

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

นางสาวไหมไทย ไชยพันธุ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2554

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)

are the thesis authors' files submitted through the Graduate School.

RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF COHERENCE AND WORK STRESS OF
MILITARY PERSONNEL IN THE THREE SOUTHERN BORDER PROVINCES :
THE MEDIATING EFFECT OF COPING STYLES

Miss Maithai Chaiyapan

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

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2011

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต
กับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สาม
จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็น
ตัวแปรส่งผ่าน

โดย

นางสาวไหมไทย ไชยพันธุ์

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร. ญัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นักวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์มงคล มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(อาจารย์ ดร. ญัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา)

ไหมไทย ไชยพันธุ์ : ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF COHERENCE AND WORK STRESS OF MILITARY PERSONNEL IN THE THREE SOUTHERN BORDER PROVINCES : THE MEDIATING EFFECT OF COPING STYLES) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก : อ.ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์ 174 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการทหารสังกัดหน่วยเฉพาะกิจ นราธิวาส 33 จำนวน 200 คน

ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา แต่ในขณะเดียวกัน ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ รูปแบบการเผชิญ ปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ในส่วนของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้น มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน และในขณะเดียวกัน รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านพบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลโดยตรงต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน ในระดับ - 0.35 และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ในระดับ - 0.10 ตลอดจนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ในระดับ - 0.14 รวมทั้งความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลโดยรวมต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน มีค่าเท่ากับ - 0.59, $p < .001$

ดังนั้นจึง สรุปได้ว่ารูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบ มุ่งจัดการกับปัญหา และแบบ หลีกเลี่ยง ปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่านใน ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการ ปฏิบัติงาน และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมไม่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ดังกล่าว

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

5278128238 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : SENSE OF COHERENCE WORK STRESS / COPING

MAITHAI CHAIYAPAN : RELATIONSHIP BETWEEN SENSE OF COHERENCE AND WORK STRESS OF MILITARY PERSONNEL IN THE THREE SOUTHERN BORDER PROVINCES : THE MEDIATING EFFECT OF COPING STYLES. ADVISOR : NATTASUDA TAEPHANT, Ph.D., 174 pp.

This study aims to investigate the relationship between sense of coherence and work stress of militiamen in the three southern border provinces with coping styles as mediating variables. Participants consisted of 200 militiamen working for Unit 33, Narathiwat Province.

Results indicated that the sense of coherence had negative association with both work stress and an avoidance coping style. In contrast, the sense of coherence had positive association with problem-focused and social support seeking coping styles. Additionally, problem-focused and social support seeking coping styles were found to be negatively correlated with work stress, whereas an avoidance coping style was positively associated with work stress. Findings from the mediation analysis showed that the sense of coherence had a direct impact on work stress and also had an indirect impact on work stress via the problem-focused coping style. The sense of coherence also had an indirect impact on work stress via the avoidance coping style.

In conclusion, problem-focused and avoidance coping styles mediate the relationship between the sense of coherence and work stress

Field of Study : Counseling Psychology Student's Signature

Academic Year : 2011 Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณผู้มีพระคุณที่สนับสนุนช่วยเหลือด้วยความปรารถนาดี ทำให้ข้าพเจ้าสามารถสร้างสรรค์วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์ ผู้เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ท่านให้ความเมตตา กรุณา ดูแล ชี้แนะ กรูณาตรวจสอบและให้คำแนะนำ ตลอดจนคอยเอาใจใส่ในการแก้ไขปรับปรุงงานวิจัยให้ดีขึ้นจนเป็นผลงานแห่งความภาคภูมิใจ

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. ไสริช โพธิแก้ว ผู้เป็น นอจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาจิตวิทยาการปรึกษา และความเข้าใจโลกและชีวิตที่ตีงาม มอบความรัก ความอบอุ่น ความอ่อนโยน และความงดงามในจิตใจให้กับผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์ ที่ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนามาตรวัด ให้คำแนะนำและการปรับปรุงแก้ไขตลอดกระบวนการพัฒนามาตรวัดเป็นอย่างดี รวมไปถึงความเอาใจใส่ที่มีให้แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำและข้อคิดเห็น เพื่อเติมเต็มวิทยานิพนธ์นี้ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ขอขอบคุณคณาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ในศาสตร์ด้านจิตวิทยาแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณ น.ท.สรรธาร บุตรแก้ว จากหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 เป็นอย่างสูงสำหรับความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ในการเดินทางลงไปเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ภายในระยะเวลาอันสั้น

ขอขอบคุณ คุณจรัสเดช เกียรติเดชปัญญา และคุณธนวัต ปุณยกนก ที่เปรียบเหมือนครูสถิตินำให้แก่ผู้วิจัย ที่สอนด้วยความเมตตา ตั้งใจและอดทนให้คำแนะนำทางด้านสถิติ ทำให้ผู้วิจัยผ่านพ้นปัญหาในช่วงการวิเคราะห์ข้อมูลได้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณ คุณนภชนก สุขประเสริฐ ที่คอยช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ ให้กำลังใจในยามที่ข้าพเจ้าท้อใจและคอยอยู่เคียงข้างข้าพเจ้าเสมอมา และขอบคุณเพื่อนๆ จิตวิทยาการปรึกษา รุ่นที่ 25 ทุกคนผู้เป็นทั้งพี่และพี่ อนุซึ่งหยิบยื่นมิตรภาพ ความปรารถนาดี คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันตลอดมา

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของพ่อแม่ ผู้ให้ชีวิต ให้ความรักความอบอุ่น ความห่วงใย การอบรมเลี้ยงดูเอาใจใส่ และเป็นกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาต่างๆ รวมทั้งให้การศึกษและการสนับสนุนในทุกๆด้านด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณทุกท่านผู้ที่มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเกื้อกูลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
ความรู้สึกลอดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	10
กลวิธีการเผชิญปัญหา.....	20
ความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	35
เหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	44
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	59
การออกแบบการวิจัย.....	59
กลุ่มตัวอย่าง.....	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	60

	หน้า
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	80
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	81
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง.....	85
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	87
ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานการ.....	88
ตอนที่ 4 ผลการศึกษาเพิ่มเติม.....	103
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	106
สรุปผลการวิจัย.....	106
อภิปรายผล.....	109
ข้อเสนอแนะ.....	128
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	132
รายการอ้างอิง.....	133
ภาคผนวก.....	141
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบข้อกระทงของแบบวัด.....	142
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย.....	143
ภาคผนวก ค ตัวอย่างข้อคำถามในแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย.....	148
ภาคผนวก ง การตรวจสอบคุณภาพแบบวัด.....	154
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	174

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 1	ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างคนไทย.....	65
ตารางที่ 2	เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนนข้อคำถามความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตทางบวกและทางลบ.....	66
ตารางที่ 3	เกณฑ์การแปลผลคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	66
ตารางที่ 4	ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดการเผชิญปัญหาในกลุ่มตัวอย่างคนไทย.....	71
ตารางที่ 5	เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหา.....	72
ตารางที่ 6	เกณฑ์การแปลผลคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหา.....	73
ตารางที่ 7	ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	77
ตารางที่ 8	ที่มาของข้อกระทงในแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยผู้วิจัย.....	77
ตารางที่ 9	เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนข้อคำถามความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	78
ตารางที่ 10	เกณฑ์การแปลผลคะแนนความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	80
ตารางที่ 11	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษาระยะเวลาในการปฏิบัติงาน ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่..	86
ตารางที่ 12	ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย.....	88
ตารางที่ 13	ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความเครียดในการปฏิบัติงาน และรูปแบบการเผชิญปัญหา.....	90
ตารางที่ 14	เกณฑ์การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน.....	94
ตารางที่ 15	ทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงและค่าอัตราส่วนความแปรปรวนเพื่อของความเครียดและรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ.....	96
ตารางที่ 16	ผลการวิเคราะห์โดยรวมแสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานที่ส่งผ่านรูปแบบ การเผชิญปัญหาในความสัมพั นธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต กับความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	96

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 17	ผลการวิเคราะห์โดยรวมแสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย มาตรฐานและค่าสถิติ Z ที่ส่งผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหา แบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง หนีปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืน ในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	100
ตารางที่ 18	ทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงและค่าอัตราส่วนความแปรปรวนเฟ้อของ ตัวแปรต้น.....	105
ตารางที่ 19	ผลการวิเคราะห์แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างรูปแบบ การเผชิญปัญหากับความเครียดในการปฏิบัติงานในการวิเคราะห์การ ถดถอยพหุคูณ.....	105
ตารางที่ 20	ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต.....	155
ตารางที่ 21	ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด ความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	161
ตารางที่ 22	ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัด การเผชิญปัญหา.....	168

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพ 1	แสดงโมเดลกรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
ภาพ 2	แสดงแบบจำลองภาวะสุขภาพ.....	19
ภาพ 3	แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus.....	21
ภาพ 4	แสดงความเครียดจากการทำงาน.....	38
ภาพ 5	แสดงจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	45
ภาพ 6	แสดงจำนวนเหตุการณ์เปรียบเทียบ 6 ปี รายจังหวัด.....	45
ภาพ 7	แสดงการเปรียบเทียบแสดงประเภทของเหี่ยวความรุนแรงตามอาชีพปี 2547-2553.....	46
ภาพ 8	แสดงจำนวนผู้เสียชีวิตจำแนกตามประเภทเจ้าหน้าที่.....	46
ภาพ 9	แสดงโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดโดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน.....	58
ภาพ 10	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน.....	82
ภาพ 11	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	82
ภาพ 12	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน กับความเครียดในการปฏิบัติงาน..	83
ภาพ 13	แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน.....	91

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 14 แสดงการวิเคราะห์หัตถถอยพหุคุณระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ กับ ความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	92
ภาพ 15 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในกับ ความเครียดในการปฏิบัติงาน.....	92
ภาพ 16 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคุณ ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้านกับ ความเครียด.....	102
ภาพ 17 แสดงค่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ผลทางตรงระหว่างความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต กับความเครียดในการปฏิบัติงาน และผลทางอ้อม ทั้ง 2 แบบ คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน.....	103

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์การก่อความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นับว่าเป็นปัญหาการก่อความไม่สงบที่มีการพัฒนาและยกระดับความรุนแรงอย่างต่อเนื่อง สาเหตุของเหตุการณ์ดังกล่าวอาจเป็นได้ทั้งจากเงื่อนไขทางประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์ กลไกทางสังคมที่เหลื่อมล้ำกันอุดมการณ์ จิตวิญญาณ ศาสนา ผลประโยชน์และการเมือง สถานการณ์ดังกล่าวเป็นเสมือนระเบิดเวลาที่ยังคงคุกรุ่นและพร้อมที่จะระเบิดอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเห็นได้จากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็น การลักลอบเผาโรงเรียน สถานที่ราชการ การลอบทำร้ายครู สังหารชาวไทยพุทธและพระสงฆ์ ตลอดจนการโจมตีและตอบโต้เจ้าหน้าที่ ทหาร ตำรวจ และพลเรือน มีการกระทำการอย่างเป็นกระบวนการ และเป็นระบบ นับวันยิ่งทวีขึ้น(สุริชัย หวันแก้ว, 2550) ทำให้ฝ่ายบ้านเมืองต้องตกเป็นฝ่ายตั้งรับอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อันนำมาสู่การก่อให้เกิดความสูญเสีย ทั้งชีวิตและทรัพย์สินของผู้บริสุทธิ์ ดังเห็นได้จากสรุปรายงานสถานการณ์การเฝ้าระวังการบาดเจ็บจากความรุนแรงในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นับตั้งแต่เดือนมกราคม 2547 ถึงเดือนมกราคม 2553 ได้เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาสรวมทั้งในพื้นที่บางส่วนของจังหวัดสงขลา มีจำนวนความถี่ของการก่อเหตุความรุนแรงรวมทั้งสิ้น 9,446 ครั้ง ทำให้มีผู้เสียชีวิตประมาณ 4,100 ราย บาดเจ็บ 6,509 ราย รวมเหยื่อของเหตุการณ์ความไม่สงบในรอบหกปีที่ผ่านมาทั้งสิ้นเสียชีวิตและบาดเจ็บรวมกันเป็นจำนวน 10,609 ราย (ศูนย์เฝ้าระวังเชิงองค์ความรู้สถานการณ์ภาคใต้, 2553)

รัฐบาลได้มีมาตรการในการดำเนินการเข้าไปปฏิบัติการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ด้วยการพยายามสร้างความสมานฉันท์ และทำความเข้าใจกับประชาชนในพื้นที่เชิงวัฒนธรรมผสมผสานกับการใช้กำลังเข้าคลี่คลายสถานการณ์ในการรักษาความสงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กองทัพจัดกำลังพลทหาร ตำรวจ และพลเรือนหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนเข้าไปปฏิบัติงานในพื้นที่เพื่อรักษาความสงบ ช่วยคุ้มครองความปลอดภัยประชาชน ชำระราชการ สถานที่ราชการและบ้านเรือนของประชาชน (นันทเดช เมฆสวัสดิ์, 2549) โดยให้ทหารมีหน้าที่หลักในการรักษาความสงบสุข และรักษาความปลอดภัยของประชาชน ซึ่งต้องปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ที่เสี่ยงอันตรายอันยากจะคาดเดาได้จากฝ่ายก่อความไม่สงบ ซึ่งมักแฝงตัวอยู่กับชาวบ้าน การก่อเหตุร้ายรายวันที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการชุมนุมโจมตี การลอบยิง ลอบวางเพลิงและการก่อเหตุรุนแรงโดยการวาง

ระเบิดด้วยจักรยานยนต์ หรือรถยนต์ ทำให้ทหารมักตกเป็นเป้าหมายหลักของผู้ก่อความไม่สงบ เจ้าหน้าที่ทหารจึงต้องเพิ่มความระมัดระวังในการปฏิบัติงานให้มากยิ่งขึ้น ทำให้ต้องใช้ชีวิตภายใต้ภาวะกดดันอันจะทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงาน

การปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เป็นการปฏิบัติการทางทหารที่ไม่มีเขตแดน (No frontier) ซึ่งเป็นความเครียดที่ต่างไปจากการอยู่ในสำนักงานหรือต่างไปจากการรบที่มีแบบแผน เพราะที่ไม่สามารถรู้ได้ว่าใครคือมิตร ใครคือศัตรู และไม่รู้ว่ศัตรูอยู่ที่ใด จึงก่อให้เกิดความเครียดตลอดเวลาของการปฏิบัติหน้าที่ (พจนานุกรม, 2552) นอกจากนี้ ทหารยังมีหน้าที่ความรับผิดชอบอื่น ๆ ประกอบกัน ไม่ว่าจะเป็นบทบาทหน้าที่ในการดูแลและปกป้องประเทศจากการถูกแทรกซึมและคุกคามจากศัตรูนอกประเทศ หน้าที่ในการป้องกันรักษาดินแดนมิให้เกิดความเสียหายต่อความสงบสุข และความปลอดภัยของประชาชนซึ่งเป็นหน้าที่หลัก และในขณะเดียวกันก็มีหน้าที่ให้บริการประชาชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ดังกล่าว ทำให้ทหารมีหน้าที่ความรับผิดชอบหลายหน้าที่และมีภาระในการปฏิบัติงานค่อนข้างมากภายใต้กฎระเบียบข้อบังคับ และคำสั่งของผู้บังคับบัญชา ซึ่งเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานได้โดยง่าย

ทหารที่ต้องไปปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนหนึ่งสมัครใจลงมาเพื่อปฏิบัติหน้าที่ด้วยมีอุดมการณ์ที่ว่า ทหารเป็นผู้มีเกียรติยศ มีความกล้าหาญและเป็นชายชาตินักรบ การมีโอกาสปฏิบัติหน้าที่รับใช้ชาติ ปกป้องอธิปไตยของชาติ เป็นหน้าที่ที่สมศักดิ์ศรีของลูกผู้ชาย และทหารอีกส่วนหนึ่งได้รับคำสั่งให้ลงมาปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจและคำสั่งของผู้บังคับบัญชาที่ได้รับมอบหมายให้ไปคอยเฝ้าระวังดูแลรักษาความสงบในพื้นที่เสี่ยงภัยสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยพื้นที่ดังกล่าวนี้มีสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ สภาพแวดล้อม และความเป็นอยู่ของประชาชนที่แตกต่างจากภูมิลำเนาเดิม ทำให้ทหารต้องมีการปรับตัว (พจนานุกรม, 2552) และต้องเผชิญกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดหรือฝนตกชุก การนอนพักผ่อนไม่เป็นเวลาเพราะต้องผลัดเปลี่ยนหน้าที่เข้าเวรยาม รวมถึงภาระหน้าที่ซึ่งต้องเสี่ยงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเดินลาดตระเวนรักษาความปลอดภัยให้กับชาวบ้านตลอดทั้งวัน ทำให้พักผ่อนไม่เพียงพอ บ้างก็ไม่ได้พักผ่อนหากมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้นในพื้นที่ หรือถูกโจมตีจากผู้ก่อการร้าย การปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัยเช่นนี้ ย่อมอยู่ท่ามกลางภาวะแรงกดดันจากบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยต่อชีวิตของตนเอง (ศรีสมภพ จิตร์ภิรมย์ศรี, 2549) นอกจากนี้ทหารนั้นต้องศึกษาเรียนรู้พฤติกรรม อารมณ์ ความคาดหวังของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วยไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้บังคับบัญชา บ้างก็ดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดและสามารถส่งผลกระทบต่อร่างกายจิตใจ และพฤติกรรมของทหารที่ต้องรับใช้ประเทศชาติ คอยดูแลความไม่สงบสุขในพื้นที่ และ

ปกป้องผืนแผ่นดินไทยให้สงบสุขตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย (ณัฐพงศ์ ฐิริปรีชา, 2549) ด้วยเหตุดังกล่าวหากทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคได้มีการจัดการกับภาวะความกดดันและความเครียดในการปฏิบัติงาน ตลอดจนมีปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลเกิดความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ ยอมรับในสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น รู้จักมองโลกตามสภาพความเป็นจริง มีการปรับตัวอย่างเหมาะสมกลมกลืน กล้าเผชิญปัญหาจนสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนรับรู้ว่ามีคุณค่า มีความสำคัญ และภารกิจที่ได้รับมอบหมายนั้นมีประโยชน์ มีความหมาย ทำทาย คู่คุณค่าที่จะจัดการให้สำเร็จได้ก็จะทำให้ภาวะความเครียดในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นลดลง(Cohen, Ben-Zura, & Rosenfeldb, 2008)

Antonovsky (1979)ศึกษาถึงคุณสมบัติที่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญและผ่านปัญหาความทุกข์ยากต่าง ๆ พบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต(Sense of coherence) ซึ่งเป็นมโนทัศน์หลักของทฤษฎีแหล่งกำเนิดสุขภาพ หรือทฤษฎีความผาสุกในชีวิต เป็นคุณสมบัติสำคัญของบุคคลดังกล่าว โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีความเกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญปัญหา โดยบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสามารถดำรงภาวะสุขภาพที่ดี และมีความผาสุกในชีวิต สามารถมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีระบบ ด้วยความเข้าใจมีเหตุมีผลว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นสามารถอธิบายได้ เป็นสิ่งที่จัดการได้ แก้ไขได้และสามารถนำแหล่งประโยชน์หรือแหล่งต้านทาน ความเครียดทั่วไป (Generalized resistance resources) ที่มีอยู่มาใช้ประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นวิธีการปรับตัวที่มีความยืดหยุ่น การมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว บุคคลรอบข้าง ศาสนา ปรัชญาใช้ในการจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมและมองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำทาย มีคุณค่า มีความหมาย คู่คุณค่าที่จะเผชิญและจัดการให้สำเร็จลุล่วงได้ (ปริญาญา สิริอิตตะกุล, 2550) ซึ่งความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นคุณลักษณะที่อยู่ในตัวบุคคลและสามารถเสริมสร้างปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิต สิ่งเหล่านั้นช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (Antonovsky, 1987)

บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดันทางอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นแตกต่างจากบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดเดียวกันมากระทบ บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจ ไม่มีความขัดแย้งในการรับรู้ทางอารมณ์ (พัชรี ไซติกพงศ์, 2547) ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะสับสนในการจัดการกับปัญหาและในขณะเดียวกันจะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงและเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญกับปัญหาโดยมีความรู้สึกว่าคุณกดดันมากเป็น

ผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่ายและขาดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ (สุวรรณา ก่อสุวรรณวงศ์, 2550) เมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสม และวิธีการต่างๆที่จะนำมาใช้ในการจัดการปัญหา ได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ซึ่งบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา มองเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุผล ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่นและศรัทธาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะลุล่วงไปได้ด้วยดี ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงในชีวิตที่เกิดขึ้น (Antonovsky, 1987) อันเป็นปัจจัยสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถปรับตัวในสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ดียิ่งขึ้น

นอกจากความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแล้ว รูปแบบการเผชิญปัญหาก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นวิธีในการปรับตัวและเผชิญกับความเครียด รูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งจะจัดการได้เพียงใดขึ้นกับความสามารถของแต่ละบุคคล โดยความพยายามนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลาเพื่อรักษาไว้ซึ่งภาวะสมดุลของจิตใจ (Rioli & Savicki, 2010) เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่ามีผลกระทบต่อภาวะสมดุลของตนที่เป็นอยู่ บุคคลจะใช้ทั้งความคิดและการกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์จากความเครียดนั้น (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งสุภาพรณ โคตรจรัสและชุมพร ยงกิตติกุล (2545) ได้พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus โดยวัดรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem - focused coping) การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance) ทั้งนี้ถ้าหากบุคคลเลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสมแล้วนั้นจะสามารถปรับตัวกับภาวะความเครียดได้ ช่วยจัดภาวะความเครียดในการปฏิบัติงานที่เข้ามาจนนำไปสู่สภาวะสมดุลทางจิตใจได้เร็วขึ้น (นนทิณี ศุภมงคล, 2547)

ปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (Work stress) ของทหาร นั้นมาจากความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) และรูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping strategies) กล่าวคือ เมื่อทหารมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สามารถรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งที่สามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถนำเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เข้ามาคุกคามได้ ทำให้ทหารรู้จักเลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นด้วย

กระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรม (สมจิต หนูเจริญกุล, 2532) เพื่อมุ่งที่จะควบคุมต่อผู้และจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น อันส่งผลให้ความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ทหารค่ายบรรเทาและยังคงมีสุขภาพจิตที่ดี

ดังที่กล่าวในตอนต้นแล้วว่าสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่นับวันก็ยิ่งเพิ่มระดับความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนและผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ทหารที่ต้องปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้น ต้องเผชิญกับภาวะความเครียดในการปฏิบัติงาน อันเกิดจากสถานการณ์ที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการปฏิบัติงาน ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการศึกษาของ Lewensohn, Sagy และRoth (2010) ได้นำแนวคิดเรื่องรูปแบบการเผชิญปัญหามาใช้ในการวิจัยโดยสนใจศึกษาบทบาทของรูปแบบการเผชิญปัญหาในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับภาวะความเครียด ภายใต้สถานการณ์ความตึงเครียดรุนแรงของการโจมตีซีปนาดูธ โดยงานวิจัยนี้กล่าวว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับภาวะความเครียดอันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวกลางของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น อีกทั้งความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้เพิ่มผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อปฏิกริยาความเครียดผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาอีกด้วย ซึ่งผลการวิจัยข้างต้นช่วยยืนยันว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดมีความสัมพันธ์กัน โดยรูปแบบการเผชิญปัญหามีอิทธิพลในการเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและความเครียด จึงนำมาสู่ความสนใจของผู้วิจัยและการสนับสนุนการกำหนดวัตถุประสงค์การวิจัยและสมมติฐานของผู้วิจัยในการศึกษาคั้งนี้

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะผู้ที่ศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาได้ตระหนักถึงปัญหาที่ทหารต้องเผชิญกับความเครียดในการปฏิบัติงานภายใต้สถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาคั้งนี้จะทำให้เกิดความเข้าใจว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาช่วยส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้อย่างไร และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบใดมีอิทธิพลมากที่สุด

องค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้ จึงมีส่วนเกี่ยวข้องและมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้นักจิตวิทยาการศึกษาได้ตระหนักรู้และเข้าใจถึงปัญหาของทหารผู้มีส่วนสำคัญในการดูแลปกป้องประเทศชาติ และความปลอดภัยของประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยงภัย เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการทำความเข้าใจรูปแบบในการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้น และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เพื่อนำไปสู่การดำเนินการปรึกษา จัดโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อดูแลจิตใจของทหารในการทำงานเพื่อปกป้องประเทศชาติและประชาชนในพื้นที่ให้มีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

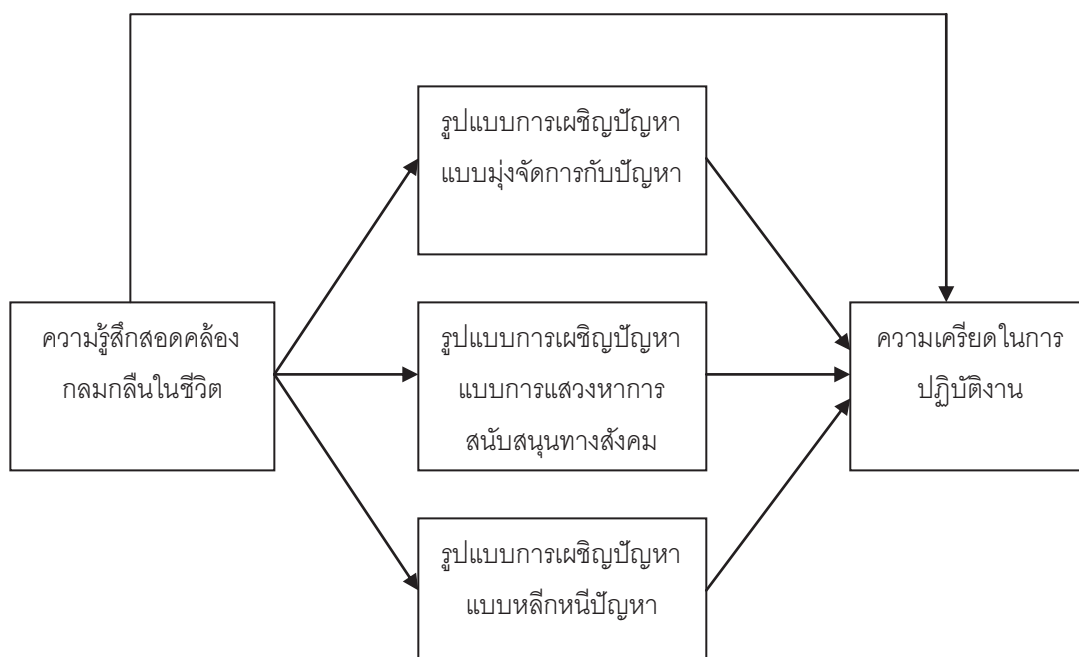
เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
2. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
3. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
4. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
5. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
6. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
7. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
8. รูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละแบบเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มข้าราชการทหารมีแนวโน้มที่จะประสบกับปัญหาความเครียดในการทำงาน สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐพงศ์ ภูริปรีชา (2549) ที่พบว่า ลักษณะงานของทหารนั้นก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ อีกทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลีติววรรณ สุภาพ และคณะ (2550) ที่พบว่าความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารนั้นน่าจะเป็นผลมาจากปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ปัจจัยด้านภาระงานที่หนักมากเกินไป ความเครียด ปัจจัยด้านโครงสร้างและบรรยากาศของหน่วยงาน ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในที่ทำงาน หากยังไม่มียานวิจัยใดที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงมีกรอบแนวคิดในการวิจัยคือ



ภาพที่ 1 แสดงโมเดลกรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มุ่งศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่าง คือ ทหารที่ปฏิบัติในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 200 คน ซึ่งเป็นทหารที่ปฏิบัติงานในหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 นาวิกโยธิน โดยปฏิบัติงานครบคลุม

ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งจังหวัดนราธิวาส ปัตตานี และ ยะลา ประกอบไปด้วยกองร้อยปืนเล็กที่ 1 กองร้อยปืนเล็กที่ 2 กองร้อยปืนเล็กที่ 3 และกองร้อยปืนเล็กที่ 4 จำนวน โดยทหารที่ปฏิบัติงานจะมีฐานประจำการในอำเภอต่างๆทั้ง 13 อำเภอ ของจังหวัดนราธิวาส (สถิติเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553 ;หน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส33, 2553)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
2. ตัวแปรส่งผ่าน คือ รูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ คือ
 - 2.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
 - 2.2 การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
3. ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในการปฏิบัติงาน

คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้โลกอย่างผสมกลมกลืน โดยเป็นการรับรู้โลกทั้งด้านความคิดและอารมณ์ มองโลกตามสภาพความเป็นจริง และเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่อธิบายได้ คาดการณ์ได้ และสามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถหาแหล่งความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ และรู้ว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าควรแก่การใช้พลังที่มีอยู่จัดการให้สำเร็จได้ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการทำความเข้าใจ ความสามารถในการบริหารจัดการ ความสามารถในการให้ความหมาย ในการวิจัยครั้งนี้ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต(The sense of coherence questionnaire : SOC)ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมาจาก Antonovsky (1987) และวิยะดา แซ่ตั้ง (2551)

รูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping styles) หมายถึง การตอบสนองทางความคิดและการกระทำของบุคคลที่ประเมินต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อควบคุม จัดการ ต่อสู้ บรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยจะแสดงออกมาในรูปแบบของกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง ในงานวิจัยครั้งนี้ รูปแบบการเผชิญปัญหา หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดการเผชิญปัญหาที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัดการเผชิญปัญหาของ สุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545)ซึ่งจำแนกรูปแบบการ

เผชิญปัญหาออกเป็น 3 แบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

ความเครียดในการปฏิบัติงาน (Work stress) หมายถึง การรับรู้ความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อันเป็นผลมาจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกสภาพแวดล้อมการทำงานเข้ามากระตุ้น ทำให้เกิดภาวะการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคาม ซึ่งส่งผลให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่สบายใจ ตลอดจนทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดภาวะขาดความสมดุลตามมา ในงานวิจัยครั้งนี้ ความเครียดในการปฏิบัติงาน หมายถึง ค่าคะแนนที่ได้จากแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยมีพื้นฐานมาจากแบบวัดของ Cooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005) ประกอบกับการสัมภาษณ์ทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหา ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้
2. เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้
3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการพัฒนาจิตใจที่เหมาะสมสำหรับทหารที่ปฏิบัติในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ รวมถึง ตำรวจ พลเรือน เจ้าหน้าที่รัฐอื่น ๆ
4. เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ที่สนใจ ที่จะศึกษาค้นคว้า หรือทำการวิจัยในองค์ความรู้เกี่ยวกับตัวแปรส่งผ่านระหว่าง ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดในการปฏิบัติงาน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 5 ส่วน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
2. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเผชิญปัญหา
3. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
4. เหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดในการปฏิบัติงาน

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

1.1 ความหมายของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

นักวิจัยส่วนใหญ่กล่าวถึงความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) ในฐานะปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นแหล่งทรัพยากรที่เป็นคุณลักษณะอยู่ในตัวบุคคล ที่ช่วยทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคำว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต แปลมาจากคำว่า (Sense of coherence) ทั้งนี้ได้มีนักวิชาการและนักจิตวิทยาหลายท่านได้แปลว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก ความสอดคล้องในการมองโลก (สุรินทร์ สุทธิชาติพิชญ์ อ้างถึงใน สมพร สุทัศน์ีย์, 2545) และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) สำหรับการวิจัยครั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้เลือกใช้คำว่า “ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต” แทนคำว่า “ความเข้มแข็งในการมองโลก” ในการวิจัย โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) เนื่องจากเป็นคำที่มีความหมายครบถ้วนครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและมีความหมายที่สอดคล้องตามคำว่า Sense of coherence

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หมายถึง ความสามารถในการรับรู้โลกอย่างผสมกลมกลืน เป็นการรับรู้โลกทั้งด้านความคิดและอารมณ์ มองโลกตามสภาพความเป็นจริง และเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่อธิบายได้ คาดการณ์ได้ และสามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถหาแหล่งความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ และรับรู้

ว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าควรแก่การใช้พลังที่มีอยู่จัดการให้สำเร็จได้ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการทำความเข้าใจ ความสามารถในการบริหารจัดการ การจัดการ ความสามารถในการให้ความหมาย (Antonovsky, 1993; Rothmann, Steyn, & Mostert, 2005; Yusuke, Shinichiro & Tadahiro, 2009)

1.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) เป็นมโนทัศน์หลักของทฤษฎีแหล่งกำเนิดสุขภาพ หรือ ทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The salutogenic model of health) (Antonovsky, 1987) ซึ่งอธิบายถึงภาวะสุขภาพของบุคคลและมีความเกี่ยวข้องกับความเครียด (Stress) และการเผชิญปัญหา (Coping) ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลใช้ความสามารถในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีระบบ ด้วยความเข้าใจ อย่างมีเหตุมีผล สามารถคาดการณ์ได้ และสามารถนำแหล่งทรัพยากรหรือแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป (Generalized resistance resources) ของบุคคลที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นวิธีการปรับตัวที่มีความยืดหยุ่น การมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง ตลอดจนศาสนา ปรัชญา ทศนคติแนวคิดที่มีอยู่ของบุคคลมาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่คุกคามได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ (Antonovsky, 1987) สามารถดำรงภาวะสุขภาพที่ดีและมีความผาสุกในชีวิตทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนในชีวิตได้ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ คงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี (ปีติมา ฉายโอกาส, 2546)

ทั้งนี้ Antonovsky (1987) ได้กำหนดส่วนประกอบหลักของทฤษฎีแหล่งกำเนิดสุขภาพประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1. สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือแหล่งความเครียด (Stressor) 2. ความตึงเครียด, การจัดการภาวะตึงเครียดและความเครียด (Tension, Tension management and Stress) 3. แหล่งต้านทานความเครียดโดยทั่วไป (Generalized resistance resource) 4. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) โดย Antonovsky (1987) ได้อธิบายองค์ประกอบทั้ง 4 องค์ประกอบไว้ดังนี้

สิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือแหล่งความเครียด (Stressor) หมายถึง เหตุการณ์หรือสภาพการณ์ในสิ่งแวดล้อมทั้งภายในหรือภายนอกตัวบุคคล มีผลกระทบต่อภาวะสมดุลซึ่งบุคคลไม่มีพลังงานหรือความสามารถเพียงพอในขณะนั้นที่จะจัดการแก้ไข สิ่งเร้าเหล่านี้จะอยู่ทุกหนทุกแห่ง ซึ่งบุคคลต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ภาวะตึงเครียด (State of tension) และภาวะเครียด (State of stress) เป็นภาวะที่เกิดจากการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเกิดผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพขึ้นอยู่กับความเพียงพอประสิทธิภาพในการจัดการกับความตึงเครียด และความสำเร็จในการจัดการกับความตึงเครียดจะทำให้บุคคลมีสุขภาพดี ช่วยเพิ่มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ส่วนภาวะเครียดเกิดจากความ

ล้มเหลว ในการจัดการกับความตึงเครียดหรือการเอาชนะสิ่งเร้า ซึ่งภาวะเครียดจะทำให้บุคคลเกิดความไม่สมดุลทางจิตใจ อันนำไปสู่ผลกระทบต่อภาวะทางสุขภาพร่างกายและจิตใจได้

แหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป (Generalized resistance resource) หมายถึง สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมของกลุ่มและสังคม ที่สามารถจัดการกับความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ คุณลักษณะต่าง ๆ ดังกล่าว ได้แก่ ลักษณะทางด้านกายภาพ สถิติปัญญา อารมณ์ ค่านิยม ทศนคติ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล สังคมและวัฒนธรรม การมีเอกลักษณ์เฉพาะตน หรือการวิธีปรับตัวที่มีความยืดหยุ่น มีเหตุมีผล การมองการณ์ไกล การได้รับแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง ศาสนา ปรัชญา และการป้องกันภาวะสุขภาพ หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ที่แข็งแรง จะเห็นได้ว่าแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแหล่งต้านทานความเครียดโดยทั่วไป มีแนวโน้มที่จะเพิ่มความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นระบบ คือ ช่วยให้บุคคลได้มองและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างมีระบบ และมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความหมาย โดยหน้าที่หลักของแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไปจะทำหน้าที่ 2 ประการ คือ 1. เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตที่ช่วยสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต 2. ก่อให้เกิดศักยภาพซึ่งผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสามารถนำมาใช้ในการจัดการกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้

นอกจากนี้เมื่อ Antonovsky (1987) เริ่มต้นศึกษาและวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เขาได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับเชลยสงครามที่ถูกกักขังในค่ายและต้องประสบกับเหตุการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด แต่เหตุใดมีเชลยบางคนยังมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ จึงศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชลยสงครามที่ได้รับบาดเจ็บรุนแรงทั้งหมด 51 คน ผลจากการวิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ พบว่าเชลยสงครามกลุ่มที่มีสุขภาพดีนั้นเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในการมองโลกลักษณะดังต่อไปนี้

1. เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าจากที่ได้รับจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกในชีวิตมนุษย์เรานั้นมีระบบระเบียบสามารถอธิบายเหตุผลและสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้
2. เมื่อเกิดเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มีความเครียด บุคคลสามารถแสวงหาแหล่งต้านทานทั่วไปที่จะช่วยในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้
3. เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ทำทนาย มีคุณค่าและคุ้มค่าในการตอบสนองหรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้ (พัชรีย์ โชติพิภพพงศ์, 2547)

ดังนั้นความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จึงเป็นการมองโลกและชีวิตของตนเองอย่างเป็นองค์รวม ไม่เฉพาะสถานการณ์ปัญหาใดสถานการณ์หนึ่ง หรือเวลาใดเวลาหนึ่ง หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งของชีวิต แต่เป็นลักษณะการรับรู้ด้านปัญญาหรือมุมมองที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าและต่อตนเองว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ นั้นสามารถเข้าใจได้ อธิบายได้ด้วยเหตุและผล ไม่หวั่นไหวไปกับกระแสของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่พร้อมใคร่ครวญพิจารณาเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นอย่าง

สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง ตลอดจนมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะเข้าไปแก้ไข ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถดำรงความมีสุขภาพดี และความผาสุกในชีวิตเพื่อให้พร้อมรับมือกับปัญหา อุปสรรคต่างๆที่จะเกิดขึ้นได้ (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551)

1.3 องค์ประกอบของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีการรับรู้และประเมินเหตุการณ์ สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบดังนี้ (Antonovsky, 1993)

1.3.1 องค์ประกอบด้านความสามารถเข้าใจ (Comprehensibility) เป็นการรับรู้และประเมิน สิ่งเร้าว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ รับรู้ว่าสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอกของบุคคลนั้นมีความชัดเจน มีโครงสร้างที่เป็นระบบ มีขั้นตอน มีระเบียบไม่ ยุ่งยากซับซ้อนและอธิบายได้ บุคคลที่มีความสามารถในการเข้าใจสูงจะเชื่อว่าสิ่งเร้าหรือความเครียด ที่จะเผชิญต่อไปในอนาคต สามารถอธิบายเหตุผลและสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ แม้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะรุนแรง หรือไม่เคยคาดคิดมาก่อน เช่น ภาวะสงคราม ความล้มเหลว การพลัดพราก หรือความ ตาย แต่เมื่อบุคคลต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลสามารถเข้าใจความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ได้ โดยใช้สติปัญญาในการทำความเข้าใจปัญหานั้นว่าเป็นสิ่งธรรมดาที่บุคคลอาจจะต้องพบเจอ

1.3.2 องค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) เป็นการรับรู้และ ประเมินของบุคคลว่าตนมีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะใช้ตอบสนอง หรือจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าตน อยู่ ซึ่งสิ่งที่นำมาจัดการนั้นอาจนำมาจากความสามารถภายในตนเอง เช่น สติปัญญา การค้นคว้าหา ความรู้ หรือจากความสามารถภายนอกจากแหล่งอื่น ๆ เช่น เพื่อน ผู้ร่วมงานหรือคนอื่น ๆ ที่ไว้ใจได้ บุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูง จะไม่รู้สึกรว่าตนตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ หรือมีความรู้สึกที่ว่าชีวิต ตนไม่มีความยุติธรรม โทษบุคคลภายนอก เมื่อเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต แต่บุคคลเหล่านี้จะ พยายามปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะไม่มัวเฝ้าอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

1.3.3 องค์ประกอบด้านความสามารถในการให้ความหมาย (Meaningfulness) เป็นการรับรู้ และประเมินของบุคคลว่าปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าและตนมีกำลัง ความสามารถเพียงพอที่จะเข้าไปจัดการ โดยมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย คุ่มค่าที่จะ จัดการมากกว่าที่จะมองว่าเป็นปัญหา เป็นภาระหนัก หรือเป็นความโชคร้ายที่ตนต้องเผชิญ เมื่อมี ความทุกข์เกิดขึ้นแม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการก็ตาม บุคคลเหล่านี้ก็เต็มใจและมีกำลังใจที่จะจัดการ และ พร้อมที่จะค้นหาคุณค่าจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และจะพยายามตัดสินใจเลือกทำสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อให้ ผ่านความทุกข์นั้น ๆ นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าความหมาย จะมีความเกี่ยวข้องกับงานที่บุคคลรู้สึก ว่าชีวิตตนมีคุณค่า หรืออย่างน้อยบางส่วนของชีวิตของบุคคลนั้นคุ่มค่าที่มุ่งมั่นดำเนินต่อไปอย่างเต็ม ความสามารถ อย่างมีศักดิ์ศรีที่ตนพึงกระทำ

ดังนั้นบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจึงมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้รูปแบบแบบเผชิญกับปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งทรัพยากรต่างๆ ในทางกลับกันบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะปล่อยตนให้ไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมากมายในระหว่างที่มีปัญหาเกิดขึ้น

1.4 การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

Antonovsky (1993) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่มาจากลักษณะของประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.4.1 ลักษณะของประสบการณ์ชีวิตและการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นความรู้ที่เกิดจากการที่บุคคลได้กระทำหรือได้พบเห็นบางสิ่งบางอย่างมาในชีวิตซึ่งมีการพัฒนามาตั้งแต่แรกเกิดไปจนกระทั่งจบชีวิต โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีที่มาจากประสบการณ์ชีวิต ประกอบไปด้วย 3 ลักษณะ คือ

1.4.1.1 ประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวกับความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจผู้อื่นได้โดยสม่ำเสมอ ประสบการณ์ด้านความเชื่อมั่นและไว้วางใจนี้จะส่งผลให้บุคคลรับรู้สิ่งเร้าต่างๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ มีระเบียบ อธิบายได้ด้วยเหตุผล เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ได้จากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เกิดขึ้นในลักษณะที่คงที่สม่ำเสมอ คาดการณ์ ทำนายเหตุการณ์ได้ จัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4.1.2 ประสบการณ์ชีวิตที่เผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่อยู่ในระดับสมดุลพอดี (Good load balance) คือ พอดีกับความสามารถที่ตนมีอยู่ ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้ช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านใดบ้างและจะนำความสามารถนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างไร มีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ส่งผลให้บุคคลสามารถมองหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการแก้ไขปัญหาให้สำเร็จลุล่วงไปได้

1.4.1.3 ประสบการณ์ชีวิตในการร่วมแก้ไขปัญหาหรือการที่บุคคลมีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ในชีวิตตน ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้ช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า คุ่มค่าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้อง ส่งผลให้บุคคลนั้นมองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีความหมาย น่าจะเข้าไปแก้ไข ประสบการณ์ชีวิตเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ละครอบครัว จึงทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแตกต่างกัน โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะเริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่แรกเกิดและจะพัฒนาไปเรื่อยๆ และสามารถเสริมสร้าง เปลี่ยนแปลงได้ตลอดชีวิตของบุคคล

1.4.2 พัฒนาการของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต อย่างเป็นระเบียบแบบแผน และต่อเนื่องเป็นไปตามลำดับขั้น พัฒนาการของชีวิตของมนุษย์ โดยเริ่มพัฒนาตั้งแต่ในช่วงวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น ไปจนกระทั่งในวัยผู้ใหญ่ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Antonovsky, 1987)

1.4.2.1 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเมื่อบุคคลอยู่ในช่วงวัยเด็ก ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเริ่มพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดในวัยทารกและวัยเด็ก คือ การได้รับการตอบสนองด้านความหิว การขับถ่าย ความสุขสบาย ความรัก ความผูกพันจากครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่ และบุคคลรอบข้างจะช่วยพัฒนาความไว้วางใจ ความมั่นใจให้เกิดขึ้นได้ และจะพัฒนาสู่ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่อไป ซึ่งเป็นความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เริ่มก่อตัวขึ้น ยังไม่คงที่ถาวร ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยที่ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ไม่ถาวรในวัยเด็กจะเปลี่ยนไปในลักษณะที่เด่นชัดมากยิ่งขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่สำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากขึ้น มีประสบการณ์ชีวิตมากมายที่บุคคลจะต้องเลือกหรือเผชิญหน้า มีผลทำให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้นหรือต่ำลงได้มาก

1.4.2.2 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่บุคคลมีภาระหน้าที่มากมาย เช่น แต่งงาน ทำงานหารายได้ มีครอบครัว มีสัมพันธภาพในสังคม ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการพัฒนาไปสู่ระดับที่ค่อนข้างมั่นคงในอายุประมาณ 30 ปี แต่ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ จากการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดอย่างรวดเร็ว จนบุคคลไม่ทันเตรียมตัวหาทางในการเผชิญ เช่น การอพยพ สงคราม การพลัดพราก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียการงาน ภัยธรรมชาติ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน ประสบการณ์เหล่านี้มีผลทำให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไป แต่ยังมีปัจจัยที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จะช่วยให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเพิ่มขึ้นได้ หรือคงไว้ซึ่งระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เพิ่มขึ้นเช่นนั้นต่อไป ซึ่งปัจจัยดังกล่าวประกอบไปด้วยปัจจัยด้านจิตใจ ปัจจัยด้านโครงสร้างทางสังคม ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (พัชรินทร์ นิตจันทร์, 2538)

1.5 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

Antonovsky (1987) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน ไว้ดังนี้

1.5.1 ปัจจัยด้านจิตใจ (Psychological source) ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตและ พัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก การอบรมเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ในครอบครัว การที่เด็กได้รับความรักความ

อบอุ่นอย่างเพียงพอ หากได้รับการเลี้ยงดูที่เหมาะสมตั้งแต่วัยเด็กย่อมส่งผลให้เมื่อบุคคลโตขึ้นสามารถมีการปรับตัวได้ดี มีความยืดหยุ่นและมีเหตุมีผล ประสบการณ์ชีวิตนี้จะเป็นสิ่งเสริมสร้างให้เกิดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้นแต่ถ้าเด็กที่รู้สึกว่าตนเองขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง มีความรู้สึกหมดหวัง จะส่งผลให้การเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตลดลงตามไปด้วย

1.5.2 ปัจจัยด้านโครงสร้างทางสังคม (Social - structure source) ทั้งนี้อาจหมายรวมถึงบทบาททางสังคม ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ หน้าที่การงาน ค่านิยมวัฒนธรรมที่สืบทอดจากบิดามารดา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความร่วมมือของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันต่อกันในสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาและส่งเสริมให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคลสูงขึ้น

1.5.3 ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (Culture - historical source) ซึ่งได้แก่ความมั่นคงของวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา ปรัชญา ความเชื่อ ศิลปะ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตอย่างคาดไม่ถึง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีผลต่อโครงสร้างทางบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล ซึ่งโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานที่ถูกสร้างขึ้นมานั้นส่วนหนึ่งก็คือความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเนื่องจากพื้นฐานทางวัฒนธรรมเหล่านี้จะเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคม แหล่งด้านทานความเครียด ที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นกับตนได้ ตลอดจนมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้ดูเป็นระบบ คือ ช่วยให้บุคคลได้มองและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างมีระบบ และมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ว่ามีความหมายมากยิ่งขึ้น

แม้ว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคลมักขึ้นอยู่กับลักษณะของประสบการณ์ชีวิต และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแล้ว Antonovsky (1979) ได้กล่าวว่า การประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลโดยอาศัยแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไปเป็นทรัพยากรทางจิตสังคม เพื่อช่วยในการบริหารจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ก็นับว่าเป็นส่วนสำคัญที่สามารถพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคลให้สูงขึ้นด้วย (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551)

1.6 กระบวนการทำงานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

กระบวนการทำงานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เริ่มจากการที่บุคคลต้องประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นที่นำไปสู่การรับรู้ทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก จิตใจ ที่นำไปสู่การมองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาและจัดการกับปัญหาในที่สุด (Antonovsky, 1982) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.6.1 การประเมินสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความกดดันหรือความตึงเครียด บุคคลสามารถรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ทั้งในทางบวกหรือทางลบในสถานการณ์เดียวกัน บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีการรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจ ไม่มี

ความขัดแย้ง ทั้งนี้เพราะเขาเชื่อมั่นว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายลงได้ ปัญหาทุกปัญหานั้นย่อมมีหนทางในการแก้ไขได้โดยใช้หลักเหตุและผล

1.6.2 การรับรู้ทางอารมณ์ เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดซึ่งเดียวกันมากระทบ บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะรู้สึกมีความหวังและตื่นเต้น พร้อมที่จะต่อสู้และเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากจะคาดเดา ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะรู้สึกสิ้นหวัง หวาดกลัว และเฉื่อยชาปราศจากความคิดที่จะเข้าไปเผชิญปัญหา

1.6.3 การมองแนวทางแก้ไขปัญหา บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหาคือชัดเจน เฉพาะเจาะจง ค้นหาวิธีการที่หลากหลาย พิจารณาปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงและก่อนที่จะกระทำการใด ๆ บุคคลเหล่านี้จะดัดแปลงวิธีการที่เหมาะสมมาใช้จัดการกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะสับสน กังวลไม่แน่ใจ และพยายามวิงวอนขอความช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ

1.6.4 การจัดการกับปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสม เลือกและดัดแปลงวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการจัดการปัญหาได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ซึ่งพบว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความอดทนและพร้อมที่จะเผชิญปัญหา แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงและเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญกับปัญหา โดยมีความรู้สึกว่าตนถูกกดดันมาก เป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่าย และมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมองชีวิตของตนว่าเป็นสิ่งที่สามารถคาดการณ์ได้ และเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยความหมาย รวมทั้งเชื่อว่าตนมีวิธีการที่จะนำมาจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะรู้สึกว่าตนสามารถควบคุม จัดการทุกอย่างในชีวิตได้หมด หรือการกระทำของตนจะต้องได้รับความสำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหาคือได้ทุกครั้ง ชีวิตของเขาอาจเต็มไปด้วยความยุ่งยากลำบากและซับซ้อน การบรรลุเป้าหมายเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยจากการใช้ความพยายามอย่างมาก ซึ่งอาจประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้ แต่สิ่งสำคัญ คือ เขามองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุผล ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่นและศรัทธาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะลุล่วงไปได้ด้วยดี ตั้งมั่นอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงในชีวิตที่เกิดขึ้น และพร้อมที่จะยอมรับและยอมรับกับความจริงที่ปรากฏ (Antonovsky, 1993)

โดยที่บุคคลจะมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงหรือไม่นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ หรือการได้รับความพึงพอใจ แต่ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลเชื่อในความถูกต้องหรือความมีเหตุผลของตนในแต่ละสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ ดังนั้นถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความรู้สึก

สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะประสบเหตุการณ์ที่ทุกข์ทรมาน สูญเสียหรือล้มเหลวเพียงใด แต่ก็จะไม่สามารถทำให้ความเข้าใจที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ลดลง หากว่าสิ่งโชคร้ายที่ตนต้องเผชิญนั้น อยู่ภายใต้เหตุผลและเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดขึ้นแล้วต่างหาก (Cohen, Ben-Zura, & Rosenfeldb, 2008)

1.7 ประโยชน์ของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

Antonovsky (1982) กล่าวว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีผลต่อการเผชิญหรือรับมือกับสิ่งเร้าที่บุคคลต้องพบเจอ ดังนี้

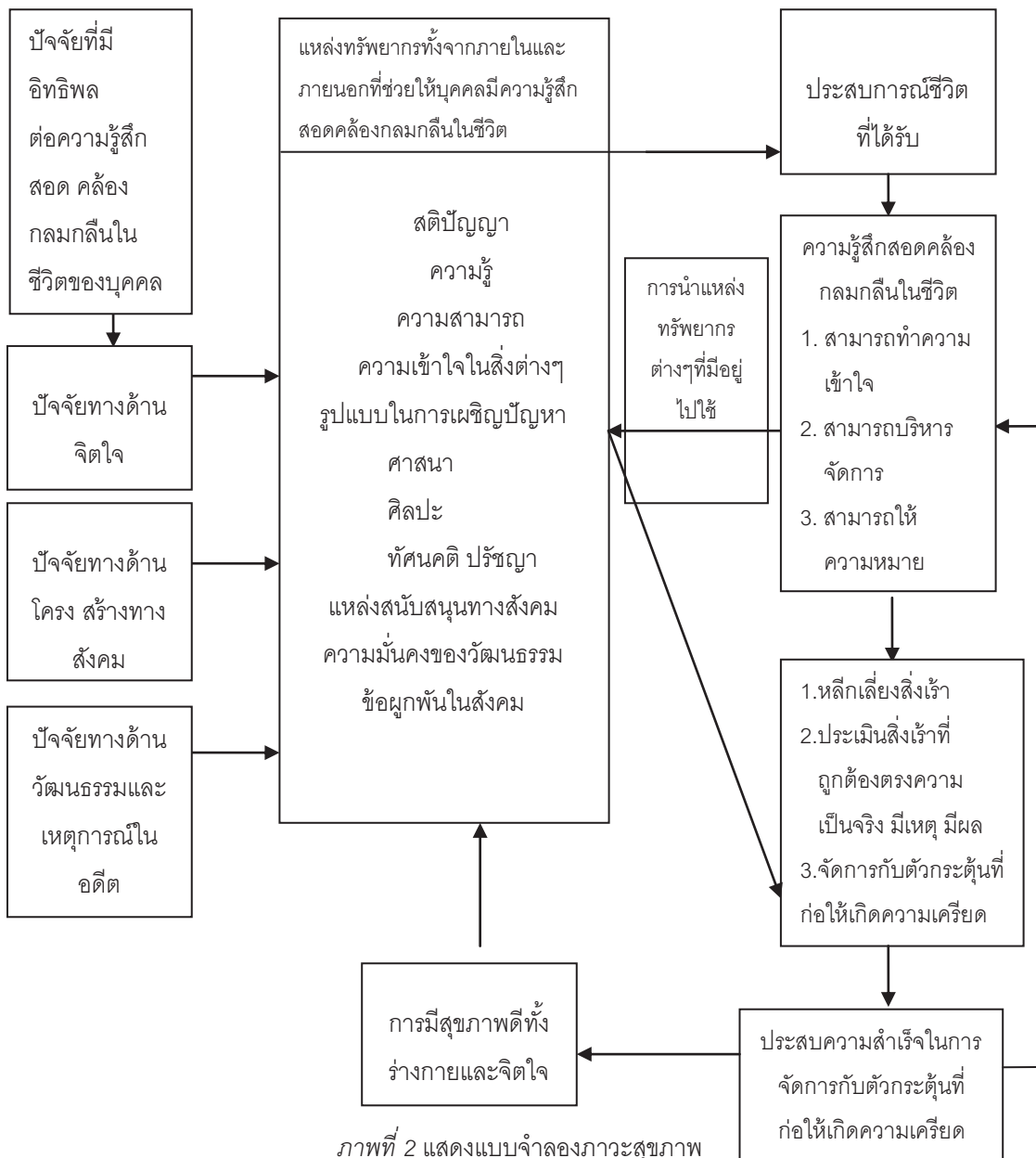
1.7.1 ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเข้าใจได้ อธิบายได้ด้วยเหตุและผลจากการที่บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง เข้าใจว่าปัญหาคืออะไร มีที่มาจากไหน เข้าใจถึงความต้องการของตน ทราบว่าตนเองมีลักษณะหรือบุคลิกเป็นอย่างไร และใช้สติปัญญาในการทำ ความเข้าใจปัญหานั้น และบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จะประเมินสิ่งเร้าว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่คุกคามตนเอง หรือทำให้ตนต้องยากลำบาก แต่เป็นสิ่งที่ท้าทายที่ต้องเผชิญและผ่านมันไป ได้ดีกว่า บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ และถ้าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนใน ชีวิตสูงประเมินสิ่งเร้านั้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม ก็จะประเมินในลักษณะที่มีความสำคัญกับตนเองใน ระดับที่เป็นจริง หรือประเมินว่าเป็นสิ่งเร้าที่น่าจะส่งผลในทางที่ติดต่อกับตนเอง ทั้งนี้เพราะบุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นว่าปัญหาต่าง ๆ ย่อมมีทางออก และจะคลี่คลายลงได้ มองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าจะ กลายเป็นปัญหาที่มีทางออก มีหนทางในการแก้ไข และสามารถแก้ปัญหาได้โดยใช้ความสามารถที่ตนมี อยู่ด้วยเหตุผล

1.7.2 ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่าเป็นปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้ โดยการให้ความรู้แก่บุคคลใน เรื่องที่เป็นปัญหา การให้การสนับสนุนทั้งจากครอบครัว บุคคลรอบข้าง ช่วยเหลือทั้งในด้านจิตใจ หรือ วัตถุประสงค์ของที่จะทำให้อุปปัญหานั้นคลี่คลายลงได้ การมีข้อมูลพ้อง ขัดกันในด้านสังคม ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก็จะเกิดการช่วยเหลือกันในการแก้ไขปัญหาได้ ตลอดจนการให้การปรึกษาถึง วิธีการปรับตัวต่อความเครียดหรือเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม เช่น การพิจารณาปัญหาโดยใช้เหตุผล การมีความยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีรูปแบบในการรับรู้ ประเมินสิ่งเร้า และจัดการกับสิ่งเร้าไปในทางที่สร้างสรรค์ เมื่อสิ่งเร้าสิ่งเดียวกันมากระทบบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สูง เขาจะรู้สึกท้าทายมีความหวัง ตื่นเต้น ในขณะที่ผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะ รู้สึกสิ้นหวัง เฉื่อยชา ชีวิตเศร้าหมอง

1.7.3 ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่าเป็นปัญหานั้นมีคุณค่า คุ้มค่ามีความท้าทาย ในการเข้าไปจัดการแก้ไข โดยบุคคลสามารถใช้ปรัชญาหรืออุดมคติในการดำเนินชีวิต การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ รู้จักประเมินปัญหาว่าเป็นสิ่งที่แปลกใหม่ สนุกที่จะเรียนรู้ ค้นหาวิธีการต่าง ๆ มาจัดการ มีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาหรือมีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะประเมินสิ่งเร้าอย่างมีระบบ มองปัญหาได้ตรงกับความจริง อีกทั้งยังมองเห็นว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการปรับตัว จึงมองเห็นแนวทางในการ

แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยสามารถดึงเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญ หรือรับมือกับภาวะการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าจะคุกคามตนเองได้ค่อนข้างดี และยัง สามารถเลือกกลยุทธ์ที่จะใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ตรงกันข้ามกับ บุคคลที่มีความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตต่านั้น จะมีความสับสน มักจะหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา และมีแนวโน้มที่จะละทิ้งปัญหาตั้งแต่ต้น

จากที่กล่าวมานั้น Antonovsky (1987) ได้เสนอแบบจำลองภาวะสุขภาพของการมีความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตไว้เพื่อเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจที่ง่ายขึ้นดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 2 แสดงแบบจำลองภาวะสุขภาพ

ที่มา: Antonovsky, 1987, หน้า 258

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลใช้ในการจัดการกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความตึงเครียดและสามารถจัดการกับภาวะความกดดันที่เกิดขึ้นเมื่อต้องพบหรือเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความท้อแท้ บุคคลที่มีความสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงมีแนวโน้มที่จะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาและจัดการกับอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ด้วยเหตุนี้บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตย่อมเชื่อมั่นว่าสภาพการณ์ที่เลวร้ายหรือปัญหานั้นย่อมมีทางออก มีแนวทางที่สามารถจัดการกับภาวะตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ สามารถในการพิจารณาหรือประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องตามที่เป็นจริงมากที่สุด มีการรับรู้ความถูกต้องตามกฎเกณฑ์ มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่าง ๆ และมีความกระตือรือร้นที่จะแก้ไขปัญหารู้จักเลือกใช้แหล่งทรัพยากรรอบตัวที่มีประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตพบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญปัญหาในการจัดการกับสิ่งเร้าและภาวะความเครียดจากสถานการณ์หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้องกลมกลืนอันนำมาสู่การแก้ไขปัญหาและการบรรเทาภาวะความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นจึงนำไปสู่การศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการเผชิญปัญหาซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่จะช่วยจัดการกับปัญหาบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งหากบุคคลมีการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมแล้วนั้นจะช่วยเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตด้วยเช่นกัน ซึ่งผู้วิจัยจะอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับรูปแบบการเผชิญปัญหาในหัวข้อถัดไป

2. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเผชิญปัญหา

2.1 ความหมายของรูปแบบการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา (Coping) เป็นวิธีการทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการกับความต้องการของร่างกาย ทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งจะจัดการได้เพียงใดขึ้นอยู่กับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล ความพยายามนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามของบุคคลที่จะรักษาไว้ซึ่งภาวะสมดุลของจิตใจ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่บุคคลประเมินแล้วว่าผลกระทบต่อภาวะสมดุลของตนที่เป็นอยู่ โดยบุคคลจะใช้ทั้งความคิดและการกระทำเพื่อมุ่งแก้ไขสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์จากความเครียดนั้น (Endler & Parker, 1998)

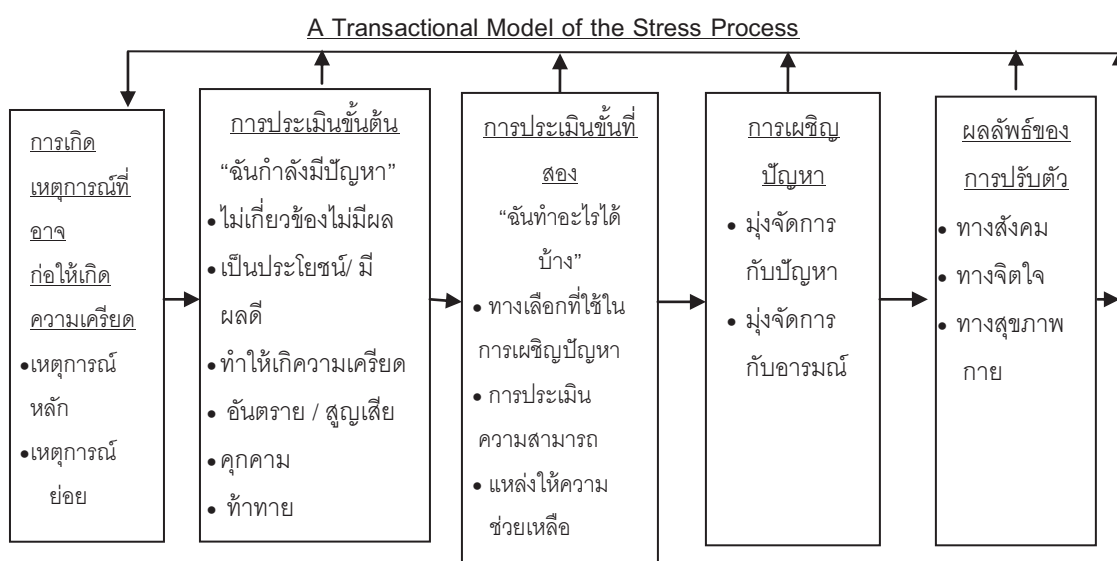
ทั้งนี้ผู้ที่ศึกษาการเผชิญปัญหาส่วนใหญ่ได้ให้ความหมายของการเผชิญปัญหาตามแนวทางของ Lazarus โดยเห็นว่าการเผชิญปัญหา คือ วิธีการทางด้านจิตใจและพฤติกรรมในการจัดการบรรเทา ลดความเครียด ความไม่สบายใจที่เกิดขึ้น ด้วยวิธีการที่เน้นการแก้ปัญหาทางอารมณ์ซึ่งเป็น

ความพยายามที่จะควบคุมผลกระทบทางอารมณ์ของความเครียดหรือเหตุการณ์ที่อาจเกิดความเครียดขึ้นได้ (Aitken & Crawford, 2007) ตลอดจนเป็นกระบวนการใช้ความพยายามทั้งการกระทำและความคิดที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะจัดการกับความเครียดประกอบด้วยวิธีการเผชิญหน้ากับปัญหา การจัดการกับอารมณ์ และการแก้ปัญหาทางอ้อม (Noorbakhsh, Besharata, & Zarei, 2010) นอกจากนี้ Riolli และ Savicki (2010) ได้เสนอว่ารูปแบบการเผชิญปัญหา เป็นความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมที่จะควบคุมและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะความบีบคั้น ความตึงเครียดอันเกิดจากปัจจัยภายในและภายนอกซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจที่บุคคลเผชิญอยู่เพื่อจัดการกับภาวะที่เกิดขึ้นโดยใช้การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การวางแผนแก้ไขปัญหา การระบายออกทางอารมณ์

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการเผชิญปัญหา หมายถึงการตอบสนองทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ประเมินต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อควบคุม จัดการ ต่อสู้ บรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น

2.2 รูปแบบกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหา

Lazarus และ Folkman (1984; อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2552) ได้เสนอทฤษฎีกระบวนการของความเครียด โดยได้อธิบายความเครียดในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ในกระบวนการของความเครียดซึ่งมีองค์ประกอบหลัก 5 องค์ประกอบ คือ 1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด 2. การประเมินขั้นต้น 3. การประเมินขั้นที่สอง 4. การเผชิญปัญหา 5. ผลลัพธ์ของการปรับตัวที่เกิดขึ้นซึ่ง Slavin, Rainer, Mc Creary และ Gowda (1991; อ้างถึงใน สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539, 2552) ได้สรุปเป็นแผนภาพรูปแบบกระบวนการของความเครียดและการเผชิญปัญหาดังนี้



ภาพที่ 3 แสดงรูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus

ที่มา : สุภาพรณ โคตรจรัส, 2539, 2552, หน้า 89

โดยได้อธิบายแผนภาพไว้ดังนี้

1. การเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a potential stressful event) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมตลอดจนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับบุคคลล้วนเป็นสิ่งเร้ากระตุ้นและส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด โดยเฉพาะเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เป็นวิกฤตการณ์ที่กระทบต่อบุคคลโดยตรง เช่น การอยู่ในภาวะสงคราม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การล้มละลาย หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การมีภาระงานที่ต้องปฏิบัติมากเกินไป นอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อาการป่วยเรื้อรัง ความสูญเสียซึ่งแต่ละบุคคลจะมีระดับความเครียดเกิดขึ้นมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับการประเมินสถานการณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคลผู้นั้น

2. การประเมินขั้นต้น (Primary appraisal) เป็นขั้นที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์ เพื่อตัดสินเหตุการณ์ที่ประสพว่ามีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ โดยประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

2.1 ไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง (Irrelevant) คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ แล้ว ประเมินว่าสถานการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตนหรือจะเป็นผลดีต่อตน ด้วยเหตุนี้บุคคลย่อมไม่เกิดความเครียด

2.2 มีผลดีกับตน (Being-positive) คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์นั้น ๆ แล้วบุคคลประเมินว่าก่อให้เกิดผลทางบวก ทำให้มีความสุขมากขึ้น

2.3 เต็มไปด้วยความเครียด (Stressful) คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์นั้นๆ แล้ว ประเมินว่าเป็นเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 3 อย่างคือ

2.3.1 การเป็นอันตรายหรือการสูญเสีย (Harm or loss) คือ การประเมินผลของเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วในด้านลบ ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความสูญเสีย หรือเป็นอันตรายต่อบุคคลนั้น ๆ

2.3.2 การคุกคาม (Threat) คือ การประเมินเหตุการณ์นั้นๆ ที่บุคคลคาดคะเนผลของเหตุการณ์ว่าทำให้เกิดอันตราย เกิดการสูญเสีย เกิดความกลัว วิตกกังวลและความโกรธ

2.3.3 การท้าทาย (Challenge) คือ การประเมินเหตุการณ์ด้านลบหรือมีความซับซ้อนที่เกิดขึ้นกับบุคคล โดยคาดคะเนผลของเหตุการณ์นั้นๆ ว่าตนเองน่าจะได้รับประโยชน์หรือเกิดผลดีกับตนเอง ทำให้เกิดขวัญกำลังใจมากขึ้น ซึ่งในเหตุการณ์เดียวกันบุคคลจะประเมินออกมาได้มากกว่าหนึ่งลักษณะ เช่น เหตุการณ์นั้นๆ บุคคลประเมินทั้งทางบวก ทางลบ และเกิดระดับความเครียดในระดับต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล

3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary appraisal) เกิดขึ้นหลังจากบุคคลประเมินขั้นต้นแล้วว่าตนกำลังมีปัญหา คำถามที่มักจะตามมาคือ จะจัดการกับปัญหานี้อย่างไร การประเมินในขั้นนี้บุคคลจะพิจารณาหาทางเลือกที่จะนำมาใช้ในการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นการประเมินความสามารถในการแก้ไขปัญหา หากบุคคลใดสามารถใช้สติปัญญา ความฉลาด ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหา และมีแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสม ระดับความเครียดก็จะน้อยลง แต่บุคคลที่ไม่สามารถใช้สติปัญญา ความฉลาด ความพยายามเพื่อแก้ไขปัญหา และขาดแหล่งช่วยเหลือที่เหมาะสม ความเครียดจะมีระดับสูงขึ้น การประเมินในขั้นนี้จึงเป็นการประเมินความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคลและแหล่งช่วยเหลือต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล

ดังนั้น เมื่อมีเหตุการณ์เกิดขึ้น การประเมินในขั้นต้นบุคคลรับรู้ว่า สิ่งนี้เป็นอันตรายหรือคุกคาม ในการประเมินขั้นที่สอง หากบุคคลประเมินว่าสามารถที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง และยังมีแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ ที่สามารถช่วยได้ การประเมินขั้นนี้จึงเป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นั้นมีลักษณะทำลาย ความเครียดจะไม่เกิดขึ้น หรือมีความเครียดในระดับที่จัดการได้ แต่หากบุคคลประเมินว่าตนไม่มีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้แล้ว และยังขาดการช่วยเหลือจากแหล่งอื่น ๆ และมองไม่เห็นแนวทางในการแก้ไขอื่น ๆ ความเครียดก็จะเพิ่มมากยิ่งขึ้น

4. การเผชิญปัญหา (Coping efforts) ในขั้นตอนนี้บุคคลจะแสดงออกถึงรูปแบบการเผชิญปัญหา โดยมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ในขณะนั้น ด้วยการลงมือจัดการกับปัญหาหรือความเครียด Lazarus และ Folkman (1984) ได้แบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 2 วิธีการ ดังนี้

4.1 วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยตรงกับสาเหตุ หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยพยายามแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา มีการกำหนดปัญหา วางแผน และตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาโดยนำประสบการณ์ในอดีตที่เคยใช้มาประกอบการพิจารณาแก้ปัญหาคำนึงผลดีและผลเสียของทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด เช่น การวางแผนในการดำเนินการแก้ไขปัญหา การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง หรือมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคล เช่น การปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองใหม่

4.2 วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion Focus Coping) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะควบคุมความเครียดทางอารมณ์ วิธีการนี้มักจะใช้ในสถานการณ์ที่บุคคลนั้นรู้สึกว่าจะตนไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความคับข้องใจ เพื่อให้ความเครียดทางอารมณ์ หรือความทุกข์คลี่คลายลงรูปแบบที่ใช้ อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ การมองปัญหาในแงุ่มใหม่

กล่าวโดยสรุปจะพบว่าการเผชิญปัญหาที่จะให้ผลที่ดีที่สุดนั้นบุคคลต้องใช้ทั้งวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาและวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ เพื่อเสริมซึ่งกันและกัน อันนำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากที่สุด

5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational outcomes) เมื่อบุคคลนำรูปแบบการปรับตัวมาใช้ในการเผชิญกับความเครียด ทำให้เกิดผลของการปรับตัวต่อความเครียดซึ่ง Lazarus และ Folkman (1984) ได้จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียดทั้งระยะสั้นหรือระยะยาวไว้ 3 กลุ่ม ดังนี้

5.1 ผลด้านบทบาททางสังคม (Social functioning) การที่บุคคลมีสัมพันธภาพที่พึงพอใจที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ประจำวันต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข ซึ่งเป็นผลของการปรับตัวต่อความเครียด ที่บุคคลตอบสนองต่อบทบาทและหน้าที่ของตนที่กระทำในสังคม

5.2 ผลด้านจิตใจ (Morale) การรับรู้ของบุคคลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพชีวิตของตน เช่น ความสุข ความพึงพอใจ ความสมหวัง ความทุกข์ ความไม่สบายใจ หรือความหวาดกลัว เหล่านี้เป็นผลทางด้านจิตใจที่เกิดจากการปรับตัวต่อความเครียด

5.3 ผลด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) การที่บุคคลมีสุขภาพทางร่างกายดีหรือไม่ดีนั้น เป็นผลของความสามารถในการตอบสนองความต้องการของสุขภาพกายและการปรับตัว เมื่อบุคคลเผชิญกับความเครียด ว่าสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

ทั้งนี้ในกระบวนการของความเครียด ปฏิสัมพันธ์ในองค์ประกอบหลักทั้ง 5 ขั้นตอน (Lazarus & Folkman, 1984; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) ไม่จำเป็นที่จะต้องเกิดขึ้นตามลำดับจากการเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดไปสู่การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัว แต่ทั้งนี้ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการแต่ละขั้นตอนนี้สามารถย้อนกลับไปสู่การประเมินขั้นต้นได้อีก หรือเมื่อเราใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปแล้วแต่ไม่ประสบความสำเร็จ จึงอาจทำให้มีการย้อนกลับมาประเมินปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอีกครั้งหนึ่ง (Reappraisal) เพื่อหาวิธีการเผชิญปัญหาใหม่ที่ดีขึ้น เพื่อลดความเครียด ทำให้ผลของการปรับตัวมีประสิทธิภาพ การประเมินที่ย้อนกลับไปกลับมานี้เป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในกระบวนการของความเครียด

2.3 รูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาแบบต่างๆ ที่นักวิจัยหลายท่านได้พัฒนาขึ้น

2.3.1 รูปแบบการเผชิญปัญหาของ สุภาพรณ โคตรจรัส (2545)

รูปแบบการเผชิญปัญหาของ สุภาพรณ โคตรจรัส (2545) มีพื้นฐานในการพัฒนาจากทฤษฎีตามแนวทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus (1966; Lazarus and Folkman, 1984; Folkman and Lazarus, 1988) และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนารูปแบบการเผชิญปัญหาจากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) และ

Frydenberg & Lewis (1993; Frydenberg, 1997) และการวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัด ซึ่งได้แบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหา โดย Cook & Heppner (1997) เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้

2.3.1.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem focused coping) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยตรง ประกอบด้วยวิธีต่าง ๆ ในการเผชิญปัญหา 9 ด้านย่อยดังนี้ 1. การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (Active coping) 2. การวางแผน (Planning) 3. การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน (Work hard and achieve) 4. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing activities) 5. การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping) 6. การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and growth) 7. การยอมรับ (Acceptance) 8. การหาทางผ่อนคลาย (Relaxation) 9. การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to belong)

2.3.1.2 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seek social support) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งทรัพยากรต่างๆ ประกอบด้วยวิธีการในการเผชิญปัญหา 2 ด้านย่อย คือ 1. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Seeking instrumental social support, SISS) 2. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (Seeking emotion social support, SESS)

2.3.1.3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance) มีองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาประกอบด้วยวิธีการต่าง ๆ ในการหลีกเลี่ยงปัญหา 7 ด้านย่อยดังนี้ 1. การปฏิเสธ (Denial) 2. การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) 3. การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) 4. การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to self) 5. การตำหนิตนเอง (Self blame) 6. การเป็นกังวล (Worry) 7. การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotion)

2.3.2 รูปแบบการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman

รูปแบบของการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) ซึ่งได้รับการศึกษาและเป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ได้แบ่งรูปแบบของพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 แบบ คือ

2.3.2.1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นกระบวนการทางปัญญาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์โดยการเผชิญหน้ากับปัญหาโดยตรงยอมรับและเผชิญกับสถานการณ์อย่างเข้าใจในสภาพที่เป็นจริง แล้วจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน มีการกำหนดขอบเขตของปัญหา วิเคราะห์ วางแผน การหาข้อมูลเพิ่มเติม และตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา หาวิธีการแก้ปัญหาหลายๆวิธี แล้วเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดในการแก้ปัญหาที่ตัวปัญหา โดยอาจจะแก้ไขที่ตนเองหรือปรับสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งนำประสบการณ์ใน

อดีตที่เคยใช้มาประกอบการแก้ปัญหาด้วยแล้วประเมินคุณค่า และผลตอบแทนที่จะได้รับ เพื่อที่จะเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ แต่จะแตกต่างจากการแก้ปัญหาโดยทั่วไป คือ การแก้ปัญหา มุ่งเน้นไปที่สิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่รูปแบบการเผชิญปัญหานี้จะมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหา สิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง เช่น การปรับสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ค้นหาทางเลือกที่พอใจพัฒนา พฤติกรรมใหม่ที่ได้มาตรฐาน หรือเรียนรู้ทักษะการปฏิบัติตนใหม่ ๆ ซึ่งพฤติกรรมการเผชิญปัญหา รูปแบบนี้จะแตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ

2.3.2.2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดโดยใช้การควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่มีการแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุของความเครียดโดยตรง Lazarus และ Folkman เรียกวิธีนี้ว่า "การบรรเทา" ซึ่งเป็นการลดความกดดันที่เกิดขึ้นภายในจิตใจให้ลดลง ทำให้บุคคลสบายใจขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ แทนที่จะมุ่งแก้ปัญหา บุคคลจะมุ่งจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ รวมทั้งความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นเพื่อลดหรือทำให้บรรเทาเบาบางลง เป็นการรักษาสมาคมของจิตใจไว้ โดยที่ปัญหายังไม่ได้รับการแก้ไขแต่อย่างใด วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะนี้ได้แก่ 1. การเปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ใหม่ (cognitive reappraisal) 2. การค้นหาข้อดีจากสถานการณ์นั้นใหม่ หรืออาจใช้กลไกทางจิต (defensive reappraisal) เช่น การปฏิเสธความจริง ซึ่งบิดเบือนความจริงและหลอกตัวเอง การไม่ได้เปลี่ยนแปลงความหมายของสถานการณ์ เช่น เลือกให้ความสนใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว 3. การหลีกเลี่ยงไม่คิดถึงแนวทางการแก้ไขทางพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การระบายอารมณ์โกรธการแสวงหาการสนับสนุนทางอารมณ์จากผู้อื่น

ในการเผชิญปัญหานั้น บุคคลอาจใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหามากกว่าหนึ่งวิธีในเวลาเดียวกัน หรือเมื่อเผชิญปัญหาเรื่องเดียวกันในเวลาหรือสถานการณ์ที่ต่างกันก็อาจมีการใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ความแตกต่างของการประเมินสถานการณ์เหตุการณ์ ก็มีผลต่อพฤติกรรมการเผชิญปัญหาเช่นกัน นั่นคือสถานการณ์ใดที่บุคคลประเมินว่าตนเองไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ บุคคลจะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับอารมณ์มากขึ้น ส่วนสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าสามารถแก้ไขได้ โดยอาจต้องมีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาแก้ไขปัญหานั้น บุคคลก็จะใช้พฤติกรรมการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ที่ปัญหามากขึ้น

ถึงแม้ว่าการศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่แบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็น 2 รูปแบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ที่ปัญหา (Problem Focused Coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) จะได้รับความนิยมในช่วงแรก แต่หลังจากนั้น Lazarus และ Folkman รวมถึงนักวิจัยหลายท่านได้พบว่า การจำแนกประเภทในรูปแบบดังกล่าวนี้ยังขาดความครอบคลุมและความสมบูรณ์ที่จะสะท้อนถึงกระบวนการเผชิญปัญหาของบุคคลที่ใช้อยู่อย่างครบถ้วน ดังนั้นรูปแบบการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ

Folkman ทั้ง 2 รูปแบบ จึงไม่ได้มีการนำมาใช้ต่อในระยะต่อมา (Lazarus & Folkman 1984) หลังจากนั้น Coyne, Aldwin และ Lazarus (1981) ได้มีการปรับเปลี่ยนแบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหาใหม่ โดยศึกษาและเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกันคือ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นคู่แต่งงานว่า บุคคลเหล่านั้นใช้การเผชิญปัญหาในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างไร และอีกกลุ่มตัวอย่างหนึ่ง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ใช้การเผชิญปัญหาเมื่อต้องอยู่ภายใต้ภาวะการสอบ ประกอบกับการตรวจสอบคุณสมบัติเชิงจิตมิติของแบบวัดการเผชิญและหลังจากทดลองใช้กลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบร่วมกัน (Factor analysis) พบว่า ได้องค์ประกอบของการเผชิญปัญหา 8 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่มีความครอบคลุมในรูปแบบของการเผชิญปัญหาที่บุคคลใช้อยู่เมื่อต้องจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้

1. การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) คือ การที่บุคคลพยายามเผชิญกับปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น โดยสนใจปัญหาที่เกิดขึ้น ตลอดจนการเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ที่จะเผชิญกับปัญหา เพื่อลดภาวะความเสี่ยงของปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น

2. การถอยห่างจากปัญหา หรือ การควบคุมระยะห่างของปัญหา (Distancing) คือ การที่บุคคลพยายามไม่ใส่ใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็สถานการณ์เล็กๆ หรือสถานการณ์ที่มีความสำคัญก็ตาม โดยที่บุคคลนั้นจะไม่เข้าไปใกล้หรือถอยห่างจากปัญหาที่กำลังเผชิญ

3. การควบคุมตนเอง (Self-controlling) คือ การที่บุคคลใช้ความพยายามในการควบคุมความรู้สึกและการกระทำของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น

4. การหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) คือ การที่บุคคลพยายามหาความช่วยเหลือในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการให้ข้อมูลข่าวสาร รวมไปถึงการช่วยเหลือด้านอารมณ์ การให้กำลังใจจากบุคคลในเครือข่ายทางสังคม อันนำไปสู่ความสามารถในการปรับตัวหรือเผชิญปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

5. การยอมรับว่าตนมีส่วนในปัญหาที่เกิดขึ้น (Accepting responsibility) คือ การที่บุคคลยอมรับว่าตนเป็นสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น หรือ การโทษตนเองรวมถึงรับผิดชอบในปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และจะพยายามแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

6. การหลีกเลี่ยงปัญหา (Escape-Avoidance) คือ การที่บุคคลเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นได้รับการแก้ไขแล้ว การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือแม้แต่การหลีกเลี่ยงหรือไม่สู้กับปัญหา ซึ่งข้อคำถามในองค์ประกอบนี้มีความแตกต่างอย่างชัดเจนกับองค์ประกอบในด้านการถอยห่างจากปัญหา หรือ การควบคุมระยะห่างของปัญหา (Distancing)

7. การวางแผนแก้ไขปัญหา (Planful Problem Solving) คือ การที่บุคคลศึกษาสภาพของปัญหา วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา กำหนดจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายของปัญหาพร้อมทั้งค้นหาแนวคิดวิธีการในการแก้ไขปัญหา เพื่อหาแนวทางที่ดีที่สุดมาแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

8. การพิจารณาปัญหาใหม่ในทางบวก (Positive Reappraisal) คือ การที่บุคคลมองสถานการณ์ในแง่ดี หรือการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองในทางที่ดีขึ้น โดยอาจนำมิติทางด้านศาสนาเข้ามามีส่วนร่วมในการมองปัญหาในแง่มุมมองใหม่

2.3.3 รูปแบบการเผชิญปัญหาของ Carver Scheier และ Weintraub

Carver, Scheier และ Weintraub (1989 อ้างถึงในรัชนี้ แก้วคำศรี, 2545) ได้ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (1978) และรูปแบบของการกำกับตนเองเพื่อเป็นพื้นฐานในการวิจัย และได้เสนอวิธีการเผชิญปัญหาทั้งหมด 14 วิธี ดังต่อไปนี้

2.3.3.1 การลงมือกระทำการเผชิญปัญหา (Active coping) ซึ่งเป็นกระบวนการในการลงมือแก้ไขปัญหามา เพื่อขจัดสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมทั้งการแก้ไขปัญหามาโดยตรงซึ่งเป็นการใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ไขปัญหามา การดำเนินการ และการวางแผนสู่การปฏิบัติ

2.3.3.2 การวางแผน (Planning) เป็นการคิดหาวิธีการในการเผชิญปัญหามา กับสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการหารูปแบบการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการกระทำ และวางแผน ตลอดจนการหาหนทางที่จะจัดการกับปัญหามา ให้ได้อย่างดีที่สุด

2.3.3.3 การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing Activities) เป็นกระบวนการระงับความสนใจในเรื่องอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องทำให้เราสนใจที่จะเผชิญปัญหามา อย่างเต็มที่

2.3.3.4 การชะลอการเผชิญปัญหา (Restrain coping) คือการรอโอกาสที่เหมาะสมเพื่อลงมือกระทำหรือแก้ไขปัญหามา และต้องมีความมั่นใจว่าจะไม่ทำให้เหตุการณ์นั้นเลวร้ายยิ่งขึ้นหากมีการลงมือกระทำก่อน

2.3.3.5 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อหาสิ่งช่วยเหลือ (Seeking social support for Instrumental Reasons) คือการขอคำปรึกษา คำแนะนำเพื่อต้องการช่วยเหลือเกี่ยวกับรายละเอียดข้อมูลของเหตุการณ์เพิ่มเติม และทราบถึงแนวทางในการเผชิญปัญหามา จากผู้ที่เคยประสบเหตุการณ์เช่นเดียวกัน

2.3.3.6 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (Seeking social support for emotional reasons) เป็นการพูดระบายความรู้สึก ความทุกข์ ความไม่สบายใจ เพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยน และความเข้าใจจากบุคคลอื่น

2.3.3.7 การตีความหมายใหม่ในทางบวก และการเติบโต (Positive reinterpretation and growth) เป็นการจัดการกับความกดดัน มากกว่าเป็นการเผชิญปัญหามา กับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือปรับเปลี่ยนสถานการณ์ด้วยการมองสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในทางที่ดี หรือเกิดการเติบโตในด้านบวกเพื่อนำบุคคลสู่การแก้ไขปัญหามา โดยตรงและเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับหรือเคยผ่านมาก่อนแล้ว

2.3.3.8 การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับความจริงตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งชี้ให้ทราบว่าบุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

2.3.3.9 การพึ่งศาสนา (Turning to religion) คือการใช้แหล่งศาสนาเพื่อช่วยเหลือทางด้านจิตใจในขณะที่เผชิญกับความเครียด เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิการทำจิตใจให้สงบ หรือการกำหนดลมหายใจ เป็นต้น

2.3.3.10 การปฏิเสธ (Denial) คือการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจ ไม่ยอม หลีกเลียงที่จะรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

2.3.3.11 การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotions) คือการให้ความสนใจต่ออารมณ์ ความรู้สึกที่มี และระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมานั้น เพื่อก่อให้เกิดความสบายใจขึ้น

2.3.3.12 การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) คือการลดความพยายามในการเผชิญกับปัญหา หรือสิ่งทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ และการหลีกเลี่ยง

2.3.3.13 การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) คือการลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการไม่คิดถึงวิธีการเผชิญปัญหา ไม่คิดถึงเป้าหมายที่มีอุปสรรคขัดขวาง โดยใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหา เช่น การนอน การดูโทรทัศน์ การฟังเพลง เป็นต้น

2.3.3.14 การใช้สุราหรือยา (Alcohol or drug use) คือการใช้ยาและสุราเพื่อให้ลืมเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตน และทำให้รู้สึกดีขึ้น

2.3.4 รูปแบบการเผชิญปัญหาของ Endler และ Parker

Endler และ Parker (1990) ได้ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาและได้พัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาหลายมิติ (Multidimensional Coping Inventory : MCI) ซึ่งพัฒนามาจากการประเมินและรวบรวมมาตรวัดต่างๆรวมทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดด้านการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย (Billings & Moo, 1981; Folkman & Lazarus, 1980, 1985; McCrae, 1984; McCrae & Costa, 1986; Pearlin & Schooler, 1978; Stone & Neal, 1984) โดยเห็นด้วยกับรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 2 รูปแบบของ Lazarus and Folkman (1984) คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา แต่อย่างไรก็ตาม Endler และ Parker (1990) ได้เสนอว่าควรจะมีรูปแบบในการเผชิญปัญหารูปแบบอื่นๆเพิ่มขึ้นมาด้วย คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบที่มีเป้าหมายที่การหลีกเลี่ยง (Avoidance Orientation) ซึ่งจะรวมถึงรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้งแบบที่มีเป้าหมายที่ตัวบุคคล (Person Orientation) หรือการเผชิญปัญหาแบบมี

เป้าหมายที่ตัวปัญหา (Task Orientation) โดยที่แต่ละบุคคลนั้นสามารถหลีกเลี่ยงความเครียดในแต่ละเหตุการณ์ได้จากการไปพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น หรือหลีกเลี่ยงไปทำงานอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานที่ก่อให้เกิดความเครียดนั้นๆ การหันเหไม่สนใจในความเครียด ดังนั้น Endler และ Parker จึงได้แบ่งรูปแบบการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

2.3.4.1 การเผชิญปัญหาที่มีเป้าหมายที่ตัวปัญหา (Task-orientation coping)

หมายถึง วิธีการแสดงการกระทำโดยตรงเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อทำให้ความเครียดลดน้อยลง โดยใช้วิธีการกำหนดตารางเวลาในการแก้ปัญหาที่ระดับขั้นตอน การพยายามนึกถึงกับสภาพปัญหาที่คล้ายคลึงกันที่จะนำมาใช้ในการประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหาหรือวิเคราะห์ปัญหาก่อนลงมือแก้ไขปัญหาในหลากหลายวิธีที่นำไปสู่ทางออกของการจัดการกับปัญหาได้ และการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ตลอดจนการพิจารณาเรียนรู้จากปัญหา

2.3.4.2 การเผชิญกับปัญหาที่มีเป้าหมายที่อารมณ์ (Emotion-orientation coping)

หมายถึง วิธีการใช้ความพยายามโดยตรงที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์เพื่อตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้น ประกอบไปด้วยความพยายามในการลดปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตใจโดยการหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ ปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้น การตำหนิตัวเอง การโทษตัวเอง การฝันกลางวันหวังว่าจะพบกับสิ่งที่ดีกว่าที่เป็นอยู่ และการกังวลใจอยู่กับปัญหาอยู่ตลอดเวลา แต่อย่างไรก็ตามถ้าใช้วิธีการนี้ในระยะเวลาาวนั้นจะเป็นผลในทางลบมากกว่า และช่วยลดความเครียดได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

2.3.4.3 การเผชิญกับปัญหาที่มีการหลีกเลี่ยง (Avoidance-orientation coping) หมายถึง การใช้วิธีการที่ประกอบด้วยรูปแบบที่พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง โดยบุคคลมักแสดงพฤติกรรมอื่นเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาแทนที่จะเผชิญกับปัญหาไม่ว่าจะเป็น การใช้สิ่งบันเทิงใจและการหาความบันเทิงทางสังคมอื่น ๆ เข้ามาชดเชย เช่น การรับประทานอาหาร การดูโทรทัศน์ การดูภาพยนตร์ การพูดโทรศัพท์ การฟังเพลง หรือแม้แต่การพยายามให้คนอื่น ๆ เข้ามาช่วยเหลือตนเองโดยที่ไม่พยายามคิดหาวิธีการในการหาทางออกให้กับปัญหาที่เกิดขึ้น

2.3.5 รูปแบบการเผชิญปัญหาของ Frydenberg และ Lewis

Frydenberg และ Lewis (1993 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น โดยยึดทฤษฎีของ Lazarus และคณะ (Lazarus, Averil and Option, 1974; Lazarus and Launier, 1978 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) ร่วมกับลักษณะพัฒนาการของวัยรุ่นตามทฤษฎีของ Erikson (1963, 1985 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) และงานวิจัยที่เกี่ยวกับปัญหาของวัยรุ่นของ Hauser และ Bowlds (1990 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) และของ Collins (1991 อ้างถึงใน วิณา มิ่งเมือง, 2540) เป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัย โดยเสนอการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นทั้งหมด 18 วิธี ดังต่อไปนี้

2.3.5.1 การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย คือ การแสวงหาวิธีการต่าง ๆ ที่กระทำแล้วทำให้บุคคลรู้สึกเพลิดเพลิน หรือผ่อนคลายในปัญหาและความเครียดได้ ซึ่งวิธีการเหล่านี้ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และไม่เกี่ยวกับการเล่นกีฬา การฟังเพลง การเล่นดนตรี การอ่านหนังสือ และการพักผ่อน

2.3.5.2 การทำงานและสัมฤทธิ์ผล คือ วิธีการจัดการกับปัญหาโดยแสดงให้เห็นถึงความพยายาม ความบากบั่นในการทำงาน การขยันใส่ใจทำงานเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ประสบความสำเร็จ

2.3.5.3 การแก้ปัญหา คือ กระบวนการคิด การทำความเข้าใจกับปัญหาและสาเหตุของปัญหา เพื่อหาวิธีในการแก้ปัญหาแล้วดำเนินการแก้ไขปัญหอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นระบบ

2.3.5.4 การผ่อนคลายทางด้านร่างกาย คือ การปฏิบัติด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และมีสุขภาพแข็งแรง เช่น ออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ

2.3.5.5 การคบหาเพื่อนสนิท คือ การสร้างสัมพันธภาพ ความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อน ๆ เช่น การนัดพบปะสังสรรค์ รับประทานอาหาร การพูดคุย การท่องเที่ยวร่วมกับเพื่อนสนิทมิตรสหาย

2.3.5.6 การมุ่งเน้นในด้านบวก คือ การมองสถานการณ์หรือปัญหาในทางที่ดี โดยมีทัศนคติในทางบวกต่อชีวิต มีแง่มุมใหม่ๆ ในทิศทางที่ดีขึ้น หรือการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อปัญหาและเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม หรืออีกมุมมองหนึ่งของเรื่องราวที่ย่อมมีสิ่งดี ๆ ซ่อนอยู่ เช่น การเห็นข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นทำให้เรามีความเข้มแข็งมากขึ้น มีการเติบโตทางด้านจิตใจมากขึ้น มีการเรียนรู้ชีวิตในอีกรูปแบบหนึ่ง

2.3.5.7 การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม คือ การแสวงหาวิธีการต่างๆ ที่ทำให้ตนเองได้รับการยอมรับ เช่น การทำให้คนอื่นประทับใจ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การทำตัวให้เข้ากับเพื่อน การปรับตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ และการวางตัวให้ถูกต้องเหมาะสมที่ทำให้สามารถเข้าเป็นสมาชิกหรือเป็นส่วนหนึ่งของอันนำไปสู่การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

2.3.5.8 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม คือ วิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหา และอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมรอบ ๆ ตัว เช่น การขอความช่วยเหลือ หรือขอคำแนะนำ การขอการปรึกษาจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็บุคคลใกล้ชิดในครอบครัว หรือแม้แต่เพื่อนสนิท ญาติมิตรที่สามารถช่วยเหลือในการจัดการหรือแก้ไขปัญหาดifferent ๆ ที่เกิดขึ้นหรือแก้ไขไปด้วยกันได้

2.3.5.9 การแสดงหาการสนับสนุนทางด้านจิตใจ คือ วิธีการจัดการกับปัญหา โดยการนำเอาความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนาหรือหลักคำสอนทางศาสนามาประยุกต์ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นที่ทำให้มองเห็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวอย่างกระจ่างชัดและถูกต้องเหมาะสม

2.3.5.10 การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ คือวิธีการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการที่สาเหตุ และอาศัยความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การปรึกษาผู้ที่มีความรู้หรือมีประสบการณ์ที่ใกล้เคียงกับเราหรือผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มาก่อน

2.3.5.11 การรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา คือวิธีการจัดการกับปัญหาโดยการรวมกลุ่มสมาชิกหลาย ๆ คนที่มีปัญหาลักษณะคล้ายคลึงกันเข้ามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา หรือผู้ที่ประสบความสำเร็จในการแก้ไขปัญหาเหล่านั้นแล้วเพื่อที่จะได้ให้แนวทางในการแก้ไขปัญหาและมองเห็นทางออกของปัญหาที่เกิดขึ้นและจัดการกับปัญหาเหล่านั้นต่อไป

2.3.5.12 การมีความคิดที่เติมเต็มความปรารถนา คือการจัดการกับปัญหาโดยการใช้ความคิด ความหวัง ที่จะเป็แนวทางให้ปัญหานั้นคลี่คลายลง เช่น การหวังปฏิหาริย์ การจินตนาการว่าร้ายจะกลายเป็นดี และเกิดสิ่งดี ๆ ในชีวิต

2.3.5.13 การเก็บปัญหาไว้คนเดียว คือ การเก็บความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความทุกข์ ความกดดันต่าง ๆ ไว้คนเดียว หลีกเลียงพบปะคนอื่น หรือบอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับบุคคลอื่นได้รับรู้

2.3.5.14 การตำหนิตนเอง คือ การโทษตนเอง การตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการทำให้เกิดปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ และปัญหาทั้งหมดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากตัวเองเพียงคนเดียว และเป็นความผิดของตนเอง

2.3.5.15 การมีความกังวล คือ การลดความคับข้องใจ ความกดดันทางอารมณ์ด้วยการคิดเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น แต่ไม่ช่วยให้ปัญหาลดลง เนื่องจากเป็นความคิดในแง่ลบ และหมกมุ่นจมอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นมากเกินไป

2.3.5.16 การไม่รับรู้ปัญหา คือ การตัดปัญหา หลีกหนีปัญหา ไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ใส่ใจ หรือแม้แต่การพยายามที่จะลืมปัญหาเพื่อให้ตนเองรู้สึกดี

2.3.5.17 การไม่เผชิญกับปัญหา คือ วิธีการไม่แสดงความสามารถในการจัดการกับปัญหาหรือความทุกข์ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

2.3.5.18 การลดความตึงเครียด คือ การแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้จ่ายเพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหายไป

นอกจากนี้ Frydenberg และ Lewis (1993) ยังได้ศึกษาและจำแนกกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ออกเป็น 3 กลุ่มดังต่อไปนี้

1.การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the problem or problem-focused) เช่น การแก้ปัญหา การทำงาน การมุ่งเน้นในด้านบวก การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

2.การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆ (Reference to others) เช่น การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหาทั้งจากบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนรอบข้าง

3.การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (Avoidance) เช่น ความวิตกกังวล การไม่รับรู้ปัญหา การหลีกเลี่ยง การไม่เผชิญปัญหา และการตำหนิตนเอง

เมื่อพิจารณารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธีของ Frydenberg และ Lewis (1984) ในเรื่องประสิทธิภาพการทำงานของการทำงานของการเผชิญปัญหาใน 2 ลักษณะ คือวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เช่น วิธีการแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหา หรือความเครียดที่มีโดยตรงโดยใช้ความสามารถของตนเอง หรืออาศัยแหล่งสนับสนุนอื่นๆทั้งจากภายในหรือภายนอก และวิธีเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น วิธีการแสดงให้เห็นถึงลักษณะของความไม่สามารถจัดการกับปัญหา หรือเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาการไม่เผชิญปัญหา

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่ามีนักวิจัยหลายท่านได้พัฒนาและแบ่งรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็นรูปแบบต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายทั้งงานวิจัยของ Lazarus และ Folkman (1984) Carver, Scheier และ Weintraub (1989) Frydenberg และ Lewis (1993) ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้เลือกรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหาของ สุภาพรณ โคตรจรัส(2545) เนื่องจากมีความครอบคลุมและมีความชัดเจนในการแบ่งรูปแบบวิธีการเผชิญปัญหา ประกอบกับมีพื้นฐานในการพัฒนาจากทฤษฎีตามแนวทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนารูปแบบการเผชิญปัญหาจากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) และ Frydenberg & Lewis (1993) โดยได้แบ่งรูปแบบรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็น 3 รูปแบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ผู้วิจัยจึงได้นำรูปแบบการเผชิญปัญหาดังกล่าวซึ่งมีการศึกษาในประเทศไทยอย่างต่อเนื่องมาเป็นแนวทางในการพัฒนาและศึกษาต่อไป

2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อวิธีการเผชิญปัญหา

บุคคลแต่ละคนมีวิธีการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยหลายด้านทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคลโดย Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเผชิญปัญหา ดังต่อไปนี้

2.4.1 ภาวะสุขภาพและพลังกำลังของบุคคล (Health and energy) มีผลกระทบต่อวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลเป็นอย่างมากทั้งนี้เพราะการที่บุคคลมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความแข็งแรงย่อมมีความเข้มแข็งต่อการจัดการกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นได้มากกว่าบุคคลที่มีความเจ็บป่วย หรือมีสุขภาพกายไม่แข็งแรงสมบูรณ์

2.4.2 ความเชื่อทางบวก (Positive believe) ความเชื่อเช่นนี้ทำให้บุคคลมีความหวังที่จะต่อสู้กับปัญหา เขาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และสามารถปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เลวร้ายได้ เช่น การเชื่อในความสามารถศักยภาพของตนเอง การเชื่อในอำนาจภายในและภายนอกของตนเองที่เชื่อว่าตนเองนั้นสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้และปัญหานั้นย่อมมีทางออก และสามารถแก้ไขได้

2.4.3 ทักษะในการแก้ไขปัญหา (Problem - solving skills) คือความสามารถของบุคคลในการแสวงหาความรู้ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการค้นหาปัญหา วิเคราะห์แยกแยะปัญหาตามหลักเหตุและผล ประยุกต์ใช้ความรู้ที่มีอยู่อย่างเหมาะสม อันนำมาสู่ความสามารถเผชิญปัญหาได้ดียิ่งขึ้นโดยมีทักษะต่างๆ ดังนี้

2.4.3.1 ทักษะทางสังคม (Social skills) คือการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นเพื่อส่งเสริมให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้

2.4.3.2 การสนับสนุนทางสังคม (Social support) คือการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิด เพื่อเป็นแหล่งให้ความช่วยเหลือและจัดการกับปัญหาได้มากขึ้น

2.4.3.3 แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ (Material resource) คือ เมื่อบุคคลมีทรัพย์สินเงินทอง หรือสิ่งของต่าง ๆ ก็สามารถใช้เป็นแหล่งทรัพยากรในการจัดการกับปัญหาได้วิธีหนึ่ง ซึ่งอาจช่วยให้บุคคลมีทางเลือกวิธีแก้ปัญหาได้มากขึ้น

จากศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเผชิญปัญหา จึงเห็นได้ว่ารูปแบบการเผชิญปัญหานั้นจะเป็นรูปแบบการตอบสนองของความคิดและการกระทำของบุคคลที่ประเมินต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อควบคุม จัดการ ต่อสู้ บรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นโดยจะแสดงออกมาในรูปแบบของกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการนำรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบของสุภาพรณ โคตรจรัส (2545) ที่แบ่งการเผชิญปัญหาเป็น 3 รูปแบบตามการวิเคราะห์องค์ประกอบรูปแบบการเผชิญปัญหาซึ่งมีพื้นฐานในการพัฒนาจากทฤษฎีตามแนวทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus(1966; Lazarus and Folkman,1984; Folkman and Lazarus,1988) และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนารูปแบบการเผชิญปัญหาจากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) Frydenberg และ Lewis (1993; Frydenberg,1997)และการวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดโดย Cook และ Heppner(1997) ซึ่งจำแนกรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็น 3 รูปแบบ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมาใช้เป็นตัวแปรส่งผ่านเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตและความเครียดในการปฏิบัติงาน

3. แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.1 ความหมายของความเครียดในการปฏิบัติงาน

งานเป็นวิถีทางอันมีค่าสำหรับการแสวงหาความสุขใจอย่างลึกซึ้งในการมีชีวิต งานเป็นแหล่งนำให้เกิดความงอกงาม งานเป็นโอกาสให้คนได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้นทั้งยังช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดความสัมพันธ์อันมีค่าในการอยู่ร่วมกัน (Tarthang Tulku, 1991; อ้างถึงใน โสริช โปธิแก้ว, 2551) แต่ถ้าหากการทำงานนั้น ๆ มีอุปสรรคเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดจากถูกสกัดกั้นหรือไม่สมตั้งใจหวังด้วยประการใดก็ตาม ก็จะทำให้เกิดความคับข้องใจและพัฒนาเป็นความเครียดในที่สุด

ความเครียดในการปฏิบัติงาน (Work stress) หรือความเครียดในงาน (Job stress) หรือบางครั้งก็อาจใช้คำว่า ความเครียดที่เกี่ยวกับงาน (Work related stress) มีลักษณะคล้ายกับความเครียดทั่วไป แต่จะชี้เฉพาะมากขึ้น โดยพิจารณาเฉพาะความเครียดที่มีสาเหตุมาจากการทำงาน (จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์, 2541) ทั้งนี้ผู้ที่ศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานส่วนใหญ่ได้ให้ความหมายของความเครียดในการปฏิบัติงานว่าเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ของผู้ที่ปฏิบัติงานกับงานที่ทำ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางร่างกายและจิตใจผิดปกติ (Muchinsky, 2006) ตลอดจนเป็นความรู้สึกอันเป็นผลมาจากปัจจัยสภาพแวดล้อม ได้แก่ ปริมาณงานที่มากเกินไป ความสับสนและความขัดแย้งในบทบาท สภาวะการทำงานที่ไม่ดี งานที่ต้องรับผิดชอบสูง และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ดี ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความกดดัน มีผลทำให้เจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ (Cooper & Marshall 1976; อ้างถึงใน Sulsky & Smilth, 2005) นอกจากนี้ Robbins และ Judge (2009) ได้เสนอว่าความเครียดในการปฏิบัติงานเป็นสภาวะที่ผลักดันให้บุคคลเผชิญหน้ากับสถานการณ์ ข้อเรียกร้องหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของบุคคลที่จะนำมาซึ่งผลลัพธ์ที่มีความสำคัญและมีความไม่แน่นอนที่จะทำให้บุคคลเกิดความกดดันและความวิตกกังวลมีผลทำให้เกิดการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจในด้านลบอันก่อให้เกิดผลเสียต่อการทำงาน และประสิทธิภาพในการทำงานน้อยลง

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า ความเครียดในการปฏิบัติงาน หมายถึง ความรู้สึกอันเป็นผลมาจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกสภาพแวดล้อมการทำงานที่เข้ามากระตุ้น ทำให้เกิดการรับรู้และภาวะการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคาม อันส่งผลให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่สบายใจ ตลอดจนทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดภาวะขาดความสมดุลตามมา

3.2 ทฤษฎีความเครียดในการปฏิบัติงาน

ความเครียดในการปฏิบัติงาน มีความคล้ายคลึงกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (Daily stress) ทั่วไปแต่อาจมีความแตกต่างกันตรงที่สิ่งเร้าที่มากกระตุ้นมีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าความเครียดทั่วไป โดยที่ความเครียดในการปฏิบัติงานมีวิธีการอธิบายได้หลากหลายมุมมองจะให้ความสำคัญในลักษณะใด ทั้งนี้ Sulsky และ Smilth (2005) ได้อธิบายว่าทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ

ความเครียดในการปฏิบัติงานที่กำลังแพร่หลายอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งนักวิจัยนิยมนำมาศึกษามี 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีความสมดุลระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม และทฤษฎีความสัมพันธ์ของความต้องการของลักษณะงานกับอำนาจในการควบคุมงาน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 ทฤษฎีความสมดุลระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม (Personal - environment fit หรือ P-E Fit Model) ของGansterและSchaubroeck (1991) โดยแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎี คือความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการ (Demands) และสิ่งที่มีอยู่ (Supply) ของสิ่งแวดล้อม(Enviroment : E) ไม่สมดุลกับความต้องการ (Need) หรือความสามารถของบุคคล (Person : P) ซึ่งเป็นผลให้บุคคลจะเกิดความเครียดเมื่อ P และ E ไม่สมดุลกัน โดยในการวิเคราะห์นี้ก็จะเน้นถึงการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อม ปัจจัยหรือการรับรู้เกี่ยวกับงาน ขาดความสมดุลกัน เช่นบุคคลอาจรับรู้ ว่าตนเองมีงานหนักมากจนเกินไป หรือมีความขัดแย้งในบทบาท หรือความรู้สึกกดดันในการทำงาน หรือความต้องการของงานมีมากเกินไปที่ตนจะทำได้ ก็จะทำให้เกิดความเครียดขึ้น ในทางกลับกันการรับรู้ถึงความเครียดในงาน รวมถึงงานที่มีส่วนทำให้เกิดความเครียดก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้เช่นกัน

3.2.2 ทฤษฎีความสัมพันธ์ของความต้องการของลักษณะงานกับอำนาจในการควบคุมงาน (Job demands-job decision latitude หรือ Demand-control model) (Karasek, 1982; อ้างถึงใน จิรสุดา ธาเนรัตน์, 2547) ได้มีการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ว่า ความเครียดเป็นผลกระทบที่เกิดจากความต้องการของลักษณะงานที่ผู้ปฏิบัติงานต้องทำ กับความสามารถในการตัดสินใจหรืออำนาจในการควบคุมงานที่ผู้ปฏิบัติงานมีอยู่ โดยความต้องการของลักษณะงานเป็นสิ่งเร้าที่อยู่ในสภาพแวดล้อมของการทำงาน เช่น ปริมาณงานมีเป็นจำนวนมาก หรือภาระงานที่หนักเกินไป การทำงานไม่เป็นเวลา ส่วนอำนาจการตัดสินใจจะวัดจากความรอบคอบในการตัดสินใจ หรือการควบคุมงาน ดังนั้นความเครียดในการทำงานจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการในงานมีสูงแต่ความสามารถในการตัดสินใจนั้นต่ำ

จากทั้งสองทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้เห็นว่าถึงแม้ว่าความแตกต่างกันในด้านมุมมอง ทฤษฎีความสมดุลระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมจะเน้นที่การรับรู้ของบุคคลที่มีต่องานหรือสภาพแวดล้อมของการทำงาน ในขณะที่ทฤษฎีความสัมพันธ์ของความต้องการของลักษณะงานกับอำนาจในการควบคุมงาน จะเน้นที่ความต้องการของงานและอำนาจในการตัดสินใจของผู้ปฏิบัติงานนั่นเอง แต่อย่างไรก็ตามทั้งสองทฤษฎีนี้ได้อธิบายถึงที่มาที่ก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

3.3 ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงาน

ความเครียดจากการทำงานที่เกิดขึ้นนั้นมักจะมาจากลักษณะงานที่บุคคลเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับอยู่ ซึ่งสาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด อาจจะไม่ได้มีเพียงสาเหตุเดียวแต่อาจมี

ปัจจัยอื่น ๆ มีอิทธิพลร่วมด้วยก็เป็นไปได้ (Cooper & Marshall, 1979; อ้างถึงใน Cooper, 2005) โดยในการศึกษาแต่ละครั้งนักวิจัยแต่ละท่านได้มีการแบ่งประเภทของปัจจัยของความเครียดในงานแตกต่างกัน เช่น Cooper และ Marshall (1979 อ้างถึงใน Cooper, 2005) ได้อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงาน ว่าประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ได้แก่ 1. ปัจจัยในตัวตน 2. บทบาทในหน่วยงาน 3. ความก้าวหน้าในอาชีพ 4. โครงสร้างและบรรยากาศของหน่วยงาน 5. สัมพันธภาพในการทำงาน และ 6. ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน

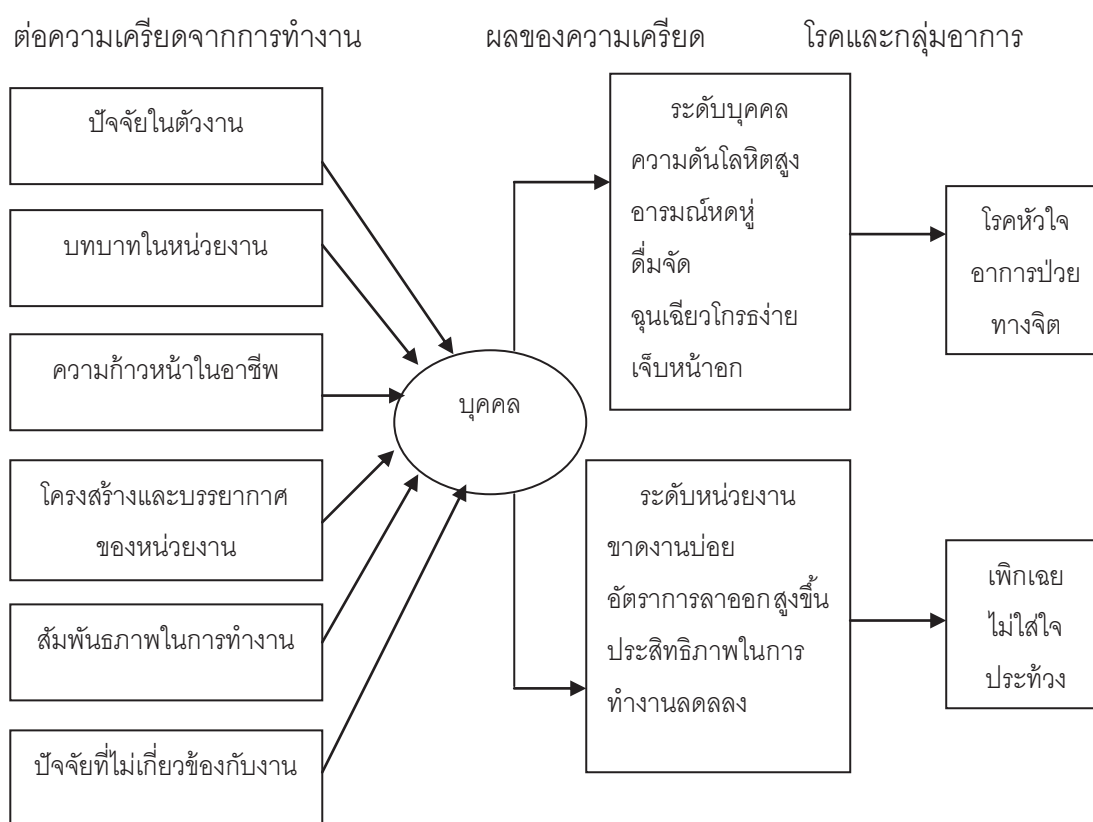
Spector, Chen และ O'Connell (2000) ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานไว้ 6 ประเภท คือ 1. การขาดการควบคุม 2. ความขัดแย้งระหว่างบุคคล 3. การบีบบังคับจากองค์กร 4. ความคลุมเครือในบทบาทหน้าที่ 5. ความขัดแย้งในบทบาทและหน้าที่ และ 6.ภาระงานที่มาก

Cordes และ Dought (1993) ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานไว้ 2 ประเภท คือ 1. ลักษณะงานซึ่งประกอบด้วย ความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่ ความคลุมเครือในบทบาทและหน้าที่ และบทบาทหน้าที่ซึ่งมากเกินไป 2. ลักษณะองค์การประกอบด้วย ความเหมาะสมระหว่างตัวบุคคลกับหน่วยงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน การเปลี่ยนแปลงในองค์การ ความสัมพันธ์กับผู้อื่น นโยบายและกฎระเบียบของหน่วยงาน

Arnold และ Feldman (1986) ที่แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานไว้ 3 ประเภท คือ 1. ลักษณะงาน ประกอบด้วย ความขัดแย้ง ความคลุมเครือในบทบาทและหน้าที่ และบทบาทหน้าที่มีน้อยหรือมากเกินไป 2. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง จำนวนการติดต่อกับผู้ปฏิบัติงานในฝ่ายอื่น ๆ และบรรยากาศสิ่งแวดล้อมภายในหน่วยงาน 3. ปัจจัยส่วนบุคคล Ivancevich และ Matteson (1999) ได้แบ่งปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานไว้ 3 ประเภท คือ 1. สภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในการทำงานที่เกิดจากความสภาพอากาศ ความร้อนหรือมลพิษต่าง ๆ 2. ตัวบุคคล เกิดจากความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่ในการทำงาน ความคาดหวังของตนเอง การที่ต้องทำงานให้ประสบความสำเร็จตามความคาดหวังของหัวหน้างานหรือบุคคลอื่น ความคลุมเครือในบทบาทหน้าที่ ความต้องการความรู้ ข้อมูลข่าวสารที่แน่นอนในการทำงานและ 3. ตัวองค์กร เกิดจากสัมพันธภาพของกลุ่มบุคคลที่ทำงานร่วมกัน การสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความสนใจรับฟังปัญหา ข้อเสนอของกันและกัน หรือเกิดจากโครงสร้าง นโยบายและการบริหารงานของหน่วยงาน (รติกร ลีละยุทธสุนทร, 2546)

ถึงแม้ว่านักวิจัยมีการแบ่งประเภทของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานแตกต่างกันบ้าง แต่ก็ยังจัดได้ว่ามีความคล้ายคลึงกันอยู่มาก ซึ่งประเภทของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานที่แบ่งไว้ ส่วนมากมักจะเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการทำงาน

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ร่วมงานในที่ทำงาน ระบบและนโยบายในการบริหารองค์กร (รติกร ลีละยุทธสุนทร, 2546) โดยในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด จากการทำงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ตามแนวคิดของ Cooper และ Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005) เนื่องจากมีความสอดคล้องกับรูปแบบของความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความครอบคลุมประเภทของปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานและได้แบ่งประเภทไว้อย่างชัดเจน ตลอดจนมีผู้วิจัยหลายท่านได้มีการนำมาใช้กับกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย โดยได้เสนอปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานและการแสดงออกของความเครียดตามโมเดลดังต่อไปนี้ ปัจจัยที่มีผล



ภาพที่ 4 แสดงความเครียดจากการทำงาน

ที่มา: Cooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005, หน้า 14)

โดยจากโมเดลในภาพที่ 4 สามารถอธิบายได้ดังนี้

1. ปัจจัยในตัวงาน

1.1 สภาพแวดล้อมทางกายภาพในการทำงานที่ไม่เหมาะสมขณะปฏิบัติงานอยู่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ สภาพแวดล้อม ภูมิอากาศที่มีอุณหภูมิสูงหรือต่ำกว่าที่ร่างกายจะปรับสภาพได้ ตลอดจนสภาพการทำงานที่มีความเสี่ยงหรือมีความอันตรายต่อชีวิต ส่งผลให้เกิดภาวะ

ความกดดันและความไม่มั่นใจในความปลอดภัยในชีวิตของตนเอง อันนำมาสู่ความเครียดในการทำงาน

1.2 งานที่ทำเป็นกะซึ่งเป็นระบบการทำงานที่มีตารางเวลาการทำงานเป็นช่วง ๆ และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา การทำงานลักษณะนี้มักมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและส่งผลกระทบต่อตารางเวลาชีวิตของผู้ที่ทำงานเป็นอย่างมาก พบว่าการทำงานเป็นกะ ส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพร่างกายที่เป็นปัญหามากที่สุด คือ ปัญหาในด้านการนอนหลับ ปัญหาในด้านการได้ยิน ปัญหาด้านการย่อยและการขับถ่าย ทั้งนี้เนื่องจากสุขภาพร่างกายมีความสัมพันธ์กับความเมื่อยล้า คือหากสุขภาพร่างกายไม่สมบูรณ์ โอกาสที่จะเกิดความเมื่อยล้าและความเครียดสูงขึ้นตามมา

1.3 งานหนักเกินไป ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ คือ งานที่มีปริมาณมากเกินไป หมายถึงงานที่มากกว่าที่บุคคลนั้นจะทำได้ในระยะเวลาที่กำหนด หรืองานที่ต้องใช้แรงกายในขณะที่ร่างกายอ่อนเพลียอยู่ และงานที่มีคุณภาพสูง หมายถึง งานที่ยากเกินกว่าความสามารถที่จะทำได้ อาจเนื่องมาจากต้องใช้ทักษะหรือความสามารถพิเศษบางประการ ด้วยเหตุนี้งานที่หนักเกินไปและงานที่มีคุณภาพสูงที่เกินกว่าความสามารถของผู้ปฏิบัติงานจะรับภาระงานได้นั้นจึงส่งผลให้บุคคลเกิดความกดดันและความเครียดในการทำงาน

1.4 งานที่มีความเสี่ยงต่อร่างกาย งานที่มีความเสี่ยงหรือมีอันตรายในตัวเอง ซึ่งประกอบไปด้วยบุคคลที่ทำงานด้านบริการ งานให้ความช่วยเหลือฉุกเฉิน เช่น ทหาร ตำรวจ แพทย์ พยาบาล นักประดาน้ำ และนักกู้ระเบิด บุคคลเหล่านี้จะมีความเครียดเกิดขึ้นได้เสมอเนื่องจากเป็นงานที่เสี่ยงกับชีวิตและส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของผู้ปฏิบัติงานโดยตรง

2. บทบาทในหน่วยงาน

ปัจจัยด้านบทบาทในหน่วยงานเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในการทำงาน เนื่องจากความเครียดในการทำงานจะเกิดขึ้นน้อยมากถ้ามีการกำหนดบทบาทของบุคคล ถูกไว้อย่างชัดเจนและแต่ละคนมีความเข้าใจในบทบาทนั้น รวมทั้งมีความชัดเจนในความคาดหวังของหน่วยงาน ซึ่งปัจจัยด้านบทบาทในหน่วยงานที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในการทำงาน โดยบทบาทในหน่วยงานที่เกิดขึ้นโดยส่วนใหญ่มาจากบทบาทที่ขัดแย้งอันเกิดจากการทำงานที่ไม่ต้องการจะทำ มีความคิดเห็นที่แตกต่างกับผู้บังคับบัญชา หรือการได้รับมอบหมายงานหลายอย่างพร้อมกันจากหลาย ๆ ฝ่ายในเวลาเดียวกัน ขาดการให้ข้อมูลจากเพื่อนร่วมงานทำให้เกิดความสับสน ซึ่งความขัดแย้งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ที่ทำได้ไม่เต็มที่อันนำไปสู่ภาวะเครียดและความเบื่อหน่ายในการทำงานตามมา

3. ความก้าวหน้าในอาชีพ

โดยทั่วไปแล้วบุคคลย่อมให้ความมุ่งหวังกับการทำงานไว้ส่วนหนึ่ง หวังที่จะมีความก้าวหน้าและต้องการที่จะมีอิสระในการทำงานและมีรายได้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังรวมไปถึงโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และทำงานใหม่ ๆ เพิ่มเติม การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ได้รับค่าตอบแทนเพิ่มมากขึ้น ถ้าบุคคลไม่มีความก้าวหน้าในอาชีพจะส่งผลให้บุคคลเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย และเกิดความเครียดในการทำงาน

4. โครงสร้างและบรรยากาศของหน่วยงาน

โครงสร้างและบรรยากาศของหน่วยงานนั้นเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่น่ามาสู่การเกิดความเครียดจากการทำงานได้ตัวอย่างเช่น การที่บุคคลซึ่งเป็นสมาชิกหรือเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติงานนั้นขาดการมีส่วนร่วมในการทำงาน หรือนโยบายของหน่วยงานที่มีความเคร่งครัดมากเกินไป มีการบริหารงานที่ตายตัว ไม่ยืดหยุ่น ไม่เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ หรือแม้กระทั่งการมีการเมืองภายในหน่วยงาน ปัจจัยเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดความเครียดแก่ผู้ปฏิบัติงานเป็นอย่างมาก

5. สัมพันธภาพในการทำงาน

สัมพันธภาพในการทำงานนั้น หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชา และกับเพื่อนร่วมงาน ซึ่ง Selye (1976) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้และการปรับตัวที่จะต้องทำงานร่วมกับบุคคลอื่นนั้นเป็นสิ่งที่ยากที่สุดในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดได้สูง หากมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดี หมายถึงการมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันต่ำ ขาดความร่วมมือและขาดความสนใจในการฟังและความพยายามในการจัดการกับปัญหาที่มีผลต่อสมาชิกในหน่วยงานนั้น ตัวอย่างเช่น ผู้บังคับบัญชาขาดการให้การปรึกษาที่มีประสิทธิภาพกับผู้ใต้บังคับบัญชา หรือปัญหาในการกระจายความรับผิดชอบงานระหว่างผู้ร่วมงานด้วยกัน ดังนั้นปัจจัยด้านสัมพันธภาพในที่ทำงานและบรรยากาศของหน่วยงานก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ

6. ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน

ปัจจัยที่เป็นแหล่งภายนอกที่ไม่เกี่ยวข้องกับงานเป็นปัจจัยที่เกิดขึ้นจากปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ปัญหาสุขภาพร่างกายอันมีผลมาจากความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น อาการปวดศีรษะ ตึงท้ายทอย นอนไม่หลับ ความสุขทางเพศลดลง รวมไปถึงความวิตกกังวล ความกลัวความไม่ปลอดภัยในชีวิต ปัญหาครอบครัว ความห่างไกลจากครอบครัวและคนที่รัก วิกฤตการณ์ในชีวิตหรือแม้กระทั่งปัญหาการเงินรายรับ รายจ่าย เป็นต้น

3.4 ความเครียดในการทำงานของทหาร

ความเครียดในการทำงานของทหาร เป็นปัญหาทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติการทางทหารไม่ใช่โรคทางจิต ทางทหารแพทย์จะไม่วินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตเวช แต่วิเคราะห์ว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากภาวะผิดปกติทางด้านจิตใจที่สามารถเกิดขึ้นได้กับคนปกติ และเกิดขึ้นได้กับผู้ที่ปฏิบัติงานทางทหาร (ภิสักก์ ก้อนเมฆ, 2551) ความเครียดในการทำงานของทหารมักเกิดจากการได้รับบทบาทที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็น ผู้นำทางการทหารทุกระดับชั้น โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ที่อยู่หน่วยรบ และเจ้าหน้าที่ทางสายแพทย์ที่ต้องให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนหน่วยอื่นเมื่อเกิดเหตุการณ์อันตราย อันเสี่ยงต่อความปลอดภัยของประชาชนหรือกลุ่มทหารที่กำลังปฏิบัติหน้าที่อยู่หรือแม้แต่ทหารที่ปฏิบัติงานในหน่วยรบเองก็ตาม (ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี, 2549)

อีกทั้งความเครียดในการทำงานของทหารเกิดจากการปฏิบัติการทางทหารที่ไม่มีเขตแดนเป็นความเครียดที่ต่างไปจากการอยู่ในสำนักงาน หรือต่างไปจากการรบที่มีแบบแผนเพราะว่าไม่สามารถรู้ได้ว่าใครคือมิตร ใครคือศัตรูกันแน่ และไม่รู้ว่าศัตรูอยู่ที่ใด จึงก่อให้เกิดความเครียดตลอดเวลาของการปฏิบัติหน้าที่ (พจนา เปลี่ยนเกิด, 2552) ตลอดจนงานที่มีความเครียดหรืองานที่มีอันตรายต่อทหารจะก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้เสมอ จึงนับได้ว่าทหารเป็นอาชีพที่มีความเครียดในการปฏิบัติงาน และจากการศึกษาค้นคว้ายังพบอีกว่า ทหารที่ต้องปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัยนั้นมักจะเกิดความเครียดได้ตลอดเวลาของการปฏิบัติงาน เพราะไม่รู้ว่าจะเวลาวิกฤตซึ่งคุกคามต่อความเป็นความตายจะเกิดขึ้นเมื่อใด ความเครียดที่เกิดขึ้นมักไม่ใช่เกิดจากปัจจัยบุคคลแต่เพียงอย่างเดียว แต่เกิดขึ้นจากตัวงานและภาวะแวดล้อมเป็นสำคัญ (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2551)

นอกจากนี้ปัจจัยเกี่ยวข้องกับหน่วยงานก็สามารถก่อให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานได้เช่นกันไม่ว่าจะเป็น นโยบายที่ทำงาน การขาดที่ปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ การถูกขัดขวางเพื่อไม่ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การเข้มงวดในเรื่องพฤติกรรมต่างๆ ของเจ้าหน้าที่ทหารที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายให้ไปดูแลรักษาความสงบในพื้นที่เสี่ยงภัยซึ่งมีสภาพแวดล้อม สภาพอากาศที่แตกต่างจากเดิมที่เคยอยู่ (พจนา เปลี่ยนเกิด, 2552) อีกทั้งกลุ่มทหารเหล่านี้ต้องทนกับสภาพอากาศที่ร้อนจัดหรือฝนตกชุกการทำงานเป็นกะ ทำให้นอนพักผ่อนไม่เป็นไปตามเวลา เพราะต้องผลัดเปลี่ยนหน้าที่ขณะที่เข้าเวรยาม รวมถึงภาระหน้าที่บางประการก็หนักเกินไป ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางตระเวนรักษาความปลอดภัยให้กับชาวบ้านทั้งวันโดยที่ร่างกายได้รับการพักผ่อนในเวลาจำกัด บางก็ไม่ได้พักผ่อนหากมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้นในพื้นที่ หรือถูกโจมตีจากผู้ก่อการร้ายและอยู่ท่ามกลางภาวะแรงกดดันจากบรรยากาศ สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยต่อชีวิตของตนเอง รวมถึงต้องศึกษาเรียนรู้พฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก ความคาดหวัง ความต้องการของผู้ร่วมงาน เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาและผู้บังคับบัญชา นอกจากนี้การที่ทหารต้องปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นระยะเวลายาวนานทำให้ต้องห่างไกลจากครอบครัวซึ่งเป็นบ้านเกิดของตนหรือบุคคลอันเป็นที่รักของตนมา ภาวะความกดดัน การไม่มีบุคคลที่

คอยให้การปรึกษา คอยปรับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น ความคิดถึง ความเป็นห่วงครอบครัว ซึ่งปัจจัยดังกล่าวก่อให้เกิดความเครียดและสามารถส่งผลทางลบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของทหารเหล่านี้ (ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี, 2549)

ในขณะที่ ภิสิทธิ์ ก้อนเมฆ (2551) เน้นว่าในภาวะสงครามหรือความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ความเครียดถูกมองว่าเป็นยุทธวิธีหลักที่สามารถกำหนดผลแพ้ชนะทางการรบได้เช่นกัน ถ้าความเครียดที่เกิดขึ้นจากภาวะกดดันต่าง ๆ ไม่ว่าจะภายในฝ่ายกันเองและฝ่ายตรงข้าม เป็นตัวกระตุ้นทางด้านความคิดและอารมณ์ ถ้ามีมากเกินไปก็ทำให้เกิดภาวะหวาดกลัว ซึมเศร้าจนอาจคิดฆ่าตัวตาย และเกิดความคิดในแง่ลบได้มาก

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าความเครียดในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นกับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้น เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยในตัวงานที่มีความเสี่ยงอันตรายที่เกิดขึ้นแก่ชีวิต ภาระงานที่หนักเกินไป บทบาทที่ขัดแย้ง เช่น การได้รับมอบหมายงานหลายอย่างพร้อมกันจากหลาย ๆ ฝ่ายในเวลาเดียวกันทำให้เกิดความสับสน ขัดแย้งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ทำได้ไม่เต็มที่ อันนำไปสู่ภาวะเครียดและความเบื่อหน่ายในการทำงานตามมาตลอดจนโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กรที่มีความเคร่งครัดมากเกินไป มีการบริหารงานที่ตายตัว ไม่ยืดหยุ่น การขาดที่ปรึกษาที่มีประสิทธิภาพ การถูกขัดขวางเพื่อไม่ให้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การเข้มงวดในเรื่องพฤติกรรมต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่ทหารและต้องอยู่ภายใต้สภาพอากาศที่ร้อนจัดหรือฝนตกชุก สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยต่อชีวิตของตนเอง สัมพันธภาพในการทำงานที่ต้องศึกษาเรียนรู้ พฤติกรรม อารมณ์ ความคาดหวังของผู้ร่วมงานและเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชาหรือผู้บังคับบัญชาด้วย และปัจจัยที่อยู่ภายนอกขององค์กร เช่น ความห่างไกลบุคคลในครอบครัว ความกลัว ความวิตกกังวลต่อเหตุการณ์และสถานการณ์ความไม่สงบและไม่ปลอดภัยที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดจากการทำงานตามแนวคิดของCooper และ Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005)

3.5 ตัวกระตุ้นความเครียดในการทำงานของทหาร

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมตัวกระตุ้นความเครียดในการทำงานของทหารทั้งจากการศึกษาของ พจนา เปลี่ยนเกิด (2552) และกฤษดา บุญประกอบ (2551) ได้กล่าวว่า ตัวกระตุ้นความเครียดในการทำงานของทหาร เกิดได้จากทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ ซึ่งทางด้านร่างกายประกอบไปด้วย สิ่งแวดล้อม ภาวะทางสรีระ ในส่วนของทางด้านจิตใจนั้นประกอบไปด้วย ความคิดและอารมณ์ โดยสามารถแบ่งออกได้ดังนี้

3.5.1 ทางด้านร่างกาย

3.5.1.1 ตัวกระตุ้นความเครียดจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่ อากาศที่ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป แสงสว่างมากเกินไป มีดเกินไป การอยู่ในที่ชื้นแฉะ มีเสียงดังรบกวน มีการสัมผัสที่ต่อเนื่องตลอดเวลา มีฝุ่น ควัน สารพิษ ออกซิเจนไม่เพียงพอ อยู่ในภูมิประเทศที่ลำบาก เป็นต้น

3.5.1.2 ตัวกระตุ้นความเครียดจากภาวะทางสรีระ ได้แก่ การอดนอน ขาดน้ำ ขาดอาหารสุขอนามัยไม่ดี ความอ่อนล้าของร่างกายและจิตใจ บาดเจ็บจากการต่อสู้ เจ็บป่วย ใช้แรงมากเกินไป เป็นต้น

3.5.2 ทางด้านจิตใจ

3.5.2.1 ตัวกระตุ้นความเครียดจากความคิด เกิดจากการได้รับข่าวสารน้อยเกินไป การรับรู้ข้อมูลที่ไม่ผิดพลาด ข่าวลือ ภาวะที่เกิดความลังเลใจ ความไม่แน่นอน การแยกออกจากหมู่ทหารด้วยกันขณะต้องไปลาดตระเวนในจุดอื่น ๆ ไม่สามารถคาดการณ์อนาคตได้ ภาวะที่ตัดสินใจไม่ได้ เลือยกยากหรือไม่มีทางเลือก

3.5.2.2 ตัวกระตุ้นความเครียดจากอารมณ์ เกิดจากความกลัวต่อความตาย ความกังวลใจ การกลัวได้รับบาดเจ็บขณะปฏิบัติหน้าที่ลาดตระเวน เกิดความพิการจากการต่อสู้กับศัตรู ความล้มเหลว การสูญเสียคนใกล้ชิดหรือคนรู้จัก ความวิตกกังวล ความเศร้าจากการพลัดพรากจากคนรัก ความโกรธ ความซุนซ่องขัดเคืองความรู้สึกผิด ความรู้สึกที่ถูกคุกคาม มีความขัดแย้งภายในจิตใจ เช่น มีความหวังใญ่บุคคลในครอบครัวที่ต้องอยู่ห่างกันขณะที่สำนึกในหน้าที่ของทหารที่ต้องรับใช้ประเทศชาติ คอยดูแลความไม่สงบสุขในพื้นที่ และปกป้องผืนแผ่นดินไทยให้สงบตามที่ได้รับมอบหมาย

3.6 ผลของความเครียดที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม

ความเครียดสามารถก่อให้เกิดผลเสียต่อทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของงานได้ซึ่ง George และ Jones (2008) ได้จำแนกผลกระทบที่เกิดจากความเครียดในการทำงานออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

3.6.1 ผลของความเครียดต่อสุขภาพกาย (Physical health) จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างอัตโนมัติเพื่อเป็นการเตรียมพร้อมโดยเปลี่ยนกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกายจากสภาวะปกติหรือระยะพักกลายเป็นเร็วขึ้น เช่น อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของหัวใจที่ขึ้นแรงขึ้น ความดันเลือดสูงกว่าปกติ และการย่อยอาหารไม่ทำงานปกติ เกิดอาการอาหารไม่ย่อย ท้องอืด การรับประทานอาหารได้น้อยลงเนื่องจากความกังวลซึ่งเป็นกลไกที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจรับรู้ว่าร่างกายอยู่ในภาวะที่เป็นอันตราย แต่ถ้าอันตรายหรือภาวะฉุกเฉินนั้นผ่านไปแล้วระบบต่าง ๆ ก็จะกลับมาสู่ภาวะปกติ

3.6.2 ผลของความเครียดต่อสุขภาพทางจิต (Psychological well-being) เช่น เกิดอาการท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่พึงพอใจในงาน หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า เก็บกดท้อแท้สิ้นหวัง หมดกำลังใจ มีความคิดสร้างสรรค์น้อยลง

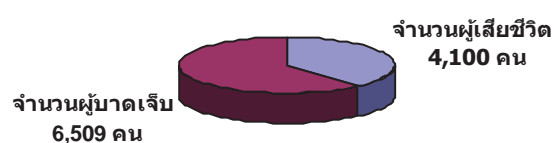
3.6.3 ผลของความเครียดต่อพฤติกรรม (Behavioral consequences of stress) ตามลักษณะต่อไปนี้อาจจะเป็น หลีกเลี่ยงการทำงาน ขาดงานบ่อย ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง พึ่งพาเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และใช้ยาเข้าช่วย รับประทานอาหารมากขึ้นหรือน้อยลง ตลอดจนมีพฤติกรรมโกรธ โมโหง่ายอันนำไปสู่การทำลายสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ครอบครัวได้ และมีความคิดพยายามที่จะฆ่าตัวตาย

จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นนั้น พอสรุปได้ว่าการรับราชการทหารเป็นอาชีพที่มีความเครียดไม่น้อยไปกว่าอาชีพอื่น ๆ เนื่องด้วยทหารเปรียบเสมือนรั้วของชาติที่ต้องคอยรับผิดชอบดูแลความปลอดภัยของประชาชนในประเทศ คอยปกป้องรักษาความมั่นคงของชาติไม่ให้อันตราย โดยเฉพาะทหารที่ต้องปฏิบัติหน้าที่ในหน่วยรบ ย่อมมีโอกาสที่จะต้องเผชิญกับข้าศึกต่างแดน หรือปะทะกับผู้กระทำความผิดกฎหมาย ผู้ก่อการร้าย ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลกับความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิตของตนเองขณะปฏิบัติหน้าที่อยู่ อันนำไปสู่การส่งผลเสียต่อทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมตลอดจนส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลงอีกด้วย

4. เหตุการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย

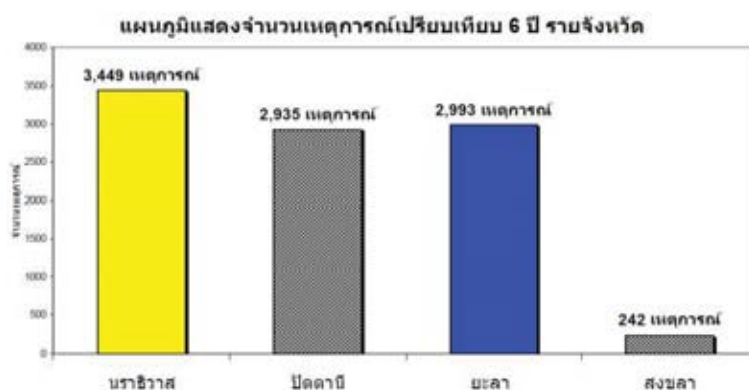
ศรีสมภพ จิตรภิญโญศรี (2553) ได้กล่าวถึงสถานการณ์ในจังหวัดชายแดนภาคใต้ นับตั้งแต่เกิดเหตุการณ์ความรุนแรงในเดือนมกราคม ปี 2547 มาจนถึงมกราคม 2553 นับรวมได้ 6 ปีเต็ม ซึ่งช่วงแห่งความรุนแรงนับได้เป็นเวลา 73 เดือนที่ดำเนินมาอย่างต่อเนื่องยาวนานจนกระทั่งปัจจุบันในพื้นที่จังหวัด ปัตตานี ยะลา นราธิวาสและจังหวัดสงขลาในบางอำเภอ ซึ่งสร้างความหวาดกลัวให้แก่ผู้อยู่อาศัยและผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ดังกล่าว และส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การดำเนินชีวิตประจำวัน ตลอดจนความมั่นคงของประเทศ โดยประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ดังกล่าวต้องอยู่กันอย่างไม่ปกติสุข บนพื้นฐานของความไม่แน่นอน ไม่มั่นคง และไม่ปลอดภัย โดยเมื่อปี 2547 เป็นจุดเริ่มต้นของความรุนแรงอย่างชัดเจนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในมิติใหม่ ซึ่งทำทลายต่อเจ้าหน้าที่ของรัฐ คือ เกิดคดีบุกเข้าโจมตีปล้นปืนทหารเกือบ 400 กระบอก จากกองพันพัฒนาที่ 4 ค่ายกรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ อำเภอเจาะไอร้อง จังหวัดนราธิวาส การกระทำดังกล่าวถือเป็นการทำทลายอำนาจรัฐในสายตาของประชาชน เพราะถ้ารัฐยังไม่สามารถคุ้มครองเจ้าหน้าที่ผู้ถืออาวุธของตนได้ ป้องกันมิให้อาวุธในมือของตนหายไม่ได้แล้วจะคุ้มครองประชาชนตามหน้าที่ของตนได้อย่างไร หลังจากเหตุการณ์ในครั้งนั้นความรุนแรงก็เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง (สุริชัย หวันแก้ว, 2550) ความไม่สงบหรือความรุนแรงแสดงออกมาในรูปของการลอบยิง การวางระเบิด การวางเพลิง การก่อการร้ายและการก่อวินด้วยวิธีการต่าง ๆ ความรุนแรงดังกล่าวนำมาซึ่งความสูญเสียชีวิต และการ

บาดเจ็บ รวมทั้งเกิดความเสียหายต่อทรัพย์สินของทั้งทางราชการ และส่วนบุคคล ความยากลำบาก ในการประกอบอาชีพนอกบ้านของผู้ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่โดยเฉพาะข้าราชการทั้งชาวพุทธและชาวมุสลิม กล่าวคือนับตั้งแต่เดือนมกราคม 2547 ถึงเดือนมกราคม 2553 ได้เกิดเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่จังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาสรวมทั้งในพื้นที่บางส่วนของจังหวัดสงขลามีจำนวนความถี่ของการก่อเหตุความรุนแรงรวมทั้งสิ้น 9,446 ครั้ง ทำให้มีผู้เสียชีวิต ประมาณ 4,100 ราย บาดเจ็บ 6,509 ราย รวมเหยื่อของเหตุการณ์ความไม่สงบในรอบ 6 ปีที่ผ่านมา ทั้งตายและบาดเจ็บรวมกันเป็นจำนวน 10,609 ราย ดังกราฟแผนภาพที่แสดงจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้



ภาพที่ 5 แสดงจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้
ที่มา : ศูนย์เฝ้าระวังเชิงองค์ความรู้สถานการณ์ภาคใต้, 2553 หน้า 23

จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสามารถสรุปความรุนแรงในจังหวัดนราธิวาสมีสถิติสูงสุดถึง 3,449 ครั้ง รองลงมาคือ จังหวัดยะลา 2,993 ครั้งและจังหวัดปัตตานีจำนวน 2,935 ครั้ง ในส่วนของจังหวัดสงขลามีรายงานเพียง 242 ครั้ง ดังกราฟแผนภาพแสดงจำนวนเหตุการณ์เปรียบเทียบ 6 ปี



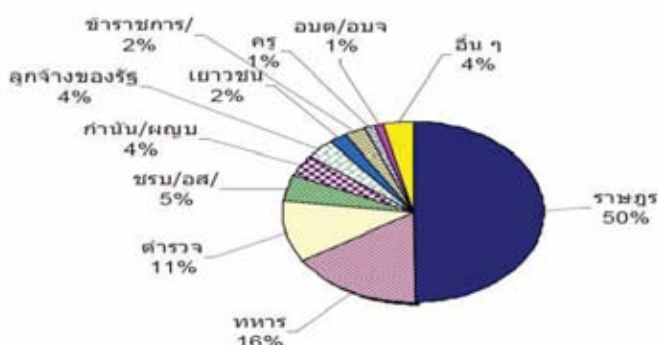
ภาพที่ 6 แสดงจำนวนเหตุการณ์เปรียบเทียบ 6 ปี รายจังหวัด
ที่มา : ศูนย์เฝ้าระวังเชิงองค์ความรู้สถานการณ์ภาคใต้, 2553 หน้า 23

การก่อเหตุความรุนแรงดังกล่าวมีผลกระทบต่อชีวิตของผู้คนเป็นจำนวนมากโดยเครื่องมือหรือยุทธวิธีการก่อเหตุความไม่สงบยังคงเป็นการก่อเหตุด้วยการยิงเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือการใช้ระเบิด และอันดับที่สามคือ การใช้วิธีวางเพลิง การก่อเหตุด้วยวิธีการวางเพลิงลดลงอย่างมาก

นับตั้งแต่เดือนสิงหาคมปี 2550 และมีระดับต่ำมากนับตั้งแต่นั้น ในขณะที่การก่อเหตุด้วยการระเบิด สูงสุดในปี 2550 จำนวน 373 ครั้ง แต่ในปี 2551 มีระดับลดลงเหลือ 152 ครั้ง และเพิ่มขึ้นในปี 2552 สูงถึง 182 ครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้จรวดขีปนาวุธบอมบ์นั้นมีค่าสถิติระดับสูงที่สุดในรอบ 6 ปี

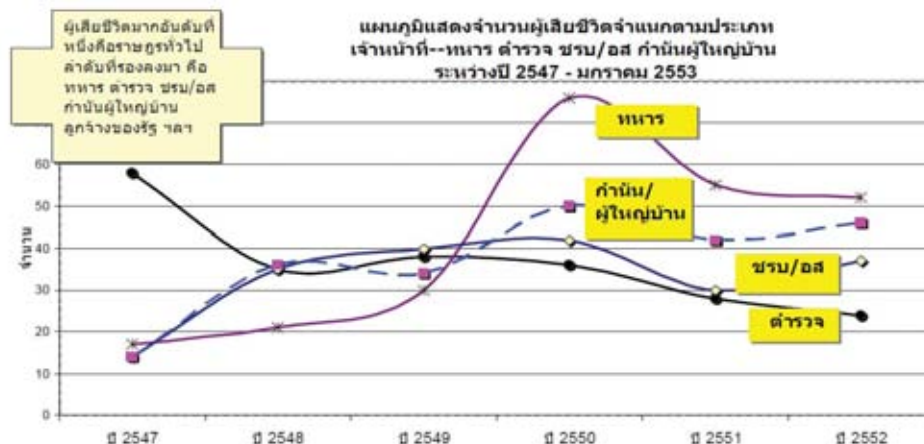
อย่างไรก็ดีเมื่อดูข้อมูลการเปลี่ยนแปลงหรือพลวัตของความรุนแรงเป็นรายปี จะเห็นได้ว่าใน ระยะเวลาหลังนับตั้งแต่ปี 2550 มาถึงปัจจุบัน ในบรรดาเหยื่อผู้ตายในกลุ่มอาชีพที่เกี่ยวข้องกับรัฐ หากไม่นับราษฎรทั่วไปแล้ว เหยื่อแห่งความรุนแรงทั้งหมดคือกองกำลังติดอาวุธของรัฐ นั่นคือ ทหาร ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูญเสียมากที่สุด รองลงมาได้แก่ กลุ่มกำนันผู้ใหญ่บ้าน ชูตรักษาความปลอดภัยหมู่บ้าน (ชรบ.) และอาสาสมัครอื่น ๆ ส่วนลำดับที่สี่คือตำรวจ ที่น่าสนใจคือเมื่อนับตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นมา ทหาร กลายเป็นลำดับแรกของกลุ่มผู้เป็นเป้าการทำร้ายหรือในกลุ่มผู้สูญเสียที่ไม่มีราษฎรทั่วไป เนื่องจาก ตั้งแต่ปี 2549 บทบาทในทางยุทธการของทหารเข้ามามีบทบาทหลักในการรักษาความสงบในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนภาคใต้จึงทำให้มีกองกำลังจำนวนมากและกำลังพลที่เข้ามาตั้งฐานทัพ ปฏิบัติงานในพื้นที่ดังกล่าว

ร้อยละผู้ตายและบาดเจ็บแยกตามอาชีพ ปี 2547-2553



ภาพที่ 7 แสดงการเปรียบเทียบแสดงประเภทของเหยื่อความรุนแรงตามอาชีพ ปี 2547-2553

ที่มา : ศูนย์เฝ้าระวังเชิงองค์ความรู้สถานการณ์ภาคใต้ 2553 หน้า 24



ภาพที่ 8 แสดงจำนวนผู้เสียชีวิตจำแนกตามประเภทเจ้าหน้าที่

ที่มา : ศูนย์เฝ้าระวังเชิงองค์ความรู้สถานการณ์ภาคใต้ 2553 หน้า 24

อย่างไรก็ตามสถานการณ์ความไม่สงบในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ได้ปรากฏแก่คนไทยทุกคน ผ่านสื่อต่างๆ ที่นับวันก็ยิ่งเพิ่มระดับความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนและผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะข้าราชการทหารที่ต้องปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นต้องเผชิญกับภาวะความเครียดในการปฏิบัติงานอันเกิดจากสถานการณ์ที่รุนแรง จึงเป็นที่น่าสนใจว่าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้นั้นมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและรูปแบบการเผชิญกับปัญหาต่อความเครียดในการปฏิบัติงานอย่างไร การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หรือ ความเข้มแข็งในการมองโลก

Jacoba & Sebastiaan (2009) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการประกอบอาชีพ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบในการเผชิญปัญหา ความเหนื่อยหน่ายในงาน และความผูกพันในงานของพยาบาลวิชาชีพในแอฟริกาใต้ ซึ่งวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พยาบาลวิชาชีพ จำนวน 818 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบวัดความเครียด แบบสอบถามเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายในชีวิต แบบวัดการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ แบบวัดความเหนื่อยหน่ายในงาน The Maslach Burnout Inventory (MBI) และแบบวัดการให้บริการบุคคล ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พยาบาลวิชาชีพมีความเครียดในการปฏิบัติงานลดลงที่เป็นผลมาจากความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และความสามารถในการเผชิญปัญหาเมื่อต้องประสบกับสภาวะเครียดลดลงเช่นกัน โดยพยาบาลวิชาชีพเกิดความเครียดอันเนื่องมาจากความคาดหวังในการทำงานและขาดการสนับสนุนจากองค์กร อีกทั้งมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ โดยความผูกพันในงานสามารถทำนายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

Mellem (2008) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก (SOC), การรับรู้ความเครียด (PSQ), การรับรู้ภาวะสุขภาพ (HBSC), รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา (S - EMBU) และความเชื่อของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (LOC) ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน Tromsø ประเทศนอร์เวย์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 125 คน เพศหญิง 61 คน เพศชาย 64 คน ที่กำลังศึกษาระหว่างปีการศึกษา 2007-2008 ของโรงเรียนมัธยม 3 โรงเรียนใน Tromsø ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นักเรียนที่มีความเข้มแข็ง

ในการมองโลกสูงนั้นมีการรับรู้ความเครียดต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีความเครียดสูงส่งผลต่อการรับรู้ในการดูแลภาวะสุขภาพของตนและมีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ โดยนักเรียนชายมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่านักเรียนหญิง อีกทั้งรูปแบบการเลี้ยงดูในวัยเด็กและความเชื่อของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเข้มแข็งในการมองโลกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในส่วนของความแตกต่างระหว่างเพศมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียดและความเข้มแข็งในการมองโลก พบว่า นักเรียนหญิงมีความเครียดต่ำและความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่านักเรียนชาย ในส่วนของการรับรู้ภาวะสุขภาพและความเข้มแข็งในการมองโลก ไม่ได้มีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญต่อการรับรู้ความเครียดในเพศที่แตกต่างกัน

Van & Johann (2009) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหนื่อยหน่าย การเผชิญความเครียด และความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของวิศวกรและนักวิทยาศาสตร์ในบริษัท ปีโตรเคมีประเทศแอฟริกาใต้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วิศวกรและนักวิทยาศาสตร์ในบริษัท ปีโตรเคมีในประเทศแอฟริกาใต้ จำนวน 272 คน ที่จะต้องรับมือกับความท้าทายของสภาพแวดล้อมการทำงานที่ซับซ้อน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความเหนื่อยหน่ายในงาน (Maslach burnout inventory) ของ Maslach และ Jackson (1981) แบบวัดรูปแบบการเผชิญปัญหา (The COPE questionnaire) ของ Carver, Scheier & Weintraub (1989) และแบบวัดความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของ (Antonovsky's Sense of coherence scale) ผลของการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์กันระหว่างความเหนื่อยหน่ายในงาน การเผชิญความเครียดและความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของวิศวกรและนักวิทยาศาสตร์นั้น มีความเหนื่อยหน่ายในงานสูง แต่มีการเผชิญความเครียดแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

พัชรี โชติกพงษ์ (2547) ได้ศึกษาความเข้มแข็งในการมองโลก และการปรับตัวด้านจิตสังคมของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 450 คน โดยใช้แบบสอบถามความเข้มแข็งในการมองโลกของ Antonovsky ที่แปลเป็นภาษาไทยโดย สมจิต หนูเจริญกุลและคณะ (2532) พบว่า วัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 69.3 และความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวด้านจิตสังคมในระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รสนลิน วิทย์วงศ์กังวาฬ (2550) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต ความเข้มแข็งในการมองโลก การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นข้าราชการก่อนเกษียณ จำนวน 299 คน ที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี ผลการวิจัยครั้งนี้ คือ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณโดยรวมและด้านรายด้านเกือบทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อน

เกษียณอายุการทำงานของผู้บริหารก่อนเกษียณตามตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยาที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยผู้บริหารก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานโดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าผู้บริหารก่อนเกษียณที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่า ทั้งนี้ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของผู้บริหารก่อนเกษียณมี 2 ตัวแปร คือ ความเข้มแข็งในการมองโลก และอายุ

สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่ (2545) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลก และความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ จำนวน 16 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองเยาวชนในสถานสงเคราะห์กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าและมีความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวรรณา ก่อสุวรรณวงศ์ (2550) ได้ทำการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรปัจจัยได้แก่บุคลิกภาพเปิดเผย บุคลิกภาพควบคุมตนเอง บุคลิกภาพอารมณ์มั่นคง บุคลิกภาพประนีประนอม บุคลิกภาพเปิดรับประสบการณ์ การกำหนดเป้าหมายในอนาคต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนจากสังคม ที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 416 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรปัจจัยทุกตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นตัวแปรบุคลิกภาพอารมณ์มั่นคง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งในการมองโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และโมเดลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความเข้มแข็งในการมองโลก ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในอนาคต การสนับสนุนจากสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพเปิดเผย และบุคลิกภาพอารมณ์มั่นคง ตามลำดับ

5.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการเผชิญปัญหา

Aitken & Crawford (2007) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการโครงการการประเมินผลการควบคุมและรูปแบบการเผชิญปัญหาเมื่อต้องจัดการกับสถานการณ์ความตึงเครียด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้จัดการโครงการการประเมินผลจากทั่วโลก จำนวนทั้งสิ้น 71 คน โดยการเครื่องมือในวิจัยครั้งนี้ คือ การกรอกแบบสอบถามผ่านเว็บไซต์ ผลการศึกษาพบว่า ผู้บริหารโครงการส่วนใหญ่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการวางแผนแก้ไขปัญหสถานการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น และการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการช่วยเหลือเมื่อเกิดความตึงเครียดในการทำงานไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างานมากกว่าการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา

Rioli & Savicki (2010) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของกลยุทธ์ที่แตกต่างกันของการเผชิญปัญหาและผลกระทบของการเผชิญปัญหาภายใต้เงื่อนไขที่เกี่ยวกับความเครียดของทหารสหรัฐอเมริกาที่ประจำการในประเทศอิรัก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ทหารสหรัฐอเมริกาที่ประจำการในประเทศอิรักจำนวนทั้งสิ้น 632 (อายุเฉลี่ย 27.7 โดยเป็นเพศชาย 98%) ผลการวิจัยพบว่า ทหารส่วนใหญ่ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotional-focus coping) อีกทั้งเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทหารปกติพบว่า ระดับการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาในการทำงานในภาวะตึงเครียดนั้น ทหารสหรัฐอเมริกาที่ประจำการในประเทศอิรักนั้น จะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาโดยเน้นการผ่อนคลายความเครียด การใช้เรื่องตลก การหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการใช้ยาเสพติดมีความสัมพันธ์ที่สูงขึ้น กับความรู้สึกทุกข์ทรมานทางจิตใจและภาวะความเครียด ความซึมเศร้าที่เกิดขึ้นที่มากกว่ากลุ่มทหารปกติ

Noorbakhsh, Besharata & Zare (2010) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ และรูปแบบการเผชิญกับความเครียดในนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาจำนวน 430 คน เป็นเพศชายจำนวน 157 คน เพศหญิง 273 คน โดยผลการศึกษาพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focus coping) ผ่านการจัดการและควบคุมความรู้สึกตึงเครียด การกำหนดวางแผนแก้ไข ปัญหา การลงมือแก้ไข ปัญหา และการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองใหม่

พรวิวัฒนา ศรีคำภา นิตยา แก้วเขียว และประวิทย์ รัตนสมบัติ (2547) ทำการศึกษาเรื่องการเผชิญปัญหากับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จำนวน 364 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามภาคปกติมีวิธีการเผชิญปัญหา ความเครียดในแต่ละวิธีอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 และบัณฑิตามารดาอยู่ด้วยกันใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักศึกษาเพศหญิงและกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 2 ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบพึ่งพิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักศึกษาที่มีอายุ 19-22 ปี ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบพึ่งพิงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่สังกัดคณะเทคโนโลยีการเกษตร บิดามารดาแยกกันอยู่ มีภูมิลำเนาในสาขาภิบาลหรือในเขตเทศบาล และพักอยู่บ้านญาติใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหนีปัญหาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นันทินี ศุภมงคล (2547) ศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและรูปแบบการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 679 คน พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลประจำตัวน้อย และใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ค่อนข้างน้อย นิสิตนักศึกษาหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ ด้านการประเมิน ด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมมากกว่านิสิตชาย ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตชาย และใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงน้อยกว่านิสิตชาย ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางลบกับการสนับสนุนทางสังคมและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ส่วนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กันทางบวก

เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ทำการศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และเปรียบเทียบการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในเรื่องเพศ สาขาวิชา ประเภทของสถานศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปรับตัวได้ดีในด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก และใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก และใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาค่อนข้างน้อย นักศึกษาหญิงมีการปรับตัวด้านสังคมได้ดีกว่า และใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนมีการปรับตัวในเรื่องการเรียนได้ดีกว่า แต่มีการปรับตัวในด้านอารมณ์และเรื่องส่วนตัวได้น้อยกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง ปรับตัวด้านความผูกพันกับสถาบัน และความมุ่งมั่นในเป้าหมายได้ดีกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้ดีกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

วราภรณ์ อมรเพชรกุล (2543) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยส่วนบุคคล กับการเผชิญความเครียดของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย กลุ่มตัวอย่าง เป็นตำรวจจราจรที่ปฏิบัติงานในเขตพื้นที่รอบในที่มีการจราจรหนาแน่น จำนวน 324 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา และสหสัมพันธ์เพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า ตำรวจจราจรส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับต่ำและใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาด้านัดการ กับอารมณ์ นอกจากนี้ พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาด้านการจัดการ กับอารมณ์ ส่วนการสนับสนุนทางสังคม พบว่า การสนับสนุนทางสังคมจากผู้บังคับบัญชา จากเพื่อนฝูง ผู้ร่วมงานและจากครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญความเครียด ด้านการจัดการ

ปัญหา และมีเพียงการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนฝูง - ผู้ร่วมงาน เท่านั้น ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาด้านการจัดการ กับอารมณ์ ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า มีเพียงการศึกษาเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาส่วนสถานการณ์สมรสและรายได้ นั้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาด้านการจัดการกับอารมณ์

สมบุญ จารุเกษมทวี (2544) ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักศึกษา วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความวิตกกังวล และรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกัน โดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน เป็นเพศชาย 183 คนและเพศหญิง 187 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีความวิตกกังวลสูงกว่านักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบเผชิญปัญหาสูงกว่านักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวล และทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงและหวาดกลัว นักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งลดอารมณ์ดีถึงเครียดสูงกว่านักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคง และทะนงตน แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแบบกังวลและหวาดกลัว ส่วนนักศึกษามีรูปแบบความผูกพันแตกต่างกันมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาทางอ้อมไม่แตกต่างกัน

5.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

Alan, Ogle, & Steven (2006) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดในการทำงานในเจ้าหน้าที่ทหาร การศึกษานี้เป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในงาน ความซึมเศร้า, การปฏิบัติงาน, และการรับรู้เกี่ยวกับผู้บังคับบัญชาในบุคลากรทางทหาร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือเจ้าหน้าที่ทหารสหรัฐอเมริกา จำนวน 809 คน ตอบแบบสำรวจ 43 รายการในความเครียดจากการทำงาน, สุขภาพร่างกายและจิตใจ, การปฏิบัติงาน, การรับรู้เกี่ยวกับผู้บังคับบัญชาที่ทำให้เกิดความเครียดในงานและเพื่อนร่วมงาน ผลการศึกษาพบว่า ทหารมีความเครียดในการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งความเครียดจากการทำงานและภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติงาน สุขภาพกาย และความรู้สึกเชิงลบเกี่ยวกับความสามารถของผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานโดยผลการศึกษาสนับสนุนการรวบรวมข้อมูลที่ระบุความเครียดจากการทำงานและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ส่งผลกระทบต่อความซึมเศร้าในการปฏิบัติงานที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญ

Lewis, Campbell, Beckett, Cooper, & Bonner, (2002) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดจากการทำงาน ความเหนื่อยหน่ายและความเข้มแข็งในการมองโลกของพยาบาลฟอกไต ในหอผู้ป่วยล้างไต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ พยาบาลวิชาชีพจากหน่วย

ล้างไต จำนวน 238 คน จาก 56 หน่วยล้างไต เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบฟอร์มบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล, แบบวัดความเครียดในงานของพยาบาล, แบบวัดความเหนื่อยหน่ายในงาน และแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า หน่วยงานเป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญสำหรับความเครียดโดยรวมและความเหนื่อยหน่ายในงาน ความเข้าใจเกี่ยวกับความเครียดที่เกิดขึ้นมีผลต่อการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมการทำงานและเป็นสิ่งที่แทรกแซงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเหนื่อยล้าและความเหนื่อยหน่ายในงานที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นการมีความเข้าใจที่ถูกต้องกับความเครียดจะส่งผลให้มีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มมากขึ้น

Steven & Scott (2002) ได้ศึกษาเรื่องแหล่งที่มาของความเครียดและความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากการทำงานและสุขภาพทางอารมณ์บุคคลากรทางทหาร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เจ้าหน้าที่ทหารที่ประจำการที่วอร์เรน FE Air Force Base ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 70 คน ผลการศึกษาพบว่า ทหารเหล่านี้มีความไม่สบายใจจากความเครียดในการทำงานกว่าแรงงานพลเรือน ($p < 0.001$) หรือสองในสี่ (52%) ของทหารที่ปฏิบัติงานมีความเครียดจากการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 15% รายงานว่าความเครียดจากการทำงานได้ก่อให้เกิดความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ และ 8% รายงานว่าประสบความเครียดจากการทำงานที่รุนแรงพอที่จะทำลายสุขภาพทางจิตใจของพวกเขา

กฤษดา บุญประกอบ (2551) ศึกษาความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารสังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทหารที่ปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มี ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดในระดับน้อยในด้านความกลัว ความขัดแย้ง ความวิตกกังวล และความมั่นคงในชีวิต การแก้ปัญหาความเครียดโดยการเผชิญกับความเครียดและการหลีกเลี่ยงอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการพึ่งพาและการยอมรับปัญหาอยู่ในระดับน้อย ส่วนความสัมพันธ์กับความเครียดพบว่า อายุ การศึกษา พื้นที่ปฏิบัติงานและหน้าที่ความรับผิดชอบ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 รายได้ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการ ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญที่ 0.01 ยศ ตำแหน่ง สถานภาพ ประสบการณ์ และระยะเวลาในการปฏิบัติงานไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ด้านการแก้ปัญหาความเครียดพบว่า อายุ รายได้ สถานภาพ ยศ ตำแหน่ง ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ หน้าที่ความรับผิดชอบ และพื้นที่ปฏิบัติงานมีความสัมพันธ์กับการแก้ปัญหาความเครียดโดยการยอมรับปัญหา การเผชิญกับปัญหาและการพึ่งพา อย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ระดับการศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับวิธีการแก้ปัญหาความเครียด

ฉัตรมงคล วตินอมร (2545) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจกองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว พบว่าความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ มีความเครียดทางด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยข้อมูลพื้นฐานที่มี

ความสัมพันธ์กับความเครียด คือ ประเภทงานที่รับผิดชอบ และภาระครอบครัว ปัจจัยด้านทัศนคติต่อ งานที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือ ทัศนคติที่ดีต่อลักษณะงานมากกว่ามีความเครียดสูงกว่าผู้มี ทัศนคติที่ด้อยกว่า ปัจจัยด้านจิตลักษณะ คือ การมีภาระครอบครัวมากทำให้เกิดความเครียดมาก ขึ้น ลดความเครียดด้วยการให้คำปรึกษา แนะนำเรื่องการบริหารและการจัดการครอบครัวจัดการ สับเปลี่ยนตำแหน่งงาน เรียนรู้วิธีการคลายเครียด เช่น การฝึกสมาธิ เพื่อลดความกังวลในงาน

ณัฐพงศ์ ภูริปริชา (2549) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของกำลังพลในสังกัดกรมราช องครักษ์ การศึกษาพบว่า กำลังพลในสังกัดกรมราชองครักษ์ มีระดับความเครียดเกณฑ์ปกติ อายุ ของกำลังพลมีความสัมพันธ์กับความเครียด รายได้ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ทัศนคติต่องาน และ แรงจูงใจไม่สัมพันธ์กับความเครียด ภาระในการดูแลครอบครัวและสัมพันธ์ภาพ ภายในครอบครัวแตกต่างกันมีความเครียดในการทำงานแตกต่างกัน สถานภาพการสมรส ระดับ การศึกษา ตำแหน่งงานปัจจุบัน ภาระการใช้จ่าย ปัญหาเสพติดของสมาชิกในครอบครัวมี ความเครียดในการทำงานไม่แตกต่างกัน

นราเดช ทิพย์รัตน์ (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้น ประทวนในเขตกองกำกับการตำรวจนครบาล 2 ผลการวิจัยพบว่า ตำรวจชั้นประทวนในเขตกองกำกับการ ตำรวจนครบาล 2 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ สุนัขทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับ ความเครียด ปัจจัยในการทำงาน (ด้านลักษณะงานนโยบายและการบริหาร ด้านค่าตอบแทนและ สวัสดิการ) ด้านการสนับสนุนทางสังคม (จากผู้บังคับบัญชา จากเพื่อนร่วมงาน และจากครอบครัว) มี ความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด ปัจจัยในการทำงานด้านสภาพแวดล้อม ในสถานที่ทำงานและ ด้านสัมพันธ์ภาพในการทำงานมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด

เบญจคัทพ์ เวศน์วิบูลย์ (2549) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการกองกำกับการ กรมอุทกหารเรือ พบว่า ข้าราชการกองกำกับการกรมอุทกหารเรือส่วนใหญ่มีระดับความเครียดน้อย ถึงปานกลาง ปัจจัยด้าน อายุ เพศ สถานภาพการสมรส ระดับการศึกษา ชั้นยศ หน่วยงานที่สังกัด ลักษณะงานและความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ความมั่นคงในการทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับ ความเครียด ปัจจัยด้านรายได้ ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ความสัมพันธ์กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และสภาพในการทำงาน มีความสัมพันธ์กับระดับความเครียด

ปานรดา ปัญญาราชภู (2550) ศึกษาความเครียด วิธีการจัดการความเครียดและปัจจัยที่ ส่งผลต่อความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลเอกชนพบว่า พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชนส่วนใหญ่มีระดับความเครียดในงานโดยรวมระดับสูงปัจจัยส่วนบุคคล สุนัข การเงินและปัจจัยด้านงาน ร่วมกันอธิบายความแปรผันของความเครียดโดยรวมร้อยละ 76.6 ส่วนตัว แบบของระดับความเครียดในงานโดยรวม ประกอบด้วย ตัวแปรพยากรณ์เมื่อเรียงลำดับตามขนาด ของสัมประสิทธิ์การถดถอยเชิงส่วนมาตรฐาน คือ โครงสร้างและการบริหารจัดการ บรรยากาศและ สภาพการทำงาน สัมพันธ์ภาพส่วนบุคคล ลักษณะงาน หน้าที่พิเศษ และฐานะการเงิน นอกจากนี้

กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นพยาบาลวิชาชีพมีความคิดเห็นว่า ลักษณะงานที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคนและมาตรฐานวิชาชีพที่สูง การมุ่งเน้นความพึงพอใจของผู้รับบริการเป็นหลัก อีกทั้งมีลักษณะงานที่ไม่ส่งเสริมการใช้บทบาทอิสระทางการพยาบาล เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในงานและอุปสรรคต่อการทำงานให้สำเร็จมากที่สุด และพยาบาลวิชาชีพแนะนำให้โรงพยาบาลเอกชนควรมีกิจกรรมทั้งเชิงรุกและเชิงรับ เพื่อค้นหาและแก้ไขปัญหาจากการทำงานที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียดรวมทั้งลดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในงาน

พจนนา เปลี่ยนเกิด (2552) ศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการร่วมกันทำนายนของปัจจัยภูมิหลังและชีวิตสังคม ความคิดอัตโนมัติด้านลบ การสนับสนุนทางสังคม ที่มีต่อความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในอำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างทหารแบบสุ่มอย่างง่ายที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในอำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส จำนวน 342 นาย โดยผลการวิจัยพบว่า ทหารที่ปฏิบัติงานในอำเภอศรีสาคร จังหวัดนราธิวาส มีความเครียดโดยมีค่าเฉลี่ย 0.18 อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ปัจจัยภูมิหลังและชีวิตสังคม: อายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ในพื้นที่เสี่ยงภัยเป็นปัจจัยที่ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของทหารและไม่สามารถร่วมกันทำนายความเครียดของทหาร ความคิดอัตโนมัติด้านลบมีค่าเฉลี่ย 56.84 เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับ ความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างานมีค่าเฉลี่ย 46.70 และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานมีค่าเฉลี่ย 47.28 ทั้งสองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ความคิดอัตโนมัติด้านลบ และการสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างานสามารถร่วมกันทำนายความเครียด โดยมีค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ .470 และสามารถร่วมกันทำนายความเครียด ได้ร้อยละ 22.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

พนิตดา บัวทอง (2545) ศึกษาความเครียดจากการทำงานของทหารในกรมข่าวทหารกองบัญชาการทหารสูงสุด ผลการศึกษาพบว่า เพศ ชั้นยศ ระดับการศึกษา สถานภาพการสมรส หน่วยงานที่สังกัด การเดินทางมาทำงาน ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

เมตตา สิงห์คำป้อง (2544) ศึกษาความเครียดของพนักงานบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์เกียรติ นาคิน จำกัดมหาชนสาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า อายุ สถานะภาพการสมรส แตกต่างกัน ความเครียดในการปฏิบัติงานไม่แตกต่างกัน รายได้สูงมีความเครียด ในการปฏิบัติงานมากกว่าผู้มีรายได้ต่ำ

มณฑลสินา อาษากิจ (2547) ศึกษาความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดของบุคลากรสำนักบริหารแรงงานต่างด้าว ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรสำนักบริหารแรงงานต่างด้าวมีความเครียดในระดับต่ำ การปรับตัวต่อความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง เพศ อายุ ระดับการศึกษา ประเภทบุคลากร ประสบการณ์ทำงาน และสถานที่ปฏิบัติงานแตกต่างกันมีความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดไม่แตกต่างกัน รายได้ต่อเดือน สถานะภาพการสมรส แตกต่างกันมีความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดแตกต่างกัน

ศักดิ์ระพี เปรียวพานิช (2539) ได้ศึกษาความเครียดของตำรวจสายตรวจสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองขอนแก่น ผลการศึกษา พบว่า ลักษณะงานที่ปฏิบัติและระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดแตกต่างกัน อายุราชการ รายได้ต่อเดือน และสถานภาพการสมรสที่แตกต่างกันมีระดับความเครียดไม่แตกต่างกัน ตำรวจสายตรวจสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองขอนแก่นมีความเครียดในระดับต่ำ

อรอนงค์ วังมะนาว (2543) ศึกษาเรื่องความเครียดจากการทำงานกับพฤติกรรมเผชิญความเครียดของเจ้าพนักงานเรือนจำในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า ลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกันมีความเครียดจากการทำงานไม่แตกต่างกัน เพศและระดับการปฏิบัติงานต่างกันมีความเครียดจากการทำงานแตกต่างกัน ระดับการปฏิบัติงาน และลักษณะงานที่ปฏิบัติต่างกัน มีพฤติกรรมการเผชิญความเครียดแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา แบบมุ่งเน้นการสนับสนุนทางสังคม และแบบมุ่งเน้นอารมณ์ไม่แตกต่างกัน ระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดในการปฏิบัติงาน

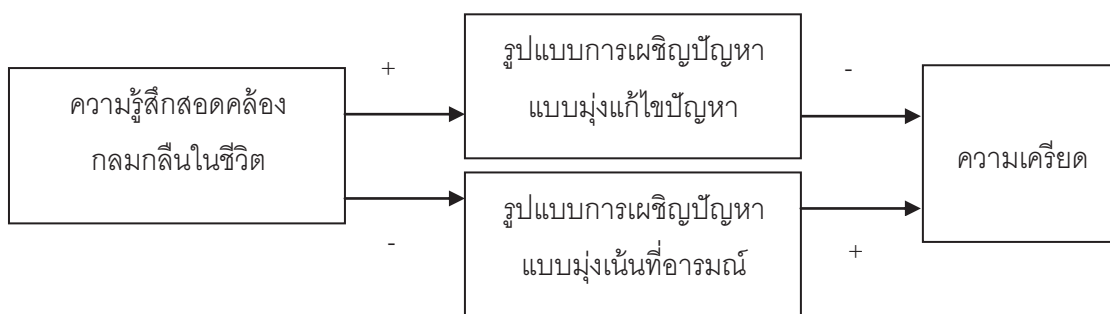
Cohen, Ben-Zura และ Rosenfeldb (2008) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดในการปฏิบัติงานที่เป็นตัวทำนายประสิทธิภาพในการสอบของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่1 จำนวน 216 คน จำนวน 3 หลักสูตร โดยใช้วิธีการประเมินความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญความเครียด และการรับรู้ความเครียด ระหว่างช่วงการทดสอบครั้งสุดท้ายของภาคการศึกษาที่2 ซึ่งเป็นช่วงการสอบครั้งสุดท้ายของชั้นปี ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความเครียด ในขณะที่อารมณ์ความรู้สึกที่เน้นการเผชิญความเครียดและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพของการทดสอบและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการสอบ และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับประสิทธิภาพของการทดสอบและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด และส่งผลกระทบต่อคะแนนการทดสอบ ดังนั้นจากข้อมูลในงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความเครียดเป็นตัวทำนายประสิทธิภาพในการเรียนและการทดสอบน้อยที่สุด ซึ่งแตกต่างไปจากความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ต่อประสิทธิภาพการทดสอบมากกว่า

จากผลงานวิจัยข้างต้นช่วยสนับสนุนการตั้งสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้ 1. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน 2. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา 3. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน และ 4. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับปัญหามี

ความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน 5. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม Yusuke, Shinichiro และ Tadahiro (2009) ได้ทำการศึกษาองค์ประกอบของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการจัดการความเครียด รูปแบบในการเผชิญปัญหาของพนักงานที่สถาบันการศึกษาและวิจัยในทสึคุบะ ประเทศญี่ปุ่นโดยมีการส่งแบบวัดไปยังพนักงานที่สถาบันการศึกษาและวิจัยในทสึคุบะ จำนวน 20,742 ชุด โดยมีผู้ส่งแบบวัดกลับคืนมา 12,009 (57.9%) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า คะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหา มีความแตกต่างกันตามเพศ อายุ โดยผู้ปฏิบัติงานที่มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติงานที่มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำมีแนวโน้มที่จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งประสบการณ์ในชีวิตและพื้นฐานของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเช่นเดียวกัน ดังนั้นผลการวิจัยสรุปได้ว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาจึงเป็นตัวที่ช่วยให้การจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้นเกี่ยวกับการทำงาน

จากผลงานวิจัยข้างต้นช่วยสนับสนุนการตั้งสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

การศึกษาของ Lewensohn, Sagy และ Roth (2010) ได้นำแนวคิดเรื่องรูปแบบการเผชิญปัญหามาใช้ในการวิจัย โดยสนใจศึกษาบทบาทของรูปแบบการเผชิญปัญหาในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดของวัยรุ่นอิสราเอลภายใต้สถานการณ์ความตึงเครียดรุนแรงของการโจมตีซีปนาอูร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นชาวอิสราเอลที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ของการโจมตีซีปนาอูร์ จำนวน 138 คน โดยงานวิจัยนี้เชื่อว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาที่ต่างกันมีความสัมพันธ์กับความเครียดอันเกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จากการวิจัยของ Lewensohn, Sagy และ Roth (2010) พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคือตัวกลางของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและความเครียดโดยส่งผ่านความสัมพันธ์ทางบวกจากความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไปยังความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต อีกทั้งพบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้เพิ่มผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อปฏิบัติการความเครียดผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาได้มากที่สุด



ภาพที่ 9 แสดงโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ที่สอดคล้องกับกลไกในชีวิตกับความเครียดโดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ที่มา: Braun-Lewensohn, O., Sagy, S. และ Roth, G. (2010), หน้า 10

ผลการวิจัยของLewensohn, Sagy และRoth (2010) ชี้ให้เห็นว่าความทุกข์ที่สอดคล้องกับกลไกในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดมีความสัมพันธ์กัน โดยรูปแบบการเผชิญปัญหามีอิทธิพลในการเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ที่สอดคล้องกับกลไกในชีวิตและความเครียด จึงทำให้ผู้วิจัยสามารถตั้งสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้.รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ มุ่งจัดการกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

2. รูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละแบบเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ที่สอดคล้องกับกลไกในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

ดังนั้นจากผลงานวิจัยทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาตัวแปรดังกล่าว โดยปรับและดัดแปลงกรอบแนวคิดให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาในครั้งนี้ คือเปลี่ยนแปลงรูปแบบรูปแบบการเผชิญปัญหาจาก 2 รูปแบบ คือ วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา และวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ มาเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็น 3 รูปแบบของ สุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545) คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งเป็นรูปแบบรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีพื้นฐานทางทฤษฎีตามแนวทฤษฎีความเครียดของLazarus (1996; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1998) ศึกษาการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพและไม่มีประสิทธิภาพ โดยใช้กรอบอ้างอิงจากแบบวัดของCarver, Scheier และ Weintraub (1989) Frydenberg และ Lewis (1993) ตามการวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหา โดยCook และ Heppner (1997)และปรับเปลี่ยนความเครียดมาเป็นความเครียดในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ทำให้ผลการศึกษาคำนี้ชัดเจนขึ้นว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ ช่วยส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความทุกข์ที่สอดคล้องกับกลไกในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในสามจังหวัดชายแดนภาคได้อย่างไร และรูปแบบการเผชิญปัญหารูปแบบใดมีบทบาทหรือมีอิทธิพลมากที่สุด สำหรับผู้ที่มีความทุกข์ที่สอดคล้องกับกลไกในชีวิตอันส่งผลให้ความเครียดในการปฏิบัติงานลดน้อยลง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการ ดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ข้าราชการทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย ในสังกัดหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส33 (ฉก.นราธิวาส 33) นาวิกโยธิน โดยปฏิบัติงานครอบคลุมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทั้งจังหวัดนราธิวาส ปัตตานี และยะลา ประกอบไปด้วยกองร้อยปืนเล็กที่ 1 กองร้อยปืนเล็กที่ 2 กองร้อยปืนเล็กที่ 3 และกองร้อยปืนเล็กที่ 4 จำนวน 826 ราย ซึ่งทหารที่ปฏิบัติงานจะมีฐานประจำการในอำเภอต่างๆ ทั้ง 13 อำเภอของจังหวัดนราธิวาส(สถิติเมื่อวันที่ 19 พฤศจิกายน 2553; หน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 , 2553)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย ในสังกัดหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส33 (ฉก.นราธิวาส 33)จำนวน 200 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบหลายชั้น (Multi-stage sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากรโดยมีรายละเอียดแต่ละขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยเลือกสุ่มตัวอย่างประชากรโดยแบ่งประชากรออกเป็นลำดับชั้นต่าง ๆ แบบลดหลั่นจากหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 ซึ่งมีฐานปฏิบัติการอยู่ในจังหวัดนราธิวาส ไปสู่อำเภอต่างๆ ทั้ง 13 อำเภอ ได้แก่ 1.อำเภอเมืองนราธิวาส 2.อำเภอตากใบ 3.อำเภอบาเจาะ 4.อำเภอช้าง 5.อำเภอระแงะ 6.อำเภอศรีสาคร 7.อำเภอแว้ง 8.อำเภอสุคีริน 9.อำเภอสุไหงโก-ลก 10.อำเภอสุไหงปาดี 11.อำเภอจะนะ และ 12.อำเภอเจาะไอร้อง โดยสุ่มได้ 3 อำเภอ คือ 1.อำเภอ ยี่งอ 2. อำเภอระแงะ 3.อำเภอเมืองนราธิวาส

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยสุ่มเลือกข้าราชการทหารจากทั้ง 3 อำเภอ โดยใช้วิธีการสุ่มเก็บข้อมูลแบบ Cluster ทั้งนี้ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากผู้บังคับหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 ในการขอทราบข้อมูลเกี่ยวกับอายุ รายได้ และระดับการศึกษาของอัตรากำลังพลในหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33และขอ

ทำการเก็บข้อมูลโดยการสุ่มจากนายทหารที่มี อายุ รายได้ และ ระดับการศึกษา ที่แตกต่างกันให้ ได้ครบทุกอายุ รายได้ และระดับการศึกษา ตามที่ในหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 มีอยู่เพื่อให้การ วิเคราะห์ข้อมูลมาจากข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่มีการกระจายอย่างทั่วถึง และเป็นตัวแทนของ ประชากรที่ต้องการศึกษาอย่างแท้จริง

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส33 (ฉก.นราธิวาส 33) ที่ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูล ในหน่วยกองร้อยต่างๆที่มีสัดส่วนของอายุ รายได้ และ ระดับการศึกษา ที่มีความใกล้เคียงกันเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ทั่วถึงและมีลักษณะใกล้เคียงกับ กลุ่มประชากรมากที่สุด

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามคำแนะนำของ Hair, Black, Babin, Anderson, และ Tatham (2006) ที่กล่าวว่าในการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการวิเคราะห์โมเดลนั้นควรที่จะกำหนดจากขนาดของโมเดลในการวิจัยนั้น โดยกำหนดให้จำนวนกลุ่มตัวอย่างมีประมาณ 10- 20 คน ต่อหนึ่งตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ซึ่งใน งานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรที่สนใจศึกษา 5 ตัวแปร ประกอบสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ Simple regression analysis และ Multiple regression analysis มีเกณฑ์ขั้นต่ำในการกำหนดกลุ่ม ตัวอย่างในการวิจัย คือ จำนวนโดยรวมต้องไม่ต่ำกว่า100 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการให้ ครอบคลุมประชากรที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 200 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพ และ ระดับการศึกษา
2. แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต(The Sense of Coherence Questionnaire : SOC) ของวิยะดา แซ่ตั้ง (2551)
3. แบบวัดการเผชิญปัญหา (Coping scale) ของสุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545)
4. แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาใหม่ โดยมีพื้นฐานมา จากแบบวัดOccupational Stress IndicatorของCooper & Marshall (1979, อ้างถึง ใน Cooper, 2005) ประกอบกับการสัมภาษณ์ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัด ชายแดนภาคใต้เพิ่มเติม

1. แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต(The Sense of coherence questionnaire : SOC) ของAntonovsky (1987) อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) และสมพร สุทัศน์ีย์(2545) มาปรับให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตดังต่อไปนี้

ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็น Rating Scale 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และ 5 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลขตรงกลางจาก 2 ถึง 4 บ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบต่อการมองชีวิตในแง่มุมต่างๆ หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทางบวกและลบ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านความสามารถในการเข้าใจ ด้านความสามารถในการจัดการ และด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย ซึ่งจากแบบวัดของวิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาและปรับให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 42 ข้อ ซึ่งจากเดิมวิยะดา แซ่ตั้ง (2551) พัฒนาไว้จำนวน 52 ข้อ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ด้านความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เข้าใจและการประเมินของบุคคล ว่าสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ทำให้เครียดซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกตน เป็นสิ่งที่มีระบบ ระเบียบ มีโครงสร้างและความชัดเจน สามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผล สามารถยอมรับ หรือมองใจสงบ มั่นคงต่อสิ่งเร้าที่ปรากฏอย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง และสามารถจัดความคิดให้เป็นระบบ โดยใช้ปัญญาในการทำ ความเข้าใจ และคาดการณ์สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง ประกอบด้วยข้อกระทง 15 ข้อ

2. ด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และประเมินของบุคคล ว่าตนมีแหล่งทรัพยากร เพียงพอที่จะใช้ตอบสนอง หรือจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าตนอยู่ แหล่งทรัพยากรนั้น ๆ อาจเป็นแหล่งทรัพยากรที่บุคคลสามารถควบคุมด้วยตนเอง หรือควบคุมโดยบุคคลอื่นซึ่งเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์กับตน หรือเป็นผู้ที่ตนเชื่อถือไว้วางใจ เช่น คู่สมรส เพื่อน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้นำในสังคม เป็นต้น เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ใดก็ตาม บุคคลจะไม่รู้สึกว่าตนเป็นผู้เคราะห์ร้ายหรือรู้สึกว่าชีวิตไม่ยุติธรรมกับตน บุคคลจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตได้โดยไม่เศร้าโศกกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มีความอดทนต่อ

ความยากลำบากและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างกล้าหาญ และพยายามอย่างยิ่งที่จะจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยจิตใจที่มั่นคง สอดคล้องเหมาะสมตามความเป็นจริง ประกอบด้วยข้อกระทง 15 ข้อ

3. ด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า และค้ำค่าที่จะเข้าไปมีพันธะผูกพัน และทุ่มเทพลังในการจัดการ บุคคลจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นสิ่งที่ทำลาย และรู้สึกยินดีที่จะเผชิญ จัดการแก้ไขโดยไม่รู้สึกว่าเป็นภาระที่ยุ่งยากบุคคลจะค้นหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้น และจะทำดีที่สุดเพื่อให้เหตุการณ์นั้นๆ ผ่านพ้นและสำเร็จ ลุล่วงไปได้ รวมทั้งมีความรู้สึกเห็นคุณค่าการกระทำของตนและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ประกอบด้วยข้อกระทง 12 ข้อ

ข้อคำถามทั้ง 42 ข้อประกอบด้วย ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 39 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดดังตัวอย่างต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ความสามารถในการเข้าใจ เช่น “แม้แต่ในคนที่เข้มแข็ง ในบางสถานการณ์เขาอาจรู้สึกว่

ตนเองล้มเหลว เป็นผู้แพ้ ในชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกเช่นนี้บ้างหรือไม่”

ด้านที่ 2 ความสามารถในการจัดการ เช่น “เมื่อคิดถึงความยากลำบากที่คุณเผชิญในบางส่วนของชีวิต คุณรู้สึกว่าสามารถเอา ชนะความยากลำบากนั้นได้หรือไม่”

ด้านที่ 3 ความสามารถในการให้ความหมาย เช่น “บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่า สิ่งต่าง ๆ ที่คุณได้กระทำอยู่ทุกวันนี้ไม่ค่อยจะมีความหมาย”

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด

1. การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ

Antonovsky (1987) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยนำแบบวัดไปหาความตรงของเครื่องมือโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและนำเครื่องมือนี้ไปหาเกณฑ์ปกติ (Normative data) กับกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอล พนักงานฝ่ายผลิตชาวอเมริกันในนิวยอร์ก นักศึกษาปริญญาตรีชาวอเมริกัน กลุ่มนายทหารในกองทัพอิสราเอล พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอยู่ช่วงระหว่าง 132.4 – 158.65 และนำแบบวัดไปตรวจความตรงตามภาวะสันนิษฐานด้วยการทดสอบกับกลุ่มที่รู้จักขณะ

(Known group technique) ระหว่างกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 276 คน อายุเฉลี่ย 23.2 ปี กับกลุ่มที่ผู้ป่วยที่เข้ารับจิตบำบัดและผู้ป่วยจิตเวช จำนวน 98 คน อายุเฉลี่ย 25.1 ปี แล้วจึง

วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที่ (*t-test*) พบว่า ข้อคำถามที่สามารถแยกกลุ่มที่รู้ลักษณะกลุ่มสูงและต่ำออกจากกันได้มีจำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) จำนวน 11 ข้อ ด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) จำนวน 10 ข้อ ด้านความสามารถในการให้ความหมาย (Meaningfulness) จำนวน 8 ข้อ

นอกจากนี้ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ซึ่งเป็นผู้พัฒนาแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตฉบับ 52 ข้อ ได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัด 52 ข้อ มาตรวจสอบความตรงตามสภาพโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson กับแบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล พบว่าคะแนนจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางจิต ($r = .624$) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวล ($r = -.568$) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต่าง ๆ ที่พบว่าคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนสุขภาวะทางจิตและมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความวิตกกังวล

2. การตรวจสอบความเที่ยง

Antonovsky (1987) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้วิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อกระทง 29 ข้อ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดทั้งหมดทั้งฉบับระหว่าง .84 - .93

นอกจากนี้ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ซึ่งเป็นผู้พัฒนาแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตฉบับ 52 ข้อ ได้นำคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตทั้งฉบับในการทดลองใช้ครั้งที่ 1 ได้ค่าความเที่ยง = .924 (84 ข้อ) และฉบับทดลองใช้ครั้งที่ 2 ได้ค่าความเที่ยง = .927 (52 ข้อ)

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและการพัฒนาเครื่องมือวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด โดยการพัฒนาแบบวัดครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ที่พัฒนามาจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (The Sense of Coherence Questionnaire : SOC) ของ Antonovsky (1987) อุกฤษทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) และ

สมพร สุทัศน์ีย์(2545) โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยที่เป็นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. ผู้วิจัยปรับข้อคำถามใหม่เพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทและกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และนำข้อกระทงทั้งหมดไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน(รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา และหลังจากปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความตรงตามเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาตรวจวัดชุดนี้ไปให้นายทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส จำนวน 3 คน ทดลองทำและสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจความหมายของแต่ละข้อกระทงตามที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้(Try Out) กับข้าราชการทหารในหน่วยลาดตระเวนนาวิกโยธินที่ค่ายจุฬาภรณ์จำนวน100คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทงรายชื่อโดยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูง-ต่ำ รายชื่อโดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงแต่ละข้อต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ(Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ($r = .196, df=98, p<.05$) โดยตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นในแบบวัดต่ำกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติออก และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยการทดสอบค่าที (t -test) เพื่อพิจารณาแก้ไขและคัดเลือกข้อคำถามให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งผลที่ได้พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด10 ข้อ ได้แก่ ข้อที่3,4,6,7,9,21,25,26,29,และข้อ33คงเหลือข้อที่ผ่านเกณฑ์ 42 ข้อ (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 3 มาคำนวณความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ซึ่งในงานวิจัยนี้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ= .925 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับดี (Geoege & Mallery, 2003) (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

5. ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบภาวะความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้วิจัยได้จัดพิมพ์ข้อกระทงทั้งหมดและนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องประเมินว่าข้อกระทงแต่ละข้อมีความหมายตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ โดยเลือกตอบ 3 ระดับได้แก่ 0 หมายถึง “ ข้อกระทงไม่ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ” 1 หมายถึง “ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิง

ปฏิบัติการแต่ไม่จำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้” และ 2 หมายถึง “ ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้ ” ซึ่งผลจากการตรวจสอบข้อกระทงทั้งหมดพบว่าข้อกระทงส่วนใหญ่ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านว่าข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้

ค่าความเที่ยง (Cronbach' s alpha) และความตรงของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่มีผู้นำมาพัฒนาและศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1

ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างคนไทย

แบบวัดที่พัฒนาโดย (ผู้ทำการศึกษา)	กลุ่มตัวอย่าง	ความเที่ยง (α)	ความตรง
สมจิต หนูเจริญกุล (2532) (29 ข้อ)	นักศึกษาพยาบาล (N = 524)	.88	ไม่มีรายงาน
อุทัยทิพย์ จันทรเพ็ญ (2539) (29 ข้อ)	ผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษา ใน ร.พ. และบุคลากรทาง สาธารณสุข (N = 40)	.92	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน
สมพร สุทัศน์ีย์ (2545) (50ข้อ)	นักเรียน ชั้น ม.1 – ม.6 (N = 302)	.88	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน
วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) (52ข้อ)	นักศึกษา ระดับปริญญาตรี (N = 200)	.93	มีความตรงตาม สภาพ *
ผู้วิจัย (2554) (42ข้อ)	ทหารในสามจังหวัดชายแดน ภาคใต้ (N = 100)	.925	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน

*หมายเหตุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดสุขภาวะทางจิต ($r = .62$)

มีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวล ($r = -.57$)

เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อได้กำหนดค่าของน้ำหนักคะแนนตามตัวเล็อกในแต่ละข้อคำถามที่มีความหมายในทางบวกและข้อคำถามที่มีความหมายทางลบดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2

เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนนข้อคำถามความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตทางบวก และทางลบ

ข้อคำถามทางบวก				ข้อคำถามทางลบ			
องค์ประกอบ	ข้อที่	คำตอบ	คะแนนข้อคำถามทางบวก	ข้อที่	คำตอบ	คะแนนข้อคำถามทางลบ	รวม (ข้อ)
1.ด้านความสามารถในการเข้าใจ		1	1		1	5	
		2	2		2	4	
	1,6,9,12,15,17,	3	3	6,24	3	3	
	20,22,24,27,30	4	4		4	2	
	33,37,39,41	5	5		5	1	
รวม							15
2.ด้านความสามารถในการจัดการ		1	1		1	5	
		2	2		2	4	
	2,5,8,11,14,16	3	3	11	3	3	
	23,25,28,31,34	4	4		4	2	
	35,38,40,42	5	5		5	1	
รวม							15
3.ด้านความสามารถในการให้ความหมาย		1	1		1	5	
		2	2		2	4	
	3,4,7,10,13,18,	3	3	-	3	3	
	19,21,26,29,32,	4	4		4	2	
	36	5	5		5	1	
รวม							12
รวมทั้งหมด							42

การแปลผล

การแปลผลของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต การวิจัยครั้งนี้การกำหนดเกณฑ์การแปลผล โดยพิจารณาค่ากลางจากคะแนน 1 ถึง 5 ดังตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3

เกณฑ์การแปลผลคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
4.50 – 5.00	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูงมาก
3.50 – 4.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูง
2.50 – 3.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับต่ำ
1.00 – 1.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับต่ำมาก

2. แบบวัดรูปแบบการเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยพัฒนาแบบการเผชิญปัญหาสำหรับกรวิจัยครั้งนี้ จากแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545) เพื่อใช้ประเมินพฤติกรรมต่างๆ ที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มาคุกคามต่อชีวิตซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง โดยมีพื้นฐานทางทฤษฎีตามแนวทฤษฎีความเครียดและการเผชิญความเครียดของ Lazarus และใช้กรอบอ้างอิงในการพัฒนารูปแบบการเผชิญปัญหาจากการศึกษาและพัฒนาเครื่องมือของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) และ Frydenberg และ Lewis (1993) การวิเคราะห์โครงสร้างทางจิตมิติของแบบวัดการเผชิญปัญหาโดย Cook และ Heppner (1997) โดยนำมาพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับแบบวัดรูปแบบการเผชิญปัญหาดังต่อไปนี้

ลักษณะของแบบวัดการเผชิญปัญหา

แบบวัดการเผชิญปัญหาเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) ถึงรูปแบบโดยทั่วไปที่ใช้เมื่อประสบปัญหาหรือมีความเครียด มีลักษณะมาตรวัดแบบมาตรประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับโดยเริ่มตั้งแต่ (5) ทำบ่อยมาก ไปจนถึงไม่ทำเลย (1) ซึ่งจากแบบวัดของสุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545) ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาและปรับให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 50 ข้อ ซึ่งจากเดิมสุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545) พัฒนาไว้จำนวนทั้งหมด 56 ข้อแบบวัดนี้จะวัดรูปแบบการเผชิญปัญหา 3 แบบ ประกอบด้วย มาตรย่อย (Subscale) วัดรูปแบบการเผชิญปัญหา 18 ด้าน โดยมีโครงสร้าง ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem focused coping) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหาโดยตรง ประกอบด้วยวิธีต่างๆ ในการเผชิญปัญหา 9 ด้านย่อย รวมจำนวน 27 ข้อ แบ่งกลุ่มอยู่ในด้านย่อยดังนี้

- 1.1 การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (Active coping) มีจำนวน 2 ข้อ
- 1.2 การวางแผน (Planning) มีจำนวน 3 ข้อ
- 1.3 การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน (Work hard and achieve) มีจำนวน 3 ข้อ
- 1.4 การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Suppression of competing activities) มีจำนวน 4 ข้อ
- 1.5 การชะลอการเผชิญปัญหา (Restraint coping) มีจำนวน 3 ข้อ
- 1.6 การตีความหมายใหม่ในทางบวกและการเติบโต (Positive reinterpretation and growth) มีจำนวน 3 ข้อ
- 1.7 การยอมรับ (Acceptance) มีจำนวน 3 ข้อ
- 1.8 การหาทางผ่อนคลาย (Relaxation) มีจำนวน 4 ข้อ
- 1.9 การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Seek to belong) มีจำนวน 2 ข้อ

2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (Seek social support) เป็นองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงความพยายามในการจัดการกับปัญหา โดยอาศัยแหล่งทรัพยากรต่างๆ ประกอบด้วยวิธีการในการเผชิญปัญหา 2 ด้าน รวมจำนวน 5 ข้อ แบ่งกลุ่มอยู่ในด้านย่อย ดังนี้

- 2.1 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อแก้ปัญหา (Seeking instrumental social support, SISS) มีจำนวน 3 ข้อ
- 2.2 การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อกำลังใจ (Seeking emotion social support, SESS) มีจำนวน 2 ข้อ

3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง (Avoidance) มีองค์ประกอบในการเผชิญปัญหาในด้านที่แสดงถึงการไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา ประกอบด้วยวิธีการต่างๆ ในการหลีกเลี่ยงปัญหา 7 ด้าน รวมจำนวน 18 ข้อ แบ่งกลุ่มอยู่ในด้านย่อย ดังนี้

- 3.1 การปฏิเสธ (Denial) มีจำนวน 2 ข้อ
- 3.2 การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) มีจำนวน 3 ข้อ
- 3.3 การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental disengagement) มีจำนวน 3 ข้อ
- 3.4 การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว (Keep to self) มีจำนวน 3 ข้อ
- 3.5 การตำหนิตนเอง (Self blame) มีจำนวน 2 ข้อ
- 3.6 การเป็นกังวล (Worry) มีจำนวน 2 ข้อ
- 3.7 การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on venting of emotion) มีจำนวน 3 ข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ด้านที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา เช่น “ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา”

ด้านที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เช่น “ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้ หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ”

ด้านที่ 3 การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เช่น “ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆจะคลี่คลายไปได้เอง”

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด

1. การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ

ภกรรณ สุพรรณวรวิศา (2544) เปรมพร มั่นเสมอ (2545) รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) และ วราภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล (2545) ได้นำข้อกระทงเบื้องต้น 92 ข้อในการพัฒนาแบบวัดการเผชิญปัญหาของสุภาพรรณ โคตรจรัส มาแบ่งออกเป็น 2 ฉบับ คือ ฉบับ A และ B ฉบับละ 46 ข้อ โดยคัดเลือกข้อความในแต่ละด้านให้มีจำนวนเท่าๆ กันในแต่ละฉบับ รวมทั้งทำการสลับข้อความในแต่ละด้านในละกัน จากนั้นนำแบบวัดทั้ง 2 ฉบับ มาปรับให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างการวิจัยและนำไปทดลองใช้ครั้งที่ 1 โดยการเก็บข้อมูลกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฉบับละ 50 คน แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับผลรวมค่าของข้อกระทงอื่นทั้งหมดของมาตร โดยแยกวิเคราะห์เป็นรายด้าน องค์ประกอบย่อย และองค์ประกอบหลัก ผลจากการวิเคราะห์ค่าประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item total Correlation; CITC) ในแต่ละด้านกับคะแนนรวมข้อที่เหลือในแต่ละด้าน โดยตัดข้อที่มีคะแนนสูงในแต่ละด้าน ได้ข้อกระทงจากแบบวัดทั้งหมด 55 ข้อ จากนั้นนำข้อกระทงไปทดลองใช้ครั้งที่ 2 กับนิสิตนักศึกษาจำนวน 118 คน

เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อในแต่ละด้านกับคะแนนรวมข้อที่เหลือ (Corrected Item total Correlation) อีกครั้งหนึ่งได้ค่าสหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง .23-.71 และหาค่าอำนาจจำแนก โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคะแนนสูง กับกลุ่มคะแนนต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที (*t-test*) โดยคัดเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกสูงคือ มีค่าที่ มากกว่า 1.70 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ .05 ซึ่งค่าที่ของแบบวัดฉบับนี้มีค่าอยู่ระหว่าง 1.71-15.02 ได้ข้อกระทงที่มีอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่สูงคัดเลือกไว้จำนวน 55 ข้อเป็นแบบวัดการเผชิญปัญหาที่นำไปใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัย

2. การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ

การหาค่าความเที่ยงนำแบบวัดการเผชิญปัญหาทั้ง 55 ข้อที่ได้จากนักศึกษาจำนวน 118 คนนำมาหาค่าความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงดังนี้การหาค่าความเที่ยงนำแบบวัดการเผชิญปัญหาทั้ง 55 ข้อที่ได้จากนักศึกษาจำนวน 118 คนนำมาหาค่า

ความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงดังนี้

ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา = .85

ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม = .84

ค่าความเที่ยงการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง = .75

ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ = .82

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ ในลำดับต่อไป

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการเผชิญปัญหาและการพัฒนาเครื่องมือวัดรูปแบบการเผชิญปัญหาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียดซึ่งการพัฒนาครั้งนี้ใช้แบบวัดรูปแบบการเผชิญปัญหา (Coping scale) ของสุภาพรพรณ โคตรจรัส (2543) และ สุภาพรพรณ โคตรจรัส (2545) มาพัฒนาต่อใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. ผู้วิจัยปรับข้อคำถามใหม่เพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทและกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และนำข้อกระทงทั้งหมดไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษาและหลังจากปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความตรงตามเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดชุดนี้ไปให้นายทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส จำนวน 3 คน ทดลองทำและสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจความหมายของแต่ละข้อกระทงตามที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับข้าราชการทหารในหน่วยลาดตระเวนนาวิกโยธินที่ค่ายจุฬาภรณ์จำนวน 100 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทงรายข้อโดยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูงต่ำ รายข้อโดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงแต่ละข้อต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical $r(r = .196, df = 98, p < .05)$ โดยตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นในแบบวัดต่ำกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติออก และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธีที (t-test) เพื่อพิจารณาแก้ไขและคัดเลือกข้อคำถามให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงซึ่งผลที่ได้พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 28, 32, 33, 37, 39 และ ข้อ 45 คงเหลือข้อที่ผ่านเกณฑ์ 50 ข้อ

4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 3 มาคำนวณความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์

แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ซึ่งในงานวิจัยนี้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ $= .87$ ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงอยู่ในระดับดี (Geogee & Mallery, 2003) (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

5. ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบภาวะความตรงเชิงภาวะสันนิษฐานด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้วิจัยได้จัดพิมพ์ข้อกระทงทั้งหมดและนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องประเมินว่าข้อกระทงแต่ละข้อมีความหมายตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ โดยเลือกตอบ 3 ระดับได้แก่ 0 หมายถึง “ข้อกระทงไม่ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ” 1 หมายถึง “ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการแต่ไม่จำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้” และ 2 หมายถึง “ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้” ซึ่งผลจากการตรวจสอบข้อกระทงทั้งหมดพบว่าข้อกระทงส่วนใหญ่ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านว่าข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้

ค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) และความตรงของแบบวัดรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีผู้นำมาพัฒนาและศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ดังตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4

ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดรูปแบบการเผชิญปัญหาในกลุ่มตัวอย่างคนไทย

แบบวัดที่พัฒนาโดย (ผู้ทำการศึกษา)	กลุ่มตัวอย่าง	ความเที่ยง (α)	ความตรง
สุภาพรรณ โคตรจรัส (2545) (40 ข้อ)	นักเรียนระดับมัธยมศึกษา (N = 2500) โดยมีค่าสัมประ สิทธิ์อัลฟาของรูปแบบการเผชิญ ปัญหา 3 แบบ ได้แก่ - การเผชิญปัญหาแบบมุ่ง จัดการกับปัญหา - การเผชิญปัญหาแบบแสวงหา การสนับสนุนทางสังคม - การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	.85 .63 .73	มีความตรงในเนื้อหา
กรกวรรณ สุพรรณวรรษ (2544) รัชนิย์ แก้วคำศรี (2545) เปรมพร มั่นเสมอ (2545) (55 ข้อ)	นิสิตนักศึกษา (N = 118)	.82	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน
นันทินี ศุภมงคล (2547) (25 ข้อ) ผู้วิจัย (2554) (50 ข้อ)	นักศึกษา ระดับปริญญาตรี (N = 115) ทหารในสามจังหวัดชายแดน ภาคใต้ (N = 100)	.78 .87	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน

เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อได้กำหนดค่าน้ำหนักคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อคำถามดังตารางที่ 5 ดังนี้

ตารางที่ 5

เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหาตามตัวเลือกในแต่ละข้อความ

องค์ประกอบ	ข้อที่	คำตอบ	คะแนนข้อคำถาม	รวม (ข้อ)
1.ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา	1,2,3,4,5,6,7,8,9,16, ,17,18,19,20,21,22, 23, 24,25,26,35,36,37, 38,39,40,41	ทำบ่อยมาก	5	
		ทำค่อนข้างบ่อย	4	
		ทำและไม่ทำพอๆ กัน	3	
		ไม่ค่อยได้ทำ	2	
		ไม่ทำเลย	1	
รวม				27
2.ด้านการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	10,27,28,42, 43	ทำบ่อยมาก	5	
		ทำค่อนข้างบ่อย	4	
		ทำและไม่ทำพอๆ กัน	3	
		ไม่ค่อยได้ทำ	2	
		ไม่ทำเลย	1	
รวม				5
3.ด้านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	11,12,13,14, 15,29,30,31,32,33, 34,44,45,46,47,48, 49, 50	ทำบ่อยมาก	5	
		ทำค่อนข้างบ่อย	4	
		ทำและไม่ทำพอๆ กัน	3	
		ไม่ค่อยได้ทำ	2	
		ไม่ทำเลย	1	
รวม				18
รวมทั้งหมด				50

การแปลผล

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์คะแนนเฉลี่ยรวมแต่ละด้านในการแปลผลซึ่งมีค่าตั้งแต่ 1.00 – 5.00 โดยคะแนนแต่ละช่วงแสดงถึงการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหานั้นๆ มากหรือน้อยตามเกณฑ์ดังตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6

เกณฑ์การแปลผลคะแนนรูปแบบการเผชิญปัญหา

ช่วงคะแนนระหว่าง	การใช้รูปแบบเผชิญปัญหา
1.00 – 1.49	ไม่ใช้เลย
1.50 – 2.49	ไม่ค่อยได้ใช้
2.50 – 3.49	ใช้พอควร
3.50 – 4.49	ใช้บ่อย
4.50 – 5.00	ใช้บ่อยมาก

3. แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานสำหรับการวิจัยครั้งนี้ตามแนวคิดของข้อคำถามจากแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน (Occupational stress indicator) ของ Cooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005) ประกอบกับทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหาร รวมทั้งการสัมภาษณ์ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยนำมาพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน ดังต่อไปนี้

ลักษณะของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานของ Cooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005) เป็นแบบวัดปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดในการทำงาน โดยลักษณะของแบบวัดเป็น Rating Scale 5 ระดับ เริ่มตั้งแต่(5)เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไปจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง(1) ซึ่งจากแบบวัดของ Cooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005)ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาและปรับให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ ซึ่งจากเดิม Cooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005)พัฒนาไว้จำนวนทั้งหมด 30 ข้อ ข้อคำถามมีทั้งข้อความทางบวกและทางลบจำนวน 6 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 39 ข้อ ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ ปัจจัยในตัวงาน บทบาทในองค์กร ความก้าวหน้าในอาชีพ โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร สัมพันธภาพในการทำงาน และปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน มีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยในตัวงาน เป็นองค์ประกอบด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพในการทำงานที่ไม่เหมาะสม การกลัวความไม่ปลอดภัยในการทำงาน ตลอดจนสภาพการทำงานที่มีความเสี่ยงหรือมี

ความอันตรายต่อชีวิต งานที่ทำเป็นกะ งานหนักเกินไป งานที่มีความเสี่ยงต่อร่างกายหรือมีอันตรายในตัวเอง ประกอบด้วย ข้อคำถาม 8 ข้อ

2. บทบาทในหน่วยงาน เป็นองค์ประกอบด้านบทบาทในการทำงาน คือบทบาทที่ขัดแย้ง อันเกิดจากการทำงานที่ไม่ต้องการจะทำ อาจเพราะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกับผู้บังคับบัญชา หรือการได้รับมอบหมายงานหลายอย่างพร้อมกันจากหลาย ๆ ฝ่ายในเวลาเดียวกัน ขาดการให้ข้อมูลย้อนกลับจากเพื่อนร่วมงานทำให้เกิดความสับสน ขัดแย้งส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน ที่ทำได้ไม่เต็มที่อันนำไปสู่ภาวะเครียดและความเบื่อหน่ายในการทำงานตามมา ประกอบด้วย ข้อคำถาม 8 ข้อ

3. ความก้าวหน้าในอาชีพ เป็นองค์ประกอบด้านความมุ่งหวังกับการทำงาน ไม่ว่าจะเป็น ความก้าวหน้าในการทำงานและการมีรายได้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังรวมไปถึงโอกาสที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และทำงานใหม่ ๆ เพิ่มเติม การเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง ได้รับค่าตอบแทนเพิ่มมากขึ้น ถ้าบุคคลไม่มีความก้าวหน้าในอาชีพจะส่งผลให้บุคคลเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย และเกิดความเครียดในการทำงาน ประกอบด้วย ข้อคำถาม 6 ข้อ

4. โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร เป็นองค์ประกอบด้านการเป็นส่วนหนึ่งในการปฏิบัติงานหรือขาดการมีส่วนร่วมในการทำงาน ตลอดจนนโยบายขององค์กรที่มีความเคร่งครัดมากเกินไป มีการบริหารงานที่ตายตัว ไม่ยืดหยุ่น ไม่เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการตัดสินใจประกอบด้วย ข้อคำถาม 7 ข้อ

5. สัมพันธภาพในการทำงาน เป็นองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา ผู้ใต้บังคับบัญชาและกับเพื่อนร่วมงาน การเรียนรู้และการปรับตัวที่จะต้องทำงานร่วมกับบุคคลอื่น หากมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีหมายถึงการมีความไว้วางใจซึ่งกันและกันต่ำ ขาดความร่วมมือและขาดความสนใจในการฟังและความพยายามในการจัดการกับปัญหาที่มีผลต่อสมาชิกในองค์กรหรือหน่วยงานนั้น ประกอบด้วย ข้อคำถาม 8 ข้อ

6. ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน เป็นองค์ประกอบภายนอกที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน ที่เกิดขึ้นจาก ปัญหาต่างๆไม่ว่าจะเป็นปัญหาส่วนตัว ปัญหาสุขภาพร่างกายอันมีผลมาจากความเครียดที่เกิดขึ้น เช่น อาการปวดศีรษะ ตึงท้ายทอย นอนไม่หลับ ความสุขทางเพศลดลง รวมไปถึงความวิตกกังวล ความกลัวความไม่ปลอดภัยในชีวิต ปัญหาครอบครัว ความห่างไกลจากครอบครัวและคนที่รัก วิกฤตการณ์ในชีวิตหรือแม้กระทั่งปัญหาการเงินราย รับรายจ่าย ประกอบด้วยข้อคำถาม 8 ข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

ด้านที่ 1 ปัจจัยในตัวตน เช่น “งานที่ทำให้มีความเสี่ยงต่อชีวิตและสุขภาพทางร่างกายจิตใจ”

ด้านที่ 2 บทบาทในหน่วยงาน เช่น “ท่านมักจะไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับงานที่ผ่านมาแล้วจากเพื่อนร่วมงาน”

ด้านที่ 3 ความก้าวหน้าในอาชีพ เช่น “ท่านมีโอกาสเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงานสูงขึ้นตามลำดับ”

ด้านที่ 4 โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร เช่น “บรรยากาศในองค์กรของท่านมีการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ”

ด้านที่ 5 สัมพันธภาพในการทำงาน เช่น “ผู้ร่วมงานขาดความไว้วางใจในกันและกัน”

ด้านที่ 6 ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน เช่น “บางครั้งขณะที่ทำงานในพื้นที่หรือนอกพื้นที่ท่านรู้สึกปวดศีรษะปวดตึงท้ายทอย” เป็นต้น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด

การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ

Cooper&Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานได้หาค่าความเที่ยงโดยการประเมินค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) จากสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach'alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงแยกตามปัจจัยความเครียดในการทำงานในปัจจัยต่างๆดังนี้

ปัจจัย	ค่าความเที่ยงรายด้าน
ความเที่ยงด้านปัจจัยในตัวตน	.82
ความเที่ยงด้านบทบาทในองค์กร	.76
ความเที่ยงด้านความก้าวหน้าในอาชีพ	.79
ความเที่ยงด้านโครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร	.92
ความเที่ยงด้านสัมพันธภาพในการทำงาน	.75
ความเที่ยงด้านปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน	.84
ค่าความเที่ยงทั้งฉบับ	.81

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้ ในลำดับต่อไป

ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานและการพัฒนาเครื่องมือวัดความเครียดในการปฏิบัติงานจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียดซึ่งการพัฒนาครั้งนี้ใช้แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานของCooper & Marshall (1979,อ้างถึงใน Cooper, 2005)

ประกอบกับทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหาร รวมทั้งการสัมภาษณ์ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยนำมาพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยซึ่งเป็นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

2. ผู้วิจัยปรับข้อคำถามและสร้างข้อคำถามขึ้นมาใหม่เพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทและกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และนำข้อกระทงทั้งหมดไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษาและหลังจากปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความตรงตามเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาตรวจวัดชุดนี้ไปให้นายทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่จังหวัดนราธิวาส จำนวน 3 คน ทดลองทำและสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจความหมายของแต่ละข้อกระทงตามที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับข้าราชการทหารในหน่วยลาดตระเวนนาวิกโยธินที่ค่ายจุฬาภรณ์ จำนวน 100 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทงรายข้อโดยนำคะแนนมาวิเคราะห์หาอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูงต่ำ รายข้อโดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงแต่ละข้อต้องมีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มสูง-ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical ($r = .196, df = 98, p < .05$) โดยตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นในแบบวัดต่ำกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติออก และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อด้วยวิธี (t-test) เพื่อพิจารณาแก้ไขและคัดเลือกข้อคำถามให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งผลที่ได้พบว่ามีข้อกระทงที่ไม่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 9 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 15, 21, 23, 26, 32, 43, 44, 48, และข้อ 54 คงเหลือข้อที่ผ่านเกณฑ์ 45 ข้อ (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 3 มาคำนวณความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ซึ่งในงานวิจัยนี้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ $= .927$ ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับดี (Geogee & Mallery, 2003)

5. ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบภาวะความตรงเชิงภวะสันนิษฐานด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้วิจัยได้จัดพิมพ์ข้อกระทงทั้งหมดและนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) ทำการตรวจสอบ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องประเมินว่าข้อกระทงแต่ละข้อมีความหมายตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการหรือไม่ โดยเลือกตอบ 3 ระดับ ได้แก่ 0 หมายถึง “ ข้อกระทงไม่ตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการ ” 1 หมายถึง “ ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการแต่ไม่จำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้ ” และ 2 หมายถึง “ ข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้ ”

” ซึ่งผลจากการตรวจสอบข้อกระทงทั้งหมดพบว่าข้อกระทงส่วนใหญ่ได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านว่าข้อกระทงตรงตามนิยามเชิงปฏิบัติการและจำเป็นต้องมีในมาตรวัดชุดนี้

ค่าความเที่ยง (Cronbach' s alpha) และความตรงของแบบวัดรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีผู้นำมาพัฒนาและศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ดังตารางที่ 7 ดังนี้

ตารางที่ 7

ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานในกลุ่มตัวอย่างคนไทย

แบบวัดที่พัฒนาโดย (ผู้ทำการศึกษา)	กลุ่มตัวอย่าง	ความเที่ยง (α)	ความตรง
กฤษดา บุญประกอบ (2551) (30ข้อ)	ทหารสังกัดมณฑลทหารบก 42 จังหวัดสงขลา (N = 315)	.89	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน
ณัฐพงศ์ ภูริปรีชา(2549) (30ข้อ)	ทหารกรมราชองครักษ์ (N =212)	.87	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน
ผู้วิจัย (2554) (45 ข้อ)	ทหารในสามจังหวัดชายแดน ภาคใต้ (N = 100)	.92	มีความตรงเชิง ภาวะสันนิษฐาน

โดยแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานทั้ง 45 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาฉบับนี้ สามารถแบ่งที่มาของข้อคำถามได้ตามตารางที่ 8 ดังนี้

ตารางที่ 8

ที่มาของข้อกระทงในแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยผู้วิจัย

ที่มาของข้อ คำถาม	ด้านปัจจัย ในตัวตน	ด้านบทบาท ในหน่วยงาน	ด้านความ ก้าวหน้า ในอาชีพ	ด้านโครงสร้าง และบรรยากาศ ขององค์กร	ด้านสัมพันธภาพ ในการทำงาน	ด้านปัจจัยที่ ไม่เกี่ยวข้อง กับงาน
	จำนวนข้อ	จำนวนข้อ	จำนวนข้อ	จำนวนข้อ	จำนวนข้อ	จำนวนข้อ
ข้อมูลจาก :						
คำถาม ปลายเปิด**	4	3	3	3	3	4
ปรับปรุงจาก						
Cooper(2005) และ ณัฐพงศ์ ภูริปรีชา(2549)	2	4	2	3	2	2
คงเดิมจาก						
Cooper(2005)	2	1	1	1	3	2
รวมทั้งฉบับ (45ข้อ)	8	8	6	7	8	8

**หมายเหตุ ข้อมูลที่ได้จากคำถามปลายเปิดนั้น ผู้วิจัยได้จากการเข้าไปสอบถามทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยได้รายละเอียดและข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาใช้ในการคิดข้อคำถามครั้งนี้ โดยประเด็นดังกล่าวนั้นจะมีความเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของแบบวัดในด้านปัจจัยในตัวตนและในด้านปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน ดังนี้

ปัจจัยในตัวตน

1. ระยะเวลาในการปฏิบัติงานต่อวันเกิน 8 ชั่วโมง ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. ลักษณะงานมีความเสี่ยงส่งผลต่อความปลอดภัยในชีวิต
3. อุปสรรค กำลังคน ในการปฏิบัติงานไม่เพียงพอต่อความต้องการ

ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน

1. ความวิตกกังวล ความกลัวความไม่ปลอดภัยในชีวิต ขาดความไว้วางใจชาวบ้านในพื้นที่ที่ปฏิบัติงาน
2. ปัญหาครอบครัว ความห่างไกลจากครอบครัวและคนที่รัก
3. ภาวะความตึงเครียดของร่างกายที่ส่งผลต่อจิตใจ และการนอนหลับเนื่องจากความหวาดระแวงจากเหตุการณ์ รวมไปถึงปัญหาการเงิน

เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อได้กำหนดค่าน้ำหนักคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อคำถามที่มีความหมายในทางบวกและข้อคำถามที่มีความหมายทางลบดังตารางที่ 9 ดังนี้

ตารางที่ 9

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนข้อคำถามความเครียดในการปฏิบัติงานทางบวกและทางลบ

ข้อคำถามทางบวก				ข้อคำถามทางลบ			
องค์ประกอบ	ข้อที่	คำตอบ	คะแนน	ข้อที่	คำตอบ	คะแนน	รวม (ข้อ)
			ข้อ คำถาม ทางบวก			ข้อ คำถาม ทางลบ	
1.ด้านปัจจัย ในตัวตน	1,2,3,4,5,6, 7,8	1	5		1	1	
		2	4		2	2	
		3	3	-	3	3	8
		4	2		4	4	
		5	1		5	5	

ตารางที่ 9 (ต่อ)

ข้อคำถามทางบวก				ข้อคำถามทางลบ			
องค์ประกอบ	ข้อที่	คำตอบ	คะแนน ข้อคำถาม ทางบวก	ข้อที่	คำตอบ	คะแนน	
						ข้อ คำถาม ทางลบ	รวม (ข้อ)
2.ด้านบทบาท ในหน่วยงาน	9,10,11,12,13, 14,15,16	1	5		1	1	
		2	4		2	2	
		3	3	-	3	3	8
		4	2		4	4	
		5	1		5	5	
3.ด้านความ ก้าวหน้าใน อาชีพ	17,21	1	5	18,	1	1	
		2	4	19,	2	2	
		3	3	20,	3	3	6
		4	2	22	4	4	
		5	1		5	5	
4.ด้าน โครงสร้างและ บรรยากาศ ขององค์กร	23,26,27, 28,29	1	5		1	1	
		2	4	24,	2	2	
		3	3	25	3	3	7
		4	2		4	4	
		5	1		5	5	
5. ด้าน สัมพันธภาพ ในการทำงาน	30,31,32,33, 34,35,36,37	1	5		1	1	
		2	4		2	2	
		3	3	-	3	3	8
		4	2		4	4	
		5	1		5	5	
6.ด้านปัจจัยที่ ไม่เกี่ยวข้อง กับงาน	38,39,40,41, 42,43,44,45	1	5		1	1	
		2	4		2	2	
		3	3	-	3	3	8
		4	2		4	4	
		5	1		5	5	
รวม				45			

การแปลผล

ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การแปลผลคะแนนแบบวัด 5 ระดับตามเกณฑ์การคำนวณสูตรจากแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานของ Cooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005) ตามสูตรดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.80$$

ตารางที่ 10

เกณฑ์การแปลผลคะแนนความเครียดในการปฏิบัติงาน

คะแนนเฉลี่ย	ระดับของความเครียดในการปฏิบัติงาน
1.00-1.80	ระดับของความเครียดในการปฏิบัติงานน้อยที่สุด
1.81-2.60	ระดับของความเครียดในการปฏิบัติงานน้อย
2.61-3.40	ระดับของความเครียดในการปฏิบัติงานปานกลาง
3.41-4.20	ระดับของความเครียดในการปฏิบัติงานมาก
4.21-5.00	ระดับของความเครียดในการปฏิบัติงานมากที่สุด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลจำนวน 1 คนซึ่งเป็นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการฯ โครงการวิจัยเลขที่ 079/54

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการเก็บข้อมูลไปยังไปผู้บังคับหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 ให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลข้อมูลตามการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ได้มีการระบุไว้ข้างต้นในการวิจัยครั้งนี้

3. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้บังคับหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 แล้วผู้วิจัยจึงเข้าไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลในแต่ละกองร้อยโดยมีผู้บังคับกองร้อยแต่ละกองร้อยคอยดูแลการเก็บข้อมูล ซึ่งในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยเก็บข้อมูล 1 คนเพื่อให้การเก็บข้อมูลเป็นไปอย่างสะดวกและรวดเร็วขึ้น โดยแจกแบบสอบถามสำหรับข้าราชการที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยตรงทั้ง 4 ชุด คือ 1.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2.แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต 3. แบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา และ 4. แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานของ

ทหาร โดยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบใช้เวลาประมาณ 30 นาที และเป็นการตอบเพียงครั้งเดียว ทั้งนี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนมากที่สุด ผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบทันทีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่งแบบสอบถาม

4. เมื่อเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้อัปโหลดขึ้นที่เก็บข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลและทดแทนข้อมูลที่ขาดหายด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมต่อการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows วิเคราะห์ข้อมูลและตัวแปรส่งผ่าน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา

1.1 ใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของตัวแปรที่ศึกษาทั้ง 3 ตัวแปร ได้แก่ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหาและความเครียดในการปฏิบัติงาน

2. สถิติเพื่อวิเคราะห์สถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. สถิติเพื่อวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย

ใช้การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) โดยการจับคู่ตัวแปรตามลำดับในสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

3.1 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.2 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

3.3 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

3.4 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

3.5 รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหากับความเครียดในการปฏิบัติงาน

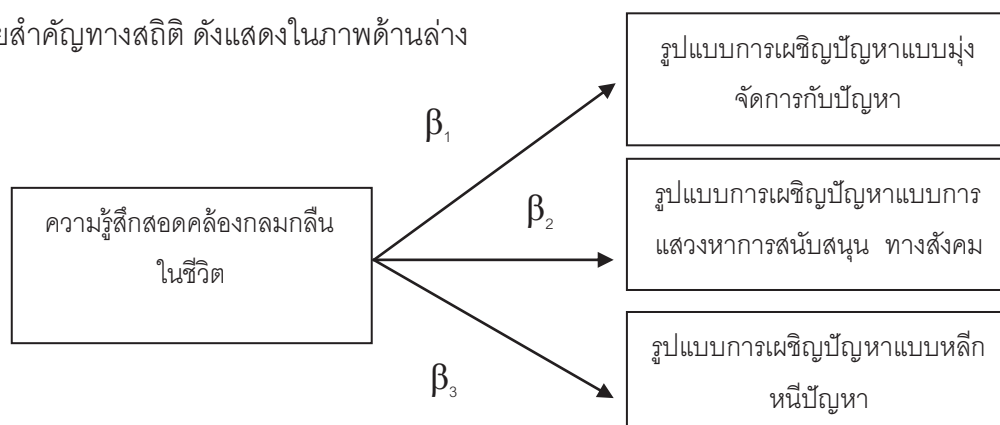
3.6 รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

3.7 รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหากับความเครียดในการปฏิบัติงาน

4. สถิติวิเคราะห์เพื่อทดสอบตัวแปรส่งผ่าน

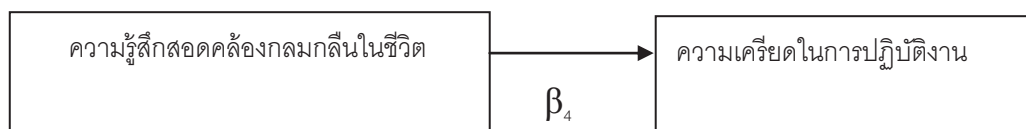
ใช้การวิเคราะห์การถดถอยตามแนวทางของ Baron & Kenny (1986) ในการทดสอบตัวแปรส่งผ่านด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

4.1 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรตาม) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้าน ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในภาพด้านล่าง



ภาพที่ 10 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน (ตัวแปรตาม)

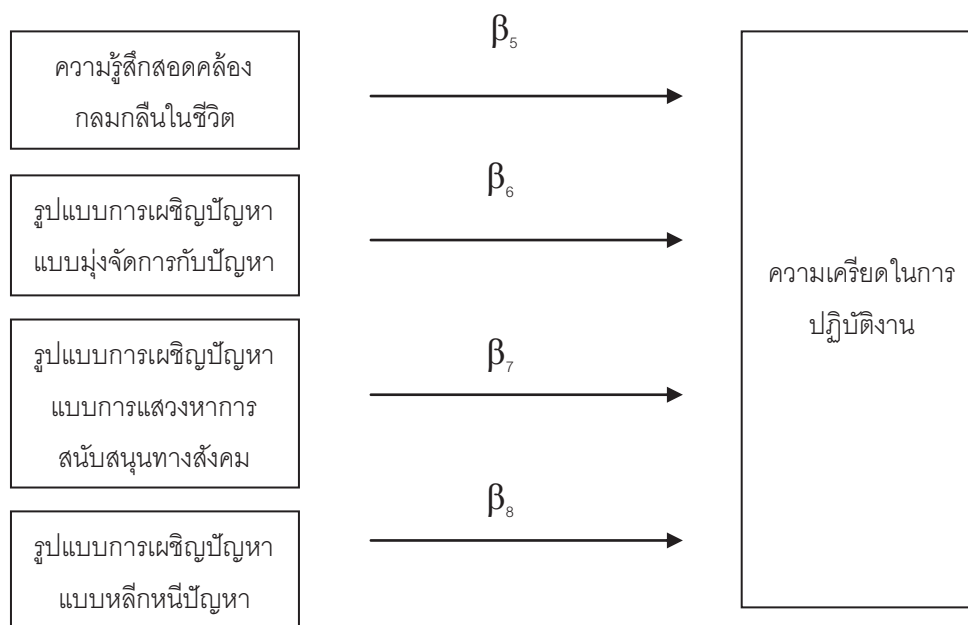
4.2 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในภาพด้านล่าง



ภาพที่ 11 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)

4.3 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) และรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของ

ความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตและรูปแบบการเผชิญปัญหา (รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 12 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ระหว่างความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) และรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)

โดยจะแปลความหมายของผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามสมมติฐานเบื้องต้นดังนี้

4.3.1 รูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านที่สมบูรณ์ระหว่างความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน หรือ β_6 , β_7 , β_8 มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตซึ่งเป็นตัวแปรต้น หรือ β_5 มีค่าเท่ากับ 0

4.3.2 รูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนระหว่างความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานทั้งของความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตซึ่งเป็นตัวแปรต้น β_5 มีนัยสำคัญทางสถิติและค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานรูปแบบการเผชิญปัญหาซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่าน หรือ β_6 , β_7 และ β_8 มีค่า > 0

4.3.3 รูปแบบการเผชิญปัญหาไม่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสอหดคั่งง
 กลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย
 มาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหา หรือ β_6 , β_7 และ β_8 ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ใช้สูตรการคำนวณของ Sobel (1982 อ้างถึงใน ลีตารัตน์ ธิรสุนทรากุล, 2550)
 ทดสอบและยืนยันว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง3ด้านเป็นตัวแปรส่งผ่านโดยการหา
 ค่าสถิติ Z มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่ารูปแบบการเผชิญปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่าน โดย
 แปลความหมายของตัวแปรส่งผ่านดังที่กล่าวมาในขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลข้อ 4.3
 ประกอบกับการพิจารณาค่า นัยสำคัญทางสถิติของ β_6 , β_7 และ β_8 ด้วย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น คือ การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย

ตอนที่ 3 คือ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ นำเสนอผลการวิเคราะห์การแจกแจงความถี่ และร้อยละ เพื่ออธิบายข้อมูลเชิงพรรณนาลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับ การศึกษา ตำแหน่งในการปฏิบัติงาน ระยะเวลาในการรับราชการ ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และอำเภอที่ปฏิบัติงาน

จากการเก็บข้อมูล มีจำนวนแบบสอบถามที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งหมด 200 ชุด กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายร้อยละ 100 กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 20 ปี ถึง 60 ปี อายุเฉลี่ย เท่ากับ 30.31 ปี ($SD=10.747$) โดยส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 20-30 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.5 รองลงมาคือ 31-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.5 และอายุ 51-60 ปี จำนวนน้อยที่สุดคือร้อยละ 6.5 โดยมีสถานภาพโสดมากที่สุด คือ จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 รองลงมาคือสถานภาพสมรส จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และเป็นหม้าย (หย่า, แยกกันอยู่) จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5

ทั้งนี้ทหารส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด จำนวน 132 คน คิดเป็น ร้อยละ 66.0 รองลงมาที่มีการศึกษาในระดับอนุปริญญาตรีจำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 23.5 และมีการศึกษาระดับปริญญาตรีน้อยที่สุดคือจำนวน 21 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 10.5 โดยส่วนใหญ่มี ระยะเวลาในการทำงานระหว่าง 6-10 ปี จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 31 รองลงมา มีระยะเวลาในการ ทำงาน 1-5 ปี จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 24 และมีระยะเวลาในการทำงาน 35-40 ปี น้อยที่สุดคือ ร้อยละ 4.5 นอกจากนี้ในส่วนของระยะเวลาในการปฏิบัติหน้าที่ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้น ทหารส่วนใหญ่ปฏิบัติงานเป็นระยะเวลา 1-5 ปี มากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42 รองลงมาคือ 11-15 ปี คิด เป็นร้อยละ 21 และน้อยที่สุดคือ 35-40 ปี คิดเป็นร้อยละ 2 อีกทั้งทหารส่วนใหญ่มีตำแหน่ง ผู้ปฏิบัติการ จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 85.5 และตำแหน่งผู้บังคับบัญชาจำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 14.5 นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้ปฏิบัติงานในสังกัดอำเภอเมืองจำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 40.0 รองลงมา เป็นผู้ปฏิบัติงานในอำเภอระแงะ จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 30.5 และในอำเภอ ยี่งอ น้อยที่สุดคือ จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 29.5 รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 11 ดังนี้

ตารางที่ 11

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพ การศึกษา ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน
ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่ (N 200)

ปัจจัยส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	200	100
	หญิง		
อายุ	20-30 ปี	91	45.5
	31-40 ปี	57	28.5
	41-50 ปี	39	19.5
	51-60 ปี	13	6.5
สถานภาพ	โสด	115	57.5
	สมรส	80	40
	หม้าย	5	2.5
การศึกษา	มัธยมศึกษาตอนปลาย	132	66.0
	อนุปริญญา	47	23.5
	ปริญญาตรี	21	10.5
ตำแหน่งในการปฏิบัติงาน	ผู้ปฏิบัติงาน	171	85.5
	ผู้บังคับบัญชา	29	14.5
ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน	1-5	48	24
	6-10	62	31
	11-15	39	19.5
	16-20	25	12.5
	25-30	17	8.5
	35-40	9	4.5
ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนภาคใต้	1-5	84	42.0
	6-10	32	16.0
	11-15	42	21.0
	16-20	26	13.0
	25-30	12	6.0
อำเภอที่ปฏิบัติงาน	อำเภอเมือง	80	40.0
	อำเภอระแงะ	61	30.5
	อำเภอช้างอ	59	29.5

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นนี้ประกอบไปด้วย การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย โดยแต่ละส่วนมีรายละเอียดดังนี้

ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย

ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัยนี้เป็นการรายงานผลของตัวแปรในการวิจัยทั้ง 5 ตัว ได้แก่ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา และความเครียดในการปฏิบัติงาน มีค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สัมประสิทธิ์การกระจาย ($C.V.$) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ค่าความเบ้ (SK) ค่าความโด่ง (KU)

ผลที่ได้พบว่าค่าเฉลี่ยของตัวแปรมีค่าอยู่ในช่วงตั้งแต่ 1.06 ถึง 2.48 ซึ่งตัวแปรดังกล่าวมีค่าเฉลี่ยลดหลั่นกันไป โดยตัวแปรตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่สุด คือ 3.91 รองลงมาคือตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต 3.80 และตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ 2.14 ทั้งนี้ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ตัวแปรแต่ละตัวนั้น ตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุด คือ 0.82 รองลงมาคือตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและตัวแปรที่มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด คือ ตัวแปรความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งตัวแปรทุกตัวมีค่าสัมประสิทธิ์การกระจายอยู่ระหว่าง 0.27 ถึง 0.46 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้ (SK) ของแต่ละตัวแปรพบว่าตัวแปรส่วนใหญ่มีลักษณะเบ้ซ้าย ซึ่งข้อมูลส่วนใหญ่เข้าใกล้คะแนนเต็ม ซึ่งมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยตัวแปรที่มีความเบ้สูงที่สุดคือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม คือ -0.89 รองลงมาคือความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตคือ-0.88 และตัวแปรความเครียดในการปฏิบัติงานมีความเบ้น้อยที่สุด คือ 0.16 เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (KU) พบว่าตัวแปรส่วนใหญ่มีค่าเป็นลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าตัวแปรส่วนใหญ่มีการแจกแจงโค้งต่ำกว่าปกติ โดยตัวแปรที่มีความโด่งสูงสุดคือตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คือ 0.29 รองลงมาความเครียดในการปฏิบัติงาน คือ -0.15 และตัวแปรที่มีความโด่งน้อยที่สุดรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา คือ -1.11 รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 12 ดังนี้

ตารางที่ 12

ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปร	Min	Max	M	SD	C.V	SK	KU
ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต	1.90	4.81	3.80	0.45	0.29	-0.88*	0.29
รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	2.48	4.63	3.91	0.59	0.40	-0.67*	-1.08
รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม	1.80	4.60	3.58	0.55	0.27	-0.89*	-0.22
รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง	1.06	4.17	2.14	0.82	0.28	0.59*	-1.11
ความเครียดในการปฏิบัติงาน	1.87	3.73	2.80	0.34	0.46	0.16*	-0.15

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความเครียดในการปฏิบัติงาน และรูปแบบการเผชิญปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยสามารถอธิบายผลการทดสอบสมมติฐานสามารถสรุปได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1. ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

สมมติฐานที่ 2. ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

สมมติฐานที่ 3. ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานที่ 4. ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

สมมติฐานที่ 5. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

สมมติฐานที่ 6. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

สมมติฐานที่ 7. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรความรู้สึกสอดคล้อง กลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 1 พบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.59 หมายความว่าถ้าระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้สูง ระดับความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะต่ำลงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 2 พบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .26 หมายความว่า ถ้าระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้สูง ทหารก็จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 3 พบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .15 หมายความว่า ถ้าระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้สูง ทหารก็จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 4 พบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.50 หมายความว่า ถ้าระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่ำ ทหารก็จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาสูงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 5 พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.48 หมายความว่า ถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูง ความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะต่ำลงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 6 พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.25 หมายความว่า ถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะต่ำลงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 7 พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .47 หมายความว่า ถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาสูง ความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะสูงเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ดังตารางที่ 13 ดังนี้

ตารางที่ 13

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต ความเครียดในการปฏิบัติงาน และรูปแบบการเผชิญปัญหา ($n = 200$)

	SOC	COP_PE	COP_PS	COP_AV	ST
SOC	1.00				
COP_PE	.26**	1.00			
COP_PS	.15**	-.38**	1.00		
COP_AV	-.50**	-.50**	-.16**	1.00	
ST	-.59**	-.48**	-.25**	.47**	1.00

** $p < .01$

หมายเหตุ

ตัวแปร SOC = ค่าความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ตัวแปร COP_PE = รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

ตัวแปร COP_PS = รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาทางสนับสนุนทางสังคม

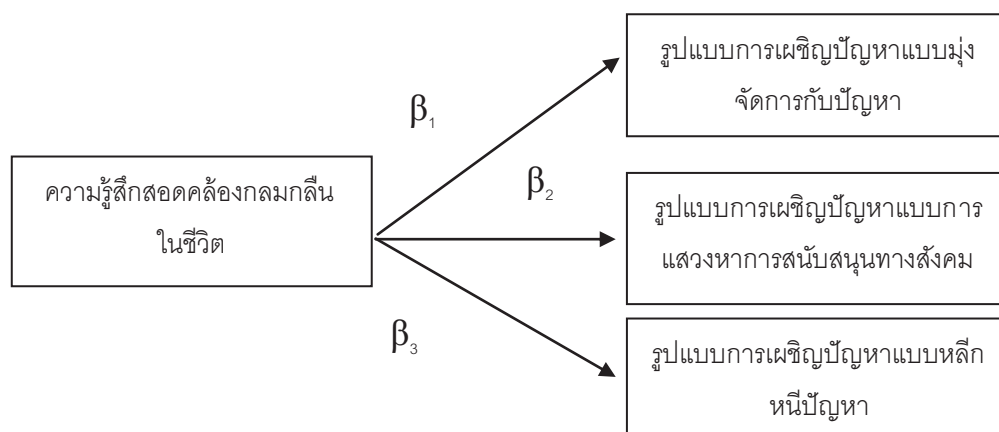
ตัวแปร COP_AV = รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ตัวแปร ST = ความเครียดในการปฏิบัติงาน

แนวทางการทดสอบสมมติฐานตัวแปรส่งผ่านในการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1

1. วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรตาม) ดังแสดงในภาพด้านล่าง



ภาพที่ 13 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน (ตัวแปรตาม)

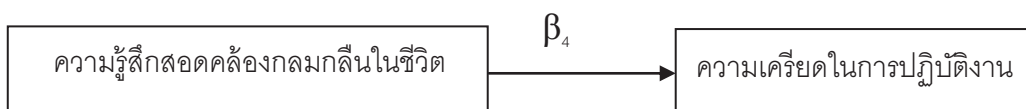
β_1 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

β_2 คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

β_3 คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

แนวทางในการทดสอบในขั้นนี้ คือ ค่าสัมประสิทธิ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อรูปแบบการเผชิญปัญหาในแต่ละด้าน ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขั้นที่ 2 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple regression analysis) ระหว่าง ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) ดังแสดงในภาพด้านล่าง

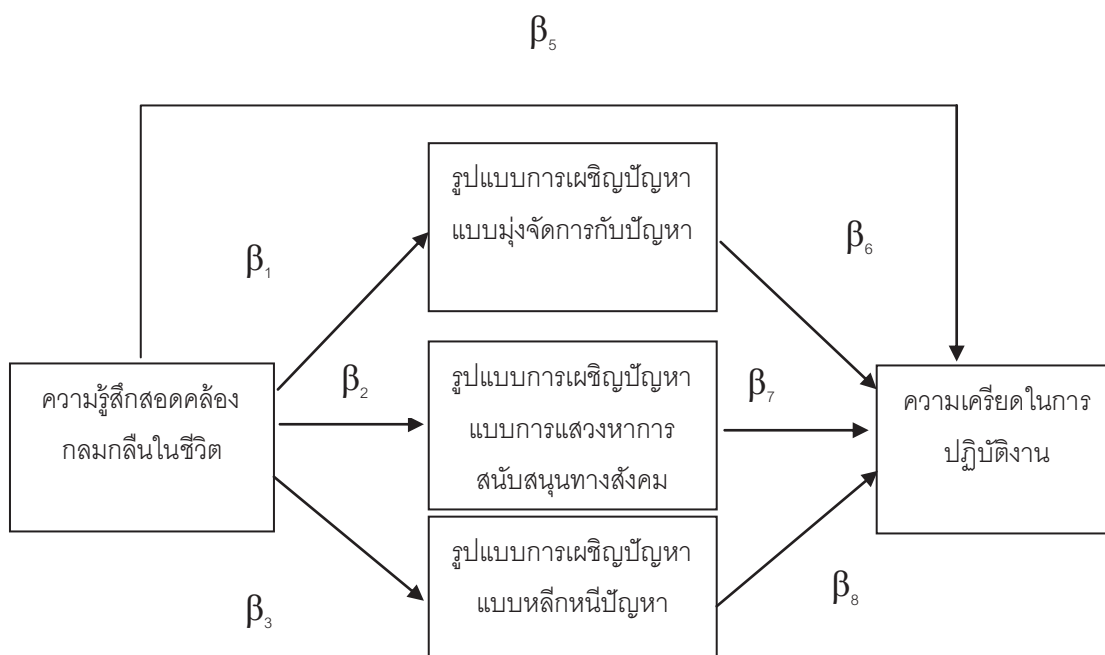


ภาพที่ 14 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)

β_4 ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน

แนวทางในการทดสอบในขั้นนี้ คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) และรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และด้านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา(ตัวแปรส่งผ่าน) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) ดังแสดงในภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 15 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) และรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)

β_5 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน

β_6 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน

β_7 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน

β_8 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน

แนวทางในการทดสอบในขั้นนี้ คือ

1. รูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่เป็นตัวแปรส่งผ่าน เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาในด้านนั้น ($\beta_6, \beta_7, \beta_8$) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. รูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่าน เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาในด้านนั้น ($\beta_6, \beta_7, \beta_8$) > 0

3. รูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณ์ เมื่อค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาในด้านนั้น ($\beta_6, \beta_7, \beta_8$) > 0 และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต (β_5) $= 0$

ขั้นตอนที่ 4 ทดสอบตัวแปรส่งผ่านจากสูตรของ Sobel (1982 อ้างถึงใน จิตตารัตน์ ธิรสุทนทรากุล, 2550) โดยใช้ค่าสถิติ Z ทดสอบและยืนยันว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นตัวแปรส่งผ่าน

แนวทางในการทดสอบในขั้นนี้ คือ ถ้าหากค่า Z มีนัยสำคัญทางสถิติจะสรุปได้ว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้าน เป็นตัวแปรส่งผ่าน

อนึ่ง สามารถแสดงเกณฑ์การทดสอบดังกล่าวในรูปแบบตารางได้ดังตารางที่ 14 นี้

ตารางที่ 14

แสดงเกณฑ์การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน

เกณฑ์การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน	ค่า $\beta_6, \beta_7, \beta_8$	ค่า β_5
1. ตัวแปรส่งผ่านสมบูรณ์	มีนัยสำคัญทางสถิติ	=0
2. ตัวแปรส่งผ่านบางส่วน	มีนัยสำคัญทางสถิติ	>0
3. ไม่เป็นตัวแปรส่งผ่าน	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	มีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการทดสอบสมมติฐานตัวแปรส่งผ่านในการวิจัย

1. จากการวิเคราะห์หัตถถอยอย่างง่าย โดยมีตัวแปรต้น คือ ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตและตัวแปรตาม คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_1 เท่ากับ .26 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงสนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1 คือ ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา จึงเป็นผลให้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

2. จากการวิเคราะห์หัตถถอยอย่างง่าย โดยมีตัวแปรต้น คือ ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตและตัวแปรตาม คือรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม ไม่พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_2 มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงไม่สนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1 กล่าวคือ ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) ไม่มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (ตัวแปรตาม) ดังนั้นรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมไม่สามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต จึงไม่จำเป็นต้องทดสอบในขั้นต่อไป ด้วยเหตุนี้ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม หรือ β_7 จึงไม่ปรากฏในตารางผลการวิเคราะห์ข้างต้น

3. จากการวิเคราะห์หัตถถอยอย่างง่าย โดยมีตัวแปรต้น คือ ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตและตัวแปรตาม คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบปัญหาแบบหลีกเลี่ยง พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_3 เท่ากับ -.50 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จึงสนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1 คือ ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น)

มีความสัมพันธ์กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ จึงเป็นผลให้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้เป็นตัวแปรส่งผ่าน

4. จากการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย โดยมีตัวแปรต้น คือ ความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิต และตัวแปรตาม คือ ความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_4 เท่ากับ $-.59$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ จึงสนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 2 คือ ความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)

5. จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยตัวแปรต้น คือ ความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิต ตัวแปรส่งผ่าน คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) หรือ β_6 เท่ากับ $-.38$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้ (ตัวแปรส่งผ่าน) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) หรือ β_8 เท่ากับ $.27$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ จึงสนับสนุนแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 3 คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) นอกจากนี้ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) หรือ β_5 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ เท่ากับ $-.34$

นอกจากนี้ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยได้ทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (collinearity) และค่าอัตราส่วนความแปรปรวนเพิ่ม (variance inflation ratio หรือ VIF) ของตัวแปรทั้ง 5 ตัว ได้แก่ ความรู้สึกสอດคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบหลีกเลี่ยงปัญหา กับความเครียดในการปฏิบัติงานพบว่า ระหว่างตัวแปรทั้งหมดไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ โดยพิจารณาจากเกณฑ์ของ Hair และคณะ (2009) ที่กำหนดไว้ว่า ค่า Tolerance ต้องมีค่ามากกว่า $.10$ และ ค่า VIF ต้องมีค่าที่ไม่เข้าใกล้หรือเกิน 10 นั้นแสดงว่าตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นพหุ (Multicollinearity) ดังตารางที่ 15 ดังนี้

ตารางที่ 15

ทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงและค่าอัตราส่วนความแปรปรวนเพื่อของตัวแปรต้น

ตัวแปร	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
SOC	.356	2.80
COP_PE	.282	3.55
COP_AV	.384	2.67

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นพบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนระหว่างความรู้สึกล้มเหลว กลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน รายละเอียดดังตารางที่ 16 ดังนี้

ตารางที่ 16

ผลการวิเคราะห์โดยรวมแสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างตัวแปรในการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่ายและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

วิเคราะห์การถดถอย		ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (B)	ค่าความคลาดเคลื่อน (SE B)
ขั้นตอนที่ 1	ความรู้สึกล้มเหลว กลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับรูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา(ตัวแปรตาม)	$\beta_1 = .26^{***}$.10	.02
ขั้นตอนที่ 1	ความรู้สึกล้มเหลว กลมกลืน ในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับรูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม(ตัวแปรตาม)	$\beta_2 = .15$.04	.02
ขั้นตอนที่ 1	ความรู้สึกล้มเหลว กลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับรูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรตาม)	$\beta_3 = -.50^{***}$	-.23	.02
ขั้นตอนที่ 2	ความรู้สึกล้มเหลว กลมกลืน ในชีวิต (ตัวแปรต้น)กับความเครียดในการปฏิบัติงาน	$\beta_4 = -.59^{***}$	-.60	.05

วิเคราะห์การถดถอย		ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (B)	ค่าคลาดเคลื่อน (SE B)
ขั้นตอนที่ 3 ผลการถดถอยพหุคูณระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) และ รูปแบบ การเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และ รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน(ตัวแปรตาม)	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน(ตัวแปรตาม)	$\beta_5 = -.35^{***}$	-.36	.05
	รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)	$\beta_6 = -.38^{***}$	-1.0	.13
	รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน(ตัวแปรตาม)	-	-	-
รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)		$\beta_8 = .27^{***}$.60	.12

** $p < .05$, *** $p < .001$

ดังนั้น ผลการวิจัยจึงพบว่า มีรูปแบบการเผชิญปัญหา 2 ด้านที่เป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน แสดงว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยกล่าวได้ว่า “รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เป็นตัวแปร

ส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้" ซึ่งมีลักษณะเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน เนื่องจากทั้งค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) หรือ β_6 และ β_8 มีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) หรือ β_5 มีค่ามากกว่า 0 ดังนี้

การทดสอบตัวแปรส่งผ่าน	ค่า β_6 และ β_8	ค่า β_5
ตัวแปรส่งผ่านบางส่วน	มีนัยสำคัญทางสถิติ (0.38*** และ 0.27***, $p < .001$)	> 0 (- 0.35***, $p < .001$)

การทดสอบตัวแปรส่งผ่านจากสูตรของ Sobel (1982 อ้างถึงใน จีตารัตน์ ธิรสุทนต์รากล, 2550) โดยใช้ค่าสถิติ Z เพื่อยืนยันว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านสำหรับแนวทางการทดสอบในขั้นนี้ คือถ้าหากค่า Z มีนัยสำคัญทางสถิติจะสรุปได้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านโดยแทนค่าจากสูตร

Sobel test equation

$$Z\text{-value} = a \times b / \text{SQRT} (b^2 \times s_a^2 + a^2 \times s_b^2)$$

ครั้งที่ 1 กำหนดให้

a = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาซึ่งมีค่าเท่ากับ -.10

s_a^2 = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ a ซึ่งมีค่าเท่ากับ .02

b = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหากับความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ 1.0

s_b^2 = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b ซึ่งมีค่าเท่ากับ .13

แทนค่าสูตร

$$Z\text{-value} = (a \times b) / \text{SQRT} (b^2 \times s_a^2 + a^2 \times s_b^2)$$

$$= -4.989***, p < .001$$

ครั้งที่ 2 กำหนดให้

a = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งมีค่า เท่ากับ .23

s_a^2 = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ a ซึ่งมีค่าเท่ากับ .02

b = ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหากับความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งมีค่าเท่ากับ - 0.60

s_b^2 = ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ b ซึ่งมีค่าเท่ากับ .11

แทนค่าสูตร

$$Z\text{-value} = (a \times b) / \text{SQRT} (b^2 \times s_a^2 + a^2 \times s_b^2)$$

$$= - 4.689^{***}, p < .001$$

ผลการวิเคราะห์ตามแนวทางการทดสอบตัวแปรส่งผ่านของ Sobel (1982 อ้างถึงใน จิตรีรัตน์ ธีรสุทนต์ทรากุล, 2550) ประกอบกับการพิจารณาแนวทางในการทดสอบค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน พบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีลักษณะเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน เนื่องจากทั้งค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) หรือ β_6 และ β_8 มีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) ที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) หรือ β_5 มีค่ามากกว่า 0 ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า **ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน** ซึ่งเป็นลักษณะการส่งผ่านความสัมพันธ์บางส่วน รายละเอียดดังตารางที่ 17 ดังนี้

ตารางที่ 17

ผลการวิเคราะห์โดยรวมแสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน และค่าสถิติ Z ที่ส่งผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน(ตัวแปรตาม)

	ตัวแปรส่งผ่าน รูปแบบการเผชิญ ปัญหาแบบมุ่งจัดการ กับปัญหา	ตัวแปรส่งผ่าน รูปแบบการ เผชิญปัญหา แบบหลีกเลี่ยง ปัญหา	ตัวแปรตาม ความเครียดใน การปฏิบัติงาน
ค่า β ของความรู้สึกสออดคล้อง กลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น)	$\beta_1 = .26$	$\beta_3 = .50$	$\beta_4 = -0.59$
ค่า β ของความรู้สึกสออดคล้อง กลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) โดย ควบคุมตัวแปรส่งผ่าน (ผลทางตรง)			$\beta_5 = -.35$
ค่า β รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง จัดการกับปัญหา(ตัวแปรส่งผ่าน)			$\beta_6 = -.38$
ค่า β รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ หลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน)			$\beta_8 = .27$
ค่าสถิติ Z ครั้งที่ 1			- 4.30***
ค่าสถิติ Z ครั้งที่ 2			- 4.68***

*** $p < .001$

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา(ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) สามารถคำนวณหาอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และผลรวมของอิทธิพลระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต(ตัวแปรต้น) กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) ที่ส่งผลไปยังความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ตัวแปรตาม) ได้ดังนี้

ผลรวม = ผลทางตรง + ผลทางอ้อม

ผลรวม คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) ที่ได้จากการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายในขั้นตอนที่ 2 (β_4) เท่ากับ $-.59, p < .001$

ผลทางตรง คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ระหว่างความเครียด (ตัวแปรต้น) กับความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรตาม) ที่ได้จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในขั้นตอนที่ 3 (β_5) เท่ากับ $-.35, p < .001$

ผลทางอ้อมรวม คือ ผลรวมของผลทางอ้อมของการจัดการกับปัญหาทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) ที่ได้จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณในขั้นตอนที่ 3 ดังนี้

1. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต(ตัวแปรต้น)กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา(ตัวแปรส่งผ่าน)(β_1)มีค่าเท่ากับ $.26, p < .001$ คุณกับค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา(ตัวแปรส่งผ่าน)กับความเครียดในการปฏิบัติงาน(ตัวแปรตาม)(β_6)มีค่าเท่ากับ $-.38, p < .001$

2. ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต(ตัวแปรต้น)กับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา(ตัวแปรส่งผ่าน)(β_3)มีค่าเท่ากับ $-.50, p < .001$ คุณกับค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา(ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน(ตัวแปรตาม) (β_8) มีค่าเท่ากับ $.27, p < .001$

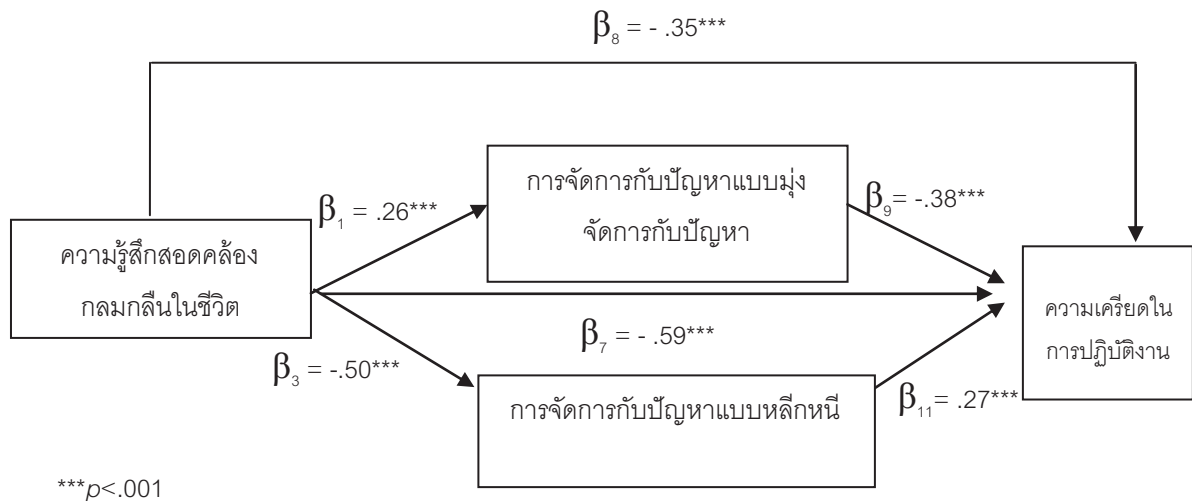
แทนค่าสูตร	ผลรวม	=	ผลทางตรง	+	ผลทางอ้อม
	β_4	=	$\beta_5 + ((\beta_1 * \beta_6) + (\beta_3 * \beta_8))$		
	$-.59$	=	$(-.35) + ((.26)(-.38)) + ((-.50)(.27))$		
	$-.59$	=	$(-.35) + (-.10) + (-.13)$		

วิเคราะห์ได้ว่า	ผลรวม	=	$-.59, p < .001$
	ผลทางตรง	=	$-.35, p < .001$
	ผลทางอ้อมรวม	=	$-.24, p < .001$

ผลทางอ้อมรวม แบ่งเป็น

รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา	= $-.10, p < .001$
รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา	= $-.14, p < .001$

ทั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอเส้นทางแสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ส่งไปยังความเครียดในการปฏิบัติงานโดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 16 แสดงค่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ผลทางตรงระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม) และผลทางอ้อมที่มีการจัดการกับปัญหาทั้ง 2 แบบ ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ในการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานโดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านนั้น ผู้วิจัยพบว่า มีรูปแบบการเผชิญปัญหา 2 ด้าน คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ในส่วนของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้นไม่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ดังกล่าวข้างต้น และเมื่อหาค่าผลการวิเคราะห์ตามแนวทางการทดสอบตัวแปรส่งผ่านของ Sobel (1982 อ้างถึงใน จิตราตรี ธิรสุทนต์รากล, 2550) แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านดังนั้นก็ยืนยันได้ว่าตัวแปรทั้ง 2 เป็นตัวแปรส่งผ่านจริง

โดยค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อมและผลรวมของอิทธิพลระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต และรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้านทั้ง 2 ด้าน ที่ส่งผลไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ได้ดังนี้

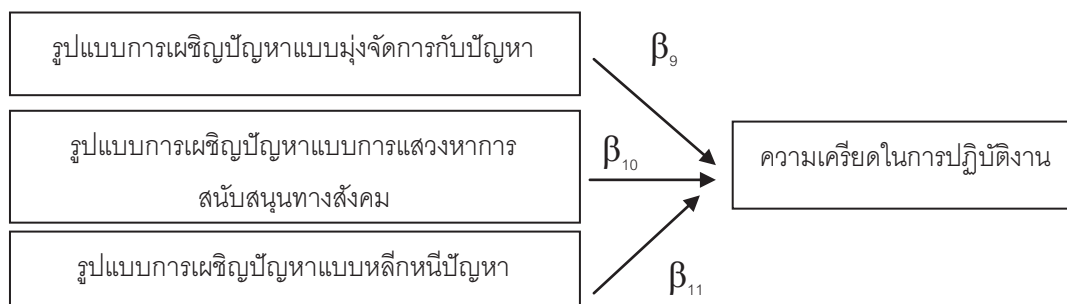
1. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลโดยตรงต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (β_5) ในระดับ - .34
2. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ($\beta_7 * \beta_6$) ในระดับ - .10
3. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ($\beta_8 * \beta_6$) ในระดับ - .14
4. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลโดยรวมต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (β_4) มีค่าเท่ากับ - .59
5. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมรวมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาไปสู่ความเครียดในการปฏิบัติงานมีค่าเท่ากับ - .24

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมในขั้นตอนนี้เนื่องจากผู้วิจัยมีความสนใจว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้งสามรูปแบบ คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานั้นมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานหรือไม่ ทั้งนี้เนื่องจากการทดสอบสมมติฐานตัวแปรส่งผ่านในการวิจัยในขั้นตอนที่ 3 ตามวิธีการทดสอบตัวแปรส่งผ่านของ Sobel (1982 อ้างถึงใน สุติรัตน์ ธิรสุททรากุล, 2550) นั้นไม่ได้มีการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระหว่างตัวแปรดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมดังนี้

ขั้นตอนการวิเคราะห์

วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้านได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา(ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน(ตัวแปรตาม)



ภาพที่ 17 แสดงการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละด้าน (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)

β_9 คือ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการ กับปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน

β_{10} คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหา การสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน

β_{11} คือ สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบ หลีกหนี ปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน

แนวทางในการทดสอบในขั้นนี้ คือ การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์รูปแบบการเผชิญปัญหา ทั้ง 3 ด้านที่ส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ โดยตัวแปรต้น คือ รูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการหลีกหนีปัญหา และมีตัวแปรตามคือ ความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่า ค่า สัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_9 เท่ากับ $-.39$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ และ ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_{10} เท่ากับ $-.17$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_{11} เท่ากับ $.44$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ ซึ่งหมายความว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบนั้นมีความสัมพันธ์กับความเครียดใน การปฏิบัติงาน โดยรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และรูปแบบแบบแสวงหา การสนับสนุนทางสังคม นั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน และรูปแบบ การหลีกหนีปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

นอกจากนี้ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผู้วิจัยได้ทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (collinearity) และค่าอัตราส่วนความแปรปรวนเพิ่ม (variance inflation ratio หรือ VIF) ของตัว แปรตัวแปรต้น 4 ตัว ได้แก่ ความเครียดในการปฏิบัติงานและรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ พบว่า ระหว่างตัวแปรทั้งหมดไม่มีภาวะร่วมเส้นตรงพหุ โดยพิจารณาจากเกณฑ์ของ Hair และคณะ (2009) ที่กำหนดไว้ว่า ค่า Tolerance ต้องมีค่ามากกว่า $.10$ และ ค่า VIF ต้องมีค่าที่ไม่ เข้าใกล้หรือเกิน 10 นั้นแสดงว่าตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นพหุ (Multicollinearity) ดังตารางที่ 18 ดังนี้

ตารางที่ 18

ทดสอบภาวะร่วมเส้นตรงและค่าอัตราส่วนความแปรปรวนเฟ้อของตัวแปรต้น

ตัวแปร	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
COP_AC	.182	1.49
COP_S	.322	1.70
COP_AV	.380	1.83

ดังนั้นจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นพบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการหลีกเลี่ยงปัญหา มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน รายละเอียดดังตารางที่ 19 ดังนี้

ตารางที่ 19

ผลการวิเคราะห์แสดงค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานระหว่างรูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการหลีกเลี่ยงปัญหา กับความเครียดในการปฏิบัติงานในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

วิเคราะห์การถดถอย	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย (B)	ค่าความคลาดเคลื่อน (SE B)
รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)	$\beta_9 = -.36^{***}$	-.10	.15
รูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)	$\beta_{10} = -.17^{***}$	-.65	.20
รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรต้น) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (ตัวแปรตาม)	$\beta_{11} = .48^{***}$	1.1	.12

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ข้าราชการทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย ในสังกัดหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส33 (ฉก.นราธิวาส 33) จำนวน 200 คน เป็นเพศชายทั้งหมด 200คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 30.31 ปี ($SD=10.747$) โดยมีสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

1. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
2. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา
3. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม
4. ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา
5. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
6. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
7. รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน
8. รูปแบบการเผชิญปัญหาแต่ละแบบเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพ และระดับการศึกษา แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (The Sense of Coherence Questionnaire :SOC) ของวิยะดา แซ่ตั้ง (2551) แบบวัดการเผชิญปัญหา (Coping Scale) ของสุภาพรณ โคตรจรัส (2545) และแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยมีแนวคิดจากแบบวัดOccupational Stress IndicatorของCooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper, 2005) ประกอบกับการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานของ

ทหาร รวมทั้งการสัมภาษณ์ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงาน เพื่อนำมาพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยในการเก็บข้อมูลจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการ
2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการเก็บข้อมูลไปยังไปผู้บังคับหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 ให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลตามการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ได้มีการระบุไว้ข้างต้นในการวิจัยครั้งนี้
3. เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้บังคับหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 แล้วผู้วิจัยจึงเข้าไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลในแต่ละกองร้อยโดยมีผู้บังคับกองร้อยแต่ละกองร้อยคอยดูแลการเก็บข้อมูล ซึ่งในการเก็บข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองและมีผู้ช่วยเก็บข้อมูล 1 คน เพื่อให้การเก็บข้อมูลเป็นไปอย่างสะดวกและรวดเร็วขึ้น โดยแจกแบบสอบถามสำหรับข้าราชการที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยตรงทั้ง 4 ชุด คือ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต 3. แบบวัดรูปแบบในการเผชิญปัญหา และ 4. แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานของทหาร โดยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบใช้เวลาประมาณ 30 นาที และเป็นการตอบเพียงครั้งเดียว ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนมากที่สุดผู้วิจัยจึงทำการตรวจสอบความครบถ้วนในการตอบทันทีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่งแบบสอบถาม
4. เมื่อเก็บข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้วผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ไปบันทึกข้อมูลและตรวจสอบข้อมูลและทดแทนข้อมูลที่ขาดหายด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมต่อการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ SPSS for Windows วิเคราะห์ข้อมูลและตัวแปรส่งผ่าน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สถิติวิเคราะห์เชิงพรรณนา ใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์ข้อมูลลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างตลอดจนใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของตัวแปรที่ศึกษาทั้ง 3 ตัวแปร ได้แก่ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และ ความเครียดในการปฏิบัติงาน

2. สถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

3. สถิติเพื่อวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัยใช้การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย(Simple regression analysis) โดยการจับคู่ตัวแปรตามลำดับในสมมติฐานการวิจัย และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

4. ทดสอบค่าสถิติ Z เพื่อยืนยันตัวแปรส่งผ่านตามแนวทางของ Sobel (1982 อ้างถึงใน ลีตารัตน์ ธีรสุทนต์รากุล, 2550)

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1-7 คือ ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ($r = -.59, p < .001$) และความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ($r = .26$ และ $r = .15, p < .001$) ตามลำดับ อีกทั้งความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ($r = -.50, p < .001$) ในส่วนของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ($r = -.48$ และ $r = -.25, p < .001$) ตามลำดับ และในขณะเดียวกันรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ($r = .47, p < .001$)

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต และรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา (ตัวแปรส่งผ่าน) กับความเครียดในการปฏิบัติงาน(ตัวแปรตาม) ในสมมติฐานข้อที่ 8 พบว่าความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วนโดยพบว่า ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลโดยตรงต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (β_5) ในระดับ -.35 และความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ($\beta_1 * \beta_6$) ในระดับ -.10 ตลอดจนความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ($\beta_3 * \beta_8$) ในระดับ -.14 รวมทั้งความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลโดยรวมต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (β_4) มีค่าเท่ากับ -.59, $p < .001$

นอกจากนี้เมื่อผู้วิจัยได้ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 ด้าน กับความเครียดในการปฏิบัติงาน และเมื่อหาค่าผลการวิเคราะห์ตามแนวทางการทดสอบตัวแปรส่งผ่านของ Sobel (1982 อ้างถึงใน ลีตารัตน์ ธีรสุทนต์รากุล, 2550) แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

ปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ดังนั้นจึงเป็นที่ยืนยันได้ว่าตัวแปรทั้ง 2 เป็นตัวแปรส่งผ่านจริง แต่อย่างไรก็ตามในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณดังกล่าวไม่พบว่ามีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยรู้รูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในบทที่ 4 สามารถอภิปรายผลการวิจัยโดยผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 อภิปรายผลการวิจัยจากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความเครียดในการปฏิบัติงาน และรูปแบบการเผชิญปัญหาในสมมติฐานข้อที่ 1-7 และในส่วนที่ 2 เป็นการอภิปรายผลการวิจัยการทดสอบตัวแปรส่งผ่านดังนี้

ส่วนที่ 1 การอภิปรายผลการวิจัยจากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

สมมติฐานที่ 1 ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานพบว่า ความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ $-.59$ ซึ่งผลที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ สามารถอธิบายได้ว่า

หากทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะเป็นปัจจัยหลักที่ช่วยให้ทหารสามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้า ปัญหาหรือความเครียดที่เข้ามากระทบได้ โดยสามารถมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่อธิบายได้ คาดการณ์ได้และสามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถหาแหล่งความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีความหมาย ทำให้รู้สึกการปฏิบัติหน้าที่นั้นมีคุณค่าและสามารถใช้พลังที่มีอยู่จัดการให้สำเร็จได้ ส่งผลให้ความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจขณะปฏิบัติหน้าที่ลดน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับ Antonovsky (1987) ซึ่งได้ตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับเชลยสงครามที่ถูกกักขังในค่ายและต้องประสบกับเหตุการณ์มากมายที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด แต่เหตุใดมีเชลยบางคนยังมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ จึงศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชลยสงครามที่ได้รับบาดเจ็บรุนแรงทั้งหมด 51 คน ผลการวิเคราะห์ทำให้

สัมภาษณ์ พบว่าเชลยสงครามกลุ่มที่มีสุขภาพดีนั้นเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ส่งผลให้เชลยกลุ่มนี้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ ความเครียดที่ต้องอยู่ภายใต้ภาวะสงครามลดลง ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต การรับรู้ความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพ และความเชื่อของบุคคลที่มีต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น นั้นมีความสัมพันธ์และส่งผลซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกันกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้

นอกจากนี้ในกลุ่มประชากรที่มีความแตกต่างกัน ผลการวิจัยที่ได้ก็แสดงถึงความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด ดังเช่นงานวิจัยของ Mellem (2008) ที่ศึกษาในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศนอร์เวย์ พบว่า นักเรียนที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงนั้นมีการรับรู้ความเครียดต่ำ ในขณะที่นักเรียนที่มีความเครียดสูงส่งผลต่อการรับรู้ในการดูแลภาวะสุขภาพของตนและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำลง ดังนั้นจึงเป็นที่สังเกตได้ว่า หากทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความเข้าใจที่ถูกต้องกับความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Lewis, Campbell, Beckett, Cooper, และ Bonner (2002) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดจากการทำงานความเหนื่อยหน่ายและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของพยาบาลฟอกไต โดยผลการวิจัยพบว่า การมีความเข้าใจที่ถูกต้องกับความเครียดที่เกิดขึ้นจะส่งผลให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย เพราะบุคคลสามารถอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในจิตใจของตนได้อันนำไปสู่ความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจึงมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยสามารถยืนยันได้จากงานวิจัยของ Cohena, Ben-Zura และ Rosenfeldb (2008) ที่ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดที่เป็นตัวทำนายประสิทธิภาพในการสอบของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการสอบ และความเครียดส่งผลกระทบต่อคะแนนการทดสอบของนักศึกษา ในส่วนของนักศึกษาที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าเมื่อต้องอยู่ภายใต้การทดสอบที่กดดันซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและความเครียดที่เกิดขึ้น มีลักษณะความสัมพันธ์ทางลบซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ปรากฏ

ดังนั้น แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติงาน หากทหารมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความเครียดที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติงานต่ำ ในทางกลับกันถ้าทหารมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะมีความเครียดที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติงานสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้หากทหารสามารถรับรู้และ

ประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้ในทางบวก จะส่งผลให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีการรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความสบายใจ ไม่เครียดหรือวิตกกังวล ไม่มีความขัดแย้ง ทั้งนี้เพราะเขาเชื่อมั่นว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายลงได้ มองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าย่อมมีหนทางในการแก้ไขได้โดยใช้หลักเหตุและผลจึงส่งผลให้ความเครียดที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติงานลดลง เพราะลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าวนี้เป็นลักษณะแบบแปรผกผันกัน

สมมติฐานข้อที่ 2 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 2 พบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .26 ซึ่งผลที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอธิบายได้ว่า

หากทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของสูง ทหารก็จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงเช่นกันโดยสามารถอธิบายได้ตามทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The salutogenic model of health) (Antonovsky, 1987) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้ชัดเจน เฉพาะเจาะจง พิจารณาปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริงและก่อนที่จะกระทำสิ่งใด ๆ บุคคลเหล่านี้จะดัดแปลงวิธีการที่เหมาะสมในการที่จะนำมาเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขสอดคล้องกับความเป็นจริงในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะสับสนและพยายามวิงวอนความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น โดยไม่พยายามที่จะจัดการกับปัญหาด้วยตนเอง ดังนั้นทหารที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงก็จะสามารถมองหาทางออก หรือแนวทางจัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yusuke, Shinichiro และ Tadahiro (2009) ที่ได้ทำการศึกษาระยะยาวของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการจัดการความเครียด ผ่านรูปแบบในการเผชิญปัญหาของพนักงานที่สถาบันการศึกษาและวิจัยในประเทศญี่ปุ่น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติงานที่มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา อีกทั้งความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาเป็นตัวช่วยให้การจัดการกับความเครียดในการทำงานได้ดีขึ้น

นอกจากนี้หากทหารสามารถนำรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาใช้ในการทำงานก็จะส่งผลให้ความเครียดในงานลดลงด้วย โดยสามารถยืนยันได้จากงานวิจัยของVan และ Johann (2009) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเหนื่อยหน่าย การเผชิญความเครียด และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของวิศวกรและนักวิทยาศาสตร์ในบริษัท ปิโตรเคมีประเทศแอฟริกาใต้ สนับสนุนสมมติฐานดังกล่าวข้างต้นด้วยอีกว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลให้วิศวกรและนักวิทยาศาสตร์ในบริษัทมีความเครียดในการปฏิบัติงานลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับการการศึกษาของ Cohena, Ben-Zura และRosenfeldb (2008) พบว่า การเผชิญความเครียดที่เน้นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดย Cohena, Ben-Zura และRosenfeldb (2008) ได้อธิบายว่าเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสมมาจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดปัญหา วางแผนที่จะแก้ไข แม้กระทั่งการนำประสบการณ์ในอดีตที่เคยใช้มาประกอบการพิจารณาแก้ปัญหา ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการจัดการปัญหาได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ โดยพบว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและมองชีวิตตนเองว่าเป็นสิ่งที่สามารถคาดการณ์ได้ และเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยความหมาย รวมทั้งเชื่อว่าตนมีวิธีการที่จะนำมาจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้โดยไม่หลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงปัญหาที่เกิดขึ้น

ดังนั้นจากผลการวิจัย ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ซึ่งหมายความว่าหากทหารมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง การใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูงตามไปด้วยเช่นกัน โดยสอดคล้องกับสมมติฐานที่ปรากฏ ทั้งนี้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง ถึงแม้จะเผชิญสภาวะกดดันในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่ แต่ทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็สามารถเลือกใช้วิธีการทางบวกในการแก้ปัญหา ซึ่งเห็นได้จากค่าคะแนนของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาที่ทหารเลือกใช้นั้นอยู่ในระดับสูง โดยรูปแบบที่ทหารเลือกใช้เมื่อพิจารณาจากข้อกระทงในแบบวัดพบว่า ทหารใช้รูปแบบการแก้ไขปัญหา เช่น การแก้ไขปัญหาโดยลงมือที่สาเหตุของปัญหา การเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหา การยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การปรับปรุงและแก้ไขปัญหาไปทีละขั้นตอน เป็นต้น ซึ่งรูปแบบการจัดการกับปัญหาเหล่านั้น สามารถทำให้จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ และส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานที่ดียิ่งอีกด้วย

สมมติฐานข้อที่ 3 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 3 พบว่า ผลการศึกษาเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .15 ซึ่งผลที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอธิบายได้ว่า

ถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของสูง ทหารก็จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงเช่นกัน เนื่องจากเหตุผลที่ว่าหากบุคคลมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน ผู้ร่วมงาน บุคคลเหล่านั้นมีแนวโน้มที่จะสามารถเลือกใช้รูปแบบแบบเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งส่งผลให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะเขาสามารถมองเห็นระดับความสมดุลในชีวิตที่พอดีกับความสามารถที่ตนเองมีอยู่ และมองเห็นแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้บุคคลนั้นมองปัญหาว่าสามารถจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ (Antonovsky, 1993) รวมทั้งแหล่งสนับสนุนทางสังคม ความร่วมมือของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันต่อกันในสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาและส่งเสริมให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคลสูงขึ้น (Antonovsky, 1993; Jacoba & Sebastiaan, 2009) ซึ่งอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นอื่น ๆ ที่ศึกษาพบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยพบว่า แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความร่วมมือของบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงานในหน่วยงานเดียวกันนั้น สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาและส่งเสริมให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต นอกจากนี้งานวิจัยของสุวรรณ ก่อสุวรรณวงศ์ (2550) ยังได้ยืนยันสมมติฐานข้างต้นอีกด้วยว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คือ การสนับสนุนจากสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Kappus(1988) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนจากสังคมด้านการได้รับการดูแลและการได้รับความรักจากผู้ดูแล กับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ผลที่ได้จากการศึกษา คือ การสนับสนุนทางสังคมทั้งสองด้านที่ได้รับจากผู้ดูแลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ด้วยเหตุนี้การที่ทหารมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ที่จะสามารถนำแหล่งความช่วยเหลือรอบๆตัวมาใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น โดยงานวิจัยของ Schneider (1996) ได้อธิบายในประเด็นดังกล่าวไว้เช่นกัน คือ การสนับสนุน จากสังคมที่ได้รับจากกลุ่มเพื่อน และจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้อง กลมกลืนในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม สามารถพยากรณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของกลุ่มนักศึกษาได้ และงานวิจัยของ Hee-Young Song (2004) ยังได้สนับสนุนผลการศึกษากลับมาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและการสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยที่มีการบาดเจ็บกระดูกสันหลัง โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน ในชีวิต การสนับสนุนจากสังคม อุปสรรคทางสังคม และการจัดการทางสังคม พบว่าความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม ไม่ว่าจะเป็น ความช่วยเหลือจากครอบครัว การให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าแม้ในกลุ่มประชากรที่มีความแตกต่างกัน แต่ผลการวิจัยก็พบว่า หากบุคคล ใดได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งจากบุคคลหรือทรัพยากรทางสังคมที่เขาได้อยู่แล้ว ก็จะส่งผลให้บุคคล นั้นมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้นตามไปด้วย

จากงานผลการวิจัยและงานวิจัยข้างต้นนั้นสามารถสรุปได้ว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน ในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ซึ่ง หมายความว่าหากทหารมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง การใช้รูปแบบการเผชิญปัญหา แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงตามไปด้วยเช่นกัน ทั้งนี้หากทหารมีแหล่งทรัพยากรทางสังคม ทั้งจากเพื่อนร่วมงาน ครอบครัว หรือหัวหน้างานที่ดี ซึ่งคอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ ภายใต สถานการณ์ที่ทหารต้องเผชิญอยู่ในภาวะความเครียด ก็จะเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้ความเครียดใน การปฏิบัติงานลดน้อยลง ส่งผลให้สามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้นซึ่งผลที่ได้ สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ปรากฏ และผลการวิจัยที่สนับสนุนผลการศึกษากลับมาข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบแสวงหาการ สนับสนุนทางสังคม

สมมติฐานข้อที่ 4 ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบ การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 4

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน ในชีวิตกับกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 4 พบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มี

ความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.50 ซึ่งผลที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่าถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ทหารก็จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีสูงซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน โดยทหารจะหลีกเลี่ยงหนีที่จะเข้าไปจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่จะใช้วิธีการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับปัญหาโดยตรง เช่น การหลีกเลี่ยงพบปะผู้คน ใช้อารมณ์ขันกลบเกล็นความรู้สึกหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งผลดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาของ Antonovsky (1987) ที่ว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะสับสนในการจัดการกับปัญหาและในขณะที่เดียวกันจะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงและเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญกับปัญหา โดยมีความรู้สึกว่าตนถูกกดดันมาก เป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่ายและมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ และบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะปล่อยตนให้ไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมากในระหว่างที่มีปัญหาและไม่มีความพร้อมที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น แต่จะพยายามไม่รับรู้ถึงสถานการณ์หรือปัญหาที่เข้ามากระทบ(สุวรรณ ก่อสุวรรณวงศ์, 2550) นอกจากนี้ ผลการศึกษาของค้ประกอบของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ซึ่งเป็นผลการวิจัยของ Yusuke, Shinichiro และ Tadahiro (2009) ก็ได้กล่าวไปในทิศทางเดียวกันกับผลการวิจัยข้างต้น พบว่า ในขณะที่ผู้ปฏิบัติงานที่มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำมีแนวโน้มที่จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีนั้นหมายถึงความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารที่ปฏิบัติงานสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการจัดการความเครียดของเขาได้อีกด้วย

ดังนั้น จากผลการวิจัยและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจึงเห็นได้ว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหา ซึ่งบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ จะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีปัญหาสูง และบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงต่ำ โดยบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะส่งผลให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติงานได้มากกว่าผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงและมักจะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ปรากฏ เช่นเดียวกับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้งนี้เพราะหากทหารที่ปฏิบัติงานมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงก็จะสามารถมองเห็นถึงปัญหาและที่มาของสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ ไม่โยนปัญหาหรือความผิดที่เกิดขึ้นให้กับงานในหน้าที่ หัวหน้างาน หรือสถานการณ์ที่ทำให้ตนต้องตกอยู่ภายใต้ความหวาดกลัว ความหวาดระแวง แต่สามารถให้ความหมายของสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองได้ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียดและกดดันก็ตาม ซึ่ง

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตนั้นจะส่งผลให้ความเครียดที่เป็นผลมาจากการทำงานนั้น บรรเทาเบาบางลง และใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

สมมติฐานข้อที่ 5 รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบ กับความเครียดในการปฏิบัติงาน

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 5

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาด้วยความเครียดในการปฏิบัติงานเมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 5 พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.48 ซึ่งผลที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาสูง ความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะต่ำลงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน อันแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการแก้ปัญหาของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้นที่จะส่งผลต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน ทั้งนี้ เพราะหากทหารนำรูปแบบการเผชิญปัญหามาใช้ โดยจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ตรงตามสาเหตุ ที่ละขั้นตอน มีแนวทางและความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหาอย่างชัดเจน ก็จะส่งผลความในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นลดลงไปด้วย ซึ่งอธิบายได้ตามแนวคิดของ Larzarus และ Folkman (1984) ที่ว่าวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไข้ปัญหา เป็นความพยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรงกับสาเหตุ หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด โดยมีการแสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา มีการกำหนดปัญหา วางแผน และตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหาโดยนำประสบการณ์ในอดีตที่เคยใช้มาประกอบการพิจารณาแก้ปัญหาพยายามหาทางเลือกหลายๆ วิธี คำนึงผลดีและผลเสียของทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด เช่น การวางแผนในการดำเนินการแก้ไข้ปัญหา การลงมือแก้ปัญหานั้นโดยตรง หรือมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไข้ที่ตัวบุคคล เช่น การเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น การแก้ไข้ปัญหาโดยใช้ความรอบคอบไม่ด่วนตัดสินใจ และการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองใหม่ ซึ่งส่งผลโดยตรงที่ทำให้ความเครียดนั้นลดลง เนื่องจากบุคคลสามารถมองปัญหาที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน

นอกจากนี้งานวิจัยของ วราภรณ์ อมรเพชรกุล(2543) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยส่วนบุคคล กับการเผชิญความเครียดของตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีลักษณะงานและบทบาทใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า ตำรวจจราจรส่วนใหญ่ที่มีความเครียดในระดับต่ำนั้นจะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น การไม่พยายามจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การร้องไห้ ไขว่คว้า อีกทั้งยังพบว่า

ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาด้านการจัดการกับอารมณ์ซึ่งการศึกษาดังกล่าวนั้นช่วยสนับสนุนผลการวิจัยของสมมติฐานในข้อนี้ได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับการศึกษาของ Endler และ Parker (1998) โดยเขาได้ให้ความเห็นว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหานั้นสามารถช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อทำให้ความเครียดลดน้อยลง โดยใช้วิธีการกำหนดตารางเวลาในการแก้ปัญหาที่ละขั้นตอน การพยายามนึกถึงกับสภาพปัญหาที่คล้ายคลึงกันที่จะนำมาใช้ในการประยุกต์วิธีการแก้ไขปัญหา หรือวิเคราะห์ปัญหาที่ก่อนลงมือแก้ไข ปัญหาในหลากหลายวิธี ที่นำไปสู่ทางออกของการจัดการกับปัญหาได้ซึ่งการศึกษาดังกล่าวนั้นช่วยสนับสนุนผลการวิจัยของสมมติฐานในข้อนี้ได้เป็นอย่างดี

อีกทั้งงานวิจัยของ นันทินี ศุภมงคล (2547) ที่ศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่แตกต่างไปจากกลุ่มประชากรที่ผู้วิจัยศึกษา แต่ผลที่ได้นั้นมีความสอดคล้องกับสมมติฐานข้างต้น ซึ่งพบว่า เมื่อประสบกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิต นิสิตมักเลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ซึ่งถือว่าเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ เพราะมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นลักษณะของการจัดการที่เหมาะสมทำให้บุคคลเลือกที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นโดยตรง มีการใช้ความพยายามมากขึ้นในการแก้ไขปัญหามองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะตามความเป็นจริง มีความเชื่อทางบวก และเรียนรู้จากเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้น และการที่บุคคลมีความเชื่อทางบวกทำให้บุคคลมีความหวัง และความเชื่อในความสามารถของตน ดังนั้นหากการที่ทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ รู้จักคิดหาวิธีการในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อที่จะทำให้เกิดการปรับตัวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อันนำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ราบรื่น ส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานและมีคุณภาพชีวิต สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเหตุผลดังกล่าวนี้สามารถยืนยันได้จาก งานวิจัยของรติกร ลีละยุทธสุนทร(2546) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า การจัดการกับตัวกระตุ้นหรือตัวก่อความเครียด โดยมุ่งเน้นการจัดการกับต้นเหตุของปัญหา เผชิญหน้ากับปัญหาและวางแผนแก้ปัญหามุ่งเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อความเครียดให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น ด้วยการพิจารณาถึงสาเหตุของปัญหาและแนวทางในการจัดการ และลงมือดำเนินการแก้ไขต่อไป เป็นวิธีลดความเครียดหรือกำจัดความเครียดโดยตรง ส่งผลให้ความเครียดในการทำงานลดลง

ดังนั้นจากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจึงสนับสนุนสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน จึงกล่าวได้ว่าหากทหารเลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ความเครียดที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติงานลดลงตามไปด้วย เพราะลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรดังกล่าวนี้เป็นลักษณะแบบ

แปรผกผันกัน ทั้งนี้เพราะการใช้รูปแบบการเผชิญกับปัญหาเป็นการแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาเป็นสำคัญ และหมายถึงทหารที่ปฏิบัติงานนั้นพร้อมที่จะยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นและใช้ความพยายามอย่างเต็มที่เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาความเครียดที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติงานภายใต้เหตุการณ์ความไม่สงบต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ปรากฏและผลการวิจัยที่สนับสนุนผลการศึกษาก็กล่าวมาข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

สมมติฐานข้อที่ 6 รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 6

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานเมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 6 พบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.25 ซึ่งผลที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่า ถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะต่ำลงเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ทั้งนี้เพราะการที่ทหารมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมทั้งทางด้านจิตใจ วัตถุประสงค์ หรือแม้แต่การได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิดหรือเพื่อนร่วมงาน ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้ความเครียดในการปฏิบัติงานลดลง เพราะเท่ากับว่าทหารเหล่านั้นจะไม่ต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นเพียงลำพัง ซึ่งจากแนวคิดของCarver, Scheier และ Weintraub (1989) ได้กล่าวไว้โดยสนับสนุนเหตุผลดังกล่าวข้างต้นไว้ด้วยว่า หากบุคคลมีการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม คือการที่บุคคลพยายามหาความช่วยเหลือจากบุคคลในเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน รวมถึงครอบครัวในรูปแบบต่างๆ เช่น การให้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ สิ่งของ การยอมรับ การเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมไปถึงการช่วยเหลือด้านอารมณ์ อันนำไปสู่การสามารถปรับตัวหรือเผชิญความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทั้งนี้ ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นอื่น ๆ ที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน เช่น งานวิจัยของ Aitken และ Crawford (2007) พบว่าการเผชิญปัญหาแบบการวางแผนแก้ไขปัญหาสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น และการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการช่วยเหลือเมื่อเกิดความตึงเครียดในการทำงาน ไม่ว่าจะจากเป็นเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างานจะช่วยให้

ความเครียดลดลงมากกว่าใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา รวมทั้งการศึกษาของนันทีนี ศุภมงคล (2547) ที่ศึกษาความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคมและรูปแบบการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษาผลการวิจัยพบว่า นอกจากนิสิตจะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาแล้ว นิสิตยังใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบสนับสนุนทางสังคมควบคู่ไปด้วย โดยอาศัยความช่วยเหลือ หรือการสนับสนุนจากผู้ที่อยู่รอบข้าง เช่น พ่อ แม่ เพื่อนหรืออาจารย์ เพื่อขอคำปรึกษาได้แนวทางแก้ไขปัญหา ขยายมุมมอง มองเห็นวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายขึ้น ได้รับกำลังใจ และความเข้าใจจากบุคคลอื่น มีความมั่นใจที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นคลี่คลายลงไปได้

นอกจากนี้การศึกษาของนราเดช ทิพย์รัตน์ (2544) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนในเขตกองกำกับการตำรวจนครบาล2 ยังช่วยสนับสนุนให้เห็นว่าการมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมของทหารนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ และส่งผลถึงประสิทธิภาพในการทำงานที่เพิ่มขึ้น คือ การที่บุคคลอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมรอบ ๆ ตัว เช่น การขอความช่วยเหลือ หรือขอคำแนะนำ การขอการปรึกษาจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะบุคคลในครอบครัว เพื่อนสนิท ญาติมิตร นำมาสู่การช่วยเหลือในการจัดการหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นหรือแก้ไขไปด้วยกันได้ อันส่งผลให้ความเครียดที่เกิดขึ้นลดลง และยังพบอีกว่า การสนับสนุนทางสังคม จากผู้บังคับบัญชา จากเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน รวมทั้งการศึกษาของพวงา เปลี่ยนเกิด (2552) ที่ว่า การสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างาน และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงาน ทั้งสองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความเครียด และการศึกษาของณัฐพงศ์ ภูริปริชา (2549) ได้แสดงให้เห็นในทิศทางเดียวกันว่า เมื่อพิจารณาปัจจัยระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับความเครียดของทหาร การสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างานและจากเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดของทหาร อธิบายได้ว่า ถ้าเหล่าทหารที่ปฏิบัติงานต่างได้รับการช่วยเหลือดูแลทั้งทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ อารมณ์ จากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน มากเท่าไร ย่อมลดระดับความเครียดได้มากเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานได้รับการช่วยเหลือด้านวัตถุ สิ่งของ เงินทองหรือกำลังใจ

ดังนั้นจากผลการวิจัยและงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นจึงสรุปได้ว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพราะหากทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีรูปแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมต่ำ ความเครียดที่เป็นผลมาจากการปฏิบัติงานจะเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้รับการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของหรือบริการ ได้มากเท่าไร ย่อมส่งผลให้ความเครียดลดลงด้วยเช่นกัน จึงเห็นได้ว่าหากทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัด

ชายแดนภาคใต้ ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบสนับสนุนทางสังคมเข้ามาช่วยในการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น มีผู้ให้การปรึกษาที่ดีในกรณีหรือ บรรเทาความทุกข์ภายในจิตใจก็จะช่วยให้ความเครียดที่เกิดขึ้นลดน้อยลง ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่ปรากฏ และผลการวิจัยที่สนับสนุนผลการศึกษากว่ามาข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับกับความเครียดในการปฏิบัติงาน

สมมติฐานข้อที่ 7 รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงาน

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 7

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหาร เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 7 พบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .47 ซึ่งผลที่ได้เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอธิบายได้ว่า

ผลการวิจัยสามารถอธิบายได้ว่า ถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับปัญหาสูง ความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะสูง ทั้งนี้เพราะรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนั้นมีความสัมพันธ์ต่อความสามารถในการจัดการกับความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เพราะหากทหารใช้การรูปแบบเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงไม่ว่าจะเป็น การดื่มสุรา การชกชกนอนหลับ การตำหนิตัวเอง การเลี้ยงหรือไม่สนใจปัญหาที่จะส่งผลให้ความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นสูงขึ้นตามไปด้วย เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้มีการจัดการแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา ซึ่งสามารถอธิบายได้จาก ทฤษฎีกระบวนการของความเครียด ของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่ว่าการหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา (Escape-avoidance) คือพฤติกรรมที่บุคคลแสดงการไม่รู้ ไม่ยุ่งเกี่ยว หรือแม้แต่การพยายามลืมหรือไม่สนใจปัญหา เป็นการไม่สู้ปัญหาและไม่ร่วมมือในการแก้ปัญหา การพยายามคิดถึงเรื่องอื่น หรือแม้กระทั่งการหนีและการหลีกเลี่ยงปัญหาชั่วขณะ ทั้งนี้ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยชิ้นอื่น ๆ ที่ศึกษาพบว่าตัวแปรรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงกับปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด เช่น งานของ Cohena, Ben-Zura และ Rosenfeldb (2008) ซึ่งได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของรูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดที่เป็นตัวทำนายประสิทธิภาพในการสอบของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด และส่งผลกระทบต่อคะแนนการทดสอบ จึงเห็นได้ว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนั้นส่งผลต่อความเครียดเป็นสำคัญ และเป็นปัจจัยหลักปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความเครียดของทหาร

นั้นยังคงอยู่และไม่ได้รับการแก้ไขอย่างตรงสาเหตุ ซึ่งเป็นไปตามการศึกษาของ Carver, Scheier และ Weintraub (1989) ที่ว่าการหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นวิธีที่บุคคลการปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด ปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด การไม่เกี่ยวข้องกับความคิด การลดความกดดันทางอารมณ์ด้วยการไม่คิดถึงวิธีการเผชิญปัญหา โดยใช้กิจกรรมอื่นเพื่อที่จะไม่คิดถึงปัญหา เช่น การนอน การดูโทรทัศน์ การใช้สุราหรือยาเพื่อให้ลืมเหตุการณ์และทำให้รู้สึกดีขึ้น รวมไปถึงการลดความพยายามในการเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งทำให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการช่วยตนเองไม่ได้ การหลีกเลี่ยงปัญหาที่บุคคลไม่ได้เข้าไปแก้ไข ทำให้ปัญหาที่เกิดขึ้นยังคงดำเนินอยู่ในขณะนั้น จึงไม่สามารถทำให้ความเครียดลดลงได้อย่างถาวร

ดังนั้นจากผลการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งหมายความว่าหากทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงสูง ความเครียดในการปฏิบัติงานจะสูงขึ้นตามขึ้นไปด้วย เพราะปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้มีการจัดการแก้ไขโดยตรงที่สาเหตุของปัญหา ปัญหาที่เกิดขึ้นก็ยังคงดำเนินต่อไป ความเครียดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจก็ไม่ได้ลดน้อยลง มีแต่ทวีความเครียดมากยิ่งขึ้น จึงเห็นได้ว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงและความเครียดในการปฏิบัติงานนั้น มีลักษณะของการแปรผันตามซึ่งกันและกัน ซึ่งผลที่ได้สอดคล้องกับผลการวิจัยที่สนับสนุนผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นและสมมติฐานการวิจัยที่ปรากฏ

ส่วนที่ 2 การอภิปรายผลการวิจัยการทดสอบตัวแปรส่งผ่าน

จากการวิเคราะห์เพื่อทดสอบตัวแปรส่งผ่านพบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธระหว่าง ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ($Z = -4.30$ และ -4.68) พบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลโดยตรงต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน ในระดับ $-.35$ และในขณะเดียวกันความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ในระดับ $-.10$ และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงานในระดับ $-.14$

2.1 ในส่วนของผลทางตรง พบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลโดยตรงต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน (β_5) ในระดับ $-.35$, $p < .001$ แสดงว่าเมื่อทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงก็จะส่งผลโดยตรงให้ความเครียดในการปฏิบัติงานลดลง ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้มีความสอดคล้องกับมโนทัศน์หลักของทฤษฎีทฤษฎีแห่งกำเนิดสุขภาพ หรือ ทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The salutogenic model of health)

(Antonovsky, 1987) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงภาวะสุขภาพของบุคคลและมีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดที่ว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลใช้ในการจัดการกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความตึงเครียดและสามารถจัดการกับภาวะความกดดันที่เกิดขึ้น เมื่อต้องพบหรือเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงมีแนวโน้มที่จะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบจัดการกับปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Antonovsky, 1993) ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่า บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ด้วยเหตุนี้เมื่อทรมานมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตย่อมเชื่อมั่นว่าสภาพการณ์ที่เลวร้ายหรือปัญหานั้นย่อมมีทางออก สามารถพิจารณาหรือประเมินเหตุการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้องตามที่เป็นจริงมากที่สุด มีการรับรู้ความถูกต้องตามกฎเกณฑ์ (Perception of lawfulness) มีความยืดหยุ่นในเรื่อง ต่าง ๆ และมีความกระตือรือร้นที่จะแก้ไขปัญหา ผู้จักเลือกใช้แหล่งทรัพยากรรอบตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพการณ์ ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี (Antonovsky, 1993; Rothmann, Steyn & Mostert, 2005; Yusuke, Shinichiro & Tadahiro, 2009) ทหารจึงสามารถมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีระบบ ด้วยความเข้าใจ มีเหตุมีผล สามารถคาดการณ์ได้ และสามารถนำแหล่งทรัพยากรหรือแหล่งด้านทาน ความเครียดทั่วไป (Generalized resistance resources) ของบุคคลที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นวิธีการปรับตัวที่มีความยืดหยุ่น การมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง ตลอดจนศาสนา ปรัชญา ทักษะคิดแนวคิดที่มีอยู่ของบุคคลมาใช้ในการเผชิญกับความเครียด เหตุการณ์หรือสิ่งที่คุกคามได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ทำให้ประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนในชีวิตได้ดี และคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ (ปิติมา ฉายโอกาส, 2546)

นอกจากนี้ยังค้นพบงานวิจัยต่างๆ ที่สอดคล้องกับผลการวิจัยข้างต้น โดยพบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้เพิ่มผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการตอบสนองต่อความเครียดผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาได้มากที่สุด จากการศึกษาของ Lewensohn, Sagy และ Roth (2010) ที่ศึกษาความเครียดของวัยรุ่นอิสราเอล ที่อยู่ภายใต้สถานการณ์ความตึงเครียดรุนแรงของการโจมตีซีปนาอูธ พบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้เพิ่มผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อปฏิริยาความเครียดผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาได้มากที่สุด โดยผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีผลทำให้ความเครียดที่ต้องตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีความตึงเครียดลดและบรรเทาเบาบางลง ส่วนความสัมพันธ์ของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและความเครียดนั้น มีผลต่อรูปแบบในการแก้ปัญหา ซึ่งการวิจัยของ Cohena, Ben-Zura และ Rosenfeldb (2008) พบว่าความสัมพันธ์ของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญปัญหา และความเครียดที่เป็นตัวทำนายประสิทธิภาพในการสอบของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความเครียด จึงเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลมี

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สามารถใคร่ครวญพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น อย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง รู้เท่าทันและยอมรับตามความเป็นจริงของเหตุการณ์ในขณะ ปัจจุบัน ตลอดจนมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย คุ่มค่าที่จะเข้าไปแก้ไขและมีแหล่งทรัพยากร ในการจัดการกับปัญหานั้นได้

2.2 ในส่วนของผลทางอ้อมเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา พบว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับ ปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน (β_1^* , β_6) ในระดับ $- .10$, $p < .001$ แสดงว่ารูปแบบการ เผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาช่วยส่งผ่านอิทธิพลของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไป ยังความเครียดในการปฏิบัติงาน สามารถอธิบายได้ตามแนวคิดของ (Antonovsky, 1987) ที่ว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับรูปแบบการเผชิญปัญหาในการ จัดการกับสิ่งเร้าและภาวะความเครียดจากสถานการณ์หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสอดคล้อง กลมกลืน อันนำมาสู่การแก้ไขปัญหและการบรรเทาภาวะความทุกข์ทางจิตใจที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ การมุ่งจัดการกับปัญหายังเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่อยู่ภายใต้องค์ประกอบของความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ทำให้ทหารเกิดการรับรู้และประเมินว่าตนสามารถจัดการกับปัญหาที่ เกิดขึ้น หรือรู้มั่งใจตนเองอยู่ มีแนวทางในการดำเนินการแก้ไขวางแผนจัดการกับปัญหา ซึ่งสิ่งที่นำมา จัดการนั้นอาจนำมาจากภายในตนเอง เช่น สถิติปัญญาการค้นคว้า หรือจากแหล่งอื่น ๆ เช่น เพื่อน ผู้ร่วมงานหรือคนอื่น ๆ ที่ไว้ใจได้ นอกจากนี้งานวิจัยของNoorbakhsh, Besharata และ Zarei (2010)ยังสนับสนุนเหตุผลดังกล่าวด้วยว่า เมื่อเผชิญกับปัญหามุคคนที่มีความรู้สึกสอดคล้อง กลมกลืนในชีวิตสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสม และหลากหลายที่จะนำมาใช้ในการจัดการ ปัญหาได้มากกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ซึ่งพบว่าบุคคลที่มีความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา จะไม่รู้สึกว่าเป็นเหยื่อของ เหตุการณ์ หรือมีความรู้สึกท้อชีวิตตนไม่ได้รับความยุติธรรม เมื่อเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต บุคคล เหล่านี้จะพยายามปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะไม่มัวเศร้าอยู่กับ เหตุการณ์นั้น ดังนั้นบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจึงมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้รูปแบบ แบบมุ่งจัดการกับปัญหา เผชิญหน้ากับปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

อีกทั้ง Larzarus และ Folkman (1984; อ้างถึงใน สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539,2552) ได้ เสนอทฤษฎีกระบวนการของความเครียดของ Larzarus โดยได้อธิบายความเครียดในแง่ของ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่ง Larzarus และ Folkman ได้แบ่งวิธีการจัดการกับ ความเครียดออกเป็น 2 รูปแบบ และพบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหานั้นเป็น ความพยายามที่จะจัดการกับปัญหาโดยตรงกับสาเหตุ หรือปัญหาที่ก่อให้เกิดสภาพเครียด โดยมีการ แสวงหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา มีการกำหนดปัญหา วางแผน และตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญห

โดยนำประสบการณ์ในอดีตที่เคยใช้มาประกอบการพิจารณาแก้ปัญหาพยายามหาทางเลือกหลาย ๆ วิธี คำนึงผลดีและผลเสียของทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด เช่น การวางแผนในการดำเนินการแก้ไข ปัญหา การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง หรือมุ่งปรับเปลี่ยนแก้ไขที่ตัวบุคคล เช่น การปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองใหม่ เพื่อควบคุม จัดการ ต่อสู้ บรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นซึ่งงานวิจัยของ Lewensohn, Sagy และ Roth (2010) พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหาคือตัวกลางของความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและความเครียดโดยส่งผ่านความสัมพันธ์ทางบวกจากความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไปยังความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตลอดจนยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Yusuke, Shinichiro และ Tadahiro (2009) ที่ได้ทำการศึกษารายละเอียดประกอบของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ที่สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการจัดการความเครียด ผ่านรูปแบบในการเผชิญปัญหาของพนักงานที่สถาบันการศึกษาและวิจัยในประเทศญี่ปุ่น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติงานที่มีคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และประสบการณ์ในชีวิตและพื้นฐานของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันมีผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เช่นเดียวกัน ซึ่งผลการวิจัยจึงสรุปได้ว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจึงเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาจึงเป็นตัวแปรส่งผ่านตัวหนึ่งระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไปยังความเครียดในการปฏิบัติงานที่ทำให้ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ลดลง โดยเมื่อทำการทดสอบตัวแปรส่งผ่านจากสูตรของ Sobel (1982 อ้างถึงใน ลีตารัตน์ ธิรสุนทรากุล, 2550) พบว่าได้ค่า z เท่ากับ -4.305 ($p < .001$) ผลจากการทดสอบค่า z จึงทำให้สามารถสรุปได้ว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านจริง และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานในขั้นตอนที่ 3 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การวิเคราะห์ในขั้นตอนดังกล่าวนี้จึงช่วยยืนยันว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านในการทดสอบความสัมพันธ์ในการวิจัยครั้งนี้ เพราะฉะนั้นจึงเห็นได้ว่าเมื่อทหารมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สามารถรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งที่สามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถนำรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาปรับใช้ในการกำหนดเป้าหมาย วางแผนนำเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มาปรับใช้ในการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เข้ามาคุกคามได้ ทำให้ทหารรู้จักเลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการทางปัญญาและพฤติกรรมเพื่อมุ่งที่จะควบคุมต่อสู้และจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น อันส่งผลให้

ความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ทหารค่ายบรรเทาและยังคงมีสุขภาพดีดังที่ปรากฏในผลการวิจัย

2.3 ในส่วนของผลทางอ้อมเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาพบว่า

ความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางอ้อมผ่านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ($\beta_3^* \beta_8$) ในระดับ $-.14, p < .001$ แสดงว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงช่วยส่งผ่านอิทธิพลของความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตไปยังความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

การศึกษาถึงรูปแบบของการเผชิญปัญหาและผลกระทบของการเผชิญปัญหาภายใต้เงื่อนไขที่เกี่ยวกับความเครียดในการทำงานภายใต้สภาวะสงครามและความรุนแรงซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ที่ทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องเผชิญอยู่นั้นได้ปรากฏผลการวิจัยอย่างเด่นชัดในงานวิจัยของ Riolli และ Savicki (2010) ที่ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของทหารสหรัฐอเมริกาที่ประจำการในประเทศอิรัก พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายร้อยละ 98 ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion-Focused Coping) ที่เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา อีกทั้งเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มทหารปกติพบว่า ระดับการใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาในการทำงานในภาวะตึงเครียดนั้น ทหารสหรัฐอเมริกาที่ประจำการในประเทศอิรักนั้น จะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาโดยเน้นการระบายออกทางอารมณ์ การใช้เรื่องตลก การหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา การใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้ยาเสพติดมีความสัมพันธ์ที่สูงขึ้น กับภาวะความเครียดและความซึมเศร้าที่เกิดขึ้นที่มากกว่ากลุ่มทหารปกติ ตลอดจนผลการศึกษาของ Lewensohn, Sagy และ Roth (2010) พบว่าความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตสามารถส่งอิทธิพลทางอ้อมไปยังรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาไปสู่ภาวะความเครียดของวัยรุ่นอิสราเอล ภายใต้สถานการณ์ความตึงเครียดรุนแรงของการโจมตีขีปนาวุธ ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานั้นเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่มีความสัมพันธ์ในการส่งผ่านอิทธิพลจากความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตไปสู่ความเครียดในการปฏิบัติงานที่ทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เลือกใช้

รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านอีกตัวหนึ่งระหว่างความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตไปยังความเครียดในการปฏิบัติงานที่ทำให้ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารลดลง โดยเมื่อทำการทดสอบตัวแปรส่งผ่านจากสูตรของ Sobel (1982 อ้างถึงใน จิตสารัตน์ ธิรสุนทรากุล, 2550) พบว่าได้ค่า z เท่ากับ $-4.689 (p < .001)$ ผลจากการทดสอบค่า z จึงทำให้สามารถสรุปได้ว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านจริง และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานในขั้นตอนที่ 3 พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การวิเคราะห์ในขั้นตอนดังกล่าวนี้จึงช่วยยืนยันว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านในการทดสอบความสัมพันธ์ในการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่า จากการอภิปรายผลการวิจัย

ที่กล่าวมาข้างต้น สะท้อนให้เห็นได้อย่างชัดเจนโดยมีผลงานวิจัยอื่นยืนยันร่วมด้วยว่าความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและแบบหลีกเลี่ยงปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตไปยังความเครียดในการปฏิบัติงานของทหาร และมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีบทบาทหรือมีอิทธิพลมากที่สุดต่อความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งพิจารณาได้จากค่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีค่าเท่ากับ $-.10$ ซึ่งมีค่ามากกว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามีค่าเท่ากับ $-.14$ ซึ่งปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารนั้นมาจากความรู้สึกลดคล่องกลมกลืนในชีวิตและรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ทำให้ทหารยังสามารถปฏิบัติงานอยู่ท่ามกลางความเครียดและความบีบคั้นในพื้นที่เสี่ยงภัยได้ อันแสดงถึงศักยภาพและประสิทธิภาพในการเผชิญและก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันในภาวะของสงคราม เพื่อปฏิบัติหน้าที่ของตนในการปกป้องประเทศชาติและภัยคุกคามต่างๆด้วยความเต็มใจ และมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย คัดค้านค่าที่จะจัดการ และจึงตัดสินใจเลือกทำสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อให้ผ่านความทุกข์นั้น ๆ ไปและมุ่งมั่นในการดำเนินตามอุดมการณ์ในการปกป้องประเทศและชีวิตของประชาชนต่อไปอย่างสมศักดิ์ศรี

ส่วนที่ 3 สำหรับการอภิปรายผลเพิ่มเติมจะเป็นการอภิปรายผลการวิจัยอื่นๆที่น่าสนใจนอกเหนือไปจากผลการวิจัยหลัก ดังนี้

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ โดยตัวแปรต้น คือ รูปแบบการเผชิญปัญหา 3 รูปแบบ คือ รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา รูปแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และรูปแบบการหลีกเลี่ยงปัญหา และมีตัวแปรตามคือ ความเครียดในการปฏิบัติงาน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_9 เท่ากับ $-.39$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_{10} เท่ากับ $-.17$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน หรือ β_{11} เท่ากับ $.44$ โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ ซึ่งหมายความว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบนั้นมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และรูปแบบแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน และรูปแบบการหลีกเลี่ยงปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งผลที่ได้สามารถอธิบายได้ดังนี้

ความเครียดในการปฏิบัติงาน เป็นความรู้สึกอันเป็นผลมาจากปัจจัยทั้งภายในและภายนอกสภาพแวดล้อมการทำงานที่เข้ามากระตุ้น ทำให้เกิดการรับรู้และภาวะการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคาม อันส่งผลให้เกิดความกดดัน ความวิตกกังวล ความรู้สึกไม่สบายใจ

ตลอดจนทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดภาวะขาดความสมดุลตามมาบ้างก็ต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความกดดัน มีผลทำให้เจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ (Cooper & Marshall 1976; อ้างถึงใน Sulsky & Smilth, 2005) อย่างไรก็ตามหากทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้สามารถนำรูปแบบการเผชิญปัญหาไปใช้ในการจัดการกับสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น ย่อมส่งผลให้ความเครียดในการปฏิบัติงานลดลง ซึ่งผลจากวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 3 รูปแบบ นั้นมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการมุ่งจัดการกับปัญหา และรูปแบบการแสวงหารการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการและรูปแบบการหลีกเลี่ยงปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ซึ่งหมายถึงหากทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ซึ่งแสดงถึงความพยายามลงมือแก้ปัญหาโดยจัดการโดยตรงกับปัญหา ประกอบด้วย การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา การวางแผน การทำงานหนักและความสำเร็จในงาน การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอการเผชิญปัญหา การตีความหมายใหม่ในทางบวก การยอมรับปัญหา (สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2545; Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Frydenberg & Lewis, 1993) นอกจากนี้ Robbins และ Judge (2009) ยังได้กล่าวอีกว่าหากบุคคลพยายามมองในด้านบวกและรู้จักผ่อนคลายหรือสร้างความสุขเล็กๆน้อยๆให้กับตนเอง ซึ่งเป็นการทำให้ปัญหานั้นหมดไปด้วยความพยายามและใช้ศักยภาพที่ตนเองมี ทำให้จัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เกิดความเครียดมากจนเกินไป จึงพบว่าบุคคลที่ใช้การจัดการกับปัญหาด้วยวิธีนี้มากก็จะส่งผลให้มีระดับความเครียดลดลงด้วย

นอกจากนี้ หากบุคคลหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน รวมถึงครอบครัวเพื่อขอความช่วยเหลือ ในรูปแบบต่างๆ เช่น การให้ข้อมูล ข่าวสาร คำแนะนำ สิ่งของ การยอมรับ การเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมไปถึงการช่วยเหลือด้านอารมณ์ อันนำไปสู่การสามารถปรับตัวหรือเผชิญความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Aitken และ Crawford (2007) ที่พบว่า การเผชิญปัญหาแบบการวางแผนแก้ไขปัญหาสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น และการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคมในการช่วยเหลือเมื่อเกิดความตึงเครียดในการทำงานไม่ว่าจากเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างานจะช่วยให้ความเครียดลดลงมากกว่าใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา และการศึกษาของ นราเดช ทิพย์รัตน์ (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนในเขตกองกำกับการตำรวจนครบาล 2 พบว่า การสนับสนุนทางสังคม (จากผู้บังคับบัญชา จากเพื่อนร่วมงาน และจากครอบครัว) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการปฏิบัติงาน รวมทั้งการศึกษาของ พงณา เปลี้นเกิด (2552) ที่ว่าการสนับสนุนทางสังคมจากหัวหน้างาน และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนร่วมงานมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้งานวิจัยของ House

(1981), Cobb(1976) และ Thoits (1982) มีความสอดคล้องกับการศึกษาครั้งนี้ด้วย โดยอธิบายได้ว่า หากบุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านสิ่งของหรือ บริการ ได้มากเท่าไร ย่อมส่งผลให้ความเครียดลดลง เชื่อมโยงกับความเครียดของเหล่าทหารที่ ปฏิบัติงานก็จะลดลงด้วยเช่นกัน

ในทางกลับกัน รูปแบบการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความเครียดในการปฏิบัติงาน ทั้งนี้เพราะรูปแบบการจัดการปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาแสดงถึงการ ไม่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ จึงใช้การปฏิเสธ การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทาง ความคิด การเก็บความรู้สึกลงคนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวล และการใส่ใจในอารมณ์ที่ เกิดขึ้น บุคคลที่ใช้การจัดการกับปัญหาด้วยวิธีนี้มากก็จะส่งผลให้มีระดับความเครียดลดลง Carver, Scheier และ Weintraub (1989) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Cohena, Ben-Zura และ Rosenfeldb (2008) เรื่องความสัมพันธ์ของความรู้สึกลดลงกลมกลืนในชีวิต รูปแบบการเผชิญ ปัญหา และความเครียดที่เป็นตัวทำนายประสิทธิภาพในการสอบของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 พบว่า รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียด และส่งผล กระทบต่อคะแนนการทดสอบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า ถ้าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดน ภาคใต้มีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการ แสวงหาการสนับสนุนทางสังคมสูงความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะต่ำลง แต่ในขณะเดียวกัน หากทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้นำรูปแบบการหลีกเลี่ยงปัญหามาใช้ในการ จัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงานสูง ความเครียดในการปฏิบัติงานก็จะสูงเช่นกัน และ ผลการวิจัยที่สนับสนุนผลการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่า หากบุคคลใช้รูปแบบการ เผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดลงส่งผลให้ความเครียดในการปฏิบัติงานจะสูงขึ้นตามขึ้นไปด้วย เพราะ ปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ได้มีการจัดการแก้ไขโดยตรงที่สาเหตุของปัญหา หากบุคคลใช้การเผชิญปัญหา แบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้ความเครียด ของบุคคลที่เกิดขึ้นลดลง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การนำไปใช้แก้ไขปัญหาและเอื้อประโยชน์โดยตรงต่อกลุ่มเป้าหมาย

1.1 จากผลการวิจัยพบว่าความรู้สึกลดลงกลมกลืนในชีวิตส่งผลทางตรงไปยัง ความเครียดในการปฏิบัติงาน และในขณะเดียวกันก็ส่งผลทางอ้อมผ่านรูปแบบการเผชิญปัญหา แบบมุ่งจัดการกับปัญหาและรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาลดลงความเครียดในการ

ปฏิบัติงานที่ทำให้ความเครียดในการปฏิบัติงานลดลงเช่นกัน จากผลดังกล่าวจึงชี้ให้เห็นว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนั้นถ้าใช้เพียงชั่วคราวในระยะสั้นอาจจะสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ในระยะเบื้องต้น และเมื่อได้หันมาใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นหลักก็จะทำให้ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นลดลงไปได้เพราะเป็นการแก้ไขปัญหาที่สาเหตุของปัญหาเป็นหลัก ดังนั้นการนำแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน แบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมาใช้ในการประเมินตนเองของทหารเพื่อเป็นการจำแนกบุคคลที่มีความเครียดในการปฏิบัติงานสูง หรือใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบไม่มีประสิทธิภาพ ขาดการได้รับการสนับสนุนทางสังคม และมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการดำเนินการรักษาเชิงจิตวิทยา หรือการจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยให้ทหารได้เรียนรู้ที่จะใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยเรียนรู้ที่จะเลือกใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และเรียนรู้ที่จะแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสม ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งถ้าเขาสามารถจัดการกับปัญหาได้ ความเครียดในการปฏิบัติงานที่เกิดขึ้นก็จะลดน้อยลง นำไปสู่การประเมินสถานการณ์ที่เผชิญได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในการจัดการกับปัญหา นำไปสู่การเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่อไป

นอกจากนี้อาจจะมีการจัดโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในด้านการแก้ไขป้องกันปัญหา และการพัฒนาบุคคล เช่น การจัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือรายบุคคล เพื่อเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเองในการทำงานเพื่อปกป้องประเทศชาติและประชาชนในพื้นที่ให้มีความสงบสุข ซึ่งเป็นงานที่มีคุณค่า มีเกียรติยศ และมีศักดิ์ศรี และส่งเสริมการพัฒนาความสามารถในการจัดการกับปัญหา จะทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ พร้อมทั้งฝ่าฝืนปัญหาอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีศักยภาพในการปฏิบัติงานในหน้าที่ของตน และดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น

ในส่วนของข้อมูลที่ได้จากการให้ทหารได้สำรวจตนเองจากแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน แบบวัดการเผชิญปัญหา และแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางให้แก่ผู้บังคับบัญชาได้ทราบถึงลักษณะปัญหาของผู้ใต้บังคับบัญชาและผู้ปฏิบัติงานร่วมกันที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนรูปแบบ หรือกระบวนการทำงานในการส่งเสริมขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน หรือเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมอันนำไปสู่การลดภาวะความกดดันหรือความเครียดในการปฏิบัติงานและเกิดความสุขในการปฏิบัติงานต่อไป

1.2 ในงานวิจัยครั้งนี้พบว่า ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นั้นได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่นำไปสู่การจัดการกับความเครียดเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ย (Mean) อยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นั้นก็ยังสามารถนำรูปแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาใช้ในชีวิตประจำวันเช่นกัน แต่ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณดังกล่าวไม่พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงาน ดังนั้นในฐานะผู้บังคับบัญชาหรือหัวหน้างานนั้น ควรให้ความสำคัญกับการช่วยเหลือทั้งทางด้านความรู้ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ วัตถุประสงค์ของ การยอมรับและให้เกียรติในตัวบุคคลของผู้ใต้บังคับบัญชาอย่างไม่มีเงื่อนไข แสดงความรักความห่วงใย ความเมตตาปราณี คอยรับฟังปัญหาทุกชีวิตด้วยความเข้าใจ ให้กำลังใจหรือเป็นที่ปรึกษาของผู้ที่อยู่ใต้บังคับบัญชาเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้ทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัยคลายความเครียดลงได้ขณะที่ต้องปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัย

ในส่วนของฐานะเพื่อนร่วมงานด้วยกันนั้นก็สามารถช่วยลดระดับความเครียดของเพื่อนร่วมงานกันเองได้โดยให้ความสนใจ ยอมรับในความเป็นตัวบุคคลของเพื่อนร่วมงาน แนะนำข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ แสดงความรักความห่วงใย คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อมีโอกาส ทั้งนี้การสนับสนุนจากสังคมไม่ว่าจะเป็นการได้รับขวัญกำลังใจที่ดีจากครอบครัว คนรัก เพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ก็ย่อมส่งผลทำให้บุคคลนั้นเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นว่าตนจะสามารถผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากไปได้ และตระหนักได้ว่าตนเองก็มีศักยภาพที่มากพอที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นได้ โดยมองว่าเหตุการณ์นั้นไม่ใช่เป็นสิ่งที่อันตรายหรือคุกคามต่อตนเองมากเกินไปไม่ว่าจะทางร่างกาย และจิตใจ อันส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความท้อแท้ที่จะแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ย่อมส่งผลทำให้ทหารเหล่านั้นมีระดับความเครียดลดลง ซึ่งกล่าวได้ว่าผู้บังคับบัญชา หรือเพื่อนร่วมงานเป็นสัมพันธภาพที่มีความใกล้ชิดมากกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับสัมพันธภาพกับคนรักหรือครอบครัวในยามที่ต้องมาปฏิบัติงานในพื้นที่เสี่ยงภัยเช่นนี้

2. การที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้แก้ไขปัญหาและข้อประโยชน์ต่อหน่วยงาน

หน่วยงานทางความมั่นคงภาครัฐในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ทั้งในส่วนของทหารและตำรวจ ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้(ศอ.บต.) รวมทั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบปฏิบัติงานในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ความไม่สงบ สามารถนำผลการศึกษาวิจัยที่พบว่า “ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่ง

จัดการกับปัญหาและแบบหลีกหนีปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตไปยังความเครียดในการปฏิบัติงานที่ทำให้ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารลดลง โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีบทบาทหรือมีอิทธิพลมากที่สุดต่อความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้” ไปปรับใช้ในกาบริหารจัดการให้มีการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งในด้านการแก้ไขป้องกันปัญหา และการพัฒนาบุคคล เช่น การจัดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม หรือรายบุคคล โดยจัดให้มีผู้รับผิดชอบในการดำเนินการอย่างชัดเจน ทั้งในระดับจังหวัดและอำเภอ เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตของทหารรวมทั้งบุคลากรภาครัฐที่ปฏิบัติงานในสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ให้สามารถปฏิบัติงานอยู่ท่ามกลางความเครียดและความบีบคั้นในพื้นที่เสี่ยงภัยได้อย่างมีศักยภาพ และประสิทธิภาพในการเผชิญและก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

ส่วนที่ 2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้มีประโยชน์มากยิ่งขึ้น จึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อเนืองดังข้อเสนอต่อไปนี้

1. ควรศึกษาความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความเครียดในการปฏิบัติงาน และรูปแบบการเผชิญปัญหาในเชิงลึกขึ้น เช่น การศึกษาในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อทำความเข้าใจถึงความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวด้านต่างๆ และรูปแบบการเผชิญปัญหาในสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป โดยใช้การสัมภาษณ์ในเชิงลึกซึ่งเป็นวิธีการศึกษาที่ให้ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างได้ละเอียดและชัดเจนในทุกแง่มุม ตัวอย่างเช่น สัมภาษณ์ผู้ที่มีความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี และสัมภาษณ์ผู้ที่มีความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ ปรับตัวต่อสถานการณ์ไม่ได้ มีความเครียดในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ทราบถึงปัญหาที่ประสบ สาเหตุ และกลวิธีหรือรูปแบบการเผชิญปัญหาแบบที่ใช้ และยังสามารถศึกษาว่าคนที่มีความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงและมีความรู้สึกสออดคล้องในชีวิตต่ำใช้รูปแบบการเผชิญปัญหาแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร เป็นต้น

2. ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาความรู้สึกสออดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความเครียดในการปฏิบัติงาน และรูปแบบการเผชิญปัญหา เฉพาะทหารสังกัดหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 เท่านั้น ยังมีทหารในพื้นที่เสี่ยงภัย นอกเหนือจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ อาจเป็นชายแดนกับประเทศเพื่อนบ้านอื่น ในภูมิภาคและจังหวัดอื่น ๆ ความเครียดที่เกิดขึ้น หรือแนวทางในการเผชิญปัญหา อาจจะแตกต่างไปจากการวิจัยในครั้งนี้

3. ควรทำการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดยใช้รูปแบบกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาที่มีผลต่อการเสริมสร้าง พัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มทหาร หรือกลุ่มบุคคลอื่นๆ โดยเฉพาะกลุ่มบุคคลที่อยู่ในภาวะวิกฤติ หรืออยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด เพื่อให้บุคคลเหล่านั้นมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สามารถเข้าใจตนเอง และเข้าใจสิ่งที่เผชิญอยู่ มีจิตใจที่เข้มแข็ง มองเห็นคุณค่าในตนเองและสิ่งที่ดำเนินอยู่ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างเต็มศักยภาพ หรือสามารถเข้าถึงแหล่งความช่วยเหลือหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมต่างๆ และได้รับการคลี่คลายความทุกข์อุปสรรคปัญหาต่างๆ ได้อย่างทันสถานการณ์ ซึ่งส่งผลให้สามารถมองเห็นแนวทางจัดการแก้ไข ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างที่ดีขึ้น

4. ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และความเครียดในการปฏิบัติงาน โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่านเท่านั้น ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการปรับเปลี่ยนปัจจัยอื่นที่ช่วยลดความเครียดในการปฏิบัติงานเป็นตัวแปรส่งผ่าน เช่น ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค ความอดทนต่อแรงกดดันและความต้องการประสบความสำเร็จมาปรับใช้ในการวิจัยเพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ เพิ่มขึ้นต่อไป

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้เป็นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ เท่านั้น และเป็นกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นทหารเรือ ดังนั้นการนำผลการวิจัยไปใช้กับกลุ่มประชากรอื่น เช่น ทหารบก ทหารอากาศ หรือกลุ่มตัวอย่างในอาชีพอื่นๆ ควรใช้ด้วยความระมัดระวังและต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าหากมีการนำไปใช้นั้นควรที่จะมีการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในการปฏิบัติงานเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพอื่นๆ ที่แตกต่างกันออกไป เพราะหากกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกับกลุ่มประชากรในครั้งนี้ อาจทำให้การอ้างอิงขาดความแม่นยำได้

2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีความเสี่ยง อยู่ภายใต้ภาวะความรุนแรงและความไม่สงบ ดังนั้นจึงมีอุปสรรคในการเก็บข้อมูลที่ต้องลงไปในพื้นที่ และใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลในแต่ละหน่วย ซึ่งการวิจัยครั้งต่อไปอาจพิจารณาให้ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ซึ่งมีความชำนาญในเส้นทางและลักษณะพื้นที่ดังกล่าว ร่วมด้วยในการเก็บข้อมูล

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กฤษดา บุญประกอบ. (2551). *ความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารสังกัดมณฑลทหารบกที่ 42 ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชา ยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.

กรกวรรณ สุพรรณวรรณ. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหา ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการ ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จิรัฐดา ธาณรัตน์. (2547). *ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากงานของบุคลากรใน โรงพยาบาลปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาอาชีวเวชศาสตร์ ภาควิชา เวชศาสตร์ ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

จุฑารัตน์ สุคันธรัตน์. (2541). *การรับรู้บรรยากาศองค์การและความเครียดของบุคลากรใน โรงพยาบาลตากสิน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและ องค์การ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ฉัตรมงคล วศินอมร. (2545). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ ตำรวจกองกำกับการ 2 กองบังคับการตำรวจท่องเที่ยว*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ฐิตารัตน์ ธิรสุนทรากุล. (2550). *ผลของการทำตามสัญญาใจตามการรับรู้ของพนักงานต่อความ ตั้งใจในการลาออก โดยมีความผูกพันกับองค์การเป็นตัวแปรสื่อ*. วิทยานิพนธ์ปริญญา โทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ณัฐพงศ์ ภูริปรีชา. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของกำลังพลในสังกัดกรมราชองครักษ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารทั่วไป คณะรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2549). *สังคมสงเคราะห์จิตเวช*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

นราเดช ทิพย์รัตน์. (2544). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเครียดของเจ้าหน้าที่ตำรวจชั้นประทวนใน เขตกองกำกับการตำรวจนครบาล 2*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาอุตสาหกรรม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นันทเดช เมฆสวัสดิ์. (2549). *ปฏิบัติการณ์ลับดับไฟใต้*. กรุงเทพมหานคร: ร่วมด้วยช่วยกัน.

- นันทินี ศุภมวงค. (2547) . *ความวิตกกังวล การสนับสนุนทางสังคม และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต,สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เบญจศักดิ์ เวศน์วิบูลย์. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของข้าราชการกองบังคับการกรมอยู่ทหารเรือ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปิติมา ฉายโอกาส. (2546) .*ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, คณะพยาบาล จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปี่มอารีย์ กิ่งแก้ว. (2549). *บทบาททางเพศ การประเมินความสามารถในการแก้ปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปริญญา สิริอัตตะกุล. (2550). *การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความเข้มแข็งในการมองโลกของนักศึกษาระดับปริญญาตรี: การประยุกต์ใช้โมเดลสมการโครงสร้างกลุ่มพหุ*. วารสารพฤติกรรมศาสตร์1:30-42.
- ปานรดา ปัญญาราษฎร์. (2550) . *การศึกษาความเครียด วิธีการจัดการความเครียด และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในงานของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเอกชน วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาท้องถิ่น บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545) . *การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พจนา เปลี่ยนเกิด. (2552) . *ปัจจัยทำนายความเครียดของทหารที่ปฏิบัติงานในอำเภอสรีสาคร จังหวัดนราธิวาส*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พนิตตา บัวทอง.(2545). *ความเครียดจากการทำงานของทหารในกรมข่าวทหารกองบัญชาการทหารสูงสุด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรวัฒนา ศรีคำภา นิตยา แก้วเขียว และประวิทย์ รัตนสมบัติ. (2547). *การเผชิญปัญหากับความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*. รายงานการวิจัย จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตก*

- กังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามาริบัติ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาล
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัชรี โชติพิงศ์. (2547). *ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวด้านจิตสังคมของ วัยรุ่นใน
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, คณะพยาบาล
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- ภัทรดา รุ่งป่าสัก. (2545). *ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความ
เข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมักกะสันพิทยา
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ภัสกร ก้อนเมฆ. (2551). *การปฏิบัติการทางทหารกับปัญหาทางจิตใจ. วารสารนาวิกศาสตร์
91(6), 34-45.*
- มณฑลสินา อาษากิจ. (2547). *ความเครียดและการปรับตัวต่อความเครียดของบุคลากรสำนัก
บริหารแรงงานต่างด้าว. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
มหาสารคาม.*
- เมตตา สิงห์คำป้อง. (2544). *ความเครียดของพนักงานบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์เกียรตินาคิน จำกัด
มหาชน สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.*
- เยาวลักษณ์ กลิ่นหอม. (2536). *ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งในการมอง
โลกของสมาชิกครอบครัวผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชา
สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- รสนิน วิทย์วงษ์กังวาล. (2550). *ปัจจัยทางชีวสังคมสุขภาพจิตและความเข้มแข็งในการมองโลกกับ
การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน
วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- รติกร ลีละยุทธสุนทร. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างตัวก่อความเครียดในงาน ความเครียด วิธีการ
จัดการกับตัวก่อความเครียด วิธีการจัดการกับความเครียด โดยมีความอดทนต่อแรงกดดัน
ความต้องการประสบความสำเร็จ และความต้องการสัมพันธ์เป็นตัวแปรกำกับ. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

- รัชนิย์ แก้วคำศรี. (2545). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเอง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- รัชนิ นามจันทร์ และสมจิต หนูเจริญกุล. (2543). *ความเข้มแข็งในการมองโลก: การวิเคราะห์แนวคิดทางทฤษฎีและทบทวนการวิจัย. วารสารการวิจัยทางการแพทย์.4(3) :269 - 310.*
- วรารณ รัตนวิศิษฐ์กุล. (2545). *ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วิภา ผู้เลื่องลือ. (2547). *เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของข้าราชการตำรวจชั้นประทวนประจำ กองบังคับการอำนวยการตำรวจภูธรภาค 2 . วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- วีณา มิ่งเมือง. (2540). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ศักดิ์ระพี เพ็ญพานิช. (2539). *ความเครียดของตำรวจสายตรวจสถานีตำรวจภูธรอำเภอเมืองขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี.(2549) *ทศวรรษความรุนแรงภาคใต้: ปฏิกริยาถูกใช้ต้านอำนาจรัฐ.* [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http://www.manager.Co.th/ Local /View News .aspx?NewsID \[6,ธันวาคม 2553\].](http://www.manager.Co.th/ Local /View News .aspx?NewsID [6,ธันวาคม 2553].)
- ศรีสมภพ จิตรภิรมย์ศรี. (2553). *สรุปหกปีไฟใต้ พลวัตการก่อความไม่สงบกับการสร้างจิตกรรมของการก่อความรุนแรง.* [ออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www. deepsouthwatch.Org.htm \[6 ธันวาคม 2553\].](http://www. deepsouthwatch.Org.htm [6 ธันวาคม 2553].)
- ศุภย์ไผ่ระวังเชิงองค์ความรู้สถานการณ์ภาคใต้.(2553). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา [http://www. deepsouthwatch.org/ \[6 ธันวาคม 2553\].](http://www. deepsouthwatch.org/ [6 ธันวาคม 2553].)
- สมจิต หนูเจริญกุล, ประคอง อนิทรสมบัติและ พรรณวดี พุทธิพัฒนะ.(2532). *สิ่งรบกวนในชีวิตพยาบาลประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลก และการรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตของอาจารย์พยาบาลในมหาวิทยาลัย. วารสารพยาบาล 38 :169-190.*
- สมบุญ จารุเกษมทวี. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบความผูกพัน ความวิตกกังวล และ*

- กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมพร สุทัศน์ีย์, ม.ร.ว. (2545). การพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกสำหรับวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุดาภรณ์ วงศ์ใหญ่. (2545). ผลของโปรแกรมการฝึกตามแนวการพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความเข้มแข็งในการมองโลกและความวิตกกังวลทางสังคมของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2539). ความเครียดและการบริหารความเครียด. เอกสารการประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย เรื่องเทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพคน, 6-7 กรกฎาคม 2539.
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2545). แบบสำรวจตนเอง. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรณ โคตรจรัสและชุมพร ยงกิตติกุล. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทยรายงานการวิจัย. คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุริชัย หวันแก้ว. (2550). กำเนิดไฟใต้. กรุงเทพมหานคร. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณ ก่อสุวรรณวงศ์. 2550. ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 2 จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาวิจัยและสถิติทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2536). การปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิชนิด. เอกสารประกอบคำสอน ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (อัดสำเนา).
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2551). แห่งการงานอันเบิกบาน. กรุงเทพมหานคร:มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- อมร หวังพีระวงศ์. (2553). อิทธิพลของการประเมินแก่นแท้ของตนเองต่อความพึงพอใจในการทำงาน โดยมีความเครียดในการทำงานและความเหนื่อยหน่ายในการทำงานเป็นตัวแปรสื่อ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2551). สังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและการเผชิญความเครียดของคนไทย. วารสารพฤติกรรมศาสตร์ 14(1):135-150.

อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ. (2539). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวโลกอสต่อการเพิ่มความ
เข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุรา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการ
ปรึกษาคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรอนงค์ วังมะนาว.(2543). ความเครียดจากการทำงานกับพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของ
เจ้าพนักงานเรือนจำ ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ภาษาอังกฤษ

- Aitken, A., & Crawford, L. (2007). Coping with stress: Dispositional coping strategies of project managers. *International Journal of Project Management*, 25: 666-673.
- Alan, D., Ogle, E., & Steven, P. (2006). Job stress, depression, work performance, and perceptions of supervisors in military personnel. *Military Medicine*, 171: 861-865
- Antonovsky, A. (1982). *Health, stress and coping*. San Francisco: Jossey – Bass.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science Medicine*, 36: 725-733.
- Antonovsky, A., & Sagy, S. (1996). The development of sense of coherence and its impact on response to stress situation. *Journal of Social Psychology*, 126: 213-255.
- Arnold, H. J., & Feldman, D. C. (1996). *Organizational behavior*. New York: Mc Graw-Hill.
- Baron, R.M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variables distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations [Electronic Version]. *Journal of personality and social psychology*, 51:1173-1182.
- Baumeister, F., Faber, E., & Wallace, M. (1999). *Coping and ego depletion : recovery after the coping processing*. In C.R. Snyder (Ed.), *Coping*. New York : Oxford University Press.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of behavioral medicine*, 4: 139-157.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S. & Roth, G. (2010). Coping strategies as mediators of the relationship between sense of coherence and stress reactions: Israeli adolescents under missile attacks. *Anxiety, Stress, & Coping*, 6:1-13.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, I.K. (1989). Asserting coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56: 267-283.
- Cohen, M., Ben-Zura, H., & Rosenfeld, M. (2008). Sense of coherence, coping strategies, and test stressor as predictors of test performance among college

- students. *International Journal of Stress Management*, 15 : 289–303.
- Cook, S. W., & Heppner, P. P. (1997). A psychometric study of three coping measures .
Educational and Psychological Measurement, 57: 906-923.
- Cooper, C.L. (1987). *Psychological factors a work and their relation to health*. Geneva:
World Health Organization.
- Cooper, C.L. (2005). *Handbook of stress, medicine, and health* (2nd ed.). Boca
Raton, FL: CRC press.
- Cooper, C. L., & Marshall. J. (1976). Occupational Source of Stress. *Journal of
Occupational Psychology*, 49: 11-28.
- Cooper, C.L., Sloan, S.J., & William, S. (1988). *Occupational Stress Indicator*. Windsor,
England : NFER-Nelson.
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). *A review and an integration of research on
job burnout*. *Academy of Management Review*, 18: 621–656.
- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S. (1981). Depression and coping in stressful
episodes. *Journal of abnormal psychology*, 90 : 439-447.
- Endler, N. S., Parker, J.D. A., & Summerfeldt, L.J. (1998). Coping with health problems :
Developing a reliable and valid multidimensional measure. *Psychological
Assessment*, 10: 195-205.
- Fyrdenberg, E., & Lewis, R. (1993). *Adolescent Coping Scale Administrator's Manual*.
The Australian Council for Education Research Ltd.
- Ganster , D. C., & Schaubroeck, J. (1991). Job stress and employee health [Electronic
version]. *Journal of Manangement*, 17: 235-271.
- George, J.M., & Jones, G.R. (2008). *Understanding and management organizations
behavior* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ : Pearson/Prentice-Hall.
- Gianakos, I. (2000). Gender roles and coping with work stress. *Sex Roles*, 42 : 1059-
1079.
- Greenberg, J., & Baron, R.A. (2008). *Behavior in organizations* (9th ed). Upper Saddle
River, NJ: Pearson/Prentice-Hall.
- Hair, Jr. J.F., Black, W.C., Babin, B.J. Anderson, R.E., & Tatham, R.L. (2006). *Multivariate data
analysis*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- Holaday, B. (1984). Challenges of rearing a chronically ill child : caring and coping. *Nursing Clinics of North America*, 19 :361-369.
- Ivancevich, J., & Matteson, M. (1999). *Organizational behavior and management* (5th ed.). Boston: Irwin/McGraw-Hill.
- Jacoba, J., & Sebastiaan, R. (2009). Occupational stress, sense of coherence, coping, burnout and work engagement of registered nurses in South Africa. *Sa Journal of Industrial Psychology*, 35: 423-433.
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment* (3rd ed). Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* . New York: Springer Publishing.
- Lewis, P. W., Campbell, L . D., Beckett, A., Cooper, M. C., & Bonner, J. L. (2002). Work stress, burnout, and sense of coherence among dialysis nurses. *ANNA journal / American Nephrology Nurses Association*, 19: 545-554.
- Lazarus, R.S., & Launier, R. (1978) Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis (Eds) *Perspectives in Interactional Psychology*, 5: 287-327. New York: Plenum
- Luthans, F. (2008). *Organizations behavior* (11th ed.). New York: McGraw-Hill.
- MacKinnon, D. P. (2000). Contrasts in multiple mediator models. In Rose, J., Chassin, L., Presson, C.C., & Sherman, S.J., eds., *Multivariate applications in substance use research: New methods for new questions*, 3: 141-160. NJ: Erlbaum.
- McCrae, R. R. (1984). Situational determinants of coping responses : loss, threat, and challenge. *Journal of personality and social psychology*, 76: 117-122.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of personality*, 54: 385-405.
- Mellem, L. S. (2008). Sense of coherence as a mediator of stress among high school students in Tromso, Norway. Master thesis Mastergradsoppgave: University of Tromso Publisher.
- Muchinsky, P.M. (2006). *Psychology applied to work* (8th ed.). Belmont, CA: Thompson.
- Noorbakhsh, N., Besharata, M. A., & Zarei, B.J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5: 818-822.

- Norman, S. E., Laura, J. S., & James, D.A. Parker. (1998). Coping with health problems developing a reliable and valid multidimensional measure. *Psychological Assessment, 10*: 195-205.
- Pearlin, L.I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior, 19*: 2-21.
- Rioli, L., & Savicki, V. (2010). Coping Effectiveness and Coping Diversity Under Traumatic Stress. *International Journal of Stress Management, 17*: 97-113.
- Robbins, S.P., & Judge, T.A. (2009). *Organizations behavior* (13th ed.). Upper Saddle River, NJ : Pearson/Prentice-Hall.
- Rothmann, S., Steyn, L.J., & Mostert, K. (2005). *Job stress, sense of coherence and work wellness in an electricity supply organization*. [Online]. Available from: <http://www.ianrothmann.com> [November, 23, 2010].
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. New York: Mc Graw-Hill.
- Spector, P. E., Chen, P. Y., & O'Connell, B. J (2000). A longitudinal study of relations between job stressors and job strains while controlling for prior negative affectivity and strains. *Journal of Applied Psychology, 85*: 211-218.
- Steven, P., & Scott, N. (2002). Work stress in the military: Prevalence, causes, and relationship to emotional health. *Military Medicine, 167*: 877-882.
- Stone, A. A., & Neale, J. M. (1984). A new measure of daily coping: development and preliminary results. *Journal of personality and social psychology, 46*: 892-906.
- Sulsky, L., & Smilth, C. (2005). *Work stress*. Belmont, CA : Thomson Wadsworth.
- Van, J., & Johann, L. (2009). *The relationship between burnout, coping and sense of coherence amongst engineers and scientists*. Theses and Dissertations. Industrial and Organisational Psychology Unisa ETD.
- Yusuke, T., Shinichiro, S., & Tadahiro, U. (2009). The association of sense of coherence and coping profile with stress among research park city workers in Japan. *Journal of Industrial Health, 47*: 664-672.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบข้อกระทงของมาตรฐานวัด
ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้

1. รองศาสตราจารย์สุภาพพรรณ โคตรจรัส (ศาสตราจารย์ชาน)
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคำภีร์
3. อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต็มพันธ์

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้อง

AF 01-12



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

COA No. 110/2554

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 079.1/54 : ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียด
ในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมี
กลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวไหมไทย ไซพันธ์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ลงนาม.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา หิสนประดิษฐ์)
ประธาน

ลงนาม.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทวี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 11 กรกฎาคม 2554

วันหมดอายุ : 10 กรกฎาคม 2555

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วม ในการวิจัยและ ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



เลขที่โครงการวิจัย 079.1/54
วันที่รับรอง 11 กค 2554
วันหมดอายุ 10 กค 2555

เงื่อนไข

1. ข้าราชการรับทราบว่าเป็นการผิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากไม่รับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่น้อยกว่า 1 เดือน พร้อมส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดการอุทธรณ์ไม่พึงประสงค์หรือเรื่องในสถานที่เก็บข้อมูลของอนุมัติจากคณะกรรมการ ส่งรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งแบบรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น

AF 04-09

ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวไหมไทย ไชยพันธุ์ ตำแหน่ง นิสิตรระดับปริญญาโท คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สถานที่ติดต่อผู้วิจัย คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตึกบรมราชชนนีศรีศุภพรช ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

(ที่บ้าน) 8 ซอย 21 ถนนไทรบุรี ตำบลบ่อทราย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

โทรศัพท์ (ที่ทำงาน) - โทรศัพท์มือถือ 09-00039525

E-mail: bimbimaru@hotmail.com

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้ ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย มีความจำเป็นที่ท่านควรทำความเข้าใจว่างานวิจัยนี้ทำเพราะเหตุใด และเกี่ยวข้องกับอะไร กรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้เป็นอย่างดีและรอบคอบ และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือข้อมูลที่ไม่มีชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา

2. โครงการนี้เป็นการศึกษาวิจัยเพื่อสำรวจความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต ความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้และกลวิธีการเผชิญปัญหาดังกล่าว

3. ประชากรเป็นข้าราชการทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย ในสังกัดหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 (จก.นราธิวาส 33) ประกอบไปด้วยกองร้อยปืนเล็กที่ 1 กองร้อยปืนเล็กที่ 2 กองร้อยปืนเล็กที่ 3 และกองร้อยปืนเล็กที่ 4 โดยสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายชั้น (multi-stage random sampling) จำนวนทั้งสิ้น 200 คน ที่ปฏิบัติงานในพื้นที่ อำเภอเยื่อ อำเภอระแงะ และอำเภอเมืองนราธิวาส

4. วิธีดำเนินการวิจัย ทำหนังสือขออนุญาตจากผู้บังคับหน่วยเฉพาะกิจนราธิวาส 33 แล้วผู้วิจัยจึงเข้าไปเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่ได้นัดหมายไว้ ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลในแต่ละกองร้อยด้วยตนเองโดยมีผู้บังคับกองร้อยแต่ละกองร้อยคอยดูแลการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยจะแจกแบบสอบถามสำหรับข้าราชการทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยตรงแบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ชุด คือ 1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2. แบบวัดความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต 3. แบบวัดกลวิธีการเผชิญปัญหา และ 4. แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงานของทหาร โดยขอให้ผู้ร่วมวิจัยตอบใช้เวลาประมาณ 30 นาที และเป็นการตอบเพียงครั้งเดียว

5. กระบวนการให้ข้อมูลแก่กลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แบบสอบถามจะมีข้อมูลรายละเอียดชี้แจง รวมทั้งผู้วิจัย จะเป็นผู้ให้ข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเองและกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลาที่ตอบแบบสอบถาม



วันที่เริ่มเก็บข้อมูล 07.01.54
 วันที่รวบรวม 11 ก.ค. 2554
 วันที่พิมพ์ 10 ก.ค. 2555

ปรับปรุงเมื่อ 23 มกราคม 2552

AF 04-09

6. การวิจัยในครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ กับผู้เข้าร่วมวิจัย เนื่องจากเป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยการตอบแบบสอบถามเพียงครั้งเดียว และไม่มีการระบุชื่อผู้ตอบ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับท่านจะเก็บเป็นความลับ ไม่เปิดเผยเป็นรายบุคคล และรับรองว่าจะไม่ส่งผลกระทบต่อท่าน ทั้งนี้จะนำเสนอข้อมูลผลการวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น

7. การเข้าร่วมในการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจ โดยท่านสามารถปฏิเสธการตอบแบบสอบถาม หรือยุติการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องให้เหตุผลและไม่สูญเสียประโยชน์แต่อย่างใด

อย่างไรก็ตามหากผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งเป็นผู้ตอบแบบสอบถามมีอาการความเครียดสูง ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมวิจัยในการติดต่อขอความช่วยเหลือเบื้องต้นเพื่อผ่อนคลายภาวะความเครียด โดยแจ้งข้อมูลเบอร์โทรศัพท์การให้บริการปรึกษาผ่านทางสายด่วนสุขภาพจิต(Hotline) อันได้แก่ ศูนย์คลายเครียดกรมสุขภาพจิต 1667 ศูนย์สุขภาพจิต 02-2457798 ศูนย์จิตวิทยาสุขภาพและสุขภาพะสาธาณะ 02-2180336 โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์ 074-317400 และโรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์ 073-511379 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต มีแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของตนเองและผู้ใกล้ชิดอันนำไปสู่การผ่อนคลายความตึงเครียดต่อไป

8. ประโยชน์ในการเข้าร่วมวิจัยของท่าน ทั้งนี้ในการตอบแบบสอบถามนั้นท่านอาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์โดยตรงแก่ตัวท่าน แต่ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะสามารถทราบถึงกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกตลอดคล่องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ตลอดจนจนเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันความเครียดในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัด และเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการพัฒนาจิตใจที่เหมาะสมกับทหารที่ปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ต่อไป

9. หากมีข้อสงสัย ท่านสามารถสอบถามเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตามสถานที่ และเบอร์โทรศัพท์ที่ระบุไว้ข้างต้น

10. หากท่านไม่ได้รับการปฏิบัติตามข้อมูลดังกล่าวนี้สามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น4 อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147

โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th



วันที่ตรวจแก้ไข 079.1/54
วันที่รับเรื่อง 11 ก.ค. 2554
วันที่ลงบัญชี 10 ก.ค. 2555
ในหนังสือที่

AF 05-09

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ทำที่.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ ประชากรตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของ
ทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีกลวิธีในการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ชื่อผู้วิจัย นางสาวไหมไทย ไรยพันธุ์

ที่อยู่ติดต่อ 8 ซอย 21 ถนนโทรบุรี ตำบล บ่อทราย อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

โทรศัพท์ (มือถือ) 09-0003-9525


 วันที่รับทราบ ๐๙๙.๑/๕๔
 วันที่รับทราบ ๑๑ ก.ค. ๒๕๕๔
 วันที่รับทราบ ๑๑ ก.ค. ๒๕๕๕

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มา และวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมตอบแบบสอบถาม ทั้งหมด ๔ ชุด คือ ๑. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ๒. แบบสอบถามความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ๓. แบบสอบถามกลวิธีในการเผชิญปัญหา และ ๔. แบบสอบถามความเครียดในการปฏิบัติงานของทหาร โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ ๓๐ นาที ในการตอบเพียงครั้งเดียว

ข้าพเจ้ามีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยและข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลผลการวิจัยเป็นภาพรวมเชิงสถิติเท่านั้น และไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ ๑ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ชั้น ๔ อาคารสถาบัน ๒ ซอยจุฬาลงกรณ์ ๖๒ ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-8147 โทรสาร 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสาวไหมไทย ไรยพันธุ์)

ผู้วิจัยหลัก

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยเครื่องมือทั้งหมด 4 ชุดคือ

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา
2. แบบวัด แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (The sense of coherence questionnaire :SOC Questionnaire) ของวิยะดา แซ่ตั้ง(2551)
3. แบบวัดการเผชิญปัญหา (Coping scale) ของสุภาพรรณ โคตรจรัส (2545)
4. แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน(Occupational stress indicator)ของCooper & Marshall (1979, อ้างถึงใน Cooper,2005)

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม)

คำชี้แจง

โปรดกาเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านในปัจจุบัน

1. เพศ
() ชาย
2. อายุปี
3. สถานภาพการสมรส
() โสด () สมรส () หม้าย
4. ระดับการศึกษา
() มัธยมศึกษาตอนปลาย () อนุปริญญา , ปวส, ปวช
() ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี
5. ตำแหน่งในการปฏิบัติงาน
() ระดับผู้บังคับบัญชาหน่วย () ระดับผู้ปฏิบัติ
6. ระยะเวลาในการรับราชการปี
7. ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้เดือน
8. สังกัด.....

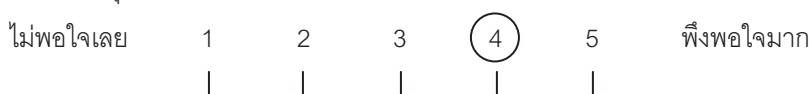
2. แบบวัดแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

คำชี้แจง

ข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้เป็นการมองชีวิตในแง่มุมต่างๆ แต่แต่ละคำถามจะมีตัวเลขให้เลือกตอบ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดยตำแหน่ง 1 และ 5 มีข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลขตรงกลางจาก 2 ถึง 4 บ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของท่าน ในแต่ละคำถามโปรดวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุดเพียงเลขเดียว โดยแต่ละคำถามไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

ตัวอย่างการตอบ

คุณมีความพึงพอใจกับชีวิตในขณะนี้มากน้อยเพียงใด



คำอธิบาย ผู้ตอบเลือกเลข 4 แสดงว่าผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในขณะนี้ค่อนข้างมากแต่ยังมีบางส่วนของชีวิตที่เขายังไม่พอใจ

ชุดข้อคำถาม

1. แม้ว่าคนที่คุณพบในแต่ละวันจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากคุณ คุณมักจะรู้สึกว่า...

เป็นเรื่องผิดปกติ	1	2	3	4	5	เป็นเรื่องธรรมดา
----- ----- ----- ----- -----						
ไม่ธรรมดา						เรื่องหนึ่ง

2. ช่วงเวลาที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำอะไรก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่น คุณรู้สึกว่างานนั้น...

ไม่สำเร็จอย่างแน่นอน	1	2	3	4	5	สำเร็จอย่างแน่นอน
----- ----- ----- ----- -----						

3. คุณมองว่าชีวิตคุณ เป็น.....

สิ่งที่น่าสนใจ	1	2	3	4	5	สิ่งที่จำเจ น่าเบื่อ
----- ----- ----- ----- -----						

4. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าชีวิตเป็นอย่างไร.....

มีความมั่นคงชัดเจน	1	2	3	4	5	ไม่มีความมั่นคงและชัดเจนเพราะพบเจอแต่เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดไว้
----- ----- ----- ----- -----						
แม้บางช่วงเวลาจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ก็ตาม						แต่เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดไว้

5. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณรู้สึกว่าสิ่งที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความค่า

ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เลย	1	2	3	4	5	มีความรู้สึกเช่นนี้เสมอ
----- ----- ----- ----- -----						

3. แบบวัดกลวิธีในการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง

ผู้ตอบแบบวัดพิจารณาว่าเมื่อตนพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหาหรือเมื่อรู้สึกเครียด โดยทั่วไปจะใช้วิธีการใดบ้างในการได้ตอบต่อความเครียด และข้อความในแบบสอบถามแต่ละข้อตรงกับ การกระทำของตนต่อปัญหาและความเครียดนั้นๆ มากน้อยเพียงใด ให้ทำเครื่องหมายถูก (✓) ตรงกับ ตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับกรกระทำของตนมากที่สุด ในแต่ละข้อมีตัวเลือก ดังนี้

1= ไม่ทำเลย	หมายถึง	โดยทั่วไปจะไม่ทำเช่นนั้นเลย
2= ไม่ค่อยได้ทำ	หมายถึง	โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย
3= ทำและไม่ทำพอๆ กัน	หมายถึง	โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นปานกลาง
4= ทำค่อนข้างบ่อย	หมายถึง	โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนใหญ่
5= ทำบ่อยมาก	หมายถึง	โดยทั่วไปจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ

ตัวอย่างการตอบ

เมื่อพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหา หรือรู้สึกเครียดท่านทำสิ่งต่อไปนี้บ่อยเพียงไร

วิธีการที่ใช้	ทำบ่อย มาก	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำและไม่ ทำพอๆ กัน	ไม่บ่อย ได้ทำ	ไม่ทำ เลย
	5	4	3	2	1
1 ฉันระบายความรู้สึกออกมา	5	4✓	3	2	1

คำอธิบาย ผู้ตอบเลือกเลข 4 แสดงว่าเมื่อท่านพบเหตุการณ์ที่ยุ่งยาก เป็นปัญหาในชีวิต หรือเมื่อรู้สึกเครียดท่านมักจะ ระบายความรู้สึกออกมาเป็นส่วนมาก

ชุดข้อคำถาม

วิธีการที่ใช้	ทำบ่อย มาก	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำและไม่ ทำพอๆ กัน	ไม่บ่อย ได้ทำ	ไม่ทำ เลย
	5	4	3	2	1
1. ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	5	4	3	2	1
2. ฉันพยายามทำงานให้ทันตามกำหนด	5	4	3	2	1
3. ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ	5	4	3	2	1
4. ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	5	4	3	2	1
5. ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี	5	4	3	2	1

4. แบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

คำชี้แจง

ผู้ตอบแบบวัดพิจารณา และสำรวจตนเอง ในแต่ละข้อความ ว่าในการปฏิบัติงาน ท่านมีระดับความรู้สึกเครียดที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยในการทำงานเหล่านี้มากน้อยเพียงใด โดย เลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุด และให้ทำเครื่องหมายถูก (✓) ตรงกับตัวเลือกตามลำดับความมากน้อยที่ตรงกับความรู้สึกของตนมากที่สุด ในแต่ละข้อมีตัวเลือก ดังนี้

- 5 = ตรงมากที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงมากที่สุดกับตัวท่าน
- 4 = ตรงมาก หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงมากกับตัวท่าน
- 3 = ตรงปานกลาง หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงปานกลางกับตัวท่าน
- 2 = ตรงน้อย หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงน้อยตัวท่าน
- 1 = ตรงน้อยที่สุด หมายถึง ท่านเห็นว่าข้อความนั้นตรงน้อยที่สุดกับตัวท่าน

ตัวอย่างการตอบ

ในการปฏิบัติงาน ท่านมีพฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

ข้อความ	ตรงมากที่สุด 5	ตรงมาก 4	ตรงปานกลาง 3	ตรงน้อย 2	ตรงน้อยที่สุด 1
1. ท่านรู้สึกไม่มีความสุขเลยขณะปฏิบัติงานในภารกิจที่ได้รับมอบหมาย	5	4 ✓	3	2	1

คำอธิบาย ผู้ตอบเลือกเลข 4 แสดงว่าในการปฏิบัติงานเป็นส่วนมาก ท่านมักจะรู้สึกไม่มีความสุขเลยขณะปฏิบัติงานในภารกิจที่ได้รับมอบหมาย

ชุดข้อคำถาม

ข้อความ	ตรงมากที่สุด 5	ตรงมาก 4	ตรงปานกลาง 3	ตรงน้อย 2	ตรงน้อยที่สุด 1
1. งานที่ท่านทำมีความเสี่ยงต่อชีวิตและสุขภาพทางร่างกายจิตใจ	5	4	3	2	1
2. ในการทำงานท่านรู้สึกว่าได้รับความกดดันในหลายๆด้าน	5	4	3	2	1

ข้อความ	ตรงมากที่สุด	ตรงมาก	ตรงปานกลาง	ตรงน้อย	ตรงน้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
3. ท่านรู้สึกกระวนกระวายเกือบตลอดเวลาที่ท่านทำงานนอกพื้นที่	5	4	3	2	1
4. ท่านใช้เวลาอยู่ที่ปฏิบัติงานระหว่าง 12-18 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น	5	4	3	2	1
5. บางครั้งขณะที่ทำงานในพื้นที่หรือนอกพื้นที่ที่ท่านรู้สึกปวดศีรษะ ปวดตึงท้ายทอย	5	4	3	2	1

ภาคผนวก ง
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ตารางที่ 20

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 1. ความสามารถในการเข้าใจ													
ข้อที่ 1.		+	4.2258	.80456	3.0333	.96431	5.251***	.373	.442	✓	✓	.377	.475
ข้อที่ 2.		-	3.3871	1.17409	3.0667	1.11211	1.094	-.007	.158	-	-	-	-
ข้อที่ 3.		+	3.3548	.87744	2.4667	1.00801	3.674**	.144	.254	-	-	-	-
ข้อที่ 4.		-	3.1000	.56796	3.1000	1.06188	6.227***	.387	.408	✓	✓	.364	.405
ข้อที่ 5.		+	3.4000	.72290	3.4000	1.00344	4.708***	.485	.453	✓	✓	.479	.111
ข้อที่ 6.		+	3.8387	.89803	3.2000	1.15669	2.413*	.317	.247	✓	✓	.351	.605
ข้อที่ 7.		+	4.3226	.83215	3.1333	1.16658	4.595***	.228	.382	✓	✓	.206	.673
ข้อที่ 8.		+	3.7419	.92979	2.8000	.99655	3.818***	.330	.331	✓	✓	.307	.459
ข้อที่ 9.		-	3.0968	1.46867	2.2333	.97143	2.698**	.143	.187	-	-	-	-

ตารางที่ 20

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 1. ความสามารถในการเข้าใจ													
	ข้อที่10.	+	3.4194	1.11876	2.6667	1.18419	2.552*	.289	.251	✓	✓	.314	.613
	ข้อที่11.	+	4.0323	.70635	3.4667	1.07425	2.437*	.330	.320	✓	✓	.401	.611
	ข้อที่12.	-	3.4839	.92632	2.4667	1.10589	3.899***	.324	.307	✓	✓	.288	.431
	ข้อที่13.	+	4.1290	.67042	2.8333	1.28877	4.949***	.505	.551	✓	✓	.555	.683
	ข้อที่14.	+	4.1613	.68784	3.5333	.81931	3.246**	.314	.331	✓	✓	.325	.263
	ข้อที่15.	+	4.6129	.71542	3.3000	1.05536	5.704***	.538	.591	✓	✓	.554	.382
	ข้อที่16.	+	4.1935	.74919	3.1667	.74664	5.360***	.391	.497	✓	✓	.366	.560
	ข้อที่17.	+	4.2903	.73908	3.4667	1.30604	3.044**	.305	.315	✓	✓	.323	.417
	ข้อที่18.	+	4.6129	.55842	3.4667	1.19578	4.822***	.347	.460	✓	✓	.378	.348
								α =	0.735			α =	0.766

ตารางที่ 20

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัดข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 2. ความสามารถในการจัดการ													
ข้อที่21.		-	3.4839	1.26151	2.6333	1.09807	-2.804**	.157	.267	-	-	-	-
ข้อที่22.		+	4.7097	.46141	2.8333	.79148	11.356***	.647	.689	✓	✓	.651	.494
ข้อที่23.		+	4.4839	.56985	2.9667	.88992	7.956***	.602	.631	✓	✓	.627	.230
ข้อที่24.		-	3.2903	1.24348	2.5000	1.16708	2.557*	.238	.300	✓	✓	.235	.254
ข้อที่25.		+	4.3871	.76059	2.6333	1.09807	7.271***	.542	.542	✓	✓	.580	.506
ข้อที่26.		+	3.8065	1.16674	3.2667	.82768	2.077*	.290	.335	✓	✓	.300	.291
ข้อที่27.		+	3.7419	1.03175	3.3333	1.09334	-1.501	.156	.139	-	-	-	-
ข้อที่28.		+	3.9355	.89202	2.9667	1.27261	3.452**	.078	.061	-	-	-	-
ข้อที่29.		+	4.3548	.75491	3.5667	1.04000	3.395**	.287	.318	✓	✓	.260	.373

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 2. ความสามารถในการจัดการ													
	ข้อที่30.	+	4.5484	.50588	3.4667	.97320	5.472***	.346	.469	✓	✓	.432	.339
	ข้อที่31.	+	3.9032	.74632	2.8667	1.04166	4.478***	.319	.372	✓	✓	.462	.240
	ข้อที่32.	+	4.1613	.77875	3.5000	.90019	3.071**	.203	.267	✓	✓	.212	.517
	ข้อที่33.	+	4.1935	.60107	2.2000	.88668	8.308***	.733	.712	✓	✓	.753	.548
	ข้อที่34.	+	4.0323	.98265	2.4000	1.10172	6.111***	.480	.533	✓	✓	.548	.593
	ข้อที่35.	+	4.4516	.72290	3.4333	.97143	4.654***	.409	.471	✓	✓	.430	.492
	ข้อที่36.	+	4.3871	.84370	3.1333	1.30604	4.468***	.497	.455	✓	✓	.462	.390
	ข้อที่37.	+	4.3226	.70176	2.7667	1.38174	5.571***	.576	.539	✓	✓	.499	.341
								α =	0.751			α =	0.838

ตารางที่ 20

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 3.ความสามารถในการให้ความหมาย													
	ข้อที่40.	+	4.5161	.56985	3.1000	.84486	7.697***	.573	.623	✓	✓	.578	.527
	ข้อที่41.	+	4.2903	.93785	2.5667	.89763	7.328***	.496	.578	✓	✓	.592	.614
	ข้อที่42.	+	4.4194	.62044	2.7333	.86834	8.747***	.545	.685	✓	✓	.590	.752
	ข้อที่43.	+	4.3226	.83215	3.1667	1.11675	4.594***	.283	.429	✓	✓	.311	.561
	ข้อที่44.	-	3.3871	1.58487	3.1000	1.51658	-0.722	.181	.034	-	-	-	-
	ข้อที่45.	+	4.2581	.77321	3.0000	1.17444	4.957***	.385	.465	✓	✓	.418	.638
	ข้อที่46.	+	4.2258	1.08657	2.9667	.99943	4.706***	.381	.515	✓	✓	.434	.495
	ข้อที่47.	+	4.6774	.47519	3.2333	1.22287	6.116***	.533	.552	✓	✓	.528	.507

ตารางที่ 20

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 3.ความสามารถในการให้ความหมาย													
	ข้อที่48.	-	2.6452	1.30508	2.8000	1.21485	0.4792441	-.100	-.029	-	-	-	-
	ข้อที่49.	+	4.1613	1.03591	3.1000	.92289	4.219***	.413	.500	✓	✓	.478	.376
	ข้อที่50.	+	4.0968	.78972	2.9667	1.15917	4.462***	.309	.390	✓	✓	.327	.430
	ข้อที่51.	+	4.3548	.60819	2.8667	1.22428	6.042***	.410	.495	✓	✓	.471	.489
	ข้อที่52.	+	4.4194	.67202	3.2667	.58329	7.144***	.621	.651	✓	✓	.618	.484
								$\alpha =$	0.713			$\alpha =$	0.805
รวมค่า Cronbach'S Alpha ทั้งฉบับ								$\alpha =$	0.892			$\alpha =$	0.925

หมายเหตุ *p < .05, **p < .01, ***p < .001

ตารางที่ 21

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 1. ปัจจัยในตัวเอง													
	ข้อที่1.	-	3.2414	1.21465	2.2258	1.14629	3.33**	.772	.690	✓	✓	.772	.699
	ข้อที่2.	-	3.8276	.96618	2.4839	1.02862	5.20***	.490	.322	✓	✓	.490	.340
	ข้อที่3.	-	3.8276	1.16708	2.1613	.93441	6.12***	.362	.288	✓	✓	.362	.278
	ข้อที่4.	-	3.7241	1.27885	2.3871	.98919	4.54***	.550	.464	✓	✓	.550	.447
	ข้อที่5.	-	3.3793	1.17758	1.8065	.74919	6.21***	.369	.434	✓	✓	.369	.424
	ข้อที่6.	-	3.7407	.90267	4.1613	.63754	2.069*	.472	.527	✓	✓	.472	.578
	ข้อที่7.	-	3.0345	1.14900	2.0000	.89443	3.905***	.333	.415	✓	✓	.333	.453
	ข้อที่8.	-	3.3793	1.04928	1.8065	.74919	6.715***	.311	.662	✓	✓	.311	.648
								α =	0.751			α =	0.751

ตารางที่ 21

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 2. บทบาทในหน่วยงาน													
	ข้อที่9.	-	2.2069	1.26433	2.4839	1.60978	-.737	.308	.312	✓	✓	.407	.323
	ข้อที่10.	-	2.5517	1.15221	2.3226	1.42331	.682	.383	.439	✓	✓	.422	.454
	ข้อที่11.	-	2.8276	1.28366	3.2258	.80456	-1.449	.506	.434	✓	✓	.548	.451
	ข้อที่12.	-	3.9310	1.16285	2.4194	.84751	5.781***	.569	.479	✓	✓	.577	.486
	ข้อที่13.	-	3.2759	1.09859	2.8710	1.47743	1.197	.381	.359	✓	✓	.308	.398
	ข้อที่14.	-	2.7241	1.48556	2.2258	1.33441	1.368	.444	.542	✓	✓	.512	.529
	ข้อที่15.	+	3.6071	1.34272	3.1290	1.31001	1.383	-.379	-.226	-	-	-	-
	ข้อที่16.	-	3.5862	.90701	3.2903	1.41877	.954	.364	.441	✓	✓	.387	.443
	ข้อที่17.	-	3.4483	1.02072	2.7742	1.47670	2.043*	.566	.652	✓	✓	.536	.656
								α =	0.677			α =	0.762

ตารางที่ 21

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 3.ความก้าวหน้าในอาชีพ													
	ข้อที่18.	+	3.2759	1.16179	2.0968	.87005	4.468***	.519	.095	✓	✓	.638	.067
	ข้อที่19.	+	2.8621	1.18696	1.8065	.79244	4.076***	.598	.220	✓	✓	.600	.169
	ข้อที่20.	+	2.6552	.97379	1.9355	.92864	2.930**	.255	-.052	✓	✓	.398	-.059
	ข้อที่21.	-	3.2759	.95978	1.7097	.69251	7.283***	-.457	.406	-	-	-	-
	ข้อที่22.	+	3.1379	1.05979	1.9355	.81386	4.948***	.147	.150	✓	✓	.370	.188
	ข้อที่23	-	2.5517	1.12078	2.2258	1.47670	.957	-.048	.204	-	-	-	-
	ข้อที่24.	+	3.0345	1.20957	2.1613	1.48541	2.486*	.139	-.005	✓	✓	.378	.042
	ข้อที่25.	+	3.3103	1.16813	2.2903	1.50982	2.912**	.214	.077	✓	✓	.409	.093
	ข้อที่26.	-	3.3793	1.04928	2.1613	.93441	4.755**	-.110	.356	-	-	-	-
								$\alpha =$	0.303			$\alpha =$	0.728

ตารางที่ 21

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 4.โครงสร้างและบรรยากาศขององค์กร													
ข้อที่27.		-	3.5172	.82897	2.0645	1.23654	5.307***	.404	.438	✓	✓	.447	.458
ข้อที่28.		-	3.6207	1.01467	1.9677	.94812	6.523***	.601	.496	✓	✓	.544	.479
ข้อที่29.		-	3.7931	1.14578	2.0968	.83086	6.596***	.588	.444	✓	✓	.529	.430
ข้อที่30.		-	4.1034	.81700	2.0968	.90755	8.979***	.693	.666	✓	✓	.716	.628
ข้อที่31.		-	4.0000	.80178	2.0645	.89202	8.817***	.492	.537	✓	✓	.540	.537
ข้อที่32.		+	4.2759	.88223	2.2581	.72882	-.130	-.100	.230	-	-	-	-
ข้อที่33.		-	4.0000	.84515	2.3548	.70938	8.186***	.508	.328	✓	✓	.584	.347
ข้อที่34.		-	4.0000	.84515	2.3548	.70938	8.186***	.508	.328	✓	✓	.584	.347
								$\alpha =$	0.719			$\alpha =$	0.799

ตารางที่ 21

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 5.สัมพันธภาพในการทำงาน													
	ข้อที่35.	-	2.8929	1.10014	2.9355	1.50412	10.730***	.407	.383	✓	✓	.376	.375
	ข้อที่36.	-	3.6897	1.10529	1.9032	1.16490	6.084***	.656	.570	✓	✓	.596	.573
	ข้อที่37.	-	3.7241	1.06558	1.9355	1.31493	5.764***	.581	.565	✓	✓	.564	.578
	ข้อที่38.	-	4.2069	1.01346	2.5484	1.33763	5.384***	.458	.553	✓	✓	.525	.567
	ข้อที่39.	-	2.7241	1.33354	1.6774	.87129	8.258***	.662	.593	✓	✓	.747	.622
	ข้อที่40.	-	3.2069	.94034	1.8387	.86011	5.886***	.632	.630	✓	✓	.710	.636
	ข้อที่41.	-	3.5862	1.23974	1.8387	.82044	6.478***	.544	.626	✓	✓	.612	.611
	ข้อที่42.	-	3.7931	1.08164	2.1290	1.02443	6.120***	.300	.551	✓	✓	.366	.562
	ข้อที่43.	+	3.7586	.91242	1.4839	.72438	-.123	.131	.134	-	-	-	-
	ข้อที่44.	+	3.8276	1.16708	1.6774	.83215	3.622**	.065	-.021	-	-	-	-
								$\alpha =$	0.722			$\alpha =$	0.833

ตารางที่ 21

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 6.ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน													
	ข้อที่45.	-	2.0000	.65465	1.5161	.67680	2.811**	.535	.598	✓	✓	.525	.561
	ข้อที่46.	-	3.7241	1.06558	1.9355	1.31493	5.764***	.492	.628	✓	✓	.537	.581
	ข้อที่47.	-	4.2069	1.01346	2.5484	1.33763	5.384***	.523	.487	✓	✓	.551	.460
	ข้อที่48.	-	2.7241	1.33354	1.6774	.87129	3.622**	.238	.303	-	-	-	-
	ข้อที่49.	-	3.2069	.94034	1.8387	.86011	5.886***	.479	.499	✓	✓	.413	.493
	ข้อที่50.	-	3.5862	1.23974	1.8387	.82044	6.478***	.650	.677	✓	✓	.678	.666
	ข้อที่51.	-	3.7931	1.08164	2.1290	1.02443	6.120***	.574	.583	✓	✓	.621	.583

ตารางที่ 21

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความเครียดในการปฏิบัติงาน

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 6.ปัจจัยที่ไม่เกี่ยวข้องกับงาน													
	ข้อที่52.	-	3.7586	.91242	1.4839	.72438	10.730***	.646	.669	✓	✓	.625	.653
	ข้อที่53.	-	3.8276	1.16708	1.6774	.83215	8.258***	.682	.702	✓	✓	.710	.690
	ข้อที่54.	-	2.0000	.65465	1.5161	.67680	2.811**	.239	.259	-	-	-	-
								$\alpha =$	0.824			$\alpha =$	0.847
รวมค่า Cronbach'S Alpha ทั้งฉบับ								$\alpha =$	0.923			$\alpha =$	0.927

หมายเหตุ *p < .05, **p < .01, ***p < .001

ตารางที่ 22

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา													
ข้อที่1.		+	3.9677	.65746	3.3548	.91464	3.029**	.392	.203	✓	✓	.392	.177
ข้อที่2.		+	4.0968	.53882	3.8710	.76341	1.345	.261	.049	✓	✓	.261	.089
ข้อที่3.		+	4.3871	.71542	4.2258	.61696	.951	.420	.028	✓	✓	.420	-.002
ข้อที่4.		+	4.3871	.61522	3.5161	.67680	5.301***	.280	.367	✓	✓	.280	.359
ข้อที่5.		+	3.9677	.83602	3.4194	.92283	2.452*	.222	.269	✓	✓	.222	.230
ข้อที่6.		+	4.3226	.65254	3.6452	.87744	3.449**	.634	.323	✓	✓	.634	.293
ข้อที่7.		+	4.2581	.57548	3.7419	.63075	3.365**	.428	.288	✓	✓	.428	.239
ข้อที่8.		+	4.2258	.92050	3.8387	.89803	1.676	.273	.050	✓	✓	.273	.057
ข้อที่9.		+	4.6129	.61522	4.0323	.70635	3.451**	.363	.207	✓	✓	.363	.416
ข้อที่10		+	4.0968	.65089	3.2581	.72882	4.778***	.585	.398	✓	✓	.585	.195

ตารางที่ 22

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา													
	ข้อที่11.	+	4.0323	.75206	3.6774	.74776	1.863	.350	.213	✓	✓	.350	.195
	ข้อที่12.	+	4.1290	.88476	3.5806	.62044	2.825**	.536	.301	✓	✓	.536	.316
	ข้อที่13.	+	3.8065	.74919	3.3226	.74776	2.545*	.441	.347	✓	✓	.441	.374
	ข้อที่14.	+	4.4194	.67202	3.9677	.65746	2.674*	.492	.288	✓	✓	.492	.259
	ข้อที่15.	+	3.7419	.81518	3.1613	.96943	2.552*	.357	.307	✓	✓	.357	.269
	ข้อที่16.	+	3.7419	.77321	3.1613	1.15749	2.322*	.208	.196	✓	✓	.208	.175
	ข้อที่17.	+	3.9677	.70635	3.5806	.92283	1.855	.480	.199	✓	✓	.480	.180
	ข้อที่18.	+	4.1935	.74919	3.4839	1.06053	3.043**	.434	.237	✓	✓	.434	.196
	ข้อที่19.	+	4.0000	1.23828	3.7419	.77321	.984	.407	.070	✓	✓	.407	.025
	ข้อที่20.	+	4.4194	.56416	4.0645	.77182	2.066*	.367	.152	✓	✓	.367	.120

ตารางที่ 22

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา													
	ข้อที่21.	+	4.0968	.83086	3.1613	.86011	4.355***	.326	.562	✓	✓	.326	.581
	ข้อที่22.	+	3.7742	.84497	3.2581	.81518	2.447*	.452	.256	✓	✓	.452	.195
	ข้อที่23.	+	4.1613	.82044	4.0323	.75206	.645	.375	.082	✓	✓	.375	.056
	ข้อที่24.	+	4.2903	.58842	4.0323	.87498	1.363	.510	.163	✓	✓	.510	.147
	ข้อที่25.	+	4.1290	.76341	4.0645	.67997	.351	.326	.082	✓	✓	.326	.043
	ข้อที่26.	+	4.4194	.67202	3.8065	.94585	2.941**	.627	.323	✓	✓	.627	.327
	ข้อที่27.	+	4.2581	.81518	4.1613	.82044	.466	.299	.051	✓	✓	.299	.021
								$\alpha =$	0.858			$\alpha =$	0.858

ตารางที่ 22

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม													
ข้อที่28.		+	3.6774	1.01282	2.8065	.90992	3.561**	.255	.176	-	-	-	-
ข้อที่29.		+	3.9677	.91228	2.9355	.96386	4.330***	.423	.313	✓	✓	.428	.210
ข้อที่30.		+	4.0645	.85383	3.1290	.84624	4.332***	.336	.476	✓	✓	.457	.540
ข้อที่31.		+	4.0000	1.00000	2.6774	.94471	5.352***	.456	.493	✓	✓	.532	.496
ข้อที่32.		+	3.9032	.83086	3.3871	.80322	2.486*	.222	.234	-	-	-	-
ข้อที่33.		+	3.7419	.92979	3.2903	.82436	2.023*	.476	.251	-	-	-	-
ข้อที่34.		+	3.7742	1.02338	2.6452	.79785	4.844***	.478	.505	✓	✓	.464	.473
ข้อที่35.		+	4.3871	.76059	3.1613	.93441	5.664***	.439	.488	✓	✓	.454	.484
								$\alpha =$	0.692			$\alpha =$	0.716

ตารางที่ 22

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 3.การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง													
ข้อที่36		+	3.4516	1.09053	2.5161	.96163	3.582**	.461	.450	✓	✓	.447	.475
ข้อที่37		+	2.8387	1.12833	2.3226	.79108	2.085*	.158	.227	-	-	-	-
ข้อที่38		+	3.8065	.90992	3.1290	.92166	2.912**	.233	.203	✓	✓	.251	.183
ข้อที่39		+	3.8065	.98045	2.9032	1.10619	3.402**	.158	.273	-	-	-	-
ข้อที่40		+	3.5161	.81121	2.2903	.90161	5.627***	.606	.386	✓	✓	.632	.421
ข้อที่41		+	3.6452	.79785	2.4194	.99244	5.359***	.576	.350	✓	✓	.596	.377
ข้อที่42		+	3.7742	1.14629	2.0968	.87005	6.489***	.621	.513	✓	✓	.627	.539
ข้อที่43		+	3.5161	1.12163	2.7097	1.07062	2.895**	.351	.390	✓	✓	.309	.362
ข้อที่44		+	3.0968	1.30012	1.9677	.79515	4.124***	.639	.402	✓	✓	.661	.442
ข้อที่45		+	4.1290	.88476	2.9677	1.19677	4.344***	.168	.329	-	-	-	-
ข้อที่46		+	3.5806	1.08855	1.8710	1.02443	6.368***	.651	.433	✓	✓	.664	.444

ตารางที่ 22

ผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ด้านที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง (n=30)		กลุ่มต่ำ (n=30)		T-test กลุ่ม สูง-ต่ำ	CITC ครั้งที่ 1		ข้อที่ ผ่าน เกณฑ์	ข้อที่ เลือกใช้	CITC หลังตัด ข้อ	
			M	SD	M	SD		ราย ด้าน	รวม			ราย ด้าน	รวม
ด้านที่ 3.การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง													
	ข้อที่47	+	3.4194	1.11876	2.9032	1.07563	1.852	.480	.218	✓	✓	.519	.266
	ข้อที่48	+	3.9355	.92864	3.1613	.96943	3.210**	.489	.233	✓	✓	.525	.282
	ข้อที่49	+	3.8065	1.04624	2.6774	1.07663	4.187***	.683	.417	✓	✓	.718	.464
	ข้อที่50	+	4.0000	.93095	2.4516	.85005	6.838***	.698	.473	✓	✓	.712	.504
	ข้อที่51	+	4.0968	.90755	3.0000	.81650	5.002***	.379	.474	✓	✓	.330	.439
	ข้อที่52	+	3.8710	.99136	2.9677	1.27760	3.109**	.537	.347	✓	✓	.510	.363
	ข้อที่53	+	3.9355	1.06256	2.7419	1.06357	4.420***	.734	.444	✓	✓	.757	.494
	ข้อที่54	+	4.0968	1.01176	2.9355	1.09348	4.340***	.740	.408	✓	✓	.751	.440
	ข้อที่55	+	4.2258	.92050	2.9677	.94812	5.300***	.616	.406	✓	✓	.620	.421
	ข้อที่56	+	2.7742	1.38347	2.2581	1.21017	1.563	.418	.228	✓	✓	.443	.253
								$\alpha =$	0.899			$\alpha =$	0.903
รวมค่า Cronbach'S Alpha ทั้งฉบับ								$\alpha =$	0.867			$\alpha =$	0.87

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวไหมไทย ไชยพันธุ์ เกิดเมื่อวันพฤหัสบดีที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2529 สำเร็จการศึกษา
ระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนอนุบาล ระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนวรนาวิเฉลิม จังหวัดสงขลา
และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สังคมสงเคราะห์ศาสตร์ สาขาสังคมสงเคราะห์ทาง
การแพทย์ฝ่ายจิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัย ลัทธิธรรมศาสตร์ (เกียรตินิยมอันดับ 2)
และได้เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2552

ผู้สนใจเกี่ยวกับเนื้อหาในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถติดต่อกับผู้เขียนวิทยานิพนธ์ได้ที่

e-mail: bimbimaru@hotmail.com