

ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหา กับ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย ในบุคคลในช่วงระยะเกษียณ

นางสาวชนิดา	ชโยปถัมภ์	เลขประจำตัวนิสิต 5337416338
นางสาวณัฐนิช	มณีวรรณกุล	เลขประจำตัวนิสิต 5337426638
นางสาวณัฐพิชญ์	อินต๊ะนางแล	เลขประจำตัวนิสิต 5337430038

โครงการทางจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2556

RELATIONSHIP BETWEEN COPING STYLES AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF ELDERLY
ADULTS WITHIN THE PERIOD OF RETIREMENT

Miss Chanida	Chayopathum	5337416338
Miss Natthanit	Maneewannakul	5337426638
Miss Natthapich	Intananglae	5337430038

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2013

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับสุขภาวะ
เชิงอัตวิสัยในบุคคลในช่วงระยะเกษียณ

โดย

นางสาวชนิดา ชโยปถัมภ์

นางสาวณัฐนิช มณีวรรณกุล

นางสาวณัฐพิชญ์ อินตะนางแล

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูพงศ์ ปัญจมะวัต)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

ชนิดา ชโยปถัมภ์, ณัฐนิช มณีวรรณกุล, ณัฐพิชญ์ อินตะนางแล: ความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญ
ปัญหากับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในบุคคลในช่วงระยะเกษียณ. (RELATIONSHIP BETWEEN
COPING STYLES AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF ELDERLY ADULTS WITHIN THE
PERIOD OF RETIREMENT)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา : อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์, 71 หน้า.

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหากับสุขภาวะเชิงอัต
วิสัยในบุคคลวัยเกษียณ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ บุคคลในวัยทำงานที่อยู่ในช่วงก่อนและหลังการ
เกษียณไม่เกิน 2 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น 75 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ได้แก่ มาตรฐานวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา และมาตรฐานวัดสุขภาวะ

ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคคลในวัยเกษียณที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแตกต่างกันมีระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไม่
แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

2. รูปแบบการเผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยงปัญหาและแบบจมดิ่งกับอารมณ์ มีความสัมพันธ์ในทาง
ลบกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ($r = -.269, p < .05$), ($r = -.361, p < .01$) ตามลำดับ

3. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ และ
แบบตั้งสติจัดการกับปัญหา มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ($r = .374, p < .01$),
($r = .219, p > .05$), ($r = .306, p < .01$) ตามลำดับ

4. ในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา กลุ่มที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้คะแนน
ต่ำ มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.484, p < .01$)

5. ในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ กลุ่มที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ มี
สุขภาวะเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.912, p < .01$)

6. ในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา กลุ่มที่ได้คะแนนสูงและกลุ่มที่ได้
คะแนนต่ำ มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.450, p < .01$)

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2556.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา.....

##5337416338, 5337426638, 5337430038 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : SUBJECTIVE WELL-BEING / COPING STYLES / RETIREMENT

CHANIDA CHAYOPATHUM, NATTHANIT MANEEWANNAKUL, NATTHAPICH

INTANANGLAE : RELATIONSHIP BETWEEN COPING STYLES AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF ELDERLY ADULTS WITHIN THE PERIOD OF RETIREMENT SENIOR PROJECT

ADVISOR : NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 71 pp.

The purpose of this research was to study relationship between coping styles and subjective well-being. Participants were 75 Thai employees within period of 2 years before or after retirement. There were 2 research instruments: the Coping Strategies Scale, Subjective Well-being Scale.

Finding is as follow:

1. There was no significantly different between coping styles and subjective well-being in elderly adults within the period of retirement.

Additional analyses revealed:

2. Avoidance coping style and emotional submission coping style were negatively correlated with subjective well-being ($r = -.269, p < .05$) and ($r = -.361, p < .01$) respectively.

3. Problem engagement coping style, support seeking coping style and mindful planning coping style were positively correlated with subjective well-being ($r = .374, p < .01$), ($r = .219, p > .05$) and ($r = .306, p < .01$) respectively.

4. There was a significant difference between participants with higher and lower scores in problem engagement coping style and subjective well-being. ($t = -3.484, p < .01$)

5. There was a significant difference between participants with higher and lower scores in emotional submission coping style and subjective well-being. ($t = 2.912, p < .01$)

6. There was a significant difference between participants with higher and lower scores in mindful planning coping style and subjective well-being. ($t = -3.450, p < .01$)

Field of Study : Psychology Student's Signature.....

Academic Year : 2013 Student's Signature.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาและความช่วยเหลือของอาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา ที่ได้คำแนะนำ ข้อคิดเห็น ให้ความเอื้อเฟื้อ มาตราวัด ให้ความช่วยเหลือในการหากลุ่มตัวอย่าง ตลอดจนการแก้ไขข้อบกพร่อง ตลอดจนระยะเวลาของการ พัฒนาโครงการทางจิตวิทยาเพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างราบรื่น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและสำนึกในความ กรุณาของท่านอย่างจริงใจ

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวัด ได้แก่ รองศาสตราจารย์ สุภาพรธณ โคตรจรัส และอาจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ชูพงศ์ บัญจมะวัต และอาจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ ที่ให้เกียรติเป็นกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

ขอขอบพระคุณ บริษัท ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) และธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการแจกจ่าย และเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ขอขอบคุณพ่อแม่ ญาติของผู้วิจัยที่สละเวลาตอบแบบสอบถาม และช่วยหา กลุ่มตัวอย่างมาตอบแบบสอบถาม

ขอบคุณสื่อออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก (Facebook) กูเกิ้ล (Google) พันทิป (Pantip) ที่ช่วยให้ การเก็บแบบสอบถามนั้นเป็นไปด้วยความสะดวกและรวดเร็ว

ขอขอบคุณเพื่อนสนิท และเพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ รวมถึงทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนามที่มีส่วนในการพัฒนาโครงการนี้ให้สำเร็จลุล่วง

ท้ายที่สุดขอขอบคุณคณะผู้วิจัยทุกท่านที่ตั้งใจและไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคระหว่างการทำโครงการ จิตวิทยาเล่มนี้

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ณ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม	3
การเกษียณ	4
ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ	5
ทฤษฎีการเปลี่ยนผ่านสู่การเกษียณ	6
การปรับตัว	6
รูปแบบการเผชิญปัญหา	6
สุขภาพะเชิงอัตวิสัย	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
1.3 กรอบความคิดในการวิจัย	16
1.4 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	17
1.5 สมมติฐานของการวิจัย	17
1.6 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	17
1.7 นิยามตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	17
1.8 ขอบเขตการวิจัย	18
1.9 ประโยชน์ที่ได้รับ	18
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	19
2.1 กลุ่มตัวอย่าง	19
2.2 จริยธรรมในการวิจัย	19
2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	19
2.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	20

	หน้า
2.5 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	21
2.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	25
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
3.1 ตอนที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐาน	26
3.2 ตอนที่ 2 เกณฑ์การแปรผลมาตรวัด	29
3.3 ตอนที่ 3 ผลวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนแบบจำแนกหนึ่งทางของ รูปแบบการเผชิญปัญหา ส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคคลในวัยเกษียณ	31
3.4 ตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม	32
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	37
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	40
รายการอ้างอิง	42
ภาคผนวก	46
ภาคผนวก ก รายนามคณะผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัย	47
ภาคผนวก ข ค่าเฉลี่ย IOC ของมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาใน ชั้นตรวจสอบคุณภาพของข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ	48
ภาคผนวก ค ตารางแสดงการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และค่า CITC ของมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาในชั้นพัฒนามาตรวัด	49
ภาคผนวก ง ตารางแสดงการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค และค่า CITC ของมาตรวัดสุขภาวะในชั้นพัฒนามาตรวัด	51
ภาคผนวก จ ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Inform Consent)	53
ภาคผนวก ฉ แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล	54
ภาคผนวก ช มาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา	55
ภาคผนวก ซ มาตรวัดสุขภาวะ	60

สารบัญญัตราง

ตารางที่	หน้า
1. มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับของมาตรวัดกฤษฎการเผชิญปัญหา	22
2. มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับของมาตรวัดความู้สึก	24
3. มาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับของมาตรวัดความองกวม และ ความพึงพอใจในชีวิต	24
4. แสดงสถิติพื้นฐานซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลวัยเกษียณ ซึ่งประกอบด้วยเพศ อายุ ช่วงของการเกษียณ เงื่อนไขการเกษียณ ตำแหน่งงาน ประเภทองค์กร และการทำงานหลังเกษียณ	26
5. ผลการจัดแบ่งบุคคลตามรูปแบบการเผชิญปัญหา	30
6. คะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ของรูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาพะเชิงอัตวิสัย	31
7. แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหา	32
8. แสดงการเปรียบเทียบค่าสถิติ <i>F</i> -test ของรูปแบบการเผชิญปัญหาส่งผลต่อสุขภาพะเชิงอัตวิสัยของบุคคลในวัยเกษียณ	32
9. แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหา กับสุขภาพะเชิงอัตวิสัยของบุคคลในวัยเกษียณ	33
10. แสดงมัธยฐานและคะแนนในเปอร์เซ็นต์ที่ 25 และ 75 ของรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้งห้ารูปแบบ	34
11. ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และ สุขภาพะเชิงอัตวิสัย	35
12. ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และ สุขภาพะเชิงอัตวิสัย	35
13. ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ และ สุขภาพะเชิงอัตวิสัย	35
14. ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ และ สุขภาพะเชิงอัตวิสัย	36
15. ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา และ สุขภาพะเชิงอัตวิสัย	36

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบัน ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการเพิ่มขึ้นนี้มีแนวโน้มว่าสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555) ดังนั้นการเตรียมการเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่นักวิชาการและนักวิจัยให้ความสำคัญ หนึ่งในกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่บุคคล ซึ่งเข้าสู่วัยสูงอายุต้องเผชิญ คือ การเกษียณ (Retirement) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้ถือเป็นการเปลี่ยนผ่านทางอาชีพ (Career transition) ที่เปลี่ยนบทบาทจากคนที่ต้องทำงานกลายเป็นคนที่ไม่ต้องทำงาน อาจเปรียบได้ว่าการเกษียณ คือ การที่บุคคลต้องลาจากวิชาชีพหรือชีวิตการทำงาน (Hornstein & Wapner, 1985 อ้างถึงใน Kelly & Swisher, 1998) ในขณะเดียวกัน บุคคลก็มีภาระอื่น ๆ ที่ต้องดูแล เช่น สุขภาพ การเลี้ยงดูบิดามารดา เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่หลังวัยเกษียณที่ตนเองไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งแต่ละบุคคลก็มีวิถีจัดการที่แตกต่างกัน ซึ่งวิธีที่ต่างกันอาจมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพในการปรับตัวที่ไม่เหมือนกัน ซึ่งสามารถสะท้อนออกมาในรูปของสุขภาวะ (Well-being) ที่แตกต่างกัน จึงนำไปสู่ความสนใจว่า บุคคลที่มีการใช้รูปแบบการจัดการปัญหาแต่ละรูปแบบจะมีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยเป็นอย่างไร

ค่าสถิติประชากรจากผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ไม่ระบุปีที่พิมพ์ อ้างถึงใน มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555) พบว่า ในปี พ.ศ. 2503 มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 4.6 ในปี พ.ศ. 2513 มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 4.9 ในปี พ.ศ. 2523 มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 5.5 ในปี พ.ศ. 2533 มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 7.4 ในปี พ.ศ. 2543 มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 9.5 และในปี พ.ศ. 2553 มีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 13.2 ซึ่งแตกต่างกับจำนวนผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2503 ร้อยละ 8.6

สาเหตุที่ทำให้ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นแบ่งได้เป็น 2 สาเหตุหลัก สาเหตุแรก คือ อัตราการเกิดของประชากรลดน้อยลง เนื่องจากหญิงในวัยเจริญพันธุ์ในปัจจุบันมีจำนวนบุตรต่อคนลดน้อยลงทำให้สัดส่วนประชากรเด็กลดลง สาเหตุที่สอง คือ ปัจจุบันเทคโนโลยีทางการแพทย์มีการพัฒนามากขึ้นจึงทำให้อัตราการเสียชีวิตของผู้สูงอายุลดน้อยลง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555)

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ทำการสำรวจจำนวนประชากรในสมาคมอาเซียน (AEC) พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุสูงที่สุดเมื่อเทียบกับประเทศอื่นในประชาคม

อาเซียน คิดเป็นร้อยละ 12 ของประชากรทั้งประเทศ (อ้างถึงใน “ไทยครองแชมป์ ผู้สูงอายุสูงสุดในอาเซียน,” 2556) ซึ่งสอดคล้องกับศิริวรรณ ศิริบุญ และ ชเนตติ มิลินทางกูร (2551) ที่กล่าวว่า จำนวนประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากอดีตและมีการคาดการณ์ไว้ว่า ในอนาคตประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนเพิ่มขึ้นใกล้เคียงกับประชากรวัยเด็กและวัยแรงงาน กล่าวคือ จาก พ.ศ. 2523 ถึง พ.ศ. 2533 มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ 47 และคาดว่าจะในปี พ.ศ. 2593 จะมีการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุถึงร้อยละ 770

ตามทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของ Erikson (1997) การเผชิญการเกษียณของบุคคลในวัยสูงอายุจัดอยู่ในระยะความสิ้นหวังกับความมั่นคงทางจิตใจ (Despair and Disgust vs. Integrity) ซึ่งผู้สูงอายุต้องมีปฏิภาณไหวพริบดี มีทักษะและความอดทน หากผู้สูงอายุทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้จะทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยและท้อแท้ จึงถือเป็นเรื่องท้าทายสำหรับผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีก็จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นคงทางจิตใจ แต่หากปรับตัวไม่ได้จะกลายเป็นบุคคลผู้อยู่อย่างสิ้นหวัง ทั้งนี้ระยะความสิ้นหวังกับความมั่นคงทางจิตใจ บุคคลจะระลึกถึงความทรงจำในอดีต ถ้าหากชีวิตที่ผ่านมาประสบความสำเร็จจะเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากบุคคลผ่านเรื่องผิดหวังมาตลอดและรู้สึกว่าตนไม่ได้ทำประโยชน์ใดให้แก่คนรุ่นหลัง บุคคลจะมีชีวิตที่เหลืออยู่ด้วยความสิ้นหวัง

จากที่กล่าวมาข้างต้น สามารถกล่าวสรุปได้ว่าสิ่งที่บุคคลสูงวัยต้องเผชิญ คือ การเกษียณ ซึ่งถือเป็นการเปลี่ยนผ่านทางอาชีพขั้นหนึ่งที่คุณต้องประสบ ซึ่งการเกษียณอาจเป็นปัญหาสำหรับบางคนได้เนื่องจากบุคคลผู้ผ่านการเกษียณอาจรู้สึกสูญเสียอัตลักษณ์แห่งตน (Self-identity) ไป

ในแง่ของพัฒนาการทางอาชีพตามทฤษฎีของ Super (ไม่ระบุปีที่พิมพ์, อ้างถึงใน กฤษมันต์ วัฒนาณรงค์, 2552) บุคคลในวัยเกษียณ (Decline) จะไม่สนใจการทำงานหนักเพื่อเลี้ยงชีพเนื่องจากสุขภาพไม่เอื้ออำนวย แต่จะมองหากิจกรรม งานอดิเรกที่ไม่ต้องใช้กำลังกายนักเพื่อให้ตนได้ใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่มีให้เกิดประโยชน์

ในภาวะท้าทายเช่นนี้ บุคคลอาจเกิดความเครียดจากสถานการณ์และปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนสามารถปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์เช่นนี้ได้ บุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาเพื่อจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นซึ่งกลยุทธ์การเผชิญปัญหา (coping strategies) ที่บุคคลใช้ก็มีหลายวิธี โดยแต่ละคนก็จะเลือกใช้กลยุทธ์แตกต่างกันไปตามปัจจัยต่างๆ แต่เนื่องจากกลยุทธ์การเผชิญปัญหามีมากมาย จึงได้มีการจัดกลยุทธ์เหล่านี้ไว้เป็นกลุ่มๆ เรียกกลุ่มของกลยุทธ์นี้ว่า รูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping styles) ซึ่งเป็นกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่บุคคลชอบเลือกใช้ที่ค่อนข้างคงทน (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) โดยบุคคลจะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาเหล่านี้เมื่อเผชิญกับปัญหาที่มีความตึงเครียด

ในประเทศไทยก็ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเผชิญปัญหาเช่นกัน จากการศึกษาแบบการจัดการปัญหาของ สุภาพรพรณ โคตรจรัส, ณัฐสุดา เต้พันธ์ และพงศ์มนัส บุญประทีป (2556) พบว่า

รูปแบบการเผชิญปัญหาสามารถแบ่งได้เป็น 5 รูปแบบ ดังนี้ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยงปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ แบบจมดิ่งกับอารมณ์ และแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา

หากบุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรือมีรูปแบบการเผชิญปัญหาอย่างไม่เหมาะสม บุคคลผู้นั้นจะไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ได้ และอาจทำให้บุคคลมีสุขภาวะต่ำ ซึ่งจะทำให้บุคคลตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ขาดความสุข ความหวัง และไม่เห็นคุณค่าในชีวิต ทางผู้วิจัยสนใจสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งสามารถวัดได้จาก 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้สึก (Affective) ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) และความมั่งคั่ง (Flourishing) (Diener, 1984)

งานวิจัยที่ศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยยังมีจำนวนน้อย และไม่ค่อยพบการศึกษานี้ในกลุ่มวัยเกษียณโดยตรง ในประเทศไทยเองงานวิจัยเกี่ยวกับบุคคลในวัยเกษียณพบได้น้อย รวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาวะเชิงอัตวิสัยก็พบได้น้อยเช่นกัน

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง คณะผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการปรับตัวเพื่อรับมือกับการเกษียณ และมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุที่เผชิญกับการเกษียณมีสุขภาวะที่ดี กล่าวคือ ปรารถนาให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจดี มีความสุข พึงพอใจในชีวิต และพบความมั่งคั่งในตนเอง ผู้วิจัยจึงศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาว่าส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคคลที่เผชิญกับการเกษียณอย่างไร นี่จึงเป็นที่มาของการวิจัยนี้

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีพัฒนาการทางสังคม (A Psychosocial Theory of Personality Development)

Erikson (1997) กล่าวถึงพัฒนาการตลอดชีวิตของบุคคล และให้ความสำคัญกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลต่อพัฒนาการขั้นต่างๆ ซึ่งแต่ละขั้นเป็นการตอบสนองของความต้องการทางสังคม ลักษณะพัฒนาการของบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม การรับรู้ตนเองและโลกอย่างเป็นจริง และบุรณภาพของบุคลิกลักษณะที่จะมีมากขึ้นแตกต่างกันในแต่ละบุคคล (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2552) นอกจากนี้ Erikson ยังเชื่ออีกว่า หากเด็กไม่ได้รับความพอใจในวัยใด ก็จะทำให้ปัญหาสะสมในขั้นพัฒนาการต่อมา

Erikson (1997) แบ่งขั้นพัฒนาการของอีโก (Ego) เป็น 8 ขั้นตอน ตามความต้องการทางสังคมของบุคคลเรียกว่า Psychosocial stage ในแต่ละขั้นมีลักษณะพัฒนาการ 2 ด้าน เป็นผลของความสำเร็จและผลของความล้มเหลว แต่ในงานวิจัยครั้งนี้ขอกกล่าวถึงเพียงระยะเดียวที่เอื้อให้เกิดความเข้าใจในกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยที่ศึกษา คือ ระยะความสิ้นหวังกับความมั่นคงทางจิตใจ (Despair and Disgust vs. Integrity) ระยะนี้คือบุคคลเข้าสู่วัยชรา เป็นวัยของการยอมรับความจริง

ขั้นพัฒนาการนี้เป็นขั้นของผู้อาวุโส มีจุดเริ่มต้นที่การเกษียณ คนวัยนี้จะมองย้อนกลับไปถึงการใช้ชีวิตและความสำเร็จที่ผ่านมาราวภาพสะท้อนอดีต ก่อนจะเคลื่อนเข้าสู่การลาจากโลกนี้ไป

ระยะนี้ความสามารถของสติปัญญา (wisdom) จากการสามารถมองเห็น ได้ยิน และจดจำสิ่งต่างๆ ได้ รวมถึงการรักษาความต้องการสัมผัส ต้องการการติดต่อสัมพันธ์ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดจริงจังเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องใช้เวลาในการเรียนรู้การเป็นผู้มีปฏิภาณไหวพริบดี มีความต้องการทางทักษะและความอดทน หากทำสิ่งเหล่านี้ไม่ได้จะทำให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยและท้อแท้ได้ง่ายจึงถือเป็นเรื่องท้าทายสำหรับผู้สูงอายุ

Yount (2008) กล่าวถึงด้านความมั่นคงทางจิตใจ (Integrity) ว่า ขั้นนี้ก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวก ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต รู้สึกว่าตนมีสุขภาวะ (Dembo, 1998) เป็นการยอมรับสิ่งที่ตนได้ทำ และยอมรับว่าตนเองเป็นใคร รวมถึงข้อผิดพลาดหรือข้อจำกัดของตนด้วย (Slavin, 2006) พพอใจในชีวิตและความสำเร็จ มองเห็นเป้าหมายในชีวิต เชื้อในคุณค่าของการทำประโยชน์ให้มวลมนุษย (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2552) สิ่งเหล่านี้เป็นความรู้สึกแห่งศักดิ์ศรีและความสมบูรณ์ของชีวิตมนุษย์คนหนึ่ง

ส่วนขั้นความสิ้นหวัง (Despair and Disgust) Yount (2008) กล่าวว่า ความสิ้นหวังโดดเดี่ยวเป็นผลทางลบของขั้นนี้ คนที่ประสบความล้มเหลวในขั้นนี้จะย้อนกลับไปมองอย่างดูถูกตนเองและสิ้นหวัง (Gage & Berliner, 1984) พวกเขาจะเสียใจกับสิ่งที่ยังทำไม่เสร็จและกังวลเรื่องเวลาที่ใกล้หมด (Eggen & Kauchak, 1997) ขาดศรัทธาในตนเองและผู้อื่น มองไม่เห็นความหมายในการดำรงชีวิตมนุษย์ และปรารถนาชีวิตที่ดีกว่าปัจจุบัน (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2552) คนกลุ่มนี้จะปิดบังความขมขื่นของช่วงชีวิตนี้ไว้และความจริงที่ว่าไม่อาจย้อนเวลากลับไปเริ่มต้นใหม่

การเกษียณ (Retirement)

การเกษียณ หมายถึง ขั้นจบของชีวิตการทำงาน ซึ่งอาจมีการแทนที่โดยการเรียนรู้ การทำงานที่เบาลง หรือกิจวัตรประจำวันต่างๆ ในวงจรชีวิตนี้การทำงานจะไม่ได้หายไปโดยสิ้นเชิง แต่อาจกระจายไปตามช่วงเวลาต่างๆ มากขึ้น กล่าวคือ บุคคลอาจมีช่วงเวลาการทำงานที่ยืดหยุ่นกว่าเดิม โดยทำเป็น part-time หรือตามโอกาส หรือตามโครงการ (Brown, 1998; Dychtwald, 1990 อ้างถึงใน Stein, 2000) บางแนวคิดก็ให้ความหมายของการเกษียณไว้ว่า เป็นการเปลี่ยนอย่างทันทีทันใดจากการอยู่ในงานเมื่อนาทีที่แล้ว กลายเป็นว่างานลดลงจนแทบหมดไปในนาทีถัดมา จากการศึกษาหนึ่งได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณถือเป็นภาวะที่ค่อนข้างมีความซับซ้อน และเป็นการเปลี่ยนแปลงแบบดำเนินไปเรื่อยๆ (Pinquart & Schindler, 2007 อ้างถึงใน Alcover, Depolo, Morales, Moriano, & Topa, 2009) นอกจากนี้ ยังมีนิยามของ Hornstein & Wapner (1985 อ้างถึงใน Kelly & Swisher, 1998) ได้ให้ไว้ว่า การเกษียณ คือ การยอมรับทางสังคมถึงการลาจากวิชาชีพหรือชีวิตการทำงาน และถือเป็นการเปลี่ยนแปลงทางบทบาทที่สำคัญอย่างหนึ่งที่บุคคลอาจต้องประสบ จากนิยามข้างต้นจะเห็นได้ว่า การเกษียณโดยรวมจะหมายถึง

การละจากหน้าที่การงานที่บุคคลเคยทำอยู่และเปลี่ยนมาสู่บทบาทใหม่ที่มีความเกี่ยวข้องกับงานเดิมน้อยลงและไม่ได้เป็นภาวะที่เกิดขึ้นแล้วจบไป แต่เป็นภาวะที่มีความต่อเนื่องดำเนินไปเรื่อยๆ

จากการศึกษาของ Atchley (1985, 1987 อ้างถึงใน Kelly & Swisher, 1998) การเกษียณแบ่งเป็น 2 ช่วง ช่วงแรก คือ Preretirement เป็นช่วงที่บุคคลตระหนักถึงการเกษียณที่ใกล้เข้ามา เมื่อบุคคลตระหนักแล้วก็จะตามมาด้วยการเตรียมตัวและกำหนดวันที่จะไป ช่วงต่อมาจากการศึกษาของ Ekerdt (1986 อ้างถึงใน Kelly & Swisher, 1998) คือ ช่วง Busy ethic ในช่วงนี้ความยุ่งและความไม่ว่างจะเป็นตัวเชื่อมใหม่สู่สังคม โดยจะช่วยให้บุคคลที่เพิ่งผ่านการเกษียณหาบทบาทของตัวเองพบ Ekerdt ได้อธิบายว่าความยุ่งนี้คือ ส่วนต่อขยายจากความคิดเกี่ยวกับการทำงานในอดีต

จากบทความของ Cronan (2009) ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณก็อาจนำมาซึ่งปัญหาเพราะ การที่บุคคลต้องเกษียณอาจทำให้ตัวบุคคลนั้นสูญเสียเอกลักษณ์ความเป็นตัวเองไปด้วย อย่างเช่น บุคคลเคยเป็นประธานบริษัท เมื่อเกษียณแล้วก็ต้องละจากตำแหน่งนั้นกลายมาเป็นคนสูงอายุธรรมดา ซึ่งอาจเป็นการทำทลายทางจิตใจและก่อให้เกิดความรู้สึกยากที่จะรับได้ เนื่องจากทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทันทีทันใด

ทฤษฎีพัฒนาการทางอาชีพ

พัฒนาการทางอาชีพเป็นสิ่งที่มองจากหลายมุม มองเป็นเรื่องราวผ่านการทำงานในระหว่างช่วงชีวิตของบุคคล (Super, 1980) เขาแบ่งแต่ละช่วงเวลาของชีวิตมนุษย์ด้วยขั้นตอนชีวิต (Life Stages) ซึ่งในหนึ่งขั้นบุคคลหนึ่งอาจมีเพียงบทบาทเดียว หรืออาจมีหลายบทบาทได้เช่นกัน ในที่นี้ขอกกล่าวถึงขั้นตอนชีวิตเพียงขั้นตอนเดียว คือ ขั้นการเกษียณอายุ (Decline)

ขั้นการเกษียณอายุมีลักษณะเด่นที่บุคคลจะพิจารณาเรื่องต่างๆตั้งแต่ก่อนการเกษียณมาจนถึงมีการลดจำนวนชั่วโมงการทำงานและผลผลิตจากงาน และในที่สุดก็เกษียณอายุ (Issacson, 1985 อ้างถึงใน Zunker, 2006)

นอกจากนี้ Super (1990 อ้างถึงใน Zunker, 2006) กล่าวถึงสิ่งที่มีอยู่ในวัยเกษียณควรทำ ได้แก่ ลดชั่วโมงการทำงานลง ทำสิ่งที่ตนเองเห็นว่าสนุกต่อไป ทำสิ่งที่อยากทำ หาข้อดีของการเกษียณ และพัฒนาบทบาทของคนที่ไม่ต้องทำงานแล้ว

กฤษมันต์ วัฒนานรงค์ (2552) กล่าวว่า ขั้นการเกษียณ (Retirement Stage) เป็นระยะที่ฟื้นฟูสภาพการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพ การทำงานในระยะนี้จึงเป็นระยะที่แสวงหากิจกรรมเพื่อใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่ได้สะสมมาให้เกิดประโยชน์ และแสวงหางานอดิเรกที่สร้างความเพลิดเพลิน มักพอใจกิจกรรมหรืองานที่ไม่ใช้กำลัง เนื่องจากสมรรถภาพของการทำงานหนักเริ่มลดลง

ทฤษฎีการเปลี่ยนผ่านสู่การเกษียณ

Curl และ Townsend (2008) กล่าวว่า การเปลี่ยนผ่านสู่การเกษียณ (Retirement Transitions) มีหลายรูปแบบตามค่านิยมและการวัดที่แตกต่างกัน บุคคลเปลี่ยนจากการทำงานไปสู่การเกษียณที่สมบูรณ์ (ไม่มีค่าจ้างงานแล้ว) หรือค่อยๆเปลี่ยนจากการทำงานเต็มเวลาเป็นการทำงานแบบบางช่วงเวลา หรือการเกษียณบางส่วน บุคคลอาจทำงานแบบบางช่วงเวลาในช่วงท้ายที่เหลืออยู่ หรือหลังจากการเกษียณเต็มตัวแล้ว บุคคลสามารถเปลี่ยนผ่านจากสถานะเกษียณเพียงเล็กน้อยด้วยการเข้าไปเป็นกำลังงานอีกครั้งด้วยการเปลี่ยนจากเกษียณบางส่วนเป็นทำงานเต็มเวลา หรือด้วยการไม่พิจารณาการเกษียณอายุของตน ดังนั้นกระบวนการเกษียณจึงไม่ใช่กระบวนการเชิงเส้น (เช่น การเกษียณไม่จำเป็นต้องเพิ่มขึ้น) นอกจากนี้ การเปลี่ยนผ่านสู่การเกษียณยังซับซ้อนมากขึ้นอีกหากบุคคลออกจากงานด้วยเหตุผลที่ไม่ได้วางแผนไว้ เช่น ความพิการ การเลิกจ้างงาน หรือการลาออกเพื่อรับการช่วยเหลือดูแล การเกษียณอายุเหล่านี้แสดงให้เห็นวิถีที่แตกต่างกัน (Choi, 2003) พวกเขาสะท้อนให้เห็นทางเลือกสู่การเกษียณ (Dahl, Nilsen, & Vaage, 2000) และช่วงเวลาที่ยาวกว่าอายุจะถึงเกณฑ์ หรือกลายเป็นคุณสมบัติที่ทำให้ได้ประโยชน์เป็นเงินบำนาญ (Gibson, 1988) สถานะชั่วคราว เช่น การกลับไปทำงานหลังเกษียณ หรือการงดทำงานชั่วคราว

การปรับตัว

อรัญญา ตูย์คัมภีร์ (2556) กล่าวว่า การปรับตัวประกอบด้วย การปรับสมดุล (adjustment) และการปรับตัว (adaptation) เกิดขึ้นเมื่อคนเราเผชิญหน้ากับข้อเรียกร้องต่างๆ (demands) ที่มากกว่าความสามารถ (capacities) หรือแหล่งช่วยเหลือ (coping resources) ทำให้เกิดความไม่สมดุลเรียกว่าภาวะวิกฤต (crisis) คนเราจะสร้างความสมดุลระหว่างข้อเรียกร้องต่างๆและความสามารถของตน ผลลัพธ์ของการปรับสมดุลและการปรับตัวก็อาจนำไปสู่การปรับสมดุล หรือการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จ (bonadjustment หรือ bonadaptation) หรือล้มเหลว (maladjustment หรือ maladaptation) ก็เป็นไปได้

รูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping Styles)

การเผชิญปัญหา (Coping) เป็นเรื่องที่ได้รับการสนใจจากนักจิตวิทยาและนักวิจัย และมี การศึกษามาเป็นระยะเวลานานแล้ว โดย Folkman และ Lazarus (1980) ได้ให้ความหมายของการเผชิญ ปัญหาว่าเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่จะจัดการความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและ สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัญหามากกว่าจัดการที่ปัจจัยตัวบุคคลหรือสถานการณ์เพียงอย่างเดียวอย่างใดอย่างหนึ่ง

หนึ่งในทฤษฎีที่มีอิทธิพลกับงานวิจัยด้านการเผชิญปัญหาอย่างกว้างขวาง คือ ทฤษฎีความเครียด และการเผชิญปัญหา (The theory of stress and coping) ของ Lazarus โดยทฤษฎีนี้ได้ให้ความหมาย ของความเครียดว่า เป็นการประเมินของบุคคลถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งมี

ความสัมพันธ์กับสุขภาพและทรัพยากรของบุคคล (Lazarus & Folkman, 1985) ทฤษฎีนี้เสนอว่า ความเครียดเป็นกระบวนการ กล่าวคือ เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจะทำการประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) โดยแบ่งการประเมินออกเป็น 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนแรก คือ การประเมินขั้นต้น (Primary appraisal) โดยบุคคลจะประเมินความคุกคามของเหตุการณ์ที่จะส่งผลต่อตนเอง โดยประเมินออกมาเป็น 3 ลักษณะ คือ เหตุการณ์ไม่เกี่ยวข้องกับบุคคล หรือเหตุการณ์เป็นผลดีกับตน หรือเหตุการณ์จะก่อปัญหาให้กับตน ซึ่งการรับรู้ถึงปัญหาที่กำลังจะเกิดกับตนแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ คือ รับรู้ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้บุคคลเป็นอันตรายและก่อให้เกิดการสูญเสีย หรือรับรู้ถึงความคุกคามของเหตุการณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้นว่า อาจทำให้บุคคลเป็นอันตรายและก่อให้เกิดความสูญเสียได้ หรือ บุคคลรู้ว่า เหตุการณ์เป็นความท้าทายที่น่าจะจัดการได้แม้ว่าปัญหาจะยุ่งยากก็ตาม จากที่กล่าวมา หากบุคคลประเมินว่า เหตุการณ์นั้นจะก่อให้เกิดปัญหากับตนและทำให้บุคคลรับรู้ถึงความเครียดจากเหตุการณ์ บุคคลก็จะทำการประเมินขั้นที่สอง (Secondary appraisal) กล่าวคือ เป็นขั้นตอนที่บุคคลพยายามหาทางเลือกเพื่อเผชิญกับปัญหา เมื่อบุคคลมีทางเลือกแล้วก็จะนำวิธีดังกล่าวมาลงมือปฏิบัติ ซึ่งวิธีเหล่านี้ก็จะส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลที่มีต่อความเครียดต่อไป (Lazarus & Folkman, 1984; Slavin et al., 1991 อ้างถึงใน สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2552)

ในการเผชิญปัญหา บุคคลจะหาทางเลือกเพื่อนำมาใช้ในการจัดการกับปัญหาที่ตนกำลังประสบหรือกำลังจะประสบ ทางเลือกเหล่านี้ก็คือ กลยุทธ์การเผชิญปัญหา (Coping strategies) ซึ่งมีหลากหลายวิธี นักวิจัยหลายท่านจึงได้นำวิธีเหล่านี้มาจัดรวมกันเป็นกลุ่ม เรียก รูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping styles)

Carver และ Scheier (1994) ได้กล่าวถึงรูปแบบการเผชิญปัญหาไว้ว่า เป็นแนวโน้มที่บุคคลจะเลือกใช้การตอบสนองต่อปัญหาเมื่ออยู่ภายใต้ความเครียดเพื่อให้สถานะทางจิตกลับคืนสู่ปกติและใช้เพื่อควบคุมพฤติกรรม (Endler, Speer, Johnson, & Flett, 2000 อ้างถึงใน Kork, 2008) โดยรูปแบบการเผชิญปัญหาที่บุคคลเลือกใช้มักเป็นรูปแบบที่บุคคลชอบที่จะเลือกใช้ซึ่งค่อนข้างคงทนโดยอาจเป็นผลมาจากบุคลิกภาพหรืออาจพัฒนามาจากสาเหตุอื่น (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)

หนึ่งในรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีอิทธิพลต่อหลายๆงานวิจัย คือ การจัดรูปแบบการเผชิญปัญหาของ Folkman และ Lazarus (1985) ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบใหญ่ๆ โดยรูปแบบแรก คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) ซึ่งเป็นการกระทำบางอย่างที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบได้ดียิ่งขึ้น โดยมักจะใช้เมื่อบุคคลประเมินปัญหาว่า สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และรูปแบบที่สอง คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping) ซึ่งเป็นการกำกับอารมณ์ทางลบ มักจะใช้เมื่อบุคคลประเมินว่าปัญหานั้นไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งสองรูปแบบนี้มีความแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับปัจจัยทางสถานการณ์ (ผู้เกี่ยวข้องในระหว่างการเผชิญปัญหา ปัญหาที่กำลังเผชิญ และการประเมินเมื่อเผชิญ

ปัญหา) อายุและเพศของบุคคล (Folkman & Lazarus, 1980) แต่ในการจัดการปัญหา บุคคลจะจัดการปัญหาด้วยวิธีการที่ซับซ้อน กล่าวคือ เมื่อบุคคลเผชิญปัญหาที่มีความตึงเครียด บุคคลจะจัดการปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ร่วมกัน

Admin และ Revenson (1987) ได้แบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 รูปแบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused coping) นอกจากนี้ ยังพบว่า กลยุทธ์ Support mobilization ซึ่งเป็นความพยายามที่จะให้ได้มาซึ่งข้อมูล คำแนะนำและการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่นนี้อยู่ทั้งในกลุ่มการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์

นอกจากนี้ Endler และ Parker (1990) ก็ได้แบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 รูปแบบ รูปแบบแรก คือ Task orientation หรือก็คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบที่สอง คือ Person orientation หรือก็คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ และรูปแบบที่สาม คือ Avoidance ซึ่งเป็นการเผชิญปัญหาที่บุคคลจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ตึงเครียดเฉพาะด้วยการหาการสนับสนุนทางสังคมจากผู้อื่นหรือหาสิ่งอื่นทำแทน เช่น ดูทีวีแทนการทบทวนเตรียมสอบ

นอกจากการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบต่างๆในการเผชิญปัญหา นักวิจัยยังได้มีการศึกษาถึงความแตกต่างในการเผชิญของบุคคลในช่วงอายุที่แตกต่างกัน Folkman, Lazarus, Pimley, และ Novacek (1987) ได้ทำวิจัยแล้วพบว่า ความแตกต่างทางอายุมีผลต่อการควบคุมอัตราการตอบสนองของแต่ละบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่มีอายุน้อยจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า แต่บุคคลที่มีอายุมากมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์มากกว่า ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ รูปแบบการเผชิญปัญหาจะถูกทำให้เหมาะสมกับขั้นตอนของชีวิต (Stage of life) กล่าวคือ คนที่มีอายุน้อยกว่าจะประเมินการเผชิญปัญหาว่า สามารถเปลี่ยนแปลงได้มากกว่าคนที่มีความสูง อายุมาก ทำให้คนที่มีความสูงอายุน้อยเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า ส่วนคนที่มีความสูงอายุมากเมื่อเผชิญปัญหาก็ตจะประเมินว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้น้อยกว่าคนที่มีความสูงอายุน้อย จึงเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์มากกว่า นอกจากนี้ ด้วยอายุที่แตกต่างกันจึงทำให้มีแหล่งของความเครียดที่แตกต่างกัน ส่งผลให้บุคคลที่มีความสูงอายุต่างกันเผชิญปัญหาแตกต่างกัน (Folkman & Lazarus, 1980)

สำหรับในประเทศไทยเองก็ได้มีการศึกษาและพัฒนามาตรวัดรูปแบบการเผชิญปัญหาเช่นกัน โดย สุภาพรพรณ โคตรจรัส (2539, สุภาพรพรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล, 2545 อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2552) ได้แบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 รูปแบบด้วยกัน ได้แก่ การมุ่งจัดการปัญหา (Problem-focused coping) การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) และการหลีกเลี่ยง (Avoidance coping) นอกจากนี้ สุภาพรพรณ โคตรจรัส, ญัฐสุดา เต้พันธ์ และพงศ์มนัส บุศยประทีป (2556) ได้พัฒนามาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา ซึ่งมาตรวัดดังกล่าวได้ใช้กลุ่มพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนองเมื่อเผชิญกับปัญหาเป็นตัวแบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหา กลุ่มพฤติกรรมที่กล่าว

มานั้นได้มาจากการรวบรวมงานวิจัยที่มีการจัดพฤติกรรมเฉพาะเป็นกลุ่มพฤติกรรม และนำกลุ่มพฤติกรรมเหล่านั้นมาทำการวิเคราะห์และจัดกลุ่มพฤติกรรมใหม่ ซึ่งได้ทั้งหมด 23 กลุ่มพฤติกรรม ดังนี้

1. การลงมือแก้ปัญหา (Active coping) เป็นการลงมือแก้ปัญหาเพื่อกำจัดสิ่งที่เป็นต้นตอของความเครียด การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง การใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาตามขั้นตอน
2. การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการ ขั้นตอนและการวางแผนไปสู่การปฏิบัติเพื่อเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด
3. การระงับกิจกรรมอื่น (Suppression of competing activities) เป็นการระงับสิ่งที่จะเข้ามารบกวนความใส่ใจ ซึ่งจะส่งผลให้เผชิญปัญหาได้ไม่เต็มที่
4. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping) เป็นการรอโอกาสที่เหมาะสมแล้วจึงลงมือปฏิบัติ ต้องทำให้แน่ใจว่าไม่ได้ทำให้เหตุการณ์เลวร้ายลงหากลงมือทำก่อน
5. การเฝ้ารอ (Wishful Thinking) การเฝ้ารอว่าปัญหาจะหายไปหรือได้รับการแก้ไขจากผู้อื่นหรือสิ่งอื่นโดยที่ตนไม่ต้องเข้าไปจัดการปัญหานั้นด้วยตนเอง
6. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Seeking instrumental social support) เป็นการขอรายละเอียดของเหตุการณ์เพิ่มเติม ขอคำปรึกษาหรือแนวทางในการเผชิญปัญหาจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน
7. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (Seeking emotional social support) เป็นการพูดระบายความทุกข์เพื่อขอคำปลอบโยน ความเห็นใจ และการหาที่พึ่งทางใจจากแหล่งต่างๆ
8. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation & growth) เป็นการจัดการความกดดันทางอารมณ์ด้วยการมองสถานการณ์ในแง่บวก มองหาส่วนดีของเหตุการณ์ เรียนรู้จากประสบการณ์ มากกว่าการปรับเปลี่ยนสถานการณ์
9. การให้กำลังใจตนเอง (Self encouragement) เป็นการให้กำลังใจแก่ตนเองว่า ตนสามารถผ่านปัญหานี้ไปได้
10. การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับว่า ปัญหาหรือสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงและตนต้องเผชิญกับสิ่งเหล่านี้
11. การพึ่งพาศาสนา (Turning to religion) เป็นการใช้หลักคำสอนทางศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ และการใช้วิธีการทางจิตวิญญาณในการลดความเครียด รวมถึงใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา
12. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on Venting of emotions) เป็นการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีแล้วระบายกับสิ่งต่างๆ อาจทำให้เกิดความหมกหมุ่นกับอารมณ์ความรู้สึกนั้นมากขึ้นหรือไม่ก่อให้เกิดประโยชน์อันใดและอาจก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคมากขึ้น

13. การเป็นกังวล (Worry) เป็นการแสดงความกังวลถึงผลกระทบของปัญหาที่มีต่อตนเองในอนาคต
14. การหาทางผ่อนคลาย (Relaxation) เป็นการทำกิจกรรมที่ชอบ ทำงานอดิเรก การหาความเพลิดเพลิน การดูแลสุขภาพเพื่อผ่อนคลายร่างกายและความรู้สึกที่เกิดขึ้น
15. การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก (Emotional regulation) เป็นการควบคุมอารมณ์ความรู้สึกและไม่แสดงอารมณ์ที่จะทำให้เหตุการณ์เลวร้ายมากขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่เก็บกดอารมณ์ความรู้สึกมากเกินไปจนก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเอง
16. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น และไม่รับรู้ ไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
17. การไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาที่เกิดขึ้น (Inaction) เป็นการทำอะไรไม่ถูกและเกิดความรู้สึกว่างเปล่า ซ้ำ คิดอะไรไม่ออกเมื่อเผชิญปัญหา
18. การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) เป็นการหมดหรือลดความพยายามในการแก้ปัญหา ยอมจำนนต่อปัญหา ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัญหา แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้
19. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการไม่คิดถึงปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด แล้วหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับปัญหาเพื่อให้ตนลืมเหตุการณ์ หรือคิดว่าเหตุการณ์จะสามารถคลี่คลายได้เองหรือมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น
20. การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to self) เป็นการไม่เปิดเผยหรือปิดบังความคิด ความรู้สึกของตนไม่ให้ผู้อื่นรู้ และหลีกเลี่ยงการพบปะกับผู้คน
21. การหมกหมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา (Rumination) เป็นการย้ำคิดย้ำทำหรือการครุ่นคิดถึงวิธีการแก้ไขปัญหาลดเวลา และการกระทำที่แสดงถึงการตำหนิตนเอง
22. การหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidant action) เป็นการหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงจากปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการออกห่างจากผู้คนหรือสิ่งที่ทำให้รู้สึกแย่หรือสิ่งเตือนใจเมื่อนึกถึงปัญหาที่เกิดขึ้น
23. การโทษตนเอง (Self blame) การกระทำที่แสดงถึงการโทษตนเอง
- จากกลุ่มพฤติกรรมทั้งหมด 23 กลุ่มพฤติกรรมข้างต้น สุภาพรพรณ โคตรจรัส, ณัฐสุดา เต้พันธ์ และ พงศ์มนัส บุศยประทีป (2556) ได้นำกลุ่มพฤติกรรมมาใช้ในการแบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหา ซึ่งสามารถแบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาได้เป็น 5 รูปแบบ คือ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยงปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ แบบจมดิ่งกับอารมณ์ และแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา มีรายละเอียด ดังนี้
- รูปแบบแรก คือ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem engagement) เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง หรือแก้ไขปัญหานั้นที่ตัวปัญหาหรืออารมณ์ในทันที รูปแบบที่สอง คือ แบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance) เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปัญหาทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม รูปแบบที่สาม คือ แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ (Support

seeking) เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมกรรมการหาการสนับสนุนเพื่อแก้ไขปัญหาหรืออารมณ์จากผู้อื่นในทางสังคมหรือศาสนา รูปแบบที่สี่ คือ แบบจมดิ่งกับอารมณ์ (Emotional submission) เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่กับปัญหา และมีอาการหมกหมุ่นกับอารมณ์ทางลบที่เกิดจากปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่ และรูปแบบสุดท้าย คือ แบบตั้งสติจัดการกับปัญหา (Mindful planning) เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมของบุคคลในการเตรียมทรัพยากรและสถานการณ์ให้พร้อมเพื่อจัดการกับปัญหา

สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)

Deci และ Ryan (2006) ได้แบ่งสุขภาวะเป็น 2 แบบ คือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) และความงอกงาม (Full functioning) โดยสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) คือ ประสบการณ์ทางจิตใจที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับความสุข การมีอารมณ์ทางบวก การไม่มีอารมณ์ทางลบ และมีความพึงพอใจในชีวิต ที่เรียกว่าเป็นเชิงอัตวิสัยเนื่องจากว่าเป็นสิ่งที่คนจะประเมินตนเองตามวิธีการคิดของตนเองว่าตนกำลังมีสุขภาวะเป็นอย่างไร (Diener, 1984) ส่วนความงอกงาม (Full functioning) คือ ประสบการณ์ทางจิตใจที่มุ่งเน้นเกี่ยวกับการที่บุคคลได้ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ และพึงพอใจกับสิ่งนั้น ในมุมมองนี้มองว่า สุขภาวะมีมากกว่าการที่เราเคยมีความสุขและเสนอว่า การที่บุคคลแค่รายงานว่ตนมีความสุขไม่ได้หมายความว่า บุคคลมีสภาพทางจิตใจที่ดีเสมอไป (Deci & Ryan, 2006)

สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะมุ่งเน้นในส่วนของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยเป็นหลัก ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น สุขภาวะเชิงอัตวิสัยจะเน้นถึงความสุขเป็นหลัก ดังนั้นจึงมีทฤษฎีต่างๆ ที่มองความสุขที่เกิดขึ้นในมุมมองต่างๆ กันไป

มีทฤษฎีเป้าหมาย (Telic theory) เสนอว่า บุคคลจะประสบกับความสุขที่ปลายทาง กล่าวคือ เมื่อบุคคลสามารถทำตามเป้าหมายหรือความต้องการได้สำเร็จ บุคคลนั้นก็จะมีความสุข Wilson (1960 อ้างถึงใน Diener, 1984) ได้กล่าวไว้ว่า ความพึงพอใจจากการบรรลุความต้องการจะก่อให้เกิดความสุข และในทางกลับกัน ความต้องการที่ไม่สามารถเติมเต็มก็จะก่อให้เกิดความทุกข์ใจ

จากแนวคิดที่ว่า การบรรลุเป้าหมายหรือการสนองความต้องการได้สำเร็จจะนำมาซึ่งความสุข ก็ได้นำไปสู่แนวคิดเรื่องความพึงพอใจและความเจ็บปวด (Pleasure and pain) ซึ่งมีการสันนิษฐานเพิ่มเติมว่า บุคคลมีความต้องการหรือเป้าหมายเพื่อเป็นสิ่งที่บอกว่า พวกเขากำลังขาดอะไรในชีวิต ดังนั้น ยังมีความต้องการหรือเป้าหมายมากเท่าไร ก็อาจเป็นเครื่องชี้วัดได้ว่า บุคคลกำลังขาดความสุขมากเท่านั้น มีแนวคิดเชื่อว่า ความพึงพอใจและความเจ็บปวดมีความสัมพันธ์กัน ยกตัวอย่างเช่น ทฤษฎีของ Solomon (1980) ซึ่งกล่าวว่า การที่บุคคลสูญเสียสิ่งที่ดีที่สุดไป จะนำไปสู่ความทุกข์ใจ และการที่บุคคลสูญเสียสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ จะนำไปสู่ความสุข

ในขณะที่ทฤษฎีเป้าหมายเชื่อว่า บุคคลจะมีความสุขเมื่อบรรลุเป้าหมาย ทฤษฎีกิจกรรม (Active Theory) เชื่อว่า บุคคลจะมีความสุขในขณะที่กำลังทำพฤติกรรมเพื่อไปสู่เป้าหมาย โดยแนวคิดนี้ผู้ริเริ่ม

เสนอคือ อริสโตเติล ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรมการเล่นดนตรี บุคคลอาจมีความสุขในขณะที่เล่นมากกว่าตอนที่เล่นจบแล้ว จากการวิจัยพบว่า การตระหนักรู้ในตนเองว่า ตนกำลังมีความสุขจะทำให้ความสุขลดลง (Csikszentmihalyi & Figurski, 1982) ดังนั้น บุคคลควรจดจ่อกับกิจกรรมที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย และความสุขจะมาเอง แนวคิดนี้อาจคล้ายคลึงกับทฤษฎีความเพลิน (Flow) ของ Csikszentmihalyi (1975) ซึ่งจะพูดถึงความเพลิดเพลินและมีความสุขในกิจกรรมที่ทำหากความสามารถของบุคคลและระดับความท้าทายของงานมีความพอดีกัน

นอกจากนี้ ยังมีทฤษฎีล่างขึ้นบน (Bottom-Up approach) ที่มีมุมมองว่า ความสุขมาจากสิ่งที่น่าพึงพอใจเล็กๆหลายสิ่งรวมเข้าด้วยกัน จึงก่อให้เกิดความสุข ในทางกลับกันก็มีทฤษฎีบนลงล่าง (Top-Down approach) ที่มีมุมมองว่า ความสุขมาจากการที่บุคคลมีความสุขอยู่ก่อนแล้วเพลิดเพลินกับสิ่งต่างๆในขณะนั้น อย่างไรก็ตาม ปัจจุบันยังมีประเด็นที่เป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่า จริงๆแล้ว ความสุขคือ Trait หรือ State สำหรับผู้ที่เชื่อว่าเป็น Trait ได้เสนอว่า ความสุขไม่ใช่อารมณ์ที่มีความสุข แต่เป็นความโน้มเอียงที่ทำให้บุคคลปฏิบัติหรือรับรู้ในทางที่มีความสุข มีงานวิจัยของ Andrews and Withey (1974) สนับสนุนในแนวคิดนี้เช่นกัน ส่วนผู้ที่เชื่อว่าเป็น State เสนอว่า บุคคลที่มีความสุขคือ บุคคลที่มีช่วงเวลาที่มีความสุขอยู่ในใจหลายๆช่วง (Chekola, 1975)

อีกทฤษฎีหนึ่งที่กล่าวถึงมุมมองด้านความสุขคือ ทฤษฎีการสัมพันธ์กัน (Association Theory) ทฤษฎีนี้มองว่า ความสุขมาจากความสัมพันธ์ระหว่างความจำ การวางเงื่อนไข และกระบวนการทางปัญญา มีงานวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดนี้เช่น ด้านความจำ Bower (1981) เสนอว่า บุคคลจะระลึกถึงความทรงจำที่สอดคล้องกับอารมณ์ปัจจุบัน ด้านการวางเงื่อนไข Zajonc's (1980) เสนอว่า ปฏิกริยาโต้ตอบทางอารมณ์จะเกิดขึ้นไวกว่าการประมวลผลโดยใช้ปัญญาเมื่อสิ่งเร้ามีความเข้ากันได้กับเงื่อนไขที่เคยถูกวางไว้เพื่อนำไปสู่ความสุข เช่น พบกับคนรักแล้วรู้สึกดีใจทันที และด้านกระบวนการทางปัญญา Schwarz และ Clore (1983) เสนอว่า หากมีเหตุการณ์ดีๆแล้วบุคคลลอนุมานสาเหตุมาที่ปัจจัยภายในตนเองที่คงที่ ก็จะทำให้บุคคลมีความสุขมากที่สุด เช่น ทำข้อสอบได้คะแนนสูง เรายะบุสาเหตุมาที่ความมุ่งมั่นพยายามของตนเองก็ทำให้เรามีความสุขและพึงพอใจที่สุด จากแนวคิดนี้อาจหมายความว่า บุคคลมีโครงข่ายความคิดของตนที่จะนำไปสู่ความโน้มเอียงในการเข้าใกล้ความสุข

ในอีกมุมมองหนึ่งมีทฤษฎีการตัดสิน (Judgement Theory) ทฤษฎีนี้มีมุมมองว่า บุคคลจะมีความสุขมาจากการเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ตนมีในปัจจุบันกับมาตรฐานบางอย่าง และหากบุคคลมีมากกว่ามาตรฐานก็จะเกิดความพึงพอใจ เช่น ในการสอบคะแนนเต็ม 10 เพื่อนๆคนอื่นได้ประมาณ 6 คะแนน แต่เราได้ 8 คะแนน เช่นนี้ก็จะทำให้เราเกิดความพึงพอใจ งานวิจัยมากมายก็สนับสนุนความคิดนี้เช่นกันว่า เมื่อบุคคลได้ดีกว่าคนอื่น จะก่อให้เกิดความพึงพอใจ (Carp & Carp, 1982; Emmons et al., 1983; Michalos, 1980 อ้างถึงใน Diener, 1984)

นอกเหนือจากทฤษฎีเหล่านี้ก็ยังมี การตั้งข้อสันนิษฐานถึงสิ่งที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาวะโดย อาจแบ่งได้ดังนี้

ความพึงพอใจเชิงอัตวิสัย (Subjective Satisfaction) มีความคิดที่เสนอว่า คนเราจะมีความสุขได้ก็ ต่อเมื่อเรามีความพึงพอใจในชีวิต แต่ความพึงพอใจในชีวิตก็มีความสัมพันธ์กับด้านอื่นๆเช่นกัน จาก งานวิจัยของ Campbell (1981 อ้างถึงใน Diener, 1984) พบว่า มีสหสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจกับ ตัวตน (Self) (.55) จึงได้เสนอว่า บุคคลต้องมีการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) ก่อน เมื่อบุคคลเห็น คุณค่าในตนเองแล้วจึงจะรับรู้ถึงความพึงพอใจในชีวิต

รายได้ (Income) มีหลักฐานจากงานวิจัยมากมายสนับสนุนว่า รายได้กับความพึงพอใจเชิงอัตวิสัย มีสหสัมพันธ์ทางบวกกัน กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้รับรายได้ ก็จะเกิดความพึงพอใจและนำไปสู่ความสุข (Braun, 1977; Campbell et al, 1976 อ้างถึงใน Diener, 1984)

อายุ (Age) มีงานวิจัยพบว่า คนวัยหนุ่มสาวจะมีความสุขมากกว่าคนวัยชรา (Bradburn & Caplovitz, 1965; Gurin, Veroff, & Feld, 1960; Kuhlen, 1948; Wessman, 1957 อ้างถึงใน Diener, 1984) อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยอีกกลุ่มหนึ่งพบว่าผลตรงกันข้าม (Bortner & Hultsch, 1970; Cantril, 1965; Clemente & Sauer, 1976a; Medley, 1980 อ้างถึงใน Diener, 1984) และยังมีงานวิจัยบางกลุ่มที่ พบว่า อายุและความสุขไม่ได้มีความสัมพันธ์กัน (Alston et al, 1974; Andrews & Withey, 1976; Cameron, 1975; Sauer, 1977; Spreitzer & Snyder, 1974 อ้างถึงใน Diener, 1984) ซึ่งก็ยังไม่สามารถ ระบุได้เป็นที่แน่ชัดอยู่

เพศ (Gender) จากการศึกษาพบว่า เพศหญิงมักรายงานอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบเข้มข้น กว่าเพศชาย (Braun, 1977; Cameron, 1975; Gurin et al., 1960 อ้างถึงใน Diener, 1984) นอกจากนี้ ในกลุ่มคนอายุน้อยเพศหญิงจะมีความสุขมากกว่าเพศชาย ส่วนในกลุ่มคนอายุมากเพศหญิงจะมีความสุข น้อยกว่าเพศชาย (Medley, 1980; Spreitzer & Snyder, 1974 อ้างถึงใน Diener, 1984)

การจ้างงาน (Employment) มีงานวิจัยพบว่า บุคคลที่ไม่ได้ถูกจ้างงานเป็นบุคคลกลุ่มที่มีความสุข น้อยที่สุด (Campbell et al., 1976 อ้างถึงใน Diener, 1984)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Lankveld, Bosch, Putte, Naring, และ Staak (1994) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการ เผชิญปัญหาเมื่อพบความเจ็บปวดและสุขภาวะของผู้ป่วยโรคไขข้ออักเสบพบว่า รูปแบบการจัดการปัญหากับโรคเฉพาะที่ก่อให้เกิดความเครียดมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะของผู้ป่วย

งานวิจัยของ Savelkoul, Post, De Witte และ Van Den Borne (2000) ทำการวิจัยในกลุ่มผู้ป่วย โรคไขข้ออักเสบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาวะพบว่า ผู้ป่วยที่ใช้

รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหาการสนับสนุนทางสังคมจะมีสุขภาวะที่ดีกว่า ในทางกลับกันผู้ป่วยที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาหรือรอคอยต่อไปเรื่อยๆ จะส่งผลให้มีสุขภาวะแยกว่า

งานวิจัยของ Park และ Adler (2003) ศึกษาารูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาวะ ทั้งสุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางใจ ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์ที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem-focused) คู่กับรูปแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (Emotion-focused) จะมีระดับสุขภาวะสูงกว่ากลุ่มที่ใช้เพียงแบบใดแบบหนึ่ง และกลุ่มที่ใช้รูปแบบการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Escape-avoidance)

งานวิจัยของ Glidden, Billings และ Jobe (2006) ศึกษาบุคลิกภาพ (Personality) รูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping style) ที่ส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ในพ่อแม่ที่ลูกเป็นเด็กพร่องทางปัญญา (Developmental Disabilities: DD) ผลการวิจัยพบว่า พ่อแม่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem-focused) มากกว่ารูปแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (Emotion-focused) อย่างไรก็ตาม การมุ่งจัดการปัญหาโดยตรง และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนจากสังคมต่างก็ส่งผลทางบวกต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ในขณะที่ผู้ที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Escape-avoidance) จะมีความสัมพันธ์กับคะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในระดับต่ำ

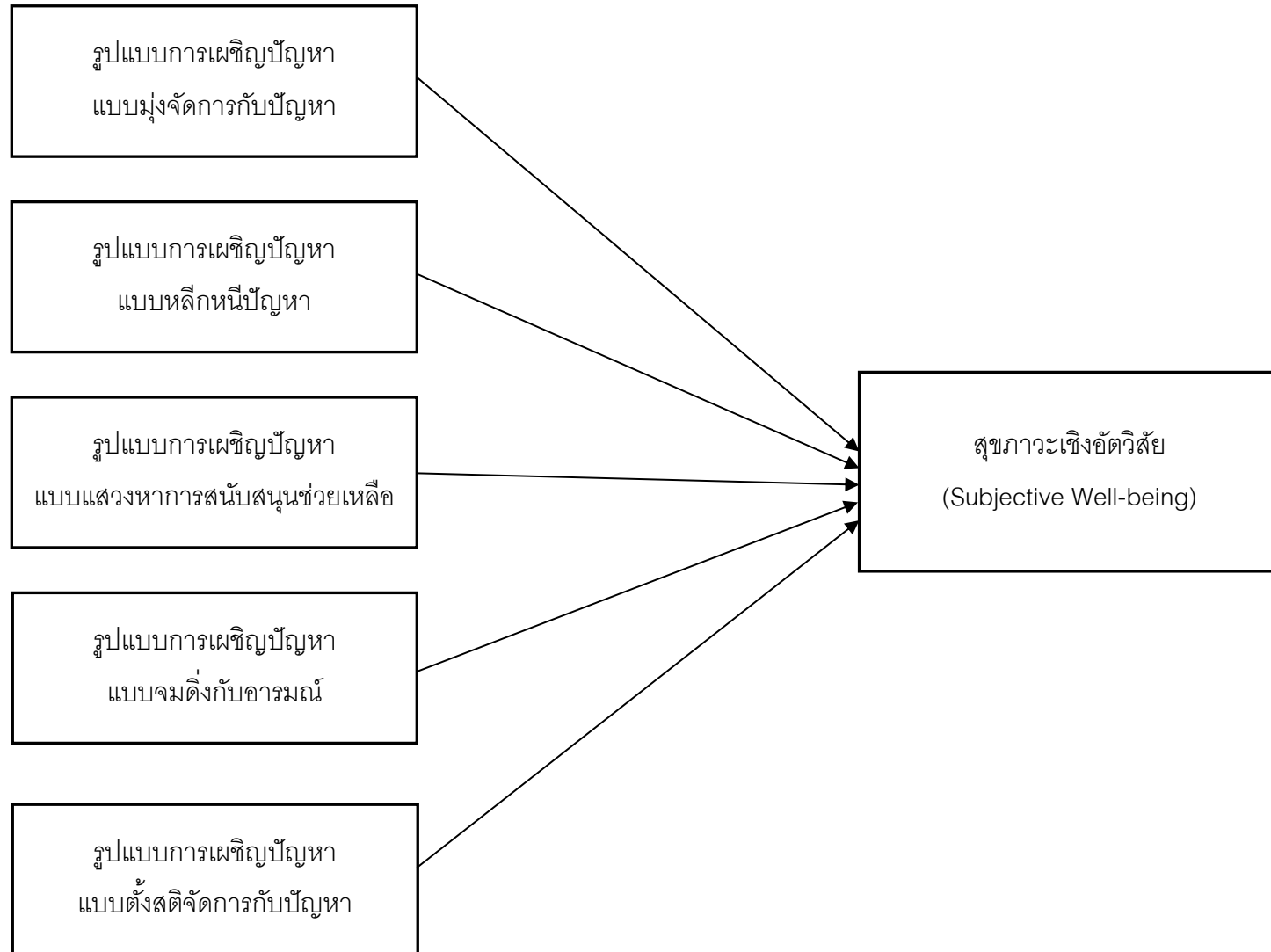
งานวิจัยของ Benson (2010) ได้มีการแบ่งรูปแบบการจัดการปัญหาใหม่เป็น 4 แบบ ได้แก่ Engagement coping, Distraction coping, Disengagement coping และ Cognitive reframing จากนั้นจึงศึกษาความสัมพันธ์ของรูปแบบการจัดการกับอารมณ์ทางบวกและลบของแม่ที่มีลูกเป็นออทิสติก ผลการวิจัยพบว่า ในด้านความเข้มเค้ร่า แม่ที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ Distraction coping และ Disengagement coping จะมีความเข้มเค้ร่าสูงกว่า ในด้านความโกรธ แม่ที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ Distraction coping จะมีความโกรธมากกว่า ในด้านสุขภาวะพบว่า หากแม่ใช้วิธีการ Disengagement coping ต่ำ และ Cognitive reframing สูง จะส่งผลให้มีสุขภาวะดีที่สุด

Malkoc (2011) ทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษานิติศาสตร์ ประเทศตุรกี พบความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยพบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ Self-confident เพิ่มสุขภาวะเชิงอัตวิสัย แต่ Helpless ลดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

งานวิจัยของ Foo และ Song (2012) ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) และการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ Active หรือ Avoidant coping ในกลุ่มนายจ้าง ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มนายจ้างที่มีประสบการณ์สูง การใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ Avoidant coping จะส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตดีกว่า เนื่องจากคนกลุ่มนี้มีประสบการณ์และพอจะมองออกกว่า การดำเนินของปัญหาจะเป็นไปอย่างไร และไม่ได้เป็นการเสียหายหากจะละจากปัญหาดังนั้นไปเพียงครู่หนึ่งเพื่อผ่อนคลายจิตใจตนเองก่อน ในทางกลับกันกลุ่มนายจ้างที่มีประสบการณ์น้อย หากใช้ Avoidant coping จะส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตที่ไม่ดี เนื่องจากพวกเขาเกรงว่าหากละสายตาจากปัญหา

ไปอาจมีเรื่องร้ายแรงเกิดขึ้นได้โดยไม่รู้ตัว อย่างไรก็ตาม การจะมีสุขภาพทางจิตที่ดีในระยะยาวบุคคล
จำเป็นจะต้องมีการใช้ Active coping ร่วมด้วย

กรอบความคิดในการวิจัย



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในบุคคลที่เผชิญกับการเกษียณที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานของการวิจัย

บุคคลที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันมีระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยตัวแปรต้น 5 ตัวแปร และตัวแปรตาม 1 ตัวแปร ดังนี้

ตัวแปรต้น 5 ตัวแปร ได้แก่

1. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
2. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
3. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ
4. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์
5. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา

ตัวแปรตาม 1 ตัวแปร ได้แก่

สุขภาวะเชิงอัตวิสัย

นิยามตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. รูปแบบการเผชิญปัญหา หมายถึง กลุ่มพฤติกรรมที่บุคคลมีแนวโน้มจะนำมาใช้เมื่อเผชิญกับปัญหา โดย ผลลัพธ์ที่ได้จากพฤติกรรมในกลุ่มจะออกมาคล้ายคลึงกัน ซึ่งแบ่งได้ 5 รูปแบบ

1.1 แบบมุ่งจัดการกับปัญหา หมายถึง องค์ประกอบที่รวมกลุ่มพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญหน้ากับปัญหา แก้ไขที่ตัวปัญหา หรือแก้ไขอารมณ์ที่เกิดจากปัญหาในทันที

1.2 แบบหลีกเลี่ยงปัญหา หมายถึง องค์ประกอบที่รวมกลุ่มพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงจากปัญหา ไม่แก้ปัญหโดยตรง โดยพยายามเลี่ยงให้ห่างจากปัญหา ทั้งหลีกเลี่ยงการแก้ไขปัญห และหลีกเลี่ยงไม่ให้มีอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกจากปัญหา

1.3 แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ หมายถึง องค์ประกอบที่รวมกลุ่มพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่มองหาบุคคลทางสังคม หรือศาสนา เพื่อสนับสนุนในการแก้ไขปัญหา หรือแก้ไขอารมณ์ของบุคคลนั้น

1.4 แบบจำลองกับอารมณ์ หมายถึง องค์ประกอบที่รวมกลุ่มพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่บุคคลอยู่กับปัญหา และจม หมกมุ่นไปกับอารมณ์ทางลบของปัญหานั้น

1.5 แบบตั้งสติจัดการกับปัญหา หมายถึง องค์ประกอบที่รวมกลุ่มพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่บุคคลไม่จัดการแก้ไขปัญหาในทันที แต่พยายามเตรียมทรัพยากร และสถานการณ์ให้เหมาะสมกับการแก้ไขปัญหานั้นในอนาคต

ในการวิจัยครั้งนี้ วัตถุประสงค์การเผชิญปัญหาด้วยมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของสุภาพรณ โคตรจรัส, ณัฐสุดา เต๋พันธ์ และพงศ์มนัส บุศยประทีป (2556)

2. สุขภาวะเชิงอัตวิสัย หมายถึง สุขภาวะโดยรวมของผู้สูงอายุกวัยเกษียณที่เป็นการรับรู้เชิงอัตวิสัยในการวิจัยครั้งนี้ วัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้วยมาตรวัดสุขภาวะของอภาพพร อุษณวิศมี (2553)

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ บุคคลในวัยทำงานที่อยู่ในช่วงก่อนการเกษียณ 2 ปี และบุคคลที่เพิ่งเกษียณอายุการทำงานมาแล้วไม่เกิน 2 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น 75 คน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผู้วิจัยได้ทราบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันมีระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

2. ผู้วิจัยคาดว่า การวิจัยนี้จะช่วยบุคคลใกล้เกษียณ ครอบครัว องค์การ และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถช่วยสนับสนุนให้ผู้ใกล้เกษียณมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ดี โดยอาจนำไปเป็นแนวทางในการจัดสัมมนา อบรม ให้การปรึกษาสำหรับบุคคลที่ใกล้เกษียณ เพื่อให้บุคคลเหล่านี้จัดการปัญหาเกี่ยวกับการเกษียณอายุได้ ทำให้มีการปรับตัวดี และมีความสุข

บทที่ 2

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันเมื่อบุคคลเผชิญกับการเกษียณ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ บุคคลในวัยทำงานที่อยู่ในช่วงก่อนการเกษียณ 2 ปี และบุคคลที่เพิ่งเกษียณอายุการทำงานมาแล้วไม่เกิน 2 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวนทั้งสิ้น 75 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้การเลือกตัวอย่างตามสะดวก (convenience sampling) โดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บข้อมูลด้วยตนเอง และเก็บผ่านฝ่ายทรัพยากรบุคคลของหน่วยงานที่ยินดีให้ความร่วมมือด้วยวิธีการกระดาษ-ปากกา และวิธีตอบผ่านแบบสอบถามออนไลน์

จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยในการทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยเขียนคำชี้แจงในเอกสารแผ่นแรกของแบบสอบถามทุกครั้งเพื่อแจ้งให้ผู้ร่วมการวิจัยทราบว่า การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นการทำด้วยความสมัครใจ โดยผู้ร่วมการวิจัยสามารถปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกขณะ ทั้งนี้ผู้ร่วมการวิจัยไม่จำเป็นต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์ที่พึงได้รับจากการทำงาน นอกจากนี้ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผู้ร่วมการวิจัยจะเก็บเป็นความลับ และหากมีการเสนอผลการวิจัย ผู้วิจัยจะเสนอผลการวิจัยที่ได้เป็นภาพรวม โดยไม่มีการระบุถึงตัวตนของผู้ร่วมการวิจัยในรายงาน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ครั้ง ได้แก่ การเก็บข้อมูลขั้นพัฒนามาตรวัด และการเก็บข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์เท่านั้นมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลกล่าวคือ เป็นแบบสอบถามที่กลุ่มตัวอย่างตอบข้อมูลครบถ้วน และไม่ได้ตอบอย่างเป็นรูปแบบ เช่น การเลือกตอบข้อเดียวกันทั้งแบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

การเก็บข้อมูลครั้งที่ 1 การเก็บข้อมูลขั้นพัฒนามาตรวัด ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ปฏิบัติงานในองค์การภาครัฐและเอกชนที่อยู่ในช่วงก่อนการเกษียณ 2 ปี และคนที่เพิ่งเกษียณอายุการ

ทำงานมาแล้ว 2 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 50 คน กลุ่มตัวอย่างนี้มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง มีช่องทางในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ดังนี้

1. แบบกระดาษ-ปากกา

ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามกับฝ่ายทรัพยากรบุคคลในองค์กรที่ยินดีให้ความร่วมมือจำนวน 30 ชุด ได้คืนมาจำนวน 16 ชุด แบบสอบถามใช้ได้จำนวน 16 ชุด คิดเป็นร้อยละ 32 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

2. แบบออนไลน์

ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 39 คน แบบสอบถามใช้ได้จำนวน 34 ชุด คิดเป็นร้อยละ 68 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

การเก็บข้อมูลครั้งที่ 2 การเก็บข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ปฏิบัติงานในองค์การภาครัฐ รัฐวิสาหกิจ และเอกชนในช่วงก่อนการเกษียณ 2 ปี และคนที่เพิ่งเกษียณอายุการทำงานมาแล้ว 2 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 75 คน เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ มีช่องทางในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ดังนี้

1. แบบกระดาษ-ปากกา

ผู้วิจัยเป็นผู้แจกแบบสอบถามจำนวน 15 ชุด ได้คืนมาจำนวน 11 ชุด คิดเป็นร้อยละ 73.33 ใช้ได้จำนวน 11 ชุด คิดเป็นร้อยละ 14.67 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามจากฝ่ายทรัพยากรบุคคลในองค์กรที่ยินดีให้ความร่วมมือจำนวน 110 ชุด ได้คืนจำนวน 52 ชุด คิดเป็นร้อยละ 47.27 ใช้ได้จำนวน 49 ชุด คิดเป็นร้อยละ 65.33 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

2. แบบออนไลน์

ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 15 คน แบบสอบถามใช้ได้จำนวน 15 ชุด คิดเป็นร้อยละ 20 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล
2. มาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา
3. มาตรวัดสุขภาพ

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา และมาตรวัดสุขภาวะ ไปทดลองใช้ (try out) กับ ผู้ปฏิบัติงานในองค์การภาครัฐและเอกชนที่อยู่ในช่วงก่อนการเกษียณ 2 ปี และคนที่เพิ่งเกษียณอายุการทำงานมาแล้ว 2 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 50 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนี้มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง
2. ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดมาทดสอบด้วยค่าสถิติที (t -test) เพื่อทดสอบอำนาจจำแนกระหว่างของแต่ละมาตรวัด ด้วยการวิเคราะห์กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และ 75ตามลำดับ โดยข้อกระทงที่ผ่านการวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติที คือ ข้อกระทงที่มีคะแนนแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ทั้งหมดในมาตร (corrected-item-total correlation: CITC)
4. การวิเคราะห์หาค่าความเที่ยง (reliability) โดยวิเคราะห์ความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) และรายงานค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาครายด้านในแต่ละมาตร

โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. มาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา จากมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของ สุภาพรพรรณ โคตรจรัส, ณัฐสุดา เต้พันธ์ และพงศมนัส บุศยประทีป (2556) ซึ่งวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา 5 แบบ ได้แก่ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยงปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ แบบจมดิ่งกับอารมณ์ และแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา

การพัฒนามาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา จากมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของ สุภาพรพรรณ โคตรจรัส, ณัฐสุดา เต้พันธ์ และพงศมนัส บุศยประทีป (2556) ทั้งนี้มาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาสามารถแบ่งเป็น 5 มาตร ตามกลุ่มพฤติกรรม ได้แก่ มาตรวัดการมุ่งจัดการกับปัญหา (21 ข้อ) ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มพฤติกรรมทำให้กำลังใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การยอมรับ การลงมือแก้ปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต และการหาทางผ่อนคลาย มาตรวัดการหลีกเลี่ยงปัญหา (15 ข้อ) ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มพฤติกรรมปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด และการเฝ้าหวัง มาตรวัดการแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ (12 ข้อ) ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มพฤติกรรมแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว และการพึ่งพาศาสนา มาตรวัดการจมดิ่งกับ

อารมณ์ (16 ข้อ) ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มพฤติกรรมการหมกมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา การเป็นกังวล การโทษตนเอง การระบายออกทางอารมณ์ และการไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาที่เกิดขึ้น และมาตรวัดการตั้งสติจัดการกับปัญหา (10 ข้อ) ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มพฤติกรรมการระงับกิจกรรมอื่น การชะลอการเผชิญปัญหา และการวางแผน เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่ตรงเลย ถึง ตรงมาก ดังตารางที่ 1

มาตรประมาณค่า 5 ระดับของมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา

ระดับ	ความหมาย
1	ไม่ตรงเลย
2	ไม่ค่อยตรง
3	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน
4	ตรง
5	ตรงมาก

มีขั้นตอนในการพัฒนาโดยละเอียดดังนี้

1.1 ผู้วิจัยรวบรวมแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลยุทธ์การเผชิญปัญหา และสรุปเป็นนิยามเชิงปฏิบัติการได้ ดังนี้

การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรง หรือแก้ไขปัญหานั้นที่ตัวปัญหาหรืออารมณ์ในทันที

การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมหลีกเลี่ยงปัญหาทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก อารมณ์และพฤติกรรม

การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมหาการสนับสนุนเพื่อแก้ไขปัญหานั้นหรืออารมณ์จากผู้อื่นในทางสังคมหรือศาสนา

การเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมของบุคคลที่อยู่กับปัญหา และมีอาการหมกมุ่นกับอารมณ์ทางลบที่เกิดจากปัญหาที่ตนกำลังเผชิญอยู่

การเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา เป็นรูปแบบที่รวมพฤติกรรมของบุคคลในการเตรียมทรัพยากรและสถานการณ์ให้พร้อมเพื่อจัดการกับปัญหา

1.2 การตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง ผู้วิจัยทำการตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาของข้อกระทง โดยปรับแก้การยกตัวอย่างในข้อกระทงเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างมากขึ้น เนื่องจากมาตรวัดของ สุภาพรพรรณ โคตรจรัส, ณัฐสุดา เต๋อพันธ์ และพงศ์มนัส บุญประทีป เป็นมาตรที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้กับนิสิตนักศึกษา แต่ในงานวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างคือบุคคลในวัยเกษียณ ผู้วิจัยจึงได้ปรับปรุงภาษาในข้อกระทงให้มีความเหมาะสมกับการใช้ในกลุ่มบุคคลในวัยเกษียณ จากนั้นผู้วิจัยจึงนำ

ข้อกระทงทั้งหมดเสนอให้คณะผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ และ อาจารย์ รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส ตรวจสอบคุณภาพของข้อกระทง โดยมีรายงานคุณภาพของข้อกระทงในภาคผนวก ข

1.3 การทดลองใช้มาตรวัด และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทง ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน โดยผู้วิจัยนำคะแนนของแต่ละข้อมาวิเคราะห์หาอำนาจการจำแนกระหว่างกลุ่มสูง (ผู้ที่ตอบได้ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75) และกลุ่มต่ำ (ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25) เกณฑ์การพิจารณาคัดเลือก คือ ข้อกระทงแต่ละข้อต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ทดสอบด้วยสถิติ t -test) จากนั้นจึงวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อและคะแนนรวมทั้งหมด (corrected item-total correlation) เกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงดังกล่าวจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r (.279)

1.4 การหาค่าความเที่ยงของมาตรวัด ผู้วิจัยได้นำข้อกระทงจากขั้นตอนที่ 1.3 จำนวน 74 ข้อ มาคำนวณหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) แยกตามมาตระย่อย ผลการวิเคราะห์พบว่า มาตรวัดการมุ่งจัดการกับปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .858 มาตรวัดการหลีกเลี่ยงปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .774 มาตรวัดการแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .761 มาตรวัดการจมดิ่งกับอารมณ์มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .834 และมาตรวัดการตั้งสติจัดการกับปัญหามีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .669 ดังภาคผนวก ค

2. มาตรวัดสุขภาพ

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดสุขภาพของอาภาพร อุษณรัศมี (2553) ซึ่งประกอบไปด้วยมาตระย่อย 3 มาตรา ได้แก่ มาตรวัดความรู้สึก มาตรวัดความมั่งคั่ง และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต

การตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดสุขภาพ

ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดสุขภาพของ อาภาพร อุษณรัศมี (2553) ซึ่งประกอบด้วยมาตระย่อย 3 มาตรา ได้แก่ มาตรวัดความรู้สึก ใช้มาตรวัดประสบการณ์ทางบวกและลบ (Scale of Positive and Negative Experience: SPANE) (11 ข้อ) มาตรวัดความมั่งคั่ง ใช้มาตรวัดความมั่งคั่ง (Flourishing Scale) (9 ข้อ) และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต ใช้มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale: SWLS) (5 ข้อ) โดยมาตรวัดความรู้สึกเป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เคยรู้สึกเลย ถึง บ่อยมากที่สุด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2

มาตรประมาณค่า 5 ระดับของมาตรวัดความรู้สึก

ระดับ	ความหมาย
1	ไม่เคยรู้สึกเลย
2	บางครั้ง
3	ปานกลาง
4	ค่อนข้างบ่อย
5	บ่อยมากที่สุด

สำหรับมาตรวัดความงอกงาม และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยเลย ถึง เห็นด้วยมากที่สุด ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3

มาตรประมาณค่า 5 ระดับของมาตรวัดความงอกงาม และ ความพึงพอใจในชีวิต

ระดับ	ความหมาย
1	ไม่เห็นด้วยเลย
2	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย
3	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆ กัน
4	ค่อนข้างเห็นด้วย
5	เห็นด้วยมากที่สุด

มีขั้นตอนในการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดโดยละเอียด ดังนี้

2.1 การพิจารณาคัดเลือกมาตรวัด ผู้วิจัยไม่ได้ปรับเนื้อหาข้อกระทงในมาตรวัดนี้ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสองการวิจัยมีความใกล้เคียงกันด้านอายุ และความคล้ายกันของหัวข้องานวิจัยที่เกี่ยวกับการเกษียณเช่นเดียวกัน มาตรวัดนี้ได้พัฒนาขึ้นในปี 2553 ซึ่งผู้วิจัยคาดว่า มาตรวัดนี้สามารถใช้งานได้ในสภาพปัจจุบัน และไม่จำเป็นต้องปรับจากยุคสมัยที่เปลี่ยนไป

2.2 การทดลองใช้มาตรวัด และการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทง ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดไปทดลองใช้ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน โดยผู้วิจัยนำคะแนนของแต่ละข้อมาวิเคราะห์หาอำนาจการจำแนกระหว่างกลุ่มสูง (ผู้ที่ตอบได้ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75) และกลุ่มต่ำ (ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25) เกณฑ์การพิจารณาคัดเลือก คือ ข้อกระทงแต่ละข้อต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ทดสอบด้วยสถิติ t -test) จากนั้นจึงวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อและคะแนนรวมทั้งหมด (corrected item-total correlation) เกณฑ์การคัดเลือกคือ ข้อกระทงดังกล่าวจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r (.279)

2.3 การหาค่าความเที่ยงของมาตรวัด ผู้วิจัยได้นำข้อกระทงจากขั้นตอนที่ 2.2 จำนวน 25 ข้อ มาคำนวณหาค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (internal consistency) แยกตามมาตรวัดย่อย ผลการวิเคราะห์พบว่า มาตรวัดความรู้สึกรู้สึกมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .861 มาตรวัดความมกงามมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .839 และมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) เท่ากับ .908 ดังภาคผนวก

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งได้เป็น 3 ขั้นตอน คือ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น และการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสนองสมมติฐาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผลการวิเคราะห์การแจกแจงความถี่และร้อยละเพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ การตรวจสอบข้อมูลขาดหาย และประมาณค่าทดแทนด้วยวิธีการทางสถิติ ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น จากนั้นคำนวณค่าสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic)

ขั้นตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสนองสมมติฐาน

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสนองสมมติฐานด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping Styles) กับ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ของบุคคลในช่วงวัยเกษียณ ซึ่งอยู่ในช่วงก่อนเกษียณ 2 ปี และหลังเกษียณ 2 ปี โดยมีตัวแปรอิสระ คือ รูปแบบการเผชิญปัญหา ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 รูปแบบ คือ แบบ มุ่งจัดการกับปัญหา แบบหลีกเลี่ยงปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ แบบจมดิ่งกับอารมณ์ และ แบบตั้งสติจัดการกับปัญหา และมีตัวแปรตาม คือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย โดยสามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้ 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถิติพื้นฐาน ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลในช่วงวัยเกษียณ ซึ่งประกอบด้วยเพศ อายุ ช่วงของการเกษียณ เงื่อนไขการเกษียณ ตำแหน่งงาน ประเภทองค์กร และการทำงานหลังเกษียณ

ตอนที่ 2 เถณฑ์การแปลผลมาตรวัดสุขภาวะ และ ผลการวิเคราะห์แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามรูปแบบการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนแบบจำแนกหนึ่งทาง (One-way ANOVA) ของรูปแบบการเผชิญปัญหาส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคคลในวัยเกษียณ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 : ข้อมูลสถิติพื้นฐาน ซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลในช่วงวัยเกษียณ ซึ่งประกอบด้วยเพศ อายุ ช่วงของการเกษียณ เงื่อนไขการเกษียณ ตำแหน่งงาน ประเภทองค์กร และการทำงานหลังเกษียณ

ตารางที่ 4

แสดงสถิติพื้นฐานซึ่งเป็นข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลวัยเกษียณ ซึ่งประกอบด้วยเพศ อายุ ช่วงของการเกษียณ เงื่อนไขการเกษียณ ตำแหน่งงาน ประเภทองค์กร และการทำงานหลังเกษียณ (N = 75)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	39	52
	หญิง	35	46.7
	ไม่ระบุ	1	1.3
	รวม	75	100

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ	54 – 58 ปี	36	48
	59 – 64 ปี	37	49.33
	ไม่ระบุ	2	2.67
	รวม	75	100
ช่วงของการเกษียณ	อยู่ในช่วงก่อนเกษียณ 2 ปี	67	89.3
	อยู่ในช่วงหลังเกษียณ 2 ปี	5	6.7
	ไม่ระบุ*	3	4
	รวม	75	100
เงื่อนไขการเกษียณ	ตามอายุการทำงาน	68	90.7
	เกษียณก่อนกำหนด (early retire)	5	6.7
	ไม่ระบุ*	2	2.7
	รวม	75	100
ตำแหน่งงานสุดท้าย	ระดับปฏิบัติการ	30	40
	ระดับบริหาร	37	49.3
	ระดับบริหารระดับสูง	5	6.7
	ไม่ระบุ	3	4
	รวม	75	100
ประเภทองค์กร	หน่วยงานของรัฐ	6	8
	รัฐวิสาหกิจ	50	66.7
	เอกชน	18	24
	ไม่ระบุ	1	1.3
	รวม	75	100
การทำงานหลังเกษียณ	ทำ	44	58.7
	ไม่ทำ	23	30.7
	ไม่ระบุ	8	10.7
	รวม	75	100
จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น		75	100

หมายเหตุ * พิจารณาจากอายุของบุคคลแล้วว่าอยู่ในช่วงวัยเกษียณจริง

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของบุคคลที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 75 คน โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็นการแจกแจงความถี่และร้อยละ เพื่ออธิบายข้อมูลเชิงพรรณนาลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ช่วงของการเกษียณ เงื่อนไขการเกษียณ ตำแหน่งงาน ประเภทองค์กร และการทำงานหลังเกษียณ ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง พบว่า มีเพศชายจำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 52 ส่วนเพศหญิง มีจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 46.7 และมีผู้ไม่ระบุเพศจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3

หากแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามช่วงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงอายุ 54 - 58 ปี มีจำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 48 กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงอายุ 59 - 64 ปี มีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 49.33 และผู้ที่ไม่ระบุอายุจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.67

จากการเก็บข้อมูลช่วงของการเกษียณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงก่อนเกษียณ 2 ปี มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 89.3 และกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในช่วงหลังเกษียณ 2 ปี มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และมีผู้ไม่ระบุช่วงการเกษียณจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4

ในส่วนของคุณข้อมูลเงื่อนไขการเกษียณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างเกษียณตามอายุการทำงาน มีจำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 90.7 และกลุ่มตัวอย่างที่เกษียณก่อนกำหนด (early retire) มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และผู้ไม่ระบุเงื่อนไขการเกษียณ มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.7

จากการเก็บข้อมูลตำแหน่งงานสุดท้ายก่อนการเกษียณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับปฏิบัติการ มีจำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 40 กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับบริหาร มีจำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 49.3 และกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับบริหารระดับสูง มีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7 และผู้ที่ไม่ระบุตำแหน่งงานสุดท้ายก่อนการเกษียณ มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4

ส่วนข้อมูลประเภทองค์กร พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานอยู่ในหน่วยงานของรัฐ มีจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 8 กลุ่มตัวอย่างที่ทำงานในรัฐวิสาหกิจ มีจำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 และกลุ่มตัวอย่างที่ทำงานในองค์กรเอกชน มีจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 24 และมีผู้ไม่ระบุองค์กรจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.3

ผลการศึกษาข้อมูลการทำงานหลังเกษียณ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีแผนการทำงานหรือทำงานหลังเกษียณ จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 58.7 และกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีแผนการทำงานหรือไม่ทำงานหลังการเกษียณ มีจำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 30.7 และผู้ที่ไม่ระบุการทำงานหลังเกษียณ มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 10.7

ตอนที่ 2 : เกณฑ์การแปลผลมาตรวัดสุขภาวะ และ ผลการวิเคราะห์แบ่งกลุ่มตัวอย่างตามรูปแบบการเผชิญปัญหา

เกณฑ์การแปลผลมาตรวัดสุขภาวะประกอบด้วย คะแนนรวมของข้อคำถามในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึก ด้านความงอกงาม และด้านความพึงพอใจในชีวิต โดยหลังจากกลับคะแนนแล้วจึงนำคะแนนจากข้อคำถามมาคำนวณรวมกันทั้งหมดทุกด้านจะได้เป็นคะแนนสุขภาวะของบุคคลนั้น

ส่วนเกณฑ์การแปลผลมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาประกอบด้วย คะแนนจากข้อคำถามซึ่งนำไปจัดแบ่งเป็น 23 รูปแบบพฤติกรรม ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม การปฏิเสธ การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาที่เกิดขึ้น การหมกหมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา การโทษตนเอง การระบายออกทางอารมณ์ การเป็นกังวล การเฝ้าหวัง การยอมรับ การลงมือแก้ปัญหา การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การให้กำลังใจตนเอง การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต การวางแผน การหาทางผ่อนคลาย การชะลอการเผชิญปัญหา การระงับกิจกรรมอื่น การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา และการพึ่งพาศาสนา

จากนั้นนำคะแนนรวมของแต่ละรูปแบบพฤติกรรมมารวมกันเพื่อจัดหมวดหมู่ตามรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 5 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยคะแนนจากกลุ่มพฤติกรรม การให้กำลังใจตนเอง การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก การยอมรับ การลงมือแก้ปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต และการหาทางผ่อนคลาย

2. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วยคะแนนจากกลุ่มพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่เกี่ยวข้องทางพฤติกรรม การปฏิเสธ การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด และการเฝ้าหวัง

3. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ ประกอบด้วยคะแนนจากกลุ่มพฤติกรรม การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว และการพึ่งพาศาสนา

4. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ ประกอบด้วยคะแนนจากกลุ่มพฤติกรรม การหมกหมุ่นครุ่นคิดถึงปัญหา การโทษตนเอง การเป็นกังวล การระบายออกทางอารมณ์ และการไม่สามารถจัดการใดๆกับปัญหาที่เกิดขึ้น

5. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา ประกอบด้วยคะแนนจากกลุ่มพฤติกรรม การวางแผน การชะลอการเผชิญปัญหา และการระงับกิจกรรมอื่น

จากนั้นนำคะแนนรวมในแต่ละรูปแบบการเผชิญปัญหา หาค่าด้วยคะแนนเต็มของข้อกระทงในหมวดรูปแบบการเผชิญปัญหานั้นๆ และนำค่าที่ได้มาคูณด้วย 100 เพื่อคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ แล้วทำการ

จัดแบ่งว่าบุคคลนั้นมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบใด ตามด้านที่ได้เปอร์เซ็นต์สูงสุดของบุคคลนั้น

ตารางที่ 5

ผลการจัดแบ่งบุคคลตามรูปแบบการเผชิญปัญหา (N = 75)

รูปแบบการเผชิญปัญหา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แบบมุ่งจัดการกับปัญหา	46	61.3
แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	0	0
แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ	7	9.3
แบบจมดิ่งกับอารมณ์	3	4
แบบตั้งสติจัดการกับปัญหา	19	25.3
จำนวนกลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น	75	100

จากตารางที่ 5 ผลการจัดแบ่งบุคคลตามรูปแบบการเผชิญปัญหา สามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. บุคคลที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีจำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 61.3
2. บุคคลที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา มีจำนวน 0 คน คิดเป็นร้อยละ 0
3. บุคคลที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 9.3
4. บุคคลที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ มีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4
5. บุคคลที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา มีจำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 25.3

ตอนที่ 3 : ผลการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนแบบจำแนกหนึ่งทาง (One-way ANOVA) ของรูปแบบการเผชิญปัญหาส่งผลต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคคลในวัยเกษียณ

ตารางที่ 6

คะแนนสูงสุด คะแนนต่ำสุด ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ของรูปแบบการเผชิญปัญหาและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (N = 75)

รูปแบบการเผชิญปัญหา	จำนวน (คน)	คะแนน สูงสุด	คะแนน ต่ำสุด	ค่าเฉลี่ย คะแนน	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน	ความคลาด เคลื่อนมาตรฐาน
การเผชิญปัญหาแบบ มุ่งจัดการกับปัญหา	46	102	40	78.973	11.296	1.304
การเผชิญปัญหาแบบ หลีกหนีปัญหา	0	53	16.67	35.913	8.341	.963
การเผชิญปัญหาแบบ แสวงหาการสนับสนุน ช่วยเหลือ	7	55	28	38.901	5.709	.659
การเผชิญปัญหาแบบ จมดิ่งกับอารมณ์	3	64	16	36.320	9.879	1.140
การเผชิญปัญหาแบบ ตั้งสติจัดการกับ ปัญหา	19	50	21	35.993	5.416	.625
สุขภาวะเชิงอัตวิสัย	75	121	70	96.777	1.263	1.458

จากตารางที่ 6 ตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีจำนวน 46 คน ซึ่งมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 102 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 40 คะแนน ค่าเฉลี่ย 78.973 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.296 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน 1.304 ตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนีปัญหา มีจำนวน 0 คน ซึ่งมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 53 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 16.67 คะแนน ค่าเฉลี่ย 35.913 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 8.341 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน .963 ตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ มีจำนวน 7 คน ซึ่งมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 55 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 28 คะแนน ค่าเฉลี่ย 38.901 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.709 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน .659 ตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์มีจำนวน 3 คน ซึ่งมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 64 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 16 คะแนน ค่าเฉลี่ย 36.32 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.879 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน 1.140 ตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหามีจำนวน 19 คน ซึ่งมี

คะแนนสูงสุดเท่ากับ 50 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 21 คะแนน ค่าเฉลี่ย 35.993 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.416 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน .625 ตัวแปรสุขภาพะเชิงอัตวิสัย มีจำนวน 75 คน ซึ่งมีคะแนนสูงสุดเท่ากับ 121 คะแนน คะแนนต่ำสุดเท่ากับ 70 คะแนน ค่าเฉลี่ย 96.777 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.263 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน 1.458

ตารางที่ 7

แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหา ($N = 75$)

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.170	3	71	.916

** $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า ความแปรปรวนของประชากรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบด้วยสถิติแบบการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนแบบจำแนกหนึ่งทาง (One-way ANOVA) ในขั้นต่อไป

ตารางที่ 8

แสดงการเปรียบเทียบค่าสถิติ F -test ของรูปแบบการเผชิญปัญหาส่งผลต่อสุขภาพะเชิงอัตวิสัยของบุคคลในวัยเกษียณ ($N = 75$)

รูปแบบการเผชิญปัญหา	แหล่งความแปรปรวน					
	แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
รูปแบบการเผชิญปัญหา	Between Groups	338.257	3	112.752	.698	.556
	Within Groups	11461.675	71	161.432		
	Total	11799.932	74			

** $p < .05$

จากตารางที่ 8 พบว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างระดับสุขภาพะเชิงอัตวิสัยกับรูปแบบการเผชิญปัญหาของบุคคลในวัยเกษียณ ค่า F เท่ากับ .698 จึงได้ทำการวิเคราะห์หาสหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละรูปแบบกับสุขภาพะเชิงอัตวิสัยในการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมต่อไป

วิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมโดยการหาสหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 5 รูปแบบกับสุขภาพะเชิงอัตวิสัย

ตารางที่ 9

แสดงค่าสหสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหากับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของบุคคลในวัยเกษียณ

(N = 75)

	แบบมุ่ง จัดการกับ ปัญหา	แบบหลีกเลี่ยง หนีปัญหา	แบบแสวงหา การสนับสนุน ช่วยเหลือ	แบบจม ดิ่งกับ อารมณ์	แบบตั้งสติ จัดการกับ ปัญหา	สุขภาวะ เชิงอัตวิสัย
แบบมุ่งจัดการ กับปัญหา	(.858)					
แบบหลีกเลี่ยง ปัญหา	.055	(.774)				
แบบแสวงหา การสนับสนุน ช่วยเหลือ	.460**	.101	(.761)			
แบบจมดิ่งกับ อารมณ์	-.172	.661**	.109	(.834)		
แบบตั้งสติ จัดการกับ ปัญหา	.806**	.102	.493**	-.089	(.669)	
สุขภาวะ เชิงอัตวิสัย	.374**	-.269*	.219	-.361**	.306**	(.886)

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$

จากตารางที่ 9 รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ($r = .374, p < .01$) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหามีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ($r = -.269, p < .05$) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

($r = .219, p > .05$) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสภาวะเชิงอัตวิสัย ($r = -.361, p < .01$) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา มีสหสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสภาวะเชิงอัตวิสัย ($r = .306, p < .01$)

จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมโดยการนำข้อมูลระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมาทำการวิเคราะห์หาค่าสถิติที (t -test) เพื่อดูว่า ข้อมูลระหว่างกลุ่มที่มีคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบต่างๆสูงและต่ำ มีสภาวะเชิงอัตวิสัยต่างกันหรือไม่ โดยกำหนดให้กลุ่มต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงไป และกลุ่มสูง คือ ผู้ที่มีคะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป

ตารางที่ 10

แสดงมัธยฐานและคะแนนในเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และ 75 ของรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้งห้ารูปแบบ ($N = 75$)

	แบบมุ่งจัดการกับปัญหา		แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ		แบบตั้งสติจัดการกับปัญหา
	แบบมุ่งจัดการกับปัญหา	แบบหลีกเลี่ยงปัญหา	การสนับสนุนช่วยเหลือ	แบบจมดิ่งกับอารมณ์	จัดการกับปัญหา
มัธยฐาน	80	36	40	36	36
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25	72	30	34	31	33
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75	86	41	42	43	40
กลุ่มต่ำ (คน)	19	19	19	23	21
กลุ่มสูง (คน)	20	24	26	19	20

จากตารางที่ 10 มัธยฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเท่ากับ 80 โดยมีเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เท่ากับ 72 และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 เท่ากับ 86 กลุ่มต่ำมีจำนวน 19 คน กลุ่มสูงมีจำนวน 20 คน มัธยฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเท่ากับ 36 โดยมีเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เท่ากับ 30 และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 เท่ากับ 41 กลุ่มต่ำมีจำนวน 19 คน กลุ่มสูงมีจำนวน 24 คน มัธยฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือเท่ากับ 40 โดยมีเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เท่ากับ 34 และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 เท่ากับ 42 กลุ่มต่ำมีจำนวน 19 คน กลุ่มสูงมีจำนวน 26 คน มัธยฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์เท่ากับ 36 โดยมีเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เท่ากับ 31 และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 เท่ากับ 43 กลุ่มต่ำมีจำนวน 23 คน กลุ่มสูงมีจำนวน 19 คน มัธยฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหาเท่ากับ 36 โดยมีเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 เท่ากับ 33 และเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 เท่ากับ 40 กลุ่มต่ำมีจำนวน 21 คน กลุ่มสูงมีจำนวน 20 คน

ตารางที่ 11

ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (N = 39)

สุขภาวะ เชิงอัตวิสัย	M	SD	Levene's test	p	t-test	
					t	p
กลุ่มต่ำ	64.368	7.573	.060	.807	-3.484	.001**
กลุ่มสูง	92.05	5.325				

หมายเหตุ ** $p < .01$

จากตารางที่ 11 ผลการทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัยพบว่า ระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -3.484, p = .001^{**}$)

ตารางที่ 12

ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (N = 43)

สุขภาวะ เชิงอัตวิสัย	M	SD	Levene's test	p	t-test	
					t	p
กลุ่มต่ำ	25.351	4.15	2.035	.161	1.920	.062
กลุ่มสูง	45.256	4.078				

จากตารางที่ 12 ผลการทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัยพบว่า ระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.920, p = .062$)

ตารางที่ 13

ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (N = 45)

สุขภาวะ เชิงอัตวิสัย	M	SD	Levene's test	p	t-test	
					t	p
กลุ่มต่ำ	31.517	1.773	.224	.639	-1.118	.270
กลุ่มสูง	44.839	3.281				

จากตารางที่ 13 ผลการทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัยพบว่า ระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.118, p = .270$)

ตารางที่ 14

ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย ($N = 42$)

สุขภาวะ เชิงอัตวิสัย	M	SD	Levene's test	p	t-test	
					t	p
กลุ่มต่ำ	25.652	4.488	.259	.614	2.912	.006**
กลุ่มสูง	49.579	5.571				

หมายเหตุ ** $p < .01$

จากตารางที่ 14 ผลการทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัยพบว่า ระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = 2.912, p = .006$ **)

ตารางที่ 15

ทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย ($N = 41$)

สุขภาวะ เชิงอัตวิสัย	M	SD	Levene's test	p	t-test	
					t	p
กลุ่มต่ำ	29.255	3.496	.230	.634	-3.450	.001**
กลุ่มสูง	42.117	2.561				

หมายเหตุ ** $p < .01$

จากตารางที่ 15 ผลการทดสอบหาค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา และ สุขภาวะเชิงอัตวิสัยพบว่า ระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($t = -3.450, p = .001$ **)

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้ศึกษาความแตกต่างของระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันเมื่อบุคคลเผชิญกับการเกษียณ โดยมีสมมติฐานการวิจัยว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันส่งผลต่อระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน แต่จากการวิเคราะห์ผลทางสถิติ พบว่า ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = .698$) อาจกล่าวได้ว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน อาจมีระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไม่แตกต่างกัน จากผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยที่ได้เป็นประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย แม้จะมีการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน (homogeneity of variance) ก็ตาม ($p = .916$) แต่ผลการวิเคราะห์ที่ได้นั้นไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า ความแปรปรวนในกลุ่มตัวอย่างนั้นมีความแตกต่างกันมาก เนื่องจากความแปรปรวนคือค่าที่ใช้สำหรับวัดการกระจายตัวของข้อมูล แต่ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ข้อมูลที่ได้มีการกระจุกตัว อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้มีขนาดเล็ก หากมีการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติมอาจส่งผลให้ผลการวิเคราะห์เปลี่ยนแปลงไปจากข้างต้น แต่เนื่องจากระยะเวลาอันจำกัด ทางผู้วิจัยจึงไม่สามารถทำได้ นอกจากนี้ งานวิจัยในครั้งนี้ อาจเป็นการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างใหม่ที่ยังไม่มีงานวิจัยอื่นศึกษา เนื่องจากงานวิจัยอื่นที่ศึกษาในเรื่องเดียวกันได้ทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้ เช่น เด็ก วัยรุ่น พ่อแม่ ผู้ป่วย ทำให้ผลของงานวิจัยชิ้นนี้แตกต่างจากงานวิจัยอื่นๆ

เมื่อพิจารณากลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในช่วงก่อนการเกษียณ 2 ปี คิดเป็นร้อยละ 89.3 บุคคลในกลุ่มนี้ยังมีหน้าที่การทำงานอยู่ จึงอาจยังไม่ตระหนักถึงปัญหาหรือผลกระทบที่จะเกิดขึ้นเมื่อตนเองเกษียณ และเมื่อพิจารณาถึงองค์กรที่กลุ่มตัวอย่างกำลังหรือเคยทำงานอยู่ จะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่เกษียณจากรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 66.7 หากเกษียณจากองค์กรประเภทนี้ ทางองค์กรจะมีเงินบำนาญให้ ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่เกษียณจากหน่วยงานภาครัฐคิดเป็นร้อยละ 8 ทางองค์กรจะมีเงินบำนาญให้ แต่กลุ่มตัวอย่างที่เกษียณจากองค์กรเอกชนคิดเป็นร้อยละ 24 องค์กรประเภทนี้จะไม่จ่ายเงินหรืออะไรให้เลย จะเห็นได้ว่า หากองค์กรมีเงินให้ภายหลังการเกษียณ บุคคลในองค์กรเหล่านี้จะไม่กังวลต่อการเกษียณ เนื่องจากบุคคลเหล่านี้รู้ว่า ตนมีทรัพย์สินก้อนหนึ่งที่จะนำมาใช้จ่ายภายหลังการเกษียณแน่นอน ในขณะที่บุคคลในองค์กรเอกชนต้องดิ้นรนหาทางเพื่อให้ตนมีทรัพย์สินมากพอก่อนตนจะเกษียณ จึงอาจเป็นไปได้ว่า กลุ่มคนทำงานในภาคเอกชนจะมีความตระหนักถึงปัญหาของการเกษียณมากกว่า อย่างไรก็ตาม จากสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นได้ว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจากกลุ่มที่มีเงินให้ภายหลังการเกษียณ ทำให้บุคคลอาจไม่ตระหนักถึงปัญหาของเกษียณมากนัก

นอกจากนั้น ยังสามารถอธิบายผลการวิจัยด้วยทฤษฎีพัฒนาการทางสังคมของอิริคสันได้ว่า กลุ่มตัวอย่างได้ผ่านการสังสรรค์และบ่มเพาะจากประสบการณ์ที่ผ่านมาในชีวิต ทำให้บุคคลมีความสามารถในการจัดการและแก้ไขปัญหาที่เผชิญได้และบุคคลเองก็ยอมรับสิ่งที่ตนเองได้กระทำไป กล่าวคือ ไม่ว่าจะบุคคลจะเลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบใด บุคคลก็สามารถยอมรับสิ่งที่ตนได้เลือกและได้กระทำลงไปได้ ซึ่งสะท้อนออกมาในรูปของระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ไม่แตกต่างกัน

2. อภิปรายความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาและระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย จากผลการวิจัย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลเพิ่มเติมด้วยวิธีการหาสหสัมพันธ์ (Correlation) ได้ผลการวิเคราะห์ ดังนี้

- 1) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .374, p < .01$)
- 2) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.269, p < .05$)
- 3) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ (Seeking social support) ไม่มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .219, p > .05$)
- 4) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ (Emotional submission) มีสหสัมพันธ์ทางลบกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.361, p < .01$)
- 5) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา (Mindful planning) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .306, p < .01$)

จากผลการหาค่าสหสัมพันธ์ จะเห็นได้ว่า ค่าสหสัมพันธ์ที่ได้ในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ และแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา มีทิศทางของค่าสหสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน นั่นคือ ทั้ง 3 รูปแบบมีทิศทางของค่าสหสัมพันธ์ไปในทางบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบมีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไปในทิศทางเดียวกัน กล่าวคือ หากใช้รูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบนี้ บุคคลจะมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Glidden, Billings และ Jobe (2006) ที่พบว่า การมุ่งจัดการปัญหาโดยตรง และการแสวงหาแหล่งสนับสนุนจากสังคมต่างก็ส่งผลทางบวกต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

ในทางกลับกัน จะเห็นได้ว่า ผลของค่าสหสัมพันธ์ในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และแบบจมดิ่งกับอารมณ์ มีทิศทางของค่าสหสัมพันธ์ไปทางลบ อาจกล่าวได้ว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาและแบบจมดิ่งกับอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกับระดับสุขภาวะเชิงอัต

วิสัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Glidden, Billings และ Jobe (2006) ที่พบว่า ผู้ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนี (Escape-avoidance) จะมีความสัมพันธ์กับคะแนนสุขภาพเชิงอัตวิสัยในระดับต่ำ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Savelkoul, Post, De Witte และ Van Den Borne (2000) ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาจะส่งผลให้มีสุขภาพระดับต่ำ

3. อภิปรายความแตกต่างของระดับสุขภาพเชิงอัตวิสัยในแต่ละรูปแบบการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลเพิ่มเติมด้วยค่าสถิติที (*t*-test) ได้ผลการวิเคราะห์ ดังนี้

1) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused coping) ผู้ที่มีคะแนนสูงมีระดับสุขภาพเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) แตกต่างจากผู้ที่มีคะแนนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.484, p = .001^{**}$)

2) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหา (Avoidance) ผู้ที่มีคะแนนสูงและผู้ที่มีคะแนนต่ำมีระดับสุขภาพเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.920, p = .062$)

3) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ (Seeking social support) ผู้ที่มีคะแนนสูงและผู้ที่มีคะแนนต่ำมีระดับสุขภาพเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -1.118, p = .270$)

4) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจมดิ่งกับอารมณ์ (Emotional submission) ผู้ที่มีคะแนนสูงมีระดับสุขภาพเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) แตกต่างจากผู้ที่มีคะแนนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.912, p = .006^{**}$)

5) รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา (Mindful planning) ผู้ที่มีคะแนนสูงมีระดับสุขภาพเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) แตกต่างจากผู้ที่มีคะแนนต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.450, p = .001^{**}$)

จากผลการวิเคราะห์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า ผู้ที่มีคะแนนสูงและผู้ที่มีคะแนนต่ำในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบจมดิ่งกับอารมณ์และแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา มีระดับสุขภาพเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Glidden, Billings และ Jobe (2006) ที่พบว่า การมุ่งจัดการปัญหาโดยตรงส่งผลต่อสุขภาพเชิงอัตวิสัย

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีคะแนนสูงกับผู้ที่มีคะแนนต่ำในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ มีระดับสุขภาพเชิงอัตวิสัยไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเป็นเพราะ งานวิจัยที่ศึกษาเรื่องนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ กล่าวคือ จากการศึกษางานวิจัยต่างๆ พบว่า งานวิจัยมักจะศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ป่วย นักศึกษา พ่อแม่ หรือ ผู้สูงอายุ ซึ่งไม่ตรงกับช่วงวัยที่งานวิจัยนี้ต้องการจะศึกษา ทำให้ผลของงานวิจัยนี้แตกต่างจากผลของงานวิจัยงานอื่นๆ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความแตกต่างของระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในบุคคลที่เผชิญกับการเกษียณที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแตกต่างกัน

สมมติฐานของการวิจัย

บุคคลที่มีรูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันมีระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยแตกต่างกัน

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ผลทางสถิติ พบว่า ผลการวิจัยไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ระดับนัยสำคัญที่ระดับ .05 ($F = .698$) แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันไม่ส่งผลต่อความแตกต่างของระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

จากการวิเคราะห์ผลเพิ่มเติมด้วยวิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ พบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ และแบบตั้งสติจัดการกับปัญหามีสหสัมพันธ์ทางบวกกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ส่วนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาและแบบจมดิ่งกับอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยค่าสถิติที พบว่า ในรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา แบบจมดิ่งกับอารมณ์และแบบตั้งสติจัดการกับปัญหา ผู้ที่มีคะแนนสูงมีระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยแตกต่างจากผู้ที่มีคะแนนต่ำ ในขณะที่รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาและแบบแสวงหาการสนับสนุนช่วยเหลือ ผู้ที่มีคะแนนสูงมีระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไม่แตกต่างจากผู้ที่มีคะแนนต่ำ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เพิ่มขนาดในการเก็บกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากผลการวิจัยในครั้งนี้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีงานทำในองค์กรและส่วนมากมีการวางแผนอนาคต จึงอาจส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ส่วนใหญ่จะเป็นแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นที่น่าสังเกตว่า ไม่มีแม้แต่คนเดียวที่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และอาจมีการขยายการศึกษาไปยังกลุ่มอื่นๆ เช่น กลุ่มผู้เกษียณจากงานธุรกิจส่วนตัว กลุ่มผู้เกษียณจากอาชีพอิสระ

2. เพิ่มตัวแปรในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตและการเผชิญปัญหา เช่น work-life balance ความพึงพอใจในงาน เป็นต้น
3. ทำการศึกษาเกณฑ์มาตรฐานในการแปลผลมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาในผู้สูงอายุ
4. เก็บกลุ่มตัวอย่างที่บ้านพักคนชรา เนื่องจากบุคคลเหล่านี้เคยผ่านและรับรู้ถึงประสบการณ์การเกษียณ ทำให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น
5. ในการวิเคราะห์ทางสถิติ อาจใช้การจำแนกกลุ่มรูปแบบการเผชิญปัญหาด้วย T-Score ซึ่งวิธีการจำแนกที่แตกต่าง อาจทำให้ผลที่ได้แตกต่างไปจากผลการวิจัยครั้งนี้

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (convenient sampling) อาจทำให้ผลการวิจัยที่ได้มีข้อจำกัดในการใช้อ้างอิงกับประชากร
2. การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลในช่วงระยะเกษียณนั้นทำได้ยาก เนื่องจากช่วงหลังเกษียณบุคคลมักอาศัยในที่พักผ่อนตัว ทำให้ติดตามยาก
3. ด้วยสถานการณ์ความไม่สงบทางการเมืองส่งผลต่อการเก็บข้อมูลทำให้จำนวนแบบสอบถามที่ได้รับกลับมามีจำนวนน้อยกว่าที่คาด รวมถึงมีความล่าช้าในการดำเนินการเก็บข้อมูลด้วย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กฤษมันต์ วัฒนานรงค์. (7 ธันวาคม 2552). การฝึกอาชีพสำหรับสังคมผู้สูงอายุ. *ไทยรัฐ*. คัดมาจาก <http://www.thairath.co.th>

ไทยครองแชมป์ ผู้สูงอายุสูงสุดในอาเซียน. (18 กุมภาพันธ์ 2556). *ครอบครัวข่าว 3*. คัดมาจาก <http://www.krobkruakao.com/>

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2555). *รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร: พงษ์พานิชย์เจริญผล.

ศิริวรรณ ศิริบุญ และชเนตตี มลินทางกูร (2551). *ผู้สูงอายุ*. คัดมาจาก <http://www.cps.chula.ac.th>

สุชา จันทน์เอม. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.

สุภาพวรรณ โคตรจรัส. (2552). *สุขภาพจิต*. เอกสารประกอบการสอนวิชาสุขภาพจิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาพวรรณ โคตรจรัส, ณัฐสุดา เต้พันธ์ และพงศัมนัส บุศยประทีป. (2556). *รายงานความคืบหน้าการพัฒนา มาตราวัด มาตราวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา (Coping strategies)*. ศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสุขภาพะ สาธารณะ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2556). *จิตวิทยาการปรับตัว*. เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการปรับตัว คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-348. doi:10.1037/0022-3514.53.2.337

- Benson, P. R. (2010). Coping, distress, and well-being in mothers of children with autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 4, 217-228. doi:10.1016/j.rasd.2009.09.008
- Berliner, D. C. & Gage, N. L. (1984). *Educational psychology*. (3rd ed.). Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
doi:10.1037/0022-3514.66.1.184
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Cronan, J. J. (2009). Retirement: it's not about the finances!. *Journal of the American College of Radiology*, 6(4), 242-245. doi: 10.1016/j.jacr.2008.12.001
- Curl A. L. & Townsend A. L. (2008). Retirement transitions among married couples. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 23(1-2), 89-107. doi: 10.1080/15555240802189125
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Dembo, M. H. (1998). *Applying educational psychology in the classroom*. (4th ed.). White Plains, NY: Longman Publishing Group.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: 10.1037//0033-2909.95.3.542
- Eggen, P. D., & Kauchak D. P. (1997). *Educational psychology: Windows on classroom*. (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 844-854. doi:10.1037/0022-3514.58.5.844
- Erikson, E. H. (1997). *The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development*. J. M. Erikson (Ed.). New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239. doi:10.2307/2136617
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150-170. doi:10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging, 2*(2), 171-184. doi:10.1037/0882-7974.2.2.171
- Glidden, L. M., Billings, F. J., & Jobe, B. M. (2006). Personality, coping style and well-being of parents rearing children with developmental disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research, 50*(12), 949-962. doi: 10.1111/j.1365-2788.2006.00929.x
- Kelly, N. R., & Swisher, L. (1998). The transitional process of retirement for nurses. *Journal of Professional Nursing, 14*(1), 53-61. doi: 10.1016/S8755-7223(98)80012-4
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental Health, Religion and Culture, 11*(7), 643-653. doi:10.1080/13674670801930429
- Malkoç, A. (2011). Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish sample. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 12*, 577-581. doi:10.1016/j.sbspro.2011.02.070

- Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school . *Health Psychology, 22*(6), 627-631. doi:10.1037/0278-6133.22.6.627
- Savelkoul, M., Post, M. W. M., De Witte, L. P., & Van Den Borne, H. B. (2000). Social support, coping and subjective well-being in patients with rheumatic diseases. *Patient Education and Counseling, 39*, 205-218. doi:10.1016/S0738-3991(99)00033-6
- Slavin, R. E., & Davis, N. (2006). *Educational psychology: Theory and practice*. (8th ed.). Boston, MA: Pearson Educational Inc.
- Stein, D. (2000). *The new meaning of retirement*. ERIC Clearinghouse on Adult, Career, and Vocational Education, Center on Education and Training for Employment, College of Education, the Ohio State University.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior, 16*(3), 282-298. doi: 10.1016/0001-8791(80)90056-1
- Uy, M. A., Foo, M. D., & Song, Z. (2012). Joint effects of prior start-up experience and coping strategies on entrepreneurs' psychological well-being. *Journal of Business Venturing, 28*(5), 583-597. doi:10.1016/j.jbusvent.2012.04.003
- Van Lankveld, W., BOSCH, P. V. T. P., Van De Putte, L., NÄRBNG, G., & Van Der Staak, C. (1994). Disease-specific stressors in rheumatoid arthritis: Coping and well-being. *Rheumatology, 33*(11), 1067-1073. doi:10.1093/rheumatology/33.11.1067
- Yount, W. R. (2008). Transcendence and aging: The secular insights of Erikson and Maslow. *Journal of Religion, Spirituality & Aging, 21*(1-2), 73-87. doi: 10.1080/15528030802265361

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามคณะผู้ทรงคุณวุฒิในงานวิจัย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ต่อไปนี้ เป็นคณะผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดที่ผู้วิจัยนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล คือ มาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา

1. อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต้พันธ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส
3. อาจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐสังฆการ

ภาคผนวก ข

ค่าเฉลี่ย IOC ของมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาในชั้นตรวจสอบคุณภาพของ
ข้อกระทงโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ข้อที่	ข้อกระทงเดิม	ข้อกระทงที่พัฒนา	เหตุผลในการพัฒนา	ค่าเฉลี่ยจาก ผู้ทรงคุณวุฒิ
16	ฉันทำกิจกรรมที่ทำให้ฉัน เฟลิดเฟลิน เช่น ฟังเพลง ดูละคร อ่านนิยาย เพื่อ ลดความเครียดที่เกิดขึ้น	ฉันทำกิจกรรมที่ทำให้ฉัน เฟลิดเฟลิน เช่น ฟังเพลง ดูละคร ชมการแข่งขัน กีฬา ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรกอื่นๆ เพื่อ ลดความเครียดที่เกิดขึ้น	คนในวัยเกษียณอาจไม่ได้ อ่านนิยายเพื่อความผ่อนคลาย คลาย เนื่องจากสภาพ ร่างกายอาจไม่อำนวย เช่น มีปัญหาทางสายตา	2
19	ฉันจะผ่อนคลายด้วยการ ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำ เช่น การเล่นเกม	ฉันจะผ่อนคลายด้วยการ ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำ เช่น การพบปะ สังสรรค์	การเล่นเกมไม่ใช่กิจกรรมที่ คนวัยเกษียณทำ	2
38	ฉันขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่น เช่น พ่อแม่ หรือ เพื่อนในการแก้ปัญหา	ในการแก้ปัญหา ฉันขอ ความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น คู่สมรส สมาชิกใน ครอบครัว หรือ เพื่อน	เนื่องจากผู้ที่อยู่ในวัย เกษียณเป็นผู้อาวุโสที่สุดใน บ้าน และมีพ่อแม่ที่อยู่ในวัย ชราและอาจไม่สามารถ ช่วยเหลือตัวเองได้ หรือ เสียชีวิตแล้ว จึงไม่สามารถ ปรึกษาปัญหาได้ จึงหันไป ปรึกษาคู่สมรส บุตรหลาน หรือเพื่อน	2
40	ฉันแสวงหากำลังใจจาก เพื่อนๆ และบุคคลรอบ ข้าง	ฉันแสวงหากำลังใจจาก ครอบครัว เพื่อน และ บุคคลรอบข้าง	บุคคลในวัยเกษียณใกล้ชิด กับคนในครอบครัวมากกว่า วัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นจะใกล้ชิด และให้ความสำคัญกับ เพื่อนมากกว่า	2

ภาคผนวก ค

ตารางแสดงการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคและค่า CITC
ของมาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหาในชั้นพัฒนามาตรวัด

Factor	Cronbach's Alpha	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation
Problem-focused coping	.858		
Enc		.777	.673
Emr		.692	.513
Accp		.640	.549
Actv		.662	.541
Grth		.610	.558
Rlx		.546	.369
Avoidance	.774		
Den		.701	.607
Ava		.710	.522
Bhd		.577	.446
Mtds		.467	.325
Wsh		.409	.215
Seeking social support	.761		
Ins		.690	.600
Ems		.686	.611
Reg		.610	.388
Kpsf		.307	.102

Factor	Cronbach's Alpha	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation
Emotional submission	.834		
Rum		.757	.658
Wry		.757	.663
Sfblm		.339	.177
Vnt		.669	.510
Nmb		.656	.445
Mindful planning	.669		
Sprs		.455	.224
Rst		.444	.213
Pln		.549	.302

ภาคผนวก ง

ตารางแสดงการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคและค่า CITC ของ
มาตรวัดสุขภาวะในชั้นพัฒนามาตรวัด

Factor	Cronbach's Alpha	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation
มาตรวัดความรู้สึกรู้สึก	.861		
QA01		.696	.728
QA02		.618	.516
QA03		.655	.775
QA04		.397	.474
QA05		.698	.690
QA06		.586	.623
QA07		.668	.701
QA08		.371	.382
QA09		.552	.755
QA10		.365	.317
QA11		.600	.545
มาตรวัดความงอกงาม	.839		
QB01		.387	.223
QB02		.460	.559
QB03		.628	.636
QB04		.630	.442
QB05		.438	.333
QB06		.552	.421
QB07		.731	.692
QB08		.680	.656
QB09		.513	.366

Factor	Cronbach's Alpha	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation
มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต	.908		
QC01		.786	.681
QC02		.850	.749
QC03		.815	.698
QC04		.766	.589
QC05		.681	.489

ภาคผนวก จ

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Inform Consent)

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการทางจิตวิทยาของนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการปัญหาและสภาวะเชิงอัตวิสัย

คณะผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านโปรดอ่านคำชี้แจงอย่างละเอียด และตอบ
แบบสอบถามนี้ทุกข้อโดยตอบตรงความรู้สึกของท่านมากที่สุด แบบสอบถามนี้ไม่มีคำตอบใดที่ถูกหรือผิด
สำหรับข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับและไม่มีผลใดๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงในการให้ความร่วมมือและสละเวลาในการตอบแบบสอบถามนี้

นางสาว ชนิตา ชโยปถัมภ์

นางสาว ณัฐนิช มณีวรรณกุล

นางสาว ณัฐพิชญ์ อินตะนางแล

ภาคผนวก จ

แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความด้านล่างโดยละเอียด และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน หรือเติมคำตอบลงในช่องว่าง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ปี
3. สถานภาพ โสด สมรส หม้าย/หย่า
4. บุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกับท่านในขณะนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 คู่สมรส พ่อแม่ พี่น้อง ลูก อื่นๆ (โปรดระบุ)
5. การเกษียณ
 ช่วงก่อนเกษียณ 2 ปี เกษียณมาแล้วในช่วง 2 ปี
6. เงื่อนไขการเกษียณ
 ตามอายุการทำงานปกติ เกษียณก่อนกำหนด (early retire)
7. ตำแหน่งในปัจจุบันหรือตำแหน่งสุดท้ายที่ท่านทำงานก่อนการเกษียณ
 ระดับปฏิบัติการ ระดับบริหาร ระดับบริหารระดับสูง
8. ประเภทองค์กรที่ท่านทำงาน
 รัฐบาล เอกชน
 รัฐวิสาหกิจ อื่นๆ (โปรดระบุ)
9. หากท่านกำลังจะเกษียณอายุหรือได้เกษียณอายุแล้ว ท่านมีการวางแผนแหล่งรายได้เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันจากที่ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 เงินออมส่วนตัว รายได้จากการทำงานในปัจจุบัน
 รายได้จากคู่ครอง รายได้จากบุตรหลาน
 เงินบำนาญ บำนาญ อื่นๆ (โปรดระบุ)
10. ระดับการศึกษา
 ประถมต้น ประถมปลาย มัธยมต้น
 มัธยมปลาย อนุปริญญาหรือเทียบเท่า ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
 ปริญญาโท ปริญญาเอก อื่นๆ (โปรดระบุ)
11. กรณีที่เกษียณแล้ว ท่านยังทำงานอยู่หรือไม่
 ไม่ทำ ทำ (โปรดระบุ)

ภาคผนวก ข

มาตรวัดกลยุทธ์การเผชิญปัญหา

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสำรวจ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดโดยใช้เครื่องหมาย ○ บนตัวเลขในส่วนที่ให้เลือกในแต่ละข้อเพียงตัวเลือกเดียว โปรดตอบให้ตรงกับตัวท่าน หรือความรู้สึกของท่านมากที่สุดโดยไม่ต้องคำนึงว่าบุคคลส่วนใหญ่ควรจะตอบอะไร โปรดทำเรียงตามลำดับและทำทุกข้อ

คำตอบในแต่ละข้อมีให้เลือกดังนี้

- | | |
|--------------------------|--|
| 1 = ไม่ตรงเลย | หมายถึง ข้อความนี้ไม่ตรงกับตัวฉันเลย |
| 2 = ไม่ค่อยตรง | หมายถึง ข้อความนี้ไม่ค่อยตรงกับตัวฉัน |
| 3 = ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน | หมายถึง ข้อความนี้ตรง และไม่ตรงพอ ๆ กันกับตัวฉัน |
| 4 = ตรง | หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับตัวฉัน |
| 5 = ตรงมาก | หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับตัวฉันมาก |

ข้อที่	ข้อคำถาม	ตรง มาก	ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอ ๆ กัน 3	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
1	ฉันเป็นคนตรงต่อเวลา	5	4	3	2	1

เมื่อท่านกำลังประสบปัญหาบางอย่าง หรืออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ท่านทำสิ่งต่อไปนี้มากหรือน้อยเพียงใด ขอให้เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

	ข้อความ	ตรง มาก	ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
1	ฉันรู้ว่าปัญหาเกิดขึ้นจริงแต่ฉันพยายามจะเลียงมัน	5	4	3	2	1
2	ฉันล้มเลิกความพยายามในการแก้ปัญหา	5	4	3	2	1

ข้อความ		ตรง มาก	ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
		5	4	3	2	1
3	ฉันบอกตัวเองว่าเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้น ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	5	4	3	2	1
4	ฉันเก็บความรู้สึกต่างๆไว้คนเดียว	5	4	3	2	1
5	ฉันทำงานหรือกิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่ได้กังวลกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
6	เมื่อเจอกับปัญหา ฉันทำอะไรไม่ถูก	5	4	3	2	1
7	ฉันหมกมุ่นกับปัญหาที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
8	ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	5	4	3	2	1
9	ฉันระบายอารมณ์ใส่บุคคลอื่น หรือสิ่งรอบตัว	5	4	3	2	1
10	ฉันกังวลว่าตนเอง จะไม่มีความสุข	5	4	3	2	1
11	ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ให้สิ่งร้ายๆที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี	5	4	3	2	1
12	ฉันยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
13	ไม่ว่าอย่างไรก็ตามฉันต้องแก้ปัญหานั้นให้ได้	5	4	3	2	1
14	ฉันพยายามสงบอารมณ์ลงเมื่อเจอปัญหา	5	4	3	2	1
15	ฉันบอกกับตัวเองว่าฉันต้องผ่านปัญหานี้ไปได้	5	4	3	2	1
16	ฉันพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่ดี	5	4	3	2	1
17	ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
18	ฉันทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกเพื่อผ่อนคลายความเครียด	5	4	3	2	1
19	ฉันรอมเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึงลงมือทำ	5	4	3	2	1
20	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหา และไม่ให้มีสิ่งใดมารบกวนความพยายามของฉัน	5	4	3	2	1
21	ฉันแสวงหากำลังใจจากครอบครัว เพื่อนและบุคคลรอบข้าง	5	4	3	2	1
22	ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่น เพื่อให้คนอื่นช่วยหาทางแก้ปัญหาให้ฉัน	5	4	3	2	1

ข้อความ		ตรง มาก	ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
		5	4	3	2	1
23	ฉันใช้คำสอนทางศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ เมื่อเกิดปัญหา	5	4	3	2	1
24	ฉันพยายามไม่นึกถึงปัญหานั้น และพยายามที่จะลืมมัน	5	4	3	2	1
25	ฉันจำนนต่อปัญหา และไม่พยายามแก้ไขอะไรอีก	5	4	3	2	1
26	ฉันไม่สนใจปัญหา เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น	5	4	3	2	1
27	ฉันปิดบังความรู้สึกของฉัน	5	4	3	2	1
28	ฉันพยายามคิดถึงเรื่องอื่นเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากสิ่งที่ทำให้เครียด	5	4	3	2	1
29	เมื่อต้องแก้ปัญห ฉันจะคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไร	5	4	3	2	1
30	ฉันไม่สามารถหยุดคิดถึงปัญหาได้	5	4	3	2	1
31	ฉันบอกตัวเองว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของตนเอง	5	4	3	2	1
32	เมื่อรู้สึกเครียด หรือพบกับเหตุการณ์ยุ่งยาก ฉันจะแสดง ความหงุดหงิด หรือตีโพยตีพาย	5	4	3	2	1
33	ฉันกังวลว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับฉัน	5	4	3	2	1
34	ฉันเฝ้าหวังให้มีเรื่องดี ๆ ที่คาดไม่ถึงเกิดขึ้น	5	4	3	2	1
35	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
36	ฉันลงมือแก้ปัญห จนถึงความสามารถ	5	4	3	2	1
37	ฉันควบคุมอารมณ์เพื่อไม่ให้แสดงอารมณ์นั้นออกมาอย่าง ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
38	แม้ปัญหาจะหนัก แต่ฉันก็เชื่อว่าจะสามารถจัดการกับมันได้	5	4	3	2	1
39	ฉันเลือกที่จะมองปัญหาในด้านที่ดีกว่าเดิม	5	4	3	2	1
40	ฉันคิดหาทางที่จะจัดการปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด	5	4	3	2	1
41	ฉันทำกิจกรรมที่ทำให้ฉันเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง ดูละคร อ่านนิยาย ชมการแข่งขันกีฬา ออกกำลังกาย ทำงานอดิเรก อื่นๆ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
42	ฉันรอคอยเพื่อทำให้สงบได้ก่อน จึงลงมือแก้ปัญห	5	4	3	2	1

	ข้อความ	ตรง มาก	ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
		5	4	3	2	1
43	ฉันวางมือจากกิจกรรมอื่น เพื่อใส่ใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่	5	4	3	2	1
44	ฉันเล่าปัญหาของฉันให้ผู้ฟัง และรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและเห็นอกเห็นใจฉัน	5	4	3	2	1
45	ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น คู่สมรส สมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนในการแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
46	ฉันทำพิธีกรรมทางศาสนาเพื่อรู้สึกสบายใจมากขึ้น	5	4	3	2	1
47	ฉันพยายามที่จะไม่คิดถึงงานที่ยังไม่เสร็จ หรือปัญหาที่ยังไม่แก้	5	4	3	2	1
48	ฉันไม่ทำอะไรอีกต่อไป เพราะคิดว่าคงแก้ปัญหาไม่ได้แล้ว	5	4	3	2	1
49	ฉันพยายามเชื่อว่าปัญหานั้นไม่เคยเกิดขึ้น	5	4	3	2	1
50	ฉันไม่บอกคนรอบตัวว่าฉันกำลังมีปัญหา	5	4	3	2	1
51	ฉันจะทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง	5	4	3	2	1
52	เมื่อเจอกับปัญหา ฉันไม่มีสมาธิจนทำอะไรไม่ได้	5	4	3	2	1
53	ฉันเอาแต่คิดเรื่องปัญหาซ้ำไปซ้ำมา	5	4	3	2	1
54	ฉันจะพิจารณาตัวเอง และเห็นว่าตัวฉันเองเป็นต้นเหตุของปัญหา	5	4	3	2	1
55	ฉันมีความทุกข์ใจอย่างหนักจนต้องระบายออกมา	5	4	3	2	1
56	ฉันกังวลว่าหากไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ จะเกิดอะไรขึ้นกับฉันในอนาคต	5	4	3	2	1
57	ฉันเฝ้าหวังให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์แก้ปัญหาให้ฉัน	5	4	3	2	1
58	แม้ปัญหานั้นจะเป็นสิ่งที่ฉันไม่ต้องการมากเพียงใด แต่ฉันก็ยอมรับว่าต้องเผชิญกับมัน	5	4	3	2	1
59	ฉันพยายามทำทุกอย่างเพื่อแก้ปัญหา	5	4	3	2	1

ข้อความ		ตรง มาก	ตรง	ตรง และ ไม่ตรง พอ ๆ กัน	ไม่ค่อย ตรง	ไม่ตรง เลย
		5	4	3	2	1
60	ฉันไม่ปล่อยให้อารมณ์ไปกระทบจนเกิดผลเสียต่อตนเอง และผู้อื่น	5	4	3	2	1
61	ฉันคิดว่าปัญหาเช่นนี้คนอื่นก็ผ่านมาได้ ทำไมฉันจะผ่านมัน ไม่ได้	5	4	3	2	1
62	ฉันค้นหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
63	ฉันคิดหาวิธีต่าง ๆ เพิ่มจากเดิม ในการแก้ปัญหาหรือ วางแผนที่ปฏิบัติได้	5	4	3	2	1
64	ฉันจะผ่อนคลายด้วยการหากิจกรรมที่สนุกสนานทำ	5	4	3	2	1
65	ฉันรอเพื่อหาโอกาสที่เหมาะสม จึงลงมือแก้ปัญหา	5	4	3	2	1
66	ฉันละความสนใจจากสิ่งอื่นในขณะที่แก้ปัญหา	5	4	3	2	1
67	ฉันแสวงหาความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจจากผู้อื่น	5	4	3	2	1
68	ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น	5	4	3	2	1
69	ฉันนั่งสมาธิ เจริญภาวนา เพื่อให้จิตใจสงบ	5	4	3	2	1
70	แม้มีปัญหาที่ต้องแก้ไข ฉันก็ทำอะไรไม่ได้สักที	5	4	3	2	1
71	ฉันเก็บอารมณ์และความรู้สึกไว้อย่างเหมาะสม และไม่เก็บ กดจนเกินไป	5	4	3	2	1
72	ฉันบอกตัวเองว่าปัญหาไม่ได้ร้ายแรงอย่างที่คิด	5	4	3	2	1
73	ฉันวางแผนว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร	5	4	3	2	1
74	ฉันตั้งสติและควบคุมอารมณ์ไว้ก่อน เมื่อถึงเวลาฉันก็พร้อม ที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม ⁵³¹	5	4	3	2	1

ภาคผนวก ซ

มาตรวัดสุขภาพ

มาตรวัดย่อยความรู้สึกรู้สึก

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อคำถามโดยละเอียดและทำเครื่องหมาย ลงในช่องการประเมินที่ตรงกับตัวคุณมากที่สุด

ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านรู้สึกดังข้อความข้างล่างนี้ บ่อยเพียงใด

ข้อความ		บ่อยมากที่สุด	ค่อนข้างบ่อย	ปานกลาง	บางครั้ง	ไม่เคยรู้สึกเลย
		5	4	3	2	1
1	รู้สึกดี	5	4	3	2	1
2	รู้สึกแย่	5	4	3	2	1
3	รู้สึกเบิกบาน แจ่มใส	5	4	3	2	1
4	รู้สึกหมองหม่น ไม่แจ่มใส	5	4	3	2	1
5	รู้สึกมีความสุข	5	4	3	2	1
6	รู้สึกหดหู่	5	4	3	2	1
7	เศร้าหมอง	5	4	3	2	1
8	รู้สึกกลัว	5	4	3	2	1
9	รู้สึกวุ่นวาย	5	4	3	2	1
10	หงุดหงิด	5	4	3	2	1
11	รู้สึกอึดอัดอึดใจ	5	4	3	2	1

มาตรวัดย่อยความมอกงาม

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบว่าท่านเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย

○ ในช่องที่ ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย
		5	4	3	2	1
1	ฉันได้ใช้ชีวิตแบบที่ฉันต้องการ	5	4	3	2	1
2	ฉันและคนในครอบครัวคอยดูแลฉันเสมอ	5	4	3	2	1
3	ฉันและคนในครอบครัวคอยห่วงใยกันเสมอ	5	4	3	2	1
4	ฉันสนุกกับการได้ทำเรื่องต่างๆ ในแต่ละวัน	5	4	3	2	1
5	ฉันชอบทำให้คนอื่นมีความสุข	5	4	3	2	1
6	ฉันทำได้ดี สำหรับเรื่องที่ผมอยากจะทำ	5	4	3	2	1
7	ฉันมีชีวิตที่ดี	5	4	3	2	1
8	ฉันมีสิ่งดีๆ รออยู่ในชีวิต	5	4	3	2	1
9	ผู้คนให้ความเคารพนับถือในตัวฉัน	5	4	3	2	1

มาตรวัดย่อยความพึงพอใจในชีวิต

คำชี้แจง กรุณาอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วตอบว่าท่านเห็นด้วยมากน้อยเพียงใด โดยทำเครื่องหมาย

○ ในช่องที่ ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

	ข้อความ	เห็นด้วยมากที่สุด	ค่อนข้างเห็นด้วย	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยเลย
		5	4	3	2	1
1	ฉันมีชีวิตที่สมหวังตามที่เคยฝันเอาไว้	5	4	3	2	1
2	ชีวิตของฉันในตอนี้ เรียกว่าเยี่ยมยอด	5	4	3	2	1
3	ฉันรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	5	4	3	2	1
4	สำหรับเรื่องสำคัญในชีวิต ฉันเชื่อว่าฉันได้ครบทุกอย่างที่ต้องการแล้ว	5	4	3	2	1
5	ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ ฉันก็ยังคงเลือกที่จะมีชีวิตแบบที่เป็นอยู่นี้ โดยไม่เปลี่ยนแปลงอะไร	5	4	3	2	1