

พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษจังหวัดนครปฐม



นางสาวนุชนาฏ ธรรมชั้น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

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

RESILIENCE QUOTIENT AND RELATED FACTORS OF PAPER INDUSTRIAL EMPLOYEES
IN NAKHON PATHOM PROVINCE

Miss Nutchanart Tammakran



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Mental Health

Department of Psychiatry

Faculty of Medicine

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานใน
โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษจังหวัดนครปฐม

โดย

นางสาวนุชนาฏ ธรรมชั้น

สาขาวิชา

สุขภาพจิต

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะแพทยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ไศภณ นภาธร)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมี กัลยาศิริ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนถวัลย์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(อาจารย์ นายแพทย์ปรการ ถมยางกูร)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

นุชนาฏ ธรรมชั้น : พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษจังหวัดนครปฐม. (RESILIENCE QUOTIENT AND RELATED FACTORS OF PAPER INDUSTRIAL EMPLOYEES IN NAKHON PATHOM PROVINCE) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. พญ.บุรณี กาญจนถวัลย์, 137 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงลักษณะพลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษจังหวัด นครปฐม จำนวนทั้งสิ้น 330 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้มี 4 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามข้อมูลการทำงาน 3) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต 4) แบบสอบถามข้อมูลทางจิตสังคม มีชุดข้อคำถาม 2 ชุด คือ แบบประเมินเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต และแบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Independence sample t-test , One-way ANOVA, Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency และ stepwise Multiple Regression Analysis

ผลการศึกษาพบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ มีระดับพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ร้อยละ 64.5) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพลังสุขภาพจิต ได้แก่ อายุ และสัมพันธภาพภายในครอบครัว ($p < 0.001$) ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพลังสุขภาพจิต ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิต ($p < 0.001$) เมื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์พลังสุขภาพจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเรียงลำดับจากปัจจัยที่มีอิทธิพลมากไปน้อย คือ อายุ (มีอิทธิพลในทางบวก) สัมพันธภาพในครอบครัว (มีอิทธิพลในทางบวก) และเหตุการณ์เครียดในชีวิต (มีอิทธิพลในทางลบ) ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ พลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษได้ร้อยละ 34.8

ผลการศึกษาพลังสุขภาพจิตครั้งนี้ อาจถือเป็นตัวแทนของประชากรพนักงานโรงงานกระดาษได้ระดับหนึ่ง โดยเฉพาะพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในเขตจังหวัดนครปฐม ทั้งนี้ควรส่งเสริมให้พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมมีทักษะการสร้างพลังสุขภาพจิตที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และเป็นพนักงานที่มีพลังสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาวต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาควิชา จิตเวชศาสตร์

ลายมือชื่อนิสิต

สาขาวิชา สุขภาพจิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ปีการศึกษา 2556

5574139730 : MAJOR MENTAL HEALTH

KEYWORDS: RESILIENCE QUOTIENT / EMPLOYEES / NAKHON PATHOM PROVINCE

NUTCHANART TAMMAKRAN: RESILIENCE QUOTIENT AND RELATED FACTORS OF PAPER INDUSTRIAL EMPLOYEES IN NAKHON PATHOM PROVINCE. ADVISOR: ASSOC. PROF. PROF.BURANEE KANCHANATAWAN, 137 pp.

The objective of this research is to study the nature of the resilience quotient of workers in paper mills, Nakornpathom Province and related factors. Cross – sectional descriptive study is used in this study. The sample of this study is 330 workers in paper mills in Nakornpathom Province. The sample is clustered by multi-stage sampling. The research instruments include 1) Personal Information Questionnaire, 2) Work Information Questionnaire, 3) Resilience Quotient Questionnaire, 4) Social Psychology Questionnaire, consisted of 4.1) Life Stress Events Questionnaire, and 4.2) Family Relationships Questionnaire. Data is analyzed by descriptive statistics including Independence sample t-test , One-way ANOVA, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient and stepwise Multiple Regression Analysis

The findings are that overall workers' resilience quotient is at normal level. 64.5% of the sample have resilience quotient at normal level. Factors positively related to resilience quotient include Age and Family Relationship($p < 0.001$). Factors negatively related to resilience quotient include Life Stress Event($p < 0.001$). Multi Regression analysis shows that statistically significant factors in collectively predicting workers' resilience quotient, ranking from most powerful to least powerful influence, include Age(positive predictor), Family Relationship(Positive predictor), and Life Stress Event(Negative predictor), and Those factors together predict workers' resilience quotient at 34.8%.

Based on the findings of this study, the representative sample of workers in paper mills is a moderate indication of the resilience quotient of workers, especially workers in paper mills, Nakornpathom Province. Therefore, industrial workers should be encouraged to create resilience quotient for their own and other's benefits and for having resilience quotient in the long term.

Department: Psychiatry

Student's Signature

Field of Study: Mental Health

Advisor's Signature

Academic Year: 2013

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความกรุณาและความอนุเคราะห์จากบุคคลหลายท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ แพทย์หญิงบุรณี กาญจนฉวีชัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษาชี้แนะ มอบองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการวิจัย และให้แนวทางการแก้ไขปัญหา พร้อมทั้งกรุณาตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องวิทยานิพนธ์ ตลอดจนให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยประทับใจในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพทย์หญิงรัศมีน กัลยาศิริ ที่ให้เกียรติเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และกรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ นายแพทย์ปรภากร ฌมายงกูร ที่ให้เกียรติเป็นกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย ผู้ซึ่งให้ความรู้ให้คำปรึกษา แนะนำ รวมถึงให้ความเมตตาแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะผู้บริหารโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ที่ให้ความอนุเคราะห์และอนุญาตให้เข้าเก็บข้อมูล และขอขอบคุณพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ดร.นภัศวรต บัวทอง ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ และขอกราบขอบพระคุณ คุณพัชรินทร์ อรุณรุ่งเรือง คุณสมจิตร นครพานิช คุณของผนิดา ผกานรินทร์ และกรมสุขภาพจิต ผู้สร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยทั้ง 4 ท่าน ที่อนุญาตให้นำแบบสอบถามมาใช้ในการทำวิทยานิพนธ์

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ธุรการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้การช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาที่ผู้วิจัยเข้ามาศึกษา และขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโท สาขาสุขภาพจิต รุ่น 25 ทุกท่าน ที่คอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ทั้งในเรื่องของการเรียน และการทำวิทยานิพนธ์ด้วยดีเสมอมา

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ท
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์.....	3
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework).....	5
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	5
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
1. พลังสุขภาพจิต (Resilience).....	9
1.1 ความหมายของพลังสุขภาพจิต.....	9
1.2 องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต.....	13
1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต.....	19
1.4 การประเมินพลังสุขภาพจิต.....	20
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต.....	21
2.1 เหตุการณ์เครียดในชีวิต.....	21
ความหมายของเหตุการณ์เครียดในชีวิต.....	21
ผลกระทบของเหตุการณ์เครียดในชีวิต.....	22
2.2 สัมพันธภาพภายในครอบครัว.....	23
ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว.....	23

ความสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัว.....	24
องค์ประกอบของสัมพันธภาพในครอบครัว.....	25
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว.....	26
การสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว.....	27
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต.....	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	33
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	36
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม.....	42
ส่วนที่ 2 ลักษณะพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม.....	46
ส่วนที่ 3 ปัจจัยทางจิตสังคมของพนักงาน.....	50
ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงาน.....	52
4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตโดยรวมของพนักงาน.....	52
4.2 ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตของพนักงาน.....	57
ส่วนที่ 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงาน.....	60
5.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงาน.....	60
5.2 ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงาน.....	76
5.3 ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้าน.....	85
ส่วนที่ 6 ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิต ของพนักงาน.....	89
6.1 ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของพนักงาน.....	89
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	97
สรุปผลการวิจัย.....	98
อภิปรายผลการวิจัย.....	106
ข้อจำกัดของการทำวิจัย.....	112
ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้.....	112

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	113
รายการอ้างอิง	114
ภาคผนวก.....	119
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	137



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1.แสดงจำนวนและค่าร้อยละของพนักงาน.....	42
2.แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพลังสุขภาพจิต.....	46
3.แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้านพลังสุขภาพจิต.....	47
4.แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่าต่ำสุด - สูงสุด (Min - Max) ของคะแนนพลังสุขภาพจิต ทั้งโดยรวมและจำแนกรายด้าน.....	48
5. แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความชุกเหตุการณ์เครียดในชีวิต.....	50
6. แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความชุก ระดับสัมพันธภาพภายในครอบครัว...50	
7. แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่าต่ำสุด - สูงสุด (Min - Max) ของคะแนนปัจจัยทางจิตสังคมแต่ละด้าน.....	51
8. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test.....	52
9. แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA.....	54
10.แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel.....	56
11.แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel.....	56
12. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test.....	57
13.แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับเหตุการณ์เครียดในชีวิตของ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ One-way ANOVA.....	58
14. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับปัจจัยทางจิตสังคมระหว่างกลุ่มที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิต โดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel.....	59

ตารางที่	หน้า
15. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test.....	60
16. แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA.....	62
17. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน ของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel.....	64
18. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel.....	64
19. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ กับ ปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test.....	66
20. แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจกับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA.....	67
21. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านการกำลังใจ กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel.....	69
22. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการกำลังใจ กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงาน โดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel.....	69
23. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test.....	71
24. แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA.....	73

ตารางที่	หน้า
25. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel.....	75
26. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test.....	76
27. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับ เหตุการณ์เครียดในชีวิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ One-way ANOVA.....	77
28. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับปัจจัยทางจิตสังคมระหว่างกลุ่มที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิต โดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel	78
29. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจกับสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test	78
30. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ กับ เหตุการณ์เครียดในชีวิต ของ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ One-way ANOVA	79
31. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับปัจจัยทางจิตสังคมระหว่างกลุ่มที่มีเหตุการณ์เครียด ในชีวิต โดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel	80
32. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหาที่สัมพันธภาพภายในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test.....	81
33. แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหาที่เหตุการณ์เครียดในชีวิต ของ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ One-way ANOVA	81
34. แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยทางจิตสังคมระหว่างกลุ่มที่มีเหตุการณ์เครียด ในชีวิต โดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel	82
35. สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม.....	83

ตารางที่	หน้า
36. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตโดยรวม กับ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency)	85
37.การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency).....	86
38. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ กับ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency)	87
39.การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา กับ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency).....	88
40.ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตโดยรวม	89
41. ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	91
42.ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ	93
43. ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา	95

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่	หน้า
1. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
2. แสดงกราฟการกระจายตัวคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวมของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม.....	49
3. แสดงกราฟเปรียบเทียบค่าร้อยละ (%) ของคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวม ระหว่างประชากรประเทศไทย (ของกรมสุขภาพจิต) และ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม.....	49

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

สังคมไทยในปัจจุบันถือว่าได้รับความบอบช้ำทั้งจากวิกฤตการณ์ทางการเมือง พิษเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นจากต่างประเทศ และภาวะภัยพิบัติต่างๆที่เกิดจากธรรมชาติและน้ำมือมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้⁽¹⁾ ทำให้มีวิกฤตการณ์และเหตุการณ์ต่างๆมากมาย ที่ผู้คนต้องเผชิญ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถเกิดได้ทุกเวลา และทุกช่วงขณะของชีวิต อาจเป็นเหตุการณ์ ที่บุคคลไม่เคยพบมาก่อน ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัวเตรียมใจ ซึ่งล้วน แล้วแต่ ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ และรวมไปถึงความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้บุคคล เกิดภาวะเครียด สับสน ว้าวุ่นใจ วิตกกังวล หรือในบางกรณีผู้ประสบวิกฤติอาจเกิด ภาวะผิดปกติ ทางจิตใจจากเหตุการณ์วิกฤติ ซึ่งถือว่าเป็นภาวะ ที่อารมณ์และจิตใจเสียสมดุล ไปชั่วคราว⁽²⁾ ซึ่งจะเห็นได้จากสถิติ ของคนไทยเกือบ 1 ใน 5 คือร้อยละ 17.4 มีระดับสุขภาพจิต ต่ำกว่าคนทั่วไป หรือเสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิต หากเมื่อพิจารณาร้อยละของ ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่เสี่ยง ต่อการมีปัญหาสุขภาพจิต จำแนกตามพื้นที่อยู่อาศัยและภาค พบว่า ภาคกลาง มีประชากร ที่สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปสูงที่สุดร้อยละ 20.6 และประชากรที่ประกอบ อาชีพ รับจ้างทั่วไป มีสัดส่วนผู้มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปสูงที่สุด (ร้อยละ 27.4) รองลงมาคือ ประชากร ที่ประกอบ อาชีพ พนักงานลูกจ้างเอกชน ร้อยละ 19.1⁽¹⁾ และพบว่า บุคคลมีภาวะสุขภาพจิต เบี่ยงเบนมากขึ้น รวมทั้งมีพฤติกรรมผิดปกติ เช่น การทำร้ายตนเองการทำร้ายผู้อื่น การก่อ อาชญากรรม ซึ่งถือว่าเป็นปัญหาสำคัญที่มีความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง และขยายตัวอย่างรวดเร็ว⁽²⁾

เพราะเหตุนี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่บุคคลต้องมีทักษะในการรับมือกับวิกฤตการณ์และเหตุการณ์รุนแรงต่างๆที่อาจเกิดขึ้น เพื่อให้สามารถเผชิญกับภาวะคุกคาม มีความยืดหยุ่น และอดทน ต่อแรงกดดัน และมีความสามารถในการปรับตัว และฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบาก หรือภาวะวิกฤติในชีวิต⁽³⁾ ทำให้สามารถผ่านพ้นและเรียนรู้ จากเหตุการณ์นั้นๆ ได้ด้วยพลังใจ ที่เข้มแข็ง และจากปัญหาดังกล่าวนี้เอง “พลังสุขภาพจิต (Resilience quotient) หรือ RQ สามารถช่วยได้”⁽⁴⁾ ซึ่งคุณลักษณะความสามารถ ในการฟื้นพลังนี้จะแตกต่างกันไปตามลักษณะพื้นฐาน และสภาพแวดล้อม ของแต่ละบุคคล⁽⁵⁾

พลังสุขภาพจิต (Resilience quotient) เป็นศักยภาพที่อยู่ภายในตัวของบุคคล สำหรับใช้ในการต่อสู้กับปัญหาต่างๆในชีวิต ของตนเป็นลักษณะที่ได้พัฒนาจากการต่อสู้ กับปัญหา และการปรับตัว อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญ

ภาวะวิกฤติ และเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตศึกษาภาพ ดังกล่าวเป็นลักษณะที่มี 2 ส่วนด้วยกัน ได้แก่ส่วนที่มีอยู่ในตัวของบุคคลเอง และส่วนที่เป็นสภาพแวดล้อมลักษณะของบุคคล ที่มีพลังสุขภาพจิตประกอบด้วยการหยั่งรู้ในตนเอง การเป็นอิสระการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นการเป็นผู้ริเริ่มการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และอารมณ์ขันอาจกล่าวได้ว่าความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นคุณลักษณะเฉพาะที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่แต่ละคนใช้ในการเผชิญกับความทุกข์ยากหรือปัญหาต่างๆ ในชีวิต⁽⁶⁾ การฟื้นฟูพลังหลังภาวะวิกฤติจะเกิดขึ้นได้ใน 3 ลักษณะคือดีเท่าเดิม ดีไม่เท่าเดิม และดีกว่าเดิม ส่วนใหญ่จะสามารถฟื้นตัวกลับมาสู่สภาพปกติดังเดิมดีเท่าเดิม แต่ก็มีบางส่วนที่ฟื้นตัวดีขึ้น กว่าช่วงที่เผชิญวิกฤติใหม่ๆ แต่ไม่ดีเท่าเดิม เช่น กลายเป็นคนระแวงมองโลกในแง่ร้าย มีความฝงใจบางอย่าง ในระยะยาว เป็นต้น และบางส่วนฟื้นตัวและดีกว่าเดิม เช่นสงบสติอารมณ์ ได้ดีขึ้นมีทักษะในการมองเชิงบวกมากขึ้นเรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้นมีเหตุมีผลมากขึ้นเป็นต้นหากใครขาดภูมิคุ้มกันทางใจในการรับมือกับภาวะวิกฤติผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรงการคิดทำร้ายตนเองหรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรังทำให้อารมณ์จิตใจและบุคลิกภาพผิดปกติจนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช⁽⁷⁾ พลังสุขภาพจิตจึง เป็นความสามารถ ทางจิตใจ อีกด้านหนึ่ง ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เป็นพลังที่จะช่วยขับเคลื่อนให้คนเรา สามารถปรับตัวได้ ในทุกสถานการณ์มีความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ สามารถต่อสู้ด้วยหัวใจ ที่เข้มแข็ง เพื่อก้าวไปสู่สภาพชีวิต ที่ดีขึ้น⁽³⁾ ถือเป็นพลังที่ทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่น สามารถคลายจากความทุกข์ และทำให้ บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนตนเอง โดยไม่ให้เกิดผลเสียต่อชีวิต และสภาพจิตใจ ความเข้าใจ จากมุมมองของบุคคล เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการอธิบายความแปรปรวนของผู้ป่วยที่ซึมเศร้า สิ้นหวังและฆ่าตัวตายส่วนปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง กับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง คือสภาพชุมชน ภูมิภาวะของบุคคล ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์และการรับรู้ ความรู้สึกของผู้อื่น อีกทั้ง พบว่ากลุ่มบุคคลเหล่านี้ ได้แก่เพศหญิงชนกลุ่มน้อยและกลุ่มที่มีสถานะทางเศรษฐกิจและ สังคมระดับต่ำมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำและจะมีอาการหดหู่ซึมเศร้ามากกว่ากลุ่มอื่น⁽⁸⁾

นอกจากปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ช่วยส่งเสริมพลังสุขภาพจิตแล้วนั้น ยังต้องอาศัย ปัจจัยภายนอก อื่นๆอีกมากมาย ที่มีส่วนในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการฟื้นฟูพลังในตัวบุคคล เช่น ความใกล้ชิด สนับสนุนและความผูกพันกันอย่างเต็มที่กับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นความสามารถ ที่จะรัก และรับความรักจากบุคคลอื่นได้ บุคคลที่มีความสามารถ ในการฟื้นฟูพลังจะมีความรับรู้เกี่ยวกับลักษณะของตนเอง เมื่อซึมซับความมั่นใจในตนเองต่อมาก็จะขยายไปสู่สัมพันธภาพอันดี กับเพื่อนเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือบุคคลอื่นๆ ตลอดช่วงเวลาของการสร้างสัมพันธภาพใหม่⁽⁶⁾ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ เป็นปัจจัยที่ช่วยพัฒนา พลังสุขภาพจิต และรวมไปถึงทักษะต่างๆทางสังคม รวมทั้งการเผชิญและจัดการกับปัญหา ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินชีวิต ช่วยให้พลังสุขภาพจิตมีศักยภาพมากขึ้นทำให้บุคคลสามารถผ่านวิกฤติและความไม่แน่นอน ของชีวิต ได้อย่างราบรื่น จึงถือเป็นคุณสมบัติที่ควรส่งเสริมและพัฒนาให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในชีวิต ทั้งในด้านจิตใจและร่างกาย เช่น ช่วงวัยผู้ใหญ่ หรือวัยทำงาน

พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ถือเป็นอีกกลุ่มประชากรหนึ่งที่ถือได้ว่า เป็นช่วงวัยที่ต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมายในชีวิตและต้องฝ่าฟันต่อสู้เพื่อการดำรงอยู่ของชีวิต รวมไปถึงพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาศ ซึ่งต้องประสบกับปัญหาที่ ส่งผลต่อ การดำเนิน ชีวิตอย่างมาก

เช่นกัน เช่น ปัญหาจากที่ทำงานทั้งเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และสภาพแวดล้อม ในที่ทำงาน ปัญหาครอบครัว รวมไปถึงปัญหาภัยพิบัติธรรมชาติที่เกิดขึ้นเช่น การประสบภัยน้ำท่วม ที่เกิดขึ้นส่งผลอย่างมากต่อพนักงานโรงงานกระดาษในจังหวัดนครปฐม เนื่องจากโดนน้ำท่วม ทุกโรงงานในเขต จังหวัดนครปฐม และส่งผลให้พนักงานต้องหยุดงาน ขาดรายได้และทำให้บางส่วน ต้องกลับภูมิลำเนา เป็นเวลา หลายเดือน ในระหว่างรอโรงงานฟื้นฟู ให้กลับมาพร้อมเปิดโรงงานเช่นเดิม ประชาชนวัยแรงงาน จะผ่านพ้น สถานการณ์ วิกฤตเหล่านี้ไปได้นั้นจำเป็นต้อง มีความอดทน อยู่ภายใต้สถานการณ์ได้ต้องปรับตัว ปรับการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป รวมทั้งต้องมีความหวังมีกำลังใจกล้าที่จะเผชิญกับความยากลำบากหรือหาทางออกเพื่อให้อยู่รอดซึ่ง สิ่งเหล่านี้คือคุณลักษณะขององค์กรและบุคลากรที่ดีขององค์กร การสำรวจข้อมูลโดยการประเมิน พลังสุขภาพจิต ของพนักงานจึงถือ ได้ว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง และเนื่องจากผู้วิจัยมีส่วนเกี่ยวข้อง อยู่ในกลุ่มงานโรงงาน อุตสาหกรรม กระดาษ การศึกษาครั้งนี้จึงถือเป็นประโยชน์อย่างมาก ในการดูแลบุคลากรรวมถึง เป็นประโยชน์ กับโรงงานกระดาษอื่นๆในประเทศอีกด้วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาลักษณะพลังสุขภาพจิต และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิต ของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษจังหวัดนครปฐม ซึ่งทางผู้จัดทำ เล็งเห็นว่า ผลจากการศึกษาจะมีส่วนช่วยให้ผู้บริหาร และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายที่มีส่วนในการ วางแผนกำหนดนโยบาย หรือกิจกรรมต่างๆเพื่อดำเนินการส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของพนักงานได้ อย่างเหมาะสม มีคุณภาพมากขึ้นซึ่งเมื่อแก้ไข แล้วคาดว่าจะทำให้ประสิทธิภาพ ในการปฏิบัติงาน ดีขึ้น ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายสุดท้ายที่สำคัญคือการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ คุณภาพชีวิตที่ดี และความ ผาสุกของพนักงานเหล่านี้ รวมไปถึงสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตน ตามที่ได้รับมอบหมายจากองค์กร ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพต่อไป

คำถามการวิจัย

1. พลังสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม เป็นอย่างไร
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษจังหวัด นครปฐม เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาลักษณะพลังสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษจังหวัด นครปฐม
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม กระดาษ จังหวัดนครปฐม

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรของการศึกษาครั้งนี้ คือ พนักงานอุตสาหกรรมโรงงานกระดาษ ในเขตจังหวัดนครปฐม อายุ 25 – 60 ปี รวม 50 โรงงาน ซึ่งมีพนักงานจำนวนทั้งสิ้น 1,898 คน⁽⁹⁾
2. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ พนักงานอุตสาหกรรมโรงงานกระดาษ ในเขตจังหวัดนครปฐม อายุ 25 – 60 ปี (กลุ่มที่มีอายุต่ำกว่า 25ปี เป็นเพียงลูกจ้างรายวัน/ เด็กฝึกงานไม่ใช่พนักงาน) จำนวน 330 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน(Multi-Stage Sampling) จากโรงงานต่างๆ ในเขตจังหวัดนครปฐม โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตร Taro Yamane (ทาโร ยามาเน่)⁽¹⁰⁾ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 0.05

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ (Independence variables) ได้แก่

1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

- เพศ
- อายุ
- ระดับการศึกษา
- สถานภาพสมรส
- โรคประจำตัว
- ความเพียงพอของรายได้

1.2 ปัจจัยการทำงาน

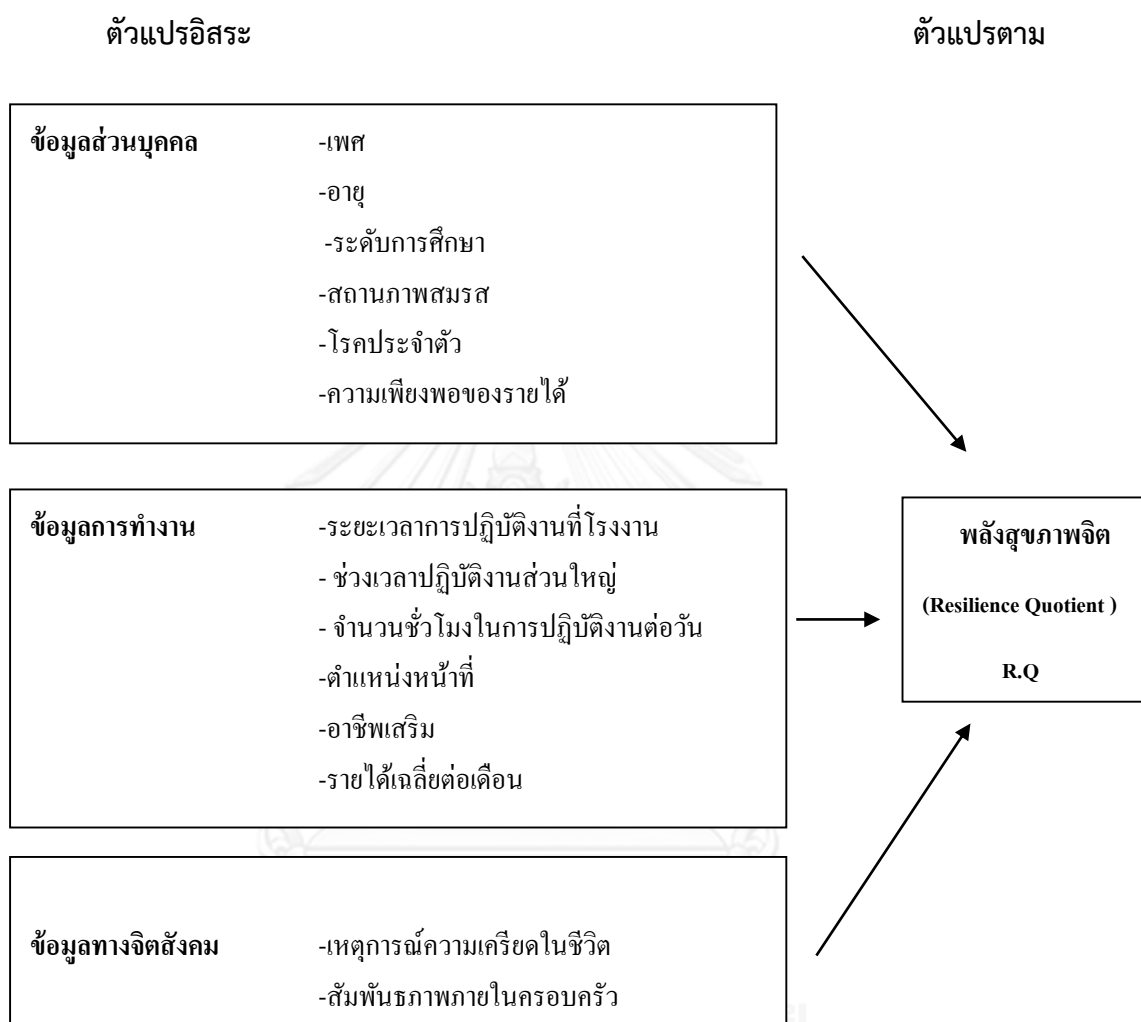
- ระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงาน
- ช่วงเวลาปฏิบัติงานส่วนใหญ่
- จำนวนชั่วโมงในการปฏิบัติงานต่อวัน
- ตำแหน่งหน้าที่
- อาชีพเสริม
- รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

1.3 ปัจจัยทางจิตสังคม

- เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต
- สัมพันธ์ภายในครอบครัว

2. ตัวแปรตาม (Dependence variable) ได้แก่ พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient : R.Q)

กรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual framework)



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ข้อจำกัดของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ทำการศึกษาเฉพาะพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ที่อยู่ในเขตจังหวัดนครปฐม เท่านั้น ผลการศึกษาลักษณะพลังสุขภาพจิตที่ได้ อาจถือเป็นตัวแทน (Represent) ของประชากรพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษได้ในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในเขตจังหวัดนครปฐม

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ (Definition of terms)

พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) หมายถึง ศักยภาพในการเรียนรู้ และปรับตัว เมื่อเผชิญสถานการณ์หรือวิกฤติในชีวิต สามารถฟื้นตัวและดำเนินชีวิตไปในทาง ที่ดีขึ้นหลังจากวิกฤตินั้นผ่านพ้นไปได้

พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ หมายถึง พนักงานที่มีอายุ 25-60 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ เขตจังหวัดนครปฐม

นิยามเชิงปฏิบัติการ (Operational definition)

1. พลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) หมายถึง ความสามารถของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์หรือวิกฤติในชีวิต สามารถฟื้นตัวได้อย่างเข้มแข็ง และสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากวิกฤตินั้นผ่านพ้นไป ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้สามารถวัดพลังสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ได้จาก “แบบวัดพลังสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต⁽²⁾ เฉพาะผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 25-60 ปี” โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้านคือด้านความมั่นคงทางอารมณ์(ฮีด) ด้านกำลังใจ(ฮีด) และ ด้านการจัดการแก้ปัญหา(สึ) แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ

2. เหตุการณ์เครียดในชีวิต (Life stress event) หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ของพนักงานในโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษที่ก่อให้เกิดความรู้สึกเครียดหมดหวัง ส่งผลกระทบต่อจิตใจเกี่ยวกับสุขภาพครอบครัว เศรษฐกิจงานและสังคมในระยะเวลา 1 ปี ที่ผ่านมา ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้สามารถวัดเหตุการณ์เครียดในชีวิต ของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษได้จาก “แบบวัดเหตุการณ์เครียดในชีวิต (Life stress event)” ของปีที่ผ่านมา ผู้วิจัยนำมาจากแบบวัด เหตุการณ์ความเครียดในชีวิตของสมจิตร์ นครพานิช⁽¹¹⁾ สร้างโดยอาศัยแนวทางของ Holmes and Rahe และนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมสอดคล้อง กับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของสังคมไทย โดยแบ่งเหตุการณ์ในชีวิตออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านการงานและด้านสังคม แบบสอบถามมีลักษณะให้เลือกตอบ 2 ทาง (dichotomous questions) คือ ใช่ หรือ ไม่ใช่ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 43 ข้อ

3. สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง พฤติกรรมของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษที่ปฏิบัติ ต่อสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การให้เกียรติ การยอมรับ การให้สิทธิส่วนบุคคล ความรัก ความห่วงใย รวมถึงพฤติกรรมตอบสนองของสมาชิกครอบครัว ต่อพนักงาน ในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ได้แก่ การให้ความสำคัญ การช่วยเหลือ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้สามารถ วัดความสัมพันธ์ระหว่างพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกับครอบครัว ได้จาก “แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว” ของผินดา ผกานรินทร์⁽¹²⁾ แบบสอบถามมีลักษณะเป็น มาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ มีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย (Expected benefit and application)

1. ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นแนวทางสำหรับผู้บริหาร และบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ในการวางแผน กำหนด นโยบาย หรือกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของพนักงานได้อย่างเหมาะสม

2. เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับผู้ที่มีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่องพลังสุขภาพจิตต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรม มีเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. พลังสุขภาพจิต

- 1.1 ความหมายของพลังสุขภาพจิต
- 1.2 องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต
- 1.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต
- 1.4 การประเมินพลังสุขภาพจิต

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

- 2.1 เหตุการณ์เครียดในชีวิต
 - ความหมายของเหตุการณ์เครียดในชีวิต
 - ผลกระทบของเหตุการณ์เครียดในชีวิต
- 2.2 สัมพันธภาพภายในครอบครัว
 - ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว
 - ความสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัว
 - องค์ประกอบของสัมพันธภาพในครอบครัว
 - ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว
 - การเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.พลังสุขภาพจิต (Resilience)

1.1 ความหมายของพลังสุขภาพจิต

ความสนใจในเรื่อง RQ เริ่มต้นขึ้นเมื่อประมาณ 30 ปีที่ผ่านมา โดยมีนักจิตวิทยาศึกษาการปรับตัวของเด็กจากครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยเป็นโรคจิตเภท แล้วพบว่าเด็กที่ได้รับผลกระทบ ทางจิตใจ เพียง 10 % เท่านั้น ส่วนอีก 90% สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ อีกทั้งเด็กบางคนยังมีผลการเรียนดีเด่น จนเป็นที่สนใจของนักวิจัยว่าอะไรคือกระบวนการทางจิตใจที่ใช้ในการตอบสนองต่อเคราะห์กรรม ของชีวิตที่ค่อนข้างหนักหนาเช่นนั้น ต่อมาเมื่อมีการศึกษาเด็กชาวเวียดนามที่ติดตามพ่อแม่ซึ่ง เป็นผู้อพยพเข้าไปอยู่ในสหรัฐอเมริกา พบว่าเด็กเหล่านี้มีผลการเรียนที่ดีกว่าเด็กชาวอเมริกัน แม้ว่าโดยพื้นฐานชีวิตจะเป็นเด็กที่ยากจนมีความขัดสน และแร้นแค้นกว่าเด็กอเมริกันอย่างมากมาย⁽²⁾ ในปี ค.ศ.1986นักวิจัยได้มีการ ใช้คำว่าพลังสุขภาพจิต(Resilience)ในการศึกษากลุ่มวัยรุ่นนวมิตาและมีการ ส่งเสริมความสามารถทางสังคมโดยใช้โรงเรียนเป็นพื้นฐานเพื่อใช้แก้ปัญหาเป็นเครื่องมือให้บุคคล เผชิญกับอุปสรรค เท่ากับเน้นให้เห็นถึงความสำคัญ และประโยชน์ของพลังสุขภาพจิต (Resilience)

อาร์คิว (RQ)⁽³⁾ย่อมาจาก Resilience Quotient ซึ่งก็คือ ภูมิคุ้มกันทางใจเป็นสิ่งที่ทำให้ คนเรา สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้ อย่าง รวดเร็ว ไม่จมอยู่กับ ความทุกข์ มีความยืดหยุ่นปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิต ได้อย่าง ปกติสุข อีกทั้งยังสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อย่างเข้มแข็งอีกด้วย คำว่า “Resilience” มาจาก ภาษาละติน 2 คำได้แก่ “salire” ซึ่งหมายถึง การกระโดด หรือ กระโดดขึ้น (to spring, spring up) และคำว่า “resilire” ที่หมายถึง การสปริงตัวกลับ หรือการกระโดดกลับ(spring back) เมื่อรวมกัน แล้วนั้นหมายถึงการกลับคืนสู่สภาพเดิมในทฤษฎีจิตวิทยาเกี่ยวกับ “ภาวะวิกฤต” (Crisis Theory) อธิบายว่าอารมณ์และจิตใจของ คนเรานั้นเมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวังเจ็บปวด ไม่ว่าจะ รุนแรงมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปก็จะสามารถปรับตัว และฟื้นคืนกลับมามีความสุขได้อีก ครั้งตามธรรมชาติ ซึ่งจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับศักยภาพในการปรับตัวและฟื้นตัว ที่มีความแตกต่างกัน ไปตามพื้นฐานของแต่ละคน

พลังสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient⁽²⁾ เป็นความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัว เมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบากหรืออุปสรรคในชีวิต สามารถผ่านพ้นมาได้อย่างเข้มแข็ง เปรียบได้กับ สิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง ถึงแม้ว่าจะมีแรงกดลงไป แต่ก็จะสามารถ “คืนตัว” และ “กลับมา เหมือนเดิม” ได้อย่าง รวดเร็ว เป็นเหมือนดังความเข้มแข็งของจิตใจ ที่แม้จะมีปัจจัยภายนอก มา “กระทบกระแทก” แต่ก็จะไม่ถึง ชั้น “กระเทือน” จนทำให้แตกหักเสียหาย RQ เป็นพลังสุขภาพจิต ที่กำลังได้รับความสนใจในแวดวง จิตวิทยาเพราะเป็นความสามารถ ที่จะช่วยป้องกัน และดูแลคนเรา ในยามที่ชีวิตเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน อันไม่สามารถคาดเดา หรือควบคุมได้ ให้รอดพ้นจากปัญหาทาง สุขภาพจิตต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล หรือเกิดการเจ็บป่วยทางจิต รวมทั้งยังช่วย ป้องกันปัญหาคุณภาพสุขภาพทางกายที่เกี่ยวข้อง สัมพันธ์กับความเครียด เช่น โรคแผลในกระเพาะ

อาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น นอกจากนี้ RQ ยังเป็นเหมือนพลังชีวิตที่จะทำให้คนเราเอาชนะอุปสรรค สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ พัฒนาเป็นความเข้มแข็ง ทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่ง ต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า พลังสุขภาพจิต ซึ่งมีผู้ให้คำนิยามของ พลังสุขภาพจิต (Resilience) ได้แก่

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ⁽²⁾ ได้กล่าวถึงความหมาย RQ มาจากคำว่า Resilience Quotient หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับ ความยากลำบากหรือภาวะวิกฤตในชีวิต สามารถผ่านพ้นและเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ ได้ด้วยพลังใจที่เข้มแข็งนับเป็นอีกมิติหนึ่ง ของพลังสุขภาพจิตที่สำคัญต่อการอยู่ดีมีสุข

Resilience มาจากคำในภาษาละติน หมายถึง ความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิม ส่วนใน ภาษาไทยยังไม่มีกรณีนियามความหมายที่ชัดเจน ปัจจุบันจึงมีการเอ่ยถึง RQ ในหลายแบบ เช่น ความ เข้มแข็งทางใจ ความสามารถในการฟื้นพลัง ความหยุ่นตัวทางอารมณ์และจิตใจ เป็นต้น

พลังสุขภาพจิต(Resilience Quotient)⁽³⁾ คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว ปรับใจ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต และสามารถฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตต่อไปได้ เหตุการณ์วิกฤตในชีวิตต่างๆ เช่น ตกงาน ถูกทำร้าย อุบัติเหตุ ไฟไหม้บ้าน สูญเสียคนรัก เจ็บปวดด้วยโรคร้ายแรงหรือเรื้อรัง เหตุการณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่คนเราไม่คาดคิดมาก่อนทำให้ตระหนกตกใจ บางเหตุการณ์ ทำให้เศร้าเสียใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ หมดกำลังใจ และอับจนหนทาง ในสถานการณ์เช่นนี้คนที่มีความ พลังสุขภาพจิตดี จะควบคุมตัวเอง พยายามอดทน อดกลั้น สร้างกำลังใจให้เข้มแข็งสู้ชีวิตต่อไป ปรับตัว ปรับใจ แก้ไขปัญหา เอาชนะอุปสรรคต่างๆที่เกิดขึ้น ฟื้นฟูจิตใจและปรับสภาพชีวิต ความเป็นอยู่ให้กลับคืนมาเป็นปกติหรือดีกว่าเดิม คนที่มีความ พลังสุขภาพจิตดีจะผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตไปได้โดยปราศจากปัญหาหรือโรคทางจิตใจตามมา

Siebert⁽¹³⁾ พลังสุขภาพจิตเป็นความสามารถของมนุษย์สามารถเปลี่ยนแปลงในเรื่องที่ยุ่งยาก เช่น ความเจ็บป่วย หรือความทุกข์ยากได้อย่างรวดเร็วโดยปราศจากการถูกรบกวนหรือการกระทำด้วยวิธีการที่บกพร่องในการทำหน้าที่ปราศจากแสดงออกด้วยวิธีการที่บกพร่อง

Dyer and Guinness (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร)⁽¹⁴⁾ ได้ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิตว่าเป็น ความสามารถในการคงไว้ซึ่งความสมดุลของจิตใจโดยมีเหตุการณ์วิกฤต และมีปัจจัยปกป้องต่างๆ เกิดขึ้นก่อนส่วนผลลัพธ์ที่ตามมา คือ คนมีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ พลังสุขภาพจิตเป็นพลวัตที่สามารถที่จะพัฒนาได้

APA⁽¹⁵⁾ ได้ให้ความหมายของพลังสุขภาพจิต (Resilience) ไว้ว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience)เป็นกระบวนการในการปรับตัวให้มีสุขภาพจิตที่เมื่อต้องเผชิญ กับความทุกข์ ความเศร้า

บาดแผลในชีวิต สภาวะที่มีความเครียด เช่นการมีปัญหาภายในครอบครัว ปัญหาสุขภาพที่รุนแรง หรือความเครียดเรื่องการทำงานการเงิน ในขณะที่เดียวกันการที่คนมีพลังสุขภาพจิตดี นั้นไม่ได้หมายความว่าคนเหล่านั้นจะไม่มีความรู้สึกยุ่งยากหรือเจ็บปวดใดๆเลย ความรู้สึกเจ็บปวด และเสียใจ นั้นเป็นธรรมชาติของ มนุษย์ การเพิ่มพลังสุขภาพจิตนั้นเป็นเหมือนการทำความเข้าใจ กับความเจ็บปวดนั้น

Luthar & Zigler (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร)⁽¹⁵⁾ พลังสุขภาพจิต(Resilience) นั้นไม่ได้เป็นลักษณะประจำตัวที่บางคนมีหรือบางคนไม่มี พลังสุขภาพจิต (Resilience) สามารถที่จะพัฒนาได้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ พฤติกรรม ความคิด และการกระทำ ที่สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้

Rutter (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร)⁽¹⁵⁾พลังสุขภาพจิต (Resilience) เป็นโครงสร้างที่มีความซับซ้อน ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์ระหว่าง ความทุกข์ยากลำบาก กับปัจจัยภายในบุคคล และปัจจัยปกป้องจากภายนอก เป็นการพัฒนาความสามารถที่ทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นความยากลำบาก

Mayo Clinic staff (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร)⁽¹⁵⁾ ได้ให้คำนิยามของพลังสุขภาพจิต (Resilience) ว่า พลังสุขภาพจิต (Resilience) คือความสามารถ “งอไปตามแรงอัด” (roll with the punches) หมายความว่า ความสามารถในการเผชิญกับความเครียด ความยากลำบาก ประสบการณ์ที่เลวร้ายหรือโศกนาฏกรรม แต่ยังสามารถที่จะทำกิจกรรมต่างๆได้ตามปกติ ทั้งทางกายภาพและจิตวิทยา ซึ่งไม่ได้หมายถึงการไม่มีความรู้สึก เรายังคงมีความรู้สึกต่างๆ แต่ยังคงสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้เหมือนเดิม และยังมีมุมมองที่ดีในชีวิตอยู่

Haase (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร)⁽¹⁵⁾ ได้กล่าวถึงพลังสุขภาพจิต (Resilience) ระบุถึง ปัจจัยปกป้อง ที่ช่วยให้เด็กพัฒนาพลังสุขภาพจิต(Resilience) ซึ่งได้แก่ ปัจจัยภายใน เช่น ลักษณะของอุปนิสัยด้านพื้นฐานทางอารมณ์ เซวรณ์ปัญญา การมีอารมณ์ขัน ความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่น และความสามารถในการควบคุมตัวเองจากภายใน ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น ความผูกพันและความอบอุ่นในครอบครัว ซึ่งทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกเป็นที่รัก และได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใน ครอบครัวอย่างน้อยที่สุดคือ พ่อแม่

Klohn⁽¹⁶⁾ได้กล่าวว่า พลังสุขภาพจิตของบุคคลสัมพันธ์กับคำจำกัดความ โดยทั่วไปทางสุขภาพจิตและการปรับตัว ดังคำอธิบายต่อไปนี้

1. การมองโลกในแง่ดีด้วยความมั่นใจ (Confident Optimism) ได้แก่ ความสามารถที่จะมีความสุขและความพึงพอใจกับความรู้สึกของการควบคุมและความรู้สึกถึงเป้าหมาย
2. การดำเนินการที่มีอิสระและมีประสิทธิผล (Autonomous and Productive Activity) ได้แก่ความสามารถในการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิผล และความรู้สึกถึงอำนาจและการควบคุมสิ่งแวดล้อม

3. การหยั่งเห็นและความอบอุ่นเป็นมิตรระหว่างบุคคล (Interpersonal Insight and Warmth) ได้แก่ ความรู้สึกลดอคถัย การยอมรับตนเอง มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง รู้จักผู้อื่นและสภาพแวดล้อมของตนตามความเป็นจริง

4. การแสดงออกอย่างมีทักษะ (Skilled Expressiveness) ได้แก่ ความสามารถในการปฏิบัติระหว่างบุคคล และความสามารถที่จะมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้อื่น และการเอาใจใส่ผู้อื่น ความสามารถที่จะใกล้ชิดและนับถือผู้อื่น

Grotberg (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร)⁽¹⁵⁾ กล่าวว่าพลังสุขภาพจิต(Resilience)เป็น ศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ มาได้ จะทำให้เป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็งซึ่งพัฒนามาจากสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต

Turner (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร)⁽¹⁵⁾ นิยามพลังสุขภาพจิต (Resilience) ว่าเป็นความสามารถพิเศษของบุคคลในการทนทานต่อความยากลำบาก สามารถผ่านมรสุมและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีพลังสุขภาพจิต(Resilience) จะมีความสามารถที่เรียกว่า งอได้โดยไม่หัก (bent without breaking) และหวนกลับมาเย็นได้ใหม่ นักจิตวิทยาที่ทำงานในกรอบของพลังสุขภาพจิต (Resilience) ควรประเมินวิธีการเผชิญปัญหา และแนวทางส่งเสริมกลวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม หรืออีกนัยหนึ่ง นักจิตวิทยาควรประเมิน และสนับสนุนพลังสุขภาพจิตเพื่อส่งเสริมความสามารถ “ล้มแล้ว ลุกขึ้นยืนได้ใหม่” (spring back)

สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต⁽²⁾ กล่าวถึงพลังสุขภาพจิต “เป็นความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์ยากลำบาก หรืออุปสรรคในชีวิต สามารถผ่านพ้นมาได้ อย่างเข้มแข็ง เปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูง ถึงแม้ว่า จะมีแรงกดลงไป แต่ก็สามารถคืนตัวและกลับมาเหมือนเดิมได้อย่างรวดเร็ว เป็นเสมือนดังความแข็งแรงของจิตใจที่แม้จะมีปัจจัยภายนอกมากระทบกระแทกแต่ก็ไม่ถึงขั้นกระเทือนจนทำให้แตกร้า”

พัชรินทร์ อรุณเรือง⁽⁵⁾ กล่าวถึงความสามารถในการฟื้นพลัง “เป็นศักยภาพของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้อย่างมีความอดทนเข้มแข็ง สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและกลับคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว หลังจากประสบ กับความทุกข์ยากและปัญหาในชีวิต ”

นายแพทย์สุจริต สุวรรณชีพ⁽¹⁷⁾ กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต คือ “ความสามารถในการปรับตัว ปรับใจ เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์วิกฤติ ฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิต ตามปกติได้สำเร็จ ”

นักจิตวิทยาพัฒนาการ⁽¹⁵⁾ เป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลง ภายในบุคคล และจะแสดงออกมาในรูปของการปรับตัวในทางบวก ทั้ง ๆ ที่ประสบกับความทุกข์ยากลำบาก หรือความเจ็บปวดทรมาน

จากความหมายของพลังสุขภาพจิตที่กล่าวมาพอจะสรุปได้ว่า พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถในการเรียนรู้ และปรับตัวเมื่อเกิดเหตุการณ์หรืออุปสรรคในชีวิต สามารถผ่านพ้นได้อย่างเข้มแข็ง และสามารถดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากวิกฤตนั้นผ่านพ้นไป

1.2 องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต

จากความหมายและคำจำกัดความที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าลักษณะของพลังสุขภาพจิตเป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพภายในตัวบุคคล ร่วมกับแหล่งทรัพยากร ภายนอก ดังนั้นนักวิจัยที่ศึกษาในเรื่องนี้จึงจำแนกลักษณะแตกต่างกันออกไป

การค้นพบองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตได้นั้นเกิดจากการที่ Grotberg⁽¹⁸⁾ ได้ทำ โครงการศึกษานานาชาติ ซึ่งเป็นการศึกษาลักษณะของเด็กที่มีบุคลิกภาพของพลังสุขภาพจิตได้ และได้พบว่ามี 36 ปัจจัยต้นเหตุที่ทำให้เด็กมีบุคลิกภาพของพลังสุขภาพจิตโดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ฉันคิดว่าฉันมี (IHAVE), คิดว่าฉันเป็น(IAM) และ ฉันคิดว่าฉันมีความสามารถ (ICAN)

Wagnild & Young (อ้างถึงใน สุภาวดี ดิสโร)⁽¹⁵⁾ ได้จำแนกลักษณะองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังได้แก่

1. ความสงบทางใจ (equanimity) คือ ใจที่มีความสมดุลในประสบการณ์ชีวิตของคนๆหนึ่ง
2. ความพากเพียร อุตสาหะ (perseverance) คือ การยืนหยัดทั้ง ๆ ที่เผชิญกับความทุกข์ยาก และความเต็มใจที่จะต่อสู้หรือพยายามต่อไป
3. ความเชื่อมั่นในตัวเอง คือเชื่อมั่นในความสามารถ (self-reliance)
4. การตระหนักว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความหมาย (meaningfulness)
5. การดำรงชีวิตอยู่โดยตระหนักว่าเส้นทางชีวิตของแต่ละคนก็เป็นของคนนั้น (existentialaloneness)

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ⁽²⁾ ลักษณะขององค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต(Resilience) นั้นมีความแตกต่างกันในแต่ละเชื้อชาติ เพราะได้รับอิทธิพลส่วนหนึ่งมาจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างครอบครัว วัฒนธรรม รวมไปถึงศาสนาและความเชื่อด้วยว่า พลังสุขภาพจิตที่จะช่วยให้คนไทยวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปีขึ้นไปสามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้นั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. พลังฮึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน
2. พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์กดดัน กำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้
3. พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง ว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

สำหรับองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต(Resilience) นั้นมีความแตกต่างกัน ในแต่ละเชื้อชาติ เพราะได้รับอิทธิพลส่วนหนึ่งมาจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม โครงสร้างครอบครัว วัฒนธรรม รวมไปถึง ศาสนาและความเชื่อด้วย

สมพร อินทร์แก้ว และคณะ⁽²⁾ กล่าวถึงพลังสุขภาพจิตสำหรับคนไทย ข้อเสนอเกี่ยวกับองค์ประกอบพลังสุขภาพจิตเกิดจากการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้จากตำราและงานศึกษาวิจัย เรื่อง RQ ทั้งในและต่างประเทศ ร่วมกับการมีประสบการณ์ในหลายพื้นที่หลายสถานการณ์ ของกรมสุขภาพจิต พลังสุขภาพจิตที่จะช่วยให้คนไทยวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปีขึ้นไป สามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้นั้นแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

พลังฮึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน

พลังฮึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ กัดดัน กำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้

พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถ หรือทักษะของตนเอง ว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้ และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษา

แนวคิดของ Davis⁽¹⁹⁾กล่าวว่ามี 6 องค์ประกอบ ซึ่งพอที่จะสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถด้านกายภาพ (Physical Competence) เป็นความสามารถของบุคคลในการทำให้ตนมีสุขภาพที่ดีทั้งใจและกาย Davis⁽²⁰⁾กล่าวว่าองค์ประกอบของ พลังสุขภาพจิต ได้แก่ ความสามารถทางด้านร่างกาย ซึ่งได้แก่ การมีสุขภาพที่ดีมีนิสัยที่ยืดหยุ่น ซึ่ง Siebert⁽¹⁴⁾กล่าวว่าพลังสุขภาพจิตของบุคคลจะต้องมีการพัฒนาทักษะที่ทำให้ตนเองพบแต่การความสุขและสุขภาพทั้งกายและใจ Grotberg⁽¹⁹⁾นอกจากนี้บุคคลที่จะมีพลังสุขภาพจิตได้จะต้องมีความสามารถสามารถมองหาความช่วยเหลือช่วยเหลือและสามารถพูดคุยเรื่องความกังวลใจได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ

Polk⁽²⁰⁾ กล่าวว่าคุณลักษณะทางด้านกายภาพด้านสุขภาพกายและใจที่ดีที่เป็นคุณลักษณะของผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตดี

2. ความสามารถด้านสัมพันธภาพ (Relational Competence) เป็น ความสามารถของบุคคลในการติดต่อสื่อสารกับผู้ไปด้วยคำพูด ภาษาท่าทาง ซึ่งส่งผลให้เกิด ความเข้าใจกันระหว่างตนเองกับบุคคลอื่นรวมทั้งการใช้ภาษาพูดและภาษาท่าทางที่แสดงให้ เห็นถึงการเข้าใจความคิด ความรู้สึกและความต้องการของบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง จากการ สังเกตภาษาท่าทางและภาษาพูดของบุคคลนั้น ดังที่ Davis⁽²⁰⁾ กล่าวว่า ลักษณะประการ หนึ่งของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต จะต้องมีความสามารถในการมีปฏิริยาโต้ตอบ มีความสามารถในการพัฒนาและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่มีความรู้สึกผูกพัน และมีความไว้วางใจเป็นพื้นฐาน มีความเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ซึ่ง Klohnen⁽¹⁷⁾ กล่าวว่าบุคคลที่มีความหย่นตัวจะต้องมีการแสดงออกอย่างมีทักษะ ได้แก่ การมีความสามารถในการปฏิบัติระหว่างบุคคล โดยสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน และ Gunnestad⁽²¹⁾ยังได้กล่าวว่า ลักษณะประการ หนึ่งของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต ได้แก่ การมีทักษะในการติดต่อสื่อสาร Reivich; & Shatt⁽²²⁾กล่าวว่าความสามารถประการหนึ่งของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต ได้แก่ การมีความเข้าใจผู้อื่น อย่างลึกซึ้ง ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการตระหนักถึงอารมณ์ที่บุคคลอื่นกำลัง แสดงออกจากการมองที่สีหน้าท่าทางของบุคคลนั้น สามารถเข้าใจถึงสิ่งที่บุคคลนั้นกำลังคิดสามารถเข้าใจถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลนั้นเดือดร้อนใจ และสามารถเข้าใจถึงสาเหตุของปฏิริยาที่บุคคลนั้นโต้ตอบออกมาเป็นอย่างดี

3. ความสามารถด้านอารมณ์ (Emotional Competence) เป็นความสามารถของบุคคลในการยับยั้งการตอบสนองทางด้านอารมณ์ด้วยพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม โดยการระบุงสิ่งทีตนเองกำลังคิดและระบุงได้ว่าสิ่งที่คิดจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของตนอย่างไรขณะเผชิญกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลอื่น และแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมออกมาโดย การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการยับยั้งการตอบสนองขณะเผชิญกับการย่วย ซึ่ง Davis⁽²⁰⁾ กล่าวว่า องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตประการหนึ่ง ได้แก่ความสามารถทางอารมณ์ มีความสามารถในการรอคอยความพึงพอใจ และ Reivich; & Shatt⁽²³⁾ กล่าวว่า การควบคุมอารมณ์เป็นลักษณะประการหนึ่งของบุคคลที่มี พลังสุขภาพจิตนั้นคือการมีความสามารถที่บุคคลจะคงความสงบภายใต้ความกดดัน มีความสามารถในการระบุงสิ่งทีตนกำลังคิดได้ดีและระบุงได้ว่าความคิดนั้นส่งผลกระทบต่อ อารมณ์ของตนอย่างไรเมื่อถูกทำให้เดือดร้อนใจก็จะสามารถรอคอยให้อารมณ์สงบจึงจะ พุดคุยในสิ่งทีเกิดขึ้นและไม่ปล่อยให้อารมณ์ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปฏิบัติภารกิจต่างๆนอกจากนี้สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกันยังได้กล่าวว่า องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตที่บุคคลสามารถพัฒนาได้ด้วยตนเองประการหนึ่ง คือ ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกและจัดการกับแรงกระตุ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral Competence) เป็นความสามารถของบุคคลในการอุทิศตนมุ่งมั่นตั้งใจที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเพียรพยายามละเอียดรอบครอบเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายยอมรับผลการกระทำของตนทั้งในด้านที่เป็นผลดีและผลเสีย ดังที่ Davis⁽²⁰⁾ กล่าวว่า ความสามารถด้านคุณธรรมเป็นองค์ประกอบหนึ่งของพลังสุขภาพจิตเป็นการรับผิดชอบ โดยการอุทิศตนในการสนับสนุนช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ได้ช่วยแก้ไขปัญหาคือช่วยตัดสินใจ ช่วยวางแผน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหมาย นอกจากนี้ Grotberg⁽²³⁾ กล่าวว่าคุณลักษณะประการหนึ่งของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต คือ การเป็นคนที่มีความเต็มใจที่จะ ทำสิ่งดีๆสำหรับบุคคลอื่น และเต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองกระทำ และ Wolin; & Wolin⁽⁶⁾ กล่าวว่าคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต คือ การได้ทำหน้าที่ช่วยเหลือหรืออุทิศเวลาเพื่อผู้อื่น

5. ความสามารถด้านการรู้คิด (Cognitive Competence) เป็นความสามารถของบุคคลในการระบุปัญหา และเลือกใช้แนวทางการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดย Davis⁽²⁰⁾ กล่าวว่า ความสามารถด้านการรู้คิดซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของพลังสุขภาพจิตเป็นการที่บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจถึงขั้นตอนในการจัดการกับความท้าทายทางสิ่งแวดล้อมมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดสอดคล้องกับที่ Polk⁽²¹⁾ กล่าวถึงรูปแบบหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงพลังสุขภาพจิต คือรูปแบบเชิงสถานการณ์ ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลสามารถแสดงให้เห็นได้จากทักษะการประเมินด้วยการรู้คิด ความสามารถในการแก้ไขปัญหาความสามารถที่จะปฏิบัติในการเผชิญกับสถานการณ์ใดสถานการณ์ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ดี เป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่มี พลังสุขภาพจิตนั้นคือการที่บุคคลสามารถระบุสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนได้อย่าง ถูกต้องมีวิธีการแก้ไขปัญหามากหลาย มีการคิดอย่างรอบคอบก่อนที่จะพยายามแก้ไข ปัญหานั้นๆนอกจากนี้สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน ยังได้กล่าวอีกว่า องค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตที่บุคคลสามารถพัฒนาได้ด้วยตนเองประการหนึ่ง คือ ความสามารถในการสร้างแผนการที่เป็นจริง และนำขั้นตอนต่างๆ ไปปฏิบัติได้ประสบความสำเร็จ Gunnestad⁽²⁴⁾ ก็ได้กล่าวว่า การมีทักษะในการแก้ไขปัญหาเป็นคุณลักษณะประการหนึ่งของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต

6. ความสามารถด้านจิตวิญญาณ เป็นความสามารถของบุคคลในการค้นหาความหมายในชีวิต ความหวัง ความเชื่อ หรือการตระหนักถึงสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ตนมี ความสุขและทำให้มีความอดทนต่อความยากลำบาก โดย จิตวิญญาณ หมายถึงหลักในการดำเนินชีวิต ความเชื่อหรือความหมายของการมีชีวิต การค้นหาความหมายและเป้าหมายในชีวิต ขณะที่ จิตวิญญาณ หมายถึง สิ่งใดๆ ที่แต่ละบุคคลให้คุณค่าว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เป็นสิ่งที่สร้างความรู้สึถึง ความมีชีวิตที่เป็นความรัก ความศรัทธาความหวัง ความไว้วางใจ แรงบันดาลใจ การให้ ความหมายและการให้เหตุผล ในการดำรงชีวิต จิตวิญญาณซึ่งเป็นคุณลักษณะภายในของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต ประกอบด้วยความสุข การ มองโลกในแง่ดี ความศรัทธาความหวังและความฝัน การมีสติพจน์ โดย Davis⁽²⁰⁾ กล่าวว่า ความสามารถด้านจิตวิญญาณซึ่งเป็นองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิตเป็นความศรัทธาที่เป็น เหตุผลส่วนบุคคลการมองเห็นความหมายในชีวิต การมีศีลธรรม การให้คุณค่าในหลักการ ต่าง ๆ

นอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวสนับสนุนว่าความสามารถทางจิตวิญญาณเป็นคุณลักษณะประการหนึ่งของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิต

Polk⁽²¹⁾ ได้ทำการสังเคราะห์แนวคิดโดยการใช้เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต จำนวน 26 เรื่อง แล้วสรุปรูปแบบของพลังสุขภาพจิตเป็น 4 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบเชิงคุณลักษณะนิสัย (Dispositional pattern) หมายถึง รูปแบบ คุณลักษณะทางด้านกายภาพและทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่นำไปสู่การแสดงให้เห็นถึงพลังสุขภาพจิตโดยมีคุณลักษณะด้านจิตสังคม คือลักษณะที่สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถส่วนบุคคล และความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ขณะที่คุณลักษณะทางด้านกายภาพคือ ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับพันธุกรรมที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งมีบทบาทต่อการพัฒนาความหย่อนตัว ปัจจัยทางด้านกายภาพดังกล่าว ประกอบไปด้วย สติปัญญา สุขภาพ และสภาวะจิตใจ บุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตมีระดับสติปัญญาที่ดีเป็นการเฉพาะโดยมีคะแนนทดสอบความถนัดทางการศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า นอกจากนี้ บุคคลที่มีความหย่อนตัวมักจะมีประวัติทางด้านสุขภาพที่ดี มีลักษณะทางด้านร่างกายดี และมีความสามารถทางการกีฬา ประเด็นสุดท้ายคือลักษณะเกี่ยวกับอารมณ์ที่แสดงให้เห็นถึงการได้รับความเอาใจใส่ทางบวก จากผู้ดูแลในวัยเด็กตอนต้นก็เป็นข้อชี้วัดความหย่อนตัวได้อีกด้วย ทารกที่ได้รับความใส่ใจในเรื่องการโอบกอดและด้วยความรักที่มากกว่าจากพ่อแม่และบุคคลอื่น ๆ ที่มีเจตคติในด้านการ ดูแลจะมีพลังสุขภาพจิตปัจจัยทางด้านจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับตนเองที่เป็นข้อบ่งชี้ถึง พลังสุขภาพจิตประกอบด้วย ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้ และความตระหนักถึงการมีคุณค่า ในตนเองโดยรวมและการนับถือตนเองด้านบวก นอกจากนี้ ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองความเชื่อในสมรรถนะแห่งตน และความอิสระและการพึ่งพาตนเอง เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะพิเศษของความหย่อนตัว รูปแบบทางด้านลักษณะนิสัยของบุคคลก่อให้เกิดรูปแบบโดยรวมของพลังสุขภาพจิต เมื่อพลังสุขภาพจิตสะท้อนให้เห็นถึงคุณลักษณะทางด้านร่างกายและจิตสังคม

2. รูปแบบเชิงสัมพันธ์ (Relational pattern) หมายถึง ลักษณะของบทบาทและสัมพันธ์ภาพที่มีอิทธิพลต่อพลังสุขภาพจิตรูปแบบนี้ประกอบไปด้วยทั้งลักษณะภายในและลักษณะภายนอกที่ได้รับการจำกัดความเป็นแหล่งที่มาของค่านิยมทั้งค่านิยมเกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดเช่นเดียวกับเครือข่ายทางด้านสังคมในวงกว้างมากขึ้น คุณลักษณะภายในประกอบด้วยการกล้าแสดงอารมณ์โกรธต่อบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกอันเกิดจากประสบการณ์หรือเพื่อที่จะได้รับความสุขสบาย การมีทักษะในการแสดงเอกลักษณ์ของตนเองและการเชื่อมสัมพันธ์กับตัวแบบที่มีบทบาททางบวก และการมีความเต็มใจที่จะแสวงหาความไว้วางใจจากผู้อื่น นอกจากนี้ธรรมชาติของสัมพันธ์ภาพที่เกิดจากภายในสะท้อนให้เห็นความผูกพันที่ลึกซึ้งต่อสัมพันธ์ภาพและการพัฒนาความใกล้ชิดส่วนบุคคล รูปแบบเชิงสัมพันธ์ภาพยังสะท้อนให้เห็นถึงความสนใจด้านสังคมภายนอกด้วย ความหย่อนตัวแสดงให้เห็นถึงการมีความสนใจ และงานอดิเรกที่หลากหลาย เช่นเดียวกับการยึดมั่นต่อการศึกษา หน้าที่การงานและกิจกรรมทางสังคม ความหย่อนตัวยังแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจในการแสวงหาการสนับสนุน

จากชุมชน และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเชิงบวกกับครอบครัว เพื่อน ๆ และบุคคลอื่น ๆ ด้วยรูปแบบทางด้านคุณลักษณะเกี่ยวกับบทบาทและสัมพันธภาพของบุคคลก่อให้เกิดรูปแบบของความหยุนตัวที่ประกอบด้วยภาพรวมทั้งหมด

3. รูปแบบเชิงสถานการณ์ (Situational pattern) รูปแบบนี้แสดงให้เห็นพลังสุขภาพจิตในฐานะที่เป็นวิธีการที่ใช้คุณลักษณะต่อสถานการณ์หรือสาเหตุความเครียดและสามารถแสดงให้เห็นได้จากทักษะในการประเมินด้วยการรู้คิด ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และลักษณะที่แสดงให้เห็นความสามารถที่จะปฏิบัติในการเผชิญกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง รูปแบบเชิงสถานการณ์ประกอบด้วยความสามารถที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เกี่ยวกับความสามารถในการกระทำและความคาดหวัง หรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเอง รูปแบบเชิงสถานการณ์ยังประกอบด้วยความตระหนักรู้ต่อสิ่งที่สามารถและไม่สามารถที่จะทำได้สำเร็จและความสามารถในการกำหนดเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะรับรู้ความเปลี่ยนแปลงในโลก ใช้วิธีการในการแก้ไขปัญหาในเชิงรุก และมีการไตร่ตรองต่อสถานการณ์ใหม่ ๆ อีกด้วย ทั้งพลังสุขภาพจิตความอดสาหัสและความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ได้ดี ก่อให้เกิดคุณลักษณะของรูปแบบพลังสุขภาพจิตดังกล่าว ในฐานะที่เป็นแหล่งที่มาของการควบคุมจากภายใน ประการสุดท้าย รูปแบบเชิงสถานการณ์ยังแสดงให้เห็นได้จากการแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ ความอยากรู้อยากเห็น ลักษณะของการเป็นคนชอบสำรวจและความคิดสร้างสรรค์

4. รูปแบบเชิงปรัชญา (Philosophical pattern) รูปแบบนี้แสดงให้เห็นได้จากความเชื่อส่วนบุคคล ความเชื่อที่เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ และการสะท้อนให้เห็นถึงตนเอง และเหตุการณ์ต่าง ๆ ก่อให้เกิดรูปแบบเชิงปรัชญา มีความมั่นใจว่า เวลาดี ๆ รออยู่ข้างหน้า และมีความเชื่อในการค้นหาความหมายในเชิงบวกที่มีต่อประสบการณ์ นอกจากนี้ความเชื่อที่ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย และความมั่นใจเกี่ยวกับการสร้างคุณค่าที่เป็นประโยชน์ของบุคคลนั้นเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นได้โดยธรรมชาติของรูปแบบนี้ มีการตระหนักรู้อย่างแท้จริงว่าชีวิตมีเป้าหมาย ตระหนักรู้ว่าแท้จริงวิถีชีวิตของบุคคลแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะ และตระหนักรู้ว่าแท้จริงว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะดำรงมุมมองที่จะดำเนินชีวิต

1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต

จากการวิจัยศึกษาของ เทพไทย โชติชัย และ พนมพร มีระเกตุ⁽²⁴⁾ พบว่า ปัจจัยด้านระยะเวลาการปฏิบัติงาน และ การมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับ ระดับพลังสุขภาพจิต เนื่องมาจากระยะเวลาในการปฏิบัติงาน ประสบการณ์ในการทำงาน แสดงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากการมีอายุงานที่เพิ่มมากขึ้น ย่อมหมายถึงการมีประสบการณ์ด้านการงานมากขึ้น ความคิด ตลอดจนพฤติกรรมก็ย่อมที่จะ มีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย รวมทั้งพฤติกรรมเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต ของบุคคลก็เปลี่ยนแปลงไป

ผกาสรณ์ อุไรวรรณ⁽²⁵⁾ ได้ศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านรายได้ครอบครัว และ อาชีพ มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Garnezy⁽²⁶⁾ ได้กล่าวถึง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลมีพลังสุขภาพจิตได้แก่ การมีบุคคลที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือในสภาพแวดล้อมของตัวบุคคล ความผูกพันรักใคร่ภายในครอบครัว และ คุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ทำให้มีความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ยาก

Werner⁽²⁷⁾ ได้พบว่า เพศอาจส่งผลต่อพลังสุขภาพจิต จากการทำนายว่า บุคคลที่มีความสามารถได้รับต้นทุนดี จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จซึ่งจะพบในเพศชายมากกว่าในเพศหญิง ตัวทำนายสำหรับผู้หญิงที่มีประสิทธิภาพ คือ การเห็นคุณค่าในตัวเองสูงและการควบคุมชีวิต

Kumpfer⁽²⁸⁾ ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพลังสุขภาพจิตรวม 6 ปัจจัย ได้แก่ 1.ความเครียด 2.สิ่งแวดล้อม 3.คนกับสิ่งแวดล้อม 4.ลักษณะภายในบุคคลที่หมายถึง จิตวิญญาณ สมรรถนะ ความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรมทางกาย และทางอารมณ์ หรือจุดแข็งที่จำเป็นในการประสบความสำเร็จในการพัฒนาที่แตกต่างกันงานวัฒนธรรมที่แตกต่างและส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน 5. กระบวนการพลังสุขภาพจิตและทนทานต่อความเครียด และสามารถเผชิญกับความเครียดได้เรียนรู้ โดยบุคคลการสัมผัสอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อให้เกิดพลังสุขภาพจิตและมีการเปลี่ยนแปลงโดยให้บุคคลกลับคืนสู่สังคม 6. การปรับตัวดี

สรุปได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตจากการทบทวนวรรณกรรมมา ทำการศึกษาพบว่า พลังสุขภาพจิตสามารถช่วยทำให้บุคคลมีความอดทนทางอารมณ์ มีกำลังใจ และสามารถจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเลือกใช้จึงได้นำแนวคิดของกรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ ซึ่งมีองค์ประกอบเหมาะสมในทุกด้าน

1.4 การประเมินพลังสุขภาพจิต

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพลังสุขภาพจิต คือ แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ ที่ได้ทำการศึกษาแนวคิดของ Grotberg⁽¹⁸⁾ กล่าวว่า เพื่อเอาชนะความโศกเศร้าบุคคลจะใช้ แหล่งที่มาของพลังสุขภาพจิต 15 แหล่งแบ่งเป็นด้านหลักๆ 3 ด้าน ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้มีการทดลองใช้กับกลุ่มคนทั่วไปอย่างแพร่หลายเพื่อให้สามารถเป็น แบบมาตรฐานกลางที่สามารถใช้กับกลุ่มคนทั่วไป เนื่องจากเป็นคำถามที่มีความเข้าใจง่าย และผ่านกระบวนการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ แบบประเมินนี้ต้องการให้คนไทยได้ใช้ค้นหาจุดอ่อนจุดแข็งและเตรียมพัฒนาตนเองให้ พร้อมกับบิวกฤติหรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต แบบประเมินพลังสุขภาพจิตใช้ประเมินความสามารถโดยประเมินผลองค์ประกอบของบุคคล 3 ด้าน ต่อไปนี้ 1.ด้านทนต่อแรงกดดัน 2.ด้านการมีความหวังและกำลังใจ 3.ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค

เครื่องมือนี้ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ฮึด) จำนวน 10 ข้อได้แก่ ข้อ1-10 ด้านกำลังใจ (ฮึด) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ข้อ11-15 และด้านการจัดการกับปัญหา หรือต่อสู้เอาชนะอุปสรรค (สู้) จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ16-20 ข้อคำถามในแบบประเมินมีจำนวน 20 ข้อ เป็นการสอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาเครื่องมือชุดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดพบว่ามีค่าเที่ยงสูง ($\alpha = .74$) แบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของกรมสุขภาพจิตที่พัฒนาขึ้นนี้ต้องการให้คนไทยได้ค้นหาจุดอ่อนจุดแข็งและเตรียมพัฒนาตนเองให้พร้อมกับบิวกฤติหรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตแบบประเมินพลังสุขภาพจิตใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน ต่อไปนี้ 1.ด้านทนต่อแรงกดดัน 2.ด้านการมีความหวังและกำลังใจ 3. ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค การแปลผลหากประเมินพบว่า มีองค์ประกอบใดต่ำกว่าเกณฑ์ก็สามารถพัฒนาพัฒนาด้านนั้นให้มากขึ้นได้เพราะพลังสุขภาพจิตเป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้พัฒนาได้ ตลอดเวลาข้อคำถามมี 20 ข้อสอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบ ประเมินในรอบ 3เดือนที่ผ่านมา

โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ

ไม่จริง หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

จริงบางครั้ง หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ เพียงเล็กน้อย

ค่อนข้างจริง หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการความรู้สึกในเรื่องนั้นๆมากหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆ

จริงมาก หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้นๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้นๆมากที่สุด

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต⁽¹⁾มาใช้ เนื่องจากมีความสอดคล้องกับสังคมไทยและเป็นการสอบถามถึง ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมิน สามารถระบุปัจจัยที่ประเมิน ความสามารถของบุคคล 3 ด้านคือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาหรือต่อสู้อาชนะอุปสรรค ได้อย่างชัดเจน

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่ามีแนวคิดที่หลากหลายในเรื่องของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า พลังสุขภาพจิตนั้น เป็นความสามารถทางจิตใจที่ไม่ได้มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียวแต่ยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายนอกอีกด้วย เช่น ครอบครัว ,ชุมชน ,เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น พลังสุขภาพจิตสามารถพัฒนา ให้เกิดขึ้นได้ในธรรมชาติ และมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมของบุคคล⁽²⁹⁾ซึ่งในประเทศไทยยังไม่ได้ มีการศึกษาในเรื่องนี้แพร่หลายมากนัก จึงเป็นที่น่าสนใจว่ามีปัจจัยทางด้านต่างๆ เช่น อายุ เพศ ปัจจัยการทำงาน และปัจจัยที่เกิดจากการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ภายนอก ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิตสัมพันธ์ภายในครอบครัว นั้นจะมีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต หรือไม่ และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยจะกล่าวถึงแนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับ ปัจจัยทางจิตสังคม ที่ต้องการศึกษา ดังต่อไปนี้

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

2.1 เหตุการณ์เครียดในชีวิต

ความหมายของเหตุการณ์เครียดในชีวิต

เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต⁽³⁰⁾ หมายถึง สถานการณ์ทางลบที่เกี่ยวข้องกับบุคคลแล้วมีผลต่อการดำเนินชีวิต ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากสภาพปกติของบุคคลนั้นซึ่งบุคคลนั้นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยดีต่อไปได้

กรมสุขภาพจิต มองว่า เหตุการณ์เครียดในชีวิต⁽³¹⁾ หมายถึง เหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามา กระทบบุคคลทั้งด้านจิตใจและร่างกาย ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตหรือไม่ก็ได้ ทำให้เกิดความวุ่น สับสน และเกิดความผิดปกติทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ โดยเป็นภาวะ ที่เกิดขึ้นชั่วคราว ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นชั่วคราวไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น โดยไม่ทันตั้งตัว เตรียมตัว เตรียมใจ เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก ถูกไล่ออกจากงาน หย่าร้าง ล้มละลาย ประสบอุบัติเหตุ พิการถตลอดชีวิต เป็นต้น

Lazarus และ Folkman⁽³²⁾ ให้ความหมายของเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตว่าเป็น ความเครียดทางสังคม (Social Stressors) ซึ่งหมายถึงเหตุการณ์ใดๆที่เมื่อเกิดขึ้นกับบุคคลแล้ว ทำให้บุคคลนั้นๆมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิตเกิดขึ้น

Thoits⁽³³⁾ ให้ความหมายของเหตุการณ์ในชีวิต ในความหมายของคำว่าความเครียดทางสังคม (Social Stressors) ว่าหมายถึงการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของบุคคล ซึ่งทำให้สภาพทางสังคมของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไป เช่น ความทุกข์ยากต่างๆ การแต่งงาน การตกงาน

Turner และ Hays⁽³⁴⁾ ให้ความหมายของเหตุการณ์ในชีวิตว่าหมายถึงสิ่งที่ทำให้ บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัว ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิตใจ หรือ ความเจ็บป่วยทางกาย

ซึ่งอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า เหตุการณ์เครียดในชีวิต หมายถึง สถานการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น กับบุคคลใดแล้วจะก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสภาพสังคมแวดล้อม เป็นสถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาวะการดำเนินชีวิตปกติ ซึ่งบุคคลจำเป็นต้อง มีการปรับตัว เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

ผลกระทบของเหตุการณ์เครียดในชีวิต

ในการดำเนินชีวิตของบุคคลล้วนแต่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆมากมายที่ส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หากต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่รุนแรงมาก และเกิดขึ้นทันทีทันใด ชีวิตของบุคคลนั้นก็เกิดภาวะเครียดสูง เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย ก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่ เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไปตามปกติ หรือเกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริงๆ⁽³⁰⁾

โดยปกติของบุคคลสามารถคงอยู่ในสภาวะสมดุลในการจัดการกับปัญหา แต่เมื่อบุคคลนั้นเผชิญกับปัญหาซึ่งนับเป็นเรื่องสำคัญ จนเกิดภาวะตึงเครียดส่งผลให้บุคคลนั้นเข้าสู่ภาวะ เสื่อมสมดุล และเกิดวิกฤตในชีวิตตามมา⁽³³⁾

ในทางจิตวิทยา⁽³¹⁾ อธิบายว่าอารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศก เสียใจ ผิดหวังเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปก็จะสามารถปรับตัวและฟื้นคืนกลับมามีความสุขได้เองอีกครั้งตามธรรมชาติ ซึ่งจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับศักยภาพในการปรับตัว และพันธุกรรมที่มีความแตกต่างกันไป ตามพื้นฐานของแต่ละคน มีบางส่วนที่ฟื้นตัวดีขึ้นกว่าช่วงที่เผชิญวิกฤตใหม่ๆแต่ไม่ดีขึ้นเท่าเดิม เช่น กลายเป็นคนระแวง มองโลกในแง่ร้าย มีความฝึงใจ บางอย่างในระยะยาว เป็นต้น และบางส่วนฟื้นตัวและดีกว่าเดิม เช่น สงบสติอารมณ์ได้ดีขึ้น มีทักษะในการมองเชิงบวกมากขึ้น เรียนรู้เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีเหตุมีผลมากขึ้น เป็นต้น

ดังนั้นเหตุการณ์เครียดต่างๆในชีวิตจะส่งผลอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลและการตอบสนองที่แตกต่างกันออกไป บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจย่อมสามารถผ่านวิกฤตต่างๆไปได้ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.2 สัมพันธภาพภายในครอบครัว

ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว

ครอบครัวจัดเป็นสถาบันทางสังคมที่เก่าแก่อันดับแรกของมนุษย์ เป็นรากฐาน ที่สำคัญและมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อมนุษย์ตั้งแต่เกิด จนวาระสุดท้ายของชีวิต สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว พ่อ แม่ ลูก ญาติพี่น้อง หรือบุคคลอื่นๆ ที่อาศัยรวมอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน โดยมีการปฏิสัมพันธ์ และมีหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม⁽³⁵⁾

การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันภายในครอบครัว เป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนให้คนในครอบครัว มีความรัก ความผูกพัน มีความเข้าใจกัน อภัยให้กัน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อยามต้องเผชิญปัญหาอุปสรรค ก่อให้เกิดเป็นครอบครัวอันอบอุ่น แต่สัมพันธภาพที่อ่อนแอจะส่งผลให้ครอบครัวขาดความอบอุ่นและมีการหย่าร้างในอัตราที่สูงขึ้น ความจริงนี้กำลังเกิดขึ้น กับสังคมไทย จากดัชนีครอบครัวอบอุ่นที่ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ต้องปรับปรุง อีกทั้งมีทิศทางที่แยกลง โดยเฉพาะในด้านบทบาทหน้าที่ของครอบครัว ในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก ให้การดูแลผู้สูงอายุ และการหาเลี้ยงครอบครัวของสมาชิกวัยแรงงาน นอกจากนี้พบว่า ครอบครัวไทยจำนวนมาก ละเลยการปฏิบัติสิ่งดีๆ ที่ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในครอบครัว เช่น การใช้เวลาที่ไพเราะต่อกัน การกล่าวคำขอโทษหรือขอบคุณคนในครอบครัว การแสดงความรักต่อกันด้วยการโอบกอด หรือสัมผัสเป็นประจำกิจกรรมสำหรับทุกคนในครอบครัวเป็นเรื่องที่ดูเหมือนจะถูกละเลย อย่างมาก เพราะมีไม่ถึงครึ่งของครอบครัวไทยที่ใช้เวลา ที่พอจะมีกิจกรรมร่วมกับสมาชิก ในครอบครัวเป็นประจำ⁽³⁶⁾

สัมพันธภาพหมายถึง ความผูกพันความเกี่ยวข้อง⁽³⁷⁾ สัมพันธภาพในครอบครัวว่าเป็น ความสัมพันธ์ และ ความผูกพัน ซึ่งประกอบด้วย ความพึงพอใจ และการปฏิบัติต่อกันระหว่างบุคคลในครอบครัวนั้นๆ ครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมซึ่งมีความผูกพันรักใคร่ต่อกัน สมาชิกครอบครัว มีหน้าที่ ต้องพึงปฏิบัติต่อกัน

Amato⁽³⁸⁾ กล่าวว่า ครอบครัวที่หึงบิดามารดา มีเวลาให้กับ ครอบครัวเต็มที่จะทำให้บุตรเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อบิดามารดา ดังนั้นสัมพันธภาพในครอบครัวจึงต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งสองฝ่าย คือบิดามารดา และบุตร ซึ่งจะมีผลกระทบต่อกัน

Minuchin⁽³⁹⁾ ได้กล่าวว่า สัมพันธภาพในครอบครัวจะทำให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ในการดำเนินชีวิต โดยได้รับความรักและกำลังใจจากครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นแนวคิดที่มีผู้ศึกษาไว้อย่างกว้างขวาง ดังนี้

องค์การอนามัย โลก(World Health Organization: WHO)⁽⁴⁰⁾ หมายถึง การมี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่สงบสุข กลมกลืน แต่ละบุคคลให้นิยามของครอบครัว แตกต่างกันไปตามเวลาและสถานภาพของบุคคล ปัจจุบันครอบครัวมีความหลากหลายมากขึ้น ทั้งในวิถีที่ครอบครัวถือ

กำเนิดขึ้นมาในรูปแบบและการปฏิบัติหน้าที่จากความสัมพันธ์ ที่เห็นห่างระหว่างสมาชิกในครอบครัว ถือว่าเป็น การเปลี่ยนแปลงตามวิถีแห่งชีวิต และการ“เสื่อมถอย”ของครอบครัวเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

บังอร เทพเทียน และคณะ⁽⁴¹⁾ ได้ให้ความหมายของ สัมพันธภาพในครอบครัวไทย ตามตัวชี้วัดของครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งพัฒนามาจากคณะทำงานมาตรการสถาบัน ครอบครัวเข้มแข็งว่า ประกอบด้วย 3 ดัชนีชี้วัด คือ การร่วมกิจกรรม การสื่อสารในครอบครัวและ การเอื้ออาทรต่อกัน

ศิริกุล อิศรานุรักษ์และคณะ⁽⁴²⁾ ได้นิยามความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัวว่า หมายถึง ความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดคุ้นเคยกัน ตามบทบาทที่คนเราควรมีต่อสมาชิกในครอบครัว ถ้าความสัมพันธ์เป็นไปในลักษณะปรองดองรักใคร่ ถือว่าเป็น สัมพันธภาพที่ดี แต่ถ้า เป็นความขัดแย้งหรือรู้สึกไม่ดีต่อกัน ถือว่าเป็นสัมพันธภาพที่ไม่ดี

Friedman⁽⁴³⁾ ได้อธิบายถึงลักษณะสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การได้รับการดูแลเอาใจใส่ ความรู้สึกของสมาชิก ยอมรับและมีการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความใกล้ชิด มีความสนิทสนม เกิดความต้องการที่จะแบ่งปัน ซึ่งกันและกัน และยังได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหน้าที่ของครอบครัวไว้ว่า เป็นสิ่งที่ครอบครัวพึงปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ โดยครอบครัวมีหน้าที่หลักคือ การให้ความรัก ความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง ความผูกพันกันภายในครอบครัว โดยมีความรัก ความห่วงใยเกี่ยวข้องกัน มีความปรองดอง เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และมีความเคารพให้ความสำคัญต่อกัน

ความสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างลักษณะนิสัยบุคลิกภาพส่วนบุคคล การพัฒนาคุณภาพ การอบรมเลี้ยงดูที่มีผลต่อบุคลิกภาพของบุคคล

จรรยา สุวรรณทัต⁽⁴⁴⁾ กล่าวว่าหน้าที่ที่สำคัญของครอบครัว นอกจากการอบรมเลี้ยงดูยังมีหน้าที่ให้ความรัก ความอบอุ่นแก่สมาชิกในครอบครัว เมื่อบุคคลในครอบครัว พบกับอุปสรรคหรือความผิดหวัง ครอบครัวจะเป็นแหล่งที่ให้กำลังใจและปลอบใจ สมาชิกในครอบครัวในทางตรงกันข้าม เมื่อสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ รับความรัก ความห่วงใยซึ่งกันและกันตามความต้องการ ทางด้านจิตใจ จะส่งผลให้เกิด ความเครียดความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ในทางตรงกันข้าม เมื่อสมาชิกในครอบครัวไม่ได้มีโอกาสการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น โกรธ วิดกกังวล ซึมเศร้า และมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อสัมพันธภาพในครอบครัว

เดอว์ไคม์ (Durkheim as cited in Umberson)⁽⁴⁵⁾ มีความเห็นว่าสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญต่อสังคมสัมพันธภาพที่ใกล้ชิดจะแสดงออกมาในรูปการควบคุมดูแล เป็นเหมือนการให้กำลังใจ มีผลต่อปัญหาด้านจิตใจของสมาชิกในครอบครัวแต่ครอบครัวเป็นระบบเปิด ดังนั้นนอกจากสมาชิกในครอบครัวจะมีความสัมพันธ์ต่อกันแล้ว ยังติดต่อกับบุคคลอื่นในสังคมชุมชนด้วย ซึ่งถ้าสัมพันธภาพในครอบครัวไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม ซึ่งย่อมไม่ดีไปด้วย

การเข้าใจความรู้สึกระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ ความผูกพันถือเป็นสิ่งสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัวอีกประการหนึ่ง ⁽⁴⁴⁾ การเข้าใจความรู้สึก หมายถึง การที่บุคคลแสดงออก ถึงการรับรู้เรื่องราวที่เกิดขึ้นกับคนอื่นเสมือนเกิดขึ้นกับตนเอง และเพื่อที่จะให้ความผูกพันเกิดขึ้นในสัมพันธภาพในครอบครัวได้นั้น การเข้าใจในความรู้สึกควรแสดงออกมาก่อนเป็นอันดับแรก จึงจะทำให้สมาชิกในครอบครัว สามารถฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆ ให้ผ่านไปได้ด้วยดี จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและความผูกพันรักใคร่ในครอบครัวเป็นรากฐาน และปีกแผ่นของสังคมและประเทศชาติ ชีวิตของบุคคลในสังคมตั้งต้นมาจากครอบครัว ถ้าครอบครัวขาดการผูกพันต่อกัน ชีวิตในสังคมย่อมแตกแยก และผลที่ตามมาคือ การป่วยเป็นโรคจิต โรคประสาท

องค์ประกอบของสัมพันธภาพในครอบครัว

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว ที่มีองค์ประกอบสำคัญหลายประการที่จะทำให้สัมพันธภาพในครอบครัวดำเนินไปอย่างเหมาะสม ซึ่งได้มีนักวิชาการได้ศึกษา และรวบรวมไว้ ดังจะสรุปได้ดังนี้ตามแนวคิดของ แคนด์ดอลล์ Crandall ⁽⁴⁶⁾ อธิบายว่า สัมพันธภาพในครอบครัวนั้นเป็นความสัมพันธ์แบบปฐมภูมิ(primary relationship) ที่มีบทบาทสำคัญต่อการมีพัฒนาการต่างๆ ของบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ โดยมีหน้าที่ของครอบครัวหลายอย่างประกอบกัน ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. จำนวนของบทบาท (number of role) ซึ่งความสัมพันธ์ในครอบครัวนั้นจะมีและเข้าใจในบุคลิกที่แท้จริงของกันและกันในครอบครัวตลอดจนได้รู้ถึงค่านิยมต่างๆ ความสัมพันธ์กันหลายบทบาทเช่น เป็นพ่อ แม่ เป็นผู้เลี้ยงดูให้การสั่งสอน เป็นผู้ช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวให้มีการมีปฏิสัมพันธ์กันที่ทำให้เกิดความรัก ความสนใจ มีความเชื่อถือ ได้รู้

2. การสื่อสาร(communication)ในครอบครัวนั้นจะมีความสัมพันธ์แบบปฐมภูมิจะมีการสื่อสารแบบเปิด มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และพูดคุยอย่างกว้างขวาง

3. อารมณ์(emotion)อารมณ์ในครอบครัวจะเป็นความสัมพันธ์ในกลุ่ม ปฐมภูมิการเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ระหว่างสมาชิกจะก่อให้เกิดความรัก ความผูกพันห่วงใยความเข้าใจความคิดถึงหรือก่อให้เกิดความโกรธ ความไม่เข้าใจกัน และความขัดแย้งก็ได้

4. ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้สึก(transferability)ความสัมพันธ์แบบปฐมนิยามที่ก่อรูปขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่เป็นสมาชิกในครอบครัว ไม่สามารถที่จะถ่ายทอดไปสู่บุคคลอื่นได้อย่างง่าย จะเป็นการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอย่างเฉพาะของแต่ละบุคคล มีความรู้สึกผูกพันที่เฉพาะเจาะจง

นอกจากนี้ ตามแนวความคิดของไวท์ (Weiss)⁽⁴⁷⁾ เกี่ยวกับการสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัวที่ดีในสังคม จะประกอบด้วยองค์ประกอบต่อไปนี้ คือ

1. ความใกล้ชิดสนิทสนมทำให้บุคคลรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ที่บุคคลในครอบครัว ให้แก่กัน
2. การมีส่วนร่วมในสังคม เป็นการแสดงถึงความมีส่วนร่วมระหว่างบุคคลกับบุคคลอื่นมีส่วนร่วมในการเป็นครอบครัวเดียวกัน ทำให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ข่าวสาร ความคิดความชื่นชมซึ่งกันและกัน
3. พฤติกรรมในการดูแลรับผิดชอบ เช่น บิดา มารดาดูแลบุตรที่ยังเล็ก บุตรวัยผู้ใหญ่ ดูแลบิดามารดามารดาที่สูงอายุ ผู้ที่แข็งแรงกว่าดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า
4. การช่วยเหลือเป็นการช่วยเหลือแบ่งปันกันในเรื่องต่างๆซึ่งบุคคลมีความสัมพันธ์กันจะให้แก่กันในครอบครัว

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สัมพันธภาพในครอบครัวนั้น เป็นสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวเดียวกัน ซึ่งจะต้องมีองค์ประกอบ คือ โครงสร้างครอบครัว รูปแบบครอบครัว การแสดงบทบาท การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวร่วมกัน มีการสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการยอมรับซึ่งกันและกัน ไม่มีความขัดแย้งบาดหมางกันมีการช่วยเหลือ ดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน และมีความรักใคร่ผูกพันทางอารมณ์ต่อกัน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพในครอบครัว

ทฤษฎีการปฏิสัมพันธ์เชิงสัญลักษณ์⁽⁴⁸⁾ (Symbolic Interaction Theory) ทฤษฎีนี้เริ่มต้นด้วยความคิดเรื่องการกระทำระหว่างกัน (Interaction) และ สัญลักษณ์(Symbol) เป็นหัวใจสำคัญ เป็นทฤษฎีระดับจุลภาค (Micro) เน้นความสำคัญกับตัว บุคคล ให้ความรู้เกี่ยวกับจิตใจมนุษย์ (จิตใจ ตัวตน บุคลิกภาพ) และสังคมครบถ้วน หัวใจของ ทฤษฎีอยู่ที่คตินการกระทำระหว่างกันด้วยสัญลักษณ์ มีสมมติฐานสำคัญว่าเมื่อบุคคลติดต่อกัน หรือกระทำอันใดต่อกัน โดยอาศัยสัญลักษณ์เป็นสื่อ ทำให้เกิดความเข้าใจ สัญลักษณ์มีหลายแบบ เช่น ภาษา กิริยา ท่าทาง หรือการกระทำ ภาษา เป็นระบบสัญลักษณ์ที่มีความซับซ้อนยากแก่การ เข้าใจ ต้องอาศัยการเรียนรู้และฝึกฝนเป็นเวลานาน จึงจะนำมาใช้ได้ มีข้อจำกัดที่ว่า ในขณะที่นั้นๆ บุคคลจะรู้ความหมายได้ต้องอาศัยการตีความตามบริบท (Context)

ทฤษฎีการจำแนกความแตกต่างระหว่างบทบาท (Role Differentiation Theory) Parsons จำแนกบทบาทของสามีและภรรยาในครอบครัวเป็น 2 ประเภท คือ บทบาทเชิงเครื่องมือ (Instrumental Role) ที่เน้นสามีเนื่องจากมีบทบาทเด่นทางด้านเศรษฐกิจภายนอกครอบครัว ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบโดยตรงต่อการแสวงหาสิ่งจำเป็นหรือทรัพยากรสำหรับเลี้ยงดูสมาชิกภายใน ครอบครัว อาชีพของสามีจึงมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับระบบเศรษฐกิจสังคมของครอบครัว ส่วนบทบาทเชิงอารมณ์ (Expressive Role) พิจารณาจากภรรยา ที่มีบทบาทเป็นศูนย์กลางภายใน ครอบครัว และเป็นผู้ที่มีหน้าที่ในการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งให้การสนับสนุนด้านจิตใจ ดังนั้นบทบาททั้งสองประเภทนี้แบ่งแยก โดยยึดถือความแตกต่างระหว่างเพศเป็นสำคัญตัวแปรที่ได้ จากทฤษฎีนี้ได้แก่ บทบาทการหาเลี้ยงครอบครัว และการทำงานนอก บ้านของภรณยานั้นคือ การที่ภรรยา มีบทบาทในการหาเลี้ยงครอบครัวมากกว่า หรือออกไปทำงานนอกบ้าน ก่อให้เกิดความแตกต่างของคู่สมรสในด้านการสนองจิตใจภายในครอบครัว รวมทั้งการใช้อำนาจของคู่สมรส ซึ่งจะมีผลให้เกิดความไม่เป็นที่พึงพอใจในครอบครัว

การสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมขนาดเล็กที่ประกอบด้วย บิดา มารดา บุตร ญาติพี่น้อง คนอื่น รวมถึงคนรับใช้ และผู้ที่อาศัยอยู่ด้วย ถ้าครอบครัวมีความร่มเย็นเป็นสุข บุคคลในครอบครัวนั้นย่อมมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในครอบครัว รวมถึงการสร้าง ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน และบุคคลอื่น ๆ ซึ่งยึดหลัก การปฏิบัติหน้าที่ต่อกัน และยึดคุณธรรมเป็นสัมพันธ

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร ดังนี้

1. ทำหน้าที่ของบิดามารดาให้สมบูรณ์ เช่น เลี้ยงดูบุตรให้เจริญเติบโต แข็งแรง และให้การศึกษาดมกำลังความสามารถของบิดามารดา
2. สนองความต้องการให้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาของบุตร เช่น ถ้าบุตรยังเล็กอยู่ก็ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด เมื่อเติบโตขึ้นก็ควรได้รับอิสระมากขึ้น
3. ให้ความรัก ความเมตตา ด้วยการพดจาสุภาพอ่อนโยน ไม่ใช่หวาจาหยาบคาย
4. เมื่อบุตรทำผิดพลาดควรใช้เหตุผลในการลงโทษ และควรให้อภัยหากว่าความผิดพลาดนั้นไม่ร้ายแรง
5. ให้ความยุติธรรมในการเลี้ยงดูบุตร ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ว่าในเรื่องเพศ ผิว หรือลำดับการเกิด
6. ใช้วิธีประชาธิปไตยในการอบรมเลี้ยงดูบุตร หมายถึง การที่บุคคลมีเสรีภาพ โดยไม่รุกร้าเอกลสิทธิ์ส่วนบุคคล

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุตรกับบิดามารดา บุตรความปฏิบัติตนต่อบิดามารดา ดังนี้

1. แสดงความเคารพเชื่อฟัง บิดามารดาอย่างหวังดีต่อบุตร บุตรควรจะเชื่อฟัง แม้บางครั้งบิดามารดาจะห้ามไม่ให้บุตรทำในสิ่งที่บุตรต้องการ
2. แสดงความกตัญญูทดแทนคุณ คือ สำนึกในบุญคุณและตอบแทนพระคุณ
3. ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเพื่อให้ความปรารถนาของบิดามารดาสัมฤทธิ์ผลช เพราะบิดามารดาทุกคนอยากให้บุตรมีการศึกษาชั้นสูงสุด
4. ไม่สุรุษสุร่าย รู้จักประหยัดและเก็บออมทั้งเงินของบิดามารดา และเงินที่หามาได้ เพื่อจะได้มีฐานะมั่นคงในอนาคต
5. ไม่ประพฤติเป็นคนพาลเกร หรือเป็นนักเลงการพนัน
6. ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของบิดามารดา
7. มีความเกรงใจบิดามารดา
8. รักษาความดี เกียรติยศชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล
9. พอใจทรัพย์สมบัติที่บิดามารดามอบให้และรักษาทรัพย์นี้ไว้พอกพูน⁽⁴⁸⁾

ตามสุขบัญญัติแห่งชาติข้อที่ 6 กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขนั้น ได้แก่ การกระตุ้นเตือนให้บุคคลในครอบครัว เห็นความสำคัญของสมาชิกครอบครัว การอยู่ร่วมกันได้ในครอบครัวอย่างมีความสุข มีหลักเกณฑ์การอยู่ร่วมกันและปฏิบัติต่อกัน เตรียมวางแผนพัฒนาสัมพันธภาพของครอบครัว ปรับเปลี่ยนตามสภาพการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลงไป เพื่อยังคงความรักความอบอุ่นภายในครอบครัว⁽⁴⁹⁾

นอกจากนี้ ดร. สายสุรี จุติกุล ผู้ทรงคุณวุฒิด้านครอบครัวสตรีเด็กและเยาวชนได้ ยื่นข้อเสนอแนะว่า ความสุขในครอบครัวเกิดขึ้นได้จากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีภายในครอบครัว จากการเอาใจใส่ดูแล และเอื้ออาทรกัน รู้จักคนที่เรารักเคารพกันและกัน มีความรับผิดชอบ ความไว้วางใจ ให้กำลังใจ ให้อภัยกันและกัน รู้จักสื่อสารที่ดีในครอบครัว มีการใช้เวลาด้วยกันอย่างมีคุณค่า และมีคุณภาพ ปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปของบุคคลในครอบครัว รู้จักภาระหน้าที่ในครอบครัว ช่วยเหลือกันและกัน และมีความใกล้ชิดทางสัมผัส⁽⁵⁰⁾

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบว่าในประเทศไทยได้มีการศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างสัมพันธภาพภายในครอบครัวกับพลังสุขภาพจิต จึงเป็นที่น่าสนใจว่าสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่แตกต่างกันนั้นมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรมหรือไม่ และถ้ามีจะเป็นความสัมพันธ์ในลักษณะใด

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต

เนื่องจากยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตในพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม มาก่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทบทวนงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต ดังนี้

กรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ ได้ศึกษาสภาวะพลังสุขภาพจิตในกลุ่มตัวอย่างชาย และหญิงทั่วไป จาก 4 ภาค 12 จังหวัดในประเทศไทย รวมทั้งสิ้น 4,000 คน ผู้สนใจตรวจวัดพลังสุขภาพจิต สามารถทำได้ด้วยตนเองในเวลาเพียงแค่สิบนาทีด้วยแบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ) ที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้น โดยนำแบบสอบถามที่ได้ตัดข้อคำถามเฉพาะข้อดีไว้มาคำนวณหาค่า ความเชื่อมั่น (reliability) รายด้านทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbarch'salphacoefficient)⁽⁵¹⁾ ทั้งนี้จากการวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ผลที่ได้มีค่าความเชื่อมั่นในชุด 20 ข้อ เท่ากับ 0.749 และชุด 50 ข้อ มีค่าเท่ากับ 0.91 ได้ผลการศึกษาที่น่าสนใจว่าพลังสุขภาพจิตในกลุ่มตัวอย่าง ชายและหญิงอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 85 สูงกว่าระดับปกติ ร้อยละ 7 และต่ำกว่าระดับปกติ ร้อยละ 8

เทียนทอง หาระบุตร⁽⁵²⁾ ได้ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน ในผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน จำนวน 168 คน จากโรงพยาบาลจิตเวชสังกัดกรมสุขภาพจิต รวม 4 แห่ง ผลการศึกษา พบว่าระดับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน มีค่าเฉลี่ย 57.80 และ ระดับพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 60.7 ซึ่งปัจจัย อายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวก กับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ธัญญลักษณ์ แสนสุข⁽⁵²⁾ ศึกษาประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ ประสบภัยพิบัติ สึนามิ ผลการวิจัยพบว่าการฟื้นฟูสภาพตามความหมายของผู้สูงอายุมี 3 ประเด็น คือ 1. อยู่อย่างมีความหวังประกอบด้วยก้าวต่อไปไม่หยุดนิ่ง 2. การมีธรรมะเป็น หลักยึดเหนี่ยวประกอบด้วยปลงตก การใช้สติแก้ปัญหา และการมีคุณธรรมศีลธรรม 3. การ ใช้ชีวิตอย่างเข้าใจประกอบด้วย การพึ่งตนเอง การสร้างอารมณ์ขึ้น และการเปิดโลกทัศน์ให้ตนเองสำหรับประสบการณ์สึนามิเป็นความท้าทาย ที่ต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจที่อยู่อาศัย สังคมและเศรษฐกิจ 2. ช่วงประทับประคอง มีการปรับร่างกายและความคิดและการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ 3. ช่วงตั้งหลัก โดยการใส่ใจตนเอง ขยันทำงาน ดำรงชีวิตอย่างมีจุดหมายการได้รับความช่วยเหลือจากสังคม ชุมชน บุคคล หน่วยงาน ผลการศึกษารังนี้ เป็นข้อค้นพบเรื่องปัจจัยพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือ สำหรับการฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกมิติทางสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น⁽⁵³⁾ ศึกษาพลังสุขภาพจิตและโรคซึมเศร้าของประชาชนในเขตสาธารณสุขที่ 10 และ 12 ผลการศึกษาพบว่าพลังสุขภาพจิตของประชาชนร้อยละ 61.4 มีพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ รองลงมา มีพลังสุขภาพจิตสูงกว่าปกติ ร้อยละ 33.9 ผลการคัดกรองโรคซึมเศร้า พบว่า ประชาชน ร้อยละ 2.6 มีแนวโน้มเป็นโรคซึมเศร้า และกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ส่งต่อให้

สถานีนอนามัยเพื่อดูแลต่อเนื่อง ร้อยละ 91.1 และมีการดำเนินการช่วยเหลือเบื้องต้น ส่วนใหญ่ให้คำแนะนำ ร้อยละ 45.5 ให้การปรึกษาร้อยละ 34.1 และระหว่างเก็บข้อมูลบัณฑิตศึกษาได้ให้ความรู้เรื่องพลังสุขภาพจิตไปด้วยร้อยละ 79.1 ความรู้ที่ให้ เกี่ยวกับ ปรับ 4 เต็ม 3 ร้อยละ 28.8 และเรื่อง อีดี อีดี สู้ ร้อยละ 21.4

สุภาพร บุญกองรัตน์ (อ้างถึงใน เสาวลักษณ์ ภารชาตรี)⁽⁵⁴⁾ ได้ศึกษาผลของการสนับสนุนด้านข้อมูลและอารมณ์ต่อความรู้สึกไม่แน่นอนของผู้ปกครองเด็กป่วยภาวะวิกฤติที่เข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยหนักกุมารเวชกรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ราย เครื่องมือที่ใช้ 30 ประกอบไปด้วยแผนการสนับสนุนด้านข้อมูลและอารมณ์ และแบบประเมิน การรับรู้ความรู้สึก ไม่แน่นอนในการเจ็บป่วยของบุตร นำไปหาความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค ได้ค่าเท่ากับ 0.82 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองเด็กป่วยภาวะวิกฤติ ที่เข้ารับการรักษาในหออภิบาลผู้ป่วยหนักกุมารเวชกรรม ภายหลังได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลและอารมณ์มีคะแนนความรู้สึกไม่แน่นอนต่ำกว่าก่อนได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ ผู้ปกครองเด็กป่วยภาวะวิกฤติในหออภิบาลผู้ป่วยหนักกุมารเวชกรรมภายหลังได้รับการสนับสนุน ด้านข้อมูลและอารมณ์มีคะแนนความรู้สึกไม่แน่นอนต่ำกว่าผู้ปกครองที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

อรวรรณ ดวงจันทร์และคณะ⁽⁵⁵⁾ ได้ประเมินประสิทธิผลของคู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอีด อีดีสู้ในชุมชนการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบวิจัยเชิง ทดลองผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น จากคะแนนเฉลี่ย 8.6 เป็น 11.2 โดยมีผู้ได้คะแนนเพิ่มขึ้น 24 คน จาก 30 คนคิดเป็นร้อยละ 80 มีค่าคะแนนพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น หลังจากมีการทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นระยะเวลา 6 เดือน จำนวน 28 คน จาก 30 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 ที่เหลือได้คะแนนลดลง 2 คนคิดเป็นร้อยละ 6.7 นอกจากนี้คนในชุมชนมีการรวมตัวกัน มีการสื่อสารกัน และมีความสัมพันธ์กันมากขึ้นร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อชุมชนเพิ่มขึ้น เกิดเป็นเครือข่ายในชุมชนมีความรู้สึกผูกพันกันอยากช่วยเหลือกัน เกิดความรู้สึกภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้ชุมชน สำหรับกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าคะแนนพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น 9 คนจาก 30 คนคิดเป็นร้อยละ 30 ที่เหลือได้คะแนนลดลง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 นอกจากนี้ พบว่า การรวมตัวของคนในชุมชนกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นการรวมตัวเพื่อประกอบพิธีทางศาสนา หรืองานตามประเพณีและเป็นกลุ่มเดิมๆที่มาร่วมงานและทำสาธารณประโยชน์

ผกาสรณ์ อุไรวรรณ⁽²⁶⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของประชาชนในเขตจังหวัด สุราษฎร์ธานี โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 415 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบประเมินพลังสุขภาพจิต(RQ) สำหรับผู้ใหญ่ ฉบับ 15 ข้อ ของกรมสุขภาพจิต ผลการวิจัยพบว่าประชาชนในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ คือ ร้อยละ 68.91 ระดับสูงกว่าปกติ คือ ร้อยละ 14.45 และระดับต่ำกว่าปกติ คือ ร้อยละ 16.63 เมื่อหาความสัมพันธ์

ของปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต พบว่า เพศ อายุ การศึกษา สถานภาพสมรส การใช้จ่ายในครอบครัว และโรคประจำตัวของไม่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต ส่วนปัจจัยด้านรายได้ ครอบครัวยุ และ อาชีพ ของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เทพไทย โชติชัย และ พนมพร มีระเกตุ⁽²⁵⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพลังสุขภาพจิต ของบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่นในกลุ่มบุคลากรในวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ที่ปฏิบัติงานในปีงบประมาณ 2553 และสมัครใจเข้าร่วมวิจัย รวม 105 คน ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ มีพลังสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.8 พบว่าระยะเวลาการปฏิบัติงาน และการมีโรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับระดับพลังสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

อรรวรรณ ศิลปกิจ และ เอมวดี เกียรติศิริ⁽⁵⁶⁾ ได้ศึกษาความเครียดของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 400 คน ผลการศึกษาพบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่มีปัญหาเครียด ร้อยละ 36.4 และผู้ที่สงสัยว่าป่วยด้วยโรคเครียด ร้อยละ 15.3 โดยเปรียบเทียบกับ HAD-anx

อิสริยา ปารีชาติกานนท์⁽³⁰⁾ ได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 414 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 76.1) มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ สัมพันธภาพกับบิดามารดา สัมพันธภาพกับเพื่อนและการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ($p < 0.01$)

สุรีย์ วิภาสประทีป⁽⁵⁷⁾ ได้ศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวของแรงงานสตรีที่ทำงานในระบบกะ : ศึกษาเฉพาะ กรณีอุตสาหกรรมสิ่งทอในเขตอ้อมน้อย จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 500 คน พบว่า แรงงานสตรีส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพในครอบครัวระดับปานกลาง ร้อยละ 74.0 และพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวของแรงงานสตรีไม่สัมพันธ์กับการทำงานแบบกะ

Tugade & Fredrickson⁽⁵⁸⁾ ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้อารมณ์ทางบวกของบุคคลที่มีพลังสุขภาพจิตเพื่อคืนสภาพจากประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ โดยที่ผู้วิจัยใช้แนวทางที่หลากหลายวิธี (multimethod approach) ใน 3 งานวิจัย เพื่อที่จะทำนายว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังนั้นจะใช้อารมณ์ทางบวกในการฟื้นฟูพลังกลับคืนมาและจะค้นพบความหมายทางบวก (positive meaning) เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานะที่เต็มไปด้วยความเครียด และจากการวิเคราะห์ตัวแปรสื่อ พบว่า ประสบการณ์ของอารมณ์ทางบวก ทำให้กลุ่มตัวอย่างมี

ความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เห็นได้จากการกลับคืน

Wagnild & Young ⁽⁵⁹⁾ ได้มีการศึกษาโดยใช้แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการอธิบายถึงคุณสมบัติที่บ่งบอกคุณลักษณะของผู้หญิงที่สามารถปรับตัวในการสูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน มีอายุระหว่าง 67-92 ปี ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า พลังสุขภาพจิตเป็นกลุ่มคุณลักษณะส่วนบุคคล กล่าวคือ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ระดับของการทำกิจกรรม การงาน การตอบสนอง ทักษะในการคิด การตอบสนองทางบวก ต่อผู้อื่นการทำใจให้สงบมีความสุขความเย็นหยัด ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองว่าชีวิตมีความหมาย และการดำรงอยู่โดยพึ่งตนเองได้ ส่วนปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ครอบครัว เช่น ผู้ใหญ่ที่คอยดูแลเอาใจใส่สภาพแวดล้อมที่ให้กำลังใจและความอบอุ่น และสามารถไว้วางใจได้ และการสนับสนุนจากชุมชน

Zauszniewski JA. และคณะ ⁽⁶⁰⁾ ทำการรวบรวมศึกษาวรรณกรรมของบุคคลที่มีสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคจิตร้ายแรง โดยผลศึกษาพบว่าพลังสุขภาพจิตนั้น มีความสัมพันธ์กัน กับบุคคลที่มีสมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคจิตร้ายแรง และพบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต นั้นมี 7 ด้าน คือ การยอมรับ(acceptance), ความแข็งแกร่ง(hardiness), ความหวัง(hope), ความชำนาญ(mastery), ความมีประสิทธิภาพในตัวเอง(self-efficacy), การเข้มแข็งใน การมองโลก(sense of coherence) และการแก้ปัญหา(resourcefulness)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Descriptive Study) โดยศึกษาถึงพลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของพนักงาน ในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม

ระเบียบวิธีวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป้าหมาย (Target population) คือ พนักงานอุตสาหกรรม โรงงานกระดาษ ในเขตจังหวัดนครปฐม อายุ 25 – 60 ปี

ประชากรตัวอย่าง (Samples population) คือ พนักงานที่มีอายุ 25-60 ปี โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ในปี 2556 โดยให้ความยินยอมร่วมมือในการศึกษาวิจัยรวมทั้งร่วมมือ ในการตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่าง (Sample) คือ พนักงานที่มีอายุ 25-60 ปี ซึ่งปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ (บริษัทบางเลนเปเปอร์มิลล์ จำกัด บริษัท กระดาษแข็งไทย จำกัด และ บริษัทสามพรานพรเปเปอร์ จำกัด) จังหวัดนครปฐม ที่ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออก

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

โดยการใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างของ Taro Yamana⁽¹⁰⁾ ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 0.05

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

เมื่อกำหนดให้

n = ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N = ขนาดของประชากรตัวอย่าง

e = ค่าความคลาดเคลื่อนในการสุ่มตัวอย่าง

$$n = \frac{1,898}{1 + 1,898 (0.05)^2}$$

$$= 330.10 \approx 330$$

ดังนั้นขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนเท่ากับ 330 คน

ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 แบ่งโรงงานกระดาษในเขตจังหวัดนครปฐม ทั้งหมด 50 โรงงาน ออกเป็นกลุ่ม Cluster sampling โดยแบ่งตามกลุ่มอำเภอ ได้จำนวน 6 กลุ่ม ดังนี้

- อำเภอที่ 1 อำเภอสามพราน
- อำเภอที่ 2 อำเภอดอนตูม
- อำเภอที่ 3 อำเภอเมืองนครปฐม
- อำเภอที่ 4 อำเภอบางเลน
- อำเภอที่ 5 อำเภอนครชัยศรี
- อำเภอที่ 6 อำเภอพุทธมณฑล

. และสุ่มเลือกพนักงานอุตสาหกรรมโรงงานกระดาษจากทั้ง 6 อำเภอ มา 3 อำเภอ เพื่อเป็นตัวแทนแต่ละเขตโรงงาน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย simple random sampling คือการจับฉลากได้ผลดังนี้

- อำเภอที่ 1 อำเภอสามพราน
- อำเภอที่ 4 อำเภอบางเลน
- อำเภอที่ 6 อำเภอพุทธมณฑล

ขั้นตอนที่ 2 นำพนักงานอุตสาหกรรมโรงงานกระดาษทั้ง 3 อำเภอ ที่คัดเลือกได้ มาคำนวณประชากรตัวอย่าง ได้ผลดังนี้

- อำเภอที่ 1 อำเภอสามพราน มีจำนวนโรงงานทั้งหมด 34 โรงงาน มีพนักงานจำนวน 1,103 คน คิดเป็นร้อยละ 77 ของพนักงานอุตสาหกรรมโรงงานกระดาษ ในเขตจังหวัดนครปฐม [1,103 × 100 / 1,425 = 77.40]

- อำเภอที่ 4 อำเภอบางเลน มีจำนวนโรงงานทั้งหมด 1 โรงงาน มีพนักงานจำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ของพนักงานอุตสาหกรรมโรงงานกระดาษ ในเขตจังหวัดนครปฐม
[$130 \times 100 / 1,425 = 9.12$]
- อำเภอที่ 6 อำเภอพุทธมณฑล มีจำนวนโรงงานทั้งหมด 4 โรงงาน มีพนักงานจำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 14 ของพนักงานอุตสาหกรรมโรงงานกระดาษ ในเขตจังหวัดนครปฐม
[$192 \times 100 / 1,425 = 13.58$]

ขั้นตอนที่ 3. สุ่มพนักงานอุตสาหกรรมโรงงานกระดาษจากเขตพื้นที่ทั้ง 3 อำเภอ อำเภอละ 1 โรงงาน เพื่อเป็นตัวแทนแต่ละอำเภอ โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย simple random sampling คือ การจับฉลากได้ผลดังนี้

- อำเภอที่1 อำเภอสามพราน สุ่มได้ บริษัท กระดาษแข็งไทย จำกัด
- อำเภอที่ 4 อำเภอบางเลน สุ่มได้ บริษัท บางเลนเปเปอร์มิลล์ จำกัด
- อำเภอที่ 6 อำเภอพุทธมณฑล สุ่มได้ บริษัท สามพรานภรณ์เปเปอร์ จำกัด

ขั้นตอนที่ 4. นำสัดส่วนร้อยละที่ได้ในขั้นตอนที่ 2 มาคำนวณหากลุ่มตัวอย่างในแต่ละอำเภอ ทั้ง 3 โรงงาน โดยคำนวณตามสัดส่วนจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการ ($n = 330$) ได้ผลดังนี้

- อำเภอที่1 อำเภอสามพราน บริษัท กระดาษแข็งไทย จำกัด มีพนักงานคิดเป็นร้อยละ 77 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการ ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 254 คน
[$77 \times 330 / 100 = 254$]
- อำเภอที่ 4 อำเภอบางเลน บริษัท บางเลนเปเปอร์มิลล์ จำกัด มีพนักงานคิดเป็นร้อยละ 9 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการ ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 30 คน
[$9 \times 330 / 100 = 29.7 \approx 30$]
- อำเภอที่ 6 อำเภอพุทธมณฑล สุ่มได้ บริษัท สามพรานภรณ์เปเปอร์ จำกัด มีพนักงานคิดเป็นร้อยละ 14 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดที่ต้องการ ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 46 คน
[$14 \times 330 / 100 = 46.2 \approx 46$]

ขั้นตอนที่ 5. สุ่มตัวอย่างของโรงงานแต่ละโรงงาน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) คือการจับฉลาก ด้วยการกำหนดเลขที่ของพนักงานทุกหน่วย จากหมายเลข 1 ถึง หมายเลขสุดท้าย ของแต่ละบริษัทและดำเนินการจับฉลากให้ได้ครบเท่าจำนวน กลุ่มตัวอย่าง ที่คำนวณไว้ ในขั้นตอนที่ 4 เมื่อสุ่มได้กลุ่มตัวอย่างแล้ว จึงดำเนินการ เก็บรวบรวม ข้อมูล ให้ได้ครบ เท่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของการศึกษานี้ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีข้อความ 6 ข้อ เพื่อรวบรวมปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพสมรส โรคประจำตัว ความเพียงพอของรายได้

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลการทำงาน

แบบสอบถามข้อมูลการทำงาน มีข้อความ 6 ข้อ เพื่อรวบรวมปัจจัยการทำงาน ได้แก่ ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ช่วงเวลาการปฏิบัติงาน จำนวนชั่วโมงในการปฏิบัติงานต่อวัน ตำแหน่งหน้าที่ อาชีพเสริม และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน (รวมอาชีพเสริม)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพลังสุขภาพจิต

แบบประเมินพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต⁽⁴⁾ จำนวน 20 ข้อ แบ่งองค์ประกอบพลังสุขภาพจิต รวม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความทนทานทางอารมณ์ ด้านกำลังใจและด้านการจัดการกับปัญหา

เกณฑ์การให้คะแนน แบ่งเป็น 4 ระดับ ได้แก่ ไม่จริง=1 คะแนน, จริงบางครั้ง = 2 คะแนน, ค่อนข้างจริง =3 คะแนน, จริงมาก= 4 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน ประกอบด้วย

องค์ประกอบพลังสุขภาพจิต	ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าเกณฑ์ปกติ
1. ด้าน ความทนทานทางอารมณ์	< 27	27-34	> 34
2. ด้าน กำลังใจ	< 14	14-19	> 19
3. ด้าน การจัดการกับปัญหา	< 13	13-18	> 18
รวมทุกด้าน (RQ)	< 55	55- 69	> 69

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบประเมินพลังสุขภาพจิต ที่ใช้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กระจาย จำนวน 330 คน ได้นำมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) และพบว่ามีค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.79

การแปลผล

ด้านความทนทานทางอารมณ์ (อีดี) หมายถึง การมีจิตใจที่ไม่อ่อนไหวง่าย อดทนต่อความกดดัน และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ได้

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ < 27

เกณฑ์ปกติ 27-34

สูงกว่าเกณฑ์ปกติ >34

ด้านกำลังใจ (ฮีด) หมายถึง มีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ < 14

เกณฑ์ปกติ 14-19

สูงกว่าเกณฑ์ปกติ >19

ด้านการจัดการกับปัญหา (สึ) หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขปัญหา

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ < 13

เกณฑ์ปกติ 13-18

สูงกว่าเกณฑ์ปกติ >18

รวมทุกด้าน

ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ < 55

เกณฑ์ปกติ 55 -69

สูงกว่าเกณฑ์ปกติ > 69

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามข้อมูลทางจิตสังคม

แบบสอบถามข้อมูลทางจิตสังคม มีชุดข้อคำถาม 2 ชุด เพื่อรวบรวมปัจจัยทางจิตสังคมได้แก่

4.1 แบบประเมินเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (life stress event)

ภายในหนึ่งปีที่ผ่านมา ซึ่งนำมาจากแบบประเมินเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตของ สมจิตร์ นครพานิช⁽¹¹⁾ ซึ่งสร้างโดย อาศัยแนวทาง Holmes and Rahe และนำมาปรับให้เหมาะสมสอดคล้อง กับสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ของสังคมไทย ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 43 ข้อ แบ่งเหตุการณ์ในชีวิตออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ 7 ข้อ ด้านครอบครัว 12 ข้อ ด้านเศรษฐกิจ 6 ข้อ ด้านการงาน 10 ข้อ และด้านสังคม 8 ข้อ โดยกำหนดคะแนนในแต่ละข้อโดยนำแบบสัมภาษณ์ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นจิตแพทย์ 8 ท่านกำหนดคะแนนแต่ละข้อด้วยวิธีการของเรอร์ สโตรน คือกำหนดคะแนนเป็น 1-11 คะแนน เหตุการณ์ที่รุนแรงน้อยที่สุดให้ 1 คะแนน เหตุการณ์ที่รุนแรง มากขึ้นให้คะแนน 2,3,4,5, 6, 7, 8, 9,10 หรือ 11 ตามลำดับ นำคะแนนของความรุนแรง ในแต่ละข้อที่ผู้ทรงคุณวุฒิ 8 ท่านให้ มาหาค่าเฉลี่ย ซึ่งจะเป็นคะแนนความรุนแรง ของเหตุการณ์

ความเครียดในชีวิตซั่่นๆ แล้วนำ เครื่องมือไปทดลองใช้กับผู้ป่วยโรคจิตเภทเรื้อรัง แผนกผู้ป่วยใน สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จ เจ้าพระยาจำนวน 30 คน โดยการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) แล้วนำไปหาความเชื่อมั่นด้วยวิธี Correlation ได้ค่าความสัมพันธ์ทางบวก = 0.85 (คะแนนตามความรุนแรงของเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) แบ่งคะแนนเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตออกเป็น 3 ระดับ คือ

- ระดับต่ำ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 0.00 - 44.64 คะแนน
- ระดับปานกลาง มีคะแนนอยู่ระหว่าง 44.65 - 89.28 คะแนน
- ระดับสูง มีคะแนนอยู่ระหว่าง 89.29 -133.91 คะแนน

ในการวิจัยครั้งนี้ได้มีการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบประเมิน เหตุการณ์ความเครียดในชีวิตที่ใช้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จำนวน 330 คน ได้นำมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) และพบว่ามีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.730

4.2 แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว

แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว ได้ใช้แบบสอบถามของพินดา ผกานิรินทร์⁽¹²⁾ มาใช้เป็นเครื่องมือวัดสัมพันธภาพในครอบครัวของพนักงานกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีลักษณะเป็น มาตราส่วนประมาณค่า ชนิด 5อันดับ ให้ผู้ตอบเลือกเพียงอันเดียวจาก "ไม่จริงเลย" ถึง "จริงที่สุด" โดยข้อที่ 1-5 สอบถามถึง พฤติกรรมที่สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อพนักงานกลุ่มตัวอย่าง และข้อ 6-10 สอบถามถึง พฤติกรรมที่พนักงานกลุ่มตัวอย่างปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัว

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของคำถามในแต่ละข้อต่อไปนี้

		คะแนน ข้อ คำถามเชิงบวก ข้อ 1-9	คะแนน ข้อคำถามเชิงลบ ข้อ 10
จริงที่สุด	ให้	5	1
จริง	ให้	4	2
จริงบ้าง	ให้	3	3
จริงน้อย	ให้	2	4
ไม่จริงเลย	ให้	1	5

การแปลความหมายสัมพันธภาพในครอบครัว

เกณฑ์การประเมินค่าความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว ดังนี้

1. สัมพันธภาพในครอบครัวดี หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถาม สูงกว่า \bar{X} ของกลุ่ม
2. สัมพันธภาพในครอบครัวปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนจากแบบสอบถาม ต่ำกว่า \bar{X} ของกลุ่ม

ในการวิจัยครั้งนี้ได้มีการตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามสัมพันธภาพ ในครอบครัวที่ใช้กับพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จำนวน 330 คน ได้นำมาคำนวณ หาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) และพบว่ามีความเที่ยง เท่ากับ 0.887

การเก็บรวบรวมข้อมูล (Data Collection)

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยดำเนินการเป็นขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือแนะนำตัวจากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ไปยังผู้บริหาร บริษัทบางเลนเปเปอร์มิลล์ จำกัด บริษัท กระดาษแห่งประเทศไทย จำกัด และ บริษัทสามพรานพรเปเปอร์ จำกัด จังหวัดนครปฐม เพื่อขี้อ้างอิงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเก็บข้อมูล ในการทำวิจัยกับพนักงาน
2. พบหัวหน้าพนักงานในแต่ละบริษัท เพื่อขี้อ้างอิงวัตถุประสงค์ และวิธีดำเนินการวิจัย
3. เก็บรวบรวมข้อมูลพนักงาน โดยผู้วิจัยขี้อ้างอิงวัตถุประสงค์การวิจัย และขอความร่วมมือ ในการเข้าร่วมวิจัย เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ของการคัดเลือกและคัดออก และยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยอธิบายข้อมูลภายในเอกสารสำหรับกลุ่มตัวอย่าง คือ เอกสารข้อมูล สำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัย และเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งในเอกสารสำหรับ ผู้เข้าร่วมวิจัย จะอธิบายถึงข้อมูลในการเข้าร่วมการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ความเสี่ยง และประโยชน์ ที่จะเกิดขึ้นระหว่างเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้วิจัยยินดีตอบทุกข้อสงสัย แก่กลุ่มตัวอย่าง จนเข้าใจ และมีเวลาให้ตัดสินใจเองอย่างอิสระโดยจะไม่มี การข่มขู่ใดใด ก่อนลงนามในเอกสาร ยินยอมเข้าร่วมวิจัย
5. นำผลข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้ แล้วนำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปSPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) version 17.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะตัวแปร โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. การวิเคราะห์ตัวแปรรายคู่ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต โดยการใช้ค่าทดสอบ ค่า t (Independence sample t-test) ในกรณีที่ปัจจัยมีค่าตัวแปร 2 ค่า และ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่ปัจจัยที่มีค่าตัวแปรมากกว่า 2 ค่า และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ Gabriel

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน(Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency)

4. การวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อหาปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิต

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม จำนวน 330 คน

ผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 6 ส่วน ดังต่อไปนี้

- ส่วนที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไป จำนวนและค่าร้อยละ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
- ส่วนที่ 2 ลักษณะพลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม
- ส่วนที่ 3 ปัจจัยทางจิตสังคมของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม
- ส่วนที่ 4 วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม
 - 4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ
 - 4.2 ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ
- ส่วนที่ 5 วิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม
 - 5.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ
 - 5.2 ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ
 - 5.3 ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านกับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคม
- ส่วนที่ 6 ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม
 - 6.1 ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ($n = 330$)

ส่วนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของพนักงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยการทำงาน

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n=330)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	179	54.2
หญิง	151	45.8
อายุ		
25- 30 ปี	63	19.1
31-40 ปี	127	38.5
41-50 ปี	92	27.9
51- 60 ปี	48	14.5
(Mean \pm S.D = 39.32 \pm 9.27 , Min =25.00 Max = 60.00)		
ระดับการศึกษาสูงสุด		
ไม่มีวุฒิมหาวิทยาลัย	6	1.8
ประถมศึกษาปีที่ 4	31	9.4
ประถมศึกษาปีที่ 6	106	32.1
มัธยมศึกษาปีที่ 3	95	28.8
มัธยมศึกษาปีที่ 6 / ปวช	43	13.0
อนุปริญญา / ปวส	24	7.3
ปริญญาตรี	24	7.3
ปริญญาโท	1	0.3
สถานภาพสมรส		
โสด	105	31.8
หม้าย	15	4.5
หย่า	12	3.6
สมรส	198	60

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของพนักงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยการทำงาน (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (n=330)	ร้อยละ (%)
โรคประจำตัวทางร่างกาย / ทางจิตเวช		
ไม่มี	271	82.1
มี	59	17.9
โรคที่พบ		
-ความดันโลหิตสูง	17	5.2
-หอบหืด	12	3.6
-ภูมิแพ้	7	2.1
-เบาหวาน	6	1.8
-ไมเกรน	6	1.8
-ปวดหลัง	5	1.5
-กระเพาะอาหาร	3	0.9
-ไตอักเสบ	2	0.6
-ไทรอยด์	1	0.3
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอและเหลือเก็บ	79	23.9
เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ	133	40.3
ไม่เพียงพอแต่ไม่มีหนี้สิน	37	11.2
ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน	81	24.5

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของพนักงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยการทำงาน (ต่อ)

ปัจจัยการทำงาน	จำนวน (n=330)	ร้อยละ(%)
ระยะเวลาปฏิบัติงานที่โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ		
ต่ำกว่า 1 ปี	98	29.7
1 ปี - 5 ปี	112	33.9
มากกว่า 5ปี	120	36.4
(Mean \pm S.D = 6.43 \pm 7.22 , Min =0.08, Max = 32.00)		
ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่		
เช้า 8:00 – 17:00 น.	14	4.2
บ่าย 17:00 – 24:00 น.	114	34.5
กลางคืน 24:00 – 8:00 น.	6	1.8
สลับช่วงเวลาเสมอ	196	59.4
จำนวนชั่วโมงในการปฏิบัติงานต่อวัน		
8 ชั่วโมง ต่อวัน	272	82.4
10 ชั่วโมง ต่อวัน	30	9.1
12 ชั่วโมง ต่อวัน	28	8.5
(Mean \pm S.D = 8.52 \pm 1.21 , Min =8.00 , Max = 12.00)		
ตำแหน่งหน้าที่		
ผู้บริหาร	2	0.6
หัวหน้าแผนก	27	8.2
พนักงานทั่วไป	279	84.5
ลูกจ้างชั่วคราว	22	6.7
อาชีพเสริม และหน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลาจาก		
ระยะเวลาปกติ		
ไม่มี	265	80.3
มี	65	19.7
อาชีพที่พบ		
-รับจ้างทั่วไป	34	10.3
-วินมอเตอร์ไซด์	13	3.9
-ธุรกิจส่วนตัว	10	3.0
-ขายตรง	8	2.4

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของพนักงาน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยการทำงาน (ต่อ)

ปัจจัยการทำงาน	จำนวน (n=330)	ร้อยละ (%)
รายได้ต่อเดือน		
≤ 10,000 บาท	167	50.6
10,001 – 15,000 บาท	137	41.5
≥ 15,001 บาท	26	7.9
(Mean \pm S.D = 12,341.81 \pm 8,525.76 , Min = 6,900 , Max = 90,001)		

จากตารางที่1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชายมากกว่าพนักงานหญิง ร้อยละ 54.2 มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 25 – 60 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุ 31-40 ปี ร้อยละ 38.5 และมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 39.32 ± 9.27 ปี ส่วนมากมีระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 32.1 รองลงมาคือมีระดับการศึกษาสูงสุดในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 หรือ ปวช. และมัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือ ปวส. ร้อยละ 28.8 และร้อยละ 20.3 ตามลำดับ

ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในสถานะภาพสมรสแล้ว ร้อยละ 60 รองลงมาอยู่ในสถานะภาพโสด และ หม้าย คิดเป็นร้อยละ 31.8 และร้อยละ 4.5 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวทางร่างกาย หรือ ทางจิตเวช คิดเป็นร้อยละ 82.1 โดยความเพียงพอของรายได้ของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 40.3 รองลงมาคือไม่เพียงพอและมีหนี้สิน และ เพียงพอและเหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 24.5 และร้อยละ 23.9 ตามลำดับ

ในด้านการทำงานกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงานอุตสาหกรรม กระดาษมากกว่า 5 ปี ร้อยละ 36.4 รองลงมา มีระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงานอุตสาหกรรม กระดาษ ระหว่าง 1 ปี - 5 ปี และ ต่ำกว่า 1ปี คิดเป็นร้อยละ 33.9 และ ร้อยละ 29.7 ตามลำดับ โดยระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ เฉลี่ยเท่ากับ 6.43 ± 7.22 และ ช่วงเวลาการปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบสลับเวลาเสมอๆ ร้อยละ 59.4 รองลงมาคือ ปฏิบัติงานช่วงบ่าย (17:00 – 24:00 น.) และ ช่วงเช้า (8:00 – 17:00 น.) คิดเป็นร้อยละ 34.5 และ ร้อยละ 4.2 ตามลำดับ โดยจำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวันส่วนใหญ่ 8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 82.4 และรองลงมาคือ 10 ชั่วโมงต่อวัน และ 12 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 9.1 และร้อยละ 8.5 ตามลำดับ โดยจำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน เฉลี่ยเท่ากับ 8.52 ± 1.21

ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานทั่วไป ร้อยละ 84.5 รองลงมาอยู่ในตำแหน่ง หัวหน้าแผนก และ ลูกจ้างชั่วคราว คิดเป็นร้อยละ 8.2 และร้อยละ 6.7 ตามลำดับ โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่

ใหญ่ ไม่มีอาชีพเสริม และหน้าเสริมรวมถึง การทำงานล่วงเวลา จากระยะเวลาปกติ คิดเป็นร้อยละ 80.3 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน $\leq 10,000$ บาท ร้อยละ 50.6 รองลงมา กลุ่มตัวอย่าง มีรายได้ต่อเดือน ระหว่าง 10,001 – 15,000 บาท และ $\geq 15,001$ บาท คิดเป็นร้อยละ 41.5 และ ร้อยละ 7.9 ตามลำดับ โดยรายได้ต่อเดือนเฉลี่ยเท่ากับ $12,341.81 \pm 8,525.76$

ส่วนที่ 2 ลักษณะพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม

ผลการวิเคราะห์ความชุกของพลังสุขภาพจิตของพนักงาน อายุระหว่าง 25 – 60 ปี ในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม

ตารางที่ 2 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต	จำนวน (n=330)	ร้อยละ (%)
(Mean \pm S.D = 60.74 ± 8.11 , Min =32.00 , Max = 80.00)		
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <55	77	23.3
เกณฑ์ปกติ 55 – 69	213	64.5
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ >69	40	12.1

จากตารางที่ 2 พบว่าพนักงานส่วนใหญ่มีระดับพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และ สูงกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 23.3 และ ร้อยละ 12.1 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.74 ± 8.11

ตารางที่ 3 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายด้านพลังสุขภาพจิต

พลังสุขภาพจิต	จำนวน (n=330)	ร้อยละ(%)
พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์		
(Mean \pm S.D = 29.46 \pm 4.43 , Min =15.00 , Max = 40.00)		
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <27	93	28.2
เกณฑ์ปกติ 27-34	196	59.4
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ >34	41	12.4
พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ		
(Mean \pm S.D = 16.36 \pm 2.52 , Min = 5.00 , Max = 20.00)		
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <14	44	13.3
เกณฑ์ปกติ 14-19	241	73.0
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ >19	45	13.6
พลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา		
(Mean \pm S.D = 14.91 \pm 2.62 , Min =5.00 , Max = 20.00)		
ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ <13	65	19.7
เกณฑ์ปกติ 13-18	235	71.2
สูงกว่าเกณฑ์ปกติ >18	30	9.1

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่าต่ำสุด - สูงสุด (Min - Max) ของคะแนนพลังสุขภาพจิต ทั้งโดยรวมและจำแนกรายด้าน

พลังสุขภาพจิต	Mean	S.D	Min	-	Max	ระดับพลังสุขภาพจิต
พลังสุขภาพจิตโดยรวม	60.74	8.11	32.00	-	80.00	ปกติ
- ด้านความมั่นคงทางอารมณ์	29.46	4.43	15.00	-	40.00	ปกติ
- ด้านกำลังใจ	16.36	2.52	5.00	-	20.00	ปกติ
- ด้านการจัดการปัญหา	14.91	2.62	5.00	-	20.00	ปกติ

จากตารางที่ 3 และ 4 พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีระดับพลังสุขภาพจิต ที่แตกต่างกันออกไป โดยมีรายละเอียดดังนี้

พลังสุขภาพจิตโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ เกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และ สูงกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 23.3 และร้อยละ 12.1 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 60.74 ± 8.11

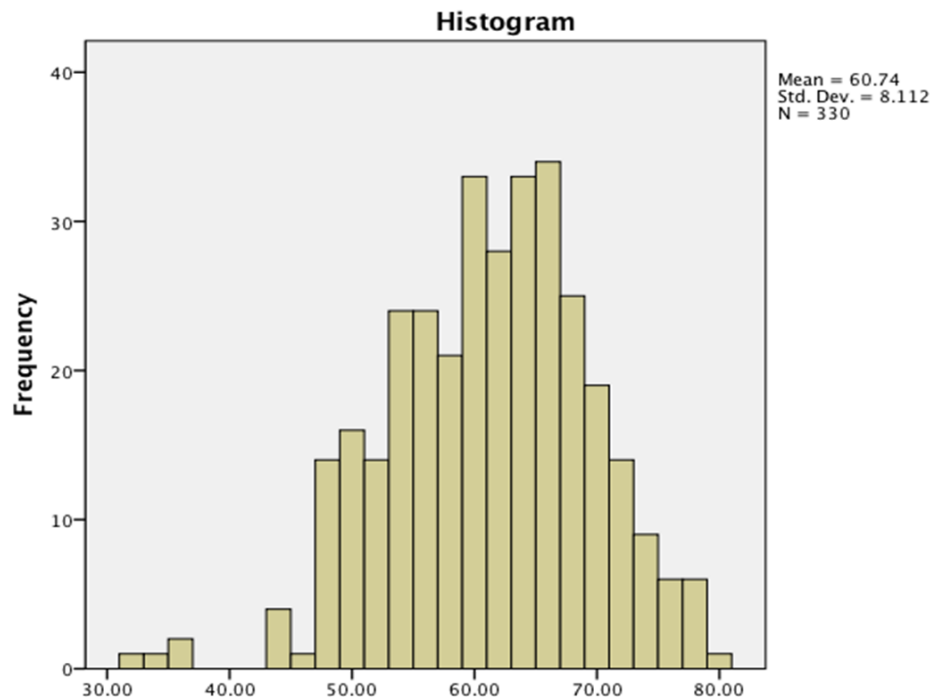
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ เกณฑ์ปกติ ร้อยละ 59.4 รองลงมาคือในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 28.2 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.46 ± 4.43

ด้านกำลังใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ เกณฑ์ปกติ ร้อยละ 73 รองลงมาคือในระดับ สูงกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 13.6 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.36 ± 2.52

ด้านการจัดการกับปัญหา ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 71.2 รองลงมาคือในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 19.7 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.91 ± 2.62

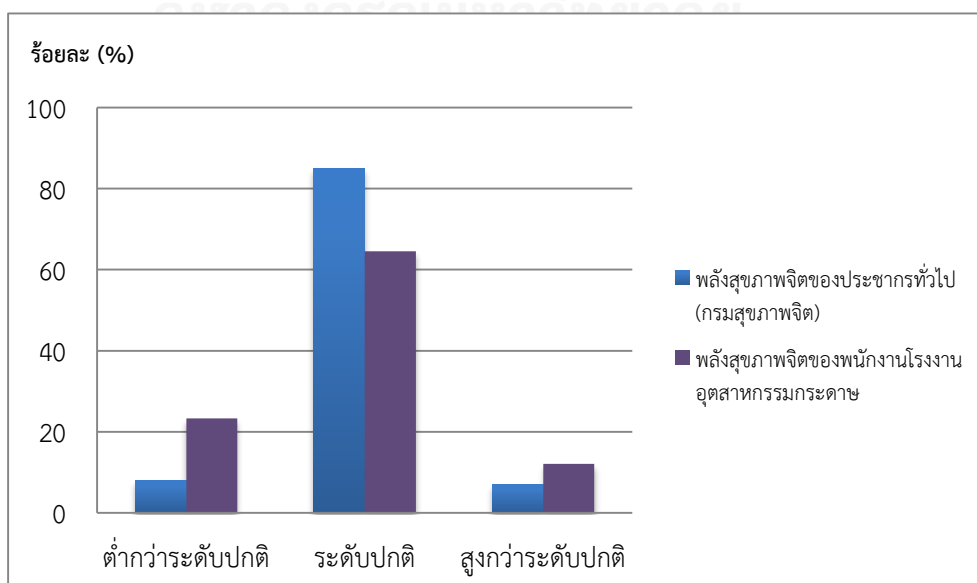
โดยมีการกระจายตัวของข้อมูลค่าคะแนนแบบปกติ ดังภาพที่ 2

ภาพที่ 2 แสดงกราฟการกระจายตัวของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตโดยรวม



จากกราฟจะเห็นได้ว่าการกระจายตัวของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตมีการแจกแจงข้อมูลในรูปแบบปกติ

ภาพที่ 3 แสดงกราฟเปรียบเทียบค่าร้อยละ (%) ของคะแนนพลังสุขภาพจิตโดยรวม ระหว่างประชากรประเทศไทย(ของกรมสุขภาพจิต)⁽⁴⁾ และ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม



ส่วนที่ 3 ปัจจัยทางจิตสังคมของพนักงาน

ผลการวิเคราะห์ความชุกเหตุการณ์เครียดในชีวิต และ สัมพันธภาพภายในครอบครัว ของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความชุกเหตุการณ์เครียดในชีวิต

เหตุการณ์เครียดในชีวิต		จำนวน (n=330)	ร้อยละ (%)
ระดับต่ำ	(0 - 44.64 คะแนน)	167	50.6
ระดับปานกลาง	(44.65 - 89.28 คะแนน)	123	37.3
ระดับสูง	(89.29 - 133.91 คะแนน)	40	12.1

(Mean \pm S.D = 48.02 \pm 27.87 , Min = 0 Max = 133.91)

$$\text{เกณฑ์การแปลผล} = \frac{\text{max} - \text{min}}{\text{อันตรภาคชั้น}}$$

จากตารางที่ 5 พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 50.6 รองลงมามีเหตุการณ์เครียดในชีวิตระดับ ปานกลาง และมีเหตุการณ์เครียดในชีวิตระดับสูง คือ ร้อยละ 37.3 และร้อยละ 12.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามความชุก ระดับสัมพันธภาพภายในครอบครัว

สัมพันธภาพภายในครอบครัว		จำนวน (n=330)	ร้อยละ (%)
ระดับปานกลาง	≤ 34.86	143	43.3
ระดับดี	≥ 34.87	187	56.7

(Mean \pm S.D = 34.86 \pm 7.54, Min =11.00 , Max = 50.00)

จากตารางที่ 6 พบว่า พนักงานส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพในครอบครัวระดับดี ร้อยละ 56.7 และรองลงมามีสัมพันธภาพระดับปานกลาง ร้อยละ 43.3

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) และค่าต่ำสุด – สูงสุด (Min - Max) ของคะแนนปัจจัยทางจิตสังคมแต่ละด้าน

ปัจจัยทางจิตสังคม	Mean	S.D	Min	-	Max
เหตุการณ์เครียดในชีวิต	48.02	27.87	0.00	-	133.91
- ด้านสุขภาพ	12.64	7.79	0.00	-	26.49
- ด้านครอบครัว	14.74	11.92	0.00	-	54.39
- ด้านเศรษฐกิจ	7.33	7.37	0.00	-	42.40
- ด้านการงาน	8.02	8.90	0.00	-	34.89
- ด้านสังคม	5.29	7.28	0.00	-	25.14
สัมพันธภาพภายในครอบครัว	34.87	7.54	11.00	-	50.00

จากตารางที่ 7 พบว่า พนักงานมีคะแนนเฉลี่ยปัจจัยทางจิตสังคม แต่ละด้านแตกต่างกัน ดังนี้เหตุการณ์เครียดในชีวิต พนักงานมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม เท่ากับ 48.02 ± 27.87 เมื่อพิจารณารายด้าน พนักงานมีคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบจากด้านที่มากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านครอบครัว (14.74 ± 11.92) ด้านสุขภาพ (12.64 ± 7.79) ด้านเศรษฐกิจ (7.33 ± 7.37) ด้านการงาน (8.02 ± 8.90) ด้านสังคม (5.29 ± 7.28) และจากตารางพบว่า พนักงานมีคะแนนเฉลี่ยสัมพันธภาพภายในครอบครัว เท่ากับ 34.86 ± 7.54

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม
กระดาษ ในจังหวัดนครปฐม

4.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตโดยรวมของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

ตารางที่ 8 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับปัจจัยส่วนบุคคล
ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ	S.D	t	P-value
เพศ					
ชาย	179	61.65	8.53	2.236	0.026 *
หญิง	151	59.65	7.46		
สถานภาพสมรส					
โสด /หม้าย /หย่า	132	59.39	8.45	-2.49	0.013 *
สมรส	198	61.64	7.77		
โรคประจำตัวทางร่างกาย / ทางจิตเวช					
มี	59	59.63	7.79	-1.160	0.247
ไม่มี	271	60.98	8.17		
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	212	61.09	7.61	1.061	0.290
ไม่เพียงพอ	118	60.10	8.94		
อาชีพเสริมและหน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลา					
มี	65	59.57	9.44	-1.150	0.253
ไม่มี	265	61.02	7.74		

จากตารางที่ 8 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตโดยรวม กับ ปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ พบว่า มี 2 ปัจจัย ที่มีความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ คือ เพศ และสถานภาพสมรส โดย เพศ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.026$) โดยเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต สูงกว่า เพศหญิง

และ กลุ่มที่มีสถานภาพสมรส จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพ โสด / หม้าย / หย่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.013$)

ส่วนปัจจัยโรคประจำตัวทางร่างกาย / ทางจิตเวช ความเพียงพอของรายได้ และอาชีพเสริม หน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลาจากระยะเวลาปกตินั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับปัจจัยดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย
พลังสุขภาพจิตกับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม
โดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน			
		พลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ	S.D	F	P-value
อายุ					
25-30 ปี	63	56.33	8.41	23.3	<0.001***
31-40 ปี	127	59.02	7.47	6	
41-50 ปี	92	62.92	6.77		
51-60 ปี	48	66.85	6.89		
ระดับการศึกษาสูงสุด					
ไม่ได้รับการศึกษา	6	56.67	6.22	0.55	0.651
ประถมศึกษา	137	60.19	8.81		
มัธยมศึกษา	162	61.31	7.72		
อุดมศึกษา	25	60.24	7.04		
ระยะเวลาปฏิบัติงานที่โรงงาน					
อุตสาหกรรมกระดาษ	98	60.12	7.08	0.43	0.651
ต่ำกว่า 1 ปี	112	60.86	8.90		
1 ปี - 5 ปี	120	61.12	8.16		
มากกว่า 5ปี					
ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่					
เช้า 8:00 – 17:00 น.	14	55.07	6.32	3.55	0.015 *
บ่าย 17:00 – 24:00 น.	114	60.00	9.02		
กลางคืน 24:00 – 8:00 น.	6	58.83	5.34		
สลับช่วงเวลาเสมอ	196	61.62	7.55		

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P<0.001

ตารางที่ 9 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย
 พลังสุขภาพจิตกับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ
 ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		S.D	F	P-value
		พลังสุขภาพจิต	ของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ			
จำนวนชั่วโมงในการปฏิบัติงาน ต่อวัน						
8 ชั่วโมง ต่อวัน	272	60.59	8.29	0.53	0.588	
10 ชั่วโมง ต่อวัน	30	60.60	7.73			
12 ชั่วโมง ต่อวัน	28	62.25	6.70			
ตำแหน่งหน้าที่						
ผู้บริหาร / หัวหน้าแผนก	29	63.10	8.59	1.66	0.192	
พนักงานทั่วไป	279	60.60	8.09			
ลูกจ้างชั่วคราว	22	59.23	7.43			
รายได้ต่อเดือน						
≤ 10,000 บาท	167	60.69	7.63	0.42	0.656	
10,001 – 15,000 บาท	137	60.52	8.50			
≥ 15,001 บาท	26	62.11	9.15			

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

ตารางที่ 10 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

อายุ	Mean	≤ 30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	≥ 51 ปี
25-30 ปี	56.33	-	-2.69	-6.59***	-10.52***
31-40 ปี	59.02	2.69	-	-3.90**	-7.83***
41-50 ปี	62.92	6.59***	3.90**	-	-3.93*
51-60 ปี	66.85	10.52***	7.83***	3.93*	-

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

ตารางที่ 11 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่	Mean	เช้า 8:00 – 17:00 น.	บ่าย 17:00 – 24:00 น.	กลางคืน 24:00 – 8:00 น.	สลับช่วงเวลา เสมอ
เช้า	55.07	-	-4.94	-3.76	-6.55*
8:00 – 17:00 น.					
บ่าย	60.00	4.94	-	1.17	-1.61
17:00 – 24:00 น.					
กลางคืน	58.83	3.76	-1.17	-	-2.79
24:00 – 8:00 น.					
สลับช่วงเวลาเสมอ	61.62	6.55	1.61	2.79	-

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

จากตารางที่ 10 – 11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ และ ช่วงเวลาปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $p < 0.05$ และ $P < 0.001$ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51-60 ปี มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 41-50 ปี และ 31-40 ปี รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 25 -30 ปี ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานช่วงบ่าย (17:00 – 24:00 น.) ปฏิบัติงานช่วงกลางคืน (24:00 – 8:00 น.) และปฏิบัติงานช่วงเช้า (8:00 – 17:00 น.) ตามลำดับ

ส่วนปัจจัย ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงาน อุตสาหกรรม กระดาษ จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน และรายได้ต่อเดือนนั้น ไม่พบความแตกต่างของค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.2 ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

ตารางที่ 12 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test

สัมพันธภาพภายในครอบครัว	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		t	P-value
		พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ	S.D		
ระดับปานกลาง	143	58.98	7.75	-3.50	0.001**
ระดับดี	187	62.08	8.14		

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

จากตารางที่ 12 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับ สัมพันธภาพในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี สัมพันธภาพภายในครอบครัวแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$) โดยพนักงานที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต สูงกว่า พนักงานที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวปานกลาง

ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับ เหตุการณ์เครียดในชีวิต ของ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ One-way ANOVA

เหตุการณ์เครียดในชีวิต	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		S.D	F	P-value
		พลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ				
ระดับต่ำ	167	63.15		7.33	51.55	0.001***
ระดับปานกลาง	123	60.79		6.94		
ระดับสูง	40	50.47		6.51		

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

ตารางที่ 14 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตกับปัจจัยทางจิตสังคมระหว่างกลุ่มที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิต โดยส่วนใหญ่แตกต่างกัน ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

เหตุการณ์เครียด ในชีวิต	Mean	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
ระดับต่ำ	63.15	-	2.37*	12.68***
ระดับปานกลาง	60.79	-2.37*	-	10.31***
ระดับสูง	50.47	-12.68***	-10.31***	-

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

จากตารางที่ 13 – 14 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $p < 0.001$ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตปานกลาง และมีระดับเหตุการณ์เครียด ในชีวิตสูงตามลำดับ

ส่วนที่ 5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยทางจิตสังคม ที่เกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งกรมสุขภาพจิตได้แบ่งพลังสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคง ทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และ ด้านการจัดการปัญหา สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ดังตารางต่อไปนี้

5.1 ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

ตารางที่ 15 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		t	P-value
		พลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์	S.D		
เพศ					
ชาย	179	29.61	4.69	0.66	0.509
หญิง	151	29.28	4.11		
สถานภาพสมรส					
โสด /หม้าย /หย่า	132	28.84	4.74	-2.084	0.038*
สมรส	198	29.87	4.17		
โรคประจำตัวทางร่างกาย / ทางจิตเวช					
มี	59	28.61	4.34	-1.630	0.104
ไม่มี	271	29.65	4.44		

ตารางที่ 15 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กระจาย ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		t	P-value
		พลังสุขภาพจิต	S.D		
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์					
อาชีพเสริมและหน้าที่เสริมรวมถึงการทำงานล่วงเวลา					
มี	65	28.83	5.46	-1.084	0.281
ไม่มี	265	29.61	4.14		

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 15 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระจาย ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < 0.05$ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดและสมรส มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.038$) กลุ่มที่มีสถานภาพสมรส จะมีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด / หม้าย / หย่า

ส่วนปัจจัย เพศ โรคประจำตัวทางร่างกาย / ทางจิตเวช ความเพียงพอของรายได้ และอาชีพเสริม หน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลาจากระยะเวลาปกตินั้น ไม่พบ ความแตกต่างของค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 16 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย
 พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงาน หน่วยงาน
 อุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทาง อารมณ์	S.D	F	P-value
อายุ					
25- 30 ปี	63	27.55	4.43	14.70	<0.001***
31-40 ปี	127	28.64	4.23		
41-50 ปี	92	30.47	3.98		
51-60 ปี	48	32.21	4.09		
ระดับการศึกษาสูงสุด					
ไม่ได้รับการศึกษา	6	28.83	4.07	0.514	0.673
ประถมศึกษา	137	29.35	4.87		
มัธยมศึกษา	162	29.70	4.12		
อุดมศึกษา	25	28.64	4.06		
ระยะเวลาปฏิบัติงานที่โรงงาน					
อุตสาหกรรมกระดาษ	98	29.18	4.15	0.288	0.750
ต่ำกว่า 1 ปี	112	29.63	4.61		
1 ปี - 5 ปี	120	29.52	4.51		
มากกว่า 5ปี					
ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่					
เช้า 8:00 – 17:00 น.	14	27.28	2.89	2.918	0.034 *
บ่าย 17:00 – 24:00 น.	114	28.96	4.72		
กลางคืน 24:00 – 8:00 น.	6	27.50	4.04		
สลับช่วงเวลาเสมอ	196	29.46	4.29		

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P<

0.001

ตารางที่ 16 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์	S.D	F	P-value
จำนวนชั่วโมงในการปฏิบัติงาน ต่อวัน					
8 ชั่วโมง ต่อวัน	272	29.38	4.49	2.446	0.088
10 ชั่วโมง ต่อวัน	30	28.70	4.07		
12 ชั่วโมง ต่อวัน	28	31.11	3.90		
ตำแหน่งหน้าที่					
ผู้บริหาร / หัวหน้าแผนก	29	30.62	4.51	1.106	0.332
พนักงานทั่วไป	279	29.36	4.42		
ลูกจ้างชั่วคราว	22	29.18	4.50		
รายได้ต่อเดือน					
≤ 10,000 บาท	167	29.53	4.29	1.799	0.167
	137	29.11	4.40		
10,001 – 15,000 บาท	26	30.88	5.28		
≥ 15,001 บาท					

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

ตารางที่ 17 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

อายุ	Mean	≤ 30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	≥ 51 ปี
25-30 ปี	27.56	-	-1.08	-2.91***	-4.65***
31-40 ปี	28.64	1.08	-	-1.83**	-3.57***
41-50 ปี	30.47	2.91***	1.83**	-	-1.74
51-60 ปี	32.21	4.65***	3.57***	1.74*	-

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

ตารางที่ 18 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่แตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่	Mean	เช้า 8:00 – 17:00 น.	บ่าย 17:00 – 24:00 น.	กลางคืน 24:00 – 8:00 น.	สลับช่วงเวลาเสมอ
เช้า	27.28	-	-1.67	-0.21	-2.68
8:00 – 17:00 น.					
บ่าย	28.96	1.67	-	1.46	-1.01
17:00 – 24:00 น.					
กลางคืน	27.50	0.21	-1.46	-	-2.47
24:00 – 8:00 น.					
สลับช่วงเวลาเสมอ	29.97	2.68	1.01	2.47	-

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

จากตารางที่ 16 - 18 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ และ ช่วงเวลาปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติระดับ $p < 0.05$ และ $P < 0.001$ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51-60 ปี มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 41-50 ปี และ 31-40 ปี รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 25- 30 ปี ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานช่วงบ่าย (17:00 – 24:00 น.) และปฏิบัติงานช่วงกลางคืน (24:00 – 8:00 น.) ตามลำดับ

ส่วนปัจจัย ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงาน อุตสาหกรรม กระดาษ จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน และรายได้ต่อเดือนนั้น ไม่พบ ความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัย ดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 19 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ กับ ปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ	S.D	t	P-value
เพศ					
ชาย	179	16.72	2.61	2.828	0.005**
หญิง	151	15.94	2.35		
สถานภาพสมรส					
โสด /หม้าย /หย่า	132	15.92	2.62	-2.652	0.008**
สมรส	198	16.66	2.42		
โรคประจำตัวทาง ร่างกาย / ทางจิตเวช					
มี	59	16.22	2.30	-0.481	0.631
ไม่มี	271	16.39	2.57		
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	212	16.42	2.34	0.556	0.579
ไม่เพียงพอ	118	16.25	2.83		
อาชีพเสริมและหน้าที่ เสริมรวมถึงการทำงาน ล่วงเวลา					
มี	65	16.23	2.63	-0.473	0.636
ไม่มี	265	16.40	2.50		

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 19 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ กับปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < 0.01$ พบว่า เพศ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.005$) โดยเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ สูงกว่า เพศหญิง

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสดและสมรส มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.008$) กลุ่มที่มีสถานภาพสมรส จะมีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ สูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด /หม้าย / หย่า

ส่วนปัจจัยโรคประจำตัวทางร่างกาย /ทางจิตเวช ความเพียงพอของรายได้ และอาชีพ เสริม หน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลาจากระยะเวลาปกตินั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 20 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจกับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กระจดาช ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ	S.D	F	P-value
อายุ					
25- 30 ปี	63	15.06	2.62	16.39	< 0.001***
31-40 ปี	127	15.97	2.49		
41-50 ปี	92	17.01	2.21		
51-60 ปี	48	17.87	1.89		
ระดับการศึกษาสูงสุด					
ไม่ได้รับการศึกษา	6	16.33	2.06	0.627	0.598
ประถมศึกษา	137	16.15	2.49		
มัธยมศึกษา	162	16.50	2.63		
อุดมศึกษา	25	16.68	2.05		
ระยะเวลาปฏิบัติงานที่ โรงงาน					
อุตสาหกรรมกระจดาช					
ต่ำกว่า 1 ปี	98	16.17	2.26	1.857	0.158
1 ปี - 5 ปี	112	16.15	2.88		
มากกว่า 5ปี	120	16.72	2.35		
ช่วงเวลาปฏิบัติงาน โดยส่วนใหญ่					
เช้า8:00 – 17:00 น.	14	14.07	2.40	4.591	0.004 *
บ่าย17:00 – 24:00 น.	114	16.28	2.56		
กลางคืน 24:00 –8:00 น.	6	16.00	1.26		
สลับช่วงเวลาเสมอ	196	16.59	2.47		

*P< 0.05 **P< 0.01

***P< 0.001

ตารางที่ 20 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่าง
ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจกับปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงาน
โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA
(ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	ค่าเฉลี่ยคะแนน			F	P-value
	จำนวน (คน)	พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ	S.D		
จำนวนชั่วโมงในการปฏิบัติงานต่อวัน					
8 ชั่วโมง ต่อวัน	272	16.31	2.56	0.399	0.671
10 ชั่วโมง ต่อวัน	30	16.73	2.33		
12 ชั่วโมง ต่อวัน	28	16.46	2.43		
ตำแหน่งหน้าที่					
ผู้บริหาร / หัวหน้าแผนก	29	16.93	2.66	1.654	0.193
พนักงานทั่วไป	279	16.36	2.51		
ลูกจ้างชั่วคราว	22	15.64	2.38		
รายได้ต่อเดือน					
≤ 10,000 บาท	167	16.29	2.37	0.197	0.821
10,001 – 15,000 บาท	137	16.47	2.68		
≥ 15,001 บาท	26	16.31	2.69		

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

ตารางที่ 21 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านการ
กำลังใจ กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันของพนักงานโรงงาน
อุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

อายุ	Mean	≤ 30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	≥ 51 ปี
25-30 ปี	15.06	-	-0.90	-1.95***	-2.81***
31-40 ปี	15.97	0.90	-	-1.04**	-1.91***
41-50 ปี	17.01	1.95***	1.04**	-	-0.86
51-60 ปี	17.87	2.81***	1.91***	0.86	-

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

ตารางที่ 22 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการ
กำลังใจ กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงาน โดยส่วนใหญ่แตกต่าง
กันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ
Gabriel

ช่วงเวลา ปฏิบัติงานโดย ส่วนใหญ่	Mean	เช้า 8:00– 17:00 น.	บ่าย 17:00– 24:00 น.	กลางคืน 24:00– 8:00 น.	สลับช่วง เวลาเสมอ
เช้า					
8:00 – 17:00 น.	14.07	-	-2.21**	-1.93	-2.51***
บ่าย					
17:00 – 24:00 น.	16.28	2.21**	-	0.28	-0.31
กลางคืน					
24:00 – 8:00 น.	16.00	1.93	-0.28	-	-0.59
สลับช่วงเวลาเสมอ	16.59	2.51***	0.31	0.59	-

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 20- 22 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ และ ช่วงเวลาปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $p < 0.05$ และ $P < 0.001$ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ≥ 51 ปี มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีที่มีอายุ 41-50 ปี และ 31-40 ปี รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ≤ 30 ปี ตามลำดับ

กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานช่วงบ่าย (17:00 – 24:00 น.) และ ปฏิบัติงานช่วงกลางคืน (24:00 – 8:00 น.) ตามลำดับ

ส่วนปัจจัย อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงาน อุตสาหกรรม กระดาษ จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน และรายได้ต่อเดือนนั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 23 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		t	P-value
		พลังสุขภาพจิต	S.D		
ปัญหา					
เพศ					
ชาย	179	15.32	2.77	3.097	0.002**
หญิง	151	14.43	2.36		
สถานภาพสมรส					
โสด /หม้าย /หย่า	132	14.63	2.68	-1.603	0.110
สมรส	198	15.10	2.58		
โรคประจำตัวทาง					
ร่างกาย / ทางจิตเวช					
มี	59	14.80	2.48	-0.372	0.710
ไม่มี	271	14.94	2.66		
ความเพียงพอของรายได้					
เพียงพอ	212	15.00	2.42	0.858	0.392
ไม่เพียงพอ	118	14.74	2.96		
อาชีพเสริมและหน้าที่					
เสริมรวมถึงการทำงาน					
ล่วงเวลา	65	14.51	2.64	-1.386	0.167
มี	265	15.01	2.62		
ไม่มี					

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

จากตารางที่ 23 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคลของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $p < 0.01$ พบว่า เพศ มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.002$) โดยเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านการจัดการปัญหา สูงกว่า เพศหญิง

ส่วนปัจจัยสถานภาพ โรคประจำตัวทางร่างกาย /ทางจิตเวช ความเพียงพอของรายได้ และอาชีพเสริม หน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลาจากระยะเวลาปกตินั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 24 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย
 พลังสุขภาพจิตด้านการจัดการปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงานโรงงาน
 อุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		F	P-value
		พลังสุขภาพจิต	S.D		
ด้านการจัดการ กับ ปัญหา					
อายุ					
25- 30 ปี	63	13.71	2.71	17.39	< 0.001***
31-40 ปี	127	14.42	2.31		
41-50 ปี	92	15.44	2.56		
51-60 ปี	48	16.77	2.22		
ระดับการศึกษาสูงสุด					
ไม่ได้รับการศึกษา	6	14.50	2.07	0.673	0.569
ประถมศึกษา	137	14.69	2.75		
มัธยมศึกษา	162	15.11	2.57		
อุดมศึกษา	25	14.92	2.43		

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

ตารางที่ 24 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย
 พลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคล ของพนักงาน โรงงาน
 อุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้วิธี One-way ANOVA (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		S.D	F	P- value
		พลังสุขภาพจิต	ด้านการจัดการ กับ ปัญหา			
ระยะเวลาปฏิบัติงานที่โรงงาน						
อุตสาหกรรมกระดาษ						
ต่ำกว่า 1 ปี	98	14.76	2.30	0.364	0.695	
1 ปี - 5 ปี	112	15.07	2.90			
มากกว่า 5ปี	120	14.88	2.62			
ช่วงเวลาปฏิบัติงาน						
โดยส่วนใหญ่						
เช้า 8:00 – 17:00 น.	14	13.71	2.26	1.358	0.256	
บ่าย 17:00 – 24:00 น.	114	14.77	2.82			
กลางคืน 24:00 – 8:00 น.	6	15.33	3.01			
สลับช่วงเวลาเสมอ	196	15.07	2.51			
จำนวนชั่วโมง						
ในการปฏิบัติงานต่อวัน						
8 ชั่วโมง ต่อวัน	272	14.91	2.67	0.250	0.779	
10 ชั่วโมง ต่อวัน	30	15.17	2.59			
12 ชั่วโมง ต่อวัน	28	14.68	2.31			

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการ กับ ปัญหา	S.D	F	P- value
ตำแหน่งหน้าที่					
ผู้บริหาร / หัวหน้าแผนก	29	15.55	2.63	1.278	0.280
พนักงานทั่วไป	279	14.88	2.65		
ลูกจ้างชั่วคราว	22	14.41	2.28		
รายได้ต่อเดือน					
≤ 10,000 บาท	167	14.88	2.58	0.026	0.975
10,001 – 15,000 บาท	137	14.95	2.74		
≥ 15,001 บาท	26	14.92	2.40		

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

ตารางที่ 25 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

อายุ	Mean	≤ 30 ปี	31-40 ปี	41-50 ปี	≥ 51 ปี
25-30 ปี	13.71	-	-0.70	-1.73***	-3.06***
31-40 ปี	14.42	0.70	-	-1.03*	-2.35***
41-50 ปี	15.44	1.73***	1.03***	-	-1.32*
51-60 ปี	16.77	3.06***	-2.35***	1.32*	-

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 24 – 25 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ แตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $P < 0.001$ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51-60 ปี มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 41-50 ปี และ 31-40 ปี รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 25-30 ปี ตามลำดับ

ส่วนปัจจัยระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่ จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน และรายได้ต่อเดือนนั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการปัญหา กับปัจจัยดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5.2 ปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

ตารางที่ 26 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test

สัมพันธภาพภายในครอบครัว	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		t	P-value
		พลังสุขภาพจิต	S.D		
		ด้านความมั่นคงทางอารมณ์			
ระดับปานกลาง	143	28.68	4.08	-2.83	0.005**
ระดับดี	187	30.06	4.60		

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

จากตารางที่ 26 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับสัมพันธภาพในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี สัมพันธภาพภายใน ครอบครัวแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคง ทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.005$) โดยพนักงานที่มี สัมพันธภาพในครอบครัวดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สูงกว่า พนักงานที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวปานกลาง

ตารางที่ 27 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับ เหตุการณ์เครียดในชีวิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ One-way ANOVA

เหตุการณ์เครียด ในชีวิต	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		S.D	F	P-value
		พลังสุขภาพจิต	ด้านความมั่นคง ทาง อารมณ์			
ระดับต่ำ	167	30.72	4.11	40.055	<0.001***	
ระดับปานกลาง	123	29.37	3.85			
ระดับสูง	40	24.45	3.86			

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

ตารางที่ 28 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับปัจจัยทางจิตสังคมระหว่างกลุ่มที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิต โดยส่วนใหญ่แตกต่างกัน ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

เหตุการณ์เครียด ในชีวิต	Mean	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
ระดับต่ำ	30.72	-	1.35*	6.27***
ระดับปานกลาง	29.37	-1.35*	-	4.92***
ระดับสูง	24.45	-6.27***	-4.92***	-

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 27 - 28 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติระดับ $p < 0.001$ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตปานกลาง และมีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตสูงตามลำดับ

ตารางที่ 29 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจกับสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test

สัมพันธภาพภายในครอบครัว	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		S.D	t	P-value
		พลังสุขภาพจิต	ด้านกำลังใจ			
ระดับปานกลาง	143	15.78	2.73	-3.679	<0.001***	
ระดับดี	187	16.81	2.26			

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 29 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ กับสัมพันธภาพในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.001$ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี สัมพันธภาพภายในครอบครัวแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) โดยพนักงานที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ สูงกว่า พนักงานที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวปานกลาง

ตารางที่ 30 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ กับ เหตุการณ์เครียดในชีวิต ของ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัด นครปฐม โดยใช้ One-way ANOVA

เหตุการณ์เครียด ในชีวิต	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนน		F	P-value
		พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ	S.D		
ระดับต่ำ	167	16.86	0.18	25.879	<0.001**
ระดับปานกลาง	123	16.49	0.20		
ระดับสูง	40	13.90	2.45		

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

ตารางที่ 31 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับปัจจัยทางจิตสังคมระหว่างกลุ่มที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิต โดยส่วนใหญ่แตกต่างกัน ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

เหตุการณ์เครียด ในชีวิต	Mean	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
ระดับต่ำ	16.86	-	3.37	2.96***
ระดับปานกลาง	16.49	-0.37	-	2.59***
ระดับสูง	13.90	-2.96***	-2.59***	-

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 30 - 31 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติระดับ $p < 0.001$ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตปานกลาง และมีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตสูง ตามลำดับ

ตารางที่ 32 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการ กับปัญหา กับสัมพันธภาพภายในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม โดยใช้ t-test

สัมพันธภาพภายในครอบครัว	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา		S.D	t	P-value
		จำนวน	ค่าเฉลี่ยคะแนน			
ระดับปานกลาง	143	14.52	2.49	-2.359	0.019*	
ระดับดี	187	15.21	2.70			

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 32 เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา กับสัมพันธภาพในครอบครัวของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มี สัมพันธภาพภายในครอบครัวแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.019$) โดยพนักงานที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา สูงกว่า พนักงานที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวปานกลาง

ตารางที่ 33 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการ กับปัญหา กับเหตุการณ์เครียดในชีวิต ของ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ใน จังหวัดนครปฐม โดยใช้ One-way ANOVA

เหตุการณ์เครียดในชีวิต	จำนวน (คน)	ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา	S.D	F	P-value
ระดับต่ำ	167	15.57	2.39	33.119	<0.001***
ระดับปานกลาง	123	14.93	2.53		
ระดับสูง	40	12.12	2.03		

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

ตารางที่ 34 แสดงการตรวจสอบค่าความแตกต่างรายคู่ของคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์กับปัจจัยทางจิตสังคมระหว่างกลุ่มที่มีเหตุการณ์เครียด ในชีวิต โดยส่วนใหญ่แตกต่างกัน ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัด นครปฐม ด้วยวิธีการของ Gabriel

เหตุการณ์เครียด ในชีวิต	Mean	ระดับต่ำ	ระดับปานกลาง	ระดับสูง
ระดับต่ำ	15.57	-	0.64	3.44***
ระดับปานกลาง	14.93	-0.64	-	2.80***
ระดับสูง	12.12	-3.44***	-2.80***	-

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$ *** $P < 0.001$

จากตารางที่ 33 - 34 พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $p < 0.001$ และเมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ พบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตปานกลาง และมีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตสูง ตามลำดับ

ตารางที่ 35 สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม

พลังสุขภาพจิต	T/F	P-value
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์		
ปัจจัยส่วนบุคคล		
-สถานภาพสมรส	-2.084	0.038*
-อายุ	14.70	<0.001***
-ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่	2.918	0.034*
ปัจจัยทางจิตสังคม		
-เหตุการณ์เครียดในชีวิต	40.05	<0.001***
- สัมพันธภาพภายในครอบครัว	-2.83	0.005**
ด้านกำลังใจ		
ปัจจัยส่วนบุคคล		
-เพศ	2.828	0.005**
-อายุ	16.39	<0.001***
-สถานภาพสมรส	-2.652	0.008**
-ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่	4.591	0.004**
ปัจจัยทางจิตสังคม		
-เหตุการณ์เครียดในชีวิต	25.879	<0.001***
- สัมพันธภาพภายในครอบครัว	-3.679	<0.001***
ด้านการจัดการปัญหา		
ปัจจัยส่วนบุคคล		
-เพศ	3.097	0.002**
-อายุ	17.39	<0.001***
ปัจจัยทางจิตสังคม		
-เหตุการณ์เครียดในชีวิต	33.119	<0.001***
- สัมพันธภาพภายในครอบครัว	-2.359	0.019*

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

ตารางที่ 35 สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของพนักงาน
โรงงานอุตสาหกรรม กระจดาษ ในจังหวัดนครปฐม (ต่อ)

พลังสุขภาพจิต	T/F	P-value
พลังสุขภาพจิตโดยรวม		
ปัจจัยส่วนบุคคล		
-เพศ	2.236	0.026*
-อายุ	23.36	<0.001***
-สถานภาพสมรส	-2.49	0.013*
-ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่	3.55	0.015*
ปัจจัยทางจิตสังคม		
-เหตุการณ์เครียดในชีวิต	51.55	<0.001***
-สัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว	-3.50	0.001**

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

5.3 ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านกับปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยทางจิตสังคม

ตารางที่ 36 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตโดยรวม กับ ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency)

ตัวแปร	พลังสุขภาพจิตโดยรวม	
	r	p-value
● ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ	0.448	< 0.001***
ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ	-0.008	0.879
จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน	0.050	0.364
รายได้ต่อเดือน	-0.003	0.951
● ปัจจัยทางจิตสังคม		
สัมพันธภาพภายในครอบครัว	0.341	<0.001***
เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต	-0.413	<0.001***

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 36 เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตโดยรวม กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency) พบว่า อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ และ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

ตารางที่ 37 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency)

ตัวแปร	พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์	
	r	p-value
● ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ	0.369	<0.001***
ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ	-0.039	0.475
จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน	0.079	0.153
รายได้ต่อเดือน	0.007	0.904
● ปัจจัยทางจิตสังคม		
สัมพันธภาพภายในครอบครัว	0.270	<0.001***
เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต	-0.380	<0.001***

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 37 เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์ กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency) พบว่า อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $P < .001$ และ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $P < .001$

ตารางที่ 38 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ กับ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency)

ตัวแปร	พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ	
	r	p-value
● ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ	0.388	<0.001***
ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ	0.066	0.233
จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน	0.033	0.545
รายได้ต่อเดือน	-0.028	0.617
● ปัจจัยทางจิตสังคม		
สัมพันธภาพภายในครอบครัว	0.325	<0.001***
เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต	-0.304	<0.001***

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 38 เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency) พบว่า อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ และ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

ตารางที่ 39 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา กับ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคมโดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency)

ตัวแปร	พลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา	
	r	p-value
● ปัจจัยส่วนบุคคล		
อายุ	0.387	<0.001***
ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ	-0.023	0.682
จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน	-0.010	0.850
รายได้ต่อเดือน	0.005	0.929
● ปัจจัยทางจิตสังคม		
สัมพันธภาพภายในครอบครัว	0.287	<0.001***
เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต	-0.342	<0.001***

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 39 เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา กับปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยทางจิตสังคม โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency) พบว่า อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ และ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

ส่วนที่ 6 ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัด นครปฐม

6.1 ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตโดยรวมและรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กระดาษ ในจังหวัดนครปฐม (n = 330)

ตารางที่ 40 ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตโดยรวม

ลำดับตัวแปร	R ²	B	S.E	β	T	p-value
อายุ (x ₁)	0.175	2.863	0.390	0.337	7.335	<0.001***
เหตุการณ์ความเครียด ในชีวิต (x ₂)	0.310	-0.097	0.013	-0.334	-7.298	<0.001***
สัมพันธ์ภายใน ครอบครัว (x ₃)	0.348	0.217	0.050	0.202	4.337	<0.001***
Constant		51.021	2.075		24.590	<0.001***

R = 0.590, R² = 0.348, SE_{est} = 6.58036, F = 57.981,
Sig of F = <0.001

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 40 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ ,อายุ , สถานภาพสมรส , ช่วงเวลาปฏิบัติงานในโรงงานโดยส่วนใหญ่ , สัมพันธ์ภายในครอบครัว , เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต จะมีเพียง 3 ตัวแปรเท่านั้นซึ่ง ได้แก่ อายุ , เหตุการณ์เครียดในชีวิต และ สัมพันธ์ภายในครอบครัว ที่มีผลต่อ พลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p < 0.001 โดย อายุ สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์พลังสุขภาพจิตได้ ร้อยละ 17.5 โดยค่าคะแนนอายุ เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น 2.863

เมื่อเพิ่มตัวแปร เหตุการณ์เครียดในชีวิต เข้าสมการพบว่า สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์ พลังสุขภาพจิต ร้อยละ 31.0 โดยถ้าค่าคะแนนเหตุการณ์เครียดในชีวิตเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพลังสุขภาพจิตลดลง 0.097 คะแนน

และเมื่อเพิ่มตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว สามารถพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิตได้ ร้อยละ 34.8 โดยถ้าค่าคะแนนสัมพันธภาพในครอบครัวเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะให้คะแนนพลังสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น 0.217 คะแนน

ดังนั้นตัวแปรทั้ง 3 จึงเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ดี ที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิตได้

สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของปัจจัยพยากรณ์มาสร้างสมการได้ดังนี้

สมการพยากรณ์พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในรูปคะแนนดิบ (b)

$$R.Q. = 51.021 + 2.683 (x_1) - 0.097 (x_2) + 0.217 (x_3)$$

สมการพยากรณ์พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในรูปคะแนนมาตรฐาน(β)

$$R.Q. = 0.337 (x_1) - 0.334 (x_2) + 0.202 (x_3)$$

ตารางที่ 41 ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์

ลำดับตัวแปร	R ²	B	S.E	β	T	p-value
เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต(x ₁)	0.144	-0.051	0.008	-0.319	-6.520	<0.001***
อายุ (x ₂)	0.235	1.274	0.228	0.274	5.586	<0.001***
สัมพันธภาพภายในครอบครัว (x ₃)	0.255	0.086	0.029	0.147	2.945	<0.001***
Constant		25.862	1.212		21.335	<0.001***

R= 0.505, R²=0.255, SE_{est} = 3.84440, F = 37.121 ,
Sig of F = <0.001

*P< 0.05 **P< 0.01 ***P< 0.001

จากตารางที่ 41 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 4 ตัวแปร ได้แก่ อายุ , สถานภาพสมรส , ช่วงเวลาปฏิบัติงาน ในโรงงาน โดยส่วนใหญ่ , สัมพันธภาพภายในครอบครัว , เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต จะมี 3 ตัวแปร ซึ่ง ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิต , อายุ และ สัมพันธภาพภายในครอบครัว ที่มีผลต่อ พลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p < 0.001 โดย เหตุการณ์เครียดในชีวิต สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ร้อยละ 14.4 โดยค่าคะแนนเหตุการณ์เครียดในชีวิตเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ลดลง 0.051 คะแนน

เมื่อเพิ่มตัวแปร อายุ สามารถพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ได้ ร้อยละ 23.5 โดยค่าคะแนนอายุเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ เพิ่มขึ้น 1.274 คะแนน

และเมื่อเพิ่ม ตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว สามารถพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคง ทางอารมณ์ได้ ร้อยละ 25.5 โดยถ้าค่าคะแนนสัมพันธภาพในครอบครัวเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ เพิ่มขึ้น 0.086 คะแนน

ดังนั้นตัวแปรทั้ง 3 จึงเป็นตัวแปร พยากรณ์ที่ดีที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเกิด พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ได้

สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของปัจจัยพยากรณ์มาสร้างสมการได้ดังนี้

สมการพยากรณ์พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กระดาษ ในรูปคะแนนดิบ (b)

$$R.Q. = 25.862 - 0.051 (x_1) + 1.274 (x_2) + 0.086 (x_3)$$

สมการพยากรณ์พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม กระดาษ ในรูปคะแนนมาตรฐาน (β)

$$R.Q. = 0.319 (x_1) + 0.274 (x_2) + 0.147 (x_3)$$

ตารางที่ 42 ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ

ลำดับตัวแปร	R ²	B	S.E	β	T	p-value
อายุ (x ₁)	0.131	0.740	0.131	0.280	5.668	<0.001***
เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต(x ₂)	0.201	-0.020	0.004	-0.224	-4.572	<0.001***
สัมพันธภาพภายในครอบครัว(x ₃)	0.244	0.071	0.017	0.213	4.272	<0.001***
เพศ(x ₄)	0.254	-0.502	0.244	-0.099	-2.057	0.040*
Constant		13.321	0.708		18.804	<0.001***
R = 0.504, R ² = 0.254, SE _{est} = 2.19239, F = 27.682, Sig of F = <0.001						

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 42 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ จำนวน 6 ตัวแปร ได้แก่ เพศ , อายุ , สถานภาพสมรส , ระยะเวลาปฏิบัติงานในโรงงาน , สัมพันธภาพภายในครอบครัว , เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต จะมี 4 ตัวแปรซึ่ง ได้แก่ อายุ , เหตุการณ์เครียดในชีวิต , สัมพันธภาพภายในครอบครัวและ เพศ ที่มีผลต่อ พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$, 0.001 ตามลำดับ โดย อายุ สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์ พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ ร้อยละ 13.1 โดยคะแนน อายุเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจเพิ่มขึ้น 0.740 คะแนน

เมื่อเพิ่มตัวแปร เหตุการณ์เครียดในชีวิต สามารถพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจได้ ร้อยละ 20.1 โดยคะแนนเหตุการณ์เครียดในชีวิต เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ ลดลง 0.020 คะแนน

เมื่อเพิ่มตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ ร้อยละ 24.4 โดยคะแนนสัมพันธภาพในครอบครัวเพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนน พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจเพิ่มขึ้น 0.071 คะแนน

และ เมื่อเพิ่มตัวแปรเพศ สามารถพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจได้ ร้อยละ 25.4 โดยคะแนนเพศ เพิ่มขึ้น 1 คะแนน จะทำให้คะแนนพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ เพิ่มขึ้น 0.244 คะแนน

ดังนั้นตัวแปรทั้ง 4 จึงเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่ดีที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจได้

สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของปัจจัยพยากรณ์มาสร้างสมการได้ดังนี้

สมการพยากรณ์พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในรูปคะแนนดิบ (b)

$$R.Q. = 13.321 + 0.740 (x_1) - 0.020 (x_2) + 0.071 (x_3) - 0.502 (x_4)$$

สมการพยากรณ์พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในรูปคะแนนมาตรฐาน(β)

$$R.Q. = 0.280 (x_1) - 0.224 (x_2) + 0.213 (x_3) - 0.099 (x_4)$$

ตารางที่ 43 ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา

ลำดับตัวแปร	R ²	B	S.E	β	T	p-value
อายุ	0.135	0.797	0.135	0.289	5.903	<0.001***
เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต	0.226	-0.026	0.005	-0.270	-5.552	<0.001***
สัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว	0.252	0.057	0.017	0.163	3.286	<0.01**
เพศ	0.265	-0.598	0.252	-0.113	-2.369	0.018*
Constant		12.535	0.733		17.109	<0.001***
R = 0.514, R ² = 0.265, SE _{est} = 2.26748, F = 29.246, Sig of F = <0.001						

*P < 0.05 **P < 0.01 ***P < 0.001

จากตารางที่ 43 เมื่อนำตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวน 4 ตัวแปร ได้แก่ เพศ , อายุ , สัมพันธ์ภาพภายในครอบครัว , เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต ทั้ง 4 ตัวแปร ได้แก่ อายุ , เหตุการณ์เครียดในชีวิต สัมพันธ์ภาพภายใน ครอบครัว และ เพศ มีผลต่อ พลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$, < 0.01 , < 0.001 ตามลำดับ โดย อายุ สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ ร้อยละ 13.5

เมื่อเพิ่มตัวแปร เหตุการณ์เครียดในชีวิต สามารถเป็นตัวแปรพยากรณ์พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ ร้อยละ 22.6 เมื่อเพิ่มตัวแปรสัมพันธ์ภาพ ในครอบครัว สามารถพยากรณ์การเกิด พลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหาได้ ร้อยละ 25.2 และ เมื่อเพิ่มตัวแปรเพศ สามารถพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหาได้ ร้อยละ 26.5

ดังนั้นตัวแปรทั้ง 3 จึงเป็นตัวแปร พยากรณ์ที่ดีที่สามารถร่วมกันพยากรณ์การเกิดพลังสุขภาพจิตได้

สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์ความถดถอยของปัจจัยพยากรณ์มาสร้างสมการได้ดังนี้

สมการพยากรณ์พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในรูปคะแนนดิบ (b)

$$R.Q. = 12.535 + 0.797 (x_1) - 0.026 (x_2) + 0.057 (x_3) - 0.598 (x_4)$$

สมการพยากรณ์พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในรูปคะแนนมาตรฐาน(β)

$$R.Q. = 0.289 (x_1) - 0.270 (x_2) + 0.163 (x_3) - 0.113 (x_4)$$



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง (Cross-Sectional Descriptive Study) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาถึงพลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงาน ในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ที่มีอายุ 25-60 ปี ทั้งชายและหญิง จำนวน 330คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีทั้งหมด 4 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินพลังสุขภาพจิต แบบวัดเหตุการณ์เครียดในชีวิต และแบบวัดสัมพันธภาพภายในครอบครัว

เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสิ้น มีการประเมินผลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) version 17.0 ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่ออธิบาย ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะตัวแปร โดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ วิเคราะห์ตัวแปรรายคู่ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต โดยการใช้ค่าทดสอบค่า t (Independence sample t-test) ในกรณีที่ปัจจัยมีค่าตัวแปร 2 ค่า และ ใช้การวิเคราะห์ ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่ปัจจัยที่มีค่าตัวแปรมากกว่า 2 ค่า และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ Gabriel วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย ที่เกี่ยวข้องกัพลังสุขภาพจิต โดยใช้สถิติ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน(Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency) และใช้การวิเคราะห์ถดถอยแบบพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) เพื่อหาปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิต สามารถสรุปผลการวิจัย ได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการทำงาน และปัจจัยทางจิตสังคมของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

ปัจจัยส่วนบุคคล จากกลุ่มตัวอย่าง 330 คน พบว่าพนักงานส่วนใหญ่ เป็นพนักงานชาย ร้อยละ 54.2 มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 25 – 60 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุ 31-40 ปี ร้อยละ 38.5 และมีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 39.32 ± 9.27 ปี ส่วนมากมีระดับการศึกษาสูงสุด อยู่ในระดับ ประถมศึกษาปีที่ 6 ร้อยละ 32.1 และอยู่ในสถานะภาพสมรสแล้ว ร้อยละ 60 ซึ่งส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว ทางร่างกาย หรือ ทางจิตเวช คิดเป็นร้อยละ 82.1 โดยความเพียงพอของรายได้ของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 40.3

ปัจจัยการทำงาน พนักงานส่วนใหญ่มีระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษมากกว่า 5 ปี ร้อยละ 36.4 โดยระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ เฉลี่ยเท่ากับ 6.43 ± 7.22 และช่วงเวลาการปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่ เป็นแบบสลับเวลาเสมอๆ ร้อยละ 59.4 มีจำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวันส่วนใหญ่ 8 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 82.4 เฉลี่ยเท่ากับ 8.52 ± 1.21 ส่วนใหญ่เป็นพนักงานทั่วไป ร้อยละ 84.5 และไม่มีอาชีพเสริม และหน้าเสริมรวมถึง การทำงานล่วงเวลา จากระยะเวลาปกติ คิดเป็นร้อยละ 80.3 และส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือน $\leq 10,000$ บาท ร้อยละ 50.6 เฉลี่ยเท่ากับ $12,341.81 \pm 8,525.76$

ปัจจัยทางจิตสังคม พนักงานส่วนใหญ่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 50.6 รองลงมา มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตระดับ ปานกลาง และมีเหตุการณ์เครียดในชีวิต ระดับสูง คือ ร้อยละ 37.3 และร้อยละ 12.1 ตามลำดับ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 48.02 ± 27.87 เมื่อพิจารณารายด้าน พนักงานมีคะแนนเฉลี่ยองค์ประกอบจากด้านที่มากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านครอบครัว (14.74 ± 11.92) ด้านสุขภาพ (12.64 ± 7.79) ด้านเศรษฐกิจ (7.33 ± 7.37) ด้านการงาน (8.02 ± 8.90) ด้านสังคม (5.29 ± 7.28) และ พนักงานส่วนใหญ่ มีสัมพันธภาพในครอบครัวระดับดี ร้อยละ 56.7 และรองลงมา มีสัมพันธภาพ ระดับปานกลาง ร้อยละ 43.3 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 34.86 ± 7.54

2. ลักษณะพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

เมื่อใช้เกณฑ์การแปลความหมายแบบอิงเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต⁽²⁾ พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ มีระดับพลังสุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 64.5 รองลงมาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และ สูงกว่าเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 23.3 และร้อยละ 12.1 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 60.74 ± 8.11

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบของพลังสุขภาพจิต พบว่า พลังสุขภาพจิตโดยรวม ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ เกณฑ์ปกติ รองลงมาอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ และ สูงกว่าเกณฑ์ปกติ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 59.4 รองลงมาคือในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 28.2 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.46 ± 4.43

- ด้านกำลังใจ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 73 รองลงมาคือในระดับ สูงกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 13.6 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 16.36 ± 2.52

- ด้านการจัดการกับปัญหา ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 71.2 รองลงมาคือในระดับ ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 19.7 โดยมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 14.91 ± 2.62

3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

ผลการทดสอบด้วยสถิติ โดยการใช้ค่าทดสอบ ค่า t (Independence sample t-test) และ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่ปัจจัยที่มีค่าตัวแปรมากกว่า 2 ค่า และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของ Gabriel

3.1 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตโดยรวม ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม

ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยการทำงาน พบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ที่มีความแตกต่างกันในปัจจัยด้านเพศ สถานภาพสมรส อายุ และ ช่วงเวลาปฏิบัติงาน มีค่าเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า

กลุ่มตัวอย่างที่เพศแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิตแตกต่างกันโดย เพศชาย มีค่าเฉลี่ย คะแนนสุขภาพจิต สูงกว่า เพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.026$)

กลุ่มที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิตแตกต่างกันโดย กลุ่มที่มีสถานภาพสมรส จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด /หม้าย /หย่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.013$)

กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิตแตกต่างกันโดย กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ≥ 51 ปี มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 41-50 ปี และ 31-40 ปี รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ≤ 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

และกลุ่มตัวอย่างที่กลุ่มที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ย คะแนนสุขภาพจิตแตกต่างกันโดยช่วงเวลาปฏิบัติงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานช่วงบ่าย (16:00 – 24:00 น.) ปฏิบัติงานช่วงกลางคืน (24:00 – 8:00น.) และปฏิบัติงานช่วงเช้า (8:00 – 17:00 น.) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.015$)

ส่วนปัจจัยโรคประจำตัวทางร่างกาย /ทางจิตเวช ความเพียงพอของรายได้ และอาชีพเสริม หน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลาจากระยะเวลาปกติ ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน และรายได้ต่อเดือนนั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยสุขภาพจิต กับปัจจัย ดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยทางจิตสังคม

พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมทั้ง 2 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย กลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ โดย พนักงานที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต สูงกว่า พนักงานที่มีสัมพันธภาพใน ครอบครัว ปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$)

และพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $p < 0.001$ โดย กลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตปานกลาง และมีระดับเหตุการณ์เครียด ในชีวิตสูง

3.2 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

ในจังหวัดนครปฐม

ในส่วนนี้เป็นการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล และ ปัจจัยทางจิตสังคม ที่เกี่ยวข้อง กับพลังสุขภาพจิตรายด้านของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ซึ่งกรมสุขภาพจิต ได้แบ่งพลังสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคง ทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และ ด้านการจัดการปัญหา พบว่า

- ด้านความมั่นคงทางอารมณ์

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยการทำงาน พบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ที่มีความแตกต่างกันในปัจจัยด้านสถานภาพสมรส อายุ และ ช่วงเวลาปฏิบัติงาน แตกต่างกันไป ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

กลุ่มที่มีสถานภาพสมรส จะมีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคง ทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด /หม้าย / หย่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.038$)

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ≥ 51 ปี มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่าง ที่มีที่มีอายุ 41-50 ปี และ 31-40 ปี รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ≤ 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานช่วงบ่าย (16:00 – 24:00 น.) และ ปฏิบัติงานช่วงกลางคืน (24:00 – 8:00 น.) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.034$)

ส่วนปัจจัย เพศ โรคประจำตัวทางร่างกาย /ทางจิตเวช ความเพียงพอของรายได้ และ อาชีพเสริม หน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลาจากระยะเวลาปกติ ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงาน อุตสาหกรรมกระดาษ จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน และ รายได้ต่อเดือนนั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ กับปัจจัยดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยทางจิตสังคม

พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมทั้ง 2 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

กลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ โดยพบว่า พนักงานที่มี สัมพันธภาพในครอบครัวดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สูงกว่า พนักงานที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.005$)

และพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติระดับ $p < 0.001$ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตปานกลาง และ มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตสูงตามลำดับ

- ด้านกำลังใจ

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยการทำงาน พบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ที่มีความแตกต่างกันในปัจจัยด้าน เพศ สถานภาพสมรส อายุ และ ช่วงเวลาปฏิบัติงาน แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ สูงกว่า เพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.005$)

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรส จะมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ สูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพโสด /หม้าย / หย่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.008$)

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 51-60 ปี มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 41-50 ปี และ 31-40 ปี รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 25- 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ ($p < 0.001$)

กลุ่มตัวอย่างที่มีช่วงเวลาปฏิบัติงานแบบสลับช่วงเวลาเสมอ มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานช่วงบ่าย (16:00 – 24:00 น.) และ ปฏิบัติงานช่วงกลางคืน (24:00 – 8:00 น.) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.004$)

ส่วนปัจจัย อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงาน อุตสาหกรรม กระดาษ จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน และรายได้ต่อเดือน โรคประจำตัวทางร่างกาย /ทางจิตเวช ความเพียงพอของรายได้ และอาชีพเสริม หน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลา จากระยะเวลาปกตินั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยพลังสุขภาพจิต กับปัจจัยดังกล่าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยทางจิตสังคม

พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมทั้ง 2 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

กลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.001$ โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ สูงกว่า พนักงานที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

และกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตปานกลาง และ มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

- ด้านการจัดการกับปัญหา

ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยการทำงาน พบว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม ที่มีความแตกต่างกันในปัจจัยด้าน เพศ และ อายุ มีค่าเฉลี่ยคะแนน พลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายมีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านการจัดการปัญหา สูงกว่าเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.002$)

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิตด้านการจัดการกับปัญหา แตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ≥ 51 ปี มีคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีที่มีอายุ 41-50 ปี และ 31-40 ปี รวมไปถึงกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ≤ 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ $P < 0.001$

ส่วนปัจจัยสถานภาพ โรคประจำตัวทางร่างกาย /ทางจิตเวช ความเพียงพอของรายได้ และอาชีพเสริม หน้าที่เสริม ระดับการศึกษาสูงสุด ระยะเวลาการปฏิบัติงานในโรงงาน อุตสาหกรรม กระดาษ ช่วงเวลาปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่ จำนวนชั่วโมงที่ปฏิบัติงานต่อวัน และรายได้ต่อเดือน

รวมถึงการทำงานล่วงเวลาจากระยะเวลาปกตินั้น ไม่พบความแตกต่างของ ค่าคะแนน เฉลี่ยพลัง
สุขภาพจิตด้านการจัดการปัญหา กับปัจจัยดังกล่าวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปัจจัยทางจิตสังคม

พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมทั้ง 2 ปัจจัย มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติ โดย

กลุ่มตัวอย่างที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังสุขภาพจิต ด้าน
การจัดการกับปัญหา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ โดยกลุ่มตัวอย่างที่
มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวดี มีค่าคะแนนเฉลี่ย พลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา สูงกว่า
พนักงานที่มีสัมพันธภาพ ในครอบครัวปานกลาง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.019$)

และกลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์เครียดในชีวิตต่ำ มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิต ด้านการ
จัดการกับปัญหา สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับเหตุการณ์เครียดในชีวิตปานกลาง และ มีระดับ
เหตุการณ์เครียดในชีวิตสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต โดยใช้สถิติสัมประ
สิทธิ์ สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficiency) พบว่า

อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพลังสุขภาพจิต อย่างมี
นัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ และ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับ
พลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์

พบว่า อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพลังสุขภาพจิต ด้าน
ความมั่นคง ทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ $P < .001$ และ เหตุการณ์ความเครียดใน
ชีวิต มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับพลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ $P < .001$

ด้านกำลังใจ

พบว่า อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพลังสุขภาพจิตด้าน
กำลังใจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ และ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต มี
ความสัมพันธ์เชิงลบ กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

ด้านการจัดการกับปัญหา

พบว่า อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$ และ เหตุการณ์ความเครียดในชีวิต มีความสัมพันธ์เชิงลบ กับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .001$

4. ปัจจัยพยากรณ์พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษในจังหวัด นครปฐม

ผลการวิเคราะห์ ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise Multiple Regression Analysis) ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตสังคมที่มีผลต่อพลังสุขภาพจิต พบว่า ปัจจัยที่ร่วมกัน พยากรณ์ พลังสุขภาพจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มี 3 ปัจจัย ได้แก่ อายุ , เหตุการณ์ เครียดในชีวิต และ สัมพันธภาพภายในครอบครัว โดยปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยร่วมกันพยากรณ์ พลังสุขภาพจิตได้ร้อยละ 34.8

เมื่อทำนายเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ปัจจัยที่ร่วมกัน พยากรณ์พลังสุขภาพจิต ด้านความมั่นคงทาง อารมณ์ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มี 3 ปัจจัย ได้แก่ เหตุการณ์เครียดในชีวิต , อายุ และ สัมพันธภาพภายในครอบครัว โดยปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยร่วมกันพยากรณ์ พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคง ทางอารมณ์ ได้ร้อยละ 25.5

ด้านกำลังใจ ปัจจัยที่ร่วมกัน พยากรณ์พลังสุขภาพจิต ด้านกำลังใจ ได้อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ มี 4 ปัจจัย ได้แก่ อายุ , เหตุการณ์เครียดในชีวิต , สัมพันธภาพภายในครอบครัวและ เพศ โดยปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัยร่วมกันพยากรณ์ พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ ได้ร้อยละ 25.4

ด้านการจัดการกับปัญหา ปัจจัยที่ร่วมกัน พยากรณ์พลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มี 4 ปัจจัย ได้แก่ อายุ , เหตุการณ์เครียดในชีวิต , สัมพันธภาพ ภายใน ครอบครัวและ เพศ โดยปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัยร่วมกันพยากรณ์ พลังสุขภาพจิต ด้านการจัดการกับปัญหา ได้ร้อยละ 26.5

อภิปรายผลการวิจัย

1. ลักษณะพลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

พลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดนครปฐมภาพรวม พบว่าระดับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 60.74 คะแนน ระดับพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 64.5 ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 12.1 และต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 23.3 โดยมีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตโดยรวม 60.74 ± 8.11 เมื่อพิจารณาพลังสุขภาพจิตรายด้านที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนจากด้านที่มากไปน้อย พบว่า ด้านความมั่นคงทางอารมณ์มีระดับปกติ ร้อยละ 59.4 ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 12.4 และระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 28.2 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 29.46 ± 4.43 ด้านกำลังใจมีระดับพลังสุขภาพจิตอยู่ใน ระดับปกติ ร้อยละ 73 ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 13.6 และต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 13.3 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 16.36 ± 2.52 ด้านการจัดการกับปัญหามีระดับพลังสุขภาพจิต อยู่ใน ระดับปกติ ร้อยละ 71.2 ระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 9.1 และระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 19.7 โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 14.41 ± 2.62

ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของกรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ ที่ได้ทำการสำรวจ พบว่าประชาชน โดยส่วนใหญ่มีพลังสุขภาพจิตในระดับปกติ ร้อยละ 85 สอดคล้องกับงานวิจัย ของเทียนทอง หาระบุตร⁽²⁾ พบว่า พลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 60.7 ระดับสูงกว่าปกติ ร้อยละ 3.0 และมีระดับพลังสุขภาพจิตต่ำ ร้อยละ 36.3 การศึกษาของโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น⁽⁵⁴⁾ พบว่าพลังสุขภาพจิตของประชาชนในเขตสาธารณสุขที่ 10 และ 12 จังหวัดขอนแก่น มีพลังสุขภาพจิตปกติ ร้อยละ 61.4 เทพไทย โชติชัย และ พนมพร มีระเกตุ⁽²⁵⁾ ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับ ระดับพลังสุขภาพจิต ของบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธรจังหวัดขอนแก่น พบว่า บุคลากรส่วนใหญ่ มีพลังสุขภาพจิต โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 63.8 รวมไปถึง สอดคล้องกับ งานวิจัยของผกาสรณ์ อุไรวรรณ⁽²⁷⁾ ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับพลังสุขภาพจิต ของประชาชน ในเขตจังหวัด สุราษฎร์ธานี พบว่าประชาชนในเขต จังหวัดสุราษฎร์ธานีมีพลังสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติคือ ร้อยละ 68.91

ทั้งนี้เนื่องจากพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษต้องพบเจอกับเหตุการณ์ หรือวิกฤตต่างๆ ในชีวิตทั้งในด้านครอบครัวและการทำงาน รวมถึงปัญหาจากสภาพแวดล้อมต่างๆ อาจทำให้ต้องรักษาพลังสุขภาพจิตให้อยู่ในระดับที่สมดุล ซึ่งเป็นสิ่งที่ซ่อนอยู่ภายในจิตใจ ของแต่ละบุคคลที่มาพร้อมกับประสบการณ์ต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตและการถูกหล่อหลอมอบรมเลี้ยงดูให้มีระดับพลังสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ

2.1 ปัจจัยส่วนบุคคล และ การทำงาน

ทางด้านเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่า เพศเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่มีความสำคัญ กับ พลังสุขภาพจิตของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ โดยเพศที่ต่างกันจะมีพลังสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า เพศมีความเกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ รวมถึง ด้านการจัดการกับปัญหา อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 , 0.01 ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย มีคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Werner ⁽²⁸⁾ ที่ได้พบว่า เพศส่งผลต่อพลังสุขภาพจิต ซึ่งจะพบใน เพศชายมากกว่าในเพศหญิง ข้อค้นพบนี้น่าจะสอดคล้องกับ แนวความคิดเรื่อง ทฤษฎีสกีม่าด้านเพศ ของ Bem ⁽⁶¹⁾ (Gender Schema Theory) ที่กล่าวว่า เพศชาย เป็นผู้ที่มีความกล้าหาญ ฉลาด มีพลังอำนาจ กระฉับกระเฉง เป็นที่คาดหวังของสังคม ซึ่งสังคมมักคิดว่าเพศชายจะต้องมี ความเป็นผู้นำครอบครัวต้องทำงานนอกบ้านเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว ส่วนเพศหญิง เป็นผู้ที่มีความอ่อนแอ สังคมมักคาดหวังว่าต้องทำงานบ้าน อบรมบุตร ต้องเชื่อฟังสามี และจากสภาพสังคมไทยก็เช่นกันที่มักจะกำหนดให้เพศชาย เป็นฝ่ายหลักในการประกอบอาชีพ รับภาระหาเลี้ยงชีพตนเอง และครอบครัว ทำให้เพศชายอาจต้องพบกับ ความกดดันวิกฤตต่างๆ ทั้งหน้าที่ในสถานที่ทำงาน และภาระทางครอบครัว จึงต้องพัฒนาตนให้มีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็งกว่าเพศหญิง ในการฝ่าฟันวิกฤตนั้นให้ผ่านพ้นไป หรืออาจเป็นพื้นฐานทางอารมณ์ที่ส่งผลให้เพศชาย (Masculinity) มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ได้ต่ำกว่าเพศหญิง (Femininity) ที่มักจะสนใจรายละเอียดของอารมณ์ต่างๆ ชอบช่วยเหลือ เป็นทุกข์กังวลกับสิ่งปลื้มใจน้อยกว่า และมีความอ่อนไหวทางอารมณ์สูงกว่าเพศชาย แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของเทพไทย โชติชัย และ พนมพร มีระเกตุ ⁽²⁵⁾ ที่พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต อาจเนื่องมาจาก ลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น ระดับการศึกษา อาชีพ ลักษณะสภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นต้น จึงทำให้ผลการวิเคราะห์ที่ได้ออกมาแตกต่างกัน

ทางด้านอายุ พบว่า อายุมีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และอายุมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตเชิงบวก ($r = 0.448$, $p < 0.001$) อธิบายได้ว่า พนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษที่มีอายุ 31-40 ปี และ 41 – 50 ปี มีร้อยละ 38.5 และ ร้อยละ 27.9 เป็นจำนวนมากกว่าร้อยละ 50 เมื่อวิเคราะห์ เป็นรายด้านพบว่าอายุมีความเกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน สอดคล้องกับงานวิจัย ของเทียนทอง หาระบุตร ⁽²⁾ ที่ศึกษา พลังสุขภาพจิตของผู้ดูแล ผู้ป่วยจิตเภท พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต โดยผู้ที่มีอายุมากกว่า จะมีพลังสุขภาพจิต ในการดูแล ผู้ป่วยมากกว่าผู้ที่มีพลังสุขภาพจิตน้อยกว่าจากการศึกษาของ Polk ⁽²⁰⁾ ที่พบว่า ผู้ที่มีอายุมาก จะมีพลังสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่อายุน้อยกว่าและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ต้นติมา

ด้วงโยธา⁽⁶²⁾ ที่ได้ทำการศึกษาลักษณะสุขภาพจิต ของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท พบว่าผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท ที่มีอายุระหว่าง 40-60 ปี มีการแก้ไขปัญหาและปรับตัวในการดูแลได้ดีกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งเห็นได้ว่าอายุช่วงดังกล่าว เป็นช่วงวัยผู้ใหญ่ที่ต้องมี ความมั่นคงในอาชีพ ครอบครัวและเพื่อนฝูง เริ่มมีจิตใจมั่นคงได้เลื่อนขั้นการทำงานตามลำดับ ได้รับการยอมรับนับถือ มีแนวทางการเลี้ยงดูบุตรที่เป็น รูปธรรม เริ่มรู้สึกถึงความมั่นคง ในครอบครัว ใช้ชีวิตแบบประคับประครอง ด้วยความรัก และให้อภัย รู้จักทำให้ปัญหาต่างๆ ในช่วงนี้ผ่านไปได้อย่างดี⁽⁴⁾ ตามทฤษฎีของ Erickson ได้ถือว่าเป็นช่วงของวัยผู้ใหญ่ และวัยกลางคน ซึ่งมีความพร้อมที่จะ สร้างประโยชน์ ทำหน้าที่ ของตนเองและสังคมได้ อย่างเต็มที่ มีการพัฒนาความรัก ความผูกพัน รู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น กับตนเอง ปัญหาครอบครัว และประสบความสำเร็จในชีวิต อิริคสัน ถือว่า ชีวิตคนเราหากสามารถ แก้ปัญหาได้ด้วย ตนเองและดำเนินชีวิตไปตามขั้นพัฒนาการ จะส่งผลให้เติบโตเป็นคนที่มีความสุข⁽⁶³⁾ จะต้องพบกับปัญหาชีวิต แบบใหม่ และถูกคาดหวังให้ เป็นผู้มีความพร้อมที่จะเริ่มชีวิต เผชิญปัญหาในสภาพแวดล้อม ต่างๆที่เปลี่ยนไป ขึ้นอยู่กับความเข้าใจต่อสถานการณ์ชีวิต ของตนเองช่วงนี้ด้วย ซึ่งต้องอาศัยเวลาที่ปรับตัว อยู่พอสมควรรวมทั้งต้องอาศัยความเข้มแข็ง ทางจิตใจ การมีสุขภาพจิตที่ดี ในการประกอบอาชีพและดำรงชีวิต⁽⁵⁾ จากผลการศึกษาดังกล่าว อาจสะท้อนให้เห็นถึง อิทธิพลของปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในช่วงชีวิตที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น ที่มีผลต่อ ความสามารถในการอดทนฝ่าฟันกับปัญหา และลุกขึ้นสู้กับปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นตามอายุ จึงทำให้พบว่า พนักงานที่มีอายุน้อย มีค่าคะแนนเฉลี่ยพลังสุขภาพจิตต่ำกว่า กลุ่มพนักงาน ที่มีอายุสูงกว่านั่นเอง

ทางด้านสถานภาพสมรส พบว่า สถานภาพสมรสมีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่า สถานภาพสมรสเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ กับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ โดยสถานภาพสมรสที่ต่างกันจะมี พลังสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า สถานภาพสมรส มีความเกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิตด้านกำลังใจ ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานส่วนใหญ่ มีสถานภาพแบบคู่สมรส ถึงร้อยละ 60 ซึ่งสอดคล้องกับ การสำรวจสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ในปี 2553 ที่พบว่า ผู้ที่มีคู่สมรสมีระดับสุขภาพจิตสูงกว่าสถานภาพสมรสอื่นๆ⁽⁴⁾ และสอดคล้องกับ งานวิจัยของ มยุรา จรรย์รักษ์⁽⁶⁴⁾ พบว่า แรงงานที่มีคู่สมรส น่าจะมีความเสี่ยงในการเกิดปัญหา สุขภาพจิตน้อยกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพหม้าย หย่า แยก อาจเป็นเพราะคู่สมรส ถือเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่มีความสำคัญในการให้กำลังใจ คอยให้คำปรึกษา และคือคนที่ถือได้ว่าเป็นที่ปรึกษาที่ดี ที่สุดของกันและกัน เมื่อคู่สมรสต้องหย่าร้างจึงนำไปสู่การมีปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า รู้สึกสูญเสีย ถูกทอดทิ้ง รู้สึกไร้คุณค่า ทำให้เกิดอารมณ์ซึมเศร้า เหงา หวาดกลัว สับสน เสียใจ โกรธ หงุดหงิด มองโลกในแง่ลบ ความรู้สึกจะผันผวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อารมณ์อ่อนไหว และโกรธง่าย และบางครั้งอาจรู้สึกสับสนได้มากกว่า⁽⁵⁴⁾ แต่ไม่สอดคล้องกับ การศึกษาของเทพไทย โชติชัย และ พนมพร มีระเกตุ⁽²⁵⁾ ที่พบว่า สถานภาพสมรส ไม่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต อาจเนื่องมาจากลักษณะกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน เช่น สถานภาพสมรส อาชีพ เพศส่วนใหญ่แตกต่างกัน จึงทำให้ผลการวิเคราะห์ที่ได้

ออกมาแตกต่างกัน ซึ่งผู้ที่มีคู่มือหรือคู่มือชีวิตที่คอยให้ความช่วยเหลือ คอยเสริมแรงคอยให้กำลังใจ เมื่อเกิดความรู้สึก หมดกำลังใจ เครียด หรือประสบปัญหาต่างๆ คู่มือหรือคู่มือที่มีส่วนสำคัญที่จะทำให้ เกิดความรู้สึก สบายใจ อบอุ่น มั่นคงและปลอดภัย ทำให้พร้อมที่จะเผชิญปัญหา หรือมีกำลังใจผ่าน พันอุปสรรค นั้นไป

ทางด้านช่วงเวลาปฏิบัติงานส่วนใหญ่ พบว่า ช่วงเวลาปฏิบัติงานส่วนใหญ่ มีความเกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อธิบายได้ว่า ช่วงเวลาปฏิบัติงานส่วนใหญ่ เป็นปัจจัยหนึ่ง ที่มีความสำคัญ กับพลังสุขภาพจิตของพนักงาน โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ โดย ช่วงเวลา ปฏิบัติงานส่วนใหญ่ ที่ต่างกันจะมี พลังสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน เมื่อวิเคราะห์เป็นรายด้าน พบว่า ช่วงเวลาปฏิบัติงานส่วนใหญ่ มีความเกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิตด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และ ด้านกำลังใจ ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานส่วนใหญ่ มีช่วงเวลาปฏิบัติงาน แบบ สลับ ช่วงเวลาเสมอ ร้อยละ 59.4 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เทพไทย โชติชัย และ พนมพร มี ระเกตุ⁽²⁵⁾ ที่พบว่าระยะเวลาปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิต อาจเนื่องมาจาก ระยะเวลาในการปฏิบัติงานส่วนใหญ่ที่ปฏิบัติงาน แสดงถึงความแตกต่างภายในตัวบุคคล เนื่องจาก พนักงานต้องอดทนกับการทำงาน สลับช่วงเวลา เสมอๆ ต้องปรับเปลี่ยนเวลาปฏิบัติงาน ทุกๆวัน ไม่มีช่วงเวลาในการปฏิบัติงานที่แน่นอน อาจเกิดปัญหา การปรับตัวต่างๆมากกว่าบุคคล ที่ทำงานใน ช่วงเวลาเดิมๆทุกวัน มีช่วงเวลาปฏิบัติงานที่แน่ชัด ซึ่ง John Fisher ได้กล่าวว่า "เมื่อคนเราต้อง ประสบกับ การเปลี่ยนแปลง (โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยที่เราไม่ได้มีเวลาได้ทำใจ ไว้ก่อนนานๆ) แต่ละคนอาจจะใช้เวลาที่ต้องปรับตัวสั้นยาว แตกต่างกัน"⁽⁶⁵⁾ และในทางตรงกันข้าม การที่พนักงานยังคงปฏิบัติงาน แบบสลับช่วงเวลาเสมอๆ ขณะทำงาน อยู่ใน โรงงานอุตสาหกรรม กระดาษอยู่นั้น อาจเป็นเพราะ พนักงานเหล่านี้เป็น คนสู้งาน อดทน เป็นนิสัยอยู่แล้ว จึงทำให้พบ ความสัมพันธ์นี้ และด้วยเหตุผลนี้จึงอาจกล่าวได้ว่า พนักงานเหล่านี้ มีพลังสุขภาพจิต อยู่ในระดับปกติ และสูง เพราะหากพนักงานมีพลังสุขภาพจิต ในระดับต่ำ จะส่งผลให้ ไม่สามารถอดทนทำงานแบบ สลับช่วงเวลาได้ อาจขอย้ายช่วงเวลา ปฏิบัติงาน รวมถึง ลาออก จึงทำให้ต้องอาศัย ความ อดทน การ ปรับตัว ทั้งตนเองและคนรอบข้าง รวมทั้งต้องอาศัยพลังสุขภาพจิตที่ดี ในการฟื้นตัว เพื่อดำเนินชีวิต

2.2 ปัจจัยทางจิตสังคม

ทางด้านปัจจัยทางจิตสังคม พบว่า เหตุการณ์เครียดในชีวิต มีความเกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 และมีความสัมพันธ์เชิงลบ กับพลังสุขภาพจิต ($r = -0.413$, $p < 0.001$) เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่า พลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้าน มีความเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เครียดในชีวิต โดยพนักงานโรงงาน อุตสาหกรรม มีค่าเฉลี่ยคะแนนเหตุการณ์เครียดในชีวิต ด้านครอบครัว ร้อยละ 14.74 ด้านสุขภาพ ร้อยละ 12.64 ด้านการงานร้อยละ 8.02 ด้านเศรษฐกิจ ร้อยละ 7.33 และสุดท้าย ด้านสังคม ร้อยละ 5.29 อธิบายได้ว่า พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นประชากร อีกกลุ่มหนึ่งที่ถือได้ว่าเป็นชนชั้นแรงงาน เป็นช่วงวัยที่ต้องประสบปัญหามากมายในชีวิต และต้องฝ่าฟันต่อสู้ เพื่อการดำรงอยู่รอด ต้องเผชิญกับภัยอันตรายต่างๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้น หรือภัยธรรมชาติ ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดัน บีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรงซึ่งย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดในชีวิตอย่างมาก เช่น ปัญหาจากที่ทำงาน ทั้งเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ปัญหาครอบครัว รวมไปถึงปัญหาภัยพิบัติธรรมชาติที่เกิดขึ้น เช่น การประสบภัยน้ำท่วมที่ผ่านมา ส่งผลอย่างมาก ต่อพนักงานโรงงานกระดาษ ในจังหวัดนครปฐม เนื่องจากโดนน้ำท่วมทุกโรงงานในเขตจังหวัดนครปฐม และส่งผลให้พนักงานต้องหยุดงาน ขาดรายได้ และทำให้พนักงานบางส่วนต้องกลับภูมิลำเนาเป็นเวลาหลายเดือนในระหว่างรอ โรงงานฟื้นฟู ทำให้ต้องขาดรายได้ หรือแม้กระทั่งการต้องอยู่กับเครื่องจักรทุกๆ วัน นั้น สามารถทำให้ สภาวะเครียดได้เช่นกัน จึงอาจทำให้พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จำเป็นต้องมี การปรับตัวที่ดี และมีพลังสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง สามารถฟื้นตัวได้จากวิกฤติต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต หากบุคคลใดได้เผชิญกับความทุกข์ยากในชีวิต มักจะมีความแข็งแกร่งทางจิตใจ และมีพลังสุขภาพจิตสูง และสามารถฟื้นตัวเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จได้ ดังนั้นพนักงานส่วนที่พบปัญหาความเครียดสูงมักพบว่ามีพลังสุขภาพจิตต่ำ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ถือว่าพบความชุกของพลังสุขภาพจิตต่ำ ร้อยละ 23.3 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาพลังสุขภาพจิตโดยรวมระหว่างประชากรประเทศไทยของกรมสุขภาพจิต⁽¹⁾ แล้วนั้นถือว่ามาก ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ Ahern and Norris⁽⁶⁶⁾ ที่พบว่าเมื่อมีเหตุการณ์เครียดในชีวิตลดลงพลังสุขภาพจิต จะเพิ่มขึ้น และหากมีเหตุการณ์เครียดในชีวิตเพิ่มมากขึ้น จะส่งผลให้พลังสุขภาพจิตลดลง

ในด้านสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่า มีความเกี่ยวข้องกับ พลังสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพลังสุขภาพจิต ($r = 0.341$, $p < 0.001$) เมื่อวิเคราะห์รายด้าน พบว่า พลังสุขภาพจิตทั้ง 3 ด้านมีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพภายในครอบครัว สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ Garmezy⁽²⁶⁾พบว่า ความผูกพันรักใคร่ภายในครอบครัว ทำให้บุคคล มีความสามารถในการจัดการกับความทุกข์ยาก อธิบายได้ว่า ครอบครัวเป็นสถาบันสังคมแรกเริ่มที่มีความสำคัญ ที่สุดเพราะเป็นสถาบันพื้นฐาน ที่มีบทบาท และมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด กับมนุษย์ทุกคนในสังคม เป็นสถาบันแรก ที่ทำหน้าที่ทางสังคมในการ ถ่ายทอด ค่านิยม ปลูกฝังความเชื่อ สร้างเสริมทัศนคติ กำหนด บุคลิกภาพ วิธีประพฤติปฏิบัติตน⁽⁶⁷⁾ซึ่งจากผล

การศึกษาพบว่า พนักงานอุตสาหกรรมกระดาษ มีระดับสัมพันธภาพในครอบครัวระดับดี ซึ่งส่งผลต่อพลังสุขภาพจิตที่ดีขึ้นเช่นกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ดี อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ที่ทำให้บุคคล สามารถผ่านพันอุปสรรคและวิกฤติต่างไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันระหว่างสมาชิก ในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูก ความสัมพันธ์ระหว่างปู่ย่า ตายาย กับลูกหลานรวมไปถึงความสัมพันธ์ในหมู่ญาติมิตรและเพื่อนฝูง โดยครอบครัวที่มี สัมพันธภาพดีควรมีการสนทนาพูดคุยกันด้วยความรักใคร่ปรองดอง มีความห่วงใยซึ่งกันและกันและปรึกษาหารือร่วมกันเมื่อมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้น เพื่อเป็นที่ปรึกษาให้กันและกัน และยอมส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวที่กำลังประสบกับวิกฤติต่างๆในชีวิตมีความสามารถในการลุกขึ้นต่อสู้กับปัญหาต่างๆที่เข้ามาในชีวิต เพราะการมีครอบครัวเข้มแข็ง และคอยให้กำลังใจ ย่อมทำให้บุคคลที่อยู่ในครอบครัวนั้นเข้มแข็งไปด้วย จะเห็นได้ว่าพลังแห่งครอบครัวนั้น สามารถสร้างสรรค์ให้มีสิ่งดีๆเกิดขึ้นได้มากมายในสังคม ทั้งใน สิ่งที่เราเห็นเป็นรูปธรรมต่างๆ ก็ล้วนแปรรูปมาจากพลังงานแห่งครอบครัว ที่สำคัญคือสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นนั้น แม้สัมผัสไม่ได้แต่เราก็สามารถสัมผัสได้ด้วยความรู้สึกว่าหลังจากครอบครัวนั้นเป็นสิ่งที่ประเมินค่าไม่ได้⁽⁶⁸⁾ และหากเมื่อสัมพันธภาพในครอบครัวต่ำลงย่อมทำให้พลังสุขภาพจิตลดลงตามไปด้วยเช่นกัน

3. ปัจจัยพยากรณ์พลังสุขภาพจิต

ปัจจัยที่ร่วมกันพยากรณ์พลังสุขภาพจิตได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเรียงลำดับ จากมากไปน้อย ได้แก่ อายุ (มีอิทธิพลในทางบวก) สัมพันธภาพในครอบครัว (มีอิทธิพลในทางบวก) และเหตุการณ์เครียดในชีวิต (มีอิทธิพลในทางลบ) ซึ่งร่วมกันพยากรณ์ พลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษได้ร้อยละ 34.8 เมื่อพิจารณาขนาด และทิศทาง ความสัมพันธ์ของปัจจัยพยากรณ์ทุกตัวแล้ว แสดงให้เห็นว่าอายุ ถือเป็นปัจจัยสำคัญ ที่ช่วยส่งเสริมพลังสุขภาพจิต ของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ อันเนื่องจาก ประสบการณ์ในชีวิตที่เพิ่มขึ้นตามอายุ วุฒิภาวะต่างๆ สามารถแก้ไขวิกฤติในชีวิตได้ดีขึ้น มีการเชื่อมโยง พื้นฐานความรู้เดิม ที่มีมาก่อนกับสิ่งใหม่⁽⁶⁹⁾ มีการเตรียมพร้อม มีการซึมซับ ประสบการณ์ เรื่องราวและข้อมูลต่างๆ เข้ามาเก็บสะสมไว้⁽⁶⁹⁾ เพื่อเตรียมใจที่จะพบเจอ สิ่งต่างๆได้ดี ถึงแม้ เหตุการณ์เครียดในชีวิตที่เพิ่มมากขึ้นจะเป็นตัวบั่นทอนพลังสุขภาพจิต ซึ่งขัดแย้งกับ ความคิดของบุคคลทั่วไปที่ว่า เมื่อมนุษย์เรา ยิ่งประสบ ปัญหาเครียดมากเท่าไร ยิ่งทำให้แข็งแรงมากขึ้น ซึ่งอาจพบได้ในบางคนที่มีปัญหาชีวิต เครียดจนไม่สามารถจัดการได้ ส่งผลให้หมดกำลังใจ และมีระดับพลังสุขภาพจิตลดลง⁽⁶⁹⁾ แต่อายุ และ สัมพันธภาพในครอบครัว จะช่วย ประคับประคอง และรักษาระดับสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง สามารถ พึ่งคืนสภาพจิตใจได้อย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญ กับเหตุการณ์รุนแรงหรือวิกฤติ ต่างๆในชีวิต

อย่างไรก็ตาม ค่าสัมประสิทธิ์ในการพยากรณ์ (ร้อยละ 34.8) ที่ได้จากการวิเคราะห์ การถดถอยดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่ายังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อพลังสุขภาพจิตของพนักงาน หน่วยงานอุตสาหกรรมกระดาษ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้ครอบคลุมถึง เช่น ปัจจัยสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน ความผูกพันกับองค์กร(โรงงาน) สัมพันธภาพกับสังคม เป็นต้น ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ เช่นกัน จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

ข้อจำกัดของการทำวิจัย

1. เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม เท่านั้น จึงไม่สามารถสรุปผลแทนพนักงานโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ในจังหวัดอื่นได้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมของแต่ละสถานที่ และวิถีการดำรงชีวิตมีความแตกต่างกัน
2. รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยเชิงพรรณนา ณ จุดเวลาใดเวลาหนึ่ง ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆกับพลังสุขภาพจิตนั้น ไม่สามารถระบุเป็นความสัมพันธ์เชิงสาเหตุได้
3. การศึกษาครั้งนี้ ไม่ได้ศึกษาครอบคลุมถึงปัจจัยบางประการที่อาจมีความเกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิต ซึ่งหากนำปัจจัยต่างๆเหล่านั้นมาวิเคราะห์ร่วมด้วย ความเกี่ยวข้อง ของตัวแปร ที่มีอิทธิพลต่อพลังสุขภาพจิตอาจเปลี่ยนแปลงได้

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เนื่องจากปัจจุบันได้มีการให้คำนิยาม “พลังสุขภาพจิต Resilience” ที่หลากหลาย การนำผลที่ได้จากการศึกษาไปอ้างอิงผู้ศึกษาควรต้องพิจารณาเกี่ยวกับการให้คำนิยาม เหล่านี้ด้วย
2. ผลจากการศึกษาครั้งนี้เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของพลังสุขภาพจิต และปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้บริหาร หรือผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย จึงควรส่งเสริมให้พนักงานโรงงานกระดาษมีทักษะในการสร้างพลังสุขภาพจิตที่ดีให้กับตนเอง พร้อมทั้งการเสริมสร้าง พลังสุขภาพจิตให้กับบุคคลอื่นๆรอบข้างได้ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิต และพลังสุขภาพจิต ที่เข้มแข็งของพนักงานในโรงงาน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการขยายผลการศึกษาเกี่ยวกับพนักงานโรงงานในเขตอื่น หรือประเภทอื่นๆ เพราะอาจมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตที่แตกต่างกัน รวมถึงเพื่อสามารถดูผล โดยรวมในระดับที่กว้างขึ้น

2. ควรมีการวิจัยเชิงวิเคราะห์โดยการศึกษาเปรียบเทียบพนักงานที่มีพลังสุขภาพจิตในระดับปกติ และ พนักงานที่มีพลังสุขภาพจิตระดับต่ำ เพื่อหาว่ามีปัจจัยใดที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตมากที่สุด

ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก เช่นกระบวนการในการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต และรูปแบบการพัฒนาพลังสุขภาพจิต



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

รายการอ้างอิง

1. อภิชาติ จำรัสสุทธิรุ่งศ์, อุมารภรณ์ ภัทรวณิชย์, ปราโมทย์ ประสาทกุล, และคณะ สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย การวิเคราะห์พหุปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมระดับบุคคลและระดับจังหวัด นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล; 2554.
2. สมพร อินทร์แก้ว, เยาวนาฏ ผลิตนนทเกียรติ, ศรีวิภา เนียมสะอาด, สายศิริ ด่านวัฒนะ. คู่มือเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience) นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข; 2552.
3. อภิลิทธิ์ สิทธิรักษ์. บทความวิชาการ เรื่องนำรู้เกี่ยวกับ RQ 2554 [cited 2556 27 กันยายน]. Available from: www.office.bangkok.go.th/doh/daptd/article/Drug-RQ.pdf
4. กระทรวงสาธารณสุขกรมสุขภาพจิต. พลังสุขภาพจิตสำคัญอย่างไร นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2552.
5. พัชรินทร์ อรุณเรือง. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
6. Wolin S.J., Wolin S. The challenge of the troubled family In the resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity New York: Villard Books; 1993.
7. ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ. นนทบุรี: แสบปีโฮมคลินิก 2549.
8. L.S. G. Psychological Resilience in Thai Adolescents. The Degree of Bachelor of Arts with Honors in the Subject of Psychology: Harvard-Radcliffe College; 1999.
9. กระทรวงอุตสาหกรรม ก. 2555 [cited 2556 15 พฤษภาคม]. Available from: http://ledx.oie.go.th/leedx_plus/data/factory/factoryList/view/index.php?basicDataTy pe=overview&dataGroup=14.
10. Taro Yamane. Statistics : An Introductory Analysis 1970.
11. สมจิตร นครพานิช. เหตุการณ์ในชีวิตและการปรับตัวในระยะตั้งครรภ์ของหญิงที่มีและไม่มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ในโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2531.
12. พนิดา ผกานรินทร์. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในการปฏิบัติพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลตากสิน กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2544.
13. A.L. S. Caregiver Resiliency and Its Related Factors. Nurse Media Journal of Nursing. 2007;1(1):29 – 41.
14. สุภาวดี ดิสโร. ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษา วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2551.

15. Association [APA] AP. The Road To Resilience. British Journal of Social Work. 2011:218-35.
16. C. KE. Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. Journal of Personality and Social Psychology. 1996:1067-79.
17. สุจจริต สุวรรณชีพ. แบบประเมินพลังสุขภาพจิต 2555 [cited 2556 23 กันยายน]. Available from: <http://mhtech.dmh.moph.go.th/blog/wp-content/uploads/2009/03/rq-4.pdf>
18. N. GE. A guide for promoting resilience in children Strengthening the human spirit. Netherlands: Early childhood Development Practice and Reflection; 1995.
19. Davis, Nancy J. . Resilience Working Paper: Status of the Research and Research-based Programs 1999 [cited 2556 23 december]. Available from: <http://mentalhealth.samhsa.gov/chooviolence/5-28Resilience.asp>.
20. Polk, Laura V. . Toward a Middle-Range Theory of Resilience: Advances in Nursing Science; 1997.
21. Gunnestad, Arve et al. Resilience in Minorities. Queen Maud University College, Trondheim: Norway Bokamoso Educational Trust Gantsi, Botswana; 2006.
22. Reivich K., Shatte A. The Resilience Factor 2006 [cited 2557 12 january]. Available from: <http://www.infotraccollege.Thompsonlearning.com/itw/infomark>.
23. Grotberg. Children and Caregivers: The Role of Resilience. Presented at the International Council of Psychologists (ICP). 2004.
24. เทพไทย โชติชัย, พนมพร มีระเกตุ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับพลังสุขภาพจิตของบุคลากรวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น: วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาโท สาขาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น 2555.
25. ผกาสรณ์ อุไรวรรณ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของประชาชนในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี; 2554.
26. Garnezy N. Reflections and commentary on risk resilience and development Cambridge University Press; 1996.
27. Werner E. E. Resilience in development: Current Directions in Psychological Sciences 1995.
28. Kumpfer Karol L. Factors and Processes Contributing to Resilience The Resilience Framework. New York: Kluwer Academic Plenum 1999.
29. อิศรียา ปาริชาติกานนท์. ความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
30. Addington D., Addington J., Patten S. Depression in people with first-episode schizophrenia: Psychiatry Publishing; 1998.
31. กรมสุขภาพจิต. R.Q เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส สถาบันกัลยาธรรมาชนครินทร์; 2552.

- 32.Lazarus A.S., Folkman S. Stress appraisal and coping. New York: Springer Publishing; 1984.
- 33.Thoits P.A. Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. Journal of Health and Social Behavior. 1982;23:145-59.
- 34.Turner H.A., Hays R.B. Determinants of social support among gay men in the context of AIDS: J Health Soc Behav 1993.
- 35.ปราณี สุทธิสุขคนธ์. สัมพันธภาพในครอบครัวกับการดูแลสุขภาพ. มหาวิทยาลัยมหิดล: สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน 2552.
- 36.สาวิตรี ทยานศิลป์. ความสัมพันธ์ในครอบครัว. มหาวิทยาลัยมหิดล: สถาบันแห่งชาติเพื่อเด็กและครอบครัว; 2554.
- 37.ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์; 2525.
- 38.Amato P.R. Father-children relations and mother-children relation and offspring psychological well being in early adulthood Journal Marriage and the Family. 1994;54.
- 39.Mimuchin S. Families and family therapy. Cambridge: Harvard University 1974.
- 40.[WHO] WHO. The ICD-10 classification of mental and behavioral disorder: clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: World Health Organization; 1992.
- 41.เทพเทียน บ. สภาพครอบครัวตามตัวชี้วัดสถาบันครอบครัวเข้มแข็ง. มหาวิทยาลัยมหิดล: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุข; 2550.
- 42.ศิริกุล อิศรานุรักษ์. หลักการวางแผนงานอนามัยครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการพิมพ์; 2542.
- 43.Friedman M. M. Family nursing theory and practice New Jersey Appltor & Lange; 1992.
- 44.จรรยา สุวรรณทัต. ลักษณะของครอบครัวไทย อดีต ปัจจุบัน และ อนาคต. วารสารจิตวิทยา. 2547;16(1):19-24.
- 45.Umberson D. Relationship between adult children and their parent Psychological consequences for both generations. Journal of Marriage and the Family. 1992;54:664-74.
- 46.Crandall R. C. Gerontology: A behavioral science approach: Addison-Wesley Publishing Company; 1980.
- 47.Weiss R. . The provision of social support. New Jersey: Prentice-Hall; 1974.
- 48.Beck, Steer, Garbin Depression and Anxiety. Thai Journal of Nursing Council 2009; 24 (2).
- 49.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คภค. คู่มือการใช้ยาสำหรับพยาบาล. กรุงเทพฯ: ธนบรรณการพิมพ์; 2539.
- 50.วัลลา ตันตโยทัย, ประคอง อินทรสมบัติ. การพยาบาลผู้ป่วยไตวายเรื้อรัง. กรุงเทพฯ: วี เจ พรีนติ้ง; 2543.

- 51.เทียนทอง ทาระบุตร. ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน: วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี 2554.
- 52.ธัญญลักษณ์ แสนสุข. ประสบการณ์การฟั่นสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ. กรุงเทพมหานคร: วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.; 2551.
- 53.โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น. การศึกษาพลังสุขภาพจิตและโรคซึมเศร้าของประชาชนในเขตสาธารณสุขที่10 และ12. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ขอนแก่น. 2552.
- 54.เสาวลักษณ์ ภารชาติ. ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย. พยาบาลสาร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2551:57-66
- 55.อรรวรรณ ดวงจันทร์. การประเมินประสิทธิผลของคู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างพลังชีวิต ฮีต สู้ ในชุมชน. สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ขอนแก่น. 2554.
- 56.อรรวรรณ ศิลปกิจ, เอมวดี เกียรติศิริ. ความเครียดของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 2552;17(1):37-44.
- 57.สุรีย์ วิภาสประทีป. สัมพันธภาพในครอบครัวของแรงงานสตรีที่ทำงานระบบกะในอุตสาหกรรมสิ่งทอเขตอ้อมน้อย จังหวัดสมุทรสาคร วิทยานิพนธ์ คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2534.
- 58.Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004:320–33.
- 59.Wagnild G., Young H. M. Resilience among women. *Journal of Nursing Scholarship*. 1990;22(4):252-5.
- 60.Zauszniewski J.A. Resilience in family members of persons with serious mental illness. *Nurse clinic of North America*. 2010.
- 61.Bem S.L. Gender Schema Theory: aCognitive Account of Sex Typing. *Psychological*. 1981;88:354-64.
- 62.ต้นติมา ตัวโยธา. การศึกษาและพัฒนาความยืดหยุ่นตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล: ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2553.
- 63.สมชาย รัตทองคำ, ชัยฤทธิ์ โพธิสุวรรณ. พัฒนาการของผู้เรียนและจิตวิทยาการเรียนรู้. กรุงเทพฯ 2550
- 64.มยุรา จรรย์รักษ์, อุมารณ ภัทรวานิชย์, มาลี สันสุวรรณ. สวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลกับความเสี่ยง ในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของวัยแรงงานในประเทศไทย. 2555.
- 65.อนุตตรา พานโพธิ์ทอง. ปรับตัวอย่างไร เมื่อองค์กรเปลี่ยน 2553 [cited 2556 27 มกราคม]. Available from: <http://www.bangkokbiznews.com/home/details/.htm>


- 66.Ahern N.R., Norris A.E. Examining factors that increase and decrease stress. *journal of pediatric nursing*. 2010.
- 67.สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์; 2556.
- 68.พรหมทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2547.
- 69.Ausubel D. *The Psychology of Meaningful Verbal Learning*. New York: Grune & Stratton; 1963.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p> <p style="text-align: right;">หน้า 1/4</p>
--	---

ชื่อโครงการวิจัย พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม กระดาษ
จังหวัดนครปฐม

ผู้ทำวิจัย

ชื่อ นางสาวนุชญา ธรรมชั้น
ที่อยู่ หอพักสตรีตวงทอง 566/127-129 ซ.กิจพานิชย์ ถ.พระรามสี่ แขวงมหาพฤฒาราม
เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
เบอร์โทรศัพท์ 084-0479094


เรียน ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยทุกท่าน

ท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เนื่องจากท่านเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ
จังหวัดนครปฐม ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว ขอให้ท่านอ่านเอกสารฉบับนี้อย่างถี่ถ้วน
เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงเหตุผลและรายละเอียดของการวิจัยในครั้งนี้ หากท่านมีข้อสงสัยใดๆ เพิ่มเติม กรุณาซักถาม
จากผู้ทำวิจัยซึ่งจะเป็นผู้สามารถตอบคำถามและให้ความกระจ่างแก่ท่าน

ท่านสามารถขอคำแนะนำในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้จากครอบครัว เพื่อนของท่าน และแพทย์ประจำตัว
ของท่านได้ ท่านมีเวลาเพียงพอในการตัดสินใจอย่างอิสระ ถ้าท่านตัดสินใจแล้วว่าจะเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ขอให้
ท่านลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของโครงการวิจัยนี้

เหตุผลและความเป็นมา

พลังสุขภาพจิต เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับภาวะเครียด สิ่ง
ที่มากระทบกระเทือนจิตใจ หรือภาวะวิกฤติในชีวิต พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม ถือเป็นอีกกลุ่มประชากรหนึ่งที่
ถือได้ว่าเป็นช่วงวัยที่ต้องประสบปัญหาต่างๆมากมาย เช่น ปัญหาจากที่ทำงานทั้งเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน และ
สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ปัญหาครอบครัว รวมไปถึงปัญหาส่วนตัวต่างๆ ประชาชนวัยแรงงานจะผ่านพ้น
สถานการณ์วิกฤติเหล่านี้ไปได้นั้น จำเป็นต้องมีความอดทนอยู่ภายใต้สถานการณ์ต่างๆได้ ดังนั้นการมีพลังสุขภาพจิต
ที่ดีของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม จึงเป็นสิ่งที่จะต้องทำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้บุคคลเหล่านี้สามารถผ่านพ้นวิกฤติไปได้
อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม
จังหวัดนครปฐมเพื่อนำไปสู่แนวทางในการพัฒนาองค์ความรู้ในสาขาสุขภาพจิตและงานวิจัยต่อไป

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Information sheet for research participation) หน้า 2/4</p>
--	--

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพลังสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม และศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังสุขภาพจิตของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัดนครปฐม จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน 330 คน

วิธีการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

หากท่านตกลงเข้าร่วมการวิจัยจะมีขั้นตอน ดังต่อไปนี้


ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาให้ท่าน ซึ่งท่านจะต้องเป็นผู้ตอบแบบสอบถามและประเมินด้วยตนเอง แบบสอบถามประกอบด้วย ส่วนที่ 1.แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีข้อความ 6 ข้อ เพื่อรวบรวมปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส โรคประจำตัว และความเพียงพอของรายได้ ส่วนที่ 2. แบบสอบถามข้อมูลการทำงาน ได้แก่ ระยะเวลาการปฏิบัติงาน ช่วงเวลาการปฏิบัติงาน จำนวนชั่วโมง การปฏิบัติงานต่อวัน ตำแหน่งหน้าที่ อาชีพเสริม และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนที่ 3. แบบสอบถามพลังสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ ส่วนที่ 4.แบบสอบถามข้อมูลทางจิตสังคม แบ่งเป็น 2 ส่วน คือแบบวัดเหตุการณ์เครียดในชีวิต จำนวน 43 ข้อ และแบบสอบถามสัมพันธภาพในครอบครัว จำนวน 10 ข้อ โดยตลอดระยะเวลาที่ท่านอยู่ในโครงการวิจัยประมาณ 20 -25 นาที และท่านมีสิทธิ์ไม่ตอบคำถามข้อใดๆ ที่ท่านไม่ต้องการตอบ

ความเสี่ยงที่อาจได้รับ

ความเสี่ยงจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้มีความเสี่ยงเพียงเล็กน้อย คือ อาจจะทำให้ท่านเสียเวลาหรือไม่สะดวกระหว่างที่ท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย

ประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับ

ผู้วิจัยสามารถทราบถึงพลังสุขภาพจิตของตนเอง ซึ่งพลังสุขภาพจิตนี้สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง เพื่อให้ตนเองนั้นมีการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อมีภาวะวิกฤติในชีวิตได้ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและผลการศึกษาที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำไปสู่แนวทางในการให้ข้อมูลการวางแผน กำหนดนโยบาย หรือกิจกรรมต่างๆ เพื่อดำเนินการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังของพนักงานได้อย่างเหมาะสมต่อไป

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Information sheet for research participation) หน้า 3/4</p>
--	--

ข้อปฏิบัติของท่านขณะที่ร่วมในโครงการวิจัย

ขอให้ท่านปฏิบัติดังนี้

- ขอให้ท่านให้ข้อมูลของท่านทั้งในอดีตและปัจจุบัน แก่ผู้ทำวิจัยด้วยความสัตย์จริง
- ขอให้ท่านแจ้งผู้ทำวิจัยทราบถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างที่ท่านเข้าร่วมในโครงการวิจัย

อันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยและความรับผิดชอบของผู้ทำวิจัย

หากท่านพบอันตรายเกิดจากการทำวิจัยท่านจะได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมทันทีหากพิสูจน์ว่าท่านปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้วิจัยแล้ว ผู้ทำวิจัยยินดีจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของท่าน และการลงนามในเอกสารให้ความยินยอม ไม่ได้หมายความว่าท่านได้สละสิทธิ์ทางกฎหมายตามปกติที่ท่านพึงมี

ในกรณีที่ท่านได้รับอันตรายใดๆ หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัย ท่านสามารถติดต่อกับผู้ทำวิจัย คือ นุชนาฏ ธรรมชาน ได้ตลอด 24 ชั่วโมง


การเข้าร่วมและสิ้นสุดการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้เป็นไปโดยสมัครใจ หากท่านไม่สมัครใจจะเข้าร่วมการศึกษาแล้วสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลา

การปกป้องรักษาข้อมูลความลับของอาสาสมัคร

ข้อมูลนี้อาจจะไปสู่การเปิดเผยตัวท่าน จะได้รับการปกปิดและไม่เปิดเผยแก่สาธารณชน ในกรณีที่ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ ชื่อและที่อยู่ของท่านจะต้องได้รับการปกปิดอยู่เสมอ โดยเฉพาะรหัสประจำโครงการวิจัยของท่าน หากท่านยกเลิกการให้สิทธิ์ดังกล่าว ท่านสามารถแจ้ง หรือเขียนบันทึกขอยกเลิกการให้คำยินยอม โดยส่งไปที่นางสาวนุชนาฏ ธรรมชาน

หากท่านขอยกเลิกการให้คำยินยอมหลังจากที่ท่านได้เข้าร่วมโครงการวิจัยแล้ว ข้อมูลส่วนตัวของท่านจะไม่ถูกบันทึกเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามข้อมูลอื่นๆ ของท่านอาจถูกนำมาใช้เพื่อประเมินผลการวิจัย และท่านไม่สามารถกลับมาเข้าร่วมในโครงการครั้งนี้ได้อีก ทั้งนี้เนื่องจากข้อมูลของท่านที่จำเป็นสำหรับการใช้เพื่อการวิจัยไม่ได้ถูกบันทึก

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Information sheet for research participation) หน้า 4/4</p>
--	--


สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ในฐานะที่ท่านเป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ท่านจะมีสิทธิในการตัดสินใจดังต่อไปนี้

1. ท่านจะได้รับทราบถึงลักษณะและวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้
2. ท่านจะได้รับการอธิบายเกี่ยวกับระเบียบวิธีวิจัยของการวิจัย
3. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงความเสี่ยงเกี่ยวกับความไม่สบายที่ท่านจะได้รับจากการวิจัย
4. ท่านจะได้รับทราบการอธิบายถึงประโยชน์ที่ท่านอาจได้รับจากการวิจัย
5. ท่านจะได้มีโอกาสซักถามเกี่ยวกับงานวิจัยหรือขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
6. ท่านจะได้รับทราบว่าการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ท่านสามารถขอถอนตัวจากโครงการเมื่อใดก็ได้ โดยผู้เข้าร่วมวิจัยในโครงการวิจัยสามารถขอถอนตัวออกจากโครงการวิจัยโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น
7. ท่านจะได้รับสำเนาเอกสารยินยอมที่มีทั้งลายเซ็นและวันที่
8. ท่านจะได้รับโอกาสในการตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมในโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้ โดยปราศจากการใช้อิทธิพลข่มขู่

หากท่านไม่ได้รับการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย ท่านสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกอำนวยการ 3 โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ถนนพระราม 4 ปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2256-4455 ต่อ 14, 15 ในเวลาราชการ

ขอขอบพระคุณในการร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p> <p>หน้า 1/2</p>
--	--

การวิจัยเรื่อง **พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ จังหวัด**

นครปฐม


วันที่ให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ..... ข้าพเจ้า นาย/
นาง/นางสาว.....ที่

อยู่.....ได้รายละเอียดจาก

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมาฉบับวันที่.....และข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยสมัครใจ

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยที่ข้าพเจ้าได้ลงนาม และวันที่พร้อมด้วยเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทั้งนี้ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมให้ทำการวิจัยครั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ระยะเวลาของการทำวิจัย วิธีการวิจัย อันตรายหรืออาการที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้งประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัย และแนวทางการรักษาโดยวิธีอื่นอย่างละเอียด ข้าพเจ้ามีเวลาและโอกาสเพียงพอในการซักถามข้อสงสัยจนมีความเข้าใจอย่างดีแล้ว โดยผู้วิจัยได้ตอบคำถามต่างๆ ด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าเข้าใจ ข้าพเจ้ารับทราบจากผู้วิจัยว่าหากเกิดอันตรายใดๆ จากการทำวิจัยดังกล่าว ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับการรักษาพยาบาลโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะบอกเลิกเข้าร่วมในโครงการวิจัยเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ ซึ่งจะไม่มีผลต่อการรักษาโรคหรือสิทธิอื่นๆ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ และจะเปิดเผยได้เฉพาะเมื่อได้รับการยินยอมจากข้าพเจ้าเท่านั้น บุคคลอื่นในนามของบริษัทผู้สนับสนุนการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน สำนักงาน คณะกรรมการวิจัยในคน อาจได้รับอนุญาตให้เข้ามาตรวจและประมวลผลข้อมูลของผู้ร่วมวิจัย ทั้งนี้จะต้องกระทำเพื่อวัตถุประสงค์ในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเท่านั้น ผู้วิจัยรับรองว่าจะไม่มีการเก็บข้อมูลใดๆ ของข้าพเจ้าเพิ่มเติม หลังจากที่ข้าพเจ้าขอยกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัย และต้องการให้ทำลายเอกสารและ/หรือตัวอย่างที่ใช้ตรวจสอบทั้งหมดที่สามารถสืบค้นถึงตัวข้าพเจ้าได้

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ที่จะตรวจสอบหรือแก้ไขข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้า และสามารถยกเลิกการให้สิทธิในการใช้ข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าได้ โดยต้องแจ้งให้ผู้วิจัยทราบ

 <p>คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย</p>	<p>เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการวิจัย (Information sheet for research participation)</p> <p style="text-align: right;">หน้า 2/2</p>
--	---

ข้าพเจ้าได้ตระหนักว่าข้อมูลในการวิจัยไม่มีการเปิดเผยชื่อ จะผ่านกระบวนการต่างๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในรูปแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบต่างๆ เช่น การเก็บข้อมูล การบันทึกข้อมูลในรูปแบบบันทึกและในคอมพิวเตอร์ การตรวจสอบ การวิเคราะห์ และการรายงานข้อมูลเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นและมีความเข้าใจดีทุกประการแล้ว ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยด้วยความเต็มใจ จึงได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้

..... ลงนามผู้ให้ความยินยอม

(.....) ชื่อผู้ยินยอม ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

ข้าพเจ้าได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการวิจัย รวมทั้ง ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด ข้าพเจ้าได้ทราบและมีความเข้าใจดีแล้ว พร้อมลงนามในเอกสาร แสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

..... ลงนามผู้ทำวิจัย

(.....) ชื่อผู้ทำวิจัย ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

..... ลงนามพยาน

(.....) ชื่อพยาน ตัวบรรจง

วันที่.....เดือน..... พ.ศ.....

แบบสอบถามการวิจัย

เลขที่

เรื่อง ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรมจังหวัดนครปฐม

ส่วนที่ 1 : แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง : ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน (.....) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

1. เพศ

(.....) 1. ชาย

(.....) 2. หญิง

2. อายุ ปี

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

(.....) 1. ไม่มีวุฒิมัธยมศึกษา

(.....) 2. ประถมศึกษาปีที่ 4

(.....) 3. ประถมศึกษาปีที่ 6

(.....) 4. มัธยมศึกษาปีที่ 3 / ปวช

(.....) 5. มัธยมศึกษาปีที่ 6 / ปวช

(.....) 6.ปริญญาตรี

(.....) 7. ปริญญาโท

4. สถานภาพสมรส

(.....) 1. โสด

(.....) 2. หม้าย

(.....) 3. หย่า

(.....) 4. สมรส

5. โรคประจำตัวทางร่างกาย/ทางจิตเวช

(.....) 1. มี กรุณาระบุ.....

(.....) 2. ไม่มี

6. ความเพียงพอของรายได้

(.....) 1. เพียงพอและเหลือเก็บ

(.....) 2. เพียงพอแต่ไม่มีเหลือเก็บ

(.....) 3. ไม่เพียงพอแต่ไม่มีหนี้สิน

(.....) 4. ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน

ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามข้อมูลการทำงาน

7. ระยะเวลาการปฏิบัติงานที่โรงงานอุตสาหกรรมกระดาษ ปี

8. ช่วงเวลาการปฏิบัติงานโดยส่วนใหญ่

- เช้า 8:00 – 17:00 น.
- ป้าย 17:00 - 24:00 น.
- กลางคืน 24:00 – 8:00 น.
- สลับช่วงเวลาเสมอๆ
- ระหว่างช่วงเวลา.....และช่วงเวลา.....
- อื่นๆ (โปรดระบุ)

9. จำนวนชั่วโมงในการปฏิบัติงานต่อวัน ชั่วโมง

10. ตำแหน่งหน้าที่

- (.....) 1. ผู้บริหาร (.....) 2. หัวหน้าแผนก (โปรดระบุ)
- (.....) 3. พนักงานทั่วไป (.....) 4. ลูกจ้างชั่วคราว
- (.....) 5. อื่นๆ กรุณาระบุ.....

11. อาชีพเสริม และหน้าที่เสริม รวมถึงการทำงานล่วงเวลา จากระยะเวลาการปฏิบัติงานปกติ (O.T)

(.....) 1. มี (โปรดระบุ).....

(.....) 2. ไม่มี

12. รายได้ต่อเดือน บาท (รวมค่าทำงานล่วงเวลา และรายได้เสริมพิเศษ)

ส่วนที่ 3 แบบสอบถาม พลังสุขภาพจิต ของกรมสุขภาพจิต

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิต โดยสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมาของท่าน เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของตัวท่านเอง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความมั่นคงทางอารมณ์				
1.เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2.ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3.เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา				
4.ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5.เวลาทุกซีใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6.ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7.ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8.ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9.ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10.เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย				
ด้านกำลังใจ				
11.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12.ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13.ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				

ข้อความ	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านการจัดการกับปัญหา				
14.เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ				
15.เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
16.ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ				
17.การแก้ไขปัญหาคำทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18.ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19.ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20.ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				

ส่วนที่ 4 : แบบสอบถามข้อมูลทางจิตสังคม

ชุดที่ 1 แบบวัดเหตุการณ์ความเครียดในชีวิต (Life stress event)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตท่าน ในช่วงหนึ่งปีที่ผ่านมา

เหตุการณ์ในชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
สุขภาพ		
1.ท่านเจ็บป่วยมากถึงกับต้องเข้ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาล		
2.ท่านเจ็บป่วยไม่ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล แต่ต้องหยุดงาน หรือหยุดทำกิจกรรมตามปกติ		
3.ท่านดื่มเหล้า กาแฟ หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ		
4.ท่านมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนเป็นประจำ (เช่น นอนไม่หลับเวลานอนไม่แน่นอน.....)		
5.ท่านมีการใช้กำลังแรงงานมากกว่าปกติ (เช่น ออกกำลังกายมากกว่าปกติ ทำงานออกแรงมากกว่าปกติ.....)		
6.ท่านไม่มีการผ่อนคลายอารมณ์เลย (เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง.....)		
7.ท่านเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเป็นโรคติดต่อร้ายแรง (เช่น วัณโรค โรคเอดส์.....)		
ครอบครัว		
8.คู่สมรสเสียชีวิต		
9.หย่าแยก		
10.คู่สมรสเจ็บป่วยหนัก		
11.บุตรเสียชีวิต		
12.บุตรเจ็บป่วยหนัก		
13.ท่านและคู่สมรสมีเรื่องบาดหมางกัน (เช่น คู่สมรสนอกใจ คู่สมรส)		
14.ท่านและคู่สมรสมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์		
15.บิดาหรือมารดาของท่านเจ็บป่วยหนัก		
16.บิดาหรือมารดาของท่านเสียชีวิต		
17.มีสมาชิกใหม่ในครอบครัว(เช่นมีญาติมาพักอาศัยด้วย.....)		

เหตุการณ์ในชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
18.มีการโยกย้ายที่อยู่		
19.ท่านและคู่สมรสต้องจากกันนานๆ (6 เดือนขึ้นไป)		
เศรษฐกิจ		
20.การใช้จ่ายเพื่อปัจจัยสี่ในครอบครัวขาดสน ผิดเคือง		
21.ท่านหรือคู่สมรสมีหนี้สินล้นพ้นตัว		
22.ท่านหรือครอบครัวต้องผ่อนส่งของที่มีราคาสูง(เช่นบ้าน ที่ดิน.....)		
23.ครอบครัวของท่านถูกยึด หรือไล่ที่		
24.กิจการของท่านหรือครอบครัวขาดทุนหรือล้มเลิกกิจการไป		
25.ท่านต้องหาเลี้ยงครอบครัวแต่ผู้เดียว		
การงาน		
26.ท่านเริ่มทำงานนอกบ้านเป็นครั้งแรก		
27.ท่านถูกสั่งให้ออกจากงาน		
28.คู่สมรสของท่านถูกสั่งให้ออกจากงาน		
29.ท่านตกงาน		
30.คู่สมรสตกงาน		
31.ท่านต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว		
32.ท่านต้องทำงานที่ต้องเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ		
33.ท่านเปลี่ยนงานใหม่ซึ่งต้องมีการปรับตัว		
34.ท่านทะเลาะกับนายจ้างหรือผู้บังคับบัญชา		
35.คู่สมรสต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว		

เหตุการณ์ในชีวิต	ใช่	ไม่ใช่
สังคม 36.ครอบครัวของท่านประสบอุบัติเหตุภัยอันตรายภัยสูญหาย (เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วมบ้าน.....)		
37.ท่านต้องโทษสถานเบา (สถานเบาโดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกขังไม่เกิน 3 เดือน)		
38.คู่สมรสต้องโทษ (สถานเบา โดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกคุมขังไม่เกิน 3		
39.ท่านถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ		
40.คู่สมรสถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ		
41.เพื่อนสนิทของท่านเสียชีวิต		
42.ท่านหรือคู่สมรสเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ (เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท)		
43.สถานที่อยู่อาศัยของท่านหรือครอบครัว ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตหรือทรัพย์สิน (เช่น มีการลักขโมยบ่อยๆ มีเสียงดังรบกวน.....)		

คะแนนเฉลี่ยของเหตุการณ์เครียดในชีวิตที่ผู้ทรงคุณวุฒิ 8 ท่านได้ให้คะแนนความรุนแรงของเหตุการณ์ในชีวิตข้อนั้นๆ

เหตุการณ์ในชีวิต	คะแนน
สุขภาพ	8.35
1.ท่านเจ็บป่วยมากถึงกับต้องเข้ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาล	
2.ท่านเจ็บป่วยไม่ถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล แต่ต้องหยุดงาน หรือหยุดทำกิจกรรมตามปกติ	4.88
3.ท่านดื่มเหล้า กาแฟ หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ	2.5
4.ท่านมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับการนอนเป็นประจำ (เช่น นอนไม่หลับเวลานอนไม่แน่นอน.....)	4.63
5.ท่านมีการใช้กำลังแรงงานมากกว่าปกติ (เช่น ออกกำลังกายมากกว่าปกติ ทำงานออกแรงมากกว่าปกติ.....)	2.75
6.ท่านไม่มีการผ่อนคลายอารมณ์เลย (เช่น ชมภาพยนตร์ ฟังเพลง.....)	3.38
7.ท่านเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเป็นโรคติดต่อร้ายแรง (เช่น วัณโรค โรคเอดส์.....)	6.38
ครอบครัว	10.75
8.คู่สมรสเสียชีวิต	
9.หย่าแยก	9.25
10.คู่สมรสเจ็บป่วยหนัก	9.88
11.บุตรเสียชีวิต	10.75
12.บุตรเจ็บป่วยหนัก	9.75
13.ท่านและคู่สมรสมีเรื่องบาดหมางกัน (เช่น คู่สมรสนอกใจ คู่สมรส)	8.50
14.ท่านและคู่สมรสมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์	6.38
15.บิดาหรือมารดาของท่านเจ็บป่วยหนัก	9.63
16.บิดาหรือมารดาของท่านเสียชีวิต	10.50
17.มีสมาชิกใหม่ในครอบครัว(เช่น มีญาติมาพักอาศัยด้วย.....)	4.13

เหตุการณ์ในชีวิต	คะแนน
18.มีการโยกย้ายที่อยู่	4.13
19.ท่านและคู่สมรสต้องจากกันนานๆ (6 เดือนขึ้นไป)	6.0
เศรษฐกิจ	
20.การใช้จ่ายเพื่อปัจจัยสี่ในครอบครัวขาดสน ผิดเคือง	6.63
21.ท่านหรือคู่สมรสมีหนี้สินล้นพ้นตัว	8.13
22.ท่านหรือครอบครัวต้องผ่อนส่งของที่มีราคาสูง(เช่นบ้าน ที่ดิน.....)	6.25
23.ครอบครัวของท่านถูกยึด หรือไล่ที่	8.13
24.กิจการของท่านหรือครอบครัวขาดทุนหรือล้มเลิกกิจการไป	8.88
25.ท่านต้องหาเลี้ยงครอบครัวแต่ผู้เดียว	8.38
การงาน	
26.ท่านเริ่มทำงานนอกบ้านเป็นครั้งแรก	5.63
27.ท่านถูกสั่งให้ออกจากงาน	8.88
28.คู่สมรสของท่านถูกสั่งให้ออกจากงาน	6.75
29.ท่านตกงาน	7.63
30.คู่สมรสตกงาน	7.25
31.ท่านต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว	5.0
32.ท่านต้องทำงานที่ต้องเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพ	5.88
33.ท่านเปลี่ยนงานใหม่ซึ่งต้องมีการปรับตัว	4.38
34.ท่านทะเลาะกับนายจ้างหรือผู้บังคับบัญชา	5.88
35.คู่สมรสต้องรับผิดชอบการงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว	5.75

เหตุการณ์ในชีวิต	คะแนน
สังคม	9.13
36.ครอบครัวของท่านประสบอุบัติเหตุภัยอันตรายภัยสูญหาย (เช่น ไฟไหม้ น้ำท่วมบ้าน.....)	
37.ท่านต้องโทษสถานเบา (สถานเบาโดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกขังไม่เกิน 3 เดือน)	7.88
38.คู่สมรสต้องโทษ (สถานเบา โดยไม่ถูกคุมขัง หรือถูกคุมขังไม่เกิน 3	7.38
39.ท่านถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ	8.0
40.คู่สมรสถูกทำร้ายร่างกายจนบาดเจ็บ	7.63
41.เพื่อนสนิทของท่านเสียชีวิต	7.25
42.ท่านหรือคู่สมรสเสื่อมเสียชื่อเสียงเกียรติยศ (เช่น ก่อการทะเลาะวิวาท)	8.38
43.สถานที่อยู่อาศัยของท่านหรือครอบครัว ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตหรือทรัพย์สิน (เช่น มีการลักขโมยบ่อยๆ มีเสียงดังรบกวน.....)	7.63

ชุดที่ 2 แบบวัดสัมพันธภาพในครอบครัว

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	จริง บ้าง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1.	พฤติกรรมที่สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อท่าน สมาชิกในครอบครัวให้เกียรติและยอมรับในสิทธิส่วนบุคคลของท่าน					
2.	สมาชิกในครอบครัวมีส่วนช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จในการปฏิบัติงาน					
3.	สมาชิกในครอบครัวมีส่วนช่วยให้ท่านในการช่วยแก้ไขปัญหาการปฏิบัติงาน					
4.	สมาชิกในครอบครัวเต็มใจช่วยเมื่อท่านมีปัญหาในการปฏิบัติงาน					
5.	สมาชิกในครอบครัวให้ความรักความห่วงใยท่านจนทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย					
6.	พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติต่อสมาชิกในครอบครัว ท่านมีส่วนร่วมรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นของสมาชิกในครอบครัว					
7.	ท่านมีส่วนร่วมเสนอความคิดเห็นในการแก้ปัญหาต่างๆของสมาชิกในครอบครัว					
8.	เมื่อท่านมีปัญหาในการปฏิบัติงานท่านมักขอคำปรึกษาจากสมาชิกในครอบครัว					
9.	ท่านให้ความช่วยเหลือเมื่อสมาชิกในครอบครัวมีปัญหา					
10.	ท่านรู้สึกว่าท่านไม่มีความสำคัญในครอบครัว					

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาวนุชนาฏ ธรรมชั้น

เกิดวันที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2532

ประวัติการศึกษา

2555 ปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์และมานุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ

2555 ปัจจุบันกำลังศึกษาต่อในระดับปริญญาโทมหาบัณฑิต หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสุขภาพจิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY