเช้าตรู่ คุณจะเป็นวิธีที่สมดุลเหมือนลูกดุ๊มนาพิกาซึ่งน่าจะใช้เป็นแบบฉบับในการดำรงชีวิตของเราทุกคนได้เป็นอย่างดี คือการมีเวลาอธิษฐานครั้งคราวๆ พระธรรม และพักสงบในจิตใจทุกๆ วัน ทั้งก่อนเริ่มต้นชีวิตประจำวัน และหลังจากการในชีวิตมาตลอดวัน (ลูกา 6:12)

พระคริสตธรรมคัมภีร์สอนว่า ผู้ที่เชื่อในพระเยซูทุกคนถูกเรียกว่า คริสตจักร ผู้เชื่อเหล่านี้จะไปพบปะกันเป็นประจำในทุกวันอาทิตย์ สถานที่ที่พบกันก็อาจเรียกว่า คริสตจักรก็ได้ ผู้เชื่อเหล่านี้ไปพบกันก็เพื่อมีสการพระเจ้า ฟังพระธรรมของพระองค์ และมีการพบปะสังสรรค์แบ่งปันทุกชีวิต และอธิษฐานเพื่อชี้กันและกัน (กิจการ 2:43-47) สังคมชนิดนี้คุณจะเป็นสังคมที่ช่วยลดภาระของชีวิตและความเครียดได้อีกทางหนึ่ง เพราะมีคำกล่าวว่า ความทุกข์เมื่อไหร่แบ่งกับครก็จะลดลงได้ครึ่งหนึ่ง แต่ความชื่นใจยินดีถ้าลองได้แบ่งกับครกแล้วก็มักจะเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่าในตัวคนๆ นั้น คริสตจักรจึง

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

ทั้งหมดนี้ช่วยให้เราเห็นว่าชีวิตนี้มีส่องด้านเสมอ จากพระธรรมพิลิป 4:13 ที่ว่า “ข้าพเจ้า เพชรุทุกสิ่ง ได้โดยพระเยซูเป็นผู้ช่วยลังข้าพเจ้า” เราสามารถชนะความเครียดได้โดยทางพระเยซู ถ้าความเครียดในตัวเรานกินใจจำกัดของเรา ขอให้เราทราบว่า พระองค์ช่วยเราได้ ไม่ใช่พระความศรัทธาที่เราให้กับพระองค์เท่านั้น แต่พระองค์มีฤทธิ์อำนาจด้วย (สคุดี 62:11) จากหลักของพระคัมภีร์ข้างต้นผู้เขียนสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้

วิธีเผชิญความเครียดโดยใช้ปรัชญาของศาสตราคริสต์

จากหลักของพระคัมภีร์ข้างต้นผู้ให้คำปรึกษาคริสตีียนสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้ประสบความเครียด ดังนี้

1. ยอมรับว่า ชีวิตมนุษย์ถูกสร้างมาให้เป็นทาง และความรู้ไม่สามารถใช้ความรู้ความสามารถของตนควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตของตนและคนอื่นได้ทั้งหมด

ประการแรก เราต้องตระหนักเดียก่อนว่า สิ่งต่างๆ มากมายในชีวิตของเรา อยู่นอกเหนือจากความคุณของเรา พระธรรมเย雷มี 10:23 กล่าวว่า “ข้าพเจ้า ข้าพระองค์ทรงแล้วว่าทางมนุษย์ไม่อยู่ที่ตัวเขา คือ ไม่มีอยู่ที่มนุษย์ผู้ซึ่งดำเนินไปที่จะนำฝีก้าวของตนเอง” ถ้าเราเกิดไปคิดว่า ชีวิตนี้เราควบคุมได้หมดทุกอย่าง ทุกสิ่งต้องเป็นไปตามความรู้ความสามารถของเรา เราอาจจะเป็นคนมีทุกข์มากกว่าคนอื่น แม้ตัวเราจะเชื่อในพระเจ้าและรู้ว่าพระเจ้ามีฤทธิ์อำนาจมากกว่าเรา แต่เราอาจจะคิดว่า เราควบคุมทุกสิ่งได้หมด เราลืมไปว่า เราถูกสร้างโดยพระเจ้า อยู่ใต้อำนาจของพระเจ้า และนำพระทัยของพระเจ้า ตัวเราไม่สมบูรณ์ เรามีความสามารถจำกัด บิดามารดาเราไม่สมบูรณ์ DNA ของเราไม่สมบูรณ์ มนุษย์มีจำกัดในหลายๆ ด้าน พระเจ้าเท่านั้นที่ทรงทราบทุกสิ่ง (1 ยอห์น 3:20) ชีวิตของเราต้องพึ่งในพระคุณของพระเจ้า หาใช่กำลังของเราที่พระเจ้าให้แต่อย่างเดียวไม่ (1 โครินธ์ 15:10)

2. ยอมรับว่า พระเจ้ามีอำนาจเหนือเรา และพระองค์มีแผนการที่ประเสริฐสำหรับชีวิตของเรา

เราต้องตระหนักว่า เราอยู่ภายใต้พระเจ้าที่ควบคุมชีวิตเราอีกทีหนึ่ง พระองค์มีฤทธานุภาพ (สคุดี 62:11) เราต้องเห็นให้ชัดว่า พระเจ้ามีอำนาจเหนือเรา เราต้องฟังพระองค์ เชื่อพระองค์ ทำความพระองค์ สิ่งที่เกิดกับเราไม่ใช่โชค บังเอิญ หรือ ฟลุค แต่มันเป็นแผนการณ์ของพระเจ้าที่คิดเลิศสำหรับเรา เมื่อเรามีความเครียด อย่าไปคิดเลยๆ ว่าเราจะทำอย่างไร แก้อย่างไร กรรมการทำเรา แต่ความมองในมุมของพระเจ้าคือว่า พระองค์มีแผนการณ์อะไร ที่อนุญาตให้สิ่งนี้เกิดขึ้นกับเรา

3. ยอมให้พระเจ้านำชีวิตของเรา

การที่เราอนุญาตให้พระเจ้านำเรา ให้พระเจ้าควบคุมเรา ซึ่งแน่เรา คุณจะเป็นชีวิตที่มีที่พักพิง สคดี 32:8 “เราจะแนะนำและสอนเจ้าถึงทางที่เจ้าควรจะเดินไป เราจะให้คำปรึกษาแก่เจ้าด้วยจับตาเจ้า ออยู่” กล่าวว่า และ อิสยาห์ 58:11 “และพระเจ้าจะนำเจ้าอยู่เป็นนิตย์และให้เจ้าอิ่มด้วยของดี และ กระทำให้กระดูกของเจ้าแข็ง” เมื่อเราไม่พยายามควบคุมสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเรา เมื่อใดที่เรารับว่าตัวเรามีอำนาจจำกัด เราไม่สามารถเป็นและไม่สามารถทำอะไรต่างๆ ได้ดังใจทุกอย่าง เมื่อนั้นเราจะพบว่า การะต่างๆ ความเครียดต่างๆ ก็จะหายไป ผลที่ตามมา ก็คือ สันติสุข “อันเกินความเข้าใจ” จะคุ้มครอง ความคิดของเรา ความสงบทางใจก็จะอุบัติขึ้นแทนที่ ซึ่งประสบการณ์นี้มักถูกสรุปเป็นคำอธิษฐานสั้น ๆ ที่น่าฟัง ดังนี้ “ขอพระเจ้าทรงประทานสันติสุขให้แก่ข้าพเจ้าที่ยอมรับในสิ่งที่ข้าพเจ้าเปลี่ยนแปลง ไม่ได้ และประทานกำลังใจให้เปลี่ยนในสิ่งที่เปลี่ยนได้ และสติปัญญาที่จะรู้ว่าอันไหนเปลี่ยนได้และ อันไหนที่ต้องยอมรับว่าเปลี่ยนไม่ได้” ความเชื่อและศรัทธาในความรู้ข้างต้นจึงสำคัญ

4. ใส่ใจในเรื่องความเชื่อและศรัทธาที่มีต่อพระเจ้า

ความเครียดที่ดีที่เรียกว่า “eustress” และที่ไม่ดีที่เรียกว่า “distress” ช่วยชีวิตเราให้เติบโต พัฒนาได้ หรือทำลายเราได้ ความเครียดจะช่วยให้ชีวิตคริสตเดียนเติบโต ถ้าเราตื่อนตัวเราเองว่า เรา มี ความรู้และมีขีดจำกัดเราเป็นมนุษย์ธรรมชาติ เราจำเป็นต้องมองในมุมมอง (perspective) ของพระเจ้า และสังเกตดูน้ำพระทัยของพระองค์เสมอ ความเชื่อของคริสตเดียนช่วยเราให้ตระหนักร่วมสิ่งที่เกิดขึ้นใน โลกนี้ทั้งหมดมีมากเกินกว่าที่เราจะรับรู้เกินกว่าที่เราจะมองเห็น สามัคสิ ได้ก็ลืม หรือลืมรส แม้ว่า สิ่งที่ เกิดขึ้นกับเราดูร้ายแรงและใหญ่โตเกินกว่าที่เราจะรับได้ แต่ความเชื่อและศรัทธาของเราที่มีต่อพระเจ้า จะช่วยเราให้มองเห็นว่าพระเจ้ากำลังอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับ และเราคิดว่า เลวร้าย และพระองค์ ยังควบคุมสิ่งที่มีผลต่อเราได้อยู่ ความศรัทธานี้ ช่วยให้เราเชื่อและวางใจว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเป็นผล คือเสมอต่อผู้ที่รักพระองค์” (โรม 8:28)

พระพระเจ้าสั่งว่า “อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของตน” (มัทธิว 6:25) และ “อย่าทุกข์ร้อนใน สิ่งใดๆ เลย” (พิลิปปี 4:6) คนที่มีความเครียดมากเป็นคนที่มีความเชื่อและศรัทธาในพระเจ้าน้อย เพราะ พระเยซูตรัสถึงสาเหตุของเรื่องนี้ในมัทธิว 6:30 “โอ ผู้มีความเชื่อน้อย...”

5. รักษาวิถีการดำเนินชีวิตของเราให้เรียบง่ายและสมดุล

ขณะนี้ชีวิตของเราราดความสมดุลแล้วหรือไม่ พระเจ้าประสงค์ให้เรามีร่างกาย จิตใจ จิต วิญญาณที่สมดุล เรายังคงหรือไม่ว่า พระเจ้าให้เรายืนชีวิตใช้ชั่วคราว ชีวิตนี้พระเจ้าสร้าง พระองค์ เป็นเจ้าของ เราต้องดูแลชีวิต ก็อ ร่ายกาย จิตใจ จิตวิญญาณของเราให้ดี ให้ถาวรกียรติพระเจ้า ถ้าเรา ปรารถนาให้ความเครียดส่งผลดีแก่เรา เสริมพลังแก่เรา ให้เราได้ทำงานที่ถาวรกียรติแต่พระเจ้า และ ไม่ใช่ให้ทำลายเรา

เราต้องทราบว่า ขึ้นแรกที่จะรับมือกับความเครียด ก็อ ความรู้ความเข้าใจในความจริงของชีวิต ที่ว่า เราไม่ใช่เป็นคนควบคุมสิ่งต่างๆ เลย พระเจ้าต่างหากที่คุณ ถ้าเราให้พระเจ้าคุณเราครัวศรัทธาใน

พระองค์ คือ เราควรดำเนินชีวิตที่เรียนรู้ตามคำสอนของพระเยซู และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในเรื่อง “ชีวิตที่พอเพียง” ชีวิตเช่นนี้เป็นชีวิตที่มีช่องระบบความคิดดัน และแรงบีบคั้นที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้

ชีวิตที่เรียนรู้นี้ถูกสอนไว้แล้วในพระคัมภีร์ วิธีเผยแพร่ความเครียด ได้ดีเราต้องมีเวลาอธิษฐานใช้เวลาเงียบๆ ทุกวัน วันละ 30 นาที เพื่อครั้งคราวๆ ประชาร์ และอธิษฐานเงียบๆ อย่าคิดว่ากิจกรรม เช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็นต้องทำให้เสร็จๆ ไป กล่าวคือ เป็นกิจกรรมอีกอันหนึ่งที่ต้องทำแต่ให้คิดว่า เป็นสิ่งที่เราควรปฏิบัติ และเป็นสิ่งที่เราจะยุติเรื่องธุรกิจต่างๆ ให้สงบลงด้วยคิดในวันนั้น การอธิษฐานและ การครั้งคราวๆ ถึงพระธรรมและชีวิตของตัวเราเองอย่างเงียบๆ ช่วยให้ชีวิตประจำวันของเราที่เร่งร้อน วุ่นวาย และเครียดเกิดความสมดุล เมื่อนลูกศูนย์นาพิกาที่จะต้องแก่งว่าไปทั้ง 2 ด้าน ซึ่งสะท้อนชีวิตของพระเยซูคริสต์องที่พระองค์มักก้าวออกไปทำงานช่วยเหลือคนตลอดวัน และตกกลางคืนบ้าง เช่นเมื่อวาน พระองค์จะปลีกตัวไปคนเดียวและอธิษฐานต่อพระบิดา การมีเวลาอธิษฐานและ ครั้งคราวๆ เจ้าให้เราเห็นงานที่เรารับผิดชอบในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม ดูจะเป็นวิธีที่ดีในการรับมือกับความเครียด ได้ดี อย่าคิดว่าโลกนี้ขาดเราไม่ได้

พระคัมภีร์สอนให้เราพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ คำสอนนี้ปรากฏในพระธรรมปีลิป 4:11 “ข้าพเจ้าไม่ได้ปนในเรื่องความขัดสน เพราะข้าพเจ้ามีฐานะอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็เรียนรู้แล้วที่จะพอใจอยู่อย่างนั้น” และอีกตอนหนึ่งที่พระเจ้าสอนให้คริสตชนดำเนินชีวิตที่ละวน (ไม่ใช่ดำเนินชีวิตไปวันๆ) แต่ทำทุกสิ่งให้ดีที่สุดเฉพาะวันนี้ ไม่เอาความทุกข์วันพรุ่งนี้มากระบวนการระหว่างในวันนี้ พระธรรมนี้ปรากฏในมัทธิว 6:34 “อย่ากระบวนการระหว่างพรุ่งนี้เพราฯว่าพรุ่งนี้คงมีการกระบวนการระหว่างสำหรับพรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พ้ออยู่แล้ว”

6. ใส่ใจในเรื่องการอธิษฐาน

ความเครียดแก้ได้โดยการอธิษฐาน คือ บอกเรื่องต่าง ๆ ต่อพระเจ้า พระธรรมปีลิป 4:6 กล่าวว่า “อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดเลย แต่จงทูลเรื่องความประ oranของท่านต่อพระเจ้าด้วยการอธิษฐาน การวิงวอน กับการขอบพระคุณ” และอีกตอนหนึ่ง พระเจ้าตรัสกับเดเนียล ซึ่งเป็นผู้เผยแพร่ธรรมะคนหนึ่งว่า “ เดเนียลเอ๊ย อย่ากลัวเลย เพราะตั้งแต่วันแรกที่ท่านได้ตั้งใจจะเข้าใจ และถอนตัวลงต่อพระเจ้าของท่านนั้น พระเจ้าทรงฟังถ้อยคำของท่าน” (คานียิต 10:12) และอีกตอนหนึ่งที่กล่าวว่า “มีใครในพวกท่านทันทุกข์หรือจะให้ผู้นั้นอธิษฐาน...(ยกอุน 5:13)” การอธิษฐานให้สันติสุขของพระเจ้าเพื่อช้านเข้าไปในส่วนต่าง ๆ ของชีวิตและความคิดเป็นวิธีพิชิตความเครียดที่ดี

7. ใส่ใจในเรื่องพระสัญญาของพระเจ้า

พระเจ้าให้พระสัญญาไว้ในพระธรรมมัทธิว 6:32 กล่าวว่า “พระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทราบแล้วว่า ท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้” ถ้าพระเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ทรงทราบแล้วว่า เราต้องการสิ่งเหล่านี้ ทำไมเราจังวิตกกังวล ถ้าเราเชื่อว่า พระสัญญาของพระเจ้าที่ให้กับเราเป็นจริง และพระองค์ทรงรักเรา และทราบถึงความต้องการของเรา ทำไม่เราจังวิตกกังวลอยู่อีกทำไม่เราไม่วางใจในพระ

องค์ การยึดมั่นในพระสัณฐานของพระเจ้าว่า คำสัณญาที่พระองค์ให้กับเราจะเป็นจริง ช่วยให้เราคลายความวิตกกังวลได้

8. ໄສໄຈໃນເຮືອງກາວນາໂຄຣຄຽວມູສິ່ງທີ່ເປັນພຣຕ່ອໜົວຕ (ພລິມປີ 4:8)

ผู้ให้คำปรึกษาริสเตียนมักจะหนุนใจผู้ที่มีความเครียดให้พูดกับตัวเองว่า “หยุดเครียด ความเครียดเป็นสัญญาณให้ฟ่อนคลาย งฟ่อนคลาย” หลังจากนั้นให้ภารานาพระธรรมต่างๆ เช่น พลิตปี 4:8 คนที่เครียดมักจะสนใจความเครียด ทำให้ความเครียดทับถมและสะสมโดยไม่รู้ตัว การใช้เทคนิคง่ายๆ เช่น บอกรับตัวเองในยามเครียดให้หยุดและหันความสนใจไปภารานาพระคำของพระเจ้า จะเป็นการส่งสัญญาณให้สมองแทนที่จะสนใจความเครียด ให้ไปสนใจการฟ่อนคลายเสีย ความคิดที่สมองควรคิดร่วมและเป็นพรต่อชีวิต ดูจะไม่มีอะไรมากไปกว่าการใครครัวษะระหว่างพระเจ้าที่ปรากฏในพระคริสตธรรมกัมภีร์ เช่น สคดี 34:4; 86:15 สุภาษิต 1:33; 3:25-26 อิสยาห์ 40:28-31 มัทธิว 6:33-34; 11:28-30 約翰 10:27-28; 14:27; 2 โกรินธ์ 11:3 อีบру 4:15; 1 约爾 3:20; 4:10 ข้อพระคัมภีร์ข้างต้นได้คัดลอกมาให้ดูในภาคผนวก ผู้อ่านสามารถใช้ข้อพระคัมภีร์ดังกล่าวฝึกภารานาเองได้

9. ใส่ใจในพัฒนาระบบที่ทำให้เกิดพรแก่ชีวิตคริสเตียน

ผู้ให้คำปรึกษาที่เป็นคริสเตียนมักจะแนะนำให้คุณที่มีความเครียด หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำแล้วเป็นนาป แต่ให้เข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มที่มีกิจกรรมที่เป็นคุณประโยชน์ต่อสังคม หรือกลุ่มเซลของคริสเตียนตามคริสตจักรต่างๆ เพราะกิจกรรมในกลุ่มเซลจะมีการฟังความทุกข์ของกันและกัน มีการปลอบใจช่วยเหลือเกื้อกูล อธิษฐาน อ่านพระสัญญาของพระเจ้า และอุดหนุนการทำกิจกรรมที่มีคุณประโยชน์ต่อเพื่อนมนุษย์

10. ใส่ใจในความจริงที่พระเจ้าสอนที่ว่า ชีวิตมี 2 ด้านเสมอ

คำสอนนี้จากพระธรรมพิลิปปี 4:13 “ข้าพเจ้าสามารถทำทุกสิ่งได้โดยพระเยซูผู้ช่วยกำลังข้าพเจ้า” เราสามารถชนะความเครียดได้โดยทางพระเยซู ถ้าความเครียดเกิดจากนี่จะกำขัดของเรา หรือเรามีความสามารถไปไม่ถึง ขอให้เราทราบว่า พระองค์จะทรงช่วยเราได้ มิใช่เพราความสามารถของเรา แต่เพราจะที่อำนวยของพระองค์

11. ใส่ใจที่จะจัดความกลัวในความยากจน

คำสอนนี้ปรากฏในพระพิลิปปี 4:19 “พระเจ้าของข้าพเจ้าจะประทานสิ่งสารพัดที่พวกรหำขาดอยู่นั้นจากทรัพย์อันรุ่งเรืองของพระองค์ในพระเยซูคริสต์” พระเจ้าสัญญาว่า พระองค์จะประทานสิ่งที่จำเป็นของชีวิตให้แก่เราเสมอ (ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการแต่สิ่งที่จำเป็น)

12. ໄສໂຈໃນພະຄຸມຂອງພຣະເຈົ້າ

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

13. ใส่ใจและดูแลสุขภาพให้ดี

จิตใจมีความเกี่ยวพันกับร่างกาย เราควรที่จะมีเวลาออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 30 นาทีที่เป็นอย่างน้อย กิจกรรมที่ต้องอาศัยร่างกายดูจะเป็นกิจกรรมที่ป้องกันการเกิดความเครียดได้ดี บาง คนกำหนดเวลาออกกำลังกาย และไม่ยอมให้อะไรมาขัดขวางการออกกำลังกาย เราต้องสร้างสภาพสม คลุให้เกิดขึ้นในชีวิตให้ได้ (3 ข้อที่ 2)

14. มิตรภาพเป็นสิ่งสำคัญช่วยทำให้ชีวิตสมดุลได้

การมีเพื่อนแท้ที่รับฟังเราเล่า ปรึกษา หรือระบายทุกข์สุข ได้โดยไม่ต้องนิ แต่เห็นใจและเข้าใจ ดูจะเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต การมีเพื่อนที่ดีจะให้มุมมองของชีวิตในการแก้ปัญหาที่ดีขึ้นว่า แม้ว่าพระ เจ้าทรงกำลังทำการใดก็ตาม แต่เพื่อนที่ดีก็ต้องการเวลาพัฒนา เราจึง ต้องมีเวลาพัฒนาความสัมพันธ์กับเพื่อน การมีเวลา กับคู่สมรสอย่างสม่ำเสมอ ก็สำคัญ แต่เวลา กับเพื่อน ก็สำคัญด้วย (กิจการ 2:43-47)

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

ผู้ให้คำปรึกษาอาจจะเสนอแนะวิธีแก้ไขแก่คุณที่มีความเครียดง่าย ๆ ดังนี้

1. ฟังเพลงของคริสเตียน (1 ชั่วโมง 16:23)

เพลงคริสเตียนเป็นเพลงที่ผู้ประพันธ์ใช้นื้อร้องที่มารจากพระคัมภีร์ ทั้งท่านองและความหมาย ของนื้อร้อง มีพลัง กล่อมจิตใจคนที่เครียดให้คลายความกังวลได้ ดังจะพบในพระธรรม 1 ชมอ. 16:23 “อยู่มาเมื่อวิญญาณชั่วจากพระเจ้ามาสิงชาอุดเมื่อไร ดาวิกก์หิบพินใช้มือดีดถวาย ชาอุดก์ทรง ชุ่มชื่นขึ้นและหายดี และวิญญาณชั่ว ก็พากจากพระองค์ไป” เพลงนี้จะเป็นเพลงที่มีชื่อเสียงของ โลกที่เกิดจากนักประพันธ์คริสเตียนมีอยู่จำนวนมาก

2. ออกกำลังกายให้พอเพียงและสม่ำเสมอ

ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาทีใน 1 สัปดาห์ จะช่วยให้สุขภาพทั้ง กายและใจดีขึ้น พระเยซูและยักราเวกจะเดินทางด้วยเท้าเป็นประจำ การเดินเป็นการออกกำลังกายที่ดี สำหรับคุณวันละ 3 กม.

3. นอนให้พอเพียง

ในพระธรรมสคุติ 127:2 “เป็นการเหนื่อยเปล่า ที่ท่านลูกขึ้นแต่เช้ามืด นอนดึกและกระหึ่ด กระหอบกินอาหาร เพราะพระองค์ประทานแก่ผู้ที่รักของพระองค์ให้หลับสบาย” ปกติแล้วคุณเราควร มีเวลาอนอนอย่างน้อย 8 ชั่วโมงต่อคืน วิธีชีวิตในยุค โลกาภิวัตน์ อาจทำให้คุณเรามีเวลาอนอนน้อยกว่าปกติ

4. แก้ไขปัญหาที่ทำให้เครียดให้หมดไปทันที

จัดการกับสิ่งที่ทำให้กลัวและเครียดให้หมดไปเท่าที่จะทำได้ อายุ่ปล่อยปัญหาที่ทำให้เครียด ให้รบกวนชีวิต ให้เสาะหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นๆ หลายๆ วิธี แล้วให้ลองแก้ไขทีละวิธี

5. เด่าให้เพื่อนฟัง

พูดให้เพื่อนที่ไว้วางใจได้ฟัง อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ในเรื่องที่ทำให้เราคับข้องใจ

6. พักผ่อนให้พอเพียงในที่สูงที่เป็นธรรมชาติ

ทำงานอดิเรกทำในสิ่งที่ทำให้มีความสุข ไปพักผ่อนในที่สูงเงียบ ในธรรมชาติ หรือทำในสิ่งที่ตัวเองชอบ และเพลิดเพลิน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

7. มีชีวิตเฉพาะวันนี้ (มัทธิว 6:34)

ผลการวิจัยพบว่า 98% ของเรื่องที่คนวิตกกังวลมักจะไม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตให้ดีที่สุดเฉพาะวันนี้ คือ อย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ ดูจะเป็นศิลปะที่ดีที่สุดในการดำเนินชีวิตในสมัยปัจจุบัน

8. ให้จินตนาการถึงสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้น

ความเครียดที่เกิดจากความกลัวในสิ่งเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การจินตนาการถึงสิ่งเลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นในความคิดเสียก่อน แล้วพูดกับตัวเองว่า ไม่เห็นจะน่ากลัวตรงไหน

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

ความเครียดสามารถลดลงได้ หากฝึกคิดและช่วยเหลือคนอื่นบ้าง การคิดถึงตัวเองอยู่เสมออาจนำความเครียดมาสู่ตนมากขึ้น

10. อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง

อย่าเป็นคนผลัดวันประกันพรุ่ง การไม่ยอมแก้ไขปัญหา ย่อ yok ให้เกิดความเครียด

11. ตั้งเวลาให้เครียด

คนที่เครียดอาจฝึกความเครียดให้เครียดอย่างเดะเดะ เป็นเวลา กล่าวคือ เครียดจนไม่เป็นเวลา เวลา การฝึกความเครียดให้เครียดเป็นเวลา โดยตั้งเวลาให้เครียด ดูจะเป็นวิธีหนึ่งที่เหมาะสม

12. ฝึกบอก “No” กับงานต่าง ๆ เสียบ้าง

13. คิดให้ร้อนคอมก่อนบอก “Yes” ก็ปี๊คร

14. จัดเวลาให้ตัวเองก่อนจัดให้คนอื่น กำหนดวันพักและช่วงพักผ่อนให้พอ

15. จัดเวลาให้เกิดช่องว่างประจำวัน สำหรับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้น โดยไม่คาดฝันมาก่อน เช่น น้ำท่วม ท่อแตก หมาย และรถติด ถ้าจัดตารางกิจกรรมติดๆ กันไปโดยไม่มีช่องว่างสำหรับพักอาจจะเครียดได้

16. สังเกตดูการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกายของตน เช่น ปวดตามข้อ ความดันสูง ห้องเสียว เป็นหวัดน้อยๆ หลับใน หลับนอก สนใจอะไรไม่ได้นาน เป็นต้น (ดูตารางที่ 1)

17. จิตแพทย์ Ari Kier จากมหาวิทยาลัยคอร์แนล แนะนำ “หากลังที่ทำแล้วมีความสุข ลังใดที่ทำแล้วไม่มีความสุขไม่ควรทำ” คำแนะนำนี้เกิดจากคนเรามักทำให้ลังที่คนอื่นคาดหวังให้เราทำ เราไม่ได้ทำอย่างที่เรอากทำ

18. วงการแพทย์ยอมรับคำแนะนำที่ว่า “จริงตัวเอง ทำดีกับตัวเอง ให้รางวัลตัวเอง” เราควรใส่ใจจำดำเนินนี้

19. ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงในเรื่องที่คิดจะเปลี่ยนแปลง

20. คนที่เครียดจะแสวงหาความสำเร็จจากความสำเร็จในการงาน พระเจ้าเรียกให้เราสัตย์ซื่อหาให้สำเร็จไม่ คนที่ทำงานอย่างดีเยี่ยมในทุกเรื่อง และพยายามจะให้สมบูรณ์พร้อมไม่มีที่ติมักจะเครียด คนที่พยายามจะควบคุมคนอื่นให้อยู่ในอาณัติของตน โดยแสดงการเสียสละอย่างสูงก็เสี่ยงต่อความเครียด เมื่อใดที่รู้สึกหมดหัว หมดความสามารถอยู่บ่อยๆ สิ่งนี้เป็นสัญญาณเตือนภัย

21. ฝึกผ่อนคลายโดยใช้ความคิด คิดในสิ่งที่จริง สิ่งที่่นับถือ สิ่งที่บริสุทธิ์ สิ่งที่ทรงคุณ สิ่งใดๆ ที่ล้ำเลิศ สิ่งที่ยุติธรรม (พิลิปปี 4:8-9)

22. ยอมรับในขีดจำกัดของตน ไม่มีคริมีพ่อแม่ที่ดีเลิศ หรือมี DNA ที่ดีเลิศ พูดกับตัวเองว่า “ชีวิตเรามีค่า และน่าจะเป็นประโยชน์กับคนอื่นๆ มากกว่าเรื่องนี้”

23. หาเพื่อนที่เป็นจิตแพทย์ที่สามารถอุดดดวยได้เสมอ การไปหาหมอนวดแผนไทยกับการไปคุยกับจิตแพทย์ไม่เหมือนกัน

24. ทำงานอดิเรกที่ชอบทำ เป็นงานที่ไม่ต้องแบ่งขั้น และไม่ต้องการความรับผิดชอบกับใคร ไม่ว่าจะกับงานหรือกับคน บางคนชอบทาสี บางคนชอบตกปลากะบาน บางคนชอบทำสวน บางคนสร้างเรือเล็กๆ หรือเครื่องบินเล็กๆ หรือทำความสะอาดเครื่องยนต์เป็นการทำเพลินๆ เช่น เล่นต่อคำ ภาษาอังกฤษ งานพากนี ไม่ต้องการทำให้สำเร็จเพียงแต่รู้สึกได้เล่นกับกิจกรรมนั้นก็พึงพอใจแล้ว

สรุป

ความเครียดเป็นเรื่องที่จำเป็นและอาจเกิดขึ้นในชีวิตของเราได้ คริสเตียนก็ยังต้องมีความเครียด ไม่พ้นความเครียดไปได้ แม้เราจะเชื่อพระเจ้าและครรภานในพระคริสต์ เราจึงยังต้องมีความเครียด มนุษย์ทุกคนคงจะต้องมีความเครียดที่ดีและที่ไม่ดี แต่เราจะรับมือเวลามันเกิดขึ้นในชีวิตของเรา จะทำอย่างไรนั้นดูจะสำคัญอย่างยิ่งก่อตัวโดยสรุปคือ สำหรับคริสตชน การรับมือความเครียด ได้ผลต้องตระหนักว่า พระเยซูทรงมีฤทธานุภาพมากพอในการดูแลชีวิตเรา และเราต้องทราบว่า เราทุกคนลูกสร้างมาให้มีชีวิตสมดุล อะไรมิที่ทำให้ของชีวิตเราเสื่อมเป็นสิ่งไม่ดี ความเชื่อของคริสตชนจึงการแสดงออกอย่างเป็นรูปธรรมในชีวิตประจำวันในเรื่องเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากว่า พระเจ้าทรงฤทธิ์และประกอบกิจของพระองค์ในชีวิตของเรารอยู่เสมอ เราจึงไม่ต้องมานั่งควบคุมอะไรต่อมิอะไรในชีวิตของเราไปเสียหมดทุกอย่าง เราควรวางใจในความรักของพระเจ้าที่มีต่อเรา เมื่อฉันลุกวางใจพ่อแม่ของตนให้จัดการต่อชีวิตของเขา เราจึงมีเวลามากพอที่จะสนใจในการดำเนินชีวิตของเราให้สมดุลในทุกด้าน เราควรใส่ใจในการสนทนากับพระเจ้า (การอธิษฐาน) และสนทนากับเพื่อนสนิท การดูแลสุขภาพ และการพึงพิงในพระสัญญาของพระองค์เพื่อขัดความกลัวที่เป็นสิ่งสำคัญ เราควรรู้ว่า ไม่มีคริมีสุขภาพกายและจิตสมบูรณ์ ไม่มีคริมีพ่อแม่ที่สมบูรณ์พร้อม หรือมี DNA ที่สมบูรณ์พร้อม ดังนั้นเราควรพิจารณาคำแนะนำพิมพ์เดิม เพื่อสังวรว่า เราเป็นแต่มนุษย์ธรรมชาต แต่มีพระเจ้าที่ไม่ธรรมชาติ คุ้มกันร่ายกาย ความคิด จิตใจ และจิตวิญญาณให้เรา

ภาคผนวกที่ 1

บันทึกเกี่ยวกับรายละเอียดของข้อพระคัมภีร์ที่คัดลอกมาจากพระคริสตธรรมคัมภีร์ (พระคุณคัมภีร์ในเบล็อก) ที่ผู้เขียนใช้อ้างอิงในเอกสารนี้

- | | |
|----------------|--|
| 2 ทิโนธี 3:16 | พระคัมภีร์ทุกตอน ได้รับการคลdaleจากพระเจ้าและเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่า ก่อการปรับปรุงแก้ไขคนให้ดี และการอบรมในทางธรรม แต่จะเข้าใจข้อนี้ คือว่า ในสมัยจะสืบยุคหนึ่ง จะเกิดเหตุการณ์ลุยศ เพราะมนุษย์จะเห็นแก่ตัว เห็นแก่เงิน เย่อหยิ่ง ไฮโซ ชอบค่าไว้ ไม่เชื่อฟังคำบิดามารดา อกตัญญู ไร้ศีลธรรม ไร้มนุษยธรรม ไม่ให้อภัยกัน ใส่ร้ายกัน ไม่ยับยั้งชั่งใจ ดุร้าย เกลียดชังความดี ทรยศ มุทะลุ หัวสูง รักความสนุกยิ่งกว่ารักพระเจ้า ถือศาสนาแต่เปลี่ยนนอง ก่อ ส่วนแก่นแท้ของศาสนาฯ ไม่ยอมรับคนเช่นนี้ท่านอย่างคุณ เพราะในบรรดาคนเหล่านี้ มีคนที่แอบไปตามบ้านแล้วลวงหลงที่เบาปัลวยาหนาด้วยนาป และหลงไหลไปด้วยตัณหาต่างๆ ไปเป็นเชลย หลงพากนี้จะฟังทุกคนที่พูด แต่ไม่อาจที่จะเข้าถึงหลักแห่งความจริง ได้เลย ยังเน้นสักกันยังเบรส์ได้ต่อต้านโมเสสันนั้นได คนเหล่ากีต่อต้านความจริงนั้นนั้น เป็นคนใจทราม และในเรื่องความเชื่อนั้นเขาใช้ไม่ได้เลย แต่เขาจะไปได้ไม่กี่นา เพราะความโง่ของเขากลางประภากูแท่นทึ่งป่วง เช่นเดียวกับความโง่ของชาวยสองคนนี้ |
| มัทธิว 6:25-34 | “เหตุฉะนั้นเรานอกท่านทึ่งหลายว่า อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของตนว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม และอย่ากระวนกระวายถึงร่างกายของตนว่า จะเอาอะไรรุนแรงห่มมิให้หรือ จงคุณกในอากาศ มันมิได้ห่ว่าน มิได้เกี่ยว มิได้สำาสม ไว้ในยุ้งจัน แต่พระบิดาของท่านทึ่งหลาย ผู้ทรงสิริในสวรรค์ทรงเลี้ยงนกไว้ ท่านทึ่งหลายมิประเคร็ฐกัวนกหรือ มีไกรในพวงท่าน โดยความกระวนกระวายอาจต้องชีวิตให้หายอกไปอึกสักศอกหนึ่งได้ หรือท่านกระวนกระวายถึงเครื่องรุ่งห่มทำไม้ จงพิจารณาดูกไม่ที่ทุ่งนาว่า มันออกงานเจริญขึ้นได้อย่างไร มันไม่ทำงาน มันไม่ปั่นด้วย แต่เราณอกท่านทึ่งหลาย ว่ากษัตริย์ชาโอลมอนเมื่อบริบูรณ์ด้วยส่ง่ราศี ก็มิได้ทรงเครื่องงานเท่าดอกไม้ นีดออกหนึ่ง แม้ว่าพระเจ้าทรงตกแต่งหญ้าที่ทุ่งนาอย่างนั้น ซึ่งเป็นอยู่วันนี้ และรุ่งขึ้นต้องทึ่งในเตาไฟ ไอซึ่มีความเชื่อน้อย พระองค์จะไม่ทรงตกแต่งท่านมากยิ่งกว่านั้นหรือ เหตุฉะนั้นอย่ากระวนกระวายว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอา |

- อะไรดีมี หรือจะเอาอะไรรุ่งห่ม เพราะว่า พวกร่างชาติแสวงหาสิ่งของทั้งปวงนี้ แต่ว่าพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงทราบแล้วว่าท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ แต่ท่านทั้งหลายจะแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้ เหตุฉะนั้นอย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ เพราะว่าพรุ่งนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับพรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พ้ออยู่แล้ว
- 雅各书 1:5**
- จงชื่นบานอยู่เสมอ จงอธิษฐานอย่างสม่ำเสมอ จงขอบพระคุณในทุกรณี เพราะนี่แหล่งเป็นน้ำพระทัยของพระเจ้า ซึ่งปรากฏอยู่ในพระเยซูคริสต์เพื่อท่านทั้งหลาย
- 腓立比書 4:4-7**
- “จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลา ข้าพเจ้าอย่าอีกครั้งว่า จงชื่นชมยินดีโดยเด็ดขาด จงให้จิตใจที่อ่อนสุภาพของท่านประจักษ์แก่คนทั้งปวง องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงอยู่ใกล้แล้ว อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใดๆ เลย แต่จงทูลเรื่องความปราถอนของท่านทุกอย่างต่อพระเจ้า ซึ่งเกินความเข้าใจจะคุ้มครองจิตใจและความคิดของท่านไว้ในพระเยซูคริสต์”
- 1 เปโตร 5:7**
- “จงละความกระวนกระวายของท่านไว้กับพระองค์ เพราะว่าพระองค์ทรงห่วงใยท่านทั้งหลาย”
- โรม 5:5**
- และความหวังไม่ได้ทำให้เกิดความเสียใจเพราผิดหวัง เพราะเหตุว่าความรักของพระเจ้าได้หลังเข้าสู่จิตใจของเรา โดยทางพระวิญญาณบริสุทธิ์ ซึ่งพระองค์ได้ประทานให้แก่เราแล้ว
- 1 พงศ์ศักย์ตระกิจ 19:5**
- และท่านก็นอนลงหลับอยู่ได้ตื้นชาก คุณเด็ด มีทุตสวรรค์องค์หนึ่งมาถูกต้องท่านและพูดกับท่านว่า “ลูกขึ้นรับประทานซิ”
- ลูกา 22:44**
- เมื่อพระองค์ทรงเป็นทุกข์มากนัก พระองค์ขึ้นไปลงพระทัยอธิษฐาน พระเลटไปของพระองค์เป็นเหมือนโลหิตไหหลыхคล่องถึงคืนเป็นเม็ดใหญ่ ไม่มีการทดลองใด ๆ เกิดขึ้นกับท่านนอกเหนือจากการทดลองซึ่งเคยเกิดกับมนุษย์ทั้งหลาย พระเจ้าทรงสัตย์ธรรมพระองค์จะไม่ทรงให้ท่านต้องถูกทดลองเกินกว่าที่ท่านจะทนได้ และเมื่อทรงทดลองท่านนั้น พระองค์จะทรงโปรดให้ท่านมีทางที่จะหลีกเลี่ยงได้ด้วย เพื่อท่านจะมีกำลังทันได้
- ส督ดี 32:8**
- เราจะแนะนำและสอนเจ้าถึงทางที่เจ้าควรเดินไป เราจะให้คำปรึกษาแก่เจ้าด้วยจับตาเจ้าอยู่

อิสยาห์ 58:11	“และพระเจ้าจะนำเจ้าอยู่เป็นนิตย์และให้เจ้าอิ่มด้วยของดี และกระทำให้กระดูกของเจ้าแข็ง”
ส督ดี 62:11	พระเจ้าตรัสรังหนึ่ง ข้าพเจ้าได้ยินอย่างนี้สองครั้งแล้วว่า อุทرانุภาพเป็นของพระเจ้า
เยเรมีย์ 10:23	ข้าแต่พระเจ้า ข้าพระองค์ทราบแล้วว่า ทางของมนุษย์ไม่อยู่ที่ตัวเรา คือ ไม่อยู่ที่มนุษย์ผู้ซึ่งดำเนินไปที่จะนำฝึกษาของตนเอง
โรม 8:28	เรารู้ว่า พระเจ้าทรงช่วยคนที่รักพระองค์ให้เกิดผลอันในทุกสิ่ง คือ คนทั้งปวงที่พระองค์ได้ทรงเรียกตามพระประสงค์ของพระองค์
มัทธิว 6:25	เหตุฉะนั้นเรานอกห่านทั้งหลายว่า อย่ากระวนกระวายถึงชีวิตของตนว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม และอย่ากระวนกระวายถึงร่างกายของตนว่า จะเอาอะไรรุนแรงห่ม ชีวิตสำคัญยิ่งกว่าอาหารมิใช่หรือ และร่างกายสำคัญยิ่งกว่าเครื่องนุ่งห่ม ชีวิตสำคัญยิ่งกว่าอาหารมิใช่หรือ และร่างกายสำคัญยิ่งกว่าเครื่องนึ่งห่มมิใช่หรือ
มัทธิว 6:30	แม้ว่าพระเจ้าทรงตกแต่งหญ้าที่ทุ่งนาอย่างนั้น ซึ่งเป็นอยู่วันนี้และรุ่งขึ้นต้องทึ่งในเตาไฟ โอ ผู้มีความเชื่อน้อย พระองค์จะไม่ทรงตกแต่งท่านมากยิ่งกว่านั้นหรือ
ฟิลิปปี 4:11	ข้าพเจ้าไม่ได้บ่นถึงเรื่องความขัดสน เพราะข้าพเจ้าจะมีฐานะอย่างไรก็ตาม ข้าพเจ้าก็เรียนรู้แล้วที่จะพอใจอยู่อย่างนั้น
ดาเนียล 10:12	“ด้านนีบล้อบ อย่างลัวเลย เพราะตั้งแต่วันแรกที่ท่านได้ตั้งใจจะเข้าใจ และถล่มตัวลงต่อพระเจ้าของท่านนั้น พระเจ้าทรงฟังถ้อยคำของท่าน”
ยากอบ 5:13	มีคริสตจักรที่นักทุกข์หรือ ใจให้ผู้นั้นอธิษฐาน...
ส督ดี 34:4	ข้าพเจ้าได้แสวงพระเจ้า และพระองค์ทรงตอบข้าพเจ้า และทรงช่วยกู้ข้าพเจ้าจากความกลัวทั้งสิ้นของข้าพเจ้า
ส督ดี 86:15	ข้าแต่องค์พระผู้เป็นเจ้า แต่พระองค์ทรงเป็นพระเจ้ากอปรด้วยพระกรุณาและพระเมตตา ทรงกริ่วชา และอุดมด้วยความรักมั่นคง และความสัตย์สุจริต
สุภาษิต 1:33	แต่บุคคลที่ฟังเรา จะอยู่อย่างปลดปล่อย เขาจะอยู่อย่างสุขสงบ ปราศจากความคิดพรั่นพรึงในความชั่วร้าย
สุภาษิต 3:25-26	อย่างลัวความกลัวลามที่มาถึงปัจจุบันทันค่วน หรือความพินาศย่อยยับของคนชั่วร้ายที่เกิดขึ้น เพราะพระเจ้าจะทรงเป็นความไว้วางใจของเจ้า และจะทรงรักษาเทาของเจ้าให้พ้นจากการถูกจับ

อิสยาห์ 40:28-31	ท่านไม่เคยรู้หรือ ท่านไม่เคยได้ยินหรือ พระเจ้าทรงเป็นพระเจ้าเนื่องนิคย์ ก็อ พระผู้สร้างที่สุดปลายแผ่นดินโลก พระองค์มิได้ทรงอ่อนเปลี่ย หรือ เหนือเดนี่อยความเข้าพระทัยของพระองค์ก็เหลือที่จะหยั่งรู้ได
มัทธิว 6:33-34	แต่ท่านทึ้งหลายใจแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของ พระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทึ้งปวงเหล่านี้ให้ เหตุฉะนั้น อย่ากระวนกระวายถึงพรุ่งนี้ เพราะว่าพรุ่งนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับ พรุ่งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พอยู่แล้ว
มัทธิว 11:28-30	บรรดาผู้ทำงานเหนื่อยและแบกภาระหนัก จงมาหาเรา และเราจะให้ ท่านทึ้งหลายหายเหนื่อยเป็นสุข ใจอาekoของเราแบบไว้ แล้วเรียนจากเรา เพราะว่าเราสุภาพและใจอ่อนน้อม และจิตใจท่านทึ้งหลายจะได้พัก ด้วยว่า แยกของเราก็พอเหมาะสม และภาระของเราก็เบา
約翰 10:27-28	แกะของเราย่อยฟังเสียงของเราและเรารู้จักแกะเหล่านั้น และแกะนั้นตามเรา เราให้ชีวิตนิรันดร์แก่แกะนั้น แกะนั้นจะไม่พินาศเลย และจะไม่มีผู้ใดแย่งชิง แกะเหล่านั้นไปจากมือของเราได
約翰 14:27	เรามอบสันติสุขไว้ให้แก่ท่านทึ้งหลาย สันติสุขของเราที่ให้แก่ท่านนั้นเราให้ ท่านไม่เหมือนโลกให้ อย่าให้ใจของท่านวิตกและอย่ากลัวเลย
2 โครินธ์ 11:3	แต่ข้าพเจ้าเกรงว่า ญี่ปุ่นได้ล่อความนังเอวตัวอยูนาัยของมันฉันใด จิตใจของ ท่านก็จะถูกล่อลงให้หลงไปจากความสัตย์ซื่อและความบริสุทธิ์ต่อพระ คริสต์ฉันนั้น
อิบรา 4:15	เพราะว่าเรามิได้มีมหาปุโรหิตที่ไม่สามารถเห็นใจในความอ่อนแอกของเรา ท่านก็จะถูกล่อลงใจเหมือนอย่างเราทุกประการ ถึงกระนั้นพระองค์ก็ยัง ปราศจากบาป
1 约翰 3:20	เพราะพระเจ้าทรงเป็นใหญ่กว่าใจของเรา และพระองค์ทรงทราบทุกสิ่ง
1 约翰 4:10	ความรักที่ข้าพเจ้าพูดถึงนี้มิใช่ที่เรารักพระเจ้า แต่ที่พระองค์ทรงรักเรา และ ทรงใช้พระบุตรของพระองค์มาทรงเป็นผู้คลบล้างพระอาชญาที่ตอกกับเราทึ้ง หลายพระบาทของเรา

ภาคผนวกที่ 2

จิตแพทย์ Thomas H. Hoimes และผู้ร่วมงานได้กำหนดตารางปริมาณความเครียดเป็นตัวเลขแสดงให้เห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อเกิดขึ้นกับใครเล็กคน ๆ นั้น จะรับความเครียดเพียงใด (Lewis 1989:145)

<u>เหตุการณ์ในชีวิต</u>	<u>ค่าปริมาณความเครียด</u>
1. การเสียชีวิตของคู่สมรส	100
2. การหย่าร้าง	73
3. การแยกกันอยู่ของสามี-ภริยา	65
4. การติดคุก	63
5. การเสียชีวิตของคนใกล้ชิดในครอบครัว	63
6. การเจ็บป่วย/การประสบอุบัติเหตุ	53
7. การสมรส	50
8. การถูกให้ออกจากงาน	47
9. การคืนดีของคู่สมรส	45
10. การเกษียณอาชญากรรมการทำงาน	45
11. การเปลี่ยนแปลงสุขภาพของคนในครอบครัว	44
12. การตั้งครรภ์	40
13. การมีปัญหาในเรื่องเพศ	39
14. การมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว	39
15. การปรับตัวในธุรกิจ	39
16. การเปลี่ยนแปลงภาวะทางการเงิน	38
17. การเสียชีวิตของเพื่อนรัก	37
18. การถูกเปลี่ยนตำแหน่งหน้าที่ในการงาน	36
19. การเพิ่มปริมาณโトイ้ແຢັງกับคู่สมรสในเรื่องต่าง ๆ	35
20. การผ่อนสั่งต่าง ๆ ที่มีจำนวนเงินสูง	31
21. การเปลี่ยนความรับผิดชอบในงาน	29
22. การออกจากบ้านของลูก ๆ	29
23. การมีปัญหากับสะใภ้และเขย	29
24. การได้รับเกียรติอันเนื่องจากความสำเร็จในชีวิต	28

เหตุการณ์ในชีวิต	ค่าปริมาณความเครียด
25. การเริ่มทำงาน/หยุดงานของกริยา	26
26. การเปิด-ปิดเทอมของสถานศึกษา	26
27. การเปลี่ยนสภาพความเป็นอยู่	25
28. การปรับเปลี่ยนนิสัยต่าง ๆ	24
29. การมีปัญหาภักดีเจ้านาย	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. การเปลี่ยนจำนวนสมาร์ทโฟนไปพักผ่อน	15
39. การเปลี่ยนสภาพอุปนิสัยในการรับประทานอาหาร	15
40. การเดินทางไปพักผ่อน	13
41. การเนิ่นนานล่องคริสตมาส	12
42. การทำพิคกี้หมายและโถนปรับ	11

BIBLIOGRAPHY

- Adams, J. E. (1973). *The Christian Counselor's Manual*. Grand Rapid, MI: Ministry 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: Zondervan 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

พศ.ดร.บรรจุบ บรรณรุจิ

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเครียด เป็นอาการทางจิตอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อจิตใจโดยตรงและต่อร่างกายซึ่งก่อให้เกิดผลเสียด้านต่าง ๆ ติดตามมา

ในทางพระพุทธศาสนา ไม่มีศพที่เรียก “ความเครียด” โดยตรง แต่หากจะพากยานหา ก็อาจจะเรียบได้กับคำว่า “ทุกข์” ซึ่งมีความหมายว่า ทนได้ยาก บีบคั้น และพบจะเกี่ยบได้กับอีกคำหนึ่ง คือคำว่า “โรค” ซึ่งมีความหมายว่า เสียดแทง

ที่ยกมาเทียบกับ ทุกข์ และ โรค ก็เพราะพิจารณาตามนี้อห庵แห่งพระพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ทุกข้มี 2 อย่าง คือ ทุกข์ภายใน อันได้แก่ ความไม่สมายทางร่ายกาย กับ ทุกข์ใจ อันได้แก่ ความไม่สมายทางจิตใจ และว่า โรคมี 2 ชนิด คือ โรคภายใน อันได้แก่ความเจ็บป่วยทางร่ายกาย กับ โรคใจ อันได้แก่ ความเจ็บป่วยทางจิต (กายิกโรค กับ เจตสิกโรค)

หากกล่าวไว้แต่แรกแล้วว่า ความเครียดเป็นอาการทางจิตอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อจิตใจโดยตรงและต่อร่ายกาย จึงขอเสนอต่อไปว่า

ที่ว่า มีผลกระทบต่อจิตหรือจิตใจ นั้นก็คือทำให้จิตใจเกิดภาวะต่อไปนี้

1. ฟุ้งซ่าน
2. หลุดหลง
3. หลงผู้-ห้อแท้
4. ขาดความเชื่อมั่น

ที่ว่า มีผลกระทบต่อร่างกาย นั้นก็คือ มีผลกระทบต่อระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาถือว่า การทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อเป็นไปตามคำสั่งของจิต กล่าวคือหากจิตมีสภาพปลดปล่อยร่างกาย ระบบประสาทและกล้ามเนื้อก็ทำงานไปตามปกติไม่เครียดแต่หากจิตสภาพตรงกันข้าม คือ ไม่ปลดปล่อย ไม่ร่างกาย ตึงเครียด ระบบประสาทและกล้ามเนื้อก็ทำงานแบบไม่ปกติ ตกอยู่ในการเครียด ความเครียดของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ดังกล่าวมานี้ พระพุทธศาสนาจัดเป็นรูปประเภทหนึ่งเรียกว่า “จิตชรุป” หมายถึง รูปที่เกิดจากจิต เช่นเดียวกับ สีหน้าที่สดชื่นและรอยยิ้ม ก็จัดเป็นจิตชรุปด้วยเช่นกัน เพราะเปิดเผยไว้ถึงสภาวะของจิตที่แพร่เข้าสู่บุคคล

ผลกระทบทั้ง 2 นี้ หากพิจารณาในเชิงปฏิสัมพันธ์ก็จะเห็นว่า นอกจากเป็นผลมาจากการเครียดแล้ว ก็ยังกลับเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความเครียด ได้อีกด้วย

ท่าทีต่อความเครียด เมื่อความเครียดเป็นทุกข์หรือเป็นโรคชนิดหนึ่งก็ย่อมต้องแก้ไขหรือจัดให้พ้นไป อย่างที่เรียกว่า “ดับทุกข์” (ทุกข์นิโรค) การดับทุกข์หรือโรค คือความเครียดนั้นมี 3 วิธี คือ

1. ดับชั่วคราว หมายถึง เมื่อความเครียดเกิดขึ้นระหว่างนี้ก็ทางดับชั่วคราวหนึ่งตามสภาพที่เกิดขึ้น (ตหั้นกนิโรค)

2. ดับแบบข่มไว้ด้วยสามาธิ หมายถึง ฝึกสามาธิได้ลึกและยาวนานจนดับความเครียดได้ แต่เมื่อออกจากสามาธิหรือจิตไม่เป็นสามาธิความเครียดก็อาจเกิดขึ้นอีกได้ (วิกฤติกันนิโรธ)

3. ดับได้เด็ดขาด หมายถึง การดับเหตุหรือต้นต่อของความเครียดคือกิเลสออกไปได้หมด (สมุน deutนิโรธ)

ความเครียดอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ คือ จากสภาพแวดล้อมดินฟ้าอากาศ อาหารการกิน อุณหภูมิ ใจเหตุการณ์รอบข้าง และจากความรู้สึกนิยมของตัวเอง พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อสาเหตุ ที่เห็นนั้น แต่ในเบื้องของการดับสาเหตุแล้ว พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความรู้สึกนิยมซึ่งเป็นเรื่องของจิตใจมากกว่า เพราะเหตุที่ว่า จิตใจของคนเรามีกิเลสเจือจับอยู่ กิเลสที่เป็นต้นเหตุให้เกิดความเครียด ก็คือ ตัณหา คือ ความอยากได้ ความอยากไม่หยุด ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเครียดทางจิตใจ คือ ทุกข์ เพราะตัณหาผลักดันให้เราทำหนดลังที่เป็นที่รัก กับ สิ่งไม่เป็นที่รัก ขึ้นมา ในที่สุดคนเราจะเกิดอกซึ้น อำนาจตัณหา และต้องพบกับภาวะ คือ

1. ประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก

2. พลัดพรากจากสิ่งที่รัก

3. ปราบဏะและไม่ได้สมหวัง

ฉะนั้น ท่าทีที่พึงปฏิบัติต่อความเครียด คือ

1. ตั้งสติให้ได้ก่อน คือ ให้รู้ว่าเรากำลังประสบกับความเครียด หรือ ความเครียดกำลังเกิดขึ้น แล้วตามด้วยความเครียดด้วยสติคือรู้ตัว (สัมมาสติ)

2. มั่นคงอยู่กับความเครียด คือ นิ่งให้ได้ก่อน อย่าหัวบันทุ่นไปตามความเครียดหรือสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด เพื่อจะได้เกิดปัญญา (สัมมาสามาธิ)

3. ศึกษาสาเหตุความเครียด คือ ศึกษาดูให้ชัดว่าความเครียดเกิดจากอะไร อะไร คือ ปัญหาทำให้เกิดความเครียด มีกี่อย่าง อะไรคือสาเหตุหลัก สาเหตุรอง และควรแก้สาเหตุไหนก่อน (สัมมาทิฏฐิ)

4. ลงมือแก้ไขความเครียดตามสาเหตุ คือ เมื่อรู้ว่า สาเหตุความเครียดมาจากอะไรแก้ไปตามนั้น ซึ่งเริ่มต้นแต่

- ปรับใจ คิดให้เป็นเชิงบวก (สัมมาสังกปปะ)

- ปรับท่าทีการแสดงออกทางการกระทำและคำพูด (สัมมาวาจา, สัมมาภัมมันตะ)

5. ใช้ความพยายาม คือ หมั่นทำความข้อ 4 อย่างต่อเนื่อง (สัมมาวยามะ)

เมื่อทำให้ดังนี้ก็จะเกิด ความเข้าใจ และ เกิดการปล่อยวาง (อุบกขา) ซึ่งทำให้ปลดปล่อยความเครียดออกไปได้ นับตั้งแต่ปล่อยวางชั่วคราว ปล่อยวางแบบขั้มไว้ด้วยสามาธิ และปล่อยวางไว้เด็ดขาดด้วยการบุคลอนตัณหาอันเป็นรากเหง้าของความเครียดออกไปได้

ผลที่ตามมา คือ 1. ความเบาสบาย

2. ความมั่นคงทางจิต

3. ความสุขสงบ

4. เพิ่มศักยภาพแก่ตนของทั้งในด้านสติปัญญาและอารมณ์

5. เป็นที่พึงของคนทั้งหลายได้

6. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

7. หลับเป็นสุข

RESEARCH PAPER

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย

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

รองศาสตราจารย์ สุภาพร โคงราชส

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) การเป็น英雄อาชญากร (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 มาตรดาวดทันต์อพุติกรรมพึงพาของบุตร ยังยึดพุติกรรมก้าวเร็วของบุตรและพึงพอใจในบทบาทการเป็นแม่ของตน (Koestner, Franz & Weinberger, 1990) เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่จะมีพุติกรรมที่เอื้อประโยชน์แก่สังคม โดยมีความเอื้อเพื่อให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ให้ความร่วมมือ ทำตามให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ผลการวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูซึ่งให้เห็นความสำคัญของบทบาทของการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อพัฒนาการของบุคคล ได้มีการศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์องค์ประกอบของการอบรมเลี้ยงดูอย่างกว้างขวาง การวิเคราะห์องค์ประกอบของการอบรมเลี้ยงดูส่วนใหญ่ พบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูดังๆ ข้อดูในวิธีการ เลี้ยงดู 2 มิติ ได้แก่รักอบอุ่น-ต่อต้านขัดแย้ง (warmth-hostility) และตามใจ-ควบคุม

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

คำจำกัดความของมิติของความรักในงานวิจัยต่าง ๆ มีความชัดเจนและสอดคล้องกันว่า ประกอบด้วย การตอบสนองต่อเด็ก รับรู้ความต้องการ และความคิดเห็นของเด็ก ช่วยให้ความรัก ความอบอุ่น ให้การเสริมแรงทางบวก ใช้การลงโทษทางร่างกายและการดำเนินน้อยมาก เด็กที่ได้รับ การเลี้ยงดูด้วยความรัก ความอบอุ่น จะพัฒนาพฤติกรรมทางบวก ในขณะที่เด็กที่ได้รับการต่อต้านชัด เช่น จะพัฒนาพฤติกรรมทางลบ ส่วนในมิติของการควบคุมซึ่งมีคำจำกัดความที่แตกต่างกันอยู่ โดย อาจหมายถึง (1) การควบคุมเข้มงวด ให้สิทธิ์เด็กในขอบเขตจำกัด (2) การมีข้อเรียกร้อง ความหวัง และสนับสนุนให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย โดยไม่มีการบังคับหรือใช้มาตรการในลักษณะ ของการลงโทษ (3) การเข้มงวดกวดขัน บังคับให้ทำตามกฎอย่างเข้มงวด (4) การเข้าไปจัดการและ ขัดขวางแผนการและ สัมพันธภาพของเด็ก (5) การแสดงอำนาจต่อเด็ก ซึ่งมีผลการวิจัยที่พบว่า การ ควบคุมเข้มงวดมีผลทางลบต่อเด็ก ในขณะที่การมีข้อเรียกร้องส่งผลในทางบวก (Maccoby, 1980)

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

มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูในประเทศไทยอย่างกว้างขวาง มีการศึกษาเชิง มนุษย-วิทยาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย (สุมน อมรวิทานน์และคณะ, 2532) การ พัฒนาหลักการและวิธีการอบรมเลี้ยงดู ตลอดจนรูปแบบการพัฒนาเด็กตามวิถีชีวิตไทย (ทิศนา แรม มนีและคณะ, 2536; อำนวย สุจริตกุลและคณะ; 2531) มีการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวกับการ อบรมเลี้ยงดูของมารดาไทย โดยศึกษา รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 5 แบบ ได้แก่ แบบรักสนับสนุน แบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ แบบลงโทษทางกายมากกว่าทางจิต แบบควบคุม และแบบฝึกให้เด็ก พึ่งตนเอง (ดวงเดือน พันธุ์วนานิวนและคณะ, 2528)

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย พบว่าการอบรม เลี้ยงดูทางบวก ซึ่งเน้นการรักสนับสนุนและใช้เหตุผล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับด้วยประด้านบุคลิก ภาพและสังคม (จราจรา สุวรรณทัต และลัดดาวัลย์ เกยมเมตร, 2533; ดุษฎี โยเหลา, 2537) ส่วนการอ บรมเลี้ยงดูในทางลบ ซึ่งเน้นการควบคุม มีความสัมพันธ์ที่ทางบวกและทางลบกับด้วยประด้านบุคลิก ภาพและสังคม (ดุษฎี โยเหลา, 2537) นั้นอาจอธิบายได้ว่า คำจำกัดความในมิติของการควบคุมในงาน วิจัยต่างๆ น่าจะมีความแตกต่างกันอยู่โดยมีทั้งที่เน้นการควบคุมเข้มงวด และที่เน้นการมีข้อเรียกร้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูในมิติของความรักว่าหมายถึงการตอบสนองต่อเด็ก (responsiveness) และในมิติของการควบคุมว่า หมายถึงการมีข้อเรียกร้อง (demandingness) โดยคาดหวังและสนับสนุนให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย ไม่มีการบังคับหรือใช้มาตรการในลักษณะของการลงโทษ เป็นการอบรมเลี้ยงดูตามแนวของ Baumrind (1967, 1971) โดยจำแนกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเป็น 4 แบบ ตามแนวการวิเคราะห์ของ Maccoby & Martin (1983) เพื่อศึกษาว่ารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่วนบุคคลของเด็กในด้านการปรับตัวด้านครอบครัว ความเฉลียวลาดทางอารมณ์ และการเผชิญปัญหาอย่างไรหรือไม่ ซึ่งความรู้ที่ได้นำมาเป็นข้อมูลที่สำคัญและจำเป็นสำหรับการดำเนินการเพื่อ ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของบุคคล

การปรับตัวด้านครอบครัว หมายถึงความเป็นอยู่ของบุคคลในครอบครัว แสดงถึงสุขภาวะของบุคคลเนื่องจากประสบการณ์ด้านครอบครัว อย่างไรก็ตามมีการศึกษาการปรับตัวด้านครอบครัวโดยศึกษารายการในครอบครัว ที่พบว่า ลักษณะส่วนบุคคล เช่น การรับรู้ความสามารถของตน การเป็นตัวของตัวเอง การมองโลกในแง่ดี มีผลต่อการประเมินเหตุการณ์ในครอบครัวของบุคคลมากกว่า ตัวบรรยายภาคในครอบครัวที่เป็นอยู่ (Shulman, 1993 cited in Frydenberg, 1997) ดังนั้น การศึกษาการปรับตัวด้านครอบครัว โดยการให้บุคคลประเมินความรู้สึกและการรับรู้ตนเองในด้านครอบครัว น่าจะเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงให้ความหมายและวัดการปรับตัวด้านครอบครัวตามแนวของ Offer (Offer et al., 1992) ซึ่งวัดอัตมโนทัศน์ของบุคคลด้านครอบครัวโดยให้บุคคลประเมินความรู้สึกและสัมพันธภาพของตนที่มีต่อบุคคลและบรรยายภาคในครอบครัว

ในด้านความเฉลียวลาดทางอารมณ์ ตั้งแต่ปี ก.ศ. 1990 เป็นต้นมา ได้มีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับบทบาทของความฉลาดที่ไม่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลานี้ (non-cognitive factors) ที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยให้ความหมายและวัดความเฉลียวลาดทางอารมณ์ตามแนวของ Salovey และคณะ (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1997; Schutte et al., 1998) ที่เน้นว่าความฉลาดทางอารมณ์เป็นรูปแบบของความฉลาดทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่ประกอบด้วยความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกความแตกต่างของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และใช้ข้อมูลเป็นเครื่องชี้นำในการคิดและการกระทำต่าง ๆ ของบุคคล โดยวัดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านการประเมินและการแสดงออกทางอารมณ์ การจัดระบบควบคุมอารมณ์และการใช้ประโยชน์ของอารมณ์

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

เพชิญปัญหาหรือความเครียดเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั่งเพื่อจัดการกับความต้องการหรือข้อเรียกร้องจากภายในและภายนอกที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถที่ตนจะรับได้เป็นภาวะที่คุกคามต่อความเป็นอยู่อันดีของบุคคล และศึกษาการวิธีการเพชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ โดยใช้กรอบอ้างอิงจากแบบวัดของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) และ Frydenberg & Lewis (1993; Frydenberg, 1997) จำแนกเป็นรูปแบบการเพชิญปัญหา 3 รูปแบบ ได้แก่ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกหนี ตามการวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเพชิญปัญหาโดย Cook & Heppner (1997)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทยในด้านการปรับตัวด้านครอบครัว ความเสี่ยงทางอาชญากรรมและการเพชิญปัญหา
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ ลำดับการเกิด ประเททของครอบครัว ภูมิภาค ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อารชีฟและการศึกษาของพ่อแม่ที่สัมพันธ์กับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย

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 อย่างน้อยครึ่งหนึ่งของค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ได้แก่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 1,316 คน เป็นชาย 528 คน หญิง 788 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 654 คน มัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 662 คน จำแนกตามภูมิภาคและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภูมิภาคและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู	รวม	%	กทม.		เนนศอ		กลาง		ใต้		ตะวันออกเฉียงเหนือ	
			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 มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่าแบบ Likert Scale 5 ระดับ จำนวน 4 ชุด ดังนี้

1. แบบสำรวจรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู (Parenting Style Rating Scale) พัฒนาขึ้นตามแนวคิดและงานวิจัยของ Baumrind (1967, 1971) โดยคณะผู้วิจัย (พรรณพิพิญ ศิริวรรณบุศย์และคณะ, 2545) มีข้อกระ Thompson 99 ข้อ มีมาตราวัดจากระดับ 1-5 โดยให้ผู้ตอบแบบสำรวจพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อตรงกับการกระทำหรือท่าทีของพ่อแม่หรือของผู้ตอบเพียงใด โดยที่ 1 หมายถึงไม่ตรงเลย ขณะที่ 5 หมายถึงตรงมาก จำแนกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูตามมิติ 2 มิติ คือ มิติการตอบสนองต่อเด็กหรือความรักความอบอุ่น และมิติการ เรียกร้องพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยหรือควบคุม คะแนนที่สูงกว่า หมายถึง มีระดับการตอบสนองต่อเด็กและการควบคุม โดยเรียกร้องพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัยสูงกว่า จำแนกเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 4 แบบ ตามแนวทางของ Maccoby & Martin (1983) ดังนี้

1.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ (Authoritative Parenting Style) มีคะแนนสูงที่สุดในมิติของการควบคุมและการตอบสนองต่อเด็ก ประกอบด้วยข้อกระ Thompson 25 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .86, n = 600)

1.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม (Authoritarian Parenting Style) มีมิติของการควบคุมสูง แต่มีการตอบสนองต่อเด็กต่ำ ประกอบด้วยข้อกระ Thompson 26 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .91, n=600)

1.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ (Permissive Parenting Style) มีมิติของการตอบสนองต่อเด็กสูง แต่มีการควบคุมต่ำ ประกอบด้วยข้อกระ Thompson 23 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .81, n=600)

1.4 การอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง (Neglectful Parenting Style) มีทั้งมิติของการควบคุม และการตอบสนองต่อเด็กในระดับต่ำ ประกอบด้วยข้อกระ Thompson 25 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .89, n=600)

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

กระทง 10 ข้อ (ค่าอัลฟा .85, n = 200) เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบวัดพิจารณาว่า ข้อความแต่ละข้อตรงกับผู้ตอบเพียงใด โดยที่ 1 หมายถึง ไม่ตรงเลยไปจนถึง 5 ซึ่งหมายถึง ตรงมาก วัดการประเมินตนเองของบุคคลในด้านความรู้สึกและด้านคุณค่าที่บุคคลให้ต่อตนเองต่ออิความารดา ต่อสัมพันธภาพระหว่างตนและบิความารดาและบรรยายกาศในครอบครัว (ข้อกระทง เช่น พันเชื่อมั่น และวางใจในพ่อแม่ของฉัน พ่อแม่รู้สึกอับอายในตัวฉัน) คะแนนที่สูงกว่า หมายถึง มีแนวโน้มในการปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่า

3. แบบวัดความเฉลี่ยวลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence Scale) ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดนี้ตามแนวคิดโครงสร้างความเฉลี่ยวลาดทางอารมณ์ของ Salovey และคณะ (Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Solovey, 1997) และแบบวัดของ Schutte และคณะ (Schutte et al., 1998) ประกอบด้วยข้อกระทง 20 ข้อ (ค่าอัลฟ่าทั้งฉบับ .87, n = 2,500) เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 หมายถึง ไม่ตรงเลยไปจนถึง 5 ซึ่งหมายถึงตรงมาก คะแนนที่สูงกว่า หมายถึงมีระดับความเฉลี่ยวลาดทางอารมณ์ที่สูงกว่า วัดองค์ประกอบของความเฉลี่ยวลาดทางอารมณ์ 3 ด้านดังนี้

3.1 การประเมินและการแสดงออกทางอารมณ์ ประกอบด้วยข้อกระทง 6 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .68, n = 200) วัดความสามารถในการตระหนักในความรู้สึกของตนเอง และเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น (เช่น พันรู้สึกเท่าทันสภาวะอารมณ์ของตนเอง เพียงแต่ดูสีหน้าฉันก็รู้ว่าคนนั้นรู้สึกอย่างไร)

3.2 การจัดระบบควบคุมอารมณ์ ประกอบด้วยข้อกระทง 6 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .75, n = 200) วัดความสามารถในการจัดการเพื่อควบคุมอารมณ์ทั้งของตนเองและบุคคลอื่น (เช่น พันควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อคนรู้สึกหดหู่เคราหมอง พันสามารถทำให้เขารู้สึกดีขึ้นได้)

3.3 การใช้ประโยชน์ของอารมณ์ ประกอบด้วยข้อกระทง 8 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .80, n = 200) วัดการวางแผนที่มีความยืดหยุ่น การคิดสร้างสรรค์ ความตั้งใจและการจูงใจ (เช่น เมื่อฉันอารมณ์ดี พันจะเกิดความคิดใหม่ ๆ)

4. แบบวัดการเผชิญปัญหา (Coping Scale) ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดนี้ โดยมีพื้นฐานทางทฤษฎี ตามแนวทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1966; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman and Lazares, 1988) ศึกษากรวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ โดยใช้กรอบอ้างอิงจากแบบวัดของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) และ Frydenberg & Lewis (1993; Frydenberg, 1997) จำแนกเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ ได้แก่ แบบมุ่ง จัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และแบบหลีกหนี ตามการวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหาโดย Cook & Heppner (1997) แบบวัดการเผชิญปัญหานี้ ประกอบด้วยข้อกระทง 40 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยให้ผู้ตอบแบบวัดพิจารณาข้อความแต่ละข้อว่าเป็นวิธีโดยทั่วไปที่ใช้เมื่อประสบปัญหา หรือมีความเครียดบ่อยเพียงใด โดยที่ 1 หมายถึง ไม่ทำเลย จนถึง 5 ซึ่งหมายถึงทำบ่อยมาก วัดกลวิธีการเผชิญปัญหา 18 วิธี และจำแนกเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ คะแนนที่สูงกว่า หมายถึง การใช้กลวิธีการเผชิญปัญหา หรือรูปแบบการเผชิญปัญหานั้น ๆ มากกว่า

4.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ มีข้อกระ Thompson 20 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .85, n = 2,500) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 9 กลวิธี ได้แก่ การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระจับ กิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การะลดการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวก การยอมรับ การหาทางผ่อนคลาย และการแสวงหากาเรเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4.2 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ มีประสิทธิภาพ มีข้อกระ Thompson 4 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .63, n = 2,500) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 2 กลวิธี ได้แก่การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหาและการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ

4.3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ มีข้อกระ Thompson 16 ข้อ (ค่าอัลฟ่า .73, n = 2,500) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 7 กลวิธี ได้แก่ การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การดำเนินตนเอง การเป็นกังวล และการมุ่งใส่ใจในการณ์ที่เกิดขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าสถิติพื้นฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง ถ้าพบว่าผลหลัก (main effect) มีนัยสำคัญจะใช้การเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของ Scheffe ที่ค่าอัลฟ่า (Alpha) .05

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง โดยใช้รูปแบบการอบรมเดี่ยงดู 4 รูปแบบเป็นตัวแปรอิสระตัวแรก และใช้ตัวแปรอิสระอื่น 8 ตัวเปรเป็นตัวแปรอิสระตัวที่สอง ซึ่งประกอบด้วย เพศ ลำดับการเกิด ประเภทของครอบครัว ภูมิภาค ผลการเรียน อาชีพหลักของครอบครัว และระดับการศึกษาของพ่อและแม่ โดยมีตัวแปรตามคือพฤติกรรมส่วนบุคคล 5 ประการ คือ การปรับตัวด้านครอบครัว ความเคลื่อนไหวทางอารมณ์ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี ข้อเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐาน

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของพฤติกรรมส่วนบุคคลจำแนกตามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

พฤติกรรมส่วนบุคคล	รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู														
	เอาใจใส่			ความคุณ			ตามใจ			ทอดทิ้ง			รวม		
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD
การปรับตัวด้านครอบครัว	646	4.55	0.47	211	3.80	0.67	260	4.12	0.53	194	3.54	0.73	1,311	420	0.69
ความเฉลี่ยวฉลาดทางอารมณ์	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
หลักหนึ่ง	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 แบบความคุณ 211 คน แบบตามใจ 261 คน และแบบทอดทิ้ง 195 คน ที่พบผลหลักกว่ามีนัยสำคัญ จึงนำมาเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของ Scheffe ดังนี้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ตัวแปรการปรับตัวด้านครอบครัวและความเฉลี่ยวฉลาดทางอารมณ์ จำแนกรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

รูปแบบ การอบรมเลี้ยงดู	การปรับตัวด้านครอบครัว				ความเฉลี่ยวฉลาดทางอารมณ์									
	M	SD	รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู	1	2	3	4	M	SD	รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู	1	2	3	4
1. ทอดทิ้ง	3.54	0.73						3.56	0.51					
2. ความคุณ	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 ตัวแปรด้านการเผยแพร่ปัญหา จำแนกตามรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู

รูปแบบ การอบรมเลี้ยงดู	มุ่งจัดการกับปัญหา					การสนับสนุนทางสังคม					หลักหนี้						
			การอบรมเลี้ยงดู					การอบรมเลี้ยงดู					การอบรมเลี้ยงดู				
M	SD	1	2	3	4	M	SD	1	2	3	4	M	SD	1	2	3	4
1. ทดสอบ	3.63	0.52				3.40	0.83					3.06	0.52				
2. ควบคุม	3.74	0.54	~			3.39	0.88	~				2.98	0.54	~			
3. ตามใจ	3.79	0.40	3>1	~		3.55	0.84	~	~			2.97	0.42	~	~		
4. เอาใจใส่	3.99	0.41	4>1	4>2	4>3	3.66	0.76	4>1	4>2	~		2.67	0.47	4<1	4<2	4<3	

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบรายคู่โดยวิธีของ Scheffe ตัวแปรการเผยแพร่ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบหลักหนี้ จำแนกตามภูมิภาค

ภูมิภาค	มุ่งจัดการกับปัญหา					หลักหนี้										
	M	SD	ภูมิภาค	1	2	3	4	5	M	SD	ภูมิภาค	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 ตัวแปรด้านการปรับตัวด้านครอบครัวและการเผยแพร่ปัญหา แบบหลักหนี้ จำแนกตามผลลัพธ์ทางการเรียน

ผลการเรียน (GPA)	การปรับตัวด้านครอบครัว					การเผยแพร่ปัญหาแบบหลักหนี้							
	M	SD	GPA	1	2	3	M	SD	GPA	1	2	3	
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>1	3>2			2.76	0.49	3<1	3<2			

นอกจากนั้น พนว่า เพศ ลำดับการเกิดและประเภทของครอบครัวมีผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญในด้านการเพชิญปัญหาและการปรับตัวในครอบครัว โดยที่นักเรียนหญิงใช้การเพชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ($M = 3.62$) มากกว่านักเรียนชาย ($M = 3.47$) การปรับตัวด้านครอบครัวของลูกคนโต ($M = 4.25$) และลูกคนสุดท้อง ($M = 4.21$) มีการปรับตัวได้ดีกว่าลูกคนเดียว ($M = 4.05$) และ นักเรียนที่อยู่กับพ่อแม่มีการปรับตัวด้านครอบครัว ($M = 4.26$) ได้ดีกว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวประเภทอื่น ($M = 3.99$)

สรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. นักเรียนโดยรวม ปรับตัวด้านครอบครัว ($M = 4.20$) ได้เป็นอย่างดี มีความเฉลี่ยววนลากทางอารมณ์ ($M = 3.73$) ในระดับสูง เพชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้รูปแบบการเพชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การมุ่งจัดการกับปัญหา ($M = 3.86$) และการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ($M = 3.56$) ในระดับสูง ใช้รูปแบบการเพชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ คือการหลีกหนี ($M = 2.84$) ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ (มาตราจาก 1 – 5)

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

2.1 นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเจ้าใจใส่มีการปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่าใช้การเพชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่าและใช้การเพชิญปัญหาแบบหลีกหนีน้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม แบบตามใจและแบบทดลอง ($p < .001$)

2.2 นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเจ้าใจใส่ใช้การเพชิญปัญหาแบบแสวงหา การสนับสนุนทางสังคมมากกว่า และมีระดับความเฉลี่ยววนลากทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมและแบบทดลอง ($p < .001$)

2.3 นักเรียนหญิงใช้การเพชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนชาย ($p < .01$)

2.4 ลูกคนโตและลูกคนสุดท้องมีการปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่าลูกคนเดียว ($p < .001$)

2.5 นักเรียนที่อยู่กับพ่อแม่มีการปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่า นักเรียนที่มาจากครอบครัวประเภทอื่นๆ ($p < .001$)

2.6 นักเรียนในภาคใต้และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้การเพชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่านักเรียนในกรุงเทพมหานคร ($p < .01$) ในขณะที่นักเรียนในกรุงเทพมหานครใช้การเพชิญปัญหาแบบหลีกหนีมากกว่านักเรียนในภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง ($p < .05$)

2.7 นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง ปรับตัวด้านครอบครัวได้ดีกว่าและใช้การเพชิญปัญหาแบบหลีกหนีน้อยกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ ($p < .01$)

2.8 อาชีพและระดับการศึกษาของพ่อแม่ไม่มีผลต่อพฤติกรรมส่วนบุคคลทั้ง 3 ด้าน

สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัยซึ่งให้เห็นบทบาทที่สำคัญของการอบรมเลี้ยงดูต่อการพัฒนาพฤติกรรมส่วนบุคคล การที่นักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเจ้าใจใส่มีพฤติกรรมส่วนบุคคลที่พึงประสงค์ในระดับที่สูงและสูงกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวแบบควบคุม แบบตามใจ และแบบหอดทิ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการปรับตัวด้านครอบครัว และการเลือกใช้วิธีการเพชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น น่าจะเนื่องมาจากวิธีการเลี้ยงดู ที่เน้นการให้ความรักความอบอุ่น การตอบสนองต่อเด็ก มีการสื่อสารสองทางที่ชัดเจน ส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเองในขณะเดียวกันกับคาดหวังและมีแนวทางที่ชัดเจนที่สนับสนุนและเอื้อให้เด็กได้พัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย

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

นอกจากนี้ จากการวิจัยที่พบว่า นักเรียนจากครอบครัวแบบเจ้าใจใส่มีความเฉลียวฉลาด ทางอารมณ์ในระดับสูง และไม่แตกต่างจากนักเรียนที่มาจากครอบครัวแบบตามใจ แต่มีความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนจากครอบครัวแบบควบคุมและแบบหอดทิ้งนั้น อาจชี้ให้เห็นว่า ความรักความอบอุ่นและการตอบสนองต่อเด็กมีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์

อาจกล่าวได้ว่า สามพันธภาพได้ก่อตัวที่มีการเอาใจใส่ มีการยอมรับ มีความเข้าใจ มีความอบอุ่นเป็นมิตร เกาะพในกันและกัน มีการคาดหวังและมีแนวทางและการสนับสนุนที่ชัดเจนให้พัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามพันธภาพนั้นจะเอื้อให้บุคคลในสามพันธภาพเดิบโตกและพัฒนาพฤติกรรมในทางบวก

เอกสารอ้างอิง

- จรรยา สุวรรณหัดและลัดดาวลักษ์ เกษมเนตร (2533). ประมวลสังเคราะห์ผลงานวิจัยในประเทศไทย
เกี่ยวกับการอบรมเด็กดูเด็กไทย เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพุทธกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงเดือน พันธุมนวนิวนและคณะ (2528). ปัจจัยทางจิตวิทยานิเวศที่เกี่ยวกับการอบรมเด็กดูเด็กของ
มารดาไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยพุทธกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทร์วิโรฒ
ประสานมิตร.
- ดุษฎี โยเหลา (2537). การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเด็กดูเด็กในประเทศไทย. วารสาร
พุทธกรรมศาสตร์, ปีที่ 1, ฉบับที่ 1, หน้า 86-98.
- พิศนา แรมมณีและคณะ (2536). หลักการและรูปแบบการพัฒนาเด็กปฐมวัยตามวิถีชีวิตไทย (พิมพ์
ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, ธีระพร อุวรรณโณ, เพ็ญพิไล ฤทธาคณาณท์, สุภาพรรณ โภตรจรัส,
คัณางค์ มณีศรีและพรรณระพี สุทธิวรรณ (2545). การศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างพุทธ
กรรมของคนไทยกับกระบวนการทางสังคมประกิจของครอบครัวในปัจจุบันที่เอื้อต่อการพัฒนา
ประเทศ. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วีรวัฒน์ ปันนิตามัย (2544). เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต.
กรุงเทพมหานคร : บริษัทอีกซ์เพอร์เน็ท จำกัด.
- สุขภาพจิต, กรม. (2543) สุขภาพจิตคืออะไรคิว.เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี.
- กรุงเทพมหานคร : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สมน อมรวิวัฒน์ และคณะ (2532). การศึกษาเชิงมานุษยวิทยาเกี่ยวกับการอบรมเด็กดูเด็กตามวิถีชีวิต
ไทย. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อำนาจ สุจิตรกุล และคณะ (2531). การพัฒนาหลักการและวิธีการอบรมเด็กดูเด็กตามวิถีชีวิตไทย. ราย
งานการวิจัย. 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* (4th ed.).New York : Wiley.
- Mayor,J.D. & Solovey,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., Ostov E., Howard, K.I., & Dolan, S. (1992).Manual, Offer Self-Image Questionaire, 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., & Dornhein, 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*. (3rd 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., Mcereary, 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
Institute Suan Sunundha.**

ดร. เอมอร กฤษณะรังสรรค์

สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชบัณฑิตการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดแนวทางในการปฏิรูปการศึกษาไทย เพื่อรองรับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี และแก้ปัญหา วิกฤตการการศึกษาไทย โดยได้กำหนดให้ความสำคัญกับผู้เรียนเป็นหลัก มุ่งส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ โดยกระบวนการเรียนรู้ต้องจัดให้สอดคล้องกับความสนใจและความสนใจของผู้เรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และจุดเน้นที่ถือเป็นหัวใจของการหนึ่งของพระราชบัณฑิตการศึกษาแห่งชาตินับนี้ คือ การปฏิรูปการจัดเรียนการสอนให้ผู้เรียนได้พัฒนาคุณภาพด้านกระบวนการคิด

การศึกษารักษณะกระบวนการคิดของบุคคล ได้เป็นที่สนใจและศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายสิบปี และข้อค้นพบที่น่าสนใจในระยะเวลา 30 ปีมานี้ คือการพบว่าแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันในวิธีการจัดการข้อมูลในกระบวนการคิดของตนซึ่ง เรียกว่า รูปแบบการคิด (cognitive style) ของแต่ละบุคคล ซึ่งในปัจจุบันนี้ในบริบทของการจัดการศึกษา นักจิตวิทยาและนักการศึกษากำลังให้ความสนใจและให้ความสำคัญต่อรูปแบบการคิดมากในฐานะที่เป็นปัจจัยสำคัญทางจิตวิทยาปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพและเพิ่มสัมฤทธิผลทางการเรียนของผู้เรียนได้

สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา เป็นสถาบันการศึกษาที่มีชื่อเสียงมาเป็นเวลายาวนาน และมีจำนวนผู้สมัครสอบที่เดือดเข้าเรียนต่อเป็นอันดับที่ 1 มากเป็นอันดับแรกๆ ในกลุ่มสถาบันราชภัฏรัตนโกสินทร์ซึ่งเป็นกลุ่มสถาบันราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ่งไรงี้ตามเมืองพิจารณาคุณภาพและศักยภาพของนักศึกษาแรกเข้าของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทาในแห่งการเป็นตัวป้อนทางการศึกษา โดยใช้คะแนนเฉลี่ยสะสมของผลการเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นตัวชี้วัดแล้ว พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีผลการเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับต่ำ ซึ่งแตกต่างจากนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของรัฐอันดับแรกๆ ที่คัดเลือกได้นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนมัธยม

ปลายอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า นักศึกษาที่เป็นตัวป้อนทางการศึกษาของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทา มีความด้อยในด้านคุณภาพและศักยภาพเชิงวิชาการกว่าตัวป้อนของมหาวิทยาลัยของรัฐหลาย ๆ แห่ง ซึ่งลักษณะนี้ถ้าไม่ได้รับการเอาใจใส่เพื่อส่งเสริมและเพิ่มคุณภาพเป็นพิเศษ แล้ว ย่อมส่งผลกระทบให้เกิดความแตกต่างของคุณภาพทางการศึกษาในเชิงปริยบเทียบกับมหาวิทยาลัยของรัฐที่ได้ตัวป้อนที่มีคุณภาพสูงกว่าແน่อน ดังนั้นกระบวนการผลิตบัณฑิตโดยการจัดการเรียนการสอนของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทาจึงไม่อาจนำรูปแบบการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยโดยทั่วไปมาเป็นแบบแผนได้ แต่จะต้องเป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่มีลักษณะเฉพาะตัว โดยวางแผนรากฐานของคุณลักษณะพื้นฐานของนักศึกษาแรกเข้าของสถาบันราชภัฏสวนสุนันทาเป็นสำคัญ ยิ่งไปกว่านี้ในปัจจุบันและต่อเนื่องไปถึงอนาคต สถาบันราชภัฏสวนสุนันหาร่วมทั้งสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ ไม่สามารถหลีกเลี่ยงแรงผลักดันของการขยายตัวของปริมาณนักศึกษาอันเนื่องจากจำนวนพลเมืองของประเทศไทยที่เพิ่มขึ้นและกระแสความต้องการเรียนต่อในระดับอุดมศึกษาได้อีกต่อไป ดังนั้นการรับมือกับปริมาณของนักศึกษาจำนวนมากควบคู่กับการทำให้การศึกษามีคุณภาพ

ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการศึกษาวิจัยพื้นฐาน (Basic research) เกี่ยวกับรูปแบบการคิดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันราชภัฏสวนสุนันทาเพื่อจะได้เป็นความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นรากฐานของการคิดเชิงวิเคราะห์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการคิดของนักศึกษาระหว่างนักศึกษาสาขาวิชาภาษาศาสตร์ สาขาวิชาการศึกษา และ สาขาวิชาศิลปศาสตร์
- เพื่อศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบการคิดระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง
- เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระ และรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา ในกลุ่มวิชาหมวดการศึกษาทั่วไป กลุ่มนิءอหัววิชาเอก และค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม

สมมุติฐานการวิจัย

- นักศึกษาสาขาวิชาภาษาศาสตร์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดสูงกว่า นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาและนักศึกษาสาขาวิชาศิลปศาสตร์
- นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดของนักศึกษาหญิง
- นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป และค่าระดับคะแนนเฉลี่ยสะสม แตกต่างกัน
- นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาที่

ศึกษาในโปรแกรมวิชาเดียวกันมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มวิชาน้องๆ(วิชาเอก) แตกต่างกัน แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

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

รูปแบบการคิด (Cognitive style) หมายถึง วิธีการที่บุคคลชอบใช้ในการรับรู้ เก็บรวบรวม ประมวล ทำความเข้าใจ จดจำข่าวสารข้อมูลที่ได้รับ และนำออกมายังในการแก้ปัญหา

รูปแบบการคิดตามแนวคิดของ วิทคินและคณะ (Witkin et al., 1977) ได้จำแนกออกเป็น 2 รูปแบบ คือ รูปแบบการคิดแบบอิสระ (Field- Independence, FI) และ รูปแบบการคิดแบบพึ่งพา (Field-Dependence, FD) โดยบุคคลที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระ เป็นผู้มีความสามารถด้านการวิเคราะห์ จำแนกสิ่งเร้าได้ดี และ สามารถแยกสิ่งเร้าออกเป็นส่วนย่อยๆได้ดี ส่วนบุคคลที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาจะรับรู้สาระนั้นๆได้อย่างโดยรวมๆ และมีแนวโน้มที่จะถูกอิทธิพลของสิ่งเร้าที่ได้รับทั้งหมดควบคุม ซึ่งทำให้ขาดการพินิจพิเคราะห์ในสาระที่ได้รับ

ความแตกต่างระหว่างผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาสามารถพิจารณาเปรียบเทียบใน 3 ด้าน คือ 1) การพึงตนเอง หรือ การพึงผู้อื่น 2) ทักษะการจัดโครงสร้างข้อมูล และ 3) ความสามารถ/ทักษะทางสังคม โดยผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระมีการพึงตนเอง ถูง มีการแยกย่อย วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับ ใช้หลักเหตุผล และจัดโครงสร้างของข้อมูลที่ได้รับมาด้วยตัวเองใหม่ แต่มีแนวโน้มที่จะมีทักษะทางสังคมต่ำ ในขณะที่ผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา มีแนวโน้มที่จะมีการรับรู้ข้อมูลแบบรวมๆ ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตนเอง มักจะวางใจและอาศัยผู้อื่นในการหาข้อมูล ต้องการคำแนะนำ และมักทักษะทางสังคมสูง

วิธีการวิจัย (Method)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏชั้นปีที่ 1 จำนวนทั้งสิ้น 295 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 88 คน และนักศึกษาหญิง 207 คน ประกอบด้วยนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษา 87 คน สาขาวิทยาศาสตร์ 106 คน และสาขาวิศวกรรมศาสตร์ 102 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบรูปแบบการคิดที่ผู้วิจัยได้แปลเป็นภาษาไทย จากแบบทดสอบ Group Embedded Figures Test หรือ GEFT ของวิทคิน และคณะ (Witkin, et al., 1971)

ผลการวิจัย

1. นักศึกษาสาขาวิชาภาษาศาสตร์และนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษามีค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดสูงกว่านักศึกษาสาขาวิชาศิลปศาสตร์ อายุที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดระหว่างนักศึกษาสาขาวิชาภาษาศาสตร์และนักศึกษาสาขาวิชาการศึกษา

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดของนักศึกษาชายสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนรูปแบบการคิดของนักศึกษาหญิงในทุกสาขาวิชา อายุที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและแบบพึ่งพา มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในรายวิชาหมวดวิชาการศึกษาทั่วไป และคะแนนเฉลี่ยสะสมต่างกัน โดยนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาในกลุ่มวิชาภาษาและการสื่อสาร กลุ่มนิเทศนศึกษาศาสตร์ กลุ่มนิเทศนศึกษาและเทคโนโลยี และคะแนนเฉลี่ยสะสม แต่ไม่แตกต่างกันในกลุ่มวิชาสังคมศาสตร์

4. นักศึกษาทุกโปรแกรมวิชามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในกลุ่มนิเทศนศึกษาแตกต่างไปตามวิชา ระหว่างกลุ่มที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระและกลุ่มที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาไม่แตกต่างกัน ยกเว้นโปรแกรมวิชาเคมีเท่านั้นที่นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึ่งพา

การอภิปรายผล

1. ความแตกต่างของรูปแบบการคิดระหว่างนักศึกษาต่างสาขาวิชา

สอดคล้องกับแนวคิดและผลการวิจัยที่ผ่านมาที่ชี้ว่าผู้ที่มีรูปแบบการคิดค่อนมาทางรูปแบบการคิดแบบอิสระมีแนวโน้มที่จะเลือกเรียนในสาขาวิชาที่ต้องใช้การคิดวิเคราะห์ ซึ่งทั้งสาระของเนื้อหา และกระบวนการเรียนรู้ไม่เกี่ยวข้องกับผู้คนมากนัก หรือแม้จะเป็นสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับบุคคลแต่ก็เน้นการใช้การคิดวิเคราะห์ และผู้ที่มีรูปแบบการคิดที่ค่อนมาทางรูปแบบการคิดแบบพึ่งพาอาจจะเลือกเรียนในสาขาวิชาที่ไม่ต้องใช้ความคิดวิเคราะห์มากนัก แต่นั่นการใช้ทักษะทางสังคม หรือเป็นสาขาวิชานิเทศน์ ของเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้มีความเกี่ยวข้องกับผู้คนมากกว่า

2. ความแตกต่างของรูปแบบการคิดระหว่างนักศึกษาชายและหญิง

จึงให้เห็นว่า เป็นกระบวนการสังคมประกิจในสังคมไทย ซึ่งเป็นสังคมที่มีโครงสร้างสังคมแบบลำดับชั้น (Hierarchical social structure) และมีค่านิยมของการเชื่อฟังและเคารพต่อผู้ที่มีอำนาจ เหนือกว่าและผู้ที่อาวุโสกว่ามาตั้งแต่วัยเด็ก ตลอดจนการยอมตามต่อพฤติกรรมที่เป็นบรรทัดฐานของสังคมตามสถานภาพทางสังคมของบุคคล ยังคงมีการปฏิบัติในแง่งของการให้อิสระแก่เด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ตลอดจนวิถีการดำเนินชีวิตที่ได้รับอิทธิพลจากค่านิยมและความคาดหวังของสังคมยังคงมี

ความแตกต่างทางเพศอยู่ในระดับสูง จันส่งผลให้รูปแบบการคิดของนักศึกษาชายสูงกว่านักศึกษาหญิงแม้จะได้รับการศึกษาในระดับที่เท่าเทียมกันก็ตาม

3. นักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสรภาพมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบพึงพา

อธิบายได้ด้วยกระบวนการประมวลข้อมูลข่าวสารที่แตกต่างกันระหว่างผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสรภาพและรูปแบบการคิดแบบพึงพา โดยผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบพึงพาจะรับข่าวสารข้อมูลรวมทั้งการเข้ารหัส การเก็บจำ แบบรวมๆตามที่ปรากฏ ซึ่งก็ส่งผลให้การดึงข้อมูลออกมายังอยู่ในลักษณะรวมๆ เช่นกัน ในขณะที่ผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสรภาพจะรับข่าวสารข้อมูลด้วยการวิเคราะห์แล้วเก็บจำในลักษณะของข้อมูลที่ได้รับการจัดระบบแล้ว การดึงข้อมูลออกมายังเป็นข้อมูลที่ชัดเจน และเป็นระบบ สามารถนำไปใช้ได้อย่างรวดเร็วและถูกต้องกว่าข้อมูลที่ยังอยู่ในลักษณะรวมๆตามที่ปรากฏ ดังนั้นผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสระจะสามารถตอบคำถามได้รวดเร็วกว่าถูกต้องกว่าผู้ที่มีรูปแบบการคิดแบบพึงพา จึงมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า

4. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาที่มีรูปแบบการคิดแบบอิสรภาพและแบบพึงพาที่ศึกษาในโปรแกรมวิชาเดียวกันไม่แตกต่างกัน

เป็นผลจากปัจจัยหลายประการที่เป็นไปได้ ได้แก่

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

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การจัดกระบวนการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับผู้เรียนที่มีรูปแบบการคิดต่างกัน เพื่อการอี้ อำนวยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้สูงสุด โดยการจัดการเรียนการสอนที่หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดสื่อ วัสดุประกอบการเรียน การมอบหมายงาน และการวัดประเมินผลที่หลากหลาย

1. ทำการวิจัยระยะยาวเพื่อหาว่า การจัดการศึกษาตลอดหลักสูตรของสถาบันในปัจจุบัน มีผลทำให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงระดับของรูปแบบการคิดแบบอิสรภาพเพิ่มขึ้นหรือไม่
2. ศึกษารูปแบบการคิดแบบใดที่มีผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการฝึกประสบการณ์ วิชาชีพ ทั้งนี้เพื่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ 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

ตวีตา จำปาลย์ อ้างรย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

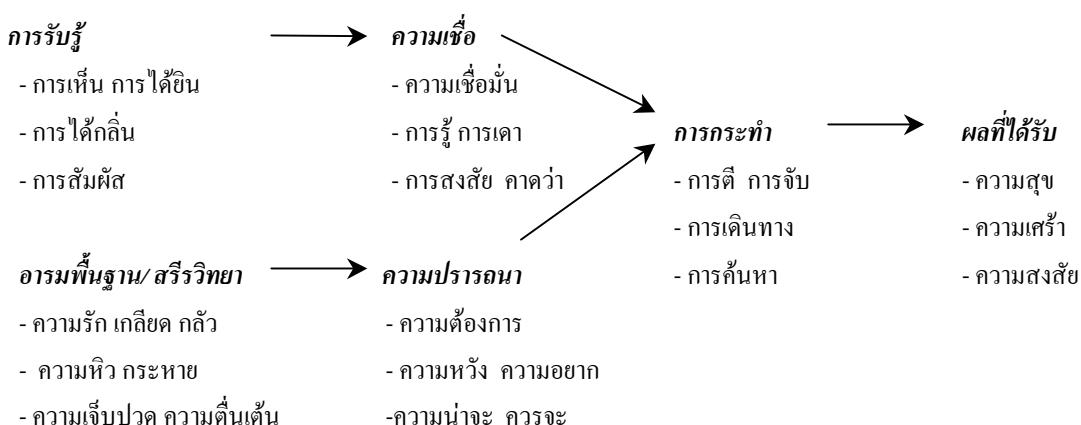
ความสามารถในการเข้าใจว่าในแต่ละบุคคลย่อมมีความเชื่อและความปรารถนาที่แตกต่างกัน ได้ รวมทั้งความเชื่อและความปรารถนาย่อมมีแหล่งที่มาหรือบ่อเกิดที่แตกต่างกันนั้น เด็กจะต้องมี ความเข้าใจทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจ โดยต้องรู้และเข้าใจว่าบุคคลจะมีความรู้ ความเชื่อ ความจำ ความ ปรารถนา และความมุ่งหมายที่แตกต่างกัน รวมทั้งแต่ละบุคคลย่อมมีการรับรู้ ความคิด และความรู้สึก ที่แตกต่างกัน ได้แม้จะเพชรัญกับเหตุการณ์เดียวกัน ความรู้นี้ทำให้เด็กสามารถอธิบายและทำนายการ กระทำของผู้อื่น อย่างไรก็ตามความเชื่อและความปรารถนามีความแตกต่างกันกล่าวคือ ความเชื่อ หมายถึงความรู้ ความเชื่อมั่น และความคิดเห็น ที่เกิดจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งห้าอันทำให้ บุคคลได้รับข้อมูลจากโลกภายนอก ส่วนความปรารถนาหมายถึงความรู้สึกหรืออารมณ์จากภายใน อัน ได้แก่ ความรัก ความชอบ และความต้องการซึ่งเกิดจากอารมณ์พื้นฐานและสภาวะทางสรีรวิทยาภายใน ในตัวบุคคลและเป็นข้อมูลที่บุคคลได้รับจากภายในตัวบุคคลเอง ในงานวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาในเด็ก วัยก่อนเข้าโรงเรียน อายุระหว่าง 3-5 ปี จำนวน 180 คน เพื่อศึกษาพัฒนาการความสามารถในการเข้า ใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนา เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อ และความปรารถนาในเยื่อง ไขที่แตกต่างกันในเด็กอายุ 3-5 ปี ผลการวิจัยไม่อาจกล่าวสรุปได้ว่าความ สามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจาก การรับรู้ การเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และ การเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ แต่อย่างไรก็ตามพบว่าเด็กอายุ 3 ปี อายุ 4 ปี และอายุ 5 ปี มีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจาก การรับรู้ ไม่แตกต่างจาก การเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ โดยเด็กในแต่ละระดับอายุเข้าใจการเกิดความ ปรารถนาที่มาจากสรีรวิทยาน้อยที่สุด

มนักคิดหลายท่านได้อธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจในเด็ก ซึ่งอาจกล่าวสรุปได้ว่าเมื่อเด็กพัฒนา ทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจขึ้น เด็กจะมีความสามารถในการเข้าใจได้ว่าตนเองและบุคคลอื่นมีสภาวะของจิต ใจซึ่งเป็นนามธรรมและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล สภาวะของจิตใจเกี่ยวข้องกับความเชื่อ ความปรารถนาและความตั้งใจ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีการกระทำต่างๆ ขึ้น เด็กจะสามารถอธิบายและ ทำนายการกระทำของมนุษย์ได้ รวมทั้งสามารถตีความได้ว่าจากการกระทำหนึ่งจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้

กระทำมีตัวแทนของสถานการณ์นั้น (เช่นการคิด ความเชื่อ ความรู้) และผู้กระทำมีแรงจูงใจบางอย่างที่จะกระทำ (เช่น ความปรารถนา ความหวัง) ความเข้าใจดังกล่าวนี้มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของเด็กในสังคม โดยเฉพาะเมื่อเด็กต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น อาจกล่าวได้ว่าทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจจะช่วยให้บุคคลเข้าใจถึงอารมณ์ของบุคคลอื่นและช่วยในการติดต่อสื่อสาร สามารถอ่านจิตใจของผู้อื่นและรู้ว่าผู้อื่นมีความรู้ ความตั้งใจและความรู้สึกอย่างไร ซึ่งนักคิดบางท่านได้เรียกทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจนี้ว่าเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสามารถหรือทักษะในการอ่านจิตใจ (mindreading) นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมตนเองและความต้องการของตนเองอีกด้วย ดังนั้นถ้าเด็กหรือบุคคลใดไม่มีทฤษฎีเกี่ยวกับจิตใจที่กล่าวมาดังนี้ บุคคลนั้นจะไม่สามารถเข้าใจโลกหรือสังคมที่เราดำเนินอยู่ได้

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

ดังที่กล่าวไปแล้วว่าความเชื่อและความปรารถนาเป็นสภาวะของจิตใจเหมือนกัน แต่ยังไงก็ตามความเชื่อและความปรารถนาที่มีความแตกต่างกัน ดังแสดงในแผนผังดังนี้ Wellman & Bartsch (1988 อ้างถึงใน Wellman, 1990) ดังนี้



จากแผนผัง แสดงให้เห็นว่าความเชื่อเกิดจากการรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้งทั้ง หรืออาจกล่าวได้ว่าการรับรู้เป็นการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับโลกภายนอกเข้าสู่จิตใจ ส่วนอารมณ์พื้นฐานและสรีริวิทยา เช่นเรื่องความรัก ความเกลียด ความหิว ความกระหาย เป็นการป้อนข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะภายในตัวบุคคลเข้าสู่จิตใจ และทั้งความเชื่อและความปรารถนาจะเป็นตัวที่มาใช้ในการอธิบายและทำนายการกระทำที่บุคคลตั้งใจกระทำขึ้นได้ นอกจากนี้แนวคิดทฤษฎีในระยะแรกยังเชื่ออีกว่าเด็กจะมีความสามารถในการเข้าใจสภาวะของจิตใจที่เกี่ยวกับความปรารถนาได้ก่อนความเชื่อ (Wellman, 1990; Flavell, Miller, & Miller, 1993; Perner, 1993) แต่จากการศึกษาในระยะหลังของ Moses, Coon,

& Wushinich (2000) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถของเด็กในการเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความประณานในเด็กอายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี โดยการเล่าเรื่องประกอบภาพ และถามคำถามเด็กเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับรู้ เจตคติ และสรีวิทยา ผลการศึกษาพบว่า เด็กเข้าใจเรื่องความเชื่อที่มาระบุได้ พอกับความประณานที่มาจากเจตคติ และเด็กเข้าใจเรื่องความประณานที่มาจากสรีวิทยาน้อยที่สุด แสดงให้เห็นว่าความสามารถของเด็กในการเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความประณาน อาจเกิดขึ้นกว่าความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความเชื่อได้ ซึ่งขึ้นกับว่าจะพิจารณาว่าเป็นความประณานที่มาจากเงื่อนไขชนิดใดเด็กอาจมากขึ้นเมื่อความสามารถในการเข้าใจการเกิดความประณานและความเชื่อได้ดีขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้นและเนื่องจากในประเทศไทยยังไม่เคยมีการศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับพัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความประณานในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาพัฒนาการและเปรียบเทียบความสามารถในการเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความเชื่อและความประณานในเด็กไทย

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

- เพื่อศึกษาพัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความประณานของเด็กไทยระดับอายุ 3-5 ปี
- เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความประณานในเด็กไทยที่แตกต่างกัน (ความเชื่อที่มาจาก การรับรู้ ความประณานที่มาจากเจตคติ และความประณานที่มาจากสรีวิทยา) ของเด็กไทยอายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี

สมมติฐาน

- ความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจาก การรับรู้ ความประณานที่มาจากเจตคติ และความประณานที่มาจากสรีวิทยาจะเพิ่มขึ้นตามระดับอายุ
- เด็กอายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี มีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจาก การรับรู้ และการเกิดความประณานที่มาจากเจตคติไม่แตกต่างกัน แต่จะมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความประณานที่มาจากสรีวิทยาแตกต่างจากความสามารถในการเข้าใจการเกิดความประณานที่มาจากเจตคติ และการเกิดความเชื่อที่มาจาก การรับรู้

คำจำกัดความในการวิจัย

- ความประณาน (desire) หมายถึงความรู้สึกภายในที่เกี่ยวกับความต้องการ ความอยากรู้สึกขึ้นจากการมีเจตคติที่เกี่ยวกับความรัก/ความชอบ และจากทางสรีวิทยาที่เกี่ยวกับความหัว/ความกระหาย
- ความเชื่อ (belief) หมายถึงการรู้ การคิด ซึ่งเกิดขึ้นจากการรับรู้โดยการมองเห็น

3. การรับรู้ (perception) หมายถึงกระบวนการได้รับข้อมูลจากโลกภายนอก โดยผ่านการมองเห็น ซึ่งนำไปสู่การเกิดความเชื่อเกี่ยวกับคำแห่งที่อยู่ของวัตถุที่มองเห็น

4. เจตคติ (attitude) หมายถึงอารมณ์ความรู้สึก ทั้งทางด้านบวกและด้านลบ อันได้แก่ความรักและความเกลียด (ไม่รัก) ที่มาราจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ ซึ่งความรักจะนำไปสู่การเกิดความปรารถนาและส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อตอบสนองความปรารถนา ส่วนความเกลียดจะนำไปสู่การเกิดความไม่ปรารถนาและส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อหลีกหนีสิ่งที่ไม่ปรารถนานั้น

5. สรีรวิทยา (physiology) หมายถึงสภาวะที่เกี่ยวกับระบบการทำงานของร่างกายของสิ่งมีชีวิต อันได้แก่ความทิว ความกระหาย และความอิ่มที่มาจากการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ ซึ่งความทิวและความกระหายจะนำไปสู่การเกิดความปรารถนาและส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อตอบสนองความปรารถนานั้น โดยการรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเพิ่มขึ้น ส่วนความอิ่มน้ำนำไปสู่การเกิดความไม่ปรารถนาและส่งผลให้บุคคลเกิดการกระทำเพื่อหลีกหนีสิ่งที่ไม่ปรารถนาโดยไม่รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำเพิ่มขึ้น

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 และเงื่อนไขการการเกิดสภาวะของจิตใจหรือเงื่อนไขการทดสอบ 3 เงื่อนไข ดังนี้ เงื่อนไขความเชื่อที่มาจากการรับรู้ เงื่อนไขความต้องการที่มาจากการเจตคติ เงื่อนไขความต้องการที่มาจากการสรีรวิทยา ส่วนตัวแปรตาม คือ คือความสามารถในการเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากการเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากการสรีรวิทยา

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นการเล่าเรื่องประกอบภาพ 6 เรื่อง ใน 3 เงื่อนไข คือเงื่อนไขความเชื่อที่มาจากการรับรู้ เงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากการเจตคติ และเงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากการสรีรวิทยา ในแต่ละเงื่อนไขประกอบด้วยการเล่าเรื่องประกอบภาพ 2 เรื่องที่มีลักษณะคล้ายกัน โดยผู้วิจัยได้คัดแปลงและสร้างขึ้นเพิ่มเติมจากงานวิจัยของ Moses, Coon, & Wusinich (2000) เพื่อให้เหมาะสมกับการวิจัยในครั้งนี้ เครื่องมือดังกล่าวประกอบด้วยแพนภาพประกอบการเล่าเรื่องเกี่ยวกับการเข้าใจการเกิดความเชื่อและการเข้าใจการเกิดความปรารถนา จำนวนทั้งหมด 40 แผ่นภาพ แบ่งเป็น 3 ชุด ดังนี้

4.1 ขั้นเตรียมตัวก่อนการทดสอบ ประกอบด้วย 4 แผ่นภาพ

4.2 ขั้นการประเมินความสามารถในการเข้าใจทัศนะของผู้อื่น (perspective taking) ประกอบด้วย 6 แผ่นภาพ แบ่งทดสอบออกเป็น 3 เสื่อนไห คือ เสื่อนไหการรับรู้ เสื่อนไหเจตคติ และเสื่อนไหสรีวิทยา โดยแต่ละเสื่อนไหประกอบด้วย 2 แผ่นภาพ

4.3 ขั้นทดสอบพัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความประณญา ประกอบด้วย 30 แผ่นภาพ โดยแบ่งเสื่อนไหการเกิดสภาวะของจิตใจหรือเสื่อนไหการทดสอบออกเป็น 3 เสื่อนไหดังนี้ เสื่อนไหความเชื่อที่มารากการรับรู้ ความประณญาที่มาจากการเจตคติ และความประณญาที่มาจากการสรีวิทยา ในแต่ละเสื่อนไหจะประกอบด้วยเรื่องเล่า 2 เรื่อง และในแต่ละเรื่องประกอบด้วยตัวละคร 2 ตัว โดยตัวละครตัวหนึ่งจะได้รับประสบการณ์ทางด้านบวก และอีกตัวหนึ่งจะได้รับประสบการณ์ทางด้านลบ ในการสร้างเครื่องมือผู้วัดฯ ได้รับคำปรึกษาจากอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสองท่าน และจากคุณครูประจำชั้นอนุบาล โรงเรียนสวนหลวง อีกหนึ่งท่าน

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วัดฯ ทำการทดสอบเด็กเป็นรายบุคคลโดยการเล่าเรื่องประกอบภาพ เด็กที่ผ่านขั้นเตรียมตัว ก่อนการทดสอบและขั้นการประเมินความสามารถในการเข้าใจทัศนะของผู้อื่น จะได้รับการทดสอบในขั้นทดสอบพัฒนาการของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความประณญา โดยผู้วิจัยจะสลับลำดับของตัวละครในแต่ละเรื่อง สลับลำดับเรื่องในแต่ละเสื่อนไห รวมทั้งสลับลำดับของเสื่อนไห เพื่อเป็นการถ่วงดุล สำหรับเงื่อนไขการให้คะแนนนั้น ในแต่ละเสื่อนไหการทดสอบจะประกอบด้วยคำตามความคุณที่มีความวิกฤต 6 คำตาม โดยที่ 3 คำตามมากจากการเล่าเรื่องประกอบภาพเรื่องแรก และอีก 3 คำตามมากจากการเล่าเรื่องประกอบภาพเรื่องที่สอง ในแต่ละเสื่อนไหการทดสอบจะมีคะแนนเต็มทั้งหมด 4 คะแนน การให้คะแนนดังแสดงในตารางที่ 2 จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) เมื่อพบความแตกต่างจึงทดสอบภายหลังด้วยวิธีของ Fisher's least significant difference (LSD) เพื่อหาความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเข้าใจในเสื่อนไหการทดสอบทั้งสามเสื่อนไหในทุกระดับอายุ

ตารางที่ 2 การให้คะแนนในการทดสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการเกิดความชื่อและความปรารถนา

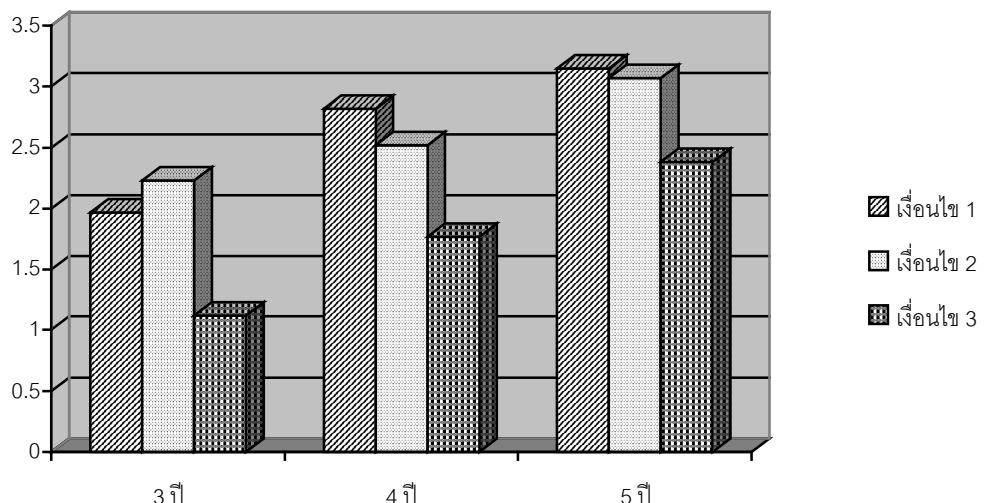
เงื่อนไขการทดสอบ			
(เงื่อนไขความเชื่อที่มารามาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากการเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากการสัมภาษณ์)		เรื่องที่ 1	เรื่องที่ 2
- คำตามที่เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่น่าไปสู่ การเกิดความชื่อหรือความปรารถนา	คำตามข้อที่ 1 = 1 คะแนน	คำตามข้อที่ 1 = 1 คะแนน	คำตามข้อที่ 1 = 1 คะแนน
- คำตามที่เกี่ยวกับความเชื่อหรือ ความปรารถนา	คำตามข้อที่ 2 } = 1 คำตามข้อที่ 3 } คะแนน (คะแนนทั้งหมดรวม 4 คะแนน)	2 } คะแนน 3 } คะแนน	2 } คะแนน 3 } คะแนน

ผลการวิจัย

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

อายุ (ปี)	ความเชื่อที่มารามาจากการรับรู้		ความปรารถนาที่มาจากการเจตคติ		ความปรารถนาที่มาจากการสัมภาษณ์	
	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 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเข้าใจการเกิดความชื่อและความปรารถนา ในเงื่อนไขความเชื่อที่มารามาจากการรับรู้ เงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากการเจตคติ และเงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากการสัมภาษณ์ ในระดับอายุ 3-5 ปี



ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของคะแนนการทดสอบความสามารถ
ในการเข้าใจการเกิดความเชื่อและความปรารถนาในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนระดับอายุ 3-5 ปี
ในเงื่อนไขการทดสอบสามเงื่อนไข คือเงื่อนไขความเชื่อที่มาจาก การรับรู้ เงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากการเจตคติ
และเงื่อนไขความปรารถนาที่มาจากการรับรู้ เงื่อนไขความปรารถนาที่มานำจากสารวิทยา ที่ระดับนัยสำคัญ .05

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

* P < .05

จากตารางที่ 2 พบว่าไม่มีปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างอายุกับเงื่อนไขการทดสอบ แต่เมื่อพิจารณา
เฉพาะแต่ละปัจจัยคือ อายุ หรือ เงื่อนไขการทดสอบ ยังพบอีกว่าส่งผลให้ความสามารถของเด็กในการ
เข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจาก การรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากการเจตคติ และความปรารถนาที่มาจากการ
รับรู้ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการ
ทดสอบภายนอกลังด้วยวิธีของ Fisher' s least significant difference (LSD) และในการเปรียบเทียบความ
สามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจาก การรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากการเจตคติ และความ
ปรารถนาที่มาจากการรับรู้ ของเด็กอายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปีนี้ ดังจะแสดงในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจ
การเกิดความเชื่อที่มีจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มีจากเจตคติ และความปรารถนา
ที่มีจากสรีริวิทยาของเด็กในแต่ละระดับอายุ คืออายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี**

ระดับ อายุ (ปี)	เงื่อนไขการทดสอบ	เงื่อนไขการทดสอบ		
		ความเชื่อที่มา จากการรับรู้	ความปรารถนา ที่มีจากเจตคติ	ความปรารถนา ที่มีจากสรีริวิทยา
3	ความเชื่อที่มีจากการรับรู้	-	-0.27	0.85*
	ความปรารถนาที่มีจากเจตคติ	-	-	1.12*
	ความปรารถนาที่มีจากสรีริวิทยา	-	-	-
4	ความเชื่อที่มีจากการรับรู้	-	0.30	1.05*
	ความปรารถนาที่มีจากเจตคติ	-	-	0.75*
	ความปรารถนาที่มีจากสรีริวิทยา	-	-	-
5	ความเชื่อที่มีจากการรับรู้	-	0.08	0.77*
	ความปรารถนาที่มีจากเจตคติ	-	-	0.68*
	ความปรารถนาที่มีจากสรีริวิทยา	-	-	-

* P < .05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ในเด็กแต่ละระดับอายุคือ อายุ 3 ปี 4 ปี และ 5 ปี มีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มีจากการรับรู้ ไม่แตกต่างจากคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มีจากเจตคติ แต่คะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มีจากการรับรู้ และการเกิดความปรารถนาที่มีจากเจตคติ มีความแตกต่างจากคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มีจากสรีริวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่าไม่สอดคล้องตามสมมติฐานข้อที่ 1 เนื่องจากพบว่าปฏิสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยอายุและเงื่อนไขการทดสอบไม่มีผลต่อความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อ และความสามารถ จึงไม่อาจกล่าวได้ว่าความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ ความปรารถนาที่มาจากเจตคติ และความสามารถที่มาจากสรีวิทยา ของเด็กอายุ 3-5 ปี จะเพิ่มขึ้น ตามระดับอายุ แต่อย่างไรก็ตามจากผลของคะแนนเฉลี่ย อาจกล่าวได้นัยหนึ่งว่า เด็กอายุ 3 ปี มีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้และความสามารถที่มาจากเจตคติได้บ้างแล้ว นอกจานี้ยังเริ่มมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีวิทยาอีกด้วย

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่าสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2 คือเด็กอายุ 3 ปี อายุ 4 ปี และอายุ 5 ปี ในแต่ละระดับอายุมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้ และการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติไม่แตกต่างกัน และมีความสามารถในการเข้าใจการเกิดความปรารถนาที่มาจากสรีวิทยาน้อยที่สุด ผลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าพัฒนาการสภาวะของจิตใจทั้งในเรื่องความปรารถนาและความเชื่อ เด็กจะมีความเข้าใจในเรื่องไดก่อนกันนั้น ต้องพิจารณาการเกิดสภาวะของจิตใจนั้นว่ามาจากเงื่อนไขใด จึงไม่สามารถกล่าวสรุปได้ว่าสภาวะของจิตใจในเรื่องความปรารถนาจะเกิดก่อนความเชื่อดังแนวคิดและงานวิจัยในระยะแรกๆ ในเรื่องสภาวะทางสรีวิทยาจะมีความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนกับประสบการณ์และความปรารถนาซึ่งแสดงได้ในแผนภูมิดังนี้

บุคคลได้รับประสบการณ์ทาง + → สภาวะทางสรีวิทยา → ความปรารถนา -
(ทานอาหารเป็นจำนวนมาก) (อิ่ม) (ไม่ยกรับประทานเพิ่ม)

บุคคลได้รับประสบการณ์ทาง - → สภาวะทางสรีวิทยา → ความปรารถนา +
(ทานอาหารเป็นจำนวนน้อย) (ยังไม่อิ่ม) (อยากรับประทานเพิ่ม)

จากแผนผังจะเห็นได้ว่ามีความขัดแย้งกันระหว่างประสบการณ์ที่บุคคลได้รับกับการเกิดความปรารถนา ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเด็กจะมีความยากลำบากในการเข้าใจความสัมพันธ์หรือการให้เหตุผลที่มีความขัดแย้งกัน จึงทำให้เด็กมีความเข้าใจในเงื่อนไขน้อย โดยเฉพาะในเด็กอายุ 3 ปี และเมื่อเปรียบเทียบกับเงื่อนไขการเกิดความเชื่อที่มาจากการรับรู้และการเกิดความปรารถนาที่มาจากเจตคติ เห็นได้ว่ามีความสอดคล้องกันระหว่างประสบการณ์ที่บุคคลได้รับกับการเกิดความเชื่อและความปรารถนา จึงทำให้เด็กเข้าใจและให้เหตุผลโดยมองความสัมพันธ์ที่ไปในทิศทางเดียวกันได่ง่ายกว่า

บุคคลได้รับประสบการณ์ทาง + → สภาวะทางการรับรู้/เจตคติ → ความเชื่อ / ปรารถนา +
(ปีคู่ได้ / เล่นกับสุนัขสนุก) (มองเห็น / รัก) (รู้ / อยากเล่นอีก)

บุคคลได้รับประสบการณ์ทาง - → สภาวะทางการรับรู้/เจตคติ → ความเชื่อ / ปรารถนา -
(ปีคู่ไม่ได้ / โคนสุนัขกัด) (มองไม่เห็น / ไม่รัก) (ไม่รู้ / ไม่อยากเล่นอีก)

หรืออาจเป็นไปได้อีกว่าการที่เด็กอายุ 3 ปี มีความเข้าใจในเงื่อนไขการเกิดความประณานี้ มาจาก สรีริวิทยา ได้น้อยมาก เป็น เพราะว่าเด็กวัยนี้อาจยังไม่เข้าใจในเรื่องความอิ่ม โดยเด็กอาจคิดว่า เมื่อบุคลครอบอาหานิดนั้น บุคลจะปรารถนาทานอาหารนั้นได้เรื่อยๆ โดยไม่เกิดความรู้สึกอิ่ม หรืออาจเป็นไปได้อีกว่าเด็กวัยนี้มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความอิ่มแล้ว แต่ความเข้าใจนี้เข้าใจนี้แตกต่างไปจากความเข้าใจของผู้ใหญ่ และในเรื่องของปริมาณอาหารที่รับประทานเข้าไป เด็กอาจจะเข้าใจว่าก่อนที่จะเกิดความรู้สึกอิ่ม ต้องรับประทานอาหารในปริมาณมากๆ ซึ่งอาจจะผิดจากความเป็นจริง ในชีวิตของคนทั่วไป ทำให้ภาพที่ใช้ในการเล่าเรื่องไม่สามารถสื่อถึงปริมาณอาหารที่ทำให้เกิดความรู้สึกอิ่มได้

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.

ผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศในเด็กและการบวนการ นำบัดฟืนฟู: การศึกษานำร่อง

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

ชาติย กันมินทร์

ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก สำนักวิจัย มหาวิทยาลัยรังสิต ประจำปี พ.ศ. 2544

บทนำ

ปัจจุบันสถานการณ์เกี่ยวกับการทารุณกรรมทางเพศในเด็กเป็นปัญหาสังคมที่นับวันจะทวีความรุนแรงและปราภูมิขึ้นเป็นจำนวนมาก ทั้งในต่างประเทศและประเทศไทย การศึกษาโดยสถาบันแห่งชาติสำหรับเด็กที่ถูกทอดทิ้งและทารุณกรรมในปี ก.ศ. 1987 พบร่วมกับประมาณ 44,700 รายต่อปี แต่ Finkelhor (1984) คาดว่า เด็กถูกทารุณกรรมทางเพศที่เกิดในครอบครัวและที่ไม่ได้รายงานมีประมาณ 150,000 - 200,000 รายต่อปี (Finkelhor, 1984 อ้างถึงในเบญจพร ปัญญาณและคณะ, ม.ป.ป. : 1) สำหรับในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2541 พบร่วมกับ มนติชัย ให้ช่วยเหลือเด็กและผู้หญิงเกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ จำนวน 139 รายต่อปี และมนติชัยพิทักษ์ลิทธิเด็กได้ช่วยเหลือเด็กที่ถูกกล่าวกีนทางเพศ จำนวน 82 ราย และโสเกนเด็ก จำนวน 10 ราย ซึ่งตัวเลขนี้เป็นตัวเลขที่ต่ำกว่าความเป็นจริง (เบญจพร ปัญญาณและคณะ, ม.ป.ป. : 75)

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

อนึ่งการนำบัดฟืนฟูเด็กที่ถูกกระทำทารุณกรรมทางเพศเป็นวิธีการที่ชั้นช้อนและมีรายละเอียดมาก จำเป็นต้องอาศัยบุคลากรหลากหลายสาขาวิชาเช่นมาทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิด จึงจะทำให้การช่วยเหลือคุ้มครองเด็กกลุ่มเป้าหมายประสบผลสำเร็จ ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ในประเทศไทยยัง

มีค่อนข้างจำกัด ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการบำบัดฟื้นฟู เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องและสังคมเข้าใจปัญหาและร่วมกันพัฒนากระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

- เพื่อศึกษาผลกระทบทางร่างกายและจิตใจของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นทันที ในช่วงก่อนเข้ารับการบำบัดฟื้นฟู
- เพื่อศึกษาระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศขององค์กรภาครัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานด้านนี้

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

- เด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ที่อยู่ในความดูแลช่วยเหลือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการวิจัยเบื้องต้นครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศที่อยู่ในความดูแลช่วยเหลือของหน่วยงาน 3 แห่ง คือ บ้านพระคุณ บ้านชัยพร และบ้านเกรียงศรีตระการ จำนวน 31 คน
- เจ้าหน้าที่ในทีมสาขาวิชาชีพที่ปฏิบัติงานด้านการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ ของหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน ซึ่งการวิจัยเบื้องต้นครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานอยู่ในหน่วยงาน 4 แห่ง คือ บ้านพระคุณ มูลนิธิเด็ก บ้านชัยพร และบ้านเกรียงศรีตระการ จำนวน 33 คน

วิธีดำเนินการ

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

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

3. แบบสำรวจ Suicidal Ideation Survey ชื่องี้วิจัยแปลจากแบบสำรวจที่สร้างโดย Dr. John McLean & Ms. Fiona Ciocca คำตามมีจำนวน 10 ข้อ แบบสำรวจชุดนี้สำรวจเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมเกี่ยวกับการทำอัตโนมัติกรรมของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเกิดขึ้นในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา โดยมาตรวัดบางข้อมี 4 ระดับ 0 หมายถึง “ไม่เคยเกิดขึ้นเลย” ในขณะที่ 4 หมายถึง “เกิดขึ้นสม่ำเสมอ/เป็นประจำ” ข้อกระหงบางข้อมี 3 ระดับ 0 หมายถึง “ไม่เคยเกิดขึ้นเลย” ในขณะที่ 4 หมายถึง “เกิดขึ้นตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป” แบบทดสอบชุดนี้มีค่า效妥法 เท่ากับ 0.87 ($n = 31$)

4. แบบสอบถามเจ้าหน้าที่ทีมสหวิชาชีพ ซึ่งข้อกระทงครอบคลุมเกี่ยวกับ ข้อมูลส่วนตัว ของผู้ตอบแบบสอบถาม ความคิดเห็นต่อกระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ลูกثارุณกรรมทางเพศ ปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ลูกثارุณกรรมทางเพศ และข้อเสนอแนะต่อแนวทางการพัฒนากระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ลูกثارุณกรรมทางเพศ รวมทั้งสิ้น 36 ข้อ แบบทดสอบชุดนี้มีค่า效妥法 เท่ากับ 0.83 ($n = 33$)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้ ผู้วิจัยนำมายังเคราะห์หาค่าสถิติเบื้องต้น คือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต โดยการใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS Version 10.0

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่รวบรวมได้จากเด็กที่ลูกثارุณกรรมทางเพศ สรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ลูกثارุณกรรมทางเพศ 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 พบร่วกกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปีขึ้นไป – 18 ปี คิดเป็น ร้อยละ 90.3

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกพารูณกรรมทางเพศ จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ได้เข้ารับการศึกษา	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 พบร่วมว่า เด็กที่ถูกพารูณกรรมทางเพศส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 41.9) รองลงมาคือระดับประถมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 29.0) และระดับประถมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ 12.9) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกพารูณกรรมทางเพศ จำแนกตามหน่วยงานที่เข้ารับบริการ

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

จากตารางที่ 3 พบร่วมว่า เด็กที่ถูกพารูณกรรมทางเพศส่วนใหญ่เข้ารับบริการจากหน่วยงานสังกัดภาครัฐบาล (ร้อยละ 90.3)

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกพารูณกรรมทางเพศ จำแนกตามจำนวนครั้งของการเข้ารับบริการ

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

จากตารางที่ 4 พบร่วมว่า เด็กที่ถูกพารูณกรรมทางเพศส่วนใหญ่เข้ารับบริการจากหน่วยงานที่ดูแลช่วยเหลือเป็นครั้งแรก (ร้อยละ 93.5)

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของเด็กที่ถูกثارุณกรรมทางเพศ 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 เด็กที่ถูกثارุณกรรมทางเพศส่วนใหญ่เข้ารับบริการในระยะเวลา 3 เดือน ขึ้นไป (ร้อยละ 51.6) รองลงมาคือระยะเวลา 1 เดือนขึ้นไป – 2 เดือน ซึ่งเท่ากับระยะ 2 เดือนขึ้นไป – 3 เดือน (ร้อยละ 19.4) ตามลำดับ

สำหรับระดับความเครียดของเด็กที่ถูกثارุณกรรมทางเพศ ซึ่งวัดจากแบบสำรวจ DASS - Stress Scale พบว่า มีค่าเท่ากับ 1.29 แสดงว่า เด็กที่ถูกثارุณกรรมทางเพศมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ (มาตรฐาน 0-3)

ในด้านความคิดเกี่ยวกับการทำอัศวินนิบทกรรมของเด็กที่ถูกثارุณกรรมทางเพศ ซึ่งวัดจากแบบสำรวจ Suicidal Ideation Survey พบว่า มีค่าเท่ากับ 1.13 แสดงว่า เด็กที่ถูกثارุณกรรมทางเพศมีความคิดเกี่ยวกับการทำอัศวินนิบทกรรมอยู่ในระดับต่ำ (มาตรฐาน 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)

สำหรับความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างต่อกระบวนการปฎิบัติงานในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกثارุณกรรมทางเพศ และความคิดเห็นต่อปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กฯ ในด้านต่างๆ ปรากฏดังตารางที่ 6 – ตารางที่ 10 ดังนี้

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นต่อกระบวนการปรับตัวในการนำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศ

ประเด็น	จำนวน	ค่าเฉลี่ย
องค์กรมีแผนการปฏิบัติงานร่วมกัน	32	3.28
องค์กรมีการนำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางกาย	32	3.34
องค์กรมีการนำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางพฤติกรรม	32	2.88
องค์กรมีการนำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางจิตใจ เช่น ทำจิตบำบัด ฯลฯ	32	3.03
องค์กรมีการนำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการทางจิตใจ เช่น ดนตรีบำบัด ฯลฯ	31	2.87
องค์กรมีการนำบัดรักษาและฟื้นฟูทางจิตใจ เช่น กิจกรรมบำบัด ฯลฯ	33	3.30
องค์กรมีการนำบัดรักษาและฟื้นฟูทางจิตใจ เช่น ครอบครัวบำบัด ฯลฯ	33	2.61
องค์กรมีการนำบัดรักษาและฟื้นฟูทางจิตใจ โดยจัดโปรแกรมสอนการป้องกันภัยทางเพศในเด็ก	33	2.91
องค์กรมีการนำบัดรักษาและฟื้นฟูทางจิตใจ เช่น จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะทางสังคม จัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมที่จะคืนเด็กสู่สังคม ฯลฯ	33	3.33

จากตารางที่ 6 พบว่า เจ้าหน้าที่ทีมสาขาวิชาชี้พส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ระดับการปฏิบัติงานทางด้านกระบวนการนำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 7 แสดงจำนวนและร้อยละของปัญหาและอุปสรรคในการนำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศ
ในด้านบุคลากร (ตัวเลขในวงเล็บคือร้อยละ)**

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 เจ้าหน้าที่ทีมสาขาวิชาชี้พส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาในด้านจำนวนบุคลากร (ร้อยละ 54.5) สำหรับด้านความรู้และทักษะของบุคลากร ความร่วมมือของบุคลากร ความเข้าใจการทำงานของบุคลากร และความขัดแย้งระหว่างบุคลากรนั้นส่วนใหญ่ไม่ประสบปัญหา

**ตารางที่ 8 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศ
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 เจ้าหน้าที่ทีมสาขาวิชาชี้พส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ไม่ประสบปัญหาในด้าน การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินงาน (ร้อยละ 66.7) และการเบิกจ่ายงบประมาณ (ร้อยละ 72.7)

**ตารางที่ 9 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศ
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 เจ้าหน้าที่ทีมสาขาวิชาชี้พส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ไม่มีปัญหาในด้านสถานที่ในการปฏิบัติงาน (ร้อยละ 72.7) และวัสดุอุปกรณ์ในการปฏิบัติงาน (ร้อยละ 69.7)

**ตารางที่ 10 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศ
ในด้านการบริหารจัดการ (ตัวเลขในวงเล็บคือค่าร้อยละ)**

ปัญหาและอุปสรรคด้าน	ไม่มีปัญหา	มีปัญหา	ไม่ระบุ	รวม
วางแผนการปฏิบัติงาน	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 เจ้าหน้าที่ทีมสาขาวิชาชี้พส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ไม่มีปัญหาในด้านการวางแผนการปฏิบัติงาน (ร้อยละ 69.7) การติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงาน (ร้อยละ 78.8) ระบบการจัดเก็บข้อมูลผู้รับบริการ (ร้อยละ 75.8) การส่งต่อผู้รับบริการ (ร้อยละ 87.9) และการประชุมทีมงาน (ร้อยละ 75.8)

การอภิปรายผล

จากการศึกษาผลกระทบของการทำรุณกรรมทางเพศในเด็กและกระบวนการบำบัดฟื้นฟู พบว่า เด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.29 (มาตรฐาน 0-3) รวมทั้งมีความคิดเกี่ยวกับการทำอัตโนมัตกรรมในระดับต่ำ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.13 (มาตรฐาน 0-4) การที่เด็กกลุ่มนี้มีความเครียดและความคิดเกี่ยวกับการทำอัตโนมัตกรรมระดับต่ำ อภิปรายได้ดังนี้

ประการแรกอาจเกิดจากกลุ่มตัวอย่างได้ยึดระยะเวลาออกไป ภายหลังการเกิดเหตุการณ์ถูกกระทำทำรุณกรรมทางเพศ กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้ารับการบำบัดฟื้นฟูจากหน่วยงานที่ศึกษานานเกินกว่า 3 เดือนขึ้นไป (ร้อยละ 51.6) ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจพร ปัญญา ยงและคณะที่ทำการศึกษาการทำรุณกรรมทางเพศในเด็ก: รายงานผู้ป่วย 16 ราย พบว่า ผลกระทบทางด้านจิตใจระยะแรก (ผลกระทบที่เกิดขึ้นในช่วง 3 เดือนแรกหลังเกิดเหตุการณ์) ที่พบบ่อย ได้แก่ โกรธ กลัว วิตกกังวล มีความคิดอยากร้ายและไม่อายากไปโรงเรียน ส่วนผลกระทบระยะยาวคือ โกรธ กลัว ซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย หนีออกจากบ้าน และมีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม (เบญจพร ปัญญา ยงและคณะ, 2542 : 1)

อีกประการหนึ่งอาจเกิดขึ้นเนื่องจาก กระบวนการบำบัดฟื้นฟูที่เด็กกลุ่มนี้ได้รับทำให้พวกเขางามารถปรับตัวได้ดีขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยพิจารณาจากการสัมภาษณ์ ด้วยข้อคำถามปลายเปิด ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความพึงพอใจกระบวนการบำบัดฟื้นฟูที่หน่วยงานเหล่านั้นจัดให้ในระดับดีถึงดีมาก กระบวนการบำบัดฟื้นฟูที่จัดให้นี้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย เช่น การเล่นกีฬา ฝึกกายบริหาร มีห้องพยาบาล พาไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาล ฯลฯ ด้านจิตใจ เช่น การทำกลุ่มบำบัด จัดกิจกรรมนันทนาการ การให้คำปรึกษาทั้งรายบุคคล รายบุคคล ฯลฯ และด้านสังคม เช่น อบรมการปรับตัวกับเพื่อน การปีนโถกสูงให้ติดต่อบนคุณสมบัติ ฯลฯ จึงสามารถรับรู้ความพึงพอใจของเด็กในกระบวนการบำบัดฟื้นฟูได้ดังนี้

จากการศึกษาความคิดเห็นของทีมสาขาวิชาชีพต่อกระบวนการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศ (กลุ่มตัวอย่าง 33 คน) อภิปรายได้ดังนี้

ในด้านปัญหาและอุปสรรคของการบำบัดฟื้นฟูเด็กที่ถูกทำรุณกรรมทางเพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเห็นว่า มีปัญหาในด้านจำนวนบุคลากร กล่าวคือ ขาดแคลนบุคลากร (ร้อยละ 54.5) ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของตะวันชัย จรประมุขพิทักษ์และคณะ (2543) เรื่องการประเมินผลกระทบช่วยเหลือเด็กถูกทำรุณกรรมแบบสาขาวิชาชีพ ในโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ซึ่งพบว่า การทำงานแบบสาขาวิชาชีพพบปัญหาหลายประการ อาทิ การขาดนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแล (case manager) ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานแบบเต็มเวลาและไม่มีงานประจำอื่นๆ นอกจากนี้พบว่า คณะทำงานยังขาดแคลนผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเด็ก เช่น จิตแพทย์เด็กหรือนักจิตวิทยาเด็กที่จะมาร่วมปฏิบัติงานและให้คำปรึกษา

เอกสารอ้างอิง

- จรัณยา นิตย์สุวรรณ. (2537). ทัศนะของนักวิชาการต่อปัญหาการทารุณกรรมเด็กในสังคมไทย. *วิทยานิพนธ์สังคมส่งเคราะห์ศาสตร์อบรมห้ามทิจ คณะสังคมส่งเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. ตะวันชัย จรประมุขพิทักษ์และคณะ. (2543). “การประเมินผลการช่วยเหลือเด็กถูกทารุณกรรมแบบสหวิชาชีพในโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ.” *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย* ปีที่ 45 ฉบับที่ 2 (เมษายน-มิถุนายน 2543) หน้า 179-187.
- ธรรมนูญ เหล่าสกุลพร. (2542). *บทบาทของงานสังคมส่งเคราะห์ในการคุ้มครองสิทธิเด็กซึ่งถูกกระทำทารุณกรรม*. *วิทยานิพนธ์สังคมส่งเคราะห์ศาสตร์อบรมห้ามทิจ คณะสังคมส่งเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*.
- เบญจพร ปัญญาวงศ์และคณะ. (น.ป.ป.) *ทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: การตรวจประเมินและการบำบัดรักษา คู่มือสำหรับบุคลากรสาธารณสุข*. ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- เบญจพร ปัญญาวงศ์, อินทิรา พัวสกุล และรสสุคนธ์ สุปัญญา. (2542). “การทารุณกรรมทางเพศในเด็ก: รายงานผู้ป่วย 16 ราย.” *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย* ปีที่ 7 ฉบับที่ 3 (มิถุนายน-กันยายน 2542) หน้า 140-148.
- วรรณลักษณ์ เมียนเกิด. (2544). *การประสานงานเพื่อพิทักษ์สิทธิเด็กที่ถูกกระทำทารุณระหว่างองค์กร สวัสดิการเด็กภาครัฐและภาคเอกชน*. *วิทยานิพนธ์สังคมส่งเคราะห์ศาสตร์อบรมห้ามทิจ คณะสังคมส่งเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*.
- สมลักษณ์ ขนอม. (2537). *การคุ้มครองสิทธิเด็กในประเทศไทย: ศึกษาเฉพาะกรณีเด็กถูกทารุณในครอบครัว*. *วิทยานิพนธ์สังคมส่งเคราะห์ศาสตร์อบรมห้ามทิจ คณะสังคมส่งเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*.
- สาริกา ชิตสุทธิ. (2542). *การพื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมของเด็กที่ถูกทารุณกรรม*. *วิทยานิพนธ์สังคมส่งเคราะห์ศาสตร์อบรมห้ามทิจ คณะสังคมส่งเคราะห์ศาสตร์ 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.

PARTICIPANTS

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		

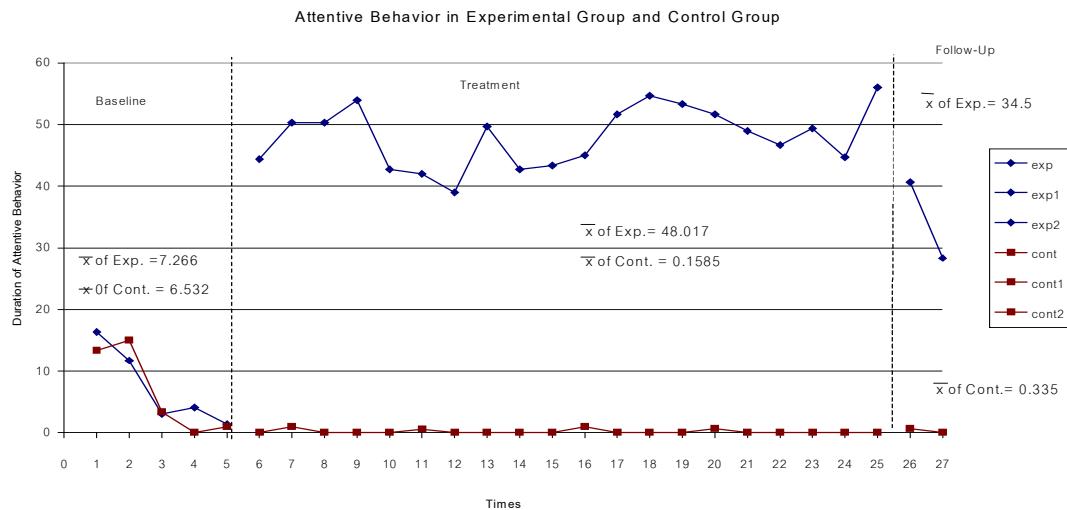
1.2 Treatment Phases: During treatment, ADHD children in the experimental group performed significantly **more attentive behavior** than control participants [$t(38) = 44.009$, $p < .05$].

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

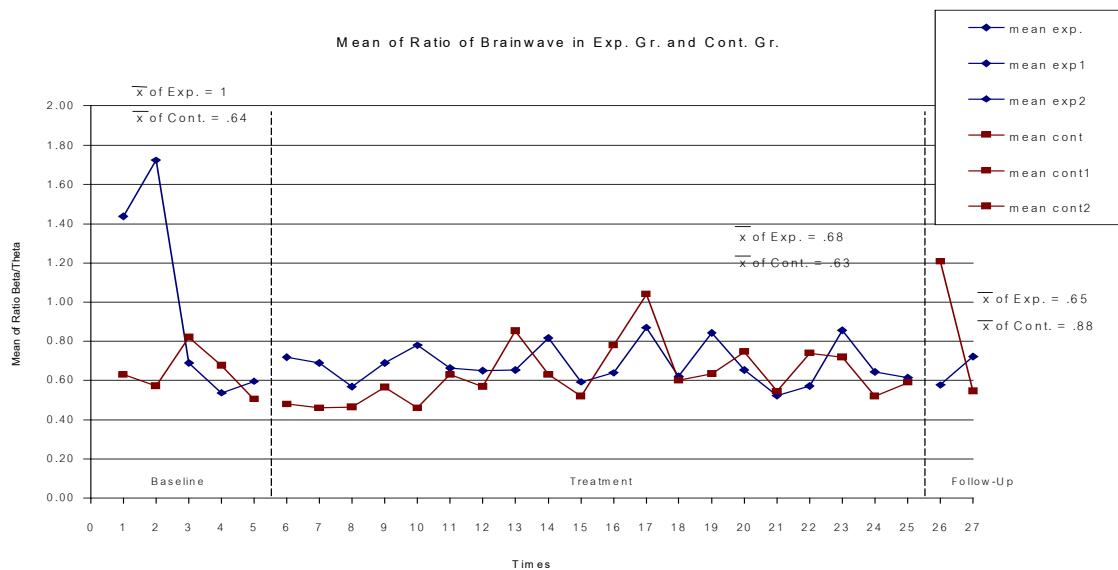
Group	n	Mean	SD	df	t
Experiment	5	0.10	0.54	8	1.43
Control	5	0.64	0.12		

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., & Radojovic, 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 เอี่ยมสุภायิต Ph.D.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร M.Ed.

พรพรรณ พุทธิวรวรรณ Ph.D.

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ความเครียดคือเหมือนว่าจะเป็นสภาวะทั่วไปที่เกิดขึ้นกับทุกคน และทุกวัน จนกระทั่งอาจกล่าวได้ว่าการสนองตอบต่อความเครียดของคนเราส่วนใหญ่ได้กลายเป็นลักษณะนิสัยที่แสดงออกอย่างอัตโนมัติ (Goliszek, 1993) ความเครียดของคนเราสามารถเกิดได้ตลอดเวลา เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม หรือเกิดปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งถือว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด (Kohn & Macdonald, 1992) ความเครียดที่เกิดขึ้นนี้ไม่จำเป็นจะต้องนำไปสู่ปัญหาแต่เพียงอย่างเดียว ความจริงแล้วความเครียดอาจแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือความเครียดดี (Eustress) เป็นความระดับความเครียดที่ทำให้ปฏิบัติดนและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะเดียวกันถ้าคนเรามีความเครียดในระดับที่สูงเกินไป และความเครียดนี้นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ ให้กับคนเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาต่อสุขภาพ ปัญหาในการทำงาน และใช้ชีวิตประจำวัน ความเครียดในระดับที่สูงนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นความเครียดร้าย (Distress) ส่วนความเครียดประเภทที่สาม อาจกล่าวได้ว่าเป็นความเครียดที่ไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา ทั้งในแง่ดีและแง่ร้าย เราเรียกความเครียดประเภทที่สามนี้ว่าเป็นความเครียดที่เป็นกลาง (Neustress) (Seaward, 1994; Davidson, 1997) ดังนั้นถ้าสามารถเข้าใจถึงประเภทและสาเหตุของความเครียด อีกทั้งสามารถจัดการกับความเครียด ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ความเครียดก็จะให้ประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของคนเรา

ความเครียดในทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ หมายถึง สภาพการตอบสนองของบุคคลทั้งทางกายและจิตต่อสภาพภารณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยที่บุคคลยังไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เผชิญได้ ทำให้เกิดความตึงทั้งทางร่างกายและจิตใจ (Lazarus & DeLongis, 1983; Spera & Lanto, 1995)

จากการศึกษาของสม โภชน์และคณะ (2544) ในเรื่อง ความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยพบว่า นิสิตนักศึกษาร้อยละ 98 ของจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมดรายงานว่า พากເຫມີຄວາມຮູ້ສຶກເຕີຍດ ແລະພບວ່າມາກກວ່າຮ້ອຍລະ 85.9 ຂອງນິສิตນักศึกษาเหล่านີ້ ມີຄວາມເຕີຍດໃນເຮືອງເຮັດໄປເປັນດັບແຮກ ຈາກຜຸດກາຮົກຢານີ້ເອງທຳໃຫ້ຜູ້ວິຊຍັນໄຈທີ່ຈະສຶກຢາປັບປຸງຕ່າງໆ ທີ່ສັນພັນຮັບຄວາມເຕີຍດຂອງນິສิตນักศึกษา

จากการศึกษาของ Nelson & Hitt (1992) ທີ່ພົບວ່າຜູ້ໜູງທີ່ຕ້ອງທຳນານ ພຣ້ອມທັງດູແລກຮອບຄວາມຄົງສູງໃນຮະດັບທີ່ສູງກວ່າຜູ້ໜູງທີ່ໄມ້ໄດ້ທຳນານ ແລະເມື່ອເປັນເຖິງຮະດັບຄວາມເຕີຍດຂອງຜູ້ໜູງແລະຜູ້ໜູຍທີ່ຕ້ອງທຳນານ ຈະພບວ່າ ຜູ້ໜູງທີ່ທຳນານຂ່າຍແລ້ວຮອບຄວາມຄົງສູງກວ່າຜູ້ໜູຍທີ່ທຳນານເຫັນກັນ ທີ່ນີ້ຈາງເປັນໄປໄດ້ວ່າຜູ້ໜູງທີ່ທຳນານຂ່າຍແລ້ວຮອບຄວາມຄົງສູງກັນຕ້ອງພື້ນຖານ ແລ້ວຂອງຄວາມເຕີຍດນັກກວ່າຜູ້ໜູງທີ່ໄມ້ໄດ້ທຳນານແລະຜູ້ໜູຍທີ່ທຳນານ ເນື່ອຈາກຜູ້ໜູງເປັນເພື່ອທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມຄາດຫວັງໃນສັງຄນວ່າຈະຕ້ອງເປັນການທີ່ນໍາຮັກຂອງສາມີ ແລະເປັນແມ່ທີ່ດີຂອງລູກ ໃນຂະໜາດທີ່ຜູ້ໜູຍທີ່ທຳນານນີ້ຈະໄດ້ຮັບຄວາມຄາດຫວັງໃນສັງຄນໃຫ້ທຳນານປະສົບຄວາມສໍາເລົງເພີ້ງດ້ານເດືອຍ ຜົ່ງເທົ່ານັ້ນກັນ ເພື່ອທີ່ຜູ້ໜູຍກັນແລ້ວຂອງຄວາມເຕີຍດນີ້ຍັງທີ່ຕ້ອງທັງທຳນານແລະດູແລກຮອບຄວາມຄົງສູງໄປພຣ້ອມກັນປັບປຸງຕ່າງໆ ເຫັນນີ້ຈະເປັນສາເຫຼຸດທີ່ທຳໃຫ້ຜູ້ໜູງທີ່ທຳນານມີຄວາມເຕີຍດສູງກວ່າຜູ້ໜູງທີ່ໄມ້ທຳນານແລະຜູ້ໜູຍນີ້ເອງ ຜົ່ງໃນການຝຶ່ງເຫັນນີ້ດໍານົາມາພິຈາລະນາກັບນິສิตນักສຶກຢາຫຍ້າຍໜູງທີ່ສຶກຢາໃນມາຫາວິທາລັບອັນເປັນສານັບທີ່ເຕີຍມີຄວາມຄົງສູງໃຫ້ສູ່ອ່ານື້ອນາຄົດ ເຮົາຈະຈະລ່າວໄດ້ວ່ານິສิตໜູງນ່າຈະມີຮະດັບຄວາມເຕີຍດໃນຮະດັບທີ່ສູງກວ່ານິສຶກຫຍາ ເນື່ອຈາກນິສຶກໜູງເຫັນນີ້ຮັບຮູ້ຄົງຄວາມຄາດຫວັງຂອງສັງຄນທີ່ມີຕ່ອງພວກເຂົານີ້ເອງ

ຮະດັບຄວາມເຕີຍດຂອງຄົນເຮັດໄນ້ຈະເພີ່ມຂຶ້ນຕາມຄວາມຮູນແຮງຂອງແລ້ວຂອງຄວາມເຕີຍດ ຜົ່ງດ້ານພິຈາລະນາລຶ່ງຮະບນການເຮັດໄປສອນໃນມາຫາວິທາລັບ ອາຈັກລ່າວໄດ້ວ່າຈຳນວນປີທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ແລ້ວຂອງຄວາມເຕີຍດນ່າຈະມີຈຳນວນມາກົ່ນແລະຮູນແຮງມາກົ່ນ ຈຶ່ງນ່າຈະເປັນໄປໄດ້ວ່ານິສຶກທີ່ເຮັດໄປໃນໜີ້ທີ່ສູງຂຶ້ນນ່າຈະມີຄວາມເຕີຍດທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນເຫັນກັນ

ເມື່ອຄວາມເຕີຍດເກີດຂຶ້ນແລ້ວ ຊຽບມາຕີຂອງຄົນເຮັດໄປທີ່ຈະຕ້ອງຫາທາງລົດຄວາມເຕີຍດລົງ ໄຫ້ຢູ່ໃນຮະດັບທີ່ທຳໃຫ້ເຊີຍໄດ້ຍ່າງມີປະສິຖິກິພ ດັ່ງນີ້ຄົນເຮັດໄປຈະພຍາຍາມມາຫີ້ການຈັດກາຮົກຄວາມເຕີຍດຂອງຕົນເອງ Lazarus & Launiek (1998) ສຶກຢາພວບວ່າ ຄົນເຮັດໄປມີວິທີການຈັດກາຮົກຄວາມເຕີຍດໄດ້ 2 ວິທີດ້ວຍກັນ ຄື່ອ ວິທີແຮກຈະເນັ້ນທີ່ການຈັດກາຮົກຄວາມເຕີຍດ/ ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເອງ ເມື່ອພບວ່າປັນຫາທີ່ຕົນເອງພື້ນຖານຢູ່ນີ້ເປັນປັນຫາທີ່ໄມ້ສາມາດຈັດກາຮົກແກ້ໄຂໄດ້ ສ່ວນວິທີການທີ່ສອງ ເປັນວິທີການຈັດກາຮົກປັນຫາໂດຍຕຽງ ວິທີນີ້ຈະໃຫ້ເມື່ອຄົນເຮັດໄປວ່າ ປັນຫາທີ່ພື້ນຖານຢູ່ນີ້ມີຫາກແກ້ໄຂໄດ້ (Lazarus & Folkman, 1984)

เมื่อศึกษาถึงปัจจัยทางด้านเพศกับวิธีการจัดการกับความเครียด Greenglass & Noguchi (1996) ศึกษาพบว่า ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการจัดการความเครียดโดยจัดการกับอารมณ์/ ความรู้สึกเป็นหลัก ในขณะที่ผู้ชายจะมีแนวโน้มที่จะเลือกวิธีจัดการกับความเครียด โดยมุ่งที่จัดการกับปัญหาโดยตรงเป็นหลัก อย่างไรก็ตามพบว่าผู้ชายและผู้หญิงที่ทำงานและมีการศึกษาในระดับที่เท่า ๆ กัน มีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ถ้าพิจารณาในแง่ของกระบวนการเรียนรู้ นิสิตที่เรียนทางสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ น่าจะมีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดแตกต่างจากนิสิตที่เรียนสาขาวิชา มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ เนื่องจากการเรียนรู้ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มักจะเน้นที่ข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่าทางด้านอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งจะต่างจากการเรียนรู้ในสาขาวิชานุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่ให้ความสำคัญของข้อมูลทางด้านอารมณ์และความรู้สึกมากกว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งถ้ากระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนสามารถถ่ายโยงไปสู่การใช้วิธีประจำวันได้ นิสิตที่เรียนในสาขาวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ก็น่าจะแก้ปัญหาความเครียดโดยมุ่งเน้นที่ การจัดการกับปัญหาโดยตรงแทนที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองก่อน ในขณะที่นิสิตที่เรียนในสาขาวิชานุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์น่าจะแก้ปัญหาความเครียดโดยการมุ่งเน้นที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองก่อนที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรง

จากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ ระดับชั้นปีที่เรียน หรือแม้กระทั่งสาขาวิชาที่เรียน ที่อาจส่งผลต่อระดับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียด จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงผลของปัจจัยเหล่านี้ที่มีต่อระดับความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิต ชุมชนกรรณ์มหาวิทยาลัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

- เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางเพศ ชั้นปีและสาขาวิชาที่มีผลต่อระดับความเครียดของนิสิต ชุมชนกรรณ์มหาวิทยาลัย
- เพื่อศึกษาถึงปัจจัยทางเพศ ชั้นปีและสาขาวิชาที่มีผลต่อการจัดการกับความเครียดของนิสิต ชุมชนกรรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ของชุมชนกรรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 298 คน แบ่งเป็น ชั้นปีที่ 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 เนื่องจากมินิสิตชายน้อยกว่าจำนวนนิสิตหญิงในแต่ละชั้นปี จำนวนนี้คณะผู้วิจัยได้สุ่มจำนวนนิสิตหญิงในแต่ละชั้นปีให้เท่ากับจำนวนของนิสิตชายในแต่ละชั้นปี ดังกล่าว นิสิตที่ลงทะเบียนเรียนในวิชาดังกล่าวเป็นนิสิตที่มาจากการหลากหลายคณะที่เปิดสอนใน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 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 “ไม่ใช่ลักษณะของผู้ตอบเลย” และ 3 หมายถึง “ลักษณะของผู้ตอบเกือบตลอดเวลา” ค่าความเที่ยงแบบแอลฟาร์ของแบบสอบถามชุดนี้ เท่ากับ 0.73 ($n = 68$)

2. Jalowiec Coping Scale เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกับความเครียด 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” ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามในด้านการจัดการกับปัญหาโดยตรงแบบแอลฟาร์เท่ากับ 0.87 ด้านการจัดการกับอารมณ์/ความรู้สึกของตนเองเท่ากับ 0.70 และ ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งชุดเท่ากับ 0.76 ($n = 68$)

ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งสองชุด ผู้วิจัยได้มาจากการนำแบบสอบถามทั้ง 2 ชุด ไปให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยรามคำแหงที่ลงทะเบียนในวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ ในภาคต้น ปีการศึกษา 2544 จำนวน 70 คนทำ พบร่วมกับนักศึกษาจำนวน 68 คน ทำแบบสอบถามทั้งสองชุดครบถ้วน จึงนำเอาคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามทั้งสองชุดมาหาค่าความเที่ยงแบบแอลฟาร์

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 จะเห็นได้ว่าระดับของคะแนนความเครียดของนิสิตทั้งชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้นอยู่ในระดับปานกลางค่อนมาทางต่ำ โดยที่ค่าเฉลี่ยของนิสิตหญิง = 1.31 และนิสิตชาย = 1.24 (จากมาตรวัด 0-3) แต่เมื่อพิจารณาระดับของคะแนนความเครียดของนิสิตชายและหญิงจะพบว่าระดับคะแนนความเครียดของนิสิตหญิงจะเพิ่มขึ้นตามชั้นปี และสูงสุดในชั้นปีที่ 4 ส่วนนิสิตชายจะเพิ่มขึ้นสูงสุดในชั้นปีที่ 3 และลดลงในชั้นปีที่ 4 ดังนั้นคณฑ์ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ข้อมูลตั้งกล่าวโดยใช้ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-Way ANOVA) ดังปรากฏในตารางที่ 2

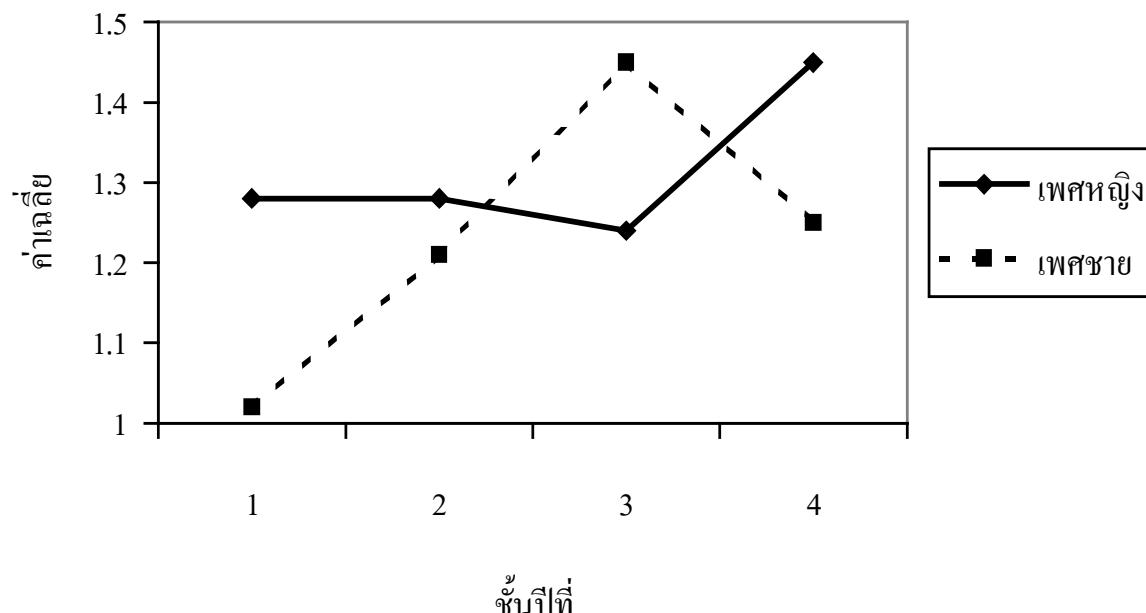
**ตารางที่ 2 แสดงถึงผลของการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 2 ทาง
ของคะแนนความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตามเพศและชั้นปี**

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 จะเห็นได้ว่า เพศและชั้นปีไม่มีผลต่อระดับคะแนนความเครียดของนิสิต แต่พบว่า การปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและชั้นปี มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น คณะกรรมการจึงทำการทดสอบความสัมพันธ์ของเพศและชั้นปีโดยเปลี่ยนเป็นกราฟเส้นนำเสนอในภาพที่ 1

ภาพที่ 1 กราฟเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความเครียดของนิสิตชายหญิงตามชั้นปี



จากภาพที่ 1 จะเห็นได้อีกครั้งว่า ระดับความเครียดของนิสิตหญิงจะสูงสุดในปีที่ 4 ส่วนของนิสิตชายเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนในชั้นปีที่ 3 และลดลงในชั้นปีที่ 4

จากนั้นคณะกรรมการจึงแบ่งสาขาวิชาที่นิสิตเรียนออกเป็น 2 สาขาวิชาใหญ่ ในแต่ละสาขาวิชา วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ กับสาขาวิชานุยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 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 แต่เมื่อคูณคะแนนเฉลี่ยรวมจะเห็นได้ว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ 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

คณฑ์ผู้วิจัยได้นำผลดังกล่าวมาวิเคราะห์แบบ MANOVA พบร่วมกันที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ระหว่างนิสิตชายและนิสิตหญิง เมื่อนำเอาวิธีการจัดการกับความเครียดทั้งสองวิธีมารวมกัน โดยพบว่าค่า Wilk's Lambda = 0.951 ($F = 7.55, p < .01$) เมื่อแยกวิธีการจัดการความเครียดออกมานเป็นสองวิธี ผลที่ได้แสดงให้เห็นใน ตารางที่ 6

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

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F
เพศ ความคลาดเคลื่อน	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 และเมื่อคูณคะแนนกับผลลัพธ์พบว่า นิสิตชายมีคะแนนการจัดการความเครียดโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงสูงกว่านิสิตหญิง

เมื่อพิจารณาในแง่ของสาขาวิชาที่เรียนกับวิธีการจัดการกับความเครียด ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล คุณภาพนักศึกษาและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการจัดการกับความเครียด ดังแสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงถึงคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนวิธีการจัดการกับความเครียดของนิสิตตามสาขาวิชาที่เรียน

วิธีการจัดการกับความเครียด	สาขาวิชา	mean	SD	N
ACOPE	- วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ - มนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์	2.41 2.49	.303 .373	135 163
	รวม	2.46	.345	298
PCOPE	- วิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ - มนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์	3.55 3.36	.530 .531	135 163
	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 นิสิตต่างสาขาวิชาเกณฑ์ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการจัดการกับความเครียดที่ระดับ .01

ตารางที่ 8 ผลการวิเคราะห์ MANOVA ของคะแนนจัดการความเครียดของนิสิตที่เรียนสาขาวิชาที่ต่างกัน

แหล่งความแปรปรวน	ตัวแปรตาม	SS	df	MS	F
สาขาวิชา ความคลาดเคลื่อน	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 จะเห็นได้ว่าในสิตที่เรียนสาขาวิชาที่ต่างกันจะมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 เมื่อคูค่าเฉลี่ยจะพบว่า นิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีวิธีการแก้ปัญหาความเครียดโดยจัดการกับอารมณ์/ ความรู้สึกของตน เองสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ และพบว่าในสิตที่เรียนสาขาวิชาศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ จะมีการจัดการกับความเครียดโดยจัดการกับปัญหาโดยตรงสูงกว่า นิสิตที่เรียนสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

การอภิปรายผล

จากการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาพรวมนั้นอยู่ในระดับที่ปานกลางค่อนข้างต่ำ ถือว่ายังไม่เป็นปัญหาใด ๆ หากแต่จะเป็นข้อดี เนื่องจากความเครียดในระดับปานกลางถึงต่ำนี้ จะเป็นตัวกระตุ้นให้นิสิตมีความกระตือรือร้นในการที่จะจัดการกับปัญหา และใช้ชีวิตในสังคมได้ดีกว่าบุคคลที่ไม่มีความเครียดเลย หรือมีความเครียดในระดับสูง แต่เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยทางด้านเพศและชั้นปี พบร่องรอยที่น่าสนใจประการหนึ่งที่ว่า นิสิตหญิงจะมีลักษณะการเพิ่มระดับความเครียดตามชั้นปี และสูงสุดในชั้นปีที่ 4 ในขณะที่นิสิตชายมีระดับความเครียดต่ำกว่านิสิตหญิง แต่จะเพิ่มขึ้นในชั้นปีที่ 3 และตกลงในชั้นปีที่ 4 สาเหตุนั้นยังเป็นข้อสงสัยอยู่ สมควรจะได้มีการศึกษาในเชิงลึกต่อไป แต่เมื่อพิจารณาในด้านของสาขาวิชาที่นิสิตเรียน ก็พบว่า นิสิตในสาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์กลับมีคะแนนความเครียดในระดับที่สูงกว่านิสิตที่เรียนในสาขาวิชาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่า สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ศึกษาเกี่ยวกับชีวิตและสังคม ในบริบทที่กว้างกว่า อีกทั้งเนื้อหาวิชาที่ไม่ซัดเจน ตลอดจนอาจนำไปสู่ปัญหาในการประกอบอาชีพในอนาคตข้างหน้า ซึ่งจะต่างจากนิสิตที่เรียนในสาขาวิชาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ นิสิตเหล่านี้จะมีเนื้อหาที่เรียนที่และอาชีพการทำงานที่ซัดเจนกว่า ซึ่งอาจทำให้นิสิตสาขาวิชาดังกล่าวมีความเครียdn้อยกว่า

เมื่อพิจารณาในด้านของการจัดการกับความเครียด พบร่วมกันว่า นิสิตหญิงและนิสิตชายมีวิธีการจัดการกับปัญหาความเครียดโดยเน้นที่อารมณ์และ ความรู้สึกที่ไม่แตกต่างกัน แต่ทว่าการจัดการกับความเครียดแนวทางที่ปัญหานั้น นิสิตชายมีคะแนนสูงกว่านิสิตหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ อาจเป็นไปได้ว่า สังคมมักจะเน้นให้เพศชายมีเหตุมีผลมากกว่าเพศหญิง และเมื่อพิจารณาในแง่ของสาขาวิชาที่เรียนก็พบว่า สาขาวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนนการแก้ปัญหาความเครียดที่อารมณ์และความรู้สึกสูงกว่านิสิตที่เรียนสาขาวิชาศาสตร์และวิทยาศาสตร์การประยุกต์ และต่ำกว่าในด้านการจัดการกับความเครียดที่มุ่งปัญหาโดยตรง

เอกสารอ้างอิง

สม โภชน์ เอี่ยมสุกัญติ, ไพบูลย์ เทวรักษ์, ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, พรพรรณะพี สุทธิวรณ, บรรณิการ์ นราชาสุวัจน์ และเรวดี วัฒนาโกศล. (2544). การศึกษารื่องความเครียดและการจัดการกับความเครียดของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย หนังสือรวมบทความทางวิชาการในการประชุมสัมมนา (Proceedings) เรื่อง การผенผ่านแนวความคิดทางจิตวิทยา ตะวันออก – ตะวันตก. จัดโดยศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยาตะวันออก- ตะวันตก คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วันศุกร์ที่ 27 กรกฎาคม 2544 ณ ชั้น 2 อาคารสมเด็จฯ ห้องสี สิริสิงห์ 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 experience: 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.
- Sdyder, 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 ตุ้ยคำภีร์ อ.อภิชญา 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 เป็นสมาชิกของครอบครัวที่ได้รับการยกย่องเป็นครอบครัวด้วยด้านใดด้านหนึ่ง 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 การเรียนรู้อยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 2.51 และสูงกว่า การเรียนรู้อยู่ในระดับสูง

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. การเลือสารในครอบครัว	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 พบว่ากลุ่มลูกทุกกลุ่มตัดสินว่าตนเองได้รับการเรียนรู้เรื่องต่างๆ จากครอบครัวในเกณฑ์สูงทุกด้าน และสอดคล้องกับการตัดสินของพ่อแม่ว่าได้อบรมลูกในด้านต่างๆ ในเกณฑ์ระดับสูงเช่นกัน ยกเว้นด้านการควบคุมอารมณ์และการแสดงออก

2. กลุ่มพ่อแม่ประเมินบทบาทของตนเองไว้ในระดับสูง ว่าได้ทำหน้าที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของลูกทั้ง 5 ด้าน แต่ด้านการสื่อสารในครอบครัวได้รับการส่งเสริมน้อยกว่าด้านอื่น กลุ่มพ่อแม่อายุต่ำกว่า 35 ปี ประเมินบทบาทของตนไว้ในระดับต่ำกว่ากลุ่มที่อายุสูงกว่านี้

3. การตอบข้อความบางเรื่องเกี่ยวกับครอบครัว ส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกัน ดังข้อมูลในตารางที่ 2

ในตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ร้อยละของความถี่ของกลุ่มตัวอย่างลูกและพ่อแม่ในการประเมินความพอใจในครอบครัวของตนพบว่าทุกกลุ่มส่วนใหญ่แสดงความพอใจ โดยตอบข้อความ “ฉันพอใจกับครอบครัวของฉันมาก” ว่าเป็นจริงที่สุดและส่วนมากจริง ดังนั้นแม้ว่าเศรษฐกิจของประเทศไทยอยู่ในภาวะวิกฤตและตกต่ำมาก คนในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างยังคงความพึงพอใจและมีความสุขในครอบครัวของตน อาจเป็นด้วยที่บ่งชี้ว่ากลุ่มนี้มีความยึดหยุ่นในการปรับตัว

สำหรับเรื่อง “ทุกคนรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน” พบร่วมกับครอบครัวส่วนใหญ่ยังได้รับประทานอาหารเย็นพร้อมหน้ากัน โดยทุกกลุ่มประเมินสอดคล้องกัน เห็นได้ชัดเจนว่ากลุ่มพ่อแม่ยืนยันแข็งบันก่าว่าลูกทุกกลุ่ม

การปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องตรงต่อเวลาของกลุ่มพ่อแม่ตอบข้อความ “พ่อแม่เน้นเรื่องการตรงต่อเวลา” ว่าเป็นจริงที่สุดและส่วนมากจริง จะเห็นว่าการตอบของกลุ่มพ่อแม่เปอร์เซ็นต์การตอบรับว่าตนปฏิบัติเรื่องนี้สูงกว่ากลุ่มลูกมากที่เดียว จึงเป็นการมองภาพการปฏิบัติในครอบครัวเรื่องเดียวกันแต่มีความเห็นไม่ค่อยสอดคล้องกันนัก

ในเรื่องของการช่วยลูก เมื่อให้กลุ่มลูกระดับประถมศึกษาตอบข้อความ “พ่อแม่ช่วยลูกมากกว่าตัวหนี” กลุ่มนี้บอกว่าส่วนมากไม่จริงและไม่จริงแล้วรวมกันสูงถึงร้อยละ 58.60

ตารางที่ 2 แสดงค่าความถี่และร้อยละของคำตอบแต่ละกลุ่มในบางเรื่อง

ข้อความ	คำตอบ	กลุ่มตัวอย่าง							
		ประเมินศึกษา		มัชยมศึกษา		อุดมศึกษา		พ่อแม่	
		ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่	ร้อยละ	ความถี่
1. นั้นพอใจกับครอบครัวของฉันมาก	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. พ่อแม่ช้มน้ำมากกว่าตัวหนู	จริงที่สุด	9.8	35						
	ส่วนมากจริง	31.7	113						
	ส่วนมากไม่จริง	47.1	168						
	ไม่จริงเลย	11.5	41						

4. กลุ่มครอบครัวตัวอย่างมีหลักพื้นฐานที่สำคัญร่วมกันในการอบรมเลี้ยงดูลูกคือ การทำงานเป็นแบบอย่าง เน้นหน้าที่รับผิดชอบของสมาชิกแต่ละคน ความมีวินัย ความขยันหมั่นเพียรและการช่วยเหลือกันทุกด้าน

การที่กลุ่มลูกเห็นว่าพ่อแม่ไม่ได้นำการเรียนรู้และการแสดงทางอารมณ์มากเท่ากับด้านอื่น และกลุ่มพ่อแม่เห็นว่าการสื่อสารในครอบครัวได้รับการส่งเสริมน้อยกว่าด้านอื่นนั้น นับว่าพ่อแม่ได้ลดโอกาสของลูกในการเรียนรู้จักตนเองและตระหนักรู้อารมณ์ของตน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้แก่ลูก ทั้งนี้อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากวัฒธรรมของไทย 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 Thailand¹.

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. ¹Although 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.พรวนระพี สุทธิวรรัณ

ผศ.ชูพงศ์ ปัญจมະวัต ผศ.ธรรมดี วัฒนาโกกูล

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ภาควิชาจิตวิทยาได้ให้บริการการสอนวิชาเลือกแก่นิสิตคณะต่างๆ ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอย่างเต็มที่มาโดยตลอด แต่สถานการณ์ต่างๆ ในสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง จึงเป็นความจำเป็นที่ภาควิชาจิตวิทยาจะต้องปรับเนื้อหาของวิชาต่างๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการของนิสิตและการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะสำรวจความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อวิชาเลือกที่ได้เปิดให้บริการแล้ว รวมทั้งความต้องการของนิสิตต่อการเปิดวิชาเลือกอื่นๆ ในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- เพื่อสำรวจความคิดเห็นและความพึงพอใจของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อวิชาเลือกทางจิตวิทยาต่างๆ ที่ได้เปิดสอนอยู่แล้ว
- เพื่อสำรวจความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการเปิดวิชาเลือกทางจิตวิทยาใหม่ในอนาคต

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้สำรวจความคิดเห็นของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับวิชาเลือกที่ได้เปิดสอนในภาควิชาจิตวิทยา โดยในนิสิต 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 มูลสารจิตวิทยาพัฒนาการ	298	14.8
417104 จิตวิทยา	177	8.8
417201 พื้นฐานจิตวิทยาระดับปริญญาตรี	41	2.0
417205 จิตวิทยาระดับปริญญาตรีของเด็ก	29	1.4
417208 สุขภาพจิต	107	5.3
417209 มนุษยสัมพันธ์	681	33.9
417213 จิตวิทยานุคติกาพชั้นนำ	37	1.8
417250 พัฒนาการและการปรับปรุงบุคคลิกภาพของเด็กวัยต้น	25	1.2
417253 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเด็กพิเศษ	7	0.4
417255 ปัญหาทางด้านพฤติกรรมของเด็ก	32	1.6
417304 จิตวิทยาระดับปริญญาโท	91	4.5
417320 จิตวิทยาผู้ใหญ่	18	1.0
417401 จิตวิทยารอบครัว	129	6.4
รวม	2009	100

ตารางที่ 2 ระดับความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อวิชานลือกทางอิทธิพยากรณ์ปีการศึกษา 2539

	n	ระดับความพึงพอใจ (%)
1. เนื้อหาสาระของวิชา		
1.1 ความเหมาะสมสมของเนื้อหาภำเพาะกำหนดในหลักสูตร	1997	79.4
1.2 เนื้อหาวิชามีความสอดคล้องกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน	2001	81.4
1.3 เนื้อหาวิชาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้	2000	84.4
2. วิธีการเรียนการสอน		
2.1 มีการสอนที่กระตุนความสนใจที่ก่อให้เกิดการแสดงออกความรู้เพิ่มเติม	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 นิสิตคิดว่าสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการประกอบอาชีพต่อไป	1996	80.8
4.4 นิสิตคิดว่าสามารถนำความรู้ที่ได้ไปช่วยในการศึกษาต่อในระดับสูงขึ้นไป	1996	77.6
4.5 นิสิตคิดว่าวิชานี้มีประโยชน์	1997	89.4

* หมายถึง ระดับความพึงพอใจต่ำกว่าเกณฑ์การประเมิน 65% ที่ตั้งไว้

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

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

1) ความคิดเห็นของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อวิชาเลือกทางจิตวิทยาที่เปิดสอนอยู่แล้ว
จากข้อมูลใน ตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า นิสิตมีความสนใจลงทะเบียนเรียนวิชานุญชลัมพันธ์
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 และการเรียนการสอนที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนของนิสิต ในระดับ
76.4% - 80% ส่วนความพึงพอใจในการกระตุนให้เกิดการแสดงความรู้เพิ่มเติม 64.2% - 71.2%
นิสิตมีความพึงพอใจในวิธีการวัดผล ในระดับ 78.4% - 79%
นิสิตมีความพึงพอใจต่อประโยชน์ของวิชาที่มีต่อผู้เรียน ในระดับ 76.8% - 89.4%

2) ความต้องการวิชาเลือกใหม่ของนิสิต

จากตารางที่ 3 พบว่า นิสิตต้องการให้มีการเปิดวิชาใหม่ที่เน้นเนื้อหาเกี่ยวกับการลดความเครียดในชีวิตประจำวันและการโน้มน้าวใจคนเป็นอันดับต้น (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)

ด้วยจะความต้องการวิชาเลือกดังกล่าว พบว่า ปรากฏในนิสิตทั้งเพศชายและหญิง จากทุกคณะวิชา ในรูปแบบที่คล้ายคลึงกันดังที่สรุปไว้ข้างต้น

ผลของการจัดโปรแกรมกระตุนพัฒนาการ ที่มีต่อพัฒนาการของทารก อายุ 6 เดือน ที่มีพัฒนาการช้าในสถานสังเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด

สุมาลี ตัณฑยรรยง รศ.ดร. พรรดาพิพิญ ศิริวรรณบุญย์ อ.ดร.พรรณระพี ชลาภิช
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ประชากรจะมีคุณภาพได้ดีถ้ามีการวางแผนฐานตั้งแต่วัยเด็ก เพราะช่วงชีวิตในวัยเด็กมีอิทธิพลอย่างมากต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ในระยะต่อมา แต่เด็กในสถานสังเคราะห์นั้น หากพ่อแม่ที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการส่งเสริม และกระตุนพัฒนาการต่างๆ ในวัยต้นของชีวิต อิกทั้งข้อจำกัด บางประการทำให้ผู้เลี้ยงดูไม่สามารถตอบสนองความต้องการของทารก ได้อย่างเต็มที่ ทั้งนี้มีรายงานทั้งในประเทศ และต่างประเทศจำนวนมากที่ยืนยันว่า เด็กในสถานสังเคราะห์จะมีพัฒนาการล่าช้าในหลายด้าน อันเนื่องมาจากการขาดการกระตุน และการตอบสนองที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมกระตุนพัฒนาการ ที่มีต่อการส่งเสริมพัฒนาการของทารกอายุ 6 เดือน ที่มีพัฒนาการช้าในสถานสังเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด

สมมุติฐานในการวิจัย

ทารกในสถานสังเคราะห์ที่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้วยโปรแกรมกระตุนพัฒนาการจะมีคะแนนพัฒนาการทางด้านการเคลื่อนไหว และด้านสติปัญญา สูงกว่าเด็กในสถานสังเคราะห์ที่ไม่ได้รับการส่งเสริมพัฒนาการด้วยโปรแกรมเดียวกัน

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นเด็กที่มีอายุ 6 เดือน จากสถานสังเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด 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 มาตร คือ

พื้นฐานการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (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 จนได้ค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ 0.9 ในการวัดเด็ก 5 คนต่อเนื่องกัน

2. ระยะก่อนการทดลอง (ระยะคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง)

-ศึกษาระเบียนประวัติของเด็ก ในสถานสงเคราะห์เด็กอ่อนปากเกร็ด เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในด้านต่างๆ โดยไม่จำกัดเพศ เช่น ระยะเวลาที่อยู่ในสถานสงเคราะห์อายุเด็ก 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 ตลอด 35 นาที

4. ระยะหลังการทดลอง 1 สัปดาห์หลังจากสิ้นสุดการกระตุ้นพัฒนาการตามโปรแกรม ทำการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบศีรษะ และทดสอบพัฒนาการเด็กด้วยแบบทดสอบ Infant MSEL ทั้งในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง (พร้อมผู้วิจัยร่วม)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 แสดงผลการเปรียบเทียบทางสกัดของค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกาย และคะแนนเฉลี่ย พัฒนาการในแต่ละมาตรฐาน จากแบบทดสอบ *Infant MSEL* ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ในระดับต่างๆ

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 แสดงผลการเปรียบเทียบทางสกัดของค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านต่างๆ คือ น้ำหนักตัว ส่วนสูง ความยาวเส้นรอบศีรษะ พื้นฐานการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ระบบการรับรู้การมองเห็น ระบบการแสดงออกในด้านการเห็น ระบบการรับรู้ทางภาษา และระบบการแสดงออกทางภาษา ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน และแสดงว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีพัฒนาการทางร่างกาย และพัฒนาการด้านต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นอยู่ในระดับที่ไม่แตกต่างกัน ในระดับ ก่อนการทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบทางสถิติของค่าเฉลี่ยพัฒนาการด้านร่างกาย และคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการในแต่ละมาตรฐานจากแบบทดสอบ 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 Infant MSEL 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

จากตารางที่4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย น้ำหนักตัว ส่วนสูง ความยาวเส้นรอบศีรษะระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลอง พบร่วมกันไม่แตกต่างกันแสดงว่าโปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการ ไม่มีผลต่อการเพิ่มพัฒนาการด้านร่างกาย

แต่อย่างไรก็ตามพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการกระตุ้นพัฒนาการ มีคะแนนพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ระบบการรับรู้การมองเห็น ระบบการแสดงออกในด้านการเห็น ระบบการรับรู้ทางภาษา ระบบการแสดงออกทางภาษา สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แสดงว่า โปรแกรมกระตุ้นพัฒนาการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการสร้างเสริมพัฒนาการทั้ง 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 ^a	(1.02)	6.90 ^b	(1.27)	5.48 ^c	(1.27)
Intimacy	6.57 ^a	(0.95)	6.40 ^a	(1.19)	5.43 ^b	(1.44)
Criticism of Partner	0.51 ^a	(0.61)	1.00 ^{a,b}	(0.86)	1.35 ^b	(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 attached to their fathers (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

ณัฐากรณ์ ชื่อมากร ผศ.นิรนล ชยุตสาหกิจ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

กลุ่มอาการดาวน์ (Down syndrome) เกิดจากความผิดปกติของโครโมโซมคู่ที่ 21 เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อน ทำให้มีพัฒนาการล่าช้า มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์จึงต้องเผชิญกับความเครียดและการปรับตัวในการเลี้ยงดูบุตรอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์และเปรียบเทียบ การปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์กับตัวแปรที่เกี่ยวข้องซึ่งได้แก่ วัยของบุตร เพศของบุตร และประสบการณ์ในการเลี้ยงดูทางการ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์ อายุ 1-19 ปี ชั่งพาบุตรมารับการกระตุ้นพัฒนาการอย่างสม่ำเสมอ จำนวนทั้งสิ้น 120 คน

วิธีดำเนินการ

- สร้างแบบสอบถามการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์
- เก็บข้อมูลจากการตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS วิเคราะห์ความแปรปรวนสี่ทาง (Four Way Analysis of Variance)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยของการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรก่อนมาตั้งครรภ์ จำแนกตามตัวแปรอิสระ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ความสัมพันธ์ (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**
ความสัมพันธ์ร่วม (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 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการปรับบทบาทการเป็นแม่
ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยต่างกัน**

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

* p < .05

จากตารางที่ 2 พบร่วมกันว่า สาระที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากที่สุด

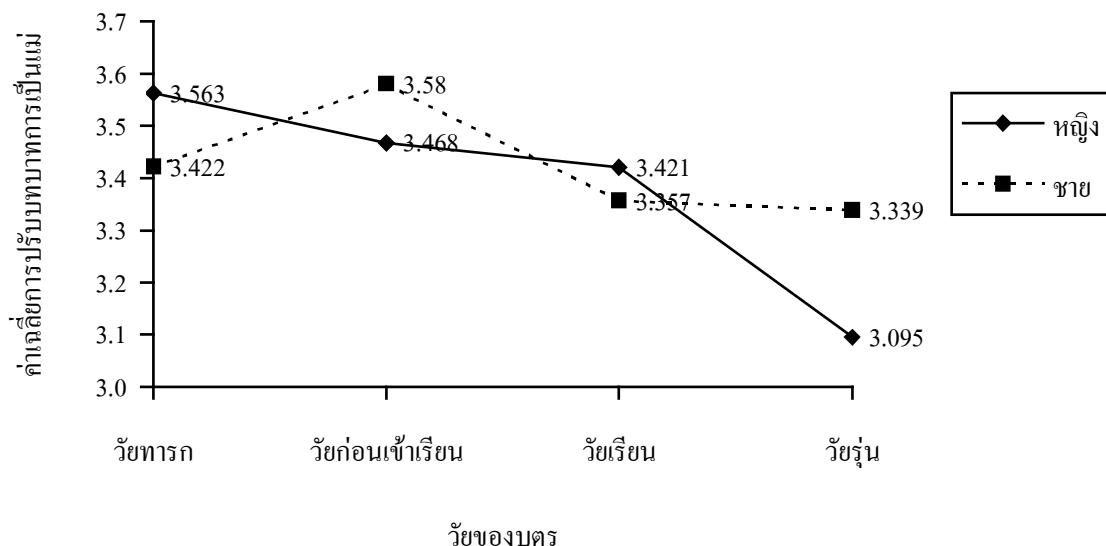
**ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของการปรับบทบาทการเป็นแม่
ในด้านต่างๆ ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์**

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

* p < .05

จากตารางที่ 3 พบร่วมกันว่า สาระที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่ด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่ออนาคตบุตรมากที่สุด

ภาพที่ 1 กราฟเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการปรับบทบาทการเป็นแม่ของมารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยและเพศต่างกัน



จากภาพที่ 1 พบร้า กลุ่มของมารดาที่มีแนวโน้มจะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากที่สุด คือ มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยรุ่นเพศหญิง

การอภิรายผล

1. การปรับบทบาทการเป็นแม่ในด้านความสามารถในการรับผิดชอบต่ออนาคตบุตร มีแนวโน้มที่จะมีปัญหามากที่สุด อธิบายได้ว่ามารดาไม่สามารถกำหนดหรือคาดเดาได้ว่าบุตรของตนจะสามารถดูแลตนเองได้หรือไม่ จะมีอนาคตเป็นอย่างไร และจะมีโครงสร้างแทนตนเองได้ ซึ่งต่างจาก การปรับบทบาทการเป็นแม่ในด้านอื่นๆ ที่มารดาสามารถควบคุมและกำหนดได้ด้วยตัวเอง โดยที่มารดาสามารถเรียนรู้ฝึกฝน พัฒนาความสามารถให้เกิดทักษะและความชำนาญในบทบาทต่างเหล่านี้ได้

2. มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากที่สุด อาจเกิดจากวัยของบุตรกลุ่มอาการดาวน์เองที่เป็นปัญหา

จากการวิจัยในครั้งนี้ พบผลของการสัมภาษณ์ที่น่าสนใจระหว่างวัยและเพศของบุตรกลุ่มอาการดาวน์ โดยพบว่า กลุ่มของมารดาที่มีแนวโน้มว่าจะมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่ได้มากที่สุด คือ มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยรุ่นเพศหญิง ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เด็กเหล่านี้มีโอกาสตั้งครรภ์ได้ พวกราไม่สามารถดูแลตัวเองและรับผิดชอบในบทบาทการเป็นแม่ได้ ต้องอยู่ภายใต้การคุ้มครองดูแลของบุคคลอื่น จึงทำให้มารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์วัยรุ่นเพศหญิงเกิดความวิตกกังวล และมีปัญหาในการปรับบทบาทการเป็นแม่มากกว่ามารดาที่มีบุตรกลุ่มอาการดาวน์อื่นๆ

ความสามารถของเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนในการประเมิน ความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้ที่ได้จากการรับรู้ ด้วยการมองเห็น การอนุมานและการเดาของผู้อื่น

ปรีดาภรณ์ ทิวกรกฤษ รศ.ดร. เพ็ญพิไล ฤทธาคณานันท์
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

เด็กเริ่มที่จะตระหนักรถึงที่มาของความรู้ในช่วงวัยก่อนเข้าโรงเรียน และความเข้าใจนี้จะมีความซัดเจนขึ้นในระหว่างอายุ 3-5 ปี

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการทราบถึงความสามารถในการประเมินความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้ที่ได้จากการมองเห็น การอนุมานและการเดาของผู้อื่นในเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสามารถในการประเมินความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้ที่ได้จากการรับรู้ด้วยการมองเห็น การอนุมาน และการเดาของผู้อื่น ในเด็กอายุ 4-6 ปี

สมมติฐานของการวิจัย

เด็กอายุ 4-5 และ 6 ปี มีความสามารถในการประเมินความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้จากการมองเห็น การอนุมาน และการเดาของผู้อื่น เพิ่มขึ้นตามระดับอายุ

กลุ่มตัวอย่าง

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

ตัวแปรในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ คือ อายุ และประเภทของแหล่งความรู้
2. ตัวแปรตาม คือ คะแนนความแน่ใจในความถูกต้อง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. มาตรประเมินค่า มีรูปสติ๊กเกอร์หน้าบึ้งและหน้ายิ้มอยู่ด้านหน้า ด้านหลังมีคะแนน 0-30 อยู่ด้านหลัง

2. รูปถ่ายที่เด็กรู้จักคุ้นเคยและรูปที่เด็กไม่คุ้นเคยประเภท 2 รูป
3. ของเล่น 7 คู่ที่มีสีต่างกัน
4. กระป๋องอะลูมิเนียมทึบแสงมีฝาปิดจำนวน 2 กระป๋อง
5. ตุ๊กตาหมีพู 1 ตัว

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านตรวจ และได้ใช้วิธีการวัดความสอดคล้องภายในการวัดความน่าเชื่อถือของเครื่องมือโดยใช้สูตร cronbach alpha formula

วิธีดำเนินการวิจัย

นำเด็กเข้ารับการทดสอบทีละ 1 คน โดยเด็กทุกคนจะได้ทำงานดังต่อไปนี้

1. งานการสอนให้เด็กรู้จักและคุ้นเคยกับมาตรวัดประเมินค่า 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 ของคะแนนความแนใจในความถูกต้องของเด็กในรูปถ่ายที่คุ้นเคย 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 มีความเข้าใจและสามารถใช้มาตรวัดประเมินค่าได้อย่างถูกต้อง

**ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความแนใจในความถูกต้อง
จากการอนุมานของตนของเด็กอายุ 4-6 ปี**

การอนุมานของเด็ก		
อายุ	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 มีความสามารถในการประเมินความถูกต้องแน่นอนของ การอนุมานของตนของเด็ก

**ตาราง 3 แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนความแนใจในความถูกต้อง
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 ปีสามารถประเมินความรู้ที่มาจากการมองเห็นและการ อนุมานว่ามีความถูกต้องแน่นอน แต่เด็กอายุ 4 5 และ 6 ปียังไม่สามารถประเมินความรู้ที่ได้จากการ เดาว่ามีความถูกต้องแน่นอนน้อย

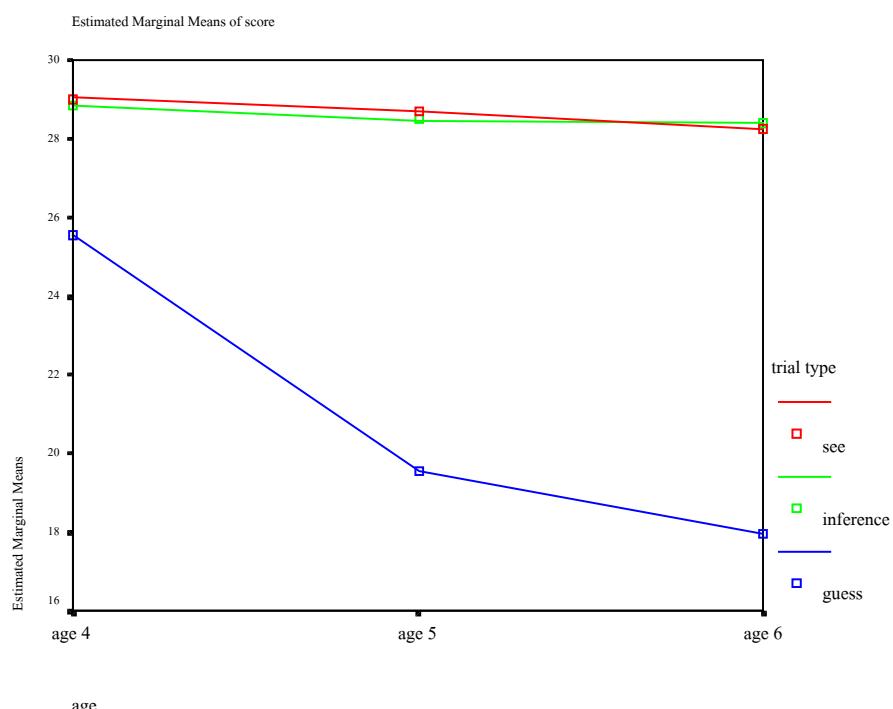
ตาราง 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทาง (Two-way ANOVA) ของระดับอายุทั้ง 3 ระดับอายุ และประเภทของงานหลัก 3 งาน ที่มีผลต่อคะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้

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				
และความคาดเดือน	738.624	4	184.656	3.674*
ความคาดเดือน	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 ปีจะให้คะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้สูงพอๆกันทั้ง 2 งานในแต่ละระดับอายุ ส่วนในงานการเดาเด็กอายุ 4 5 และ 6 ปีจะให้คะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้จากการเดาน้อยกว่างานการมองเห็นและงานการอนุมาน

ตาราง 5 แสดงผลการวิเคราะห์หาความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey ของระดับอายุทั้ง 3 อายุที่มีผลต่อการให้คะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้

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

* P < .05

ตาราง 6 แสดงผลการวิเคราะห์หาความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey ของประเภทงานทั้ง 3 ประเภทที่มีผลต่อการให้คะแนนความแน่ใจในความถูกต้องของความรู้ของเด็กอายุ 4-6 ปี

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

* P < .05

การอภิปรายผลการวิจัย

เด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนมีความสามารถในการอนุมานของตนเองแล้ว นอกเหนือนี้ยังรู้และเข้าใจว่าผู้อื่นก็สามารถมีความรู้ได้จากการมองเห็นและการอนุมาน แต่การที่เด็กเล็กไม่อาจให้เหตุผลในการตอบได้ดีเท่าเด็กโต อาจเป็นเพราะความสามารถในการใช้ภาษาชั้นไม่ดีเท่าเด็กโต เด็กอาจจะรู้เหตุผลว่าเป็น เพราะอะไรแต่ไม่สามารถพูดออกมาก็ได้ แต่เด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียนยังไม่สามารถบอกได้ว่า ความรู้ที่ได้จากการเดาเป็นความรู้ที่มีความถูกต้องแน่นอนน้อย โดยเด็กอายุ 4 ปีจะรู้และทราบหนักกว่า การเดาเป็นแหล่งที่มาของความรู้ที่มีความถูกต้องแน่นอนน้อยเพียงเด็กน้อย แต่เด็กอายุ 5 และ 6 ปีจะมีความสามารถด้านนี้เพิ่มขึ้นแต่ก็ยังไม่ชัดเจน

ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการนำเด็กเข้ารับการกระตุ้นพัฒนาการ

จิรชยา จิรธรรมกุล ผศ.ดร.พรพรรณ พิสุทธิวรรณ รศ.ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภานิท
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ปัจจุบันจำนวนเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการและต้องการเข้ารับบริการการกระตุ้นพัฒนาการมีจำนวนสูงขึ้น แต่ในขณะเดียวกันสถิติการเลิกนำเด็กเข้ารับบริการที่มีจำนวนสูงขึ้น เช่นกัน

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่จำแนกกลุ่มน้ำเด็กเข้ารับการกระตุ้นพัฒนาการ และเลิกนำเด็กเข้ารับการกระตุ้นพัฒนาการ โดยจะเน้นเฉพาะในด้านการให้บริการที่หน่วยงานกระตุ้นพัฒนาการสามารถดูแลรับผิดชอบและบริหารจัดการได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยคัดสรรที่จำแนกกลุ่มน้ำเด็กเข้ารับการกระตุ้นพัฒนาการ และเลิกนำเด็กเข้ารับการกระตุ้นพัฒนาการของผู้เลี้ยงดู

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ ผู้เลี้ยงดูเด็กทั้งหมดจำนวน 143 คน แบ่งเป็นผู้ที่นำเด็กเข้ารับบริการ 73 คน และผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการการกระตุ้นพัฒนาการ 70 คน เก็บข้อมูลจากหน่วยงานกระตุ้นพัฒนาการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ของภาครัฐบาลจำนวน 9 แห่ง และภาคเอกชนจำนวน 3 แห่ง

วิธีดำเนินการ

- สร้างและพัฒนาแบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อการด้านต่าง ๆ และแบบสอบถามความเข้าใจและความเชื่อที่มีต่อการกระตุ้นพัฒนาการ
- เก็บข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม โดยใช้ Discriminant analysis แบบ Stepwise

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของโรคของเด็กในความดูแลของกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ

โรคของเด็ก	กลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ		กลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.พิการทางสมอง	12	16.4	16	22.9
2.ดาวน์ซินโดรม	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) ค่า Wilks's Lambda ซึ่งถือเป็นตัวแปรที่สามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างกลุ่มพบว่า มีตัวแปรทั้งหมด 4 ตัวแปร ที่มีความสามารถในการจำแนกกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ ดังเสนอในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตัวแปรที่สามารถจำแนกกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ เรียงตามลำดับขั้นที่นำมาวิเคราะห์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ 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 ลำดับความสำคัญและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่สามารถอธิบายความแตกต่างระหว่างกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการและกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ

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 ก็จะมีความสำคัญในการจำแนกกลุ่มได้ดีลดหลั่นลงมาตามลำดับ

จากตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปรข้างต้น ที่สามารถจำแนกการระหว่างกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ ได้นั้น เมื่อนำไปร่วมกันคาดคะเน เพื่อถูกความสามารถในการจำแนกกลุ่ม ดังในตารางที่ 4 พบร้า ตัวแปรทั้ง 4 สามารถจำแนกได้ถูกต้องถึงร้อยละ 93.7 ซึ่ง สามารถอธิบายได้ว่า ตัวแปรทั้ง 4 ตัวเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่สามารถทำนายได้ว่าผู้เลี้ยงดูเด็กจะนำเด็กเข้ากระบวนการกระตุ้นพัฒนาการ หรือจะไม่นำเด็กเข้ามากระบวนการกระตุ้นพัฒนาการ ได้ถูกต้องถึงร้อยละ 93.7 ทั้งนี้อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนเข้ามาทำนายอีกเพียง 6.9 เปอร์เซ็นต์

ตารางที่ 4 ผลการจำแนกกลุ่มที่เป็นจริง และกลุ่มที่คาดคะเน และสัดส่วนที่ทำการจำแนกถูก 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%

ร้อยละของจำนวนที่คาดคะเนได้ถูกต้องทั้งหมด = 93.7

การอภิปรายผล

1. บริการด้านการเสริมสร้างปัญสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู

ปัจจัยนี้ถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญ ที่สามารถจำแนกความแตกต่าง ได้ดีที่สุด ระหว่างกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กมาเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กเข้ารับบริการ เมื่อเทียบกับตัวแปรอื่น ๆ ที่นำมาวิเคราะห์ ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดและหลักการของการกระตุนพัฒนาการที่มีประสิทธิภาพ ที่เปลี่ยนแปลงรูปแบบจากการมุ่งเน้นเฉพาะตัวเด็กไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวในการดูแลเด็กควบคู่ไปกับการช่วยเหลือเด็กโดยทีมผู้เชี่ยวชาญ

2. บริการด้านการกระตุนพัฒนาการ

บริการด้านการกระตุนพัฒนาการ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญที่สามารถจำแนกความแตกต่าง ระหว่างกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่นำเด็กมาเข้ารับบริการ และกลุ่มผู้เลี้ยงดูที่เลิกนำเด็กมารับบริการ ได้ดีเป็นอันดับ รองจากด้านการเสริมสร้างปัญสัมพันธ์ระหว่างเด็กและผู้เลี้ยงดู บริการในด้านนี้ครอบคลุมถึงเรื่องของ ประสิทธิภาพในการกระตุนพัฒนาการและการสนับสนุนผู้เลี้ยงดูให้มีส่วนในการกระตุนพัฒนาการ

3. บริการด้านการจัดการ

ในการให้บริการด้านการกระตุนพัฒนาการที่มีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมี ระบบการจัดการที่ดี สามารถอธิบายต่อการให้ความช่วยเหลือเด็กและครอบครัว และสนับสนุนให้ ผู้เลี้ยงดูสามารถนำเด็กมารับบริการ ได้โดยสะดวก ซึ่งครอบคลุมถึงเรื่องการอำนวยความสะดวกในการให้บริการ ตารางเวลาในการให้บริการ และอัตราค่าบริการที่เหมาะสม ปัจจัยด้านการจัดการเหล่านี้มีส่วนช่วยให้ผู้เลี้ยงดูเกิดความพึงพอใจและนำเด็กเข้ารับบริการ

4. บริการด้านการให้ความรู้ คำปรึกษา และข้อมูล

ผู้เลี้ยงดูมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก ซึ่งเป็นสิ่งพื้นฐานที่ทำ ให้ผู้เลี้ยงดูมีความเข้าใจพฤติกรรมและการแสดงออกของเด็กมากขึ้น สามารถคาดหวังระดับความ สามารถหรือระดับพัฒนาการที่เด็กควรจะเป็นได้อย่างเหมาะสม เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้มีความ สามารถในการเลี้ยงดูเด็ก และสามารถให้ความช่วยเหลือด้วยความอดทนและด้วยความเข้าใจ การช่วย เหลือให้ผู้เลี้ยงดูสามารถดูแลเด็กได้อย่างเหมาะสม ยังเป็นการส่งเสริมปัญสัมพันธ์ระหว่างผู้เลี้ยงดูและ เด็ก สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นการอธิบายต่อการเสริมสร้างพลังอำนาจ (empower) ให้ครอบครัวด้วยเช่นกัน

การเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของเด็กก่อนวัยเรียน

สุมาลี เจียรสนันท์ รศ.ศิริวงศ์ ทับสายทอง

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ในการศึกษาทางจิตวิทยามีผู้ให้ความสนใจและทำการศึกษาพัฒนาการอารมณ์ รวมทั้งพยายามค้นหาวิธีการหรือตัวกลางเพื่อนำมาใช้ในการทำความเข้าใจสภาพอารมณ์ และกระตุ้นพัฒนาการทางอารมณ์ให้เป็นไปในทางบวก โดยให้ความสนใจในการศึกษาเรื่องของสีสัมพันธ์กับอารมณ์ เพราะสีมีอิทธิพลต่อบุคคลในหลายแง่มุม และการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของเด็ก เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ทราบถึงรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีว่าเป็นไปในทิศทางใด อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการเลือกใช้กลุ่มสีที่เหมาะสมสมควรต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ให้เป็นไปในทางบวกมากกว่าทางลบอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4-5 ปี

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

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

ตัวแปรในการวิจัย

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

ตัวแปรตาม ได้แก่ การเลือกกลุ่มสี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

- นิทานและภาพประกอบนิทานที่สามารถกระตุ้นให้เด็กเกิดอารมณ์ได้ 3 ชนิด ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ดังนี้ อารมณ์ทางบวก คือ อารมณ์สุข อารมณ์ทางลบ คือ อารมณ์โกรธและอารมณ์เศร้า

2. คำความและแบบสอบถาม
3. ใบตรวจรายการคำตอบ (Check List) เพื่อบันทึกคำตอบที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกการเลือกกลุ่มสีในอารมณ์ต่าง ๆ มาวิเคราะห์ทางการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีด้วย Chi-square และเมื่อพบว่ามีการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติผู้วิจัยได้ทำการทดสอบโดยการจับคู่และเปรียบเทียบ (Paired comparison) การเชื่อมโยงของอารมณ์แต่ละอารมณ์กับกลุ่มสี

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงผลการวิเคราะห์การเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสี

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

* $p < .01$

จากตารางพบว่า ในสภาวะอารมณ์โกรธเด็กจะเลือกกลุ่มสีมีดมากกว่ากลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ในสภาวะอารมณ์เครื่องเด็กจะเลือกกลุ่มสีมีดมากกว่ากลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ และในสภาวะอารมณ์สุขเด็กเลือกกลุ่มสีสว่างมากกว่ากลุ่มสีมีด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบภายในตัวแปรเชิงคู่เปรียบเทียบ (Paired Comparison)

	อารมณ์ โกรธ	อารมณ์ เครื่อง
อารมณ์โกรธ		25.692*
อารมณ์เครื่อง		

* $p < .001$

จากตารางที่ 3 พบว่าเด็กที่อยู่ในสภาวะอารมณ์เครื่องจะเลือกเชื่อมโยงกับกลุ่มสีมีดมากกว่าอยู่ในสภาวะอารมณ์โกรธ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$

ตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของอายุ สถานะทางเพศ และความชอบกลุ่มสีต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์โกรธกับกลุ่มสีมีด

ตัวแปร	การเลือกกลุ่มสีมีด	χ^2
อายุ	119	.076
สถานะทางเพศ	119	.008
ความชอบกลุ่มสี	119	69.588*

* $p < .001$

จากตารางพบว่า เด็กอายุ 4 ปีและ 5 ปี มีการเลือกกลุ่มสีมีดเชื่อมโยงกับอารมณ์เครื่องไม่แตกต่างกัน เด็กเพศหญิงและเพศชายมีการเลือกกลุ่มสีมีดเชื่อมโยงกับอารมณ์เครื่องไม่แตกต่างกัน แต่เด็กที่มีความชอบกลุ่มสีต่างกันมีการเลือกกลุ่มสีมีดเชื่อมโยงกับอารมณ์โกรธแตกต่างกัน ความชอบกลุ่มสีมีดต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์โกรธกับกลุ่มสีมีด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ โดยเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่างจะเลือกกลุ่มสีมีดเชื่อมโยงกับอารมณ์โกรธมากกว่าเด็กที่ชอบกลุ่มสีมีด แสดงให้เห็นว่าในการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์โกรธกับกลุ่มสีมีดไม่ได้รับอิทธิพลจากความชอบกลุ่มสี เพราะเด็กที่เลือกกลุ่มสีมีดเชื่อมโยงกับอารมณ์โกรธเป็นเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่าง

**ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของอายุ สถานะทางเพศ
และความชอบกลุ่มสีต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์เศร้ากับกลุ่มสีเมด**

ตัวแปร	การเลือกกลุ่มสีเมด	χ^2
อายุ	165	.733
สถานะทางเพศ	165	.006
ความชอบกลุ่มสี	165	94.697*

* $p < .001$

จาก ตารางที่ 5 พบว่า เด็กอายุ 4 ปีและ 5 ปี มีการเลือกกลุ่มสีเมดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าไม่แตกต่างกัน เด็กเพศหญิงและเพศชายมีการเลือกกลุ่มสีเมดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าไม่แตกต่างกัน แต่พบว่าเด็กที่ชอบกลุ่มสีต่างกันมีการเลือกกลุ่มสีเมดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าแตกต่างกัน ความชอบกลุ่มสีมีผลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์เศร้ากับกลุ่มสีเมด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ โดยเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่างจะเลือกกลุ่มสีเมดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้ามากกว่าเด็กที่ชอบกลุ่มสีเมด แสดงให้เห็นว่าในการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์เศร้ากับกลุ่มสีเมดไม่ได้รับอิทธิพลจากความชอบกลุ่มสี เพราะเด็กที่เลือกกลุ่มสีเมดเชื่อมโยงกับอารมณ์เศร้าเป็นเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่าง

**ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของอายุ สถานะทางเพศ
และความชอบกลุ่มสีต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์สุขกับกลุ่มสีสว่าง**

ตัวแปร	การเลือกกลุ่มสีสว่าง	χ^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 แสดงให้เห็นว่าใน การเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์สุขกับกลุ่มสีสว่างได้รับอิทธิพลจากความชอบกลุ่มสี เพราะเด็กที่เลือกกลุ่ม สีสว่างเชื่อมโยงกับอารมณ์สุขเป็นเด็กที่ชอบกลุ่มสีสว่าง

การอภิรายผล

เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4 ปี และ 5 ปี สามารถเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์และกลุ่มสีได้ อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีการเชื่อมโยงอารมณ์ทางลบ คือ อารมณ์โกรธและอารมณ์เครียกับกลุ่มสีมืด และเชื่อมโยงอารมณ์ทางบวก คือ อารมณ์สุข กับกลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .01$ ความชอบกลุ่มสีมีอิทธิพลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์สุขกับกลุ่มสีสว่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ $p < .001$ แต่ไม่มีอิทธิพลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์โกรธและอารมณ์เครียกับกลุ่มสีมืด และ ความแตกต่างของอายุกับสถานะทางเพศไม่มีอิทธิพลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสี

สรุปผลการวิจัยในครั้งนี้ เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 4-5 ปี สามารถเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่ม สีได้แล้ว ปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมความสามารถในการเชื่อมโยง คือ พัฒนาการทางพุทธิปัญญา และ รูปแบบการเชื่อมโยงของเด็กที่พบในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กเชื่อมโยงอารมณ์ทางลบกับกลุ่มสีมืด และ เชื่อมโยงอารมณ์ทางบวกกับกลุ่มสีสว่าง ปัจจัยที่มีผลต่อการเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์กับกลุ่มสีของ เด็กวัยนี้ได้แก่ ความชอบกลุ่มสี กล่าวคือความชอบกลุ่มสีของเด็กมีอิทธิพลทำให้เด็กเชื่อมโยงระหว่าง อารมณ์กับกลุ่มสีแตกต่างกัน และอาจกล่าวได้ว่า ประสบการณ์ส่วนบุคคลที่ได้รับผ่านกระบวนการ เรียนรู้ทางสังคมในแต่ละวัฒนธรรมอาจมีผลต่อการเลือกกลุ่มสีเชื่อมโยงกับอารมณ์ได้

ปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับกลวิธีการเพชิญปัญหาของบิดา มารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตภาระเรซกรรม

สุขครรชี เลิศอารามย์ พศ.นิรമล ชัยตสาหกิจ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

เป็นที่ทราบกันดีว่าอันตรายของความเครียดไม่ได้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของความเครียด แต่ขึ้นอยู่กับความสามารถของบุคคลในการเพชิญปัญหา การเจ็บป่วยเป็นภาวะที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ ฐานะทางเศรษฐกิจและความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจ็บป่วยที่รุนแรงจนทำให้ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลที่สัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตภาระเรซกรรม
- ศึกษากลวิธีการเพชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตภาระเรซกรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

บิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตภาระเรซกรรมเป็นครั้งแรก และได้เข้าเยี่ยมบุตรแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 24 -72 ชั่วโมงแรกที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตภาระเรซกรรม จำนวน 200 คน

ตัวแปรในการวิจัย

- ตัวแปรอิสระ** ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว จำนวนบุตร บุคลิกภาพ ประสบการณ์ที่เพชิญกับภาวะวิกฤต
- ตัวแปรตาม** ได้แก่ คะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามกลวิธีการเพชิญปัญหาของบิดามารดา

วิธีดำเนินการ

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

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

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าพิสัย ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลนักเรียนเข้ารับการรักษาในหน่วยวิกฤต葵ารเวชกรรม ($N=200$)

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

คะแนนเต็มของคะแนนการประมาณค่า = 5

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

**ตารางที่ 2 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคุณในการทำนาย กลวิธีการเผยแพร่ปัญหาของบิความรดา
ที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยวิกฤตคุณารเวชกรรมโดยการวิเคราะห์ด้วยพหุคุณแบบขั้นตอน**

ตัวทำนายที่เข้าสมการ	R ²	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
ประสบการณ์ที่เผยแพร่กับภาวะวิกฤต	-.012	-.012	.997	.862	-.175

* p < .01

จากตารางที่ 2 พบว่าบุคลิกภาพสัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเผยแพร่ปัญหา และสามารถอธิบาย การเปลี่ยนแปลงของคะแนนกลวิธีการเผยแพร่ปัญหาของบิความรดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วย วิกฤตได้ร้อยละ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ไม่มีความสัมพันธ์กับ การใช้กลวิธีการเผยแพร่ปัญหา

การอภิปรายผล

1. บุคลิกภาพเป็นปัจจัยส่วนบุคคลเพียงด้านเดียวที่สัมพันธ์กับการใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาของบิดามารดาที่บุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยวิกฤตภูมาร โดยสามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของคะแนนกลวิธีการเพชิญปัญหาของบิดามารดาได้ดีที่สุดร้อยละ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. บิดามารดาที่มีบุตรเข้ารับการรักษาในหน่วยงานวิกฤตภูมาระยะครึ่งปีแรกทุกคนใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาทั้ง 2 แบบควบคู่กัน โดยพบว่าร้อยละ 99 ของพ่อแม่ใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาแบบจัดการที่ปัญหาโดยตรงก่อน และมีเพียงร้อยละ 1 ที่ใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาแบบจัดการที่อารมณ์ความรู้สึกก่อน

3. เมื่อพิจารณาจากคะแนนแบบวัดกลวิธีการเพชิญปัญหាទพบว่า พ่อแม่ทั้งหมดมีคะแนนเฉลี่ยการเพชิญปัญหาแบบจัดการที่ปัญหาโดยตรงอยู่ในระดับก่อนข้างสูง ($M= 3.58, SD= .49$) และคะแนนเฉลี่ยการเพชิญปัญหาแบบจัดการที่อารมณ์ความรู้สึกอยู่ในระดับปานกลาง ($M= 2.18 ,SD= .35$)

จากการวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามีความเหมือนกันมาก(homogeneity) ในด้านการเพชิญสถานการณ์รุนแรง เช่นเดียวกับน้ำหนักการใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาส่วนมากจึงมีแนวโน้มเป็นการจัดการที่เป็นปัญหาโดยตรง อีกทั้งอาจเป็นจากเงื่อนไขเวลาที่ทำการเก็บข้อมูลนั้น เป็นระยะเวลาที่บิดามารดาได้ปรับตัวมาช่วงหนึ่งแล้ว และ สถานการณ์วิกฤตที่เกิดเป็นสถานการณ์เร่งด่วนต้องรีบทำการแก้ไข บิดามารดาจึงใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาทั้งสองแบบควบคู่กันไปโดยใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาแบบจัดการที่ปัญหาโดยตรงในระดับที่สูงกว่าแบบจัดการที่อารมณ์ความรู้สึก

ความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วย ที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

วิสุทธิ์ สุขบำรุง รศ.ศิร่างค์ ทับส่ายทอง

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

การทำให้ผู้ป่วยที่ทนทุกข์ทรมานจากโรคที่รักษาไม่หายและมีอาการรุนแรงถึงขั้นสุดท้ายได้สิ้นชีวิตโดยปราศจากความเจ็บปวด (Euthanasia) เป็นประเด็นสำคัญที่ยังไม่มีข้อกฎหมายเป็นปัจจุบันที่สแลบชับซ้อนเกี่ยวกับทรรศนะเรื่องความตาย การแพทย์ เทคโนโลยี คุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ สิทธิของคน เศรษฐกิจ กฎหมาย ความยุติธรรม และจริยธรรม

ในประเทศไทยระบบกฎหมายในประเทศไทยยังไม่มีบทบัญญัติรองรับเรื่องสิทธิที่จะตายรวมทั้งการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ต่อนั้น ตอนกลาง และตอนปลายเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยแพทย์และบุคคลทั่วไปซึ่งทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 180 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มนบุคคลทั่วไป 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 อารมณ์ อารมณ์ ประเภทของ Euthanasia ความคิดเห็นที่มีต่อประเภทของ Euthanasia และสถานการณ์ที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็น

คำจำกัดความ

การช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบแบ่งออกเป็น 4 แบบคือ

1. Active Voluntary Euthanasia หมายถึง การที่ผู้ป่วยขอให้แพทย์กระทำการอย่างโดยย่างหนึ่งเพื่อให้ผู้ป่วยตายโดยปราศจากความเจ็บปวดและพ้นจากความทุกข์ทรมาน

2. Passive Voluntary Euthanasia หมายถึง การที่แพทย์ปล่อยให้ผู้ป่วยตายลงโดยการไม่นำเครื่องมือใดๆ มาช่วยชีวิตผู้ป่วยหรืออาจปิดเครื่องมือที่กำลังช่วยชีวิตผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยถึงแก่ความตายด้วยความสมัครใจของผู้ป่วยเอง

3. Active Nonvoluntary Euthanasia หมายถึง การที่ญาติของผู้ป่วยร้องขอให้แพทย์กระทำการอย่างโดยย่างหนึ่ง เพื่อให้ผู้ป่วยตายโดยปราศจากความเจ็บปวดและพ้นความทุกข์ทรมาน

4. Passive Nonvoluntary Euthanasia หมายถึง การที่แพทย์ปล่อยให้ผู้ป่วยตายลงโดยการไม่นำเครื่องมือใดๆ มาช่วยชีวิตผู้ป่วยหรืออาจปิดเครื่องมือที่กำลังช่วยชีวิตผู้ป่วย ทำให้ผู้ป่วยถึงแก่ความตายโดยได้รับความยินยอมจากญาติของผู้ป่วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามในการสำรวจความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติร้อยละ ค่าความถี่ และใช้การทดสอบค่า Chi square รวมทั้งสถิติการทดสอบภายหลังหรือ Post hoc test โดยวิธีของ Scheffe ในกรณีที่พบความแตกต่างในความสัมพันธ์

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงเหตุผลประกอบความคิดเห็นเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบ

เหตุผลของผู้ตอบว่าไม่เห็นด้วย	เหตุผลของผู้ตอบว่าเห็นด้วย
1. แพทย์จะมีความผิดในฐานทำให้ผู้ป่วยตายโดยเจตนา	1. ไม่ผิดกฎหมาย เนื่องจากเป็นเจตนากรรมของผู้ป่วยหรือญาติ
2. เป็นการบัดด็อหลักศิลธรรมและศาสนา	2. เป็นเจตนาดีที่ต้องการให้ผู้ป่วยพ้นทุกข์
3. หน้าที่ของแพทย์คือการส่วน รักษาชีวิตของผู้ป่วย	3. แพทย์มีหน้าที่ต้องช่วยให้ผู้ป่วยพ้นจากความเจ็บปวด ทราบ
4. อาจกระทบกระเทือนต่อสิทธิของผู้อื่น หรือสิทธิของสาธารณะ	4. ผู้ป่วยหรือญาติมีสิทธิเลือกแนวทางการรักษาด้วยตนเอง
5. ผู้ป่วยบังหายใจอยู่ จึงควรได้รับการรักษาให้มีชีวิตอยู่ต่อไป	5. ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษามีชีวิตที่ขาดคุณภาพ
6. อาจมีการคิดค้นกรรมวิธีในการรักษาให้หายได้	6. ควรส่วนทรัพยากรและบุคลากรด้านการแพทย์ไปช่วยผู้ป่วยอื่น
7. การช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตอยู่เป็นหน้าที่ของญาติสมควรปฏิบัติ	7. ประหยัดเงินค่าใช้จ่าย เพื่อใช้ในเรื่องที่จำเป็น สำหรับครอบครัวของผู้ป่วย
8. ผู้ป่วยหรือญาติไม่สามารถทำใจให้ยอมรับการปลดพารากได้	8. ผู้ป่วยและญาติจะได้ไม่ต้องเจ็บปวดทุกข์ทราบ อีกต่อไป

หมายเหตุ ตัวเลขหน้าข้อมูลเหตุผลประกอบความคิดเห็นจากตารางที่ 1 ใช้ในการอ้างอิงเหตุผล 3 ลำดับแรกที่แพทย์และบุคคลทั่วไปใช้ประกอบความคิดเห็นในตารางที่ 2-5 โดยอยู่หลังเครื่องหมาย #

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

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ Active Voluntary Euthanasia		แพทย์ในวัยผู้ใหญ่ตอน				บุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ตอน				ความ แตกต่าง	
		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					
แพทย์นักกรอบฯ	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				# 8, # 1, # 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 การเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างแพทย์นักกรอบฯ กับแพทย์ในกรอบฯ

คือ การอ้างอิงเหตุผลตามตารางที่ 1

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

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ Passive Voluntary Euthanasia		แพทย์ ในวัยผู้ใหญ่ต่อน				บุคคลทั่วไป ในวัยผู้ใหญ่ต่อน				ความ แตกต่าง	
		ต้น	กลาง	ปลาย	รวม	ต้น	กลาง	ปลาย	รวม		
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					
แพทย์นอกรอบฯ	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
การช่วยให้ผู้ป่วยที่ลืมหวังในการรักษาตายอย่างสงบประเทก Active Nonvoluntary Euthanasia**

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ Active Nonvoluntary Euthanasia	แพทย์ ในวัยผู้ใหญ่ตอน				บุคคลทั่วไป ในวัยผู้ใหญ่ตอน				ความ แตกต่าง				
	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				
	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								
	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
การช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบประเทก Passive Nonvoluntary Euthanasia**

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ Passive Nonvoluntary Euthanasia	แพทย์ในวัยผู้ใหญ่ต่อน				บุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ต่อน				ความ แตกต่าง		
	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					
แพทย์นักกรอบฯ	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. บุคคลทั่วไปเห็นด้วยกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบประเทก 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. ไม่พบความแตกต่างระหว่างความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ต่อนต้น ตอนกลาง และตอนปลายเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบทุกประเภท

4. ในกรณีสมมติให้แพทย์และบุคคลทั่วไปเป็นญาติผู้ป่วย พบร่วมกันความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในฐานะญาติผู้ป่วยเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบทุกประเภทไม่มีความแตกต่างกัน

5. กรณีสมมติให้แพทย์และบุคคลทั่วไปเป็นผู้ป่วย พบร่วมกันความคิดเห็นของแพทย์และบุคคลทั่วไปในฐานะผู้ป่วยเกี่ยวกับการช่วยให้ผู้ป่วยที่สิ้นหวังในการรักษาตายอย่างสงบทุกประเภทไม่มีความแตกต่างกัน

การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตนักศึกษา

กรกฎวรรณ สุพรรณวรรณา รศ.สุภาพรรณ โคงธรรมรัตน์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

การมองโลกในแง่ดี ช่วยให้บุคคลมีระบบการทำงานของจิตใจที่ดีระดับของความเครียดลง และมีความคงที่ในด้านอารมณ์เพียงพอที่จะเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นคุณสมบัติที่ บ่งบอกแนวโน้มของการมีสุขภาพกายและจิตที่ดีที่สำคัญอย่างหนึ่ง ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความ สัมพันธ์ของการมองโลกในแง่ดีกับกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา โดยพิจารณาถึงความ แตกต่างด้านเพศ ระดับผลสัมฤทธิทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน และระบบการเรียนของสถานศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- เพื่อศึกษาการมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา
- เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศ ระดับสัมฤทธิผลทางการเรียน ระบบการเรียนของ สถานศึกษา : ระบบเปิด-ระบบปิด และสาขาวิชาที่เรียนที่สัมพันธ์กับการมองโลกในแง่ดีและกลวิธี การเผชิญปัญหา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาชายและหญิง ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ของ 2 สถาบัน ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยรามคำแหงในภาคปลาย ปีการศึกษา 2544 โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยคือเพศ และสาขาวิชาที่เรียน ได้แก่ กลุ่มสาขาวิชาภาษาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และมนุษย์ศาสตร์เป็นเกณฑ์ ได้กลุ่มตัว อย่างเบื้องต้นจำนวน 743 คน หลังจากนั้นคัดเลือกเพื่อนำมาศึกษาวิจัยโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามตัว แปรอิสระตัวแรกคือแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นผู้มีรูปแบบการอธิบายในลักษณะการมองโลกในแง่ดี และรูปแบบการอธิบายการมองโลกในแง่ร้าย ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อการศึกษาวิจัยทั้งสิ้น 411 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละจำแนกตามเพศ ระดับผลลัพธ์ที่ทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน และระบบของสถานศึกษา
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนของกลวิธีการเพชญปัญหา จำแนกตามรูปแบบการอธิบายการมองโลกและตัวและอื่นๆ ได้แก่ ความแตกต่างด้านเพศ ระดับผลลัพธ์ทางการเรียน สาขาวิชาที่เรียน ระบบของสถานศึกษาคือระบบเปิด-ระบบปิด ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง ถ้าพบผลหลักมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จะใช้วิธีการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของ Dunnett's T3

ผลการวิจัย

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

กลวิธีการเพชญปัญหา	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
หลีกหนี	2.82	0.52	2.87	0.48	2.83	0.51	2.86	0.49	2.84	0.5

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

กลวิธีการเพชญปัญหา	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
หลีกหนี	2.78	0.50	2.87	0.50	2.89	0.50	2.84	0.5

ตารางที่ 1 และ 2 แสดงคะแนนเฉลี่ยกลวิธีการเพชญปัญหาของกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 743 คน เพื่อพิจารณาการใช้วิธีการเพชญปัญหาทั้ง 3 แบบของนิสิตนักศึกษาไทย โดยใช้เกณฑ์ค่ากลาง

ของคะแนน (midpoint) ระดับคะแนน 3 แสดงถึง การใช้วิธีการเพชิญปัญหาวิธีนี้ระดับปานกลาง คะแนนต่ำกว่า 3 แสดงถึง ใช้วิธีการนั้นน้อย และคะแนนมากกว่า 3 แสดงถึง การใช้วิธีการนั้นมาก (จากมาตรฐานประมาณค่า 1-5)

จากตารางแสดงให้เห็นว่า นิสิตนักศึกษาไทยใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพได้แก่ กลวิธีการเพชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูง และใช้กลวิธี การเพชิญปัญหาแบบไม่มีประสิทธิภาพ คือวิธีการหลีกหนีในระดับต่ำ ทั้งในกรณีที่พิจารณาจากกลุ่มนิสิตนักศึกษาทั้งหมดและเมื่อจำแนกตามเพศ (ชาย หญิง) ระบบการเรียนของสถานศึกษา(ระบบเปิด และระบบปิด) และกลุ่มสาขาวิชาที่เรียน (วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์)

สรุปผลจากค่าสถิติพื้นฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง และผลหลักที่มีนัยสำคัญระดับ .05 จะใช้วิธีการทดสอบค่าเฉลี่ยรายคู่ของ Dunnett's T3 ได้ผลดังนี้

1. นิสิตนักศึกษา โดยรวมเพชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ คือใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาแบบหลีกหนีน้อย

2. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางพบผลหลักของรูปแบบการมองโลก เพศ สาขาวิชา ที่เรียน ระบบการเรียนของสถานศึกษามีนัยสำคัญ และปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรบางตัวแปรมีนัยสำคัญ ดังนี้

2.1 นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การเพชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และใช้การเพชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกหนีน้อยกว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย

2.2 นิสิตนักศึกษาที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ใช้การเพชิญปัญหาทั้ง 3 แบบ ไม่แตกต่างกัน

2.3 นิสิตนักศึกษาหญิงใช้การเพชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบปิดใช้การเพชิญปัญหาดังกล่าวมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยระบบเปิด ส่วนการเพชิญปัญหาอีก 2 แบบ กลุ่มดังกล่าวใช้ไม่แตกต่างกัน

2.4 นิสิตนักศึกษาสาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้การเพชิญปัญหาแบบหลีกหนีมากกว่านิสิตนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์ เเต่ไม่แตกต่างจากนิสิตนักศึกษาสาขาวิชาสังคมศาสตร์

2.5 นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายสาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้การเพชิญปัญหาแบบหลีกหนีมากกว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีสาขาวิทยาศาสตร์ และนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยปิด พบว่า กกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่า กกลุ่มที่มองโลกในแง่ดี และกกลุ่มที่อยู่ในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ ใช้วิธีการดังกล่าวมากกว่า กกลุ่มที่อยู่ในสาขาวิทยาศาสตร์

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยที่ได้แสดงให้เห็นภาพรวมของนิสิตนักศึกษาไทยส่วนใหญ่ใช้การเพชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ คือใช้กลวิธีการเพชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก และหลีกหนีปัญหาน้อย คือไม่พยายามที่จะหลีกหนีปัญหา และนิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีใช้การเพชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหามากกว่า และใช้วิธีการหลีกหนีน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย การมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นวิธีการเพชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและเป็นตัวแปรที่บ่งชี้คุณภาพชีวิตที่ดี ดังที่ได้เคยมีงานวิจัยที่ศึกษา มาแล้วพบว่าการเพชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสัมพันธ์กับการมีคุณภาพชีวิตในระดับสูง (Harju and Bolen, 1998)

กลวิธีการเพชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนี้ จากผลการวิจัยพบว่านิสิตนักศึกษาไทยมีแนวโน้มในการใช้วิธีนี้ในระดับสูง ส่วนนิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายจะใช้ทั้งการหลีกหนีและแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดี อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ใช้การแสวงการสนับสนุนทางสังคมสูง และการมุ่งจัดการกับปัญหาสูง จึงจะสามารถเพชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ชี้ให้เห็นบทบาทที่สำคัญของการมองโลกในแง่ดีที่มีต่อการเพชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการพัฒนาให้บุคคลมีการมองโลกในแง่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นสัมพันธภาพหนึ่งที่มีประสิทธิภาพที่จะเอื้ออำนวยให้บุคคลพัฒนาลักษณะนิสัยการมองโลกในแง่ดี เรียนรู้ที่จะเพชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

ขัยญาสิติชี สันสนะวีรกุล รศ.ดร.โสดีช์ โพธิแก้ว

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพวิธีหนึ่ง เพราะได้รับข้อมูลที่กว้าง ครอบคลุม ลึกซึ้ง เป็นธรรมชาติและตรงตามประสบการณ์ที่สมาชิกกลุ่มได้รับอย่างแท้จริง นอกจากนี้การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่มยังเป็นการรวมข้อมูลที่ใช้ปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มเพื่อช่วยกระตุ้นให้สมาชิกแสดงประสบการณ์ตรงของตน ได้อย่างเต็มที่ ผู้วิจัยจึงได้นำมาใช้เพื่อเป็นประโยชน์แก่สมาชิกกลุ่มและเป็นจุดเริ่มต้นของแนวทางการวิจัยแก่วิชาชีพการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

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

เพศ เพศชาย 4 คน เพศหญิง 33 คน

ชั้นปี ชั้นปีที่ 3 จำนวน 24 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 13 คน

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

ขนาดของกลุ่ม กลุ่มสันทนาประกอบด้วย ผู้เข้าร่วมสันทนาคกลุ่ม กลุ่มละ 5 และกลุ่มละ 6 คน จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7 และกลุ่มละ 8 คน จำนวน 1 กลุ่ม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยใช้วิธีการสันทนาคกลุ่ม มีวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยโดยการศึกษาทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ทั้งใน้านกลุ่มพัฒนาตนและระเบียบวิธีวิจัย

2. ผู้วิจัยจัดเตรียมแนวคำถามสำหรับใช้ในการวิจัย โดยทำการตรวจสอบกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

3. คัดเลือกผู้เข้าร่วมสันทนาคกลุ่ม โดยคัดจากนักศึกษาที่เป็นสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนตามแนวคิดของรองศาสตราจารย์ ไม่จำกัดเพศและชั้นปี ที่ได้เข้าร่วมครบห้องกระบวนการกรุ๊ปและมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกลุ่มสันทนา ได้ผู้เข้าร่วมสันทนาคกลุ่มทั้งสิ้น 37 ราย

4. ดำเนินการสันทนาคกลุ่มโดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสันทนา นำข้อมูลที่ได้รับจากการสันทนาคกลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) เตรียมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์ โดยการอุดเทปบันทึกสนทนาและตรวจสอบความครบถ้วน และเตรียมเอกสารที่ได้จากผู้นำกลุ่มพัฒนาตน
- 2) ผู้วิจัยอ่านเอกสารทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบ
- 3) สรุปไปความจากเอกสารออกแบบเป็นรหัสข้อความ(coding) ต่าง ๆ
- 4) วิเคราะห์จัดกลุ่มของรหัสข้อความนั้นออกแบบเป็นมิติ (dimension) และประเด็น (theme)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกผู้เข้าร่วมสันทนาคกลุ่มรายงานว่า สมาชิกได้รับประสบการณ์หลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนใน 2 มิติ ก้าวคือ มิติภัยในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

มิติที่ 1 คือ มิติภัยในบุคคล ประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้ในตนเอง 2) การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น 3) ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต 4) การเรียนรู้การแก้ปัญหา 5) ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง 6) การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม 7) ประสบการณ์ที่มีคุณค่ากว่าประทับใจ 8) การมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

มิติที่ 2 คือ มิติระหว่างบุคคล ประกอบด้วย 9) การแสดงถึงความรู้สึกภายใน 10) การเปิดใจ กว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น 11) การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

การอภิปรายผล

ประสบการณ์ของสมาชิกที่ได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน เป็นประสบการณ์ที่มีความหลากหลายเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนมีการเรียนรู้ประสบการณ์จากกลุ่มพัฒนาตนที่แตกต่างกัน ดังนั้นการที่จะอธิบายประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มพัฒนาตนนี้ ต้องมองประสบการณ์ที่สมาชิกได้รับโดยตรงซึ่งข้อค้นพบในครั้นี้สามารถแบ่งได้เป็น 2 มิติ คือมิติภายในบุคคลและมิติระหว่างบุคคล อธิบายได้ดังนี้

มิติภายในบุคคล

มิติภายในบุคคลประกอบด้วยประเด็น 8 ประเด็น ได้แก่

1. การตระหนักตนเอง จากการศึกษาครั้งนี้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้บอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ได้รับว่าตัวผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มนี้มีโอกาสได้ใส่ใจ สำรวจและทบทวนความคิด ความรู้สึกของตัวเอง ทำให้รู้จักเข้าใจและยอมรับตนเองได้มากขึ้น

2. การเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น คือการที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มใส่ใจ รับฟังอย่างเต็มที่ และรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นพูดหรือกระทำ ทำให้กล้าที่จะเปิดใจตนเองออกมานะเพื่อที่จะรับคนอื่นในกลุ่มเข้ามาอยู่ในใจตน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้เปิดใจกว้างที่จะยอมรับและเข้าใจผู้อื่น

3. ความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานว่า กลุ่มพัฒนาตนทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มนี้มุ่งมองและทัศนคติต่อบุคคลอื่น ต่อโลกและชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มนี้มองถึงภายในตัวบุคคลไม่ใช่มองแต่เพียงภายนอกเท่านั้น

4. การเรียนรู้การแก้ปัญหา ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับคือการเรียนรู้การแก้ปัญหา จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มตระหนักรถึงปัญหาของตัวเองและนำเอาปัญหาของคนอื่นมาเป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหาของตน

5. ความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มรู้จักบุกพร่องของตนเองและตั้งใจจะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

6. การกล้าแสดงออก กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้พบว่าจากการเข้ากลุ่มพัฒนาตนช่วยให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มกล้าแสดงออก กล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็นมากขึ้น

7. ประสบการณ์ที่มีคุณค่านำไปประทับใจ จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน นอกจากจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดการพัฒนาแล้ว ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มยังได้รับความประทับใจในคุณค่าของประสบการณ์ที่ตนได้รับอีกด้วย

8. การมีพั้งและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รายงานไว้ พบว่าผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับกำลังใจ เกิดความรู้สึกมีกำลังใจจากภายใน และเสริมสร้างกำลังใจในการแก้ปัญหาและการดำเนินชีวิต

มิติระหว่างบุคคล

มิติระหว่างบุคคลมีประเด็นที่เกี่ยวข้อง 3 ประเด็นคือ

1. การแสดงถึงความรู้สึกภายใน ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเกิดความไว้วางใจในกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้สื่อแสดงความรู้สึกภายในที่แท้จริงของตนออกมาน และเปิดเผยตนเองทั้งในด้านบวกและลบให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มคนอื่นในกลุ่มรู้ขักคนเองมากขึ้น

2. การเปิดใจกว้าง รับฟังความรู้สึกของผู้อื่น ผู้วิจัยพบว่า การที่ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น เป็นลักษณะของผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่ได้รับข้อมูลป้อนกลับจากคนอื่นในกลุ่ม ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มได้รับรู้ข้อมูลและพฤติกรรมของตนเองในแง่มุมที่ตนไม่เคยรับรู้มาก่อน

3. การสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม มีความใกล้ชิดผูกพันกันมากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่าจากประสบการณ์ของสมาชิกหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตนส่งผลให้สมาชิกเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา และพร้อมที่จะให้และรับข้อมูลป้อนกลับ เพื่อที่จะทำให้สมาชิกระหนักในตนเองอย่างแท้จริง พร้อมที่จะพัฒนาและปรับปรุงตนเอง กล้าเผชิญกับปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น สมาชิกเรียนรู้ที่จะรักตนของและบุคคลอื่น ทำให้เกิดความมองงานในเชิงบวก และก้าวไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์ที่แท้จริง ซึ่งลักษณะเช่นนี้ตรงกับลักษณะของบุคคลผู้บรรลุสัจการแห่งตน (Trotzer, 1977)

ผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายต่อความหมาย ในชีวิตของผู้ลี้ภัย

บุญญรัตน์ ทรงพาณิช รศ.สุภาพรรณ โคงธรรัศ ดร.จีน แบบรี
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

ปัญหาผู้ลี้ภัยเป็นโภกนาฏกรรมที่ยิ่งใหญ่อันหนึ่งในยุคสมัยของเรานี้ ซึ่งเกี่ยวพันไปถึงสถานการณ์ทางการเมืองและลิทธิมโนธรรมของประเทศต่างๆทั่วโลก ซึ่งพากเราทั้งหลายได้มีส่วนร่วมอยู่ด้วย การลี้ภัยอยู่ในประเทศไทยมีข้อจำกัดทางด้านกฎหมายหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไม่ได้ร่วมลงนามในอนุสัญญาเจนีวาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย ฉบับปีพ.ศ. 2494 ทำให้ผู้ลี้ภัยต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานข้าلاءวข้าเล่านับตั้งแต่การถูกกดดัน ข่มเหงอย่างรุนแรงในประเทศของตน และเมื่อต้องมาประสบกับความยากลำบากในระหว่างลี้ภัย ทำให้เกิดความตึงเครียด ความรู้สึกหดหู่ใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง มองไม่เห็นคุณค่าของมนุษย์ รวมถึงไม่อาจก้าวพ้นความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเองได้

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 รวมทั้งเคยมีประวัติการมาขอรับการรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวกับความเครียดกับแพทย์ประจำลีนิก กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 50 คน

วิธีดำเนินการ

ผู้วิจัยทำการพัฒนาแบบวัดความหมายในชีวิตจากแบบวัดอื่น “ไออีสท์” ของ Starck ซึ่งเป็นแบบรายงานตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบลิกิร์ท (Likert) แบ่งเป็น 5 ระดับ โดยมีข้อความทั้งสิ้น 20 ข้อ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงข้อความให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำไปหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และความตรงตามสภาพ (concurrent validity) ของแบบวัดโดยจำแนกระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่คาดว่าจะมีลักษณะการมองเห็นความหมายในชีวิตที่แตกต่างกันก่อนการวิจัย ผู้วิจัยทำการศึกษานำร่อง เพื่อศึกษานปญหาและปรับปรุงขั้นตอนการดำเนินจิตบำบัดให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น 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 เช่น การเข้าเรียนภาษา การทำงานในห้องสมุด การคาดคะเนรายสี เป็นต้น

หลังการทดลองสิ้นสุด ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตอบแบบวัดความหมายในชีวิตอีกครั้ง เพื่อเก็บคะแนนไว้หลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

มีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ และวิเคราะห์เนื้อหา โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากแบบวัดทั้งในระเบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นำข้อมูลมาเปรียบเทียบด้วยวิธีการทดสอบที (t-test)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง 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**			

ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความหมายในชีวิตในระดับก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที่สรุปได้ดังนี้

1. ก่อนเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. หลังเข้ารับการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. หลังเข้ารับการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนเข้ารับการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. หลังการทดลอง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความหมายในชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนเข้ารับการทดลอง

การอภิปรายผล

หลังการทดลอง ผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสงไฟความหมายมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าผู้ลี้ภัยที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสงไฟความหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

หลังการทดลอง ผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสงไฟความหมายมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับจิตบำบัดแบบแสงไฟความหมายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้ ผลของจิตบำบัดแบบแสงไฟความหมายที่มีต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย สามารถอภิปรายผลการเปลี่ยนแปลงเชิงบำบัด (Therapeutic change) โดยอาศัยกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากภาวะตน ไร้ความหมายมาสู่การมีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้นตามแนวของ Lantz ได้ โดยริ่มน้ำจากการเริ่มต้นสร้างสัมพันธภาพที่ดี เพื่อก้าวเข้าสู่การสำรวจปัญหาร่วมกัน ทำให้มีโอกาสตระหนักรู้ถึงภาวะตน ไร้ความหมายที่กำลังประสบอยู่ จากนั้นกระบวนการจะสนับสนุนให้เกิดการคิดคร่ำครวญ พิจารณาเพื่อการค้นพบความหมายและความต้องการในชีวิต การเรียงลำดับความต้องการของตนเอง และด้วยเทคนิคการสนทนารูปแบบต่าง ๆ ผู้เข้าร่วมกระบวนการจิกบำบัดก็จะสามารถมองเห็นทางเลือกที่เหมาะสมกับสถานการณ์และเป็นไปได้ เพื่อบรรลุสู่ป้าหมายที่ต้องการได้ในที่สุด

ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพันและเจตคติในการแสวงหา ความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา

ณัฐสุดา เต็พันธ์ ผศ. ดร.กรรภิการ์ นลราชสุวัจน์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนำ

รูปแบบความผูกพันเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อสัมพันธภาพของบุคคล รูปแบบความผูกพันแต่กต่างกันนี้อาจมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นต่างกัน

ผู้วิจัยต้องการทราบรูปแบบความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา และทำกลุ่มจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz เพื่อคลุกคลุมการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองและผู้อื่นด้านลบ และเพิ่มเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

วัตถุประสงค์

การวิจัยส่วนที่ 1

- เพื่อศึกษารูปแบบความผูกพัน และเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา
- เพื่อศึกษาเปรียบเทียบเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันที่แตกต่างกัน

การวิจัยส่วนที่ 2

เพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อระดับความผูกพันและเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 358 คน

ตัวแปรในการวิจัย

การวิจัยส่วนที่ 1

- ตัวแปรอิสระ คือ เพศ และสาขาวิชา
- 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 Dunnnett T3

การวิจัยส่วนที่ 2

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ การทดสอบค่าที่แบบกลุ่มอิสระ (t – independent test) และการทดสอบค่าที่แบบกลุ่มไม่อิสระ (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 และรูปแบบความผูกพันแบบหวานกลัวมีจำนวนน้อยที่สุด

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนรูปแบบความผูกพัน และคะแนนเขตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ

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

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ของคะแนนเขตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกัน

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

กลุ่มตัวอย่างที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันจะมีคะแนนเขตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

การวิจัยส่วนที่ 2

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

ตัวแปร	ระยะเวลาทดลอง				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 (.05t22 = 1.717) ทดสอบทางเดียว

จากตารางที่ 4 พบว่าคะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบ คะแนนรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ และคะแนนเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพในช่วงก่อนการทดลองและหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

การอภิปรายผล

นักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมากที่สุด บุคคลส่วนใหญ่ในสังคมจะมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง ซึ่งเป็นรูปแบบที่มีความเหมาะสมที่สุดใน 4 แบบ และนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ผู้วิจัยทำการศึกษาเป็นบุคคลที่อยู่ในสังคมทั่วไป จึงมีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงจำนวนมากที่สุดในกลุ่มประชากรกลุ่มนี้

นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันจะมีเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพแตกต่างกัน เพราะมีการรับรู้ถึงคุณค่าและความหมายที่ตนเองมีต่องาน มีความเชื่อใจและมั่นใจในผู้อื่นว่าจะให้ความช่วยเหลือตนได้เมื่อมีปัญหาต่างกัน

กระบวนการกรุ่นจิตสัมพันธ์ตามแนว Schutz สามารถลดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองตนเองด้านลบและสามารถลดรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับการมองผู้อื่นด้านลบ และเพิ่มเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ บรรยายกาศแห่งความไว้วางใจ การช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างกัน ก่อให้เกิดความเข้าใจดียอดและบุคคลอื่น ส่งผลให้บุคคลรับรู้ถึงความสามารถและความดีงามของตน สามารถรับรู้ว่าบุคคลอื่นมีคุณค่า มีความหมาย สามารถให้ความไว้วางใจได้ สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อตนต้องการ และเมื่อบุคคลมีรูปแบบการทำงานภายในเกี่ยวกับผู้อื่นในทางลบลดลง ย่อมส่งผลให้เพิ่มเจตคติในการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพและรับรู้บทบาทและการทำงานของนักจิตวิทยาอย่างถูกต้องมากขึ้น

คำกล่าวปิดประชุมวิชาการ
เรื่อง “วิกฤตความเครียดของสังคมไทย”
วันศุกร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2545

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรพรรณพี สุทธิวรรัตน์
รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวางแผน
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรียน ท่านผู้มีเกียรติและนักวิชาการทุกท่าน

การประชุมวิชาการนี้ ความรู้ทางจิตวิทยาและความคิดเห็นที่ได้อภิปรายกันมา น่าจะส่งผลให้เกิดประโยชน์กับสังคมและประเทศชาติโดยส่วนรวม เชื่อว่าเป็นหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่จะต้องช่วยกันเยียวยาและพัฒนาสังคมให้ไปสู่สุขุมุ่งหมาย พร้อมทั้งสร้างและพัฒนามนุษย์ที่มีคุณภาพชีวิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือกับทุกองค์กรและในทุกรูปแบบที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทย อันนำไปสู่การพัฒนาสังคมไทยให้มีคุณภาพ

ท้ายที่สุดนี้ ดิฉันขอขอบคุณท่านวิทยากร นิสิตและบัณฑิตของคณะจิตวิทยา คณาจารย์ตลอดจนแขกผู้มีเกียรติทุกท่านที่มาร่วมประชุมวิชาการวันนี้ และท้ายที่สุดขอขอบคุณคณะกรรมการจัดงาน คณาจารย์ บุคลากร และนิสิตคณะจิตวิทยาทุกคนที่ช่วยกันร่วมแรงกายและแรงใจให้งานในวันนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ดิฉันขอปิดการประชุมวิชาการในวันนี้ ณ บัดนี้ สวัสดี