



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)
ปริญญา

คหกรรมศาสตรศึกษา
.....
สาขา

อาชีวศึกษา
.....
ภาควิชา

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และ
การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ
ในกรุงเทพมหานคร

The Relationship Between Family Relationship and Adversity Quotient, and Prevention
of Commit Suicide At-Risk of Public University Students in Bangkok Metropolis

นามผู้วิจัย นางสาวสุวิมล อุไกรษา

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชีพสมน ริงสยาธร, Ph.D.)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภาพ นัทรารณ, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(รองศาสตราจารย์ไพรัช ทิพนาค, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์กัญญา วีระกุล, D.Agr.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ เดือน พ.ศ.

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ
ในกรุงเทพมหานคร

The Relationship Between Family Relationship and Adversity Quotient, and
Prevention of Commit Suicide At-Risk of Public University Students in Bangkok Metropolis

โดย

นางสาวสุวิมล อุไกรษา

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา)

พ.ศ. 2552

สุวิมล อุไกรษา 2552: ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สหกรรมศาสตรศึกษา)
สาขาการประถมศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชีพสมน รังสยาธร, Ph.D. 241 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 450 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการถดถอยพหุคูณ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษา มากกว่าสองในสามเป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 20.52 ปี มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมโดยเฉลี่ย 2.93 เกือบสองในห้าพักอยู่บ้านของตนเอง

ผลการศึกษา พบว่า นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง สัมพันธภาพในครอบครัวทั้ง 3 ด้านอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ประมาณสองในสามมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง โดยเกือบครึ่งมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ในระดับสูง นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองในระดับปานกลาง และมากกว่าสองในสามมีการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคในระดับปานกลาง ส่วนด้านความอดทนต่ออุปสรรคนิสิตนักศึกษามากกว่าสามในห้ามีความสามารถอยู่ในระดับสูง นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายทั้ง 2 ด้าน อยู่ในระดับสูง

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มี 1 ตัวแปร คือ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัวมีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนตัวแปรความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มี 1 ตัวแปร คือ ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

Suwimon Ukraisa 2009: The Relationship Between Family Relationship and Adversity Quotient, and Prevention of Commit Suicide At-Risk of Public University Students in Bangkok Metropolis. Master of Arts (Home Economics Education), Major Field: Home Economics Education, Department of Vocational Education. Thesis Advisor: Assistant Professor Shiepsumon Rungsayatorn, Ph.D. 241 pages.

This research aimed to investigate the relationship between family relationship and adversity quotient, and prevention of commit suicide at-risk of public university students in Bangkok Metropolis. A questionnaire was employed to gather data from 450 public university students, selected by multi-stage random sampling. Data analysis comprised frequency, percentage, mean, standard deviation, Pearson's product moment correlation coefficient and stepwise multiple regression; using computer program. The findings revealed that more than two thirds of the students were female with average age of 20.52 years, earned 2.93 grade point average and resided with parents.

The findings showed that the students as a whole rated their family relationship at a rather high level, and performed their all aspects of relationships at a rather high level. The results revealed that two thirds of the students indicated their adversity quotient at a high level. When considering each factor, it was found that students rated "Control: C", "Origin and Ownership: O₂" and "Reach: R" at a moderate level, but at a high level for "Endurance: E". Almost all students performed prevention of commit suicide at-risk behavior for themselves and for others at a high level.

The relationship between family relationship and adversity quotient, and prevention of commit suicide at-risk showed that family relationship and adversity quotient were positively correlated with prevention of commit suicide at-risk statistically significant at the .001 level. The stepwise multiple regression analysis showed that "family tie, love, and unity" was positively correlated with and influenced prevention of commit suicide at-risk statistically significant at the .001 level. The adversity quotient aspect that positively correlated with and influenced prevention of commit suicide at-risk statistically significant at the .001 level was "Control: C".

Student's signature

Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยสำเร็จได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชีพสุมน รั้งสยธร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ช่วยกรุณาตรวจแก้ไขวิทยานิพนธ์ ให้คำแนะนำ ตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย ดูแลเอาใจใส่ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสำเร็จด้วยดี พร้อมเสียสละเวลา อันมีค่าให้คำปรึกษาที่ดีเสมอมา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพ นัฏราภรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ร่วม ที่ให้คำแนะนำในการทำวิจัย และช่วยกรุณาตรวจสอบความสมบูรณ์แนะนำ เพื่อปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จด้วยดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ศรราชพันธุ์ ประธาน การสอบ ผู้ให้ความช่วยเหลือ และคำแนะนำที่ดีเสมอมา และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ อนันต์วรพงษ์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ที่ช่วยให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการแก้ไข วิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม รองศาสตราจารย์ ดร.ปัทมาวดี เล่ห์มงคล รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญสถิตกุล และ อาจารย์สมพร อินทร์แก้ว ที่ช่วยกรุณาแก้ไข ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะอันมีประโยชน์ใน การปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามให้มีประสิทธิภาพ และขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ กรุณาสั่งสอน อบรม ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และวิชาชีวิตให้เป็นอย่างดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา พี่สาว น้องสาว ญาติพี่น้อง ที่ช่วยสนับสนุนและเป็น กำลังใจให้ในทุกด้าน ทั้งทางด้านทุนทรัพย์ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และทุกสิ่งทุกอย่าง ทำให้การศึกษา และการทำวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี รวมถึงขอขอบคุณ เพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ทุกคนที่ได้ให้ การสนับสนุนในการเก็บข้อมูล และมีส่วนร่วมทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จด้วยดี

ขอขอบคุณนิสิตนักศึกษาทุกสถาบันที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ช่วยเหลือตอบแบบสอบถาม เป็นอย่างดี ทำให้การวิจัยครั้งนี้สมบูรณ์ รวมถึงคณบดี และเจ้าหน้าที่คณะต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้การช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก เป็นอย่างดี คุณประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย ขอมอบแด่ บิดา มารดา บุรพจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย รวมถึงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ให้ โอกาสผู้วิจัยได้ศึกษาและทำวิจัยครั้งนี้

สุวิมล อุไกรษา
พฤษภาคม 2552

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
สารบัญภาพ	(6)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	8
สัมพันธภาพในครอบครัว	8
ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค	41
การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	70
สมมติฐานการวิจัย	93
กรอบแนวคิดในการวิจัย	94
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	95
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	95
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	97
การสร้างเครื่องมือ	109
การทดสอบเครื่องมือ	110
การเก็บรวบรวมข้อมูล	111
การวิเคราะห์ข้อมูล	112
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	119
ผลการวิจัย	119
ข้อวิจารณ์	173

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	182
สรุปผลการวิจัย	182
ข้อเสนอแนะ	195
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	204
ภาคผนวก	217
ภาคผนวก ก ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย	218
ภาคผนวก ข รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและหนังสือขอเชิญ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	220
ภาคผนวก ค หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยประกอบ การทำวิทยานิพนธ์	224
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	227
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	241

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ความแตกต่างของลักษณะครอบครัวไทยแบบแผนดั้งเดิมและแบบแผนใหม่	20
2	ช่วงอายุของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จพิจารณาจำแนกตามภาค	75
3	ข้อคำถามสัมพันธภาพในครอบครัว	98
4	ข้อคำถามความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรค	101
5	ข้อคำถามพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	107
6	ข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร	124
7	สัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร	133
8	ระดับสัมพันธภาพในครอบครัว	138
9	ระดับความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรคจำแนก 4 ด้าน	141
10	ระดับความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรคภาพรวมทั้ง 4 ด้าน	143
11	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของ นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร	145
12	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของ นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร	147

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
13	ระดับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	150
14	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	154
15	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับ การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	157
16	ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวทั้ง 3 ด้าน สัมพันธภาพใน ครอบครัวโดยภาพรวม ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน และความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวม	160
17	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพล ของสัมพันธภาพในครอบครัว	162
18	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพล ของสัมพันธภาพในครอบครัว	164
19	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพล ของสัมพันธภาพในครอบครัว	166

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพล ของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	168
21	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพล ของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	170
22	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพล ของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	172

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	ลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว	26
2	การผสมผสานระหว่างองค์ประกอบของ AQ 3 รูปแบบ	45
3	ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานสำคัญของ AQ	48
4	การเรียนรู้ว่าตนไร้ความสามารถและการได้รับอำนาจ	49
5	ต้นไม้แห่งความสำเร็จ	53
6	เปรียบเทียบบุคคล 3 ประเภทกับทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการของ Maslow	57
7	ระดับของอุปสรรคและความทุกข์ในชีวิต	58
8	กรอบแนวคิดในการวิจัย	94
9	ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค กับการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	194

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ในสังคมปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายหลายด้าน ซึ่งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ชี้ให้เห็นความเจริญเติบโตอย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เกิดข้อดีมากมาย เช่น ทำให้ประเทศพัฒนามากขึ้น มีสิ่งอำนวยความสะดวกใช้งาน ส่วนข้อเสียก็มีเช่นกัน คือ ทำให้เกิดช่องว่างทางเศรษฐกิจที่กว้างขึ้น เกิดการแข่งขันแย่งกันของคนในสังคม ซึ่งเกิดจากความต้องการที่ไม่มีสิ้นสุดของคนส่วนใหญ่ มีการแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการและคิดว่าดีที่สุดให้แก่ตนเอง แต่ทุกอย่างอาจไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ จึงทำให้ผิดหวัง และแต่ละคนมีการแก้ปัญหาจากความผิดหวังนั้นต่างกันไป (ธีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548: 3-4)

การฆ่าตัวตายนับเป็นปัญหาที่สำคัญปัญหาหนึ่งของประเทศ ข่าวกการฆ่าตัวตายปรากฏบ่อยขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ กัน บางปัญหาบางสาเหตุ บางคนอาจเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ก็สามารถทำให้บุคคลนั้นตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ บางกรณี que ฆ่าตัวตายไม่สำเร็จ อาจเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดตามมา เช่น กรณีเด็กวัยรุ่นผู้หญิงฆ่าตัวตายโดยดื่มน้ำยาล้างห้องน้ำ ทำให้หลอดอาหารเสียหายต้องผ่าตัด นำลำไส้มาเปลี่ยนแทน ส่วนกรณีผู้ชายวัยทำงานผิดหวังจากรักจึงฆ่าตัวตายโดยการกระโดดจากที่สูง แต่ไม่สำเร็จ ทำให้ปัจจุบันต้องนอนอยู่บนเตียงไม่สามารถขยับขาได้ ปัสสาวะเองไม่ได้ เป็นต้น จากกรณีทั้งสองสาเหตุอาจเกิดจากความผิดหวังจากสิ่งที่ไม่คาดคิด ความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ความโกรธจนทำให้อยากทำร้ายผู้อื่น แต่ทำไม่ได้จึงต้องทำร้ายตนเอง เมื่อมีปัญหา รู้สึกโดดเดี่ยวเหมือนอยู่ตัวคนเดียว จึงอาจมีความคิดแก้ปัญหาหรือทำให้ตนเองหลุดพ้นจากสถานการณ์นั้นโดยอาจคิดฆ่าตัวตายก็ได้ (ปรการ ฅมยางกูร, 2550)

องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าในปีหนึ่ง ๆ มีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายถึงปีละกว่า 1 ล้านคน คิดเป็นผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คนในทุก 40 วินาที และมีผู้ที่ฆ่าตัวตายไม่สำเร็จอีกอย่างน้อย 10-30 เท่า โดยประเทศไทยในปี 2550 ผู้ฆ่าตัวตายมีจำนวน 3,458 ราย คิดเป็น 5.48 รายต่อประชากร 1 แสนคน เขตภาคเหนือมีอัตราเฉลี่ยการฆ่าตัวตายสูงที่สุดคือ 11.38 รายต่อประชากร 1 แสน

(กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2550) ในแต่ละภูมิภาคมีอัตราการฆ่าตัวตายที่แตกต่างกัน ซึ่งเชื่อว่าเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม การเข้าถึงอุปกรณ์หรือเครื่องมือสำหรับใช้ในการฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายนับเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ 10 อันดับแรก สำหรับทุกกลุ่มอายุในแทบทุกประเทศ โดยเฉพาะในกลุ่มอายุระหว่าง 15-24 ปี การฆ่าตัวตายนับเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตใน 3 อันดับแรก ซึ่งเสมือนเป็นกระแสน้ำของวัยรุ่นในหลายประเทศ (ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรรัตน์, 2542ข: 1 อ้างถึง Division of Mental Health, World Health Organization, 1993)

จากกระแสการฆ่าตัวตายในหมู่วัยรุ่นทั่วโลก เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2551 ที่อาคารประชาธิปไตย-ราไพพรรณี สถาบันเอเชียศึกษาและสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีการจัดเสวนาวิชาการ ครั้งที่ 2/2551 เรื่อง “อัตวินิบาตกรรมวัยรุ่น: เจ้ามืดในกระแสพัฒนาเอเชีย” โดย ผศ.ดร.บุญยง ชื่นสุวิมล อาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวว่า ปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยเริ่มมีการแก้ปัญหาในทางที่ผิดด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งอาจเกิดจากภาวะกดดันและบีบคั้นจากสังคมรอบข้าง เหมือนเช่นในประเทศญี่ปุ่น วัยรุ่นมีกระแสการฆ่าตัวตายและทำกันอย่างเปิดเผย ซึ่งสาเหตุที่สังคมญี่ปุ่นต้องเผชิญกับภาวะการณ์เช่นนี้ เนื่องจาก 3 สาเหตุหลัก ได้แก่ 1) ครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยว พ่อแม่สอนลูกให้ผิดหวังไม่เป็น ไม่สอนให้เห็นความจริงของชีวิตที่มีทั้งทุกข์และสุข ลูกจึงมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่นและฆ่าตัวตายเมื่อผิดหวัง 2) โรงเรียนที่เน้นชั้นชมเด็กเก่ง เรียนดี ขยันเรียน ทำให้เด็กที่เรียนไม่เก่งไม่ได้รับความสนใจจากครูและสังคม กลายเป็นเด็กซึมเศร้า และ 3) ความเชื่อ ซึ่งปัจจุบันเด็กญี่ปุ่นส่วนใหญ่ไม่มีศาสนา จึงขาดที่พึ่ง หรือสิ่งช่วยให้ยับยั้งชั่งใจตัวเอง ซึ่งประเทศไทยก็มีความเป็นไปได้ที่จะเกิดลักษณะเช่นนี้ เนื่องจากโครงสร้างสังคมไทยปัจจุบันมีลักษณะที่ไม่แตกต่างจากสังคมญี่ปุ่นดังที่กล่าว นอกจากนี้ ดร.อรรณูญา ตัญคำภีร์ อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวเพิ่มเติมว่า ส่วนหนึ่งของวิกฤติทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนไทยจนฆ่าตัวตาย เนื่องจากพ่อแม่ในปัจจุบันเป็นพ่อแม่เฮลิคอปเตอร์ ไปช่วยกู้ภัยให้กับลูกในทุกที่ ทุกสถานการณ์ ทำให้ลูกไม่ได้เผชิญและเรียนรู้อุปสรรคปัญหาที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญปัญหาจึงเป็นคนผิดหวังไม่เป็น และไม่รู้จักคิดหาทางออกด้วยตนเอง ดังนั้น พ่อแม่ ครอบครัว ครู และคนใกล้ชิดต้องสอนให้เด็กเรียนรู้ที่จะเผชิญและหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง (พวงชมพู ประเสริฐ, 2551)

ในชีวิตประจำวันนั้น แต่ละคนต้องเผชิญกับความยุ่งยากและสถานการณ์ที่วุ่นวาย หรือ วิกฤติต่าง ๆ มากมาย หลายคนอาจมีความสามารถที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้นและหาทางออกได้

อย่างเหมาะสม แต่ก็มีไม่น้อยที่ยอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่ได้เริ่ม หรือยอมแพ้ทั้ง ๆ ที่สู้ไปได้เพียงครึ่งทางเท่านั้น โดยความสามารถนี้ คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient: AQ) (ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์, 2548: 20) ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก โดยผู้ที่มี AQ สูงจะมีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ แม้จะพ่ายแพ้หรือล้มไปแล้วก็สามารถลุกขึ้นมาต่อสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มี AQ ต่ำ เวลาเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากก็จะยอมแพ้ (มณฑรา ธรรมบุศย์, 2544: 14)

ปัญหาการฆ่าตัวตาย ส่วนหนึ่งมาจากความอดทนและการฟันฝ่าอุปสรรคลดน้อยลง เนื่องจากปัจจุบันสังคมเจริญก้าวหน้า มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ทำให้คนยุคใหม่มีชีวิตที่สะดวกสบายไม่ต้องอดทนรอสิ่งต่าง ๆ เมื่อเผชิญปัญหาทำให้หาทางออกไม่ได้ ท้อแท้ง่าย ไม่สู้ ไม่อดทน จึงอาจมีการแก้ปัญหาในทางที่ผิดโดยการฆ่าตัวตายดังที่ปรากฏในข่าวบ่อยครั้ง ซึ่งในการช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย จะต้องอาศัยความร่วมมือของประชาชนเป็นสำคัญ ในการดูแลสุขภาพจิตคนในครอบครัว ความเอื้ออาทรของเพื่อนสนิท และวิธีหาทางออกโดยใช้หลักศาสนา การได้พักผ่อนจิตใจ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการฆ่าตัวตายได้อย่างมาก (นิรนาม, 2551: 25)

นอกจากการดูแลสุขภาพจิตคนในครอบครัวแล้ว ครอบครัวถือเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดและสำคัญที่สุด เป็นหน่วยแรกที่ทำให้การอบรมเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวให้มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม สร้างบุคลิกภาพให้เหมาะสมตามวัย ให้มีการเรียนรู้เชิงสังคม เพื่อที่จะเติบโตเป็นคนดี มีศีลธรรม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศ และสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคมได้ (ภัทรา สง่า, 2547ก: 82 อ้างถึง สมศรี กิจชนะพานิชย์ และคณะ, 2540 และ ภัทรา สง่า, 2547ง: 82 อ้างถึง กุศล สุนทรธาดา และคณะ, 2541) ซึ่งครอบครัวมีบทบาทในการช่วยปลูกฝังเยาวชนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้เป็นอย่างดี ครอบครัวมีส่วนช่วยสอนให้สมาชิกสามารถเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยร่วมกันเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นไปด้วยกัน คนที่ประสบความสำเร็จเกือบทุกคนต้องผ่านอุปสรรคปัญหามากมาย และที่ผ่านมาได้ก็เพราะคนกลุ่มนี้มี AQ สูง ซึ่งการจะทำให้เด็กไทย เยาวชนไทย หรือแม้แต่คนในวัยทำงานมีความสามารถในการฟันฝ่าต่ออุปสรรคนั้น ต้องเริ่มจากการให้เยาวชนสร้างเป้าหมายในชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นควรต้องตอบตัวเองให้ได้ว่าต้องการอะไรในชีวิต เริ่มคิดด้วยตนเอง และมีกระบวนการลงมือทำ เดินไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากเจออุปสรรค ความผิดหวังก็สามารถฟันฝ่าไปได้ ซึ่งกระบวนการลงมือทำนี้

ทำให้เกิดทักษะและการเรียนรู้ เป็นการฝึกให้เข้มแข็งและแกร่งขึ้น ไม่ยอมแพ้ต่อปัญหาง่าย ๆ (จิตรรา ดุษฎีเมธา, 2549)

จากปัญหาการฆ่าตัวตายดังกล่าวข้างต้น มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดย ฉัฐวุฒิ สุวรรณช่วง (2547) ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความฉลาดทางอารมณ์ และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยมีข้อสังเกตและประเด็นที่น่าสนใจ ได้แก่ สาเหตุปัญหาการฆ่าตัวตายส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาความรักและสัมพันธ์ในครอบครัว และเมื่อนิสิตนักศึกษา รู้สึกเครียด จะเข้ารับบริการแก้ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น การเข้ารับบริการให้คำปรึกษาในระดับที่ต่ำมาก เป็นต้น พร้อมเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป โดยควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา ปัจจัยส่วนหนึ่ง คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตนักศึกษา และความสัมพันธ์ในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา

จากปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยจึงศึกษาสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อย่างไร ซึ่งผลการวิจัยอาจเป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการส่งเสริมการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และจัดประสบการณ์ให้นิสิตนักศึกษาเพื่อช่วยเหลือในด้านการเผชิญและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย และผลการวิจัยอาจเป็นแนวทางให้พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และสมาชิกในครอบครัว ตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อช่วยให้นิสิตศึกษาดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. สัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร
2. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ
ในกรุงเทพมหานคร
3. การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ
ในกรุงเทพมหานคร
4. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ
ในกรุงเทพมหานคร

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยปดของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551 เท่านั้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางให้ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และสมาชิกในครอบครัว ร่วมกันส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว เพื่อช่วยให้นิสิตนักศึกษาดำเนินชีวิตไปในทิศทางที่ถูกต้อง และเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม

2. เพื่อเป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษาพัฒนาหลักสูตรหรือจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคให้แก่บัณฑิตนักศึกษา เพื่อช่วยให้เผชิญและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่ถูกต้อง

3. เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการจัดโครงการหรือกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น

นิยามศัพท์

สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่เพิ่มความผูกพัน เคารพรัก และเอื้ออาทรต่อกัน รวมถึงการให้ความสำคัญต่อความรู้สึกมีคุณค่าของสมาชิกแต่ละคน พร้อมทั้งจะให้ความช่วยเหลือกันและกัน และให้คำแนะนำปรึกษาได้ ซึ่งประเมินได้จากพฤติกรรม การสื่อความหมาย การมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ ตัดสินใจ และทำกิจกรรมในบรรยากาศที่สงบสุข ในครอบครัวที่มีลักษณะสมดุล จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี สมาชิกทุกคนในครอบครัวก็จะมีความสุข ประองคองรักใคร่กลมเกลียวกัน แต่ถ้าความสัมพันธ์เป็นไปในทางขัดแย้ง จะเกิดความทุกข์และตามมาด้วยปัญหาต่าง ๆ (ภัทรา สง่า, 2547ก: 61; ปราณี ประไพวัชรพันธ์, 2550 และ รจนา คงคาลับ, 2550: 18-19)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญฟันฝ่า แก้ปัญหาอุปสรรคหรือความยากลำบากต่าง ๆ รวมถึงความสามารถในการอดทนต่อความยากลำบากทั้งทางกายและอดกลั้นทางจิตใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน ตามแนวคิดของ Stoltz (1997) ดังนี้

1. ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคหรือปัญหาในชีวิต เป็นความพยายามในการยอมรับและเข้าใจปัญหาพร้อมหาวิธีแก้ไขอย่างกระตือรือร้น

2. ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์หาสาเหตุและปัจจัยอื่นที่ทำให้เกิด

ปัญหาขึ้นมา นำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์นั้นอย่างคนรู้บทบาทหน้าที่และตำแหน่งของตนเอง เมื่อเกิดปัญหาเช่นเดิมอีกก็สามารถแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยตระหนักว่าปัญหานั้น เป็นปัญหาของตนเอง และไม่พยายามโทษผู้อื่น เป็นความรับผิดชอบของตนที่จะต้องหาทางแก้ไขให้ได้ มีการกล่าวโทษตนเองในระดับที่เหมาะสม และพิจารณาสาเหตุของปัญหาจากตนเองและปัจจัยภายนอก หากเป็นการทำงานกลุ่ม เมื่อเกิดปัญหานั้นไม่ควรคิดว่าไม่ใช่ความผิดของตนเอง โดยไม่รับผิดชอบร่วมกัน แต่ต้องพยายามช่วยกันแก้ไขปัญหาเสมือนเป็นปัญหาของตนเอง ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคของตนเองสูงขึ้น

3. ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหาหรืออุปสรรคที่มีต่อการดำเนินชีวิต ผลกระทบจากปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตด้านอื่น ๆ แล้วจำกัดการขยายตัวของผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากปัญหานั้นได้ และคิดว่าปัญหานั้นต้องมีที่สิ้นสุด มีวงจำกัด โดยคิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาเล็กมีใช้ปัญหาใหญ่ และปัญหาทุกปัญหามีทางออก

4. ด้านความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance: E) หมายถึง ความสามารถในการรับมือและอดทนต่อความขัดแย้งของปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต เป็นความทนทาน ความอดทนต่อปัญหาต่าง ๆ มองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่ชั่วคราว พยายามจัดปัญหาให้หมดไปอย่างถูกวิธี

การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย หมายถึง การที่บุคคลมีพฤติกรรมในการป้องกันความคิดที่จะกระทำ หรือจงใจให้ตนเองถึงแก่ความตายทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นรอบข้าง ไม่ให้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะใช้วิธีการหรือรูปแบบใด ๆ

นิสิตนักศึกษา หมายถึง บุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยปิดของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2551

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานครครั้งนี้ ทำการตรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ได้แก่ สัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งจะกล่าวในรายละเอียดดังต่อไปนี้

สัมพันธภาพในครอบครัว

ในภาวะวิกฤติบ้านเมืองปัจจุบัน ทุกครอบครัวย่อมได้รับผลกระทบแตกต่างกันไป สิ่งสำคัญ คือ ภาวะความเครียดที่เกิดจากภายนอกบ้าน รวมถึงแม่บ้าน และลูก ๆ ในบ้านด้วย เมื่อทุกคนเครียด ก็ส่งผลให้บรรยากาศภายในครอบครัวไม่ดีไปด้วย เพราะมนุษย์ต่างก็เป็นสิ่งแวดล้อมของกันและกัน หากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เช่น อาการหงุดหงิด ฉุนเฉียว สมาธิในครอบครัวก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมนี้ไปได้ ซึ่งบรรยากาศต่าง ๆ และสัมพันธภาพในครอบครัวก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน เนื่องจากครอบครัวไทยมีทั้งครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยาย โดยครอบครัวเดี่ยวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ส่วนครอบครัวขยายประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย ดังนั้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวจึงมีความหลากหลายและเชื่อมโยงถึงกัน หากสมาชิกคนใดเครียดก็จะก่อให้เกิดผลกระทบถึงความสัมพันธ์ต่าง ๆ ได้ โดยผ่านการสื่อสารในครอบครัว (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และ บริษัท ไทยประกันชีวิต, 2542: 57)

ในการดำเนินชีวิตของคนเรานั้น มีความจริงที่ว่า เมื่อรู้จักปรับจิตใจให้ดีแล้ว หากเกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ ขึ้นย่อมสามารถผ่านพ้นไปได้ และการได้พูดคุยกับคนที่ให้กำลังใจกันก็เปรียบเสมือนแบตเตอรี่ได้ชาร์จไฟ มีแรงสู้ต่อไปได้ สิ่งสำคัญที่จะช่วยสร้างความหวังและกำลังใจได้เป็นอย่างดี ก็คือ ครอบครัวนั่นเอง ซึ่งครอบครัวที่ดีและมีความสุข ย่อมมาจากการวางรากฐานที่ดี (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และ บริษัท ไทยประกันชีวิต, 2542: 63) โดยการศึกษาในช่วงที่ผ่านมา มีข้อบ่งชี้ว่าครอบครัวไทยทั้งในชนบทและในเมืองมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไป

เป็นครอบครัวเด็วมามากขึ้น จากที่เคยเป็นเจ้าของที่ดินเพื่อการเกษตร แต่ปัจจุบันเปลี่ยนแปลงสู่สถานะลูกจ้างมากขึ้น ช่องว่างทางรายได้กว้างขึ้น ภาวะหนี้สินเพิ่มขึ้น กลุ่มสมรสส่วนใหญ่ไม่ได้วางแผนครอบครัว จึงมีบุตรโดยไม่พร้อม ทำให้มีแนวโน้มการหย่าร้างมากขึ้น มีการอพยพย้ายถิ่นเข้ามาทำงานในเมือง ส่งผลให้ชีวิตความเป็นอยู่ของเด็กและเยาวชน และสัมพันธภาพภายในครอบครัวเปลี่ยนไป (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ, 2540: 9)

แนวคิดและความสำคัญของสถาบันครอบครัว

สถาบันทางสังคมเบื้องต้นของมนุษย์ คือ ครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันที่จะกำหนดแบบแผนความสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่มนุษย์หลายด้าน เช่น แบบแผนของการสมรส อำนาจในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูเด็ก ความสัมพันธ์ทางเครือญาติ เป็นต้น (จันทน์ อธิวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, 2540: 79) รวมทั้งเป็นแหล่งปลูกฝังและสืบสานการเป็นสมาชิกที่ดีให้แก่สังคม ครอบครัวที่ดีจึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของมนุษยชาติ ซึ่งทุกครอบครัวสามารถเป็นครอบครัวที่ต้องการนั้นได้ หากทุกคนเข้าใจคำว่า “ครอบครัว” โดยคนไทยได้เชื่อว่าเป็นชาติที่รู้จักคำว่าครอบครัว รู้หน้าที่ของครอบครัวว่ามีใช้เพียงแต่การแต่งงานเท่านั้น แต่การมีครอบครัว หมายถึง การสร้างบ้าน สร้างเรือน และการตั้งตัว โดยเรียกว่า ออกเรือน ครั้นมีบุตรก็ดูแลเป็นอย่างดี มิให้ใครกล่าวถึงบุญการได้ ดังคำพังเพยว่า “สำเนียงส่อภาษา กิริยาส่อสกุล” โดยการมีครอบครัวที่ดี มาจากการสร้างครอบครัวที่ถูกต้อง และเป็นหน้าที่ของสมาชิกทุกคน รากฐานของความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว คือ การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความรัก ความเข้าใจ และการให้อภัยกันของคนในครอบครัว (เกษม ดันติผลาชีวะ, 2544: 10)

ครอบครัว หมายถึง การที่คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปมาอยู่รวมกัน โดยมีความสัมพันธ์กันด้วยการแต่งงาน หรือมีความผูกพันกันทางสายโลหิต หรือด้วยการรับเป็นบุตรบุญธรรม และอาศัยอยู่ภายในครัวเรือนเดียวกัน ครอบครัวจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมีบุตรเท่านั้น (จันทน์ อธิวัฒน์สิทธิ์ และคณะ, 2540: 79) ซึ่งคล้ายคลึงกับ มงคล หวังสุขใจ และ ชมพู่ โกติรัมย์ (2548: 122) ที่กล่าวเกี่ยวกับครอบครัวไว้ และเพิ่มเติมว่า หญิงและชายที่ตกลงใช้ชีวิตร่วมกันนั้นมีทั้งโดยถูกต้องตามกฎหมาย และโดยความสมัครใจ (ไม่ได้จดทะเบียนสมรส) มีอำนาจครอบครองกรรมสิทธิ์ ซึ่งเกิดจากการอยู่ร่วมกันและมีอำนาจครอบครองดูแลบุตร มีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การสร้างฐานะ ชื่อเสียง เพื่อค้ำจุนครัวเรือนให้เกิดความมั่นคง เป็นต้น

ลักษณะสำคัญของครอบครัว

นอกจากนี้ ทศนีย์ ทองสว่าง (2549ก: 78) ได้ให้ความหมายของ “ครอบครัว” ว่า คือ ระบบเครือญาติกลุ่มหนึ่ง ซึ่งจัดเตรียมและสนองความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์ และได้กล่าวถึง ลักษณะสำคัญของครอบครัว ต้องมีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มารวมกันโดยการสมรสหรือความผูกพันทางสายเลือด หรือการมีบุตรบุญธรรม การแต่งงานแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยา ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างพ่อ แม่ และลูก เป็นความผูกพันทางสายโลหิต แต่บุตรบุญธรรมนั้นเกิดจากความสัมพันธ์ตามกฎหมายที่สังคมกำหนดขึ้นเป็นสำคัญ

2. สมาชิกของครอบครัวเหล่านี้อยู่รวมกันภายในครัวเรือนเดียวกัน หรือบางครั้งก็แยกกันอยู่ต่างหาก โดยในสมัยโบราณครัวเรือนหนึ่งจะมีสมาชิกสามสี่ชั่วอายุคน (ปู่ ย่า ตา ยาย ลูก หลาน หลาน ฯลฯ) แต่ในปัจจุบันครอบครัวมีขนาดเล็กลงมาก (โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว) คือ จะประกอบด้วย สามี ภรรยา และมิบุตรเพียง 1-2 คนเท่านั้น หรือไม่มีเลย ปัจจุบันขนาดครอบครัวมักขึ้นอยู่กับนโยบายการวางแผนครอบครัวของสังคมหรือประเทศนั้น ๆ

3. ครอบครัวเป็นหน่วยของการติดต่อโต้ตอบระหว่างบุคคล ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง และญาติ โดยสังคมได้กำหนดหน้าที่และบทบาทของสมาชิกแต่ละครอบครัวไว้ ซึ่งขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมแต่ละแห่ง มีปฏิกริยาเชิงสัมพันธ์ต่อกัน เช่น รักกัน เอาใจใส่กัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน อบรมสั่งสอนกัน จิตใจผูกพันกัน เป็นต้น

4. ครอบครัวถ่ายทอดการอนุรักษ์วัฒนธรรม สมาชิกจะถ่ายทอดและรับแบบของความประพฤติในการปฏิบัติต่อกัน เช่น ระหว่างพ่อ แม่ ลูก จะได้แบบของความประพฤติที่สมาชิกปฏิบัติต่อกันและต่อผู้อื่น จากการผสมผสานกับวัฒนธรรมที่นอกเหนือไปจากครอบครัว

ความสำคัญของสถาบันครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญและมีความคงทนที่สุด เป็นหน่วยของสังคมที่มีความสัมพันธ์และความร่วมมืออย่างใกล้ชิด เพราะมนุษย์ทุกคนจะต้องอยู่ในสถาบันนี้ และเป็นสังคมกลุ่มแรกที่เรพบเจอตั้งแต่แรกเกิดสืบมา ครอบครัวจะให้ตำแหน่ง ชื่อ และสกุลที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ เป็นเครื่องบอกสถานภาพ และบทบาทในสังคม ตลอดจนกำหนดสิทธิและหน้าที่ โดยสมาชิกมีหน้าที่ปฏิบัติตามหน้าที่ที่สังคมกำหนดไว้ สมาชิกจะร่วมมือกันในทางเศรษฐกิจ เพื่อดำรงชีวิตร่วมกัน มีการขัดเกลาทางสังคม ถ่ายทอดเพื่อรักษาวัฒนธรรม บรรทัดฐานทางสังคม ให้แก่สมาชิก (สุพัตรา สุภาพ, 2540: 65 และ สนธยา พลศรี, 2545: 144-145) เหตุที่สถาบันครอบครัวมีความสำคัญมาก และเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างยิ่ง เพราะเรายังไม่พบว่ามีสังคมมนุษย์ใดในโลกนี้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปราศจากสถาบันทางสังคมที่เรียกว่า “ครอบครัว” (ทักษิณ ทองสว่าง, 2549: 77 อ้างถึง สนธิ สมัครการ, 2519: 4) โดยสอดคล้องกับ จูติกัลยา หวังเจริญ (2543: 6-7) ที่กล่าวถึงความสำคัญของครอบครัว ไว้ดังนี้

1. ครอบครัวเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ ทำหน้าที่ในการตอบสนองความต้องการพื้นฐานและหล่อหลอมความเป็นมนุษย์ให้แก่สมาชิกในครอบครัว ซึ่งได้แก่ การให้ชีวิต การอุปถัมภ์ให้อยู่รอด การอบรมเลี้ยงดู เป็นต้น
2. วิถีชีวิตของสมาชิกในครอบครัวมีอิทธิพลต่อกัน การอบรมเลี้ยงดู และการให้การศึกษาแก่สมาชิกในครอบครัว จึงกำหนดบุคลิกภาพของแต่ละคน รวมทั้งค่านิยม เจตคติและพฤติกรรม
3. ครอบครัวประกอบด้วยสมาชิกที่ดำเนินชีวิตร่วมกัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา ศิลปวัฒนธรรม และจริยธรรม คุณภาพของครอบครัวเป็นหน่วยย่อยของสังคม จึงมีผลต่อคุณภาพของสังคมในส่วนรวมด้วย
4. ครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงต่อกันและกันอย่างมีกระบวนการ มีวิวัฒนาการ และการเปลี่ยนแปลงโดยไม่หยุดนิ่ง ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล และคุณภาพชีวิตครอบครัว

5. ปัญหาสังคมหลายประการจะป้องกันได้ ถ้าครอบครัวมีความเข้มแข็ง สมาชิกมีความเอื้ออาทรต่อกัน และสถาบันครอบครัวที่รวมกันได้ จะเป็นพลังชุมชนที่สามารถพัฒนาป้องกัน และแก้ไขปัญหาของชุมชนได้ด้วยตนเอง

กล่าวโดยสรุป ครอบครัว หมายถึง สถาบันทางสังคมแรกสุดมีขนาดเล็กที่สุด เป็นสถาบันที่มีความสำคัญและคงทนที่สุดของมนุษย์ โดยให้กำเนิด เลี้ยงดู จัดเกลาให้มนุษย์เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพของสังคม ซึ่งครอบครัวประกอบด้วย บุคคลต่างเพศตั้งแต่ 2 คน ขึ้นไป อยู่รวมกันในบริเวณเดียวกัน มีความสัมพันธ์กัน และติดต่อสื่อสารกันระหว่างสมาชิก ได้แก่ พ่อ แม่ ลูก พี่ น้อง และญาติ ซึ่งสมาชิกแต่ละคนมีบทบาทหน้าที่ที่กำหนดโดยสังคมแต่ละแห่ง โดยสมาชิกในครอบครัวจะมีปฏิริยาเชิงสัมพันธ์ต่อกัน เช่น รักกัน เอาใจใส่กัน เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน เป็นต้น

หน้าที่ของครอบครัว

ในสังคมแบบดั้งเดิม (Primitive Society) ของมนุษย์ ครอบครัวทำหน้าที่หลายด้าน เช่น ด้านการปกครอง เศรษฐกิจ ศาสนา และสังคม กล่าวคือ ครอบครัวต้องทำหน้าที่ป้องกันสมาชิกให้พ้นภัยพิบัติต่าง ๆ ทำการผลิตและแจกจ่ายเครื่องอุปโภคบริโภคแก่สมาชิก ตลอดจนปลูกฝังความเชื่อ คุณธรรม จริยธรรมต่าง ๆ และหน้าที่สำคัญปัจจุบันอีกประการ คือ ด้านการศึกษาและการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของชาติให้คงอยู่ต่อไป (ทัศนีย์ ทองสว่าง, 2549ก: 79-80) โดย สุพัตรา สุภาพ (2540: 68-70) สนธยา พลศรี (2545: 148) มงคล หวังสุขใจ และ ชมพู โกดิรัมย์ (2548: 125-126) และ ทัศนีย์ ทองสว่าง (2549ก: 80-81) ได้กล่าวถึงหน้าที่ของครอบครัว ไว้สอดคล้องกัน ดังนี้

1. **สร้างสรรค์สมาชิกใหม่** เมื่อสามีภรรยาอยู่ร่วมกัน หน้าที่โดยตรงที่มีต่อสังคม คือ สร้างสมาชิกใหม่ที่สืบตาดจากสังคม หากไม่มีการสร้างสมาชิกใหม่ สังคมนั้นก็จะสูญหายไป เป็นการสร้างวัฏจักรของสังคมมนุษย์ให้คงอยู่ ในส่วนนี้เป็นการสร้างทางกายภาพ ทั้งนี้ การสร้างสมาชิกใหม่ต้องให้สมดุลกับทรัพยากรภายในประเทศ หากสมาชิกใหม่มากเกินไปอาจเกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ความยากจน อาชญากรรม เป็นต้น หากน้อยเกินไป อาจประสบปัญหาขาดแคลนกำลังคน (Man power)

2. **ควบคุมพฤติกรรมทางเพศของบุคคลในสังคมให้อยู่ในระบบอย่างเหมาะสม** ในรูปของการสมรส ซึ่งคู่สมรสต้องปฏิบัติตามสถานภาพและบทบาทของแต่ละฝ่าย คือ สามี ภรรยา ตามที่สังคมกำหนด เป็นการลดปัญหาทางเพศในเรื่องการข่มขืนกระทำชำเรา เนื่องจากการสมรสเป็นวิธีการหนึ่งที่สังคมเข้ามาควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศให้อยู่ในขอบเขต แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าความต้องการทางเพศจะทำให้มนุษย์มีครอบครัวเสมอไป แต่การสมรสให้มากกว่าความพอใจในเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ

3. **เลี้ยงดูผู้เยาว์ให้เจริญเติบโตขึ้นในสังคม** จะเห็นว่าไม่มีสถาบันใดทำหน้าที่นี้ได้ดีกว่า เพราะความรักความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่อย่างจริงใจหาสถาบันใดเสมือนครอบครัวนั้นยากมาก การเลี้ยงดูในสถานสงเคราะห์หรือโรงพยาบาล อาจเลี้ยงดูให้มีพัฒนาการทางด้านร่างกายได้ แต่ด้านจิตใจนั้นทำได้ยากมาก เพราะมีเด็กต้องดูแลจำนวนมาก ฉะนั้น ครอบครัวจึงเป็นสถาบันที่สำคัญมากต่อระบบการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจของเด็ก หากปราศจากครอบครัวการคงอยู่ของมนุษย์อาจไม่สมบูรณ์แต่ก็ไม่เสมอไป เพราะมีบางครอบครัวที่มีปัญหาต่าง ๆ อาจเลี้ยงดูหรือเอาใจใส่เด็กได้ไม่ดี ซึ่งอาจส่งผลต่อพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็กในอนาคต

4. **กำหนดสถานภาพและบทบาทของบุคคล** สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่สร้างสถานภาพต่อสังคมได้หลายสถานภาพ ได้แก่ สถานภาพของบิดามารดา ล้วนเกิดจากการสมรสทั้งสิ้น หลังจากมีบุตรสถานภาพที่เกิดขึ้น คือ สถานภาพของบุตร เด็กที่เกิดมาจะได้รับสถานภาพทางสังคมประเภท Ascribed Status ทันที โดยไม่ต้องแสดงความสามารถใด ๆ เช่น เพศหญิง เพศชาย เป็นต้น ถ้าคนไทยจะได้ชื่อสกุลตามบิดาไม่ว่าจะเป็น ลูกคนจน ลูกคนรวย ลูกพ่อค้า หรือลูกรัฐมนตรี และสถานภาพดังกล่าวนี้ อาจเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับโอกาสทางสังคม ทั้งนี้สถานภาพแรกเกิดมีส่วนช่วยสร้างความเจริญหรือความล้าหลังแก่บุคคลไม่มากนัก แต่ปัจจัยอื่นก็มีส่วนสำคัญในการสร้างความเจริญก้าวหน้าเช่นกัน ส่วนชายหญิงที่สมรสกันแล้วจะได้รับสถานภาพประเภท Achieved Status คือ เป็นสามี ภรรยา พ่อ แม่ เป็นต้น

5. **ให้การอบรมสั่งสอนแก่เด็กให้รู้จักระเบียบของสังคม** กำหนดบทบาทให้สอดคล้องกับสถานภาพ เกี่ยวกับความเหมาะสม และการแสดงออกกับปฏิกิริยาต่าง ๆ เช่น กุลสตรี มีความถือตัว หรือรักนวลสงวนตัว ฯลฯ โดยครอบครัวนับเป็นแหล่งการอบรมเบื้องต้นที่มีอิทธิพลต่อเด็กมากที่สุด เพื่อให้เด็กรู้จักกฎเกณฑ์ ค่านิยม ปทัสถาน วัฒนธรรม และการพัฒนานุคลิกภาพ เพื่อเตรียมตัวออกไปเผชิญกับสิ่งแวดล้อมภายนอกบ้าน สอนให้เด็กปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมในสังคม

ซึ่งอบรมทั้งทางตรง คือ สั่งสอนหรือดัดเตือน และทางอ้อมโดยทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี สถาบันนี้ นับว่าให้การอบรมเด็กตั้งแต่เกิดจนตาย โดยสถานภาพและบทบาทที่แสดงออกภายใต้วิถีประชา จาริต หรือกฎศีลธรรม ล้วนเกิดจากสถาบันครอบครัวมากกว่า เพราะบิดามารดาอยู่ใกล้ชิดกับบุตร ตั้งแต่แรกเกิด จึงสามารถสร้างรูปแบบตามที่บิดามารดากำหนดไว้ รวมทั้งการปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยให้เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมด้วย

6. ให้ความรักและความอบอุ่น ครอบครัวเป็นแหล่งที่สมาชิกได้รับความรักและอบอุ่นอย่าง บริสุทธิ์ใจ เป็นความรักในกลุ่มปฐมภูมิ (Primary Group) ทั้งความรักของสามีภรรยา หรือความรัก ของบิดามารดาที่มีต่อบุตร หากสมาชิกคนใดประสบความผิดหวังในด้านต่าง ๆ ครอบครัวจะเป็น แหล่งให้กำลังใจเป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ สรุปคือ ครอบครัวเป็นแหล่งให้ ความรัก ความคุ้มครอง และความมั่นคงทางจิตใจแก่สมาชิก ทำให้สมาชิกมีพลังใจในการฝ่าฟัน อุปสรรคต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปได้

7. ปกป้องคุ้มครอง บิดามารดาส่วนใหญ่มีความรักลูกมาก ย่อมประคับประคองเลี้ยงดูลูก ของตนอย่างดีไม่ว่ายากดีมีจนอย่างไรก็ตาม ครอบครัวจะทำหน้าที่ปกป้องเลี้ยงดูบุตรตั้งแต่แรกเกิด จนเติบโตทั้งร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และการศึกษา

8. ผลผลิตทางเศรษฐกิจและหน้าที่ทางเศรษฐกิจ สำหรับสังคมดั้งเดิม (Primitive Societies) ครอบครัวเป็นหน่วยผลิตที่สำคัญยิ่ง กล่าวคือ สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะรวมกลุ่มกันทำงานและ แบ่งผลผลิตกัน ส่วนในสังคมสมัยใหม่ (Modern Society) ครอบครัวก็ยังทำหน้าที่เป็นสถาบันทาง เศรษฐกิจ โดยบิดามารดาหารายได้มาเลี้ยงสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการดำรงชีวิต การศึกษา ฯลฯ เมื่อเด็กโตขึ้นก็สามารถทำงานช่วยเหลือครอบครัวได้ต่อไป ทั้งนี้ ครอบครัวเป็นทั้งหน่วยผลิต และหน่วยบริโภคที่สำคัญของระบบเศรษฐกิจด้วย

ดังนั้น ครอบครัวเป็นสถาบันหลักทางสังคมที่อยู่ใกล้ชิดสมาชิกมากที่สุด ตั้งแต่แรกเกิด และอยู่ตลอดไป ครอบครัวจึงมีอิทธิพลอย่างมากต่อพัฒนาการของสมาชิกทั้งด้านร่างกาย สังคม จิตใจ โดยมีหน้าที่หลัก คือ สร้างสมาชิกใหม่ให้เกิดมาพร้อมทั้งการเจริญวัย และการเจริญทางสังคม เพื่อเป็นบุคลากรอันทรงคุณค่าของสังคมในอนาคต

ความหมายของสัมพันธภาพในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง การเกี่ยวข้องปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่เพิ่มความผูกพัน เคารพรักและเอื้ออาทรต่อกัน รวมถึงการให้ความสำคัญของความรู้สึกว่าสมาชิกแต่ละคนมีค่า มีความเกี่ยวข้องกัน และพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ โดยการให้คำแนะนำปรึกษาได้ซึ่งประเพณีได้จากพฤติกรรม การสื่อความหมาย การมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ ตัดสินใจ และทำกิจกรรมในบรรยากาศที่สงบสุข (ภัทรา สง่า, 2547ก: 61 และ ปราณี ประไพวัชรพันธ์, 2550) สอดคล้องกับ รจนา คงคาลับ (2550: 18-19) ที่กล่าวเพิ่มเติมว่า เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาและบุตร ซึ่งมีลักษณะเกี่ยวข้องผูกพัน ใกล้ชิดสนิทสนมคุ้นเคยกัน สัมพันธภาพนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต ในครอบครัวที่มีลักษณะสมดุล จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี เกื้อกูลให้เด็กเติบโตอย่างมีความสุข ถ้ามีสัมพันธภาพในทางที่ดีสมาชิกทุกคนในครอบครัวก็จะมีความสุข สมาชิกในครอบครัวจะปรองดองรักใคร่กลมเกลียวกัน แต่ถ้าความสัมพันธ์เป็นไปในทางขัดแย้งจะเกิดความทุกข์และตามมาด้วยปัญหาต่าง ๆ

สิ่งหนึ่งที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของบทบาทสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีต่อสมาชิก คือ คณะรัฐมนตรีอนุมัติหลักการร่างพระราชบัญญัติว่าด้วยสภาพาชาชาติไทยส่งเสริมครอบครัว และให้ส่งสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาตรวจพิจารณาเป็นเรื่องด่วน ตามที่กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เสนอ เกี่ยวกับโครงสร้างสังคมไทยในปัจจุบันที่มีความสลับซับซ้อน เนื่องจากการพัฒนาประเทศให้ทันสมัยอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดผลกระทบทางสังคม ได้แก่ ครอบครัวซึ่งเคยมีสัมพันธภาพที่แน่นแฟ้น ความผูกพันที่ใกล้ชิดกันด้วยความรักความเคารพที่มีต่อผู้อาวุโส การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จริยธรรมที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา คุณลักษณะเหล่านี้ได้เสื่อมถอยไป ความเปลี่ยนแปลงทางสังคมดังกล่าว ส่งผลต่อวิถีชีวิตและทัศนคติของคนไทยในเรื่องการใช้ชีวิตครอบครัว และครอบครัวในสังคมไทยประสบปัญหาต่าง ๆ ที่รุนแรงมากขึ้น เช่น ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน สังคมไทยก็ขาดกลไกในการทำงานด้านครอบครัวเชิงรุก จึงสมควรมีกฎหมายว่าด้วยการส่งเสริมครอบครัวเพื่อเป็นกลไกและมาตรการในการส่งเสริมครอบครัวให้เข้มแข็ง (มติคณะรัฐมนตรี, 2550)

สัมพันธภาพในครอบครัว ถือว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อความเข้มแข็งของครอบครัว ดังงานวิจัยของ บังอร เทพเทียน และคณะ (2551: 25-38) เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับครอบครัว เข้มแข็ง จากผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยด้านสัมพันธภาพในครอบครัวมีความสำคัญเป็นอันดับแรก โดยขึ้นอยู่กับปัจจัยประกอบหลายอย่าง ได้แก่ บุคคลในครอบครัว ต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน สามารถคุยกันได้ในทุกเรื่อง ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนในครอบครัว มีความเป็นประชาธิปไตย สมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันพร้อมหน้า มีเวลาให้แก่งกัน และครอบครัวมีความรัก ความอบอุ่น ความห่วงใย เอาใจใส่ มีความเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของโครงการครอบครัว เข้มแข็ง สถาบันรักลูก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) ที่พบว่า การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งนั้น ปัจจัยที่สำคัญประการแรกคือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว

แนวคิดเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง มีความสำคัญทั้งด้านสังคมวัฒนธรรม ด้านเศรษฐกิจ และด้านการเมืองการปกครอง มีอิทธิพลต่อชีวิตทุกคนในสังคม (มนัส วนิชชานนท์, 2550: 26) สำคัญต่อการดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะเกิดขึ้น โดยธรรมชาติซึ่งครอบครัวนั้น มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมด้านจิตใจแก่เด็ก ตลอดเวลา สิ่งที่เด็กแสดงออกมาส่วนมาจากที่บ้าน ทั้งสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกบ้าน ครอบครัวจึงหล่อหลอมให้เด็กเป็นคนดีหรือไม่ดีได้ (สุพัตรา สุภาพ, 2549: 21) ดังนั้น เกือบทุกยุค ทุกสมัย นโยบายต่าง ๆ ล้วนเกี่ยวข้องกับครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งสัมพันธภาพอันดีใน ครอบครัว ดังเห็นได้จากแผนพัฒนาต่าง ๆ หรือการให้ความสำคัญกับครอบครัวโดยกำหนดเป็น วันครอบครัวแห่งชาติขึ้น

จากความสำคัญของสถาบันครอบครัวดังกล่าว รัฐบาลได้กำหนดให้วันที่ 14 เมษายน ของทุกปี เป็นวันครอบครัวแห่งชาติ โดยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533 เป็นต้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ให้เกิดความตระหนักในสำคัญของสถาบันครอบครัว และให้ครอบครัวพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี ของสมาชิกในครอบครัว เพื่อให้เกิดความอบอุ่นในครอบครัว ต่อมาในปี พ.ศ. 2547 รัฐบาลได้ ประกาศวาระแห่งชาติเมืองไทยแข็งแรง โดยกำหนดให้ครอบครัวอบอุ่นเป็นเป้าหมายหนึ่งใน 17 เป้าหมายของวาระแห่งชาติเมืองไทยแข็งแรงด้วย นอกจากนี้ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติ ฉบับที่ 10 ซึ่งกำลังดำเนินการอยู่ในปัจจุบันจนถึงปี พ.ศ. 2554 มีนโยบายที่จะพัฒนา สถาบันครอบครัวให้มีความเข้มแข็ง มีสัมพันธภาพที่ดี เกิดความอบอุ่น รักษา สืบทอด วัฒนธรรม

และค่านิยมที่ดีสู่คนรุ่นต่อไป โดยมุ่งเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีของคนในสังคมบนฐานของความมีเหตุมีผล ดำรงชีวิตอย่างมั่นคงในระดับครอบครัวและชุมชน รวมทั้งส่งเสริมการดำรงชีวิตที่มีความปลอดภัย น่าอยู่และสงบสุข บนพื้นฐานความยุติธรรมในสังคม สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และได้รับการคุ้มครองสิทธิอย่างเป็นธรรม (มนัส วณิชชานนท์, 2550: 27)

ลักษณะของครอบครัวไทย

จากการศึกษาวิจัยของนักสังคมวิทยาหลายท่าน พบว่า ครอบครัวในแต่ละสังคม จะมีลักษณะที่แตกต่างไปขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางสังคม อันได้แก่ ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมนั้น ๆ สำหรับครอบครัวไทยเรานั้น ได้รับอิทธิพลจาก “ค่านิยม” ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมอย่างมาก มีความสัมพันธ์ผูกพันกันทั้งในบ้าน คือ พ่อ แม่ และลูก รวมไปถึงผูกพันกันในเครือญาติด้วย โดยบรรพบุรุษได้กำหนดค่านิยมแบบขลมีเหตุผล และสืบทอดต่อกันมา ดังปรากฏเป็นเอกลักษณ์ของครอบครัวไทยลักษณะต่าง ๆ ดังนี้ (ทัศนีย์ ทองสว่าง, 2549ก: 87-88)

1. ครอบครัวไทยนิยมยกย่องให้ผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัว มีหน้าที่คุ้มครองป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ และอุปการะเลี้ยงดูให้ความรักใคร่พร้อมให้เกียรติแก่สมาชิกในครอบครัวตามควรแก่ฐานะของตน เป็นผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับเศรษฐกิจของครอบครัวและผู้นำของครอบครัว มีอำนาจและสิทธิมากที่สุดในการครอบครัวยุคใหม่ เป็นผู้สืบสกุลเพราะบุตรต้องใช้นามสกุลบิดา และภรรยาต้องใช้นามสกุลของสามี

2. ครอบครัวไทยให้ความสำคัญต่อระบบอาวุโส (Seniority) เคารพเชื่อฟังตามลำดับอาวุโส จะเห็นว่าครอบครัวส่วนใหญ่จะมีการอบรมสั่งสอนให้สมาชิกในครอบครัวรู้จักเคารพผู้อาวุโสกว่า เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น โดยเฉพาะในสังคมชนบททั่วไป ผู้สูงอายุในครอบครัวมักได้รับความเคารพยำเกรงยิ่ง และเป็นที่พึ่งพาของผู้เยาว์อยู่เสมอ ฉะนั้น ในครอบครัวไทยจึงปรากฏลำดับขั้นของควมมีอาวุโสไว้มากมาย เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา เป็นต้น ซึ่งการแสดงความเคารพผู้อาวุโสนี้ อาจเป็นผลมาจากค่านิยมในเรื่องการยกย่องผู้อาวุโสของคนไทยเป็นสำคัญ มักให้เกียรติต่อผู้สูงวัยกว่า เนื่องจากมีประสบการณ์ชีวิตมากมาย จึงเข้าใจสภาพต่าง ๆ ได้ดีกว่า ดังนั้น ผู้อาวุโสจึงเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไปในสังคมไทย

3. ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวแบบครอบครัวเดี่ยว (Monogamy) คือ ผู้ชายมีภรรยาคนเดียวตามกฎหมาย แต่ในอดีตที่ผ่านมาชาวไทยมักนิยมมีภรรยาหลายคน จนถึงสมัยรัชกาลที่ 8 จึงมีกฎหมายระบุแน่ชัดว่าให้ผู้ชายไทยสามารถทำการสมรสได้เพียงครั้งเดียว การสมรสครั้งต่อมาถือว่าไม่ถูกต้องตามกฎหมาย ฉะนั้น หากพิจารณาในแง่กฎหมายไทยปัจจุบันเป็นเกณฑ์ อาจกล่าวได้ว่า ครอบครัวไทยเป็นแบบสามีเดียว ภรรยาเดียว

4. เด็กเป็นที่รวมความสนใจของครอบครัว โดยทั่วไปครอบครัวไทยทุกคนรักเด็ก พ่อแม่เสียสละทุกอย่างเพื่อลูก ส่งเสริมให้ลูกได้รับการศึกษาเพื่อสร้างความมั่นคงให้ชีวิต เด็กถูกรอบมให้ช่วยเหลือตนเองตั้งแต่เด็ก เมื่อโตขึ้นจะพยายามสร้างตัวเองให้มากที่สุด

5. ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวขนาดเล็ก (Nuclear Family) ปัจจุบันนี้ครอบครัวไทยเป็นครอบครัวเดี่ยว คือ มีพ่อ แม่ ลูก เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะสังคมเมืองไม่ค่อยมีญาติพี่น้องอาศัยอยู่ด้วย ย้ำถึงความเป็นอิสระและความเป็นตัวของตัวเอง ส่วนในสังคมชนบทยังปรากฏครอบครัวขยายอยู่มาก จะพบในลักษณะที่เป็นญาติพี่น้องอาศัยอยู่ในย่านเดียวกัน หรือปลูกบ้านใกล้กันแม้จะแต่งงานไปแล้วก็ตาม ญาติพี่น้องที่อาวุโสมากกว่าจะมีอำนาจเหนือสมาชิกทุกคนในครอบครัวเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือภายในครอบครัว เป็นผู้ชี้ขาด

จากลักษณะของครอบครัวไทยข้างต้น พบว่า มีเอกลักษณ์มากมาย และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว รวมไปถึงเครือญาติเป็นไปอย่างดี เนื่องจากค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามของไทย ซึ่งได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กเป็นต้นมา มีน้ำใจเอื้อเฟื้อแก่กัน แต่ในปัจจุบันลักษณะของครอบครัวไทยข้างต้นอาจหายไปบ้าง เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และอิทธิพลของอารยธรรมของต่างประเทศที่เข้ามาในไทย ทั้งนี้ ลักษณะครอบครัวไทยเช่นนี้ยังมีให้เห็นในสังคมชนบทของไทยเช่นกัน

สภาพครอบครัวปัจจุบัน

ในปัจจุบันจากการเปลี่ยนแปลงทางสภาพแวดล้อมและทางสังคมด้านต่าง ๆ ทำให้สภาพครอบครัวในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป โดย จิตติกลุยา หวังเจริญ (2543: 7) กล่าวถึง สภาพครอบครัวปัจจุบันว่ามีลักษณะดังนี้

- 1) โครงสร้างของครอบครัว ครอบครัวเดี่ยวเพิ่มขึ้น ครอบครัวขยายลดลง และครอบครัวมีลักษณะหลากหลายมากขึ้น
- 2) ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเปลี่ยนไป
- 3) การลดบทบาทครอบครัวในการถ่ายทอดคุณค่าทางสังคม วัฒนธรรมสู่ลูกหลาน
- 4) ความสัมพันธ์ของครอบครัวกับชุมชน และชุมชนกับชุมชน มีความห่างเหินเพิ่มขึ้น และพึ่งพากันน้อยลง
- 5) ครอบครัวมีรายได้ดีขึ้น นำเครื่องทุ่นแรงและสิ่งอำนวยความสะดวกมาใช้ในการงานมากขึ้น
- 6) ความรุนแรงในครอบครัวลักษณะต่าง ๆ มากขึ้น

ในอดีตสถาบันครอบครัวไทยมีเอกลักษณ์โดดเด่นในเรื่องความเป็นครอบครัวที่อบอุ่น เข้มแข็ง มีระบบเครือญาติ และสายใยความผูกพันที่เหนียวแน่นมั่นคง ยึดถือขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมไทยที่ดีงาม ซึ่งเป็นทุนทางสังคมที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศ แต่ในปัจจุบัน ความเป็นครอบครัวไทยได้เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก โดยพบว่า ครอบครัวไทยกำลังประสบปัญหาที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ปัญหาสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวลดน้อยลง ปัญหาการใช้เวลาร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวอย่างมีคุณภาพ ลดน้อยลง การพึ่งพาตนเองทางเศรษฐกิจยังเป็นปัญหาที่สำคัญของครอบครัว (สำนักส่งเสริม สถาบันครอบครัว, 2547) จากปัญหาข้างต้น พบว่า ครอบครัวในปัจจุบันมีแนวโน้มประสบปัญหา มากขึ้น ทั้งระดับสามีกกับภรรยา บิดามารดากับบุตร ทำให้พบข้อแตกต่างของลักษณะครอบครัวไทย แบบแผนดั้งเดิมและแบบแผนใหม่ ดังแสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ความแตกต่างของลักษณะครอบครัวไทยแบบแผนดั้งเดิมและแบบแผนใหม่

แบบแผนดั้งเดิม	แบบแผนใหม่
1. การสมรสแบบคู่เดียว	1. การสมรสแบบผสม
2. การเลือกคู่โดยความเห็นชอบของบิดามารดา	2. การเลือกคู่โดยสมัครใจ
3. เลือกอยู่กับฝ่ายบิดามารดาของคู่สมรสฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง	3. เลือกอยู่ตามอิสระ
4. มีบิดามารดา เป็นแม่แบบสื่อสารรูปแบบทางสังคมให้สมาชิกที่เกิดขึ้นใหม่	4. มีการสื่อสารสื่อความหมายต่างๆสู่สมาชิกที่เกิดขึ้นใหม่
5. บิดามารดา มีบทบาทต่อสมาชิกมาก	5. บิดามารดา มีบทบาทต่อสมาชิกลดลง
↓	↓
จากลักษณะข้างต้น ดังนั้น สถาบันครอบครัวจึงทำหน้าที่ในฐานะที่เป็นสถาบันทางสังคมอย่างเต็มที่ตามเป้าหมายของสังคม	จากลักษณะข้างต้น ดังนั้น สถาบันครอบครัวไม่ได้ทำหน้าที่อย่างสมบูรณ์แบบ จึงทำให้ครอบครัวประสบปัญหาตามที่ได้เสนอไปแล้ว
↓	↓
ส่งผลให้ครอบครัวมั่นคง	ส่งผลให้ครอบครัวล่มสลาย

ที่มา: มงคล หวังสุขใจ และ ชมพู โกดิรัมย์ (2548)

จากการกล่าวถึงลักษณะครอบครัวไทยในอดีตและปัจจุบัน มีความสอดคล้องกับการประชุมเรื่อง “กฎหมายส่งเสริมความผาสุกในครอบครัว” เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2549 แสดงให้เห็นถึงสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีความสำคัญยิ่ง โดย วัชรินทร์ ปัจเจกวิญญูสกุล ผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ ภาค 1 ได้กล่าวว่า เนื่องจากสถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันพื้นฐานหลักที่สำคัญยิ่งของสังคมในการพัฒนาคุณภาพคนได้เสื่อมถอยลง เนื่องมาจากสภาพแวดล้อมและปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว มีแต่การเน้นเรื่องสิทธิของคนในครอบครัว ทำให้ความเป็นครอบครัวหายไป ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต และวิถีคิดของคนไทยในการมีครอบครัวและใช้ชีวิตครอบครัวเป็นอย่างมาก นอกจากปัญหาความรุนแรง ปัญหาความแตกแยกในครอบครัวแล้ว ยังพบว่าครอบครัวมีปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว โดยครอบครัวไม่สามารถ

แสดงบทบาทหน้าที่ในการหล่อหลอมปลูกฝังค่านิยมคุณธรรมแก่นุทรหลาน ครอบครัวขาดโอกาสในการเรียนรู้ ขาดกลไกสนับสนุนให้ครอบครัวสามารถทำหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ควรเน้นที่การส่งเสริมให้กลไกต่าง ๆ ในสังคมได้ร่วมกันทำงานเพื่อฟื้นฟูความเข้มแข็งของครอบครัวให้กลับมาอีกครั้งหนึ่ง (มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว, 2549)

ปัจจัยพื้นฐานของการเสริมสร้างชีวิตครอบครัวที่ดี

ครอบครัวที่ดีต้องเป็นครอบครัวที่มีความสำเร็จ ซึ่งเกิดจากรากฐานของครอบครัวที่มั่นคง สามารถทนทานได้ตามสภาพการณ์ ปัจจัยพื้นฐานของการเสริมสร้างชีวิตครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็น ครอบครัวดี หมายถึง สุขภาพจิตของคนในครอบครัวดีด้วย โดยปัจจัยพื้นฐานของการเสริมสร้างชีวิตครอบครัวที่ดี มีดังนี้ (เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2537: 213-215)

1. รักอย่างมีเหตุผล ครอบครัวควรเริ่มต้นจากรากฐานของความรัก และเป็นรักที่มาจากเหตุผล คนที่จะมีความรักอย่างมีเหตุผลได้นั้น ต้องมีวุฒิภาวะพอสมควร อยู่ในช่วงวัยที่สามารถเข้าใจเหตุผลของการมีครอบครัว รู้จักหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัว

2. ไม่แอบอิงผลประโยชน์ การแต่งงานที่หวังผลประโยชน์จากกันเป็นหลัก เช่น ฐานะการเงิน ความมีชื่อเสียง ตำแหน่ง ฯลฯ เป็นการอยู่ร่วมกันแบบมีเงื่อนไข ไม่สามารถหาความจริงใจได้ และจะไม่ประสบความสำเร็จในครอบครัว

3. มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความเข้าใจเกิดขึ้นได้จากความสนใจและใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่น มีการรับฟังความคิดเห็น ความรู้สึกระหว่างสมาชิกครอบครัว ไม่ต้องปิดบังกัน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกัน จะทำให้ลดปัญหาข้อขัดใจต่าง ๆ ได้เกือบสมบูรณ์จากความเข้าใจที่มีต่อกัน

4. เห็นแก่ประโยชน์ของครอบครัวมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว สมาชิกในครอบครัวต้องมีความเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว พร้อมจะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ ควรลดละการปฏิบัติที่เป็นส่วนตนลง เช่น คนที่แต่งงานแล้ว ควรลดการเที่ยวเตร่หาความสุข เป็นต้น

5. มีการส่งเสริมซึ่งกันและกัน สมาชิกในครอบครัวต้องส่งเสริมสนับสนุน และยินดีในความสำเร็จของสมาชิกในครอบครัวทุกคน ไม่อิจฉาริษยา หรือชิงดีชิงเด่นกัน โดยถือว่าความสำเร็จของเขาก็เหมือนความสำเร็จของเราด้วย

6. มีความซื่อสัตย์ต่อกัน สมาชิกของครอบครัวต้องประพฤติตนให้เป็นที่เชื่อถือไว้วางใจ ไม่โกหก หน้าไหว้หลังหลอก เป็นตัวอย่างที่ดีของลูกหลาน สร้างคุณธรรมในครอบครัวและสังคม

7. ให้เกียรติและไว้วางใจกัน สมาชิกในครอบครัวต้องยกย่องให้เกียรติกันอย่างสม่ำเสมอ ไม่ก้าวท้าวหน้าที่การงาน และเคารพสิทธิของกันและกัน การติดตามตรวจสอบกันอยู่เป็นประจำ เป็นการไม่ให้เกียรติกัน และแสดงถึงสัมพันธภาพในครอบครัวที่ไม่ดี เมื่อมีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น ไม่ควรเถียงกันต่อหน้าผู้อื่นแม้แต่บุตรตนเอง ต้องอดทนและควรกล่าวถึงกันแต่ในแง่ที่ดี

8. ให้ความเคารพนอบนอบบุพการีของกันและกัน การปฏิบัติต่อญาติของสามีหรือภรรยา เสมือนหนึ่งญาติของตน ช่วยให้เกิดความรักใคร่กลมเกลียวกันมากยิ่งขึ้น ความขัดแย้งร้าวรานในครอบครัว อาจเกิดขึ้นได้ง่าย หากไม่ยอมรับในเรื่องครอบครัวเดิมของกันและกัน

9. แสวงหาความสอดคล้องกันให้มาก คนแต่ละคนอาจมีภูมิหลังแตกต่างกัน แต่เมื่อแต่งงานกันแล้วก็ควรแสวงหาจุดร่วม ที่มีความสอดคล้องกันให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่านิยม ความเชื่อ ความคิดเห็นทางการเมือง ศาสนา วัฒนธรรม รสนิยม งานอดิเรก ฯลฯ ถ้าสามารถปรับเข้าหากันได้ ตั้งแต่แรกแล้ว จะทำให้ชีวิตครอบครัวราบรื่น ลดความขัดแย้งลง

10. สร้างความมั่นคงให้กับครอบครัว การสร้างครอบครัวต้องคำนึงถึงความมั่นคงและเสถียรภาพของครอบครัว โดยหวังผลระยะยาว เพราะชีวิตคนนั้นยาวไกล ต้องใช้ความสุขุมรอบคอบ หากกระบวนการของครอบครัวขาดความมั่นคง ความเสื่อมถอยต่าง ๆ ในครอบครัวจะเกิดขึ้น กลายเป็นความผิดหวัง จึงควรค่อยคิดค่อยไป คิดให้ยาวไกลเพื่อชีวิตของครอบครัวและตนเอง

ปัจจัยดังกล่าวข้างต้น เป็นเพียงแนวทางเสนอแนะที่ควรแก่การปฏิบัติ หากต้องการชีวิตครอบครัว และสัมพันธภาพอันดีในครอบครัว สิ่งที่ครอบครัวควรระลึกเสมอ คือ ให้ความรัก

รู้จักหน้าที่ หวังดีต่อครอบครัว ทำตัวเป็นแบบอย่าง ละวางอัตตา บูชาบุพการี เสริมสร้างชีวิต คือ การสร้างสุขภาพจิตที่ดีในครอบครัว

ลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

ความมั่นคงของครอบครัวเป็นพลังที่มีความคงทนอย่างยิ่ง เกิดขึ้นจากความรักใคร่ สามัคคี ร่วมมือร่วมใจเป็นหนึ่งเดียวของสมาชิกทุกคนในครอบครัว โดยต่างให้เกียรติกัน เคารพนับถือกัน ตามวัย ตามฐานะหรือบทบาทหน้าที่ ประนีประนอมกันหากเกิดข้อขัดแย้ง รับฟังเหตุผลกันและกัน ช่วยเหลือในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของทุกคนในครอบครัว ซึ่งพ่อแม่เป็นผู้ที่มีความสำคัญมากที่สุด ที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นกับสมาชิก (นิคม วรรณราชู, 2544: 169-170) ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาชิกในครอบครัวและสังคมโดยรวม ซึ่งประกอบด้วย การติดต่อสื่อสาร ทักษะคิด และการปฏิบัติตนได้ต่อกัน มีความสัมพันธ์กัน อันได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา บิดามารดาและบุตร พี่และน้อง และสมาชิกทุกคน ซึ่งมีลักษณะดังนี้ (สมพงษ์ ธนัญญา, 2540ก: 195-197)

ความสัมพันธ์ระหว่างสามี ภรรยา

สามีภรรยา เป็นจุดเริ่มต้นของสัมพันธภาพที่สำคัญที่สุดในครอบครัว เป็นความสัมพันธ์เมื่อเริ่มต้นครอบครัวใหม่ เป็นแบบทวิภาคี คือ ระหว่างสามีกับภรรยาเท่านั้น ความรักใคร่เข้าใจซึ่งกันและกัน มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน พยายามปรับตัวเข้าหากัน ตลอดจนรับผิดชอบแก้ไขปัญหาดัง ๆ ภายในครอบครัวร่วมกัน ย่อมทำให้ครอบครัวมีความราบรื่นมั่นคง สมาชิกในครอบครัวก็จะมีความสุข ทั้งนี้ ในทางตรงข้ามอาจเกิดความขัดแย้งจากการปรับตัวระหว่างคนสองคน ซึ่งมีปัจจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพและภูมิหลังที่แตกต่างกันแต่สมัครใจจะมาใช้ชีวิตร่วมกันย่อมมีผลกระทบกระเทือนจิตใจอย่างมาก ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีต่อกัน ขาดความรักใคร่ปรองดอง ขาดความเข้าใจเห็นอกเห็นใจกัน และขาดความรับผิดชอบร่วมกัน อาจทำให้ครอบครัวต้องแตกแยกหรือขาดความสุขได้ (สมพงษ์ ธนัญญา, 2540ข อ้างถึง สรรค์ ศรีเพ็ญ, 2514) นอกจากนี้ตัวกำหนดคุณลักษณะให้เกิดขึ้นภายในครอบครัว คือ การฟังฟังของอีกฝ่ายหนึ่งที่มีมากน้อยต่างกัน (เกษม ดันติผลาชีวะ และ กุลยา ดันติผลาชีวะ, 2537 และ ภัทรา สง่า, 2547ก)

ความสัมพันธ์ระหว่างบิดา มารดา และบุตร

เมื่อครอบครัวให้กำเนิดบุตร ความสัมพันธ์จากทวิภาคีจะเปลี่ยนไปเป็นแบบไตรภาคี คือระหว่าง บิดา มารดา และบุตร ซึ่งความสัมพันธ์นี้มีพื้นฐานมาจากความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันเป็นไปโดยกลไกที่ทั้งสามฝ่ายเป็นผู้มีส่วนในการกำหนด อาจเป็นไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ สายใยความสัมพันธ์ระหว่างบิดา มารดา และบุตร จะแน่นแฟ้นคืออยู่เสมอ ถ้าบิดามารดาทำตัวเป็นหลัก มีความรักใคร่ ผูกพัน ห่วงใยกัน คิดถึงจิตใจของกันและกัน ความรักใคร่ ผูกพันนี้ จะมีผลผูกพันรักใคร่ต่อบุตรให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น (ฝน แสงสิงแก้ว, 2543 และ ภัทรา สง่า, 2547ก) โดยความสัมพันธ์ที่มีระหว่างกัน และบุคลิภาพของบิดา มารดา เป็นส่วนสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการทางบุคลิภาพของบุตร ทารกสามารถรับรู้ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ของมารดา โดยสภาพจิตของมารดาระหว่างตั้งครรภ์มีผลต่อสภาพจิตของทารกด้วยเช่นกัน หลังคลอดจนถึงวัยขวบแรก การเลี้ยงดูเอาใจใส่ของบิดา มารดา ช่วยให้เด็กมีพื้นฐานของบุคลิภาพที่มั่นคง และมีความไว้วางใจต่อบุคคลรอบข้าง อย่างไรก็ตามพัฒนาการทุกขั้นตอนของเด็ก ได้รับอิทธิพลจากบิดา มารดาทั้งสิ้น เด็กเติบโตโดยการเลียนแบบ อุปนิสัย ท่าทาง ค่านิยม ความรับผิดชอบ มาตรฐานทางศีลธรรม และคุณธรรม ซึ่งล้วนได้มาจากบิดา มารดา ผู้เลี้ยงดูทั้งสิ้น เพราะเด็กที่เกิดมาบริสุทธิ์ จะถูกหล่อหลอมหรืออบรมให้เป็นไปในทิศทางใดขึ้นอยู่กับบิดามารดา (เกษม ดันติผลาชีวะ และ กุลยา ดันติผลาชีวะ, 2537: 218)

ครอบครัวที่มีแต่สามีภรรยาอาจไม่ใช่ครอบครัวที่สมบูรณ์ คนส่วนมากอบุตรเกิดอย่างกะตือรือร้น แต่บางครอบครัวเมื่อแต่งงานแล้วอาจต้องการเวลาในการปรับตัวเข้าหากันและสร้างรากฐานครอบครัวให้มั่นคงก่อน ทั้งนี้ การมีลูกคนแรกอาจนำปัญหามาให้ ทำให้ชีวิตสมรสขาดความผาสุก แม้จะยอมรับว่าลูกช่วยกระชับความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภรรยาก็ตาม ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนมีบุตรคนแรกจะช่วยบรรเทาความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นในภายหลังได้ ตลอดจนเตรียมในเรื่องสุขภาพทางกายและจิตของทั้งสามีภรรยาโดยต้องอยู่ในสภาพที่ไม่เป็นอันตรายแก่ลูกด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530: 200-201)

ความสัมพันธ์ระหว่างบิดา มารดา และบุตร มีความหลากหลายในแต่ละครอบครัว ที่เฉพาะเจาะจงลงไป ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกชาย โดยเป็นไปได้ในด้านความสำเร็จ เพราะการเลียนแบบพ่อมีความสำคัญต่อการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของลูกชาย เริ่มตั้งแต่อายุ

3 ขวบจนถึงวัยรุ่น ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกสาว เป็นความสัมพันธ์ที่ตัดไม่ขาด แม้จะเกิดความขัดแย้งในเกือบทุกช่วงอายุ แต่ทั้งสองฝ่ายควรยอมรับกันและกัน ซึ่งพ่อและแม่ควรเข้าใจในพัฒนาการของลูก ๆ ทั้งนี้ ความสัมพันธ์อีกแบบ คือ ระหว่างพ่อกับลูกสาว และแม่กับลูกชาย ซึ่งล้วนมีความต่างโดยอาจมาจากลักษณะนิสัยหรือความเฉพาะของเพศหญิงชายที่ต่างกัน โดยพ่อจะเอ็นดูลูกสาวมากกว่าลูกชาย ส่วนแม่จะเอ็นดูและห่วงลูกชายมากกว่าลูกสาว ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตทางอารมณ์ของเด็ก แต่ทั้งพ่อและแม่ควรมีแนวปฏิบัติเดียวกัน และปราศจากความลำเอียง รักษาสมดุลระหว่างพ่อและแม่ เพื่อความสัมพันธ์อันมั่นคงของครอบครัว (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530, 2545) ในวัย 10 ขวบ เด็กเข้ากับพ่อได้ดีมาก โดยรู้สึกว่าพ่อเก่งทุกอย่าง เป็นแสงสว่างของลูก มีผู้ให้ความเห็นว่า เด็กหญิงจะถือพ่อเป็นแบบฉบับของคู่ครองที่จะเลือกในอนาคต หากความเห็นนี้เป็นจริง พ่อควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกสาว (กิตติกร มีทรัพย์ และคณะ, 2523: 266-267)

ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง

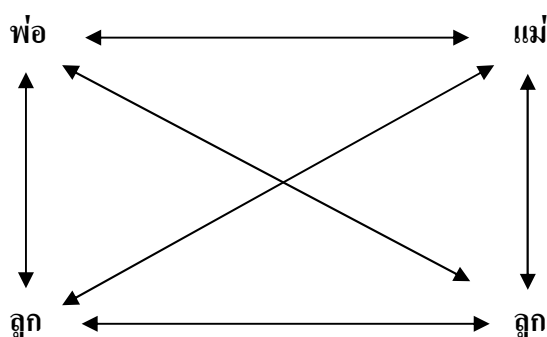
เมื่อบิดามารดาให้กำเนิดบุตรคนที่ 2 และคนต่อ ๆ มา ย่อมเกิดความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง มีความรักใคร่ ห่วงใย เกื้อกูลกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องจะแน่นแฟ้นย่อมขึ้นอยู่กับสภาพการณ์ในครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยความสัมพันธ์พื้นฐาน และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดา หากบิดามารดามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อบรมดูแลบุตรด้วยความรักความเข้าใจ ให้ความยุติธรรม ต่อบุตรทุกคนเท่ากัน ตลอดจนเสริมสร้างความรักใคร่ในระหว่างพี่น้อง ความสัมพันธ์ย่อมดำเนินไปด้วยดี (สมพงษ์ ธนธัญญา, 2540ก และ ภัทรา สง่า, 2547ก: 63)

โดยพี่น้องนับเป็นส่วนประกอบสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องเป็นพื้นฐานที่สำคัญของทักษะทางสังคม ทำให้เด็กรู้จักการเข้ากลุ่ม เพราะฉะนั้นถ้าบิดามารดาเข้าใจจิตวิทยาในการเลี้ยงดูเพื่อไม่ให้พี่น้องอิจฉาริษยา กัน จะเป็นผลดีอย่างยิ่งต่อพัฒนาการของเด็ก ซึ่ง Judy Dunn นักจิตวิทยาพัฒนาการ ผู้เชี่ยวชาญของสถาบันจิตเวชที่ลอนดอน กล่าวว่า เด็กอายุเพียง 6 เดือน ก็สามารถมีความสุขกับการเล่นกับพี่ ๆ ได้ และการมีพี่น้องจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการในการเล่นบทบาทสมมติ จากการวิจัย พบว่า เด็กที่มีพี่น้องจะเริ่มมีการเล่นสมมติเร็วกว่าเด็กที่ไม่มีพี่น้องหรือเด็กที่เป็นลูกคนเดียว ทำให้พัฒนาการด้านสังคมพัฒนาไปได้เร็ว เด็กที่มีพี่น้องจะมีประสบการณ์มากมายในเรื่องของสัมพันธภาพ มนุษยสัมพันธ์ การแข่งขัน

การอิงอาศัย การต่อรอง และที่สำคัญที่สุดคือ การรู้จักประนีประนอม ทั้งนี้เกิดจากการพยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างพี่น้อง เพื่อจะอยู่ร่วมกันได้อย่างดี (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, ม.ป.ป.) บิดามารดาคควรใช้เวลาเอาใจใส่และใช้ความอดทนในการทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในครอบครัวเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีระหว่างบุตรด้วยกัน (สมพงษ์ ธนธัญญา, 2540ก: 197)

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว

ครอบครัวเดี่ยวนั้นมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัวในครอบครัวเดี่ยวนั้น หมายถึง ความสัมพันธ์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา บิดามารดากับบุตร พี่กับน้อง หรือเป็นการรวบรวมความสัมพันธ์ 3 แบบแรกเข้าด้วยกัน เพราะทุกคนเป็นสมาชิกในครอบครัวทั้งสิ้น (สมพงษ์ ธนธัญญา, 2540ก: 197) ดังที่ สมพงษ์ ธนธัญญา (2540ก: 197 อ้างถึง Harvighurst, 1962: 63) ได้อธิบายความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวเป็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกัน มีการเผชิญหน้าซึ่งกันและกัน แสดงได้ดังรูป



ภาพที่ 1 ลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

ที่มา: สมพงษ์ ธนธัญญา (2540ก อ้างถึง Harvighurst, 1962)

ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว หากเป็นครอบครัวขยาย ความสัมพันธ์อาจรวมไปถึงปู่ ย่า ตา ยาย หรือบุคคลที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนร่วมกัน โดยการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันของสมาชิกครอบครัวจะดำเนินไปอย่างมีกฎเกณฑ์ทางสังคม มีทิศทางเดินและแนวปฏิบัติอย่างชัดเจนตามประเพณีแต่ละบ้าน ทุกคนต่างมีหน้าที่และบทบาทของตนเองที่เป็นอิสระจากกัน ลักษณะความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวดังกล่าวหากเป็นไปด้วยดี ความขัดแย้งในครอบครัวก็จะ

ไม่เกิดขึ้น หรือหากเกิดขึ้นก็จะไม่มีความรุนแรงเหมือนกับครอบครัวที่ขาดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทั้งนี้สมาชิกแต่ละคนต้องตระหนักในบทบาทของตน ทั้งในฐานะบิดา มารดา บุตร พี่ น้อง หรือเป็นญาติ ต้องปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองให้ถูกต้อง

พฤติกรรมที่แสดงถึงสัมพันธภาพในครอบครัว

พฤติกรรมที่แสดงถึงสัมพันธภาพในครอบครัวมีผู้กล่าวไว้หลายประเด็น โดยผู้วิจัยสรุปพฤติกรรมที่แสดงถึงสัมพันธภาพในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้เป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และ ด้านความขัดแย้ง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว

คนเราจะต้องมีความรักและความอบอุ่นระหว่างกัน ครอบครัวที่มีสัมพันธภาพที่ดีจะต้องมีพฤติกรรมที่แสดงความรัก และความผูกพันกันและกัน โดย ภักตรา สง่า (2547ฯ อ้างถึง กุลวรรณ วิทยาวงศรุจิ, 2526) และ สายสุรี จุติกุล (2537) ได้รวบรวมแนวความคิดของนักจิตวิทยาต่างประเทศและศึกษาพฤติกรรมที่แสดงถึงสัมพันธภาพในครอบครัวด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัวไว้ ดังนี้

1. ดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือกันในครอบครัว เมื่อมีเรื่องขัดแย้งก็พยายามช่วยคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ การเอาใจใส่นี้ หมายถึง การดูแลเอาใจใส่กับสมาชิกในครอบครัว ทั้งระหว่างสามีภรรยา ระหว่างบิดามารดากับบุตร พี่กับน้อง และระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ ดูแลในเรื่องสุขภาพ อาหาร การกิน การเงิน การเล่าเรียนของบุตร ความสะอาด การเดินทาง ความทุกข์ และความสุข รู้จักจุดเด่น จุดด้อยของคนในครอบครัว ทุกคนในครอบครัวมีการปรับความรู้สึกซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้มีการตอบสนองที่ดีต่อกัน อย่างไรก็ตามการเอาใจใส่ดูแลและความห่วงใยนี้ ควรเป็นความจริงใจ ไม่เสแสร้งกระทำ และไม่กระทำมากเกินไปจนกลายเป็นการจุกจิกจู้จี้ ถ่วงถ่วงสิทธิส่วนตนจนเกิดความรำคาญได้ ต้องมีความสมดุลระหว่างพฤติกรรมการดูแลเอาใจใส่กับการมีเวลาส่วนตัวของสมาชิกในครอบครัวด้วย

2. รู้จักและเข้าใจคนที่รักเรา สามิภรรยาต้องรู้จักและเข้าใจกันให้ดี สำหรับบุตร บิดา มารดา ก็ต้องเข้าใจและมีความรู้เกี่ยวกับบุตร รู้ความชอบหรือไม่ชอบอะไร ต่างหรือเหมือนกันอย่างไร รู้จักนิสัยใจคอ ยังอยู่ด้วยกันนานเพียงใดยังต้องรู้จักและเข้าใจกันมากขึ้น ซึ่งชีวิตของแต่ละคนเป็น วิวัฒนาการ เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง ไม่หยุดนิ่ง ฉะนั้น สมาชิกในครอบครัวจึงต้องปรับตาม การเปลี่ยนแปลงของสมาชิกคนอื่น เพื่อช่วยในการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อกันอย่างเหมาะสม

3. การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น การรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ เช่น ปัญหาทางการเงิน ปัญหาการงาน เป็นต้น นอกจากนี้ บุตรควรมีส่วนร่วมในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ในบ้าน การจัดระเบียบ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ส่วนบิดามารดาจะต้องรับฟังความคิดเห็นของบุตร ไม่ควรปฏิเสธ หรือไม่เห็นด้วยกับการกระทำต่าง ๆ หากไม่เห็นด้วยควรหาทางออกร่วมกันด้วยการประนีประนอม

4. มีความรับผิดชอบ การมีความรับผิดชอบ หมายถึง การยอมรับความผิดหรือความชอบ โดยเฉพาะการยอมรับความผิด เช่น เมื่อลูกกระทำผิด บิดามารดาที่มีเงินหรือมีอิทธิพล จะช่วยให้ลูก ไม่ผิด อย่างนี้เรียกว่าไม่รับผิดชอบ นอกจากนี้ การเป็นต้นแบบที่ไม่ดีก็เป็นการแสดงความ ไม่รับผิดชอบ การทะเลาะหรือละเมิดสิทธิของเด็ก สิทธิของบิดามารดา สิทธิของผู้สูงอายุหรือผู้พิการ เช่น การไม่ดูแลบุตรหรือผู้สูงอายุก็ถือว่าไม่รับผิดชอบเช่นกัน นอกจากทุกคนต้องเข้าใจภาระหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนแล้ว สมาชิกทุกคนในครอบครัวควรมีความรับผิดชอบในปัญหาของ ครอบครัวร่วมกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน

5. มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความไว้วางใจเป็นรากฐานทำให้เกิดสัมพันธภาพใน ครอบครัว ความไว้วางใจควรมีต่อกันทั้งทางกายและทางใจ จะช่วยให้สมาชิกในครอบครัวมีความสบาย ไร้กังวล หรือความกลัว รู้สึกว่าครอบครัวเป็นที่พึ่งพาเป็นแหล่งพักพิงได้ แต่ในทางตรงข้ามครอบครัวที่ไม่ได้สร้างรากฐานที่ดีในเรื่องความไว้วางใจ จะส่งผลต่อบุคลิกภาพของบุตร จะอยู่ในสภาพขาดความไว้วางใจ อาจนำไปสู่ภาวะของการมีพฤติกรรมก้าวร้าว เก็บกดหรือมีปม ค้อย ซึ่งตัวอย่างพฤติกรรมที่บิดามารดาแสดงความไว้วางใจในตัวบุตร เช่น ปลดปล่อยให้บุตรช่วยเหลือ ตนเองในกิจกรรมที่บุตรสามารถปฏิบัติด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม และให้มีความรับผิดชอบต่อ การกระทำของตนเองไม่ปกป้องบุตรในทางที่ผิด หรือแสดงความไว้วางใจที่บุตรไปทำกิจกรรมกับ เพื่อน ๆ โดยไม่ชัดเจน เป็นต้น ดังนั้น ความไว้วางใจกันเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเพิ่มความรักความอบอุ่นในครอบครัวได้มาก

6. ให้กำลังใจและให้อภัยกัน การให้กำลังใจ ก็คือ การให้พลังแก่สมาชิกในครอบครัวให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การให้กำลังใจอาจเป็นคำพูด และท่าทางที่ให้การสนับสนุน ชมเชย เมื่อทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว เสริมในทางบวก ขจัดในทางลบ ชี้แนะทางออกหลาย ๆ ทางให้มีทางเลือก โดยให้บุตรเลือกเองได้ ไม่ดูหรือกล่าวโทษว่าเป็นความผิด โดยกรณีผู้สูงอายุอาจน้อยใจ หดหู่กำลังใจคิดว่าตนเองเป็นส่วนเกินของครอบครัว แต่ที่จริงสมาชิกในครอบครัวสามารถช่วยได้ อย่างมากที่จะทำให้มีพลังเพิ่มขึ้นจากการให้กำลังใจ และเมื่อสมาชิกในครอบครัวอยู่ด้วยกันหลายคน อาจมีการกระทบกระทั่งกัน ความรักนั้น ก็คือ การให้อภัย ซึ่งการให้อภัยจะเกิดขึ้น หลังจากมีการขอโทษและอธิบายเหตุผลกันแล้ว กรณีที่บุตรประพฤติดี บิดามารดาไม่ควรจดจำ ความผิดนั้นแล้วนำไปต่อว่าบุตรในโอกาสต่อ ๆ ไป เพราะเมื่อบุตรได้รับฟังความผิดของตนเสมอ อาจทำให้ไม่สบายใจและคิดว่าบิดามารดาไม่รัก ซึ่งการรู้จักขอโทษเป็นพฤติกรรมที่สำคัญ

7. การพักผ่อนและการใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ สมาชิกในครอบครัวควรหาเวลาอยู่ด้วยกัน ถามไถ่ทุกข์สุขระหว่างกัน ช่วยกันแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อมีเวลาวางควรวางกิจกรรมทำร่วมกันเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การไปเที่ยวทางไกล ไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ไปเยี่ยมญาติ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ล้วนช่วยส่งเสริมให้สัมพันธ์ภายในครอบครัวใกล้ชิดและอบอุ่นมากขึ้น ผลพลอยได้อีกอย่างคือ เกิดการเรียนรู้จากกันและกันในเรื่องข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งวิธีการในการดำรงชีวิตครอบครัวให้แก่นุ่นหลังด้วย เมื่อใช้เวลาร่วมกัน

8. มีการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงมิได้หยุดนิ่ง เปลี่ยนแปลงไปตามวัย ดังนั้น สมาชิกในครอบครัวต้องตระหนักในการเปลี่ยนแปลงนี้ และปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ทั้งในฐานะที่ตนเองมีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวในฐานะที่จะต้องสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของผู้อื่น

จากการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวดี จะมีการปรับตัวดี แต่ถ้าวัยรุ่นมีสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี ก็จะปรับตัวไม่ดีไปด้วย ทั้งนี้ เนื่องจากสภาพบ้านที่อบอุ่นภายในบ้านมีสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างบิดามารดาและบุตร ทำให้บุตรสามารถปรับตัวได้และเข้าสังคมได้โดยไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ (ภัทธา สง่า, 2547 ข อ้างถึง กุลวรรณ วิทยาเวช, 2526)

9. มีความใกล้ชิดทางสัมผัส แสดงความรัก ความอบอุ่นในครอบครัว โดยความรัก ความใกล้ชิดที่บิดามารดามอบให้แก่บุตรนั้น ต้องดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง การสัมผัส เช่น

การโอบกอดกอดกอด หรือหอมแก้ม เป็นการแสดงความรัก ความอบอุ่นตามธรรมชาติของคน แต่ควรกระทำกันในครอบครัวระหว่างคนใกล้ชิดและแสดงความใกล้ชิดจริง เช่น เมื่อบุตรเป็นทารก บิดามารดาควรกอด จูบ เพื่อแสดงความรักและให้ความอบอุ่น เพิ่มความมั่นใจให้แก่บุตร เป็นต้น แต่ทั้งนี้ควรกระทำให้เหมาะสมกับกาลเทศะและวัยของบุตร

สัมพันธภาพในครอบครัวควรปรับปรุงให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน ซึ่งจะส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมโดยเฉพาะในบุตร หากครอบครัวมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันแล้ว จะช่วยลดปัญหาทั้งที่เกิดตามธรรมชาติ ตามวัย และตามสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เนื่องจากความรักความอบอุ่นในครอบครัวเป็นเกราะป้องกันปัญหาได้เป็นอย่างดี

การสื่อสารในครอบครัว

สมาชิกในครอบครัวแต่ละครอบครัวมีจำนวนแตกต่างกันไป ตั้งแต่ 2 คน คือ อยู่เฉพาะสามี ภรรยา (ถ้าไม่มีบุตร) ครอบครัวที่มี 3 คน ขึ้นไป มีบุตรอยู่ร่วมด้วย เรียกว่า ครอบครัวเดี่ยว และบางครอบครัวมีสมาชิกอยู่ร่วมกันหลายครอบครัวในบ้านหลังเดียวกัน ประกอบด้วย ปู่ ย่า ตา ยาย และเครือญาติ เรียกว่า ครอบครัวขยาย ซึ่งจากประสบการณ์การทำงานของ วชิร อੰนนาค (2540) นักสังคมสงเคราะห์ ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต พบว่า เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์มาจากครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวขยายในจำนวนใกล้เคียงกัน แต่เมื่อศึกษาถึงสาเหตุของปัญหา เนื่องมาจากการสื่อสารในครอบครัวเป็นสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารที่แสดงถึงการดำเนินชีวิต ความไม่พอใจ ซึ่งเป็นทางลบมากกว่าการแสดงออกทางบวก

การสื่อสาร (Communication) หมายถึง การที่บุคคลหนึ่ง ส่งข่าวสารไปยังอีกบุคคลหนึ่ง มีผลทำให้ผู้รับข่าวสารนั้นมีการตอบสนองที่อยู่ภายในและที่แสดงออกมา ซึ่งการสื่อสารมีความสำคัญอย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ดังได้กล่าวแล้วว่า ปัญหาในครอบครัวส่วนใหญ่ เช่น ความขัดแย้งในครอบครัว ระหว่างสามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก และสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย และเครือญาติ มีสาเหตุเพราะมีการสื่อสารในครอบครัวที่ไม่เหมาะสม ทั้งนี้เนื่องจาก 1) การที่ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการสื่อสารมาก่อน และ 2) การมีความขัดแย้งมานาน จนไม่อาจมีการสื่อสารที่ดีต่อกันได้ โดยการสื่อสารในครอบครัวที่เหมาะสม จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้ครอบครัวมีความมั่นคง เข้าใจกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ช่วยสร้าง

ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวด้วย โดยแต่ละครอบครัวสามารถปรุงแต่งชีวิตครอบครัวให้มั่นคงได้โดยใช้ทักษะพื้นฐานของการสื่อสาร ดังนี้ (วัชร อੰนาค, 2540: 31-34)

1. สื่อความประทับใจ (Appreciations) เป็นการแสดงความชื่นชมที่มีต่อสมาชิกในครอบครัวด้วยความจริงใจ มิใช่เยินยอเกินเหตุ ผู้ฟังรู้สึกผ่อนคลายมีความสุข มีความภูมิใจ

2. สื่อความกังวลใจ ห่วงใย (Worries) เป็นการบอกกล่าวถึงความรู้สึกที่กังวลออกมาในเวลาที่เหมาะสม เป็นการช่วยลดความเก็บกดลงได้

3. การให้ข้อมูลใหม่ (New Information) การให้ข้อมูลใหม่ เป็นการบอกกล่าวเกี่ยวกับเหตุการณ์ การนัดหมาย การชื่นชมในความสำเร็จของบุคคล หรือการทำกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวทราบข้อมูลเดียวกัน มีความเข้าใจเหมือนกัน นำไปสู่ความภาคภูมิใจแก่บุคคลที่ประสบความสำเร็จด้วย

4. สื่อข้อสงสัย หรือไม่เข้าใจ เป็นการสื่อให้อีกฝ่ายทราบ เพื่อขอให้อธิบายสิ่งที่สงสัยนั้นเพิ่มเติม แทนที่จะเก็บไปคิดหรือเข้าใจเอง ซึ่งมักจะเป็นทางลบมากกว่าทางบวก

5. สื่อความไม่พอใจ พร้อมข้อเสนอแนะที่เป็นไปได้ (Complaints and recommendations) เป็นการแลกเปลี่ยนปัญหาซึ่งกันและกัน และผู้เสนอปัญหามีโอกาสเสนอทางแก้ไขที่เป็นไปได้ เพราะผู้ที่ทราบปัญหาจะเป็นผู้ที่รู้ดีที่สุดเกี่ยวกับการแก้ปัญหา ดีกว่าจะให้ผู้อื่นตัดสินว่าไม่ถูกต้องหรือไม่ควรเป็นเช่นนั้น ซึ่งการสื่อเช่นนี้ จะเป็นการเปิดเผยความไม่พอใจ ความโกรธ และแสดงออกมาในทางที่เหมาะสม

6. สื่อความหวัง ความปรารถนา (Hopes and Wishes) เป็นการแบ่งปันความหวัง และความปรารถนาต่อกัน โดยการพูดให้ผู้อื่นทราบถึงความหวัง และความปรารถนาที่เราจะกระทำให้เป็นจริง แม้ว่าจะได้รับการตอบสนองหรือไม่ก็ตาม แต่เมื่อเรายกถึงความหวัง ความปรารถนาออกไปแล้ว อาจมีการรวมพลัง เพื่อให้ความหวังนั้นเป็นผลสำเร็จก็ได้ เช่น การที่ถูกมีความปรารถนาอยากจะได้เกรดดี ๆ อยากเป็นที่รักของครู พ่อ แม่ ก็สามารถจะสนองตอบโดยการให้กำลังใจ ให้ความชื่นชม เป็นการช่วยเพิ่ม Self Esteem (ความเชื่อมั่น) ให้แก่ลูกได้

7. อารมณ์ขัน การใช้คำพูดที่แทรกอารมณ์ขันจะช่วยให้บรรยากาศในการพูดคุยคลายความตึงเครียดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชีวิตประจำวันของคนเราต้องประสบกับความเครียดของการจราจร ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน ก็มีคำพูดที่ช่วยผ่อนคลายความรู้สึกภายในขึ้นได้มาก

นอกจากนี้ วัชร อੰนนาค (2540) กล่าวเกี่ยวกับการสื่อสารที่ควรหลีกเลี่ยงไว้ มีดังนี้

- การออกคำสั่ง ชี้นะ ที่เป็นการบังคับ
- การเตือน ชู การหวานล่อม ได้เถียง
- แนะนำ เสนอแนะ
- ประเมิน วิจารณ์
- ชมเชย สรรเสริญ
- ปลอบโยน สงสาร
- วินิจฉัย
- เปลี่ยนเรื่อง ผ่านเลย
- ชั่วแหย่ กลบเกลื่อน

ดังนั้น การสื่อสารที่ดีในครอบครัว จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวัน สมาชิกในครอบครัวควรใช้ปฏิกิริยาทั้งระหว่างสามีภรรยา บิดามารดากับบุตร แม้ว่าในสังคมไทยจะไม่ค่อยได้คำนึงถึงเรื่องการสื่อสารว่ามีความสำคัญมาก่อน ซึ่งจะเห็นได้จากคำกล่าวที่ว่า “พูดไปสองไพเบี้ย นิ่งเสียตำลึงทอง” ทำให้กลายเป็นคนเงียบ ไม่อยากพูด ออกความเห็น เกิดความเครียด และกดดันในครอบครัว นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตในครอบครัว ทั้งนี้รูปแบบของการสื่อสารมีทั้งที่ใช้ภาษาพูด การเขียน และภาษาท่าทาง ฯลฯ ซึ่งการสื่อสารไม่ควรตั้งต้นด้วยวิเชิงลบ รู้จักการสื่อสารที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์ การดำเนินโดยใช้ถ้อยคำไม่จริงใจเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำเพราะจะทำให้ผู้ฟังสับสนและคิดมากได้ ในปัจจุบันมีการนำเรื่องการสื่อสารมาใช้ในการช่วยแก้ไขปัญหาครอบครัวมากขึ้น และถือเป็นหัวใจสำคัญในการช่วยให้เกิดความเข้าใจระหว่างสมาชิกและช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี สร้างความรักความผูกพันพร้อมที่จะช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว ควรเริ่มการคิดดีต่อกัน แล้วจึงสื่อสารและเลือกใช้สารและสื่อให้ถูกต้องตามกาลเทศะด้วย (สายสุรี จุติกุล, 2537 และ วัชร อੰนนาค, 2540)

ความขัดแย้งในครอบครัว

ความขัดแย้งระหว่างบุคคล คือ การมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน การที่บุคคลมีความคิดเห็นไม่ตรงกันเกิดจากสาเหตุสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน การมีความต้องการสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน และ การมีแบบของความคิดเห็นไม่เหมือนกัน (เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, 2534)

นอกจากนี้ เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2534: 81-82) กล่าวถึง ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง ซึ่งดูเหมือนจะเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของสังคมปัจจุบัน จุดที่ต่างกันอยู่ที่ความมากน้อยของความขัดแย้งเท่านั้น ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครองแสดงให้เห็นถึงการมีความคิดเห็น และการมีค่านิยมที่แตกต่างกัน พ่อแม่มีความรักให้ลูกแต่ขาดความเข้าใจในความเป็นวัยรุ่นของลูก ความรักและความห่วงใยที่พ่อแม่มีต่อลูกมากเกินไป เป็นผลทำให้เกิดความขัดแย้งได้ ลูกวัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระ ต้องการความเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนั้น วัยรุ่นต้องการการยอมรับจากผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากกลุ่มเพื่อน ดังนั้น จึงต้องการมีเพื่อน เห็นเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ ความขัดแย้งระหว่างลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าในครอบครัวเชื้อชาติใด ศาสนาใด ฐานะทางเศรษฐกิจใดก็ตาม หากพ่อแม่ขาดความเข้าใจลูกวัยรุ่น การมีความรักอย่างเดียวไม่พอ จำเป็นต้องเข้าใจด้วย โดยลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่มักจะขัดแย้งกันในเรื่องต่อไปนี้

ความขัดแย้งระหว่างลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่ แบ่งเป็นความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นมาจากพ่อแม่ และความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นมาจากลูก ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นจากพ่อแม่ประกอบด้วย

- การมีแต่ความรักลูก โดยปราศจากความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น เช่น พ่อแม่เชื่อของมาให้แต่ลูกไม่ยอมใช้ การยึดถือความคิดเห็นของพ่อแม่เป็นใหญ่ เป็นต้น
- ความคาดหวังต่าง ๆ ที่พ่อแม่มีต่อลูก แต่ไม่สมดังหวัง โดยเฉพาะการกดดันเรื่องการเรียนมากเกินไป
- การมีความรักและความห่วงใยมากเกินไปจนกระทั่งไปสกัดกั้นการแสดงพฤติกรรมของลูกวัยรุ่น เช่น พ่อแม่ไม่ยอมอนุญาตให้ออกนอกบ้านกลัวเป็นอันตราย พ่อแม่กดดันเกี่ยวกับการคบเพื่อน เป็นต้น

- พ่อแม่พยายามให้อาอย่างคนอื่น เช่น เพื่อนบ้าน พี่น้อง เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการเรียน

ความขัดแย้งที่มีจุดเริ่มต้นจากลูกวัยรุ่นประกอบด้วย

- ความคาดหวังต่าง ๆ ของลูกที่มีต่อพ่อแม่ หรือความต้องการของลูกที่ไม่ได้รับการตอบสนองจากพ่อแม่เท่าที่ควรจะเป็น
- การขาดการรับรู้ที่ถูกต้องของลูกที่มีต่อเจตนาดีของพ่อแม่ เช่น พ่อแม่ให้ชี้แจงเรื่องการใช้จ่ายเงินเนื่องจากต้องการให้ลูกเป็นคนประหยัดรู้จักคุณค่าของเงิน แต่ลูกจะเข้าใจว่าพ่อแม่จุกจิกจู้จี้เกินไป เป็นต้น

สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างลูกวัยรุ่นกับพ่อแม่อาจมีสาเหตุจากสิ่งต่อไปนี้
(เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์, 2534: 82)

1. รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบทอดทิ้งหรือแบบพ่อแม่ให้ความคุ้มครองมากเกินไป มักมีความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่มากกว่าการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย
2. การขาดความเชื่อมั่นในตัวเองของลูก ลูกที่ยอมรับตนเองและมีความเชื่อมั่นในตนเอง มักจะไม่ขัดแย้งกับพ่อแม่
3. การด้อยความสามารถในการปรับตัวของลูก เด็กวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับพ่อแม่บ่อยจะปรับตัวได้ดีกว่าวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งกับพ่อแม่มาก
4. การขาดการยอมรับจากพ่อแม่ วัยรุ่นต้องการเป็นผู้ใหญ่และการยอมรับ งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าลูกวัยรุ่นมักจะเกิดความขัดแย้งกับแม่มากกว่าพ่อ วัยรุ่นที่มีความขัดแย้งสูงมีความต้องการการยอมรับนับถือ และความต้องการไมตรีสัมพันธ์มากกว่าวัยรุ่นที่มีความขัดแย้งต่ำ

แนวทางการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

แม้ว่าสังคมอาจเปลี่ยนแปลงไป แต่ความเป็นครอบครัวที่ดียังเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของมนุษย์ทุกคน เนื่องด้วยครอบครัวเป็นรากฐานแห่งชีวิตและเป็นรากฐานของสังคม ครอบครัวที่ดีย่อมหมายถึง การมีชีวิตที่ดี การมีความสุข มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน (เกษม ดันติผลาชีวะ และ กุลยา ดันติผลาชีวะ, 2537) ทั้งนี้ ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินไปของครอบครัว และเป็นเกราะป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับบุตร ซึ่งแต่ละครอบครัวสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันได้ โดยจะกล่าวถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวก่อน ดังนี้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว

จากการที่กล่าวไว้แล้วว่าการสร้างความสัมพันธ์ที่ราบรื่นในครอบครัวจะเป็นเครื่องป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับเด็กได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว สิ่งที่ต้องพิจารณาต่อไป คือ ปัจจัยหรือองค์ประกอบใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์นี้ โดยปัจจัยต่าง ๆ มีดังต่อไปนี้ (จรรยา สุวรรณทัต, 2523: 54-56)

1. สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม ของครอบครัว กล่าวคือ สภาพความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคมของครอบครัวนั้น เป็นเครื่องกำหนดสำคัญอย่างหนึ่งต่อบรรยากาศของครอบครัว บ้านที่มีความปลอดภัยในด้านความเป็นอยู่ ไม่ขัดสน จะเอื้อให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามหน้าที่ของตนด้วยความขยันขันแข็ง มานะอดทน ย่อมทำให้เกิดความกลมเกลียวสามัคคีในครอบครัว ถึงแม้จะเป็นครอบครัวที่กำลังก่อร่างสร้างตัว แต่กระทำด้วยความสุจริต ซื่อสัตย์ สร้างความมั่นคงทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และอาชีพ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความกลมเกลียวรักใคร่ระหว่างสมาชิกในครอบครัวมากยิ่งขึ้น ทั้งยังเกิดเป็นที่เคารพนับถือ ไว้วางใจจากสังคมรอบข้างด้วย

2. การรู้จักบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งปัจจัยนี้มีความเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันกับปัจจัยแรกอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคมของครอบครัวจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดีจากการที่สมาชิกแต่ละคนในครอบครัวรู้จักบทบาทหน้าที่ของตน และปฏิบัติให้สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ที่สังคมยอมรับ โดยผู้อาวุโสกว่าควรอบรมสั่งสอนผู้เยาว์โดยมีรากฐานจากเหตุและผล ไม่กระทำด้วยอารมณ์ เพราะจะส่งผลต่อการแสดงออกของเด็กต่อไปได้

3. การรู้จักลักษณะธรรมชาติและความต้องการมูลฐานของเด็ก โดยการอบรมเลี้ยงดูบุตรให้เป็นไปตามรูปแบบที่ต้องการนั้น บิดามารดาต้องพยายามเรียนรู้ธรรมชาติของเด็กตลอดจนพัฒนาการแต่ละด้าน แต่ละช่วงวัย สังเกตความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในตัวเด็กเพื่อจะได้ปฏิบัติให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงนั้น การเปลี่ยนแปลงบางอย่างอาจเกิดปัญหาขึ้น แต่ก็จัดเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามวัย ซึ่งหากบิดามารดาเข้าใจธรรมชาติของบุตร และพร้อมที่จะช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหา ความเข้าใจนี้มีส่วนเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้เป็นไปในด้านดีอย่างแน่นอน

4. ความคงเส้นคงวาของบิดามารดาในการวางระเบียบวินัย ปัจจุบันนี้ว่ามีอิทธิพลมากต่อบรรยากาศภายในครอบครัว โดยในเด็กวัยรุ่นจะมีความอดทนน้อยที่สุดในเรื่องที่บิดามารดาขาดความคงเส้นคงวาในการวางระเบียบวินัย ซึ่งจะทำให้เด็กสับสนต่อการวางระเบียบและข้อบังคับของบิดามารดา เนื่องจากบิดามารดาส่วนใหญ่วางระเบียบด้วยอารมณ์มากกว่าเหตุและผลการลงโทษก็เป็นสิ่งสำคัญ บางครั้งเหตุการณ์เดียวกันครั้งที่แล้วถูกลงโทษแต่ครั้งนี้ไม่ถูกลงโทษ ทำให้เด็กสับสน และความไม่คงเส้นคงวานี้เป็นต้นเหตุให้เกิดความคลอนแคลนในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบิดา มารดาและบุตร ตลอดจนสัมพันธภาพระหว่างพี่น้องด้วยกัน เช่น การกระทำเดียวกัน บางคนเกิดความน้อยใจเพราะบิดามารดาลงโทษเรา แต่น้องกระทำเหมือนกันแต่ไม่ถูกลงโทษ ดังนั้น การวางระเบียบต่าง ๆ ควรมีความคงเส้นคงวา และมีเหตุและผลของการกระทำด้วย

แนวทางการสร้างพลังและความสัมพันธ์ในครอบครัว

ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์ (2540) ได้แนะนำแนวทางในการสร้างพลังและความสัมพันธ์ในครอบครัวด้วยตนเอง ซึ่งมี 7 ประการ ดังนี้

1. ควรสร้างความพร้อมทั้งด้านร่างกาย สุขภาพ อนามัย จิตใจ อายุ ระดับความรู้เพียงพอที่จะประกอบอาชีพ มีวุฒิภาวะ มีความรู้และความพร้อมในการอบรมเลี้ยงดูบุตรให้มีพัฒนาการรอบด้านเหมาะสมตามวัย หากยังไม่พร้อมไม่ควรแต่งงาน และหากแต่งงานแล้วยังไม่พร้อมก็ไม่ควรมีบุตร

2. ความเป็นหนึ่งเดียวกันในความสัมพันธ์ทั้งทางด้านร่างกาย ความคิด จิตวิญญาณ ให้ดวงใจหล่อหลอมเป็นหนึ่งเดียวภายใต้หลังคาบ้าน ดังสัญลักษณ์ที่สหประชาชาติกำหนดขึ้นใช้ในการรณรงค์ปีครอบครัวสากล สำหรับประเทศไทยก็ได้คำขวัญรณรงค์เพื่อครอบครัวมา 4-5 ปีก่อนสหประชาชาติว่า “ความรัก ความเข้าใจ คือ สายใยของครอบครัว”

3. ต้องมีมารยาทธรรม 4 หรือธรรมของผู้ครองเรือน ได้แก่ สัจจะ คือ ต้องซื่อสัตย์ไม่นอกใจ เพื่อป้องกันการแตกแยกร้างฉาน ทมะ คือ บังคับตนให้ประพฤติปฏิบัติหน้าที่ของตนและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ขันติ คือ อคทน อคถลัน และจาละ คือ มีใจเอื้ออาทร อกภัยต่อกัน

4. ต้องใช้เวลาอย่างมีคุณภาพ คือมีการทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความเข้าใจ และความผูกพันระหว่างกัน ตลอดจนเป็นวิถีทางที่จะเรียนรู้ศักยภาพ ความสนใจ ความคิด ตลอดจนจุดอ่อนของแต่ละคนที่จะช่วยเสริมสร้างหรือแก้ไขให้เหมาะสมต่อไปได้ อีกทั้งต้องชื่นชมความสามารถของกันและกัน

5. ต้องสื่อสารกันด้วยเหตุผล ร่วมกันแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล และให้เหมาะสมตามวัย การเคารพในเหตุผลของกันและกันเป็นสิ่งจำเป็น หากโกรธกันควรจะพูดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ควรโกรธกันแล้วไม่พูดคุยกัน เพราะการโกรธแบบนี้เป็นความรุนแรงอีกรูปแบบหนึ่งด้วย

6. ต้องปรับบทบาทผู้นำผู้ตามระหว่างหญิงชาย ให้เป็นเพื่อนคู่คิดร่วมกันตัดสินใจปรึกษาหารือกัน เพื่อให้โอกาสสตรีมีส่วนร่วม มีความรู้ ทักษะ และมีโลกทัศน์ที่กว้างขึ้น ซึ่งเป็นการเพิ่มพลังสตรีให้สามารถเพิ่มพลังครอบครัวโดยส่วนรวมได้ยิ่งขึ้น

7. ต้องปรับบทบาทค่านิยมต่าง ๆ โดยเฉพาะในการเลี้ยงดูอบรมบุตร เช่น ให้ความสำคัญแก่บทบาทบิดาเพิ่มมากขึ้น การเลิกคิดว่าครอบครัวที่จะมีความสุขได้นั้นต้องมีฐานะร่ำรวย ควรมีการสร้างภูมิคุ้มกัน ตลอดจนทักษะผู้บริโภคที่มีคุณภาพ เพื่อมิให้หลงไหลไปกับกระแสบริโภคนิยม ทุนนิยม ซึ่งบิดามารดาควรเลิกกระแสนิยมที่ไม่ดี รวมถึงเลิกค่านิยมและพฤติกรรมที่มีอคติทางเพศ เพื่อให้เป็นแบบอย่างที่ดีต่อบุตรที่จะเติบโตเป็นสมาชิกในสังคมต่อไป

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว

ครอบครัวที่มั่งคั่งเป็นสุข แสดงถึงบุคคลในครอบครัวนั้นย่อมมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ซึ่งการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวนั้น ยึดหลักการปฏิบัติหน้าที่ต่อกันและ ยึดคุณธรรมเป็นสำคัญ โดย สมพร สุทัศนีย์ (2548: 318-323) แยกแยะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัวเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร หมายถึง การที่บิดามารดาปฏิบัติต่อบุตร ดังนี้

1.1 ทำหน้าที่ของบิดามารดาให้สมบูรณ์ เช่น เลี้ยงดูบุตรให้เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ให้การศึกษาตามกำลังความสามารถของบิดามารดา และกำลังสติปัญญาของบุตร เป็นต้น

1.2 สนองความต้องการให้สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละช่วงวัยของบุตร เช่น เมื่อบุตรยังเล็กอยู่ 0-5 ปี ก็ต้องดูแลอย่างใกล้ชิด แต่เมื่อโตขึ้นในวัย 6-12 ปี ควรได้รับอิสระมากขึ้น ส่วนวัยรุ่นยังต้องการอิสระและความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น จึงควรดูแลอย่างห่าง ๆ เปิดโอกาสให้บุตรได้ตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองบ้าง

1.3 ให้ความรัก ความเมตตา ด้วยการพูดจาสุภาพอ่อนโยน ไม่ใช้วาจาหยาบคาย หรือทำให้เกิดความหวาดกลัว อับอาย หรือเจ็บช้ำน้ำใจ

1.4 ใช้เหตุผลในการลงโทษหากบุตรกระทำผิด และควรให้อภัยหากความผิดไม่ร้ายแรง

1.5 ให้ความยุติธรรมในการเลี้ยงดูบุตร ปราศจากความลำเอียง ทั้งเรื่อง เพศ สีผิว หรือลำดับที่เกิด ควรให้ความรักเท่าเทียมกัน

1.6 ใช้วิธีประชาธิปไตยในการอบรมเลี้ยงดูบุตร ในที่นี้ หมายถึง การที่บุคคลมีเสรีภาพ โดยไม่รุกรานสิทธิส่วนบุคคล ให้อิสระและยอมรับความคิดเห็นของบุตร ลงโทษบนพื้นฐานของเหตุผล จะทำให้บุตรเติบโตเป็นคนมีเหตุผล มีความเชื่อมั่นและรักเพื่อนมนุษย์

นอกจากนี้ การเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่บุตร นับเป็นสิ่งที่บิดามารดาควรกระทำเช่นกัน ซึ่งหากบิดามารดาปฏิบัติได้ตามที่กล่าวข้างต้น ย่อมทำให้สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับบุตร เป็นไปด้วยดี สมาชิกในครอบครัวมีความสุข ครอบครัวมีคุณภาพ

2. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุตรกับบิดามารดา บุตรควรปฏิบัติตนต่อบิดามารดา ดังนี้

2.1 แสดงความเคารพเชื่อฟัง บิดามารดาชอบรักและหวังดีต่อบุตร บรรดาจะให้บุตรมีความสุข ความเจริญ จึงให้คำแนะนำในเรื่องต่าง ๆ เสมอ ซึ่งบุตรควรเชื่อฟัง แม้บางครั้งบิดามารดาจะห้ามมิให้บุตรทำในสิ่งที่ต้องการก็ตาม แต่บุตรที่ดีก็ควรเชื่อฟัง ไม่ควรโต้เถียง หรือใช้วาจา ก้าวร้าว แสดงการดูหมิ่นบิดามารดา หรือพูดจาให้บิดามารดาเสียใจ

2.2 แสดงความกตัญญูกตเวที คือ สำนึกในบุญคุณและตอบแทนพระคุณ

2.3 ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้ความปรารถนาของบิดามารดาสัมฤทธิ์ผล เพราะบิดามารดาทุกคนอยากให้บุตรมีการศึกษาถึงขั้นสูงสุด

2.4 ไม่สุรุษสุร่าย รู้จักประหยัดและเก็บออม ทั้งเงินของบิดามารดาและเงินที่หามาได้ด้วยตนเอง เพื่อจะได้มีฐานะที่มั่นคงในอนาคต

2.5 ไม่ประพฤติตนเป็นคนพาลเกร หรือเป็นนักเลงการพนันจนทำให้บิดามารดาเสียใจ

2.6 ช่วยเหลืองานในบ้านเท่าที่ทำได้ เพื่อเป็นการแบ่งเบาภาระของบิดามารดา แม้เมื่อมีอาชีพเป็นปึกแผ่นแล้วหากมีงานที่สามารถช่วยได้ก็ควรช่วย

2.7 มีความเกรงใจบิดามารดา เช่น ไม่หยิบสิ่งของของบิดามารดาไปใช้โดยพลการ

2.8 รักษาความดี เกียรติยศชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล

2.9 พอใจทรัพย์สมบัติที่บิดามารดามอบให้ และรักษาทรัพย์นี้ไว้ให้เพิ่มพูน

การสร้างสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว ในที่นี้คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา กับบุตร และความสัมพันธ์ระหว่างบุตรกับบิดามารดา เป็นสิ่งที่ไม่ยากเกินความสามารถ หากทุกคน ต้องการปฏิบัติ และผลที่ได้คือ ครอบครัวร่มเย็นเป็นสุข มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันและ แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นด้วย

หลักการสร้างความสัมพันธ์ทางใจกับลูก เพื่อให้ลูกพัฒนาได้ดี

วิทยา นาควัชร (2544: 119-122) กล่าวเกี่ยวกับหลักการสร้างความสัมพันธ์ทางใจกับลูก เพื่อให้ลูกพัฒนาได้ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ต้องแสดงความรักให้เหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป การรักลูกมากเกินไปมักทำให้ ตามใจลูก ลูกจะขาดวินัย ไม่ซาบซึ้งในความรักที่พ่อแม่ให้ ควรใช้เวลาให้ลูกได้อยู่ตามลำพัง หรือ ลงโทษตักเตือนบ้างเมื่อลูกทำไม่เหมาะสมหรือทำผิด
2. มีการลงโทษที่เหมาะสม ลงโทษเมื่อลูกทำผิดไม่ใช่ลงโทษเพราะไม่รักลูก จะทำให้ลูก ไม่สับสนและไม่อยากทำผิดมากขึ้น พ่อแม่ไม่ควรแสดงกิริยาอ่อนแอ น้ำตาคลอเมื่อลงโทษลูก ความรักเป็นกิริยาและความรู้สึกที่เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส และสร้างสรรค์ แต่ไม่ใช่การลงโทษ ซึ่งการลงโทษเป็นการสร้างวินัยในตัวลูก
3. ไม่หาเหตุช่วยลูกมากเกินไป เพราะจะทำให้ลูกอ่อนแอ ไม่ช่วยเหลือลูกมากเกินไปจนลูก ทำด้วยตนเองไม่เป็น เช่น ลูกบอกไม่สบาย ป่วยเพียงเล็กน้อย พ่อแม่ก็เป็นกังวลมาก รีบให้ลูกหยุด โรงเรียนทันทีเกินความจำเป็น ทำให้ลูกอ่อนแอและชอบหาข้ออ้าง ไม่สู้ชีวิต ไม่เข้มแข็ง
4. ไม่ว่าลูกเกินเหตุ เพราะจะเป็นการสร้างปมด้อยให้ลูก พ่อแม่หลายคนเคยได้รับ ประสบการณ์ลูกว่ามาก ๆ มาจากปู่ ย่า ตา ยาย จึงนำมาใช้กับลูกซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม
5. ไม่เตือนลูกมากเกินไป เพราะจะทำให้คำเตือนไม่ศักดิ์สิทธิ์ การตักเตือนลูกควรหา โอกาสเตือน ก่อนจะเตือนให้หาทางชมเชยในเรื่องที่ดีก่อน แล้วจึงบอกว่าลูกทำอะไรผิด ถ้าลูก ปรับปรุงตนเองได้จะดีกว่านี้ เราจะรักมากขึ้น ลูกจะมีกำลังใจปรับปรุงตนเอง

6. ไม่ควรตัดสินบน ถ้าลูกทำดีควรชมเชย แต่อย่าให้ลูกทำดีเพื่อหวังรางวัล แต่บอกให้ทำความดี เพื่อให้เป็นคนดีและภูมิใจในตนเองจะเหมาะสมกว่า ถ้าตัดสินบนลูกจะทำให้เขาหวังผลตอบแทน และอาจผิดหวังจากการทำความดีได้ง่าย

7. ชมลูกให้เป็นด้วยความจริงใจเมื่อลูกทำความดี จะทำให้ลูกเกิดศรัทธาตนเองและพ่อแม่ เมื่อลูกทำดีควรชมด้วยวาจามากกว่าให้รางวัลเสมอไป แต่ถ้าพ่อแม่ไม่ได้รับคำชมเชยมาก่อน อาจจะชมคนอื่นลำบาก หรือไม่เห็นคุณค่าของคำชมก็ได้

8. การสร้างวินัยในชีวิตต้องเริ่มจากความสัมพันธ์ของพี่น้องก่อน เช่น บอกลูกคนโตว่าพ่อแม่รักเขาและจะรักมากขึ้นถ้าเขาดูแลน้องได้ (บอกเขาตามลำพัง) บอกลูกคนเล็กว่าพ่อแม่รักเขาและจะรักมากขึ้นถ้าเขาเคารพและเกรงใจพี่ (บอกเขาตามลำพัง) ลูกคนโตและลูกคนเล็กก็จะรักกันเกรงใจกัน ช่วยเหลือดูแลกันได้ เพราะรู้จักหน้าที่ และอยากได้รับความรักจากพ่อแม่ แต่ถ้าหากพ่อแม่แสดงความลำเอียงรักลูกคนเล็กให้เห็นชัดเจน ลูกคนเล็กจะหลงและลูกคนโตจะเสียกำลังใจ ลูกจะไม่รักกัน ไม่ศรัทธากันต่อไปเมื่อโตขึ้น

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

สังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันอย่างมาก ทุกคนต้องอยู่ในสังคม พบปะผู้คน ร่วมงานกับผู้อื่น ในขณะที่สังคมมุ่งหวังให้เด็กไทย เก่ง ดี และมีสุข การปรับตัวต่อสภาวะการณ์จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และเมื่อพบเจอปัญหาที่ต้องมีการแก้ไข โดยปัจจัยในการสร้างความสำเร็จให้กับชีวิตให้สามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคไปได้ ก็คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคนั่นเอง ที่จะเป็แรงผลักดันให้บุคคลมีโอกาสรประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตได้ โดยบุคคลที่ประสบความสำเร็จในปัจจุบันนี้ จะเห็นได้ว่า เป็นผู้ที่มีความอดทนสูง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มีความมุ่งมั่น และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูงมาก เพราะสิ่งที่กล่าวมานี้เป็นปัจจัยทำให้บุคคลนั้น ก้าวข้ามแรงกดดันในชีวิต ความทุกข์ และความล้มเหลวต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดี (เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, 2548ก: 17) นอกจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จในปัจจุบัน ก่อนที่บุคคลสำคัญของโลกในประวัติศาสตร์จะประสบความสำเร็จในชีวิตต่างก็เคยประสบกับความล้มเหลวมาแล้วทั้งสิ้น อาทิ Marie Curie และ Alexander Fleming ได้ทำการทดลองนับพันครั้ง จึงสามารถค้นพบเรเดียมและเพนนิซิลิน หรือตัวอย่างความล้มเหลวในชีวิตการต่อสู้ของ Abraham Lincoln ที่ต้องตกงาน ธุรกิจล้มเหลว คนรักเสียชีวิต เป็นโรคประสาท พ่ายแพ้การเลือกตั้งใน

การเป็นผู้แทนรัฐ และการเลือกตั้งเป็นประธานสภารัฐฯ ไม่ได้รับการเสนอชื่อให้ลงสมัครในตำแหน่งรองประธานาธิบดี แม้การเลือกตั้งเป็นวุฒิสมาชิก แต่ในที่สุดก็สามารถเอาชนะความล้มเหลวได้ โดยได้รับการเลือกตั้งให้เป็นประธานาธิบดีแห่งสหรัฐอเมริกาที่คนทั้งโลกไม่เคยลืม (มันทรา ธรรมบุศย์, 2544: 12)

นอกจากนี้ คุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสอนให้เรารู้จักอดทน พากเพียรซึ่งจะทำให้เราฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาจนประสบความสำเร็จได้ (ยุทธนา ภาระนันท์, 2550: A6) การเป็นคนมีความอดทน จะสามารถทำให้ฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้เป็นอย่างดี

ความหมายของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มาจากคำว่า Adversity Quotient (AQ) ซึ่งมีผู้ใช้คำแตกต่างกันไป ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค ความสามารถในการเผชิญอุปสรรค ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ เป็นต้น โดยเป็นแนวคิดและทฤษฎีใหม่ที่คิดขึ้นโดยนักจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญต่าง ๆ ซึ่งให้ความสนใจศึกษาถึงปัจจัยที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จ เนื่องจากคนบางกลุ่มมีความฉลาด เรียนได้ดี แต่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต เข้ากับคนอื่นไม่ได้ ดังนั้น นักจิตวิทยาจึงทดลองและวิจัยโดยใช้เวลานานเพื่อค้นหาปัจจัยนั้น AQ นับเป็นปัจจัยใหม่ที่สำคัญปัจจัยหนึ่งในการทำให้บุคคลประสบความสำเร็จได้ และในงานวิจัยนี้จะใช้คำว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งมีนักจิตวิทยา นักบริหารบุคคล นักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญสาขาต่าง ๆ ได้ให้ความหมายไว้ ดังต่อไปนี้

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก (Stoltz, 1997: 6-7) โดยมีความหมายครอบคลุมไปถึงความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความยากลำบาก หรือความฉลาดในการฝ่าวิกฤติ ซึ่งบุคคลจะมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค ที่เป็นตัวขัดขวางทำให้คนเราไม่สามารถก้าวขึ้นไปสู่ความสำเร็จตามที่ปรารถนาได้ โดยควบคุมสติของตนเองในการกำหนดปัญหาให้อยู่ในขอบเขตที่ควบคุมปรับปรุง และแก้ไขได้ (มันทรา ธรรมบุศย์, 2544: 17; เบนจวรณ์ บุญยะประพันธ์, 2548: 21 และ ชีระศักดิ์ กำบรรณารักษ์, 2548: 20) ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จะมี

ความอดทนอดกลั้นในสภาวะที่บีบคั้น ซึ่งจะช่วยให้ประสบความสำเร็จ ทั้งในหน้าที่การงานและการครองรักครองเรือน (รัชนิดา สบายวรรณ, 2547: 9 อ้างถึง คารณีย์ พยัคฆ์กุล, 2544)

นอกจากนี้ ความสามารถในการฝ่าอุปสรรคยังหมายถึง ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของบุคคล โดยสามารถอดทนทั้งด้านความยากลำบากทางกาย และอดกลั้นทางด้านจิตใจ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สามารถฝ่าฟันอุปสรรคได้อย่างคนที่มีกำลังใจและความหวังอยู่เสมอ ซึ่งเป็นรูปแบบพฤติกรรมอันเป็นกลไกของสมอง ซึ่งเกิดจากไฮโปธาลามัสต่าง ๆ ที่ถูกสร้างและฝึกฝนขึ้น เพื่อตอบสนองต่อปัญหา อุปสรรค หรือการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและไม่มีความแน่นอนที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยปัญหาที่กล่าวถึงนี้จะเป็นปัญหาเล็กน้อย ปานกลาง หรืออาจจะเป็นปัญหาใหญ่โตซับซ้อนก็ได้ (วิทยา นาควัชระ, 2544: 91 และ ทิพย์วัลย์ สุทิน, ม.ป.ป.) โดยเป็นความสามารถในการใช้พลังความคิดในตนด้วยความมุ่งมั่น เอาชนะอุปสรรค ความยากลำบาก ช่วยให้ประสบความสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัว การทำงานและการดำรงชีวิตในสังคม (กรมวิชาการ, 2545: 8 อ้างใน อมรรัตน์ มาวัน, 2550: 12) และ จันทรชลิ มาพูนท (2546: 9 อ้างใน วนิดา กันทาแก้ว, 2550: 17) เพิ่มเติมความหมายของความสามารถในการฝ่าอุปสรรคในทางองค์การว่าเป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น การมีความเชื่อมั่นในตนเองและสามารถดึงคนที่มีความสามารถเข้ามาร่วมงาน และมอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ ความสามารถ ความถนัด จะต้องเป็นคนกล้าตัดสินใจ

สรุปได้ว่า ความสามารถในการฝ่าอุปสรรค (AQ) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญ ฝ่าฟัน แก้ปัญหาอุปสรรค หรือความยากลำบากต่าง ๆ ความสามารถในการอดทนต่อความยากลำบากทั้งทางกายและอดกลั้นทางจิตใจต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับแต่ละบุคคล ถ้ากล่าวในเชิงวิทยาศาสตร์ คือ เป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือปัญหาอุปสรรคในชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งเป็นกลไกของสมอง เกิดจากไฮโปธาลามัสต่าง ๆ ที่ถูกสร้างและฝึกฝนขึ้น โดยแต่ละคนแสดงออกมาในรูปแบบที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง โดยผู้ที่มี AQ สูงจะมีกำลังใจ มีความหวังในการเผชิญและต่อสู้กับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต สามารถเลือกที่จะตอบสนองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น หากไม่สำเร็จหรือล้มเหลวจะลุกขึ้นสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มี AQ ต่ำ เมื่อต้องเผชิญกับความผิดหวังหรือความทุกข์ยากจะยอมแพ้ จึงนับได้ว่า AQ เป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต

ความสำคัญของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) ตามแนวคิดของ Stoltz (1997: 7-9) ระบุว่า AQ สามารถบอกถึงความอดทน อดกลั้น ทำนายความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของแต่ละคน และทำนายถึงผู้แพ้และผู้ชนะได้ นอกจากนี้ AQ เกี่ยวข้องไปถึงการทำนายผลการปฏิบัติงาน ความแข็งแรงทางอารมณ์ สุขภาพทางกาย เจตคติ การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ซึ่งแต่ละคนจะมีความสามารถต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งสอดคล้องกับ มัณทรา ธรรมนุศย์ (2544: 16) ที่กล่าวเกี่ยวกับความจำเป็นที่คนเราต้องมี AQ โดยเฉพาะผู้บริหาร หรือผู้ต้องการเป็นผู้นำในอนาคต เนื่องจากมีข้อค้นพบในงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสำเร็จในการ ประกอบอาชีพของบุคคลเป็นจำนวนมากที่พบว่า ความสำเร็จในชีวิต (Life success) เกิดจาก องค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่

- 1) ความเฉลียวฉลาด หรือความสามารถในเชิงสติปัญญา (IQ)
- 2) ความสามารถในการเข้าสังคม (Social quotient: SQ/ Social intelligence)
- 3) ความเข้มแข็งในตนเอง (Self-strength) หรือ ความทะเยอทะยานที่จะไปสู่ความสำเร็จ (Ambition)

โดยหนึ่งในสามของความสำเร็จในชีวิตเป็นผลมาจากความสำเร็จในการเรียน ซึ่งต้องอาศัย IQ (ข้อ 1) ส่วนอีกสองในสาม เป็นผลมาจากความสำเร็จที่เกิดจากทักษะในการเข้าสังคม และความทะเยอทะยานไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งต้องอาศัย SQ กับ AQ (ข้อ 2 และ ข้อ 3) ซึ่งในทัศนะของ Stoltz จัดว่า AQ เป็นส่วนหนึ่งของความเข้มแข็งในตนเอง (Self-strength)

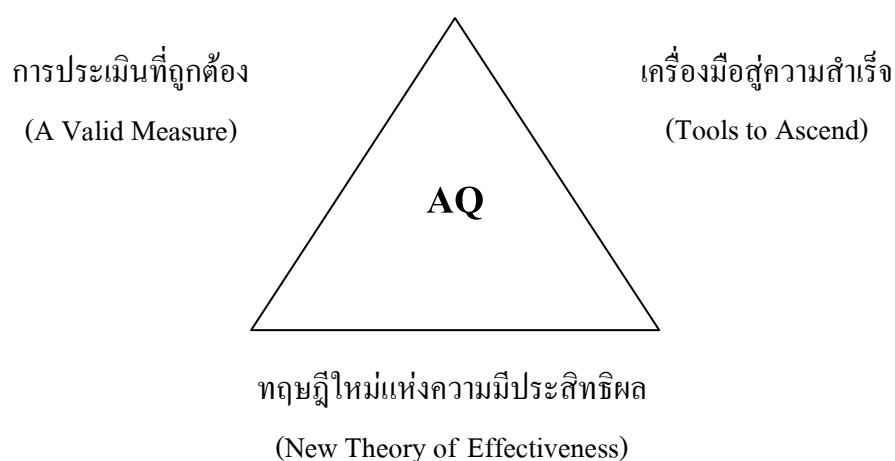
ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 รูปแบบ (Stoltz, 1997: 7) ซึ่งเป็นการผสมผสานจากองค์ประกอบทั้ง 3 รูปแบบ คือ ทฤษฎีใหม่แห่งความมีประสิทธิภาพ การประเมินที่ถูกต้อง และเครื่องมือสู่ความสำเร็จ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ประการแรก ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค (AQ) เป็นโครงสร้างกรอบแนวคิดใหม่ที่ทำให้เข้าใจและส่งเสริมเรื่องของความสำเร็จในทุกด้าน โดยสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานที่พิสูจน์ได้จากงานวิจัยที่โดดเด่น การได้รับการฝึกหัดเป็นการเชื่อมโยงความรู้ใหม่ทำให้ทราบสิ่งที่ทำให้คนพบกับความสำเร็จ

ประการที่สอง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นเครื่องวัดและประเมินการตอบสนองต่ออุปสรรคและปัญหาของแต่ละคน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใต้สำนึกที่ก่อนหน้านี้ไม่เคยถูกตรวจสอบ นับเป็นครั้งแรกที่สามารถวัดสิ่งนี้ได้ จะทำให้เกิดความเข้าใจและปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้

ประการที่สาม ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) เป็นชุดเครื่องมือที่มีพื้นฐานมาจากทางวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ ซึ่งจะช่วยปรับปรุงการตอบสนองต่ออุปสรรค หรือความยากลำบาก เราสามารถเรียนรู้และประยุกต์ใช้ทักษะนี้ ทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และองค์กรได้

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค (AQ) ไม่จำเป็นจะต้องใช้ในระดับตัวบุคคลอย่างเดียวเท่านั้น พบว่า แนวคิดนี้สามารถช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพของทีมงาน สัมพันธภาพระหว่างกัน ครอบครัว องค์กร ชุมชน วัฒนธรรม และสังคม ได้อีกด้วย



ภาพที่ 2 การผสมผสานระหว่างองค์ประกอบของ AQ 3 รูปแบบ
ที่มา: Stoltz (1997: 8)

นอกจากนี้ Stoltz (1997: 9) กล่าวไว้ว่า ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถใช้เป็นสิ่งทำนายความสำเร็จของสิ่งต่าง ๆ ได้ถึง 17 อย่าง ดังต่อไปนี้

1. ผลการปฏิบัติงาน (Performance)
2. แรงจูงใจ (Motivation)
3. การให้อำนาจแก่พนักงานปฏิบัติงาน (Empowerment)
4. ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity)

5. ผลิตภาพ (Productivity)
6. การเรียนรู้ (Learning)
7. พลังงาน (Energy)
8. ความหวัง (Hope)
9. ความสุข พลังชีวิต และความสนุกสนาน (Happiness, vitality and joy)
10. ความแข็งแรงทางอารมณ์ (Emotional health)
11. สุขภาพทางกาย (Physical health)
12. ความอดสาหัส (Persistence)
13. ความสามารถในการฟื้นตัว (Resilience)
14. การปรับปรุงตัวเองตลอดเวลา (Improvement over time)
15. เจตคติ (Attitude)
16. การมีอายุยืน (Longevity)
17. การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลง (Response to change)

จากข้างต้น พบว่า ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคกำลังเข้ามามีความสำคัญในฐานะเป็นปัจจัยหนึ่งในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา นอกจากต้องการประสบความสำเร็จแล้ว ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคสามารถใช้ในการทำนาย หรือพยากรณ์ความสำเร็จของสิ่งต่าง ๆ โดยการดำเนินชีวิตของทุกคนย่อมพบเจอกับปัญหาและความยากลำบากมากมาย AQ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำนายได้ว่า บุคคลนั้นพร้อมที่จะฟื้นฟ้อุปสรรคไปได้ หรือบุคคลนั้นยอมแพ้ตั้งแต่ยังมีได้เริ่มต้น โดยจะได้ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดและทฤษฎีเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

ตามแนวคิดของ Stoltz ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อเหตุการณ์ในยามที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากหรือความลำบาก โดยผู้ที่มี AQ สูง จะมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และแม้จะเคยพ่ายแพ้หรือล้มเหลวไปแล้วก็สามารถกลับมาต่อสู้ใหม่ได้ ส่วนผู้ที่มี AQ ต่ำ เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค ความผิดหวัง ความลำบากต่าง ๆ ก็จะยอมแพ้ โดยบางคนยังมีได้เริ่มทำก็ล้มเลิกแล้ว และบางคนอาจยอมทิ้งงานที่เคยทำอยู่ หรือมีการลาออกจากงานก่อนเกษียณ

นอกจากนี้ มัณทรา ธรรมบุศย์ (2544: 14) และ เบญจวรรณ บุญประพันธ์ (2548ก: 24) กล่าวไว้สอดคล้องกันเกี่ยวกับข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่มี AQ สูง กับผู้ที่มี AQ ต่ำ กล่าวคือ ผู้ที่มี AQ สูง จะมีโอกาสหรือลักษณะดังต่อไปนี้

- มีโอกาสได้รับการคัดเลือก (Selected) และได้รับการเลือกตั้ง (Elected) ให้เป็นผู้นำมากกว่า
- เป็นนักกีฬาที่มีความสามารถสูงกว่า เพราะมีความอดทนสูง
- มีอัตราในการละทิ้งงาน หรือลาออกจากงานกลางคันน้อยกว่าผู้ที่มี AQ ต่ำ ถึง 3 เท่า
- เป็นผู้บริหารที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานสูง
- สามารถเรียนรู้งานได้รวดเร็วกว่า และสามารถประยุกต์สิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ในการทำงานได้อย่างชำนาญ
- เป็นนักแก้ไขปัญหาที่มีความสามารถสูง
- เป็นที่พึงพอใจหรือถูกใจของผู้ปฏิบัติงานที่มี AQ สูง เหมือน ๆ กัน

ศาสตร์พื้นฐานของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคสร้างขึ้นมาจากพื้นฐานของการวิจัยที่โดดเด่นจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงหลายแห่ง และศึกษาข้อเขียนจากทั่วโลกมากกว่า 500 ชิ้น ซึ่งทำให้พบว่า AQ เป็นแนวคิดที่ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก เป็นทฤษฎีและหลักการที่มีความเป็นวิทยาศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้ และประการที่สอง คือ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในโลกแห่งความเป็นจริง ซึ่ง AQ จะสามารถบอกถึงความอดทนในการฟันฝ่าหรือเอาชนะอุปสรรคความทุกข์ยากต่าง ๆ พร้อมทั้งพยากรณ์ได้ว่าใครจะสามารถเอาชนะผ่านฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ หรือใครที่จะยอมแพ้ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากวิทยาศาสตร์ 3 สาขา ซึ่งศาสตร์แห่ง AQ นี้ พัฒนามาจากงานของนักวิชาการที่มีชื่อเสียงมากมาย โดยตัวต่อแต่ละตัวประกอบกันขึ้นมาเป็นพีระมิดแห่ง AQ (Stoltz, 1997: 7, 53) ดังนี้

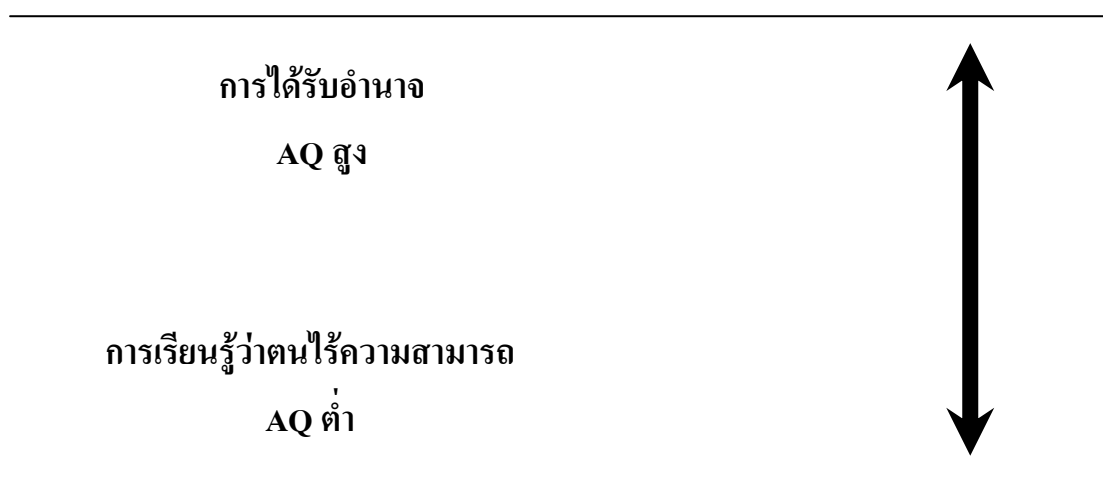


ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์ 3 สาขาที่เป็นทฤษฎีพื้นฐานสำคัญของ AQ
ที่มา: Stoltz (1997: 83)

จากภาพที่ 3 สามารถอธิบายสามศาสตร์ที่เป็นรูปแบบของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค (Stoltz, 1997: 53-84) ได้ดังนี้

1. จิตวิทยาการรู้คิดและการเข้าใจ (Cognitive Psychology) เป็นองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับความต้องการในการควบคุมของมนุษย์หรืออำนาจเหนือชีวิตของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยแนวคิดที่สำคัญสำหรับความเข้าใจในเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ ความมีประสิทธิภาพและการแสดงออกโดยรวมของมนุษย์ นักวิชาการ พบว่า คนจำนวนมากคิดว่าอุปสรรค ความคับข้องใจเกิดขึ้นมาจากภายในใจของตนเอง เกิดจากสภาวะจิตใจที่มีความคิดท้อแท้สิ้นหวัง จึงตอบสนองต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคโดยมองว่า ความยากลำบากหรืออุปสรรคเป็นสิ่งที่คงทน มีขอบเขตกว้างขวาง และไม่สามารถที่จะควบคุมหรือหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งจะได้รับ ความเจ็บปวดทรมาน แต่ในขณะที่คนส่วนหนึ่งมองว่า ความยากลำบากหรืออุปสรรคเกิดจากภายนอกตัวบุคคล เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว มีขอบเขตจำกัด และอยู่ภายใต้การควบคุมของตนเอง ซึ่งคนกลุ่มนี้จะสามารถฟื้นฟ้ความยากลำบากหรืออุปสรรคได้ ที่สำคัญคือ การตอบสนองต่อความยากลำบากหรืออุปสรรคนี้มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพ การปฏิบัติ และความสำเร็จของบุคคล โดยการตอบสนองนี้อยู่ภายใต้จิตใต้สำนึกของบุคคล ซึ่งมีรูปแบบที่คงที่ และหากไม่มีการตรวจสอบหรือทบทวน จะทำให้รูปแบบการตอบสนองนี้มั่นคงไปตลอดชีวิตของบุคคลนั้น

จากการอธิบายข้างต้น จะทำให้สามารถแยกการเรียนรู้ของบุคคลจากประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับ เป็น 2 ประเภท คือ ผู้ที่มีการเรียนรู้ว่าตนไร้ความสามารถ และผู้ที่มีการเรียนรู้การได้รับอำนาจ ซึ่งทั้ง 2 ประเภทแยกออกจากกันโดยสิ้นเชิง และไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ โดยผู้ที่เจ็บปวดจากความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถ จะไม่สามารถรู้สึกถึงการมีอำนาจได้ และผู้ที่รู้สึกมีพลังจะไม่เจ็บปวดจากความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถเช่นกัน ซึ่งความรู้สึกว่าตนไร้ความสามารถเป็นตัวขวางกั้นของพลังที่แน่นอน และขัดขวางในการก้าวขึ้นสูงต่อไป ถือเป็นรูปแบบความคิดที่สามารถทำลายความสำเร็จในทุก ๆ ด้าน (Stoltz, 1997: 57-58) ดังแสดงในภาพที่ 4



ภาพที่ 4 การเรียนรู้ว่าตนไร้ความสามารถและการได้รับอำนาจ
ที่มา: Stoltz (1997: 57)

2. สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) อธิบายว่า สมองของมนุษย์เป็นโครงสร้างที่มีความสมบูรณ์ มีโครงสร้างซึ่งสามารถสร้างความเคยชินขึ้นมาได้ โดยพบว่าความเข้มข้นของกระแสประสาทในทิศทางซ้ำ ๆ จากผิวของเนื้อสมองระดับรู้สำนึกเข้าถึงสมองส่วนในระดับได้สำนึก เกิดเป็นรูปแบบของนิสัย โดยสามารถถูกยับยั้งหรือเปลี่ยนแปลงได้อย่างฉับพลัน ซึ่งหากมีการเปลี่ยนจิตได้สำนึกใหม่ สร้างทัศนคติทางบวก หรือสร้างนิสัยที่มุนานะพยายาม ไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากหรืออุปสรรค ก็จะช่วยพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของตนได้ ทั้งนี้ สามารถเรียนรู้ฝึกฝนได้ตั้งแต่เด็กหรือพัฒนาเปลี่ยนแปลงในผู้ใหญ่หรือองค์กรได้เช่นกัน

3. จิตเวชประสาทและภูมิคุ้มกันวิทยา (Psychoneuroimmunology) เป็นวิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อความยากลำบากหรืออุปสรรค ซึ่งเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองโดยตรง มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยบางคนแม้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง แต่ก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้ถึงสิบปี การฟื้นฟูให้หลังผ่าตัดของผู้ป่วย หญิงหลังคลอด หรือผู้ที่ป่วยด้วยโรคภัยแรง แต่สามารถอยู่ได้ มีชีวิตที่ดีกว่า ยืนยาวกว่า เพราะมี AQ สูงกว่า ส่วนผู้ที่ไม่ยอมมีชีวิตอยู่ มักเจ็บป่วยหรือถึงแก่ชีวิตง่าย และอาจเป็นสาเหตุของสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ไม่ดีด้วย ซึ่งความเข้มแข็งในจิตใจและการควบคุมตนเอง จะส่งผลต่อภูมิคุ้มกันต้านโรคร้ายไข้เจ็บของร่างกาย ในกรณีของผู้สูงอายุ หากได้รับการกระตุ้นให้กำลังใจ เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกัน เช่น เดินรำ ร้องเพลง เล่นหมากรุก เล่นปิงปอง ก็จะทำให้จิตใจแจ่มใส เบิกบาน กระปรี้กระเปร่า ลดอัตราการป่วยลง หากเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้งให้อยู่กับบ้าน จะเห็นว่าคนกลุ่มแรกอายุยืนยาวกว่าและเจ็บป่วยน้อยกว่า

คันสนีย์ ฉัตรคุปต์ (2544: 90-91) พรสุภา วสุนธรา (2549: 15) และ สุกะ อภิญาภิบาล (2550: 14) กล่าวไว้สอดคล้องกันว่า ผู้ที่มี AQ สูง หรือผู้ที่ประสบความสำเร็จ จะต้องเป็นคนที่มีมองปัญหาเป็นโอกาส มองเห็นโอกาสทุก ๆ ครั้งที่เกิดปัญหา เมื่อมีอุปสรรคมากก็ยิ่งจะทำให้คนมีโอกาสประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นวิธีคิดแบบมองโลกในแง่ดี คิดแบบผู้ชนะ คิดแบบผู้มีแรงจูงใจ และคิดแบบผู้ที่ใฝ่สัมฤทธิ์อยู่เสมอ และในขณะเดียวกันผู้ที่พ่ายแพ้ หรือผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จ จะมองเห็นปัญหาทุก ๆ ครั้ง ที่มีโอกาส จากความก้าวหน้าของศาสตร์ 3 สาขา นี้สามารถอธิบายได้ว่า เหตุใดบุคคล ทีมงาน องค์กร หรือสังคมบางกลุ่ม จึงจะทิ้งหรือหยุดพักเมื่อพบกับอุปสรรค ในขณะที่บุคคลอื่นหรือกลุ่มอื่นยังคงเพียรพยายามเพื่อเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ คำตอบนั้น ก็คือ ระดับของความสามารถในการเผชิญอุปสรรคที่แตกต่างกันนั่นเอง

ต้นไม้แห่งความสำเร็จ

Stoltz (1997: 29-34) ได้เปรียบเทียบสิ่งที่นำมาสู่ความสำเร็จของมนุษย์โดยเปรียบเทียบกับส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ จากหลักความเป็นจริงแล้ว ถ้าความสามารถในด้านต่าง ๆ ของแต่ละบุคคล มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคต่ำ และขาดความพยายามในการต้านทานอุปสรรคและความยากลำบาก จะทำให้บุคคลเหล่านี้หยุดการพัฒนาศักยภาพของตนเอง ในทางตรงกันข้าม ถ้าบุคคลมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในปริมาณที่สูงเพียงพอ บุคคลนั้นก็จะสามารถพัฒนาศักยภาพได้เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เจริญเติบโตบนภูเขาสูง ซึ่งต้องต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ

ดังแสดงในโมเดลที่มีชื่อว่า ต้นไม้แห่งความสำเร็จ (The Tree of Success) ซึ่งบุคคลจะแสดงบทบาทของความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ดังนี้

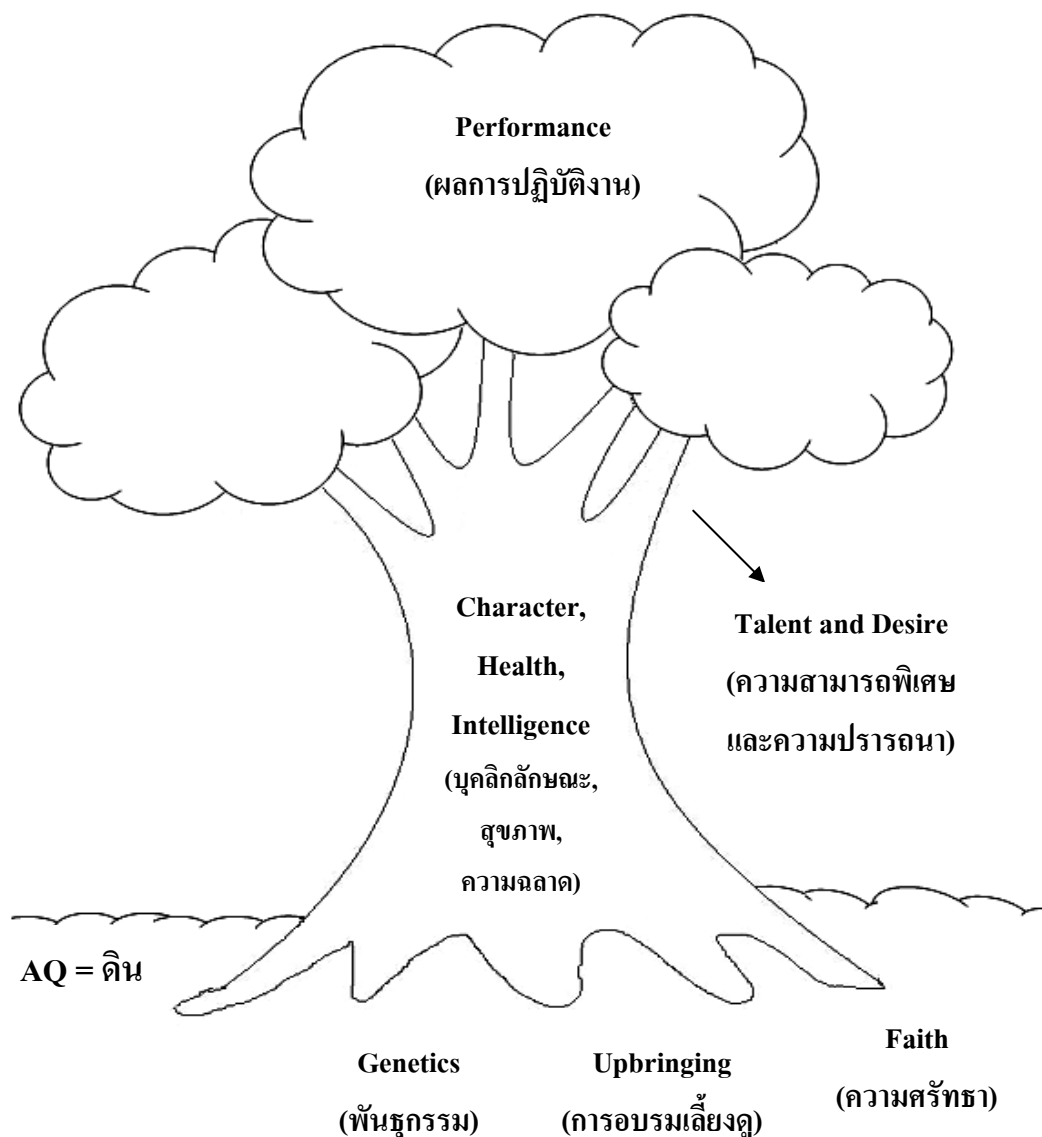
1. ใบไม้ แสดงถึง ผลการปฏิบัติงาน หรือความสำเร็จ หรือสิ่งที่แสดงออกให้เห็น หมายถึง ลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลที่ปรากฏแก่สายตาผู้อื่น หรือลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลอื่นที่ปรากฏแก่สายตาเรา ลักษณะต่าง ๆ เหล่านี้ มีผลต่อการได้รับการส่งเสริม มิตรภาพ ชีวิตสมรสและหน้าที่การงาน ซึ่งใบนี้เปรียบได้กับบางส่วนในตัวเราที่คนอื่นมองเห็นได้มากที่สุด และเนื่องจากเป็นส่วนที่เห็นชัดเจนที่สุด จึงถูกตีค่า และประเมินบ่อยมากที่สุด โดยทุกคนมักตีค่า ประเมินการกระทำ และผลลัพธ์ของการกระทำของผู้อื่น แต่ทั้งนี้ผลการปฏิบัติงาน มิได้เติบโตขึ้นมาได้จากอากาศ เช่นเดียวกับใบไม้ที่ต้องผลิออกมาจากกิ่งก้าน

2. กิ่งก้าน หมายถึง เป้าหมายและความปรารถนา เป้าหมายของมนุษย์เกิดจากการมีทักษะ ประสบการณ์ สมรรถภาพ มีความรู้ความสามารถ (สิ่งที่รู้และสามารถทำได้) และมีความปรารถนา ซึ่งเป็นตัวอธิบายถึงแรงจูงใจที่ทำให้เกิดความกระตือรือร้น มีความอยาก มีแรงขับ และมีความทะเยอทะยาน ซึ่งทั้งเป้าหมายและความปรารถนา คือ สิ่งที่จะต้องมียังสองอย่างเพื่อความสำเร็จ เพราะหากมีความสามารถพิเศษอย่างมาก แต่ปราศจากความปรารถนา ความสามารถนั้นก็ไม่มีความอันใด โดยสิ่งนี้ก็เหมือนกับกิ่งก้านของต้นไม้ที่ไม่สามารถเติบโตขึ้นในอากาศ ด้วยเหตุผลนี้จึงมุ่งประเด็นเกี่ยวกับลำต้นต่อไป

3. ลำต้น หมายถึง ความฉลาด สุขภาพ และบุคลิกลักษณะท่าทาง ซึ่งศาสตราจารย์ Howard Gardner อาจารย์คณะจิตวิทยา แห่งมหาวิทยาลัย Harvard ซึ่งแสดงให้เห็นความฉลาดที่อยู่ในความสามารถ 7 ด้าน คือ ภาษาศาสตร์ กลศาสตร์ มิติสัมพันธ์ ตรรกศาสตร์-คณิตศาสตร์ ดนตรี ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความสัมพันธ์ในตัวของบุคคล ซึ่งแต่ละคนจะมีความฉลาดแตกต่างกันไป โดดเด่นในแต่ละด้านไม่เหมือนกัน และความฉลาดที่โดดเด่นจะมีผลต่ออาชีพที่เหมาะสม จะใช้เป็นตัวจำแนกอาชีพของคนได้ ความฉลาดของแต่ละคนมีผลต่อความสำเร็จ นอกจากนี้ อารมณ์และสุขภาพจะมีผลต่อความสามารถในการประสบความสำเร็จ กล่าวคือ ถ้าล้มป่วยหรือได้รับบาดเจ็บ ก็อาจทำให้บุคคลนั้นไม่ประสบความสำเร็จก็เป็นได้ แต่ถ้าสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ก็สามารถเพิ่มพลังในการก้าวไปข้างหน้าได้ โดยบุคลิกลักษณะของมนุษย์ที่มีความเจริญและพัฒนาต้องมีบุคลิกลักษณะที่มีความยุติธรรม มีเหตุผล ซื่อสัตย์ สุขภาพ สุขุมรอบคอบ กล้าหาญ และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ซึ่งที่กล่าวมานี้เป็นบุคลิกลักษณะของผู้ที่ประสบความสำเร็จ

4. ราก หมายถึง พันธุกรรม การอบรมเลี้ยงดู และความศรัทธา พันธุกรรมจะเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และระดับของความวิตกกังวล ที่มีผลต่อการแสดงออกพฤติกรรมของบุคคลด้วย เช่น การพิจารณาเลือกสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนการอบรมเลี้ยงดูจะมีอิทธิพลต่อความฉลาดนิสัยการบริโภค การพัฒนาบุคลิกภาพ และมีผลต่อทักษะ ความปรารถนา การปฏิบัติงาน และการแสดงออก ปัจจัยอีกส่วน คือ ความศรัทธา เป็นปัจจัยจำเป็นที่ทำให้เกิดความหวัง การกระทำของบุคคล ศีลธรรม การแสดงออกทางจริยธรรม การอุทิศตน และวิธีที่ปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งความศรัทธาเป็นรากฐานที่ทำให้สังคมดำรงอยู่ได้ ถือเป็นส่วนสำคัญในการประสบความสำเร็จของบุคคล

5. ดิน หมายถึง AQ เปรียบเสมือนดินที่อุดมสมบูรณ์ด้วยแร่ธาตุ เป็นกุญแจสำคัญเป็นปัจจัยพื้นฐานของความสำเร็จ ซึ่งสามารถตัดสินระดับของทัศนคติ ความสามารถและการกระทำที่แต่ละคนได้แสดงออกมา โดย AQ สามารถบำรุง เสริมสร้าง และพัฒนาได้ โดยเป็นสิ่งที่ AQ ไม่เหมือนกับลักษณะทางพันธุกรรมอื่น ๆ คือ สามารถเรียนรู้ได้นั่นเอง



ภาพที่ 5 ต้นไม้แห่งความสำเร็จ

ที่มา: Stoltz (1997: 30)

ปัจจัยต่าง ๆ ในการที่จะประสบความสำเร็จ ในส่วนที่กล่าวมาข้างต้น ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หากปราศจากปัจจัยในส่วนของการ พันธุกรรมไม่ใช่สิ่งที่กำหนดโชคชะตาของคน หากแต่ว่ามีอิทธิพลอย่างมากเช่นกัน งานวิจัยจำนวนมาก ชี้ให้เห็นว่า พันธุกรรมเชื่อมโยงกับอารมณ์และระดับความวิตกกังวลของคน การอบรมเลี้ยงดูมีอิทธิพลต่อสติปัญญา การสร้างสุขนิสัย การพัฒนาบุคลิกลักษณะ ทักษะ ความปรารถนา และการปฏิบัติ นอกจากนี้ ความศรัทธาเป็นการยึดถือในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความหวัง การกระทำ จริยธรรม การช่วยเหลือ และวิธีที่

ปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน แต่ทั้งนี้ แต่ละส่วนของต้นไม้แห่งความสำเร็จ ไม่สามารถเติบโตขึ้นได้โดยปราศจากรากฐาน

ประเภทของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคลักษณะต่าง ๆ

Stoltz (1997: 14-15) ได้เปรียบเทียบบุคคลลักษณะต่าง ๆ ที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปกับพฤติกรรมการปีนเขาของแต่ละบุคคล โดยบุคคลเหล่านี้จะตอบสนองต่อการปีนเขาที่ต่างกัน เช่นเดียวกับการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคนย่อมต้องพบเจอปัญหาอุปสรรค ซึ่งเปรียบได้กับการปีนเขา นักปีนเขาแต่ละคนจะพอใจกับระดับความสูงที่แตกต่างกัน เหมือนกับแต่ละคนจะพึงพอใจ และมีความสุขกับระดับความสำเร็จที่แตกต่างกัน ซึ่งหากต้องการจะประสบความสำเร็จ จำเป็นต้องอาศัยจิตใจที่มุ่งมั่น มีความอดทนทางกาย อดกลั้นทางจิตใจ เพราะในระหว่างการปีนเขา หรือดำเนินชีวิตประจำวันอาจพบเจออุปสรรคต่าง ๆ ทำให้ปีนได้ช้าลง ทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย และเกิดการเหนื่อยล้า โดย Stoltz ได้แบ่งลักษณะของบุคคล ออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. คนไม่สู้หรือผู้ยอมแพ้ (The Quitter) หมายถึง พวกปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการปีนเขา เป็นคนที่ท้อถอยยอมแพ้ง่าย ไม่ตอบรับต่อความท้าทาย ไม่กล้าเสี่ยง ถอนตัวจากความยากลำบาก หรือพยายามหลีกเลี่ยงถ้าตนเองต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่คิดว่ายุ่งยากและลำบาก ให้ความสำคัญกับการลงทุนน้อย เช่น การลงทุนเรื่องของเวลาและเงิน เป็นคนที่ขาดวิสัยทัศน์และไม่ศรัทธาต่ออนาคต ทำให้ขาดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง มีความคิดสร้างสรรค์ค่อนข้างต่ำ แต่จะทำในสิ่งที่ทำให้ตนเองสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่ท้าทาย หรือสิ่งที่ยากลำบากไปได้ พฤติกรรมการทำงานจะพยายามลงทุนลงแรงน้อยที่สุดเท่าที่สามารถทำได้ จึงมีคนกล่าวว่า ชาว Quitter ถือเป็นตัวถ่วงความก้าวหน้าขององค์กร

2. นักตั้งแคมป์หรือผู้รักสบายกลางทาง (The Camper) หมายถึง พวกที่เดินทางไปได้ครึ่งทาง หรือได้ระยะทางที่ตนเองคิดว่าไกลพอแล้วก็จะหยุด โดยหาที่พักกลางทางที่สามารถหลบภัยและอยู่อย่างสบายได้ อาจปักหลักอยู่กับที่นานพอสมควร และอาจไม่ก้าวไปต่อข้างหน้า เพราะพวกเขาจะมองว่าถึงขั้นสำเร็จแล้ว และความสำเร็จนี้มาจากความพยายามของตนเองอย่างเต็มที่ อาจถือเป็นจุดสิ้นสุดของการเดินทาง ทำให้คนส่วนใหญ่หลงผิดคิดว่าได้พบกับความสำเร็จแล้ว แต่ในความเป็นจริงแล้วเป็นเพียงความสำเร็จที่อยู่ในวงจำกัดเท่านั้นเอง ทั้งนี้ พวกนี้ก็ไม่สามารถดำรงอยู่ตรงนี้ได้โดยยึดความสำเร็จนี้ได้ตลอด เนื่องจากชีวิตต้องมีการเจริญเติบโตและ

พัฒนาตนเองก้าวขึ้นสูงต่อไปตลอดชีวิตไม่มีที่สิ้นสุด ซึ่งถ้าพวกนี้สามารถรักษาความสำเร็จนี้ไว้ได้ และพัฒนาต่อไปก็จะทำให้สามารถก้าวสู่ความสำเร็จ หรือจุดมุ่งหมายที่แท้จริงได้ แต่ The Camper จะต่างจาก The Quitter ที่อย่างน้อย The Camper ก็ได้พยายามที่จะเผชิญกับความท้าทายหรือวิกฤติที่เกิดขึ้นแล้ว สามารถก้าวไปข้างหน้าได้ในระดับหนึ่ง ถึงแม้จะเป็นการก้าวไปอย่างเรียบง่ายก็ตาม แต่ก็มีความทุ่มเทและความพากเพียรอย่างมาก จึงก้าวไปได้อย่างที่ต้องการ

3. นักปีนเขาหรือนักต่อสู้ (The Climber) หมายถึง ผู้ที่เพียรพยายามที่จะปีนขึ้นไปให้ถึงยอดเขา คนที่ทุ่มเทตลอดชีวิต เพื่อการก้าวขึ้นสู่ความสำเร็จชั่วชีวิต คิดว่าทุกสิ่งทุกอย่างสามารถเป็นไปได้ โดยไม่ปล่อยให้อายุ เพศ เชื้อชาติ ความไม่สมบูรณ์ของสภาวะร่างกายและจิตใจ ความโชคร้ายหรือความโชคไม่ดี หรืออุปสรรคอื่นใด เข้ามาขัดขวางเส้นทางสู่ความก้าวหน้า พวกเขาจะก้าวไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง The Climber จะมีความศรัทธาและเชื่อมั่นในชีวิต ในอนาคต มีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล มีแรงบันดาลใจในตนเอง และมักจะเป็นผู้นำที่ดีด้วย

เมื่อนำบุคคลทั้ง 3 ประเภทข้างต้นเปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการของ Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) โดย Maslow เชื่อว่าพฤติกรรมมนุษย์จำนวนมากสามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นหาเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตของบุคคลเหล่านั้น สมปรารถนาและได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตน ความปรารถนาของมนุษย์นั้น มีติดตัวมาแต่กำเนิด ซึ่งความต้องการจะเรียงเป็นลำดับขั้นสูงขึ้น มีทั้งหมด 5 ขั้น (Maslow, 1970 อ้างใน พรณี ข. เจริญ, 2528) ดังนี้

1. ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่จะได้รับการตอบสนองทางสรีรวิทยา ซึ่งเป็นความต้องการที่มีอำนาจมากที่สุดและสังเกตได้ชัดที่สุด ได้แก่ ปัจจัยสี่ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ความพึงพอใจที่ได้รับในขั้นนี้จะกระตุ้นให้เกิดความต้องการในระดับที่สูงขึ้น แต่หากความต้องการอย่างหนึ่งไม่ได้รับความพึงพอใจ บุคคลนั้นก็จะอยู่ภายใต้ความต้องการนั้นตลอดไป

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะพัฒนาความต้องการไปสู่ขั้นต่อไป ซึ่งขั้นนี้คือ ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย โดย Maslow กล่าวว่า พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกอย่างไม่กวัดจั่นและตามใจมากเกินไปจะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าได้รับความพึงพอใจจากความต้องการความปลอดภัย

การให้นอนให้กินไม่เป็นเวลา ซึ่งนอกจากจะทำให้เด็กสับสนแล้วจะทำให้เด็กรู้สึกไม่มั่นคงในสิ่งแวดล้อมรอบตัวด้วย นอกจากนี้ สัมพันธภาพของพ่อแม่ที่ไม่ดีต่อกัน จะมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเด็ก ทำให้เด็กรู้ว่าสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไม่มั่นคง ไม่สามารถคาดการณ์ได้และนำไปสู่ความรู้สึกไม่ปลอดภัย และความต้องการนี้จะติดตัวไป เมื่อวัยผู้ใหญ่อาจเกิดความต้องการที่จะรักษาชีวิตทรัพย์สินของตน และอื่น ๆ ให้มั่นคงปลอดภัย แต่หากไม่ได้รับการตอบสนอง มนุษย์ก็จะเกิดอาการกลัว หวาดผวา ซึ่งเชื่อกันว่า ความกลัวหลาย ๆ อย่าง ตั้งแต่ระดับสามัญจนถึงระดับผิดปกติ นั้น เกิดจากการไม่ได้รับการตอบสนองความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยเพียงพอ

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Belonging and Love Needs)

ความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว โดยจะสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือกับผู้อื่นเพื่อให้ได้รับความรักและความเป็นเจ้าของ นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงความต้องการที่จะได้รับความรักจากผู้อื่น เช่น การอยากอยู่ในกลุ่มเพื่อน อยากอยู่ในกลุ่มเพื่อนร่วมงานที่สามัคคีกัน ต้องการให้เพื่อนห่วงใยตน และตนก็ต้องการห่วงใยดูแลผู้อื่นเช่นกัน

4. ความต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและตนเอง (Esteem Needs) กล่าวคือ

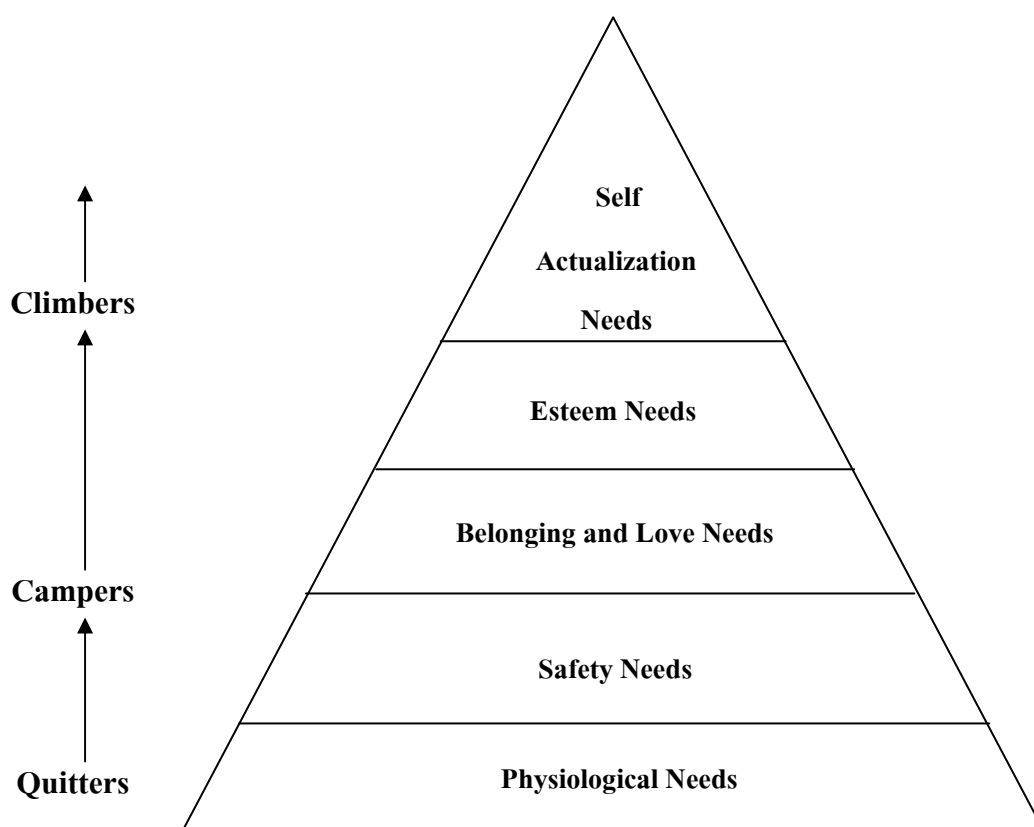
มนุษย์ต้องการที่จะได้รับความนับถือยกย่อง 2 ลักษณะ คือ ลักษณะแรก เป็นความต้องการนับถือตนเอง (self-respect) คือ ต้องการมีอำนาจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสามารถในตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความเป็นอิสระ ทุกคนต้องการที่จะรู้สึกมีคุณค่าและความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในงานที่ทำ ส่วนลักษณะที่สอง เป็นความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (esteem from others) คือ ความต้องการมีเกียรติยศ ได้รับความสนใจ มีชื่อเสียง ต้องการได้รับการยกย่องชมเชยในสิ่งที่กระทำ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ซึ่งหากขาดความรู้สึกเหล่านี้ไป ย่อมนำไปสู่ความรู้สึก และทัศนคติของปมด้อย และความรู้สึกไม่พอเพียง อาจทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์ และสิ้นหวังในสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของชีวิต การได้รับความนับถือยกย่องนี้เป็นผลมาจากความเพียรพยายามของบุคคลมากกว่าการควบคุมจากภายนอก

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) เป็นลำดับ

ขั้นสุดท้ายจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการในลำดับขั้นก่อน ๆ บรรลุความต้องการอย่างดี ซึ่งในขั้นนี้เป็นขั้นความปรารถนาในทุกสิ่งทุกอย่าง บุคคลในขั้นสูงสุดนี้จะใช้พลังอย่างเต็มที่ในสิ่งที่ทำหาความสามารถและศักยภาพของตนเอง และมีความปรารถนาที่จะปรับปรุงตนเอง โดยความต้องการ

นี่เป็นความต้องการอย่างหนึ่งของบุคคลที่จะพัฒนาศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ให้บรรลุถึงจุดสูงขึ้น ความอยากที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่ตนเองสนใจ ไม่มีความต้องการอื่นแอบแฝง

เนื่องจากความต้องการที่หลากหลาย มนุษย์จึงแสดงพฤติกรรมตอบสนองความต้องการที่มีมากกว่าก่อนความต้องการอื่น โดย Stoltz (1997: 16-19) ได้เปรียบเทียบบุคคลทั้ง 3 ประเภทกับ ทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการของ Maslow (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) ดังภาพที่ 6 อธิบายได้ว่า The Quitter จะเป็นผู้อยู่ติดอยู่กับความต้องการทางด้านร่างกายในขั้นที่ 1 และ ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัยในขั้นที่ 2 ส่วน The Camper จะเป็นผู้ที่มีความกล้ามากกว่า The Quitter แต่ก็ยังยึดติดอยู่กับความสุขและความสบาย โดย The Camper จะอยู่ในช่วงความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของในขั้นที่ 3 และความต้องการได้รับการยอมรับจากผู้อื่นและตนเองในขั้นที่ 4 แต่สำหรับ The Climber จะเป็นคนเพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่สามารถบรรลุศักยภาพของตนเองได้สูงสุดในขั้นที่ 5 คือ ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง

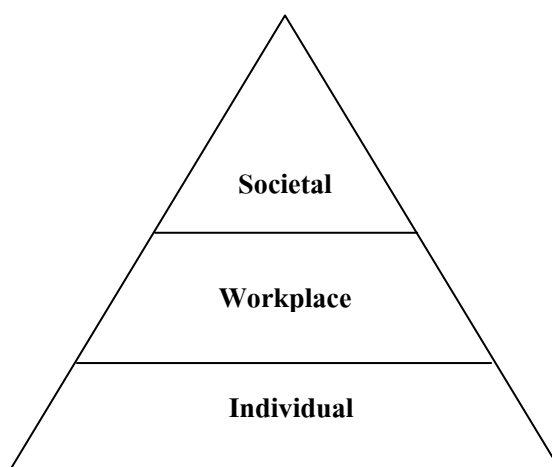


ภาพที่ 6 เปรียบเทียบบุคคล 3 ประเภทกับทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการของ Maslow ที่มา: Stoltz (1997: 17)

ระดับของอุปสรรคและความทุกข์ในชีวิต

ในการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคน ต้องพบเจอกับอุปสรรค ความทุกข์ยากลำบากต่าง ๆ มากมาย และไม่มีวิธีการที่จะสามารถจัดการกับอุปสรรคเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้อุปสรรคต่าง ๆ เพิ่มระดับสูงขึ้น และในบางช่วงอุปสรรคต่าง ๆ เข้ามาอย่างไม่ทันตั้งตัวและไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า ทำให้การใช้ความสามารถของแต่ละบุคคลในการฝ่าอุปสรรคและความทุกข์ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น Stoltz (1997: 38-43) ได้สร้างกรอบของอุปสรรคและความทุกข์ที่ทุกคนเผชิญในชีวิตประจำวันไว้ 3 ระดับ ดังภาพที่ 7 ซึ่งพีระมิดนี้เริ่มจากด้านบน (Societal) ลงด้านล่าง (Individual) โดยอธิบายผลกระทบไว้ 2 ประการ คือ ประการแรก อุปสรรคความทุกข์ที่สั่งสมจากทางสังคม ที่ทำงาน และประการที่สอง คือ อุปสรรคความทุกข์ที่เกิดจากแต่ละบุคคล การตีกรอบนี้แสดงให้เห็นถึงความเป็นจริงที่อุปสรรค ความทุกข์ และวิกฤติต่าง ๆ กระจายอยู่ทั่วไป ถือเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

นอกจากนี้ การแบ่งระดับของอุปสรรคและความทุกข์ในชีวิต ทั้ง 3 ระดับ ยังแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีของบุคคล โดยการเปลี่ยนแปลงเริ่มจากตัวบุคคล จะส่งผลต่อที่ทำงานและสังคมต่อไป ซึ่งต้องมีความพยายามอย่างยิ่งในการฝ่าอุปสรรคนั้นไปให้ได้ นั่นคือการพัฒนา AQ ให้สูงขึ้น เพราะในที่สุดอุปสรรคต่าง ๆ นี้ จะเป็นเชื้อเพลิงสำคัญในการเผาผลาญความสุขสบายชั่วคราวของ The Campers แต่ในขณะเดียวกันกลับเป็นสิ่งที่เสริมสร้างความแข็งแกร่งในการปีนเขาของ The Climbers เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ



ภาพที่ 7 ระดับของอุปสรรคและความทุกข์ในชีวิต

ที่มา: Stoltz (1997: 39)

การแบ่งระดับของอุปสรรคและความทุกข์ในชีวิต สามารถแบ่งได้ 3 ระดับ คือ อุปสรรคระดับสังคม (Societal Adversity) อุปสรรคระดับที่ทำงาน หรือความไม่มั่นคงในการทำงาน (Workplace Adversity) และ อุปสรรคระดับบุคคล (Individual Adversity) (Stoltz, 1997: 38-43) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

อุปสรรคระดับสังคม (Societal Adversity)

อุปสรรคระดับสังคม เป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในสังคมที่อาศัยอยู่ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงสภาพทางเศรษฐกิจ ความมั่นคงทางเศรษฐกิจทำให้บางคนเกิดความรู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับอนาคตของตนเอง อาชญากรรมที่นับวันยิ่งทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกกังวลใจ และหวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การทำลายสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ วิกฤติทางศีลธรรมที่เกิดขึ้น ความอบอวนในครอบครัว ปัญหาสุขภาพจิต และการขาดความศรัทธาในขนบธรรมเนียม รวมไปถึงระบบการศึกษา ซึ่งปัญหาเหล่านี้สาเหตุหนึ่งเกิดมาจากครอบครัว

อุปสรรคระดับที่ทำงาน (Workplace Adversity)

อุปสรรคระดับที่ทำงาน เป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่ทำงาน โดยอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คาดคิดในที่ทำงานได้ทุกวัน ทำให้เกิดความวิตกกังวลต่าง ๆ และในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงที่กระทบต่อผู้ปฏิบัติงานมากมาย เช่น การปรับระบบ (Reengineering) การปรับโครงสร้าง (Restructuring) การมอบ-ลดอำนาจ (Rightsizing-Downsizing) การฟื้นฟูกิจการ (Revitalizing) และการกระจายอำนาจในการบริหาร (Decentralizing) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากสมมติฐานที่ว่า จะเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร โดยเฉพาะอย่างยิ่งการคิดว่าใช้พนักงานน้อยลงแต่ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้เกิดการกระทบกับการจ้างงาน การเลิกจ้างงาน และการกำหนดอัตราค่าจ้างคนในสถานประกอบการด้วย

อุปสรรคระดับบุคคล (Individual Adversity)

อุปสรรคระดับบุคคล เป็นอุปสรรคในระดับสุดท้าย จากอุปสรรคระดับสังคมสู่อุปสรรคในที่ทำงาน และลงมาถึงอุปสรรคระดับบุคคล ซึ่งมีผู้เข้าร่วมโปรแกรม AQ กล่าวว่า “สิ่งของจะหล่นสู่เบื้องล่าง” เช่นเดียวกับภาพที่ 7 ที่ตัวบุคคลเป็นผู้รับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นข้างต้นไว้ทั้งหมด

แต่บุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงโดยการทำให้อุปสรรคต่าง ๆ เปลี่ยนเป็นโอกาสได้ ทำได้โดยการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคให้อยู่ในระดับสูงเพียงพอ โดย Stoltz (1997: 43) กล่าวถึงสถิติการหัวเราะโดยเฉลี่ยของเด็กอายุ 6 ขวบ ว่าจะหัวเราะวันละประมาณ 300 ครั้ง แต่ผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยแล้วจะหัวเราะเพียงวันละ 17 ครั้ง เท่านั้น จากสถิตินี้เป็นสิ่งที่บอกได้ว่าชีวิตคนจะพบเจออุปสรรคความทุกข์ต่าง ๆ และต้องฟันฝ่าอุปสรรคนั้นเพิ่มขึ้นตามวัย

ทุกชีวิตที่เกิดมา ย่อมต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตด้วยกันทุกคน ซึ่งทำให้บางคนถึงกับท้อแท้สิ้นหวัง แต่มีอีกหลายคนที่ฟันฝ่าอุปสรรคจนพบกับความสำเร็จในที่สุด โดยในการเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายสิ่งที่จะช่วยให้ฟันฝ่าอุปสรรคไปพบกับความสำเร็จได้ก็คือ กำลังใจนั่นเอง และคิดเสมอว่าอุปสรรคไม่ใช่จุดสิ้นสุดในชีวิต แต่เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของความสำเร็จ ซึ่งหากไม่ต่อสู้กับอุปสรรคแล้วการพบกับความสำเร็จจึงเป็นเรื่องที่ยาก ชีวิตต้องอยู่ด้วยความหวังและกำลังใจอันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด (อาภาภรณ์ โชติกเสถียร, 2547: 5-8)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคทุกคนมีไม่เท่ากัน แต่สามารถพัฒนาขึ้นได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคประกอบด้วยหลัก 2 ประการ คือ หลักการทางวิทยาศาสตร์ และหลักการปฏิบัติ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยต่าง ๆ อีกเช่นกันที่ส่งผลต่อความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคดังต่อไปนี้

The LEAD Sequence

Stoltz (1997: 154) ได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่เรียกว่า The LEAD Sequence ซึ่งลำดับขั้นตอนต่าง ๆ เกิดจากความเชื่อว่าสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตให้เกิดความสำเร็จโดยการเปลี่ยนนิสัยและวิธีคิด มุ่งมั่นสร้างรูปแบบความคิดแบบใหม่ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

L = Listen to your adversity respond การฟังการตอบสนองต่ออุปสรรคและความทุกข์ยากของตนเอง โดยเป็นการบอกให้ตนเองรู้ความเป็นไปที่เกิดขึ้นกับตนเอง รู้อุปสรรคหรือความทุกข์ที่

เกิดขึ้น และรู้ความเข้มข้นของวิธีการในการตอบสนองต่ออุปสรรคนั้น ซึ่งลำดับนี้เป็นหัวใจสำคัญในการปรับเปลี่ยน AQ ของแต่ละคนที่อยู่ติดตัวมานาน ให้มีพลังชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานต่อไป

E = Explore all origins and your ownership of the result การค้นหาสิ่งที่เป็นสาเหตุของอุปสรรคที่เกิดขึ้น และรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้น โดยระบุถึงสาเหตุที่เกิดจากตนเองให้ชัดเจน และคิดที่จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น ตัดสินใจทำในสิ่งที่คิดว่าอยู่ในความรับผิดชอบของตนเอง และสิ่งที่ยูนอกเหนือความรับผิดชอบหรือการตัดสินใจของเรา

A = Analyze the evidence การวิเคราะห์เหตุการณ์โดยการค้นหาหลักฐานหรือภาวะแวดล้อม เพื่อช่วยพิจารณาถึงสิ่งที่ยูนอกเหนือการควบคุมของตนเอง พิจารณาเหตุการณ์ที่สามารถกระจายไปสู่ส่วนอื่นในชีวิต วิธีทำให้ปัญหาไม่ยืดเยื้ออยู่ในชีวิตนานเกินควร พร้อมทั้งวิเคราะห์ถึงความเป็นไปได้ในการแก้ไขด้วยศักยภาพของตนเอง

D = Do something การลงมือทำ เป็นการเลือกวิธีการ และลงมือดำเนินการเพื่อให้หลุดพ้นจากอุปสรรค ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ด้วยการหาข้อมูลที่เป็นเพิ่มเติม พร้อมหาวิธีที่จะควบคุมสถานการณ์ ป้องกันอุปสรรคไม่ให้กระจายสู่ส่วนอื่นในชีวิต และหาวิธีที่จะจำกัดความยืดเยื้อของอุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งความศรัทธาอย่างต่อเนื่องจะช่วยให้เกิดการลงมือกระทำ แต่ในขณะเดียวกัน หากมีการกระตุ้นให้ลงมือกระทำโดยที่ยังไม่เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นก็เป็นการไร้ประโยชน์เช่นกัน และอาจก่อให้เกิดความเสียหายอีกด้วย

การเดินทางสู่ความสำเร็จในชีวิต สามารถเกิดขึ้นได้หากบุคคลตัดอารมณ์ด้านลบออกจากความคิด และความรู้สึก พร้อมกับก้าวออกมาจากอุปสรรคได้แล้ว ก้าวต่อไปคือ ต้องเอาชนะความคิดที่จะทิ้งความสำเร็จกลางคันเมื่อพบกับอุปสรรคความยากลำบาก ดังนั้น จึงต้องมีการเพิ่มความถี่เริ่มสร้างสรรค์ กล้าหาญ มุ่งมั่น ยืนหยัด และยืดหยุ่น (เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, 2548ก: 23)

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ชีวิตมนุษย์มีความต้องการอยู่ 2 แบบ แบบแรก คือ ความต้องการทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานและตอบสนองด้วยวัตถุ แบบที่สอง คือ ความต้องการทางจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์เรา

ต้องการแตกต่างไปจากสัตว์อื่น ๆ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเชื่อว่าถ้าสามารถบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายได้แล้ว ย่อมต้องมีสิ่งคล้อย หรือแรงบันดาลใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ (เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, 2548ก: 23) ซึ่งทำให้มีการกำหนดคุณลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคและประสบความสำเร็จ ดังต่อไปนี้ (มันตรา ธรรมบุศย์, 2544: 14-15; เกษร ภูมิดี, 2546ก: 15 และ ศันสนีย์ ฉัตรคุปต์, 2544: 91-95)

1. การตั้งเป้าหมาย หรือความปรารถนาอย่างแรงกล้าในสิ่งที่ต้องการไว้ล่วงหน้า (Aim) แล้วพยายามมุ่งไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้นั้นให้ได้
2. มิวิสัยทัศน์ (Vision) หมายถึง ความฝัน และการลงมือกระทำตามความฝัน หรือมาจาก Dream + action = Vision คือ การมองการณ์ไกลไปข้างหน้า และต้องมีมุมมองที่กว้างไม่ใช่มุมมองแคบเพียงมุมใดมุมหนึ่งเท่านั้น จะต้องเป็นคนใจกว้างมองในมุมที่หลากหลาย และต้องใฝ่รู้
3. การมีหัวใจเด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง (Strong minded) คือ ไม่หวั่นกลัวต่อภัยอันตรายและไม่คิดว่าตนเองเกิดมาโชคร้าย ซึ่งคนที่มีลักษณะเช่นนี้จะอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ ตัดสินใจ ทำการใดก็ได้เด็ดขาด เคารพบนอบแก่ผู้ที่มีอาวุโสกว่า มีเมตตากรุณาต่อผู้อาวุโสน้อยกว่าหรือผู้ที่ด้อยกว่า ไม่ฉุนเฉียวโกรธง่าย เป็นผู้มีอารมณ์มั่นคงและสามารถสร้างตนให้ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว
4. จะต้องเป็นคนกล้าตัดสินใจ กล้าที่จะเสี่ยง แต่ต้องเสี่ยงอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและข้อมูล พร้อมทั้งกล้าที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ กล้าที่จะตัดสินใจในเรื่องที่ยาก ซึ่งหากตัดสินใจได้ถูกต้องเหมาะสมแล้วงานก็จะมีประสิทธิภาพ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) คือ มีความเชื่อว่าตนเองจะสามารถกระทำในสิ่งที่มุ่งหวังได้สำเร็จ กล้าที่จะทำในสิ่งที่อาจผิดพลาดได้ และหากผิดพลาดจะนำความผิดพลาดนั้นมาเป็นบทเรียนสอนตนเองให้ทำสิ่งที่ถูกต้องต่อไป เชื่อมั่นในความคิดของตนเองและผู้อื่น ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เข้าใจธรรมชาติของคนและจิตวิทยามนุษย์ สามารถมอบหมายงานให้ตรงกับความรู้ความสามารถของพนักงาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้งานก้าวหน้าพัฒนาต่อไป
6. การมีพลัง (Energetic) เป็นคนกระตือรือร้น กระฉับกระเฉง คล่องตัวสูง มีพลังในการคิดจะทำ และสามารถผลักดัน จูงใจ กระตุ้นคนอื่นให้เกิดพลัง และปฏิบัติได้อย่างเต็มความสามารถ

7. มีพลังอำนาจของความคิดและพลังจิตที่แรงกล้า (Will-power) คือ เป็นสิ่งที่ทำให้บรรลุผลที่ต้องการ ซึ่งบุคคลที่จะก้าวขึ้นสู่อำนาจที่สูงนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีกระแสแห่งดวงจิตที่แรงจนสามารถที่จะข่มหัวใจของคนอื่นได้

มนุษย์นั้นมีระบบกลไกสู่ความสำเร็จ (Success mechanism) ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด การที่จะเปิดระบบกลไกนั้นได้ ขึ้นอยู่กับการรู้จักสังเกตและฝึกฝน ซึ่งหากใช้เครื่องมือนี้ได้ดีและมีประสิทธิภาพที่สุดแล้ว ความสำเร็จก็จะเข้ามาอย่างรวดเร็ว ดังนั้น เครื่องมือจะมีประโยชน์เต็มศักยภาพได้ขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนของแต่ละคน ซึ่งเมื่อรู้จักเลือกใช้เครื่องมือที่ดีที่สุด สถานการณ์นั้น ๆ ก็เท่ากับสามารถเป็นผู้ควบคุมสถานการณ์ได้ (อานันท์ ชินบุตร, 2550: 9) เช่นเดียวกับการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ซึ่งทุกคนมีเครื่องมืออยู่ในตัวแล้ว ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน และสามารถนำมาใช้ได้อย่างเต็มศักยภาพ จะทำให้ก้าวข้ามอุปสรรค ความทุกข์ต่าง ๆ ไปสู่ความสำเร็จได้ไม่ยาก

การพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เป็นสิ่งที่เรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ และสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน ดังนั้น หากแต่ละคนเข้าใจถึงความสำคัญของ AQ ก็ควรเริ่มต้นฝึกฝนตนเอง เพราะผู้ที่มี AQ สามารถที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้ (มณฑรา ธรรมบุญ, 2544: 16)

1. รู้จักสร้างกรอบแนวความคิดใหม่ ด้วยการเปลี่ยนแปลงตนเองจากผู้ที่เคยยอมแพ้ หรือเคยต่อสู้กับอุปสรรคในชีวิตในทางที่ไม่ถูกต้องให้กลายเป็นผู้ที่ทำวิกฤติให้เป็นโอกาส
2. สามารถบริหารจัดการกับชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น เช่น ไม่ตำหนิตนเองและผู้อื่น และลดการทำร้ายอารมณ์ของตนเองโดยการทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ไม่โกรธหรือหงุดหงิดง่าย
3. เมื่อประสบกับความทุกข์ยาก หรือความผิดหวัง ก็สามารถรักษาสภาพจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งขึ้นได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว
4. เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ร้ายแรง ต้องมีสติสัมปชัญญะที่มั่นคง สามารถแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาขัดขวางความสำเร็จของตนได้

5. ทำตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น มีความสุขมากขึ้น และมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น โดยหากเจ็บไข้ได้ป่วยก็มีกำลังใจในการต่อสู้กับโรคภัยได้เป็นอย่างดี

6. สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเข้าใจอันดีต่อกัน และสามารถติดต่อสื่อสารกับสมาชิกหรือเพื่อนร่วมงานในองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. ทำให้ตนเองมีความสามารถในการแข่งขันสูงขึ้น ไม่เฉื่อยชา มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น

นอกจากนี้ เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์ (2548ข: 27-28 อ้างถึง Stoltz, 1997) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการส่งเสริมพัฒนาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคไว้ ดังนี้

1. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับสื่อโทรทัศน์ การดูละคร การฟัง การพูด การแสดงสีหน้าท่าทางของตัวละคร การปรับอารมณ์ของตัวละครเป็นดังกระจกสะท้อนมาสู่ตัวตนของแต่ละคน ซึ่งจะทำให้เกิดแนวคิดและสามารถตั้งคำถามกับตนเองได้เมื่อเกิดเหตุการณ์เหมือนเช่นละครที่ดู

2. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับสื่อวิทยุ การที่ได้ฟังข่าวรายการทางวิทยุและนำเอาประสบการณ์จากการฟังนั้นมาพัฒนาทักษะ เพื่อแยกแยะแนวคิดนั้น ๆ และนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

3. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับการสนทนา เมื่อได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น จะทำให้เกิดแนวความคิดใหม่ และเรียนรู้ภาวะของมนุษย์ในโลกปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

4. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับการอ่าน พัฒนาการทางความคิดของมนุษย์สามารถเรียนรู้ได้ด้วยการอ่าน การศึกษาค้นคว้าต่าง ๆ การอ่านหนังสือพิมพ์ นิตยสาร วารสารหรือหนังสืออื่น ๆ ซึ่งถือเป็นคำตอบที่ดีที่สุดที่ทำให้เห็นข้อแตกต่างของวิธีการในการแก้ปัญหาของมนุษย์เมื่อต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรค

5. ความสามารถในการฟังอุปสรรคกับศิลปะ การได้ชมการเต้นรำ การวาดภาพ การระบายสี และเกิดความประทับใจในสิ่งที่เห็น จะสามารถพัฒนาความคิดที่เป็นอิสระ มนุษย์มีสุนทรีย์ในตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มนุษย์มีจิตใจอ่อนโยน เข้าใจถึงความรู้สึกและอารมณ์ของผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

6. ความสามารถในการฟังอุปสรรคกับอินเทอร์เน็ต การศึกษาเรียนรู้ทางเทคโนโลยี การติดต่อสื่อสาร จะช่วยให้มนุษย์สามารถวางแผนเกี่ยวกับการดำเนินธุรกิจได้ทันต่อเหตุการณ์ บ้านเมือง และแก้ไขปัญหาได้ดียิ่งขึ้น

จากการพัฒนาความสามารถในการฟังอุปสรรคข้างต้น บุคคลที่พัฒนาตนเองจะสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต หรือแก้ปัญหาอุปสรรคในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับสังคม ที่ทำงาน และบุคคล ซึ่งเป็นศูนย์รวมของอุปสรรค และวิกฤติต่าง ๆ หากสามารถฟังฝ่าไปได้ ก็จะประสบความสำเร็จได้ไม่ยากนัก ขึ้นอยู่กับความก้าวหน้าในการพัฒนาความสามารถในการฟังอุปสรรคของแต่ละคน และเมื่อปฏิบัติจนเกิดการเปลี่ยนแปลงแล้ว จะเกิดการฝังลึกอยู่ในตัวตน และติดจนเป็นนิสัย

ก่อนหน้านี้ในการทำนายความสำเร็จของคน จะใช้การวัดความฉลาดทางปัญญา (Intelligence Quotient) ซึ่งคนส่วนหนึ่งมีพรสวรรค์มากกว่า มีความสามารถพิเศษ และมีปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาของเขานับปัญหาจากผู้อื่น แต่มีไม่น้อยที่คนเหล่านี้ประสบความสำเร็จและไม่สามารถบรรลุศักยภาพที่มีอยู่ ซึ่งในขณะที่คนอื่นมีปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมอย่างมาก แต่กลับก้าวหน้าไปได้ไกลกว่า ประสบความสำเร็จมากกว่า ทำให้การวัดเขานับปัญหาไม่เพียงพอที่จะทำนายความสำเร็จ (ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์, 2548: 26) หลังจากนั้นมีการศึกษาถึงเครื่องทำนายความสำเร็จ โดย Daniel Goleman นักจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัย Harvard ได้เขียนเป็นหนังสือเรื่อง ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) และได้ให้ความหมายว่า เป็นความสามารถหลายด้าน ได้แก่ การเร้าตัวเองให้ไปสู่เป้าหมาย มีความสามารถควบคุมความขัดแย้งของตนเอง รอคอยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่า มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถจัดการกับอารมณ์ไม่สบายต่าง ๆ มีชีวิตอยู่ด้วยความหวัง (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2543) โดยความฉลาดทางอารมณ์จะถูกวัดด้วยเครื่องมือ ซึ่งมีสมมติฐานว่า สามารถที่จะสะท้อนถึงความสามารถในการเข้าใจคนอื่น รู้จักระบับสติอารมณ์ การควบคุมความต้องการ มีสติ มีความอดทนอดกลั้น มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (ธีระศักดิ์ กำบรรณรักษ์, 2548: 28)

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันมิให้เห็นว่าการที่มี IQ สูง มิได้แสดงว่าทุกคนสามารถใช้ประโยชน์จาก EQ ได้อย่างเต็มศักยภาพ แม้ว่าทั้งสองปัจจัยจะมีบทบาทสำคัญในการทำนายความสำเร็จของบุคคล แต่ปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญเช่นกัน ซึ่งปัจจัยนี้ทำให้มีคนส่วนหนึ่งสามารถคงอยู่อย่างไม่ย่อท้อ ในขณะที่คนบางส่วนมีความฉลาดเท่าเทียมกัน แต่ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งรอบตัวกลับล้มเหลว ปัจจัยดังกล่าวก็คือ AQ ที่กล่าวถึงข้างต้นนั่นเอง โดย Stoltz นักบริหารบุคคล ได้ศึกษาถึงปัจจัยนี้ และมีการสร้างแบบวัดความสามารถในการฝ่าอุปสรรคเพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งในการทำนายความสำเร็จของบุคคลด้วย

แบบวัดความสามารถในการฝ่าอุปสรรค

การวัดความสามารถในการฝ่าอุปสรรค เป็นส่วนหนึ่งที่จะสามารถใช้ทำนายความสำเร็จได้ โดยแบบทดสอบความสามารถในการฝ่าอุปสรรค (The Adversity Response Profile-ARP) นี้ ได้ใช้ทดสอบบุคคลมาแล้วมากกว่า 20,000 คน ซึ่งล้วนเป็นตัวแทนอาชีพที่หลากหลายทั่วโลก และมีอายุ เชื้อชาติ และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และมีการทดสอบซ้ำ ๆ และติดตามผลอย่างต่อเนื่อง (Stoltz, 1997: 88) ซึ่งจากการวิจัยของ Stoltz สรุปผลว่า ความสามารถในการฝ่าอุปสรรค สามารถฝึกฝนได้ แม้แต่ละคนจะมีวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมแตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามความสามารถในการฝ่าอุปสรรคสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ โดยบุคคลที่ได้รับการพัฒนาความสามารถในการฝ่าอุปสรรค จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหา ซึ่งมนุษย์มีความจำเป็นที่ต้องมีความสามารถในการฝ่าอุปสรรค เนื่องจากโลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย ดังนั้น มนุษย์จึงควรมีความสามารถในการฝ่าอุปสรรคนี้ เพื่อจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันให้ได้ เพื่การดำรงชีวิตและก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นคง (เกษร ภูมิดี, 2546: 49 อ้างถึง Stoltz, 1997)

ในการแสดงออกของพฤติกรรมต่าง ๆ สิ่งแวดล้อมนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมาก ซึ่งในผู้ใหญ่มีการวิจัยที่พบว่า สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของใยประสาทได้เช่นกัน ผลการวิจัยพบว่า หากได้รับการฝึกฝน มนุษย์สามารถที่จะตอบสนองต่อปัญหาและอุปสรรคในรูปแบบที่ดีขึ้น โดยมีการพัฒนาขึ้น นอกจากปัจจัยทางพันธุกรรมที่มีส่วนในการแสดงออก ซึ่งเป็นปัจจัยที่ไม่สามารถแก้ไขได้ แต่ก็สามารถช่วยพัฒนาความสามารถในการฝ่าอุปสรรค เพื่อให้เกิดความสำเร็จ จากความคิดเห็นของ Dr. Greenspan จิตแพทย์เด็กที่มีชื่อเสียงของสหรัฐอเมริกา กล่าวว่า โดยทั่วไปพฤติกรรมหลาย ๆ อย่างอาจเป็นผลมาจากพันธุกรรม แต่พฤติกรรมของมนุษย์

นั้นสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้น จึงไม่ควรนำสาเหตุของพันธุกรรมมากล่าวอ้าง ซึ่งหากคิดแบบนี้ก็จะเป็นคนที่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงใด ๆ และเป็นผู้แพ้ไปตลอดชีวิต (สันสนีย์ นัตริกุลปต์, 2544: 110)

แนวทางในการวัดความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

แนวทางในการวัดความสามารถในฟื้นฟ้อุปสรรค มีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ โดยใช้คำย่อว่า CO₂RE (Stoltz, 1997: 106-125) มีรายละเอียดดังนี้

1. ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) ความสามารถด้านนี้เป็นการควบคุมที่รับรู้ได้ เป็นด้านหนึ่งที่สำคัญที่สุดที่แยกออกมา เป็นความพยายามในการแก้ไขปัญหา นั่นซึ่งความสามารถนี้ เป็นสิ่งที่บ่งบอกระดับความสามารถในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อตนเอง และการยอมรับต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งทฤษฎีการมองโลกในแง่ดีของ Seligman ได้สนับสนุนแนวคิดนี้ว่า การมองโลกในแง่ดีเป็นกุญแจสำคัญในการเพิ่มศักยภาพในการควบคุมสถานการณ์และผลกระทบจากการควบคุมสถานการณ์นี้จะส่งผลต่อ CO₂RE ทุกองค์ประกอบ

ผู้ที่ได้คะแนน C สูง คือ ผู้ที่สามารถเข้าใจปัญหา และหาวิธีแก้ปัญหอย่างกระตือรือร้น และรู้จักการประยุกต์ใช้วิธีการต่าง ๆ กับการควบคุมสถานการณ์นั้น ๆ ได้ เป็นการพยายามที่จะควบคุมสถานการณ์นั้นให้ได้ ซึ่งการควบคุมสถานการณ์มี 2 รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ 1 การควบคุมสถานการณ์หลังจากได้สติแล้ว เป็นการควบคุมสถานการณ์ที่พบได้บ่อย ซึ่งเป็นการควบคุมสถานการณ์นั้นได้ หลังจากได้แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบไปแล้ว เช่น การโต้แย้งหรือถกเถียงกับเพื่อนโดยใช้อารมณ์ แต่หลังจากที่คิดได้แล้ว ตั้งสติได้ก็จะไปจัดการกับเหตุการณ์นั้นใหม่ เช่น อาจกลับไปขอโทษเพื่อน หรือพูดคุยโดยใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

รูปแบบที่ 2 การควบคุมสถานการณ์ทันที โดยเมื่อมีสถานการณ์หรือปัญหาเกิดขึ้น ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโกรธ ผิดหวัง แต่ความรู้สึกทางลบนี้จะถูกทำให้หมดไปโดยความรู้สึกทางบวกแทน และมีปฏิกิริยาโต้ตอบที่เป็นทางบวกโดยทันที เช่น ขอบคุณอาจารย์ที่ดำหนิและให้คำแนะนำเกี่ยวกับรายงานที่ทำ และตั้งใจกลับไปแก้ไข โดยคิดว่าที่อาจารย์ดำหนิเพราะต้องการให้รายงานที่ทำออกมาดี ซึ่งเป็น C หรือการควบคุมที่ต้องการ และต้องมีการฝึกฝน

2. การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) ความสามารถในการนำตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น โดยถือว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาของตนเองและไม่พยายามโทษผู้อื่น ซึ่งถ้าเป็นการทำงานเป็นกลุ่ม เมื่อเกิดปัญหานั้น ไม่ควรคิดว่าไม่ใช่ความผิดของตนเองโดยไม่รับผิดชอบร่วมกัน แต่ต้องพยายามช่วยกันแก้ไขปัญหามือหนึ่งเป็นปัญหาของตนเอง ซึ่งสิ่งนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของตนเองสูงขึ้น

ผู้ที่ได้คะแนน O_r สูง คือ ผู้ที่สามารถวิเคราะห์หาจุดเริ่มต้นของปัญหาและปัจจัยอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของปัญหานั้น เข้าใจและปฏิบัติตามบทบาทหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ ซึ่งเมื่อเกิดปัญหาเช่นเดียวกันอีก จะทำให้สามารถแก้ไขได้เร็วขึ้น โดยเป็นการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับปัญหายิ่งขึ้น

ผู้ที่ได้คะแนน O_w สูง คือ ผู้ที่เต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อผลการกระทำของตนเอง โดยแสดงความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ ซึ่งบุคคลที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่เป็นผู้ที่กล้ารับผิดชอบต่อตนเองเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ ปัญหานั้น และกล่าวโทษตนเองในระดับที่เหมาะสม นอกจากนี้ จะมีแนวโน้มเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่นในระดับสูง มีความพยายามอย่างต่อเนื่อง

3. การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) เป็นความสามารถในการรับรู้ผลกระทบของปัญหาหรืออุปสรรคที่มีต่อการดำเนินชีวิตของแต่ละคน เมื่อเกิดปัญหานั้นแล้วจะส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันด้านอื่นมากน้อย อย่างไร เป็นการคิดว่าปัญหานั้นต้องมีที่สิ้นสุด มีวงจำกัด คือ ให้คิดว่าปัญหานั้นเป็นปัญหาเล็กมิใช่ปัญหาใหญ่ และคิดเสมอว่าปัญหาทุกปัญหามีทางออก อย่าคิดว่าปัญหานั้นเป็นจุดจบของชีวิต ไม่มีทางแก้ไข เช่น การสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ทำให้นักเรียนคิดว่าเป็นจุดล้มเหลวในชีวิต น่าอับอาย ซึ่งในความเป็นจริงควรคิดว่าจุดนั้นเป็นเพียงจุดหนึ่งในชีวิตที่ต้องผ่านจุดนี้ไปให้ได้ ตั้งสติคิดในแง่บวก แก้ปัญหา ปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง ทำปัญหาให้เป็นปัญหาเล็กจะทำให้มีกำลังใจมากขึ้น ซึ่งในทางตรงข้าม หากคิดในแง่ลบจะคิดว่ามีปัญหาดัง ๆ รุมเร้าเข้ามามากมาย ก็จะทำให้รู้สึกเหนื่อยล้า ท้อแท้ สิ้นหวังในชีวิต ไม่มีพลังที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ และอาจตัดสินใจทำในสิ่งที่ผิดพลาดไปตลอดชีวิตได้

ผู้ที่ได้คะแนน R สูง คือ ผู้ที่มีการแก้ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ได้ดี สามารถจำกัดการขยายของปัญหาได้มากกว่าผู้ที่มีคะแนน R ต่ำ ซึ่งหากมีประสิทธิภาพในการจำกัดปัญหา เมื่อพบเจอปัญหาจะทำให้มีความตื่นตระหนกน้อยลง เข้าใจปัญหา และจัดการกับความยุ่งยาก ความคับข้องใจ และอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงข้าม หากได้คะแนน R ต่ำ บุคคลเหล่านี้จะเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาใหญ่เสมอ และคิดว่าปัญหานั้น ทำให้ชีวิตสูญเสียสิ่งอื่น ๆ มากขึ้น ซึ่งการที่ยอมให้อุปสรรค หรือปัญหาขยายตัวไปในส่วนอื่น ๆ ของชีวิต จะทำให้บุคคลนั้นท้อแท้ เหนื่อยหน่าย หดห่อกำลังใจ ทำให้ไร้ความสามารถในการแก้ปัญหาที่จำเป็น

4. ความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E) เป็นความสามารถในการรับมือและอดทนต่อความยืดเยื้อของปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิต เป็นความทนทาน ความอดทนต่อปัญหาต่าง ๆ มองว่าปัญหาเป็นสิ่งชั่วคราว ซึ่งผู้ที่มองโลกในแง่ดี มองในทางบวก พยายามมองปัญหาให้เป็นปัญหาเล็กก็จะทำให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ ในชีวิตประจำวันต้องพบเจอกับปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ มากมาย ซึ่งการอดทนต่อปัญหา อดทนในการแก้ปัญหานั้น นับเป็นสิ่งหนึ่งที่จะทำให้ปัญหานั้นหายไป

ผู้ที่มีคะแนน E สูง คือ ผู้ที่เห็นว่าปัญหา อุปสรรคเป็นสิ่งชั่วคราว สามารถแก้ไขได้ ทำให้มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีพลังที่จะฟันฝ่าอุปสรรคนั้น อดทนและทนทานต่อปัญหาต่าง ๆ มองโลกในแง่ดี ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีคะแนน E ต่ำ เมื่อพบกับปัญหา อุปสรรคจะหยุดและหนีปัญหานั้น โดยองค์ประกอบนี้อธิบายได้ว่า ระยะเวลาของการสิ้นสุดของอุปสรรคนั้น ความยาวนานของสาเหตุของปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งผู้ที่มีคะแนน E ต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะพบกับปัญหานั้นนาน ทำให้ยอมแพ้ง่าย และความรู้สึกนี้ไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีและไม่สามารถก้าวไปข้างหน้าได้

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถแก้ไข เปลี่ยนแปลงได้ จากการวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค แสดงถึง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในด้านต่าง ๆ ตามองค์ประกอบที่สำคัญของการวัด ซึ่งจะใช้เป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านที่ควรปรับปรุง เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ และมองปัญหา อุปสรรคเป็นโอกาส

จากแนวทางในการวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค จึงมีผู้วิจัยเห็นความสำคัญและสร้างแบบวัดขึ้นโดยเฉพาะในนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โดย รัชนิดา สบายวรรณ (2547ก) ทำวิจัยเรื่อง การสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สร้างเครื่องมือขึ้นตามแนวคิดของ Stoltz จำนวน 2 ฉบับ คือ ชนิดสถานการณ์ และข้อความแบบ bipolar ฉบับละ 40 ข้อ แต่ละฉบับประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง ด้านการรับรู้และเข้าถึงอุปสรรค และ ด้านการอดทนต่ออุปสรรค การศึกษาครั้งนี้ทำการทดสอบ 3 ครั้ง เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง ความเชื่อมั่น และสร้างเกณฑ์ปกติในรูปของคะแนนที่ปกติ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบทดสอบความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ที่ปรับปรุงโดยใช้แนวคิดของ Stoltz ซึ่งเป็นนักบริหารบุคคลและผู้เชี่ยวชาญในเรื่อง AQ ซึ่งแบบทดสอบแบ่งเป็น 4 ด้าน ตามองค์ประกอบของ AQ ได้แก่ การควบคุมสถานการณ์ (Control: C) การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) และ ความอดทนต่อความยากลำบาก (Endurance: E)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค สามารถแก้ไข เปลี่ยนแปลงได้ จากการวัดความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค แสดงถึง ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคในด้านต่าง ๆ ตามองค์ประกอบที่สำคัญของการวัด ซึ่งจะใช้เป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงตนเองในด้านที่ควรปรับปรุง เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาดัง ๆ ได้ และมองปัญหาหรืออุปสรรคเป็นโอกาส

การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

สังคมและประเทศชาติเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้านตลอดเวลา วิถีการดำรงชีวิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน รวมถึงอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดได้ ดังเห็นจากการแก้ปัญหาโดยการฆ่าตัวตายที่ปรากฏเป็นข่าวในสื่อบ่อยครั้ง และเกิดขึ้นกับทุกช่วงวัย เช่น วัยเรียน โดยเฉพาะนักเรียนที่ต้องสอบเข้าเรียนต่อระดับอุดมศึกษา บางคนอาจสอบไม่ผ่านหรือหากสอบผ่านแล้วอาจไม่มีเงินเรียน ก็เป็นสาเหตุให้เยาวชนหาทางออกให้กับตัวเอง โดยการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ จากข่าวการฆ่าตัวตายของศิลปิน นักแสดง ในหลายประเทศที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง มีสาเหตุมาจากความเครียดเกี่ยวกับข่าวที่เกิดขึ้นกับตนเอง ปัญหาส่วนตัว ปัญหาการเงิน เป็นต้น

การจบชีวิตลงด้วยการฆ่าตัวตาย เป็นความสูญเสียที่คนส่วนมากรู้สึกว่ามันน่าเกิดขึ้น และอาจส่งผลถึงสาเหตุที่ทำให้คนเรารู้สึกอยากฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นกับผู้ที่มีอายุน้อยหรือผู้ที่มีครอบครัวอยู่เบื้องหลัง (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรรัตน์, 2542ก: 3) ซึ่งสถิติการฆ่าตัวตายในแต่ละประเทศเป็นดัชนีบ่งชี้ที่ดีที่แสดงให้เห็นถึงสภาวะสุขภาพจิตของประชากรในสังคมนั้น ตั้งแต่ระดับย่อยที่สุดในสังคมนั้น เช่น หมู่บ้าน ไปจนถึงระดับใหญ่มากขึ้น เช่น เมืองหรือประเทศ ตัวเลขที่มีการรวบรวมในประเทศไทยบ่งชี้ไปในทิศทางที่เพิ่มขึ้น (เชียรชัย งามทิพย์วัฒนา และ สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ, 2542ก) และเป็นที่น่าสังเกตว่ากลุ่มอายุผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จปี 2548 ช่วงอายุ 20-29 ปี เป็นลำดับที่ 2 (21.9%) ซึ่งกลุ่มวัยเรียนระดับอุดมศึกษา ก็อยู่ช่วงนี้ด้วย (กระทรวงมหาดไทย, 2548) ทั้งที่วัยนี้เป็นวัยที่น่าจะมีความสุขกับการใช้ชีวิต ภาระความรับผิดชอบในชีวิตถือว่ายังน้อยหากเปรียบเทียบกับวัยผู้ใหญ่ เหตุใดพวกเขาเหล่านี้จึงคิดแก้ปัญหาโดยการฆ่าตัวตาย

นอกจากนี้ ค่านิยมและทัศนคติในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลอาจมีผลต่อการตัดสินใจที่จะเลือกหรือไม่เลือกการฆ่าตัวตายเพื่อใช้เป็นทางออกของปัญหา (เชียรชัย งามทิพย์วัฒนา และ สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ, 2542ข อ้างถึง Blumenthal, 1990) เช่น ในสังคมที่สมาชิกผูกพันกับศาสนา หรือมีการปลูกฝังความคิดทางศาสนาว่า การฆ่าตัวตายเป็นบาป ซึ่งมีส่วนทำให้สมาชิกในสังคมคิดถึงการฆ่าตัวตายน้อยกว่าสังคมสมัยใหม่ ที่ขาดแรงยึดเหนี่ยวทางด้านศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับการจัดเสวนาวิชาการครั้งที่ 2/2551 เรื่อง “อัตวินิบาตกรรมวัยรุ่น: เจมส์ค็อกในกระแสพัฒนาเอเชีย” เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2551 โดย ผศ.ดร.บุญยง ชื่นสุวิมล อาจารย์ประจำคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึง สาเหตุหลักที่ทำให้วัยรุ่นฆ่าตัวตาย หนึ่งในนั้นคือ เรื่องความเชื่อ ซึ่งการที่วัยรุ่นไม่มีความเชื่อหรือศรัทธาในศาสนา จึงขาดที่พึ่งและสิ่งช่วยให้ยับยั้งชั่งใจตัวเอง นอกจากนี้แนวโน้มการเป็นครอบครัวเดี่ยว และการอบรมดูแลบุตรอย่างไม่ถูกวิธีก็มีผลก่อให้เกิดความคิดแก้ปัญหาโดยการฆ่าตัวตายด้วย (พวงชมพู ประเสริฐ, 2551)

ความหมายของการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตาย (suicide) หรือ อัตฆาต หรือ อัตวินิบาตกรรม หมายถึง การฆ่าตัวเองโดยตั้งใจ โดย Durkheim (1897a อ้างใน ราชบัณฑิตยสถาน, 2549: 243-244) ได้นิยามการฆ่าตัวตายไว้ในหนังสือเรื่อง Suicide ว่า การตายทุกรายที่เป็นผลไม่ว่าโดยตรงหรือโดยอ้อม จากการกระทำหรือละเว้นการกระทำของตัวผู้ตายเอง ซึ่งผู้ตายรู้ว่าจะเกิดผลเช่นนั้น แต่ Durkheim ไม่ได้นิยามว่า

การตายนั้นจะต้องเป็นไปอย่างตั้งใจหรือไม่ โดยให้เหตุผลไว้ว่าเป็นเรื่องยากที่จะระบุว่าการตายนั้นเป็นความตั้งใจหรือไม่อย่างไร ซึ่งคำนิยามของเขารอบคลุมการตายที่ผู้ตายไม่ตั้งใจจะทำให้ตัวเองตายเอาไว้ด้วย

นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้ความหมายของการฆ่าตัวตายว่า หมายถึง การกระทำหรือจงใจในการฆ่าตัวเอง เป็นการเบี่ยงเบนของพฤติกรรม เป็นความผิดปกติที่ผันแปรได้เสมอ สังเกตได้จากรูปแบบหรือวิธีการฆ่าตัวตายเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด และก่อนจะเกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตายนี้จะมีลักษณะของความลังเล มีความรู้สึกอยากตาย และไม่อยากตาย ในขั้นนี้หากมีทางเลือกหรือได้รับการช่วยเหลือได้ทันจะช่วยลดปริมาณการฆ่าตัวตายลงได้มาก พฤติกรรมฆ่าตัวตายมิได้เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง แต่เป็นผลรวมของปัจจัยต่าง ๆ ด้านชีววิทยา จิตวิทยาและสังคมวิทยา การฆ่าตัวตายจึงเป็นปรากฏการณ์ทางด้านชีวจิตสังคม (Biopsychosocial phenomenon) (วิจารณ์ วิชัยยะ, 2533 อ้างใน มนตรี นามมงคล และคณะ, 2540) สอดคล้องกับ สุชาติ พหลภักย์ (2542: 151) ที่เห็นว่าการฆ่าตัวตายเป็นการกระทำอย่างจงใจและมีเจตนา และเพิ่มเติมว่าก่อนจะกระทำการฆ่าตัวตาย บุคคลจะประสบกับความวิกฤติทางอารมณ์ คือ ความไม่สมหวัง รู้สึกว่ามีอุปสรรค รู้สึกว่าสิ้นหวังหมดหนทางแก้ปัญหา มองหาทางเลือกหรือทางออกอื่นไม่พบ ซึ่งสอดคล้องกับที่กล่าวข้างต้น คือ จะเกิดความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายที่ขัดแย้งกันระหว่างการมีชีวิตอยู่ และความเครียดจนไม่สามารถทนได้ ทำให้บุคคลนั้นต้องการจะหนีหรือหลุดพ้นจากตรงนั้น ในที่สุดจึงเลือกการฆ่าตัวตายเป็นหนทางในการแก้ปัญหา

นอกจากนี้ มีนักวิชาการบางท่านให้ความความหมายของพฤติกรรมฆ่าตัวตายและแบ่งลักษณะการกระทำเพื่อฆ่าตัวตาย หรือประเภทของผู้กระทำการฆ่าตัวตายให้เห็นอย่างชัดเจนมากขึ้น คือ ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสรุตรัตน์ (2542ก) และ ปรีศ กิตติธีระศักดิ์ (2547ข: 20-21 อ้างถึง วาริรัตน์ ถาน้อย, 2544) ซึ่งจำแนกไว้สอดคล้องกันดังนี้

1. ความคิดฆ่าตัวตาย (suicidal ideation) คือ สิ่งที่เกิดขึ้นตามความรู้สึก หรือเป็นการแสดงออกถึงความต้องการของบุคคลนั้น โดยมีเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่จะทำลายตนเองเพื่อต้องการจบชีวิตของตนเองด้วยความสมัครใจ ตั้งใจ และรู้สึกตัว (ปรีศ กิตติธีระศักดิ์, 2547ก: 13) ซึ่งความคิดนี้อาจเกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมาหรือเป็นความคิดโดยอ้อม การแสดงออกอาจผ่านทางคำพูด การเขียนหรือผ่านงานศิลปะ แต่ยังไม่มีความตั้งใจที่จะกระทำหรือแสดงออกมาเป็น

พฤติกรรม ซึ่งความคิดฆ่าตัวตายนี้เป็นกระบวนการที่สามารถนำไปสู่ความพยายามหรือการกระทำ พฤติกรรมที่จะฆ่าตัวตายได้

คนทั่วไปอาจมีความคิดชั่ววูบที่อยากตาย ความคิดเช่นนี้มักเกิดขึ้นในช่วงที่ชีวิตประสบ ปัญหายุ่งยาก เกิดความเครียด ทำให้รู้สึกว่าการมีชีวิตไม่มีความหมายหรือเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ รู้สึก ไม่เป็นที่รัก ในการศึกษาจำนวนผู้มีความคิดฆ่าตัวตายโดยการสำรวจทางโทรศัพท์เพื่อประเมิน ภาวะสุขภาพจิต จากผลกระทบภาวะวิกฤติเศรษฐกิจ โดยกรมสุขภาพจิต จำนวน 4 ครั้ง ระหว่าง เดือนธันวาคม 2540 ถึง กันยายน 2541 พบข้อมูลที่น่าสนใจคือ เด็กนักเรียนร้อยละ 12 เคยมี ความคิดฆ่าตัวตายก่อนอายุจะครบ 16 ปี และ ร้อยละ 3 เคยพยายามทำร้ายตนเอง แต่ละขณะจึงมี คนไทยประมาณร้อยละ 5-10 มีความคิดอยากฆ่าตัวตาย (ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิศรุตรัตน์, 2542ก: 6)

2. การขู่จะฆ่าตัวตาย (suicide threats) เป็นลักษณะของการพูดและการเขียนอย่างตรงไป ตรงมาเกี่ยวกับความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตาย แต่ยังไม่เกิดการกระทำขึ้น

3. การมีท่าทีจะฆ่าตัวตาย (suicide gestures) เป็นลักษณะการทำร้ายตนเอง แต่ไม่ได้รับ บาดเจ็บหรือมีอาการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย ซึ่งผู้กระทำไม่ได้ตั้งใจจะจบชีวิตตนเองและไม่คาดหวังว่า ตนเองจะตาย แต่กระทำเพื่อให้ผู้อื่นคิดว่าตนเองต้องการจะตาย

การทำร้ายตนเอง เกิดจากความลึกลับที่จะอยากตายกับไม่อยากตาย จิตใจสับสนวุ่นวาย และเมื่อมีเหตุมากระทบเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะตัดสินใจทำร้ายตนเอง ซึ่งความลึกลับในใจ เปรียบเสมือนกุญแจดอกสำคัญในการให้ความช่วยเหลือที่จะช่วยให้ผู้คิดฆ่าตัวตายตระหนักใน ความต้องการมีชีวิตอยู่ต่อของตนเอง และมีโอกาสพิจารณาทางเลือกอื่นให้รอบด้านมากขึ้น โดยองค์การอนามัยโลกประมาณว่า ผู้ทำร้ายตนเองมีจำนวนมากกว่าผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 10-20 เท่า ซึ่งร้อยละ 10 ของผู้ทำร้ายตนเอง จะจบชีวิตลงด้วยการฆ่าตัวตายในเวลาต่อมา (ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิศรุตรัตน์, 2542ก: 7)

จากการศึกษาผู้ทำร้ายตนเองในประเทศไทย ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาผู้พยายาม ฆ่าตัวตายแต่ไม่เสียชีวิตที่ไปใช้บริการที่โรงพยาบาลขนาดใหญ่ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุุน้อย สาเหตุกระตุ้นที่สำคัญ คือ ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัวและปัญหาเศรษฐกิจ โดยมักใช้

วิธีรับประทานยาหรือสารพิษ (ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรัตน์, 2542ค อ้างถึง สมภพ เรื่องตระกูล และคณะ, 2518; ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรัตน์, 2542ง อ้างถึง สุวัทธนา อารีพรรค, 2522 และ ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรัตน์, 2542จ: 7 อ้างถึง สาวิตรี อัยณางค์กรชัย, 2530)

4. การพยายามฆ่าตัวตาย (suicide attempt) เป็นการทำร้ายตนเองด้วยวิธีการรุนแรง อาจเกิดการได้รับบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยหรือได้รับบาดเจ็บมาก และผู้กระทำมีความตั้งใจจะจบชีวิตตนเอง หรือต้องการให้ตนเองได้รับอันตรายอย่างรุนแรง

5. การฆ่าตัวตายสำเร็จ (completed suicide) เป็นลักษณะที่ผู้กระทำมีความตั้งใจที่จะจบชีวิตตนเอง และมีสติสัมปชัญญะขณะกระทำ ทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตของตนเอง ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่จะสื่อความคิดฆ่าตัวตายออกมาก่อนลงมือทำ ดังนั้น คนรอบข้างจึงต้องใส่ใจกับผู้ที่พูด หรือสื่อถึงความคิดฆ่าตัวตาย และหาทางช่วยเหลือที่เหมาะสม

สาเหตุของการฆ่าตัวตาย

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอย่างหนึ่ง คือ สังคมมักจะชอบหาผลสรุปที่ทำให้บุคคลนั้นเกิดการฆ่าตัวตาย โดยเชื่อมโยงจากเรื่องราวต่าง ๆ ที่คิดว่าเกี่ยวข้อง เช่น จากจดหมายฆ่าตัวตาย จากคำพูดของญาติเพียง 2-3 ประโยค แล้วก็สรุปว่าสิ่งเหล่านี้ คือ สาเหตุของการฆ่าตัวตาย ซึ่งในความเป็นจริงไม่มีคนฆ่าตัวตายคนใดกระทำเพียงเพราะเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง แต่จะเป็นเรื่องหลาย ๆ ด้านรุ่มพันซับซ้อน และกดดันคน ๆ นั้น จนอยู่ในสภาวะทางจิตใจที่สับสน และรู้สึกรอการที่จะมีชีวิตอยู่ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

ประเทศที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูง คือ มีการฆ่าตัวตาย 15-30 คน ต่อประชากร 1 แสนคน ต่อ 1 ปี ได้แก่ ประเทศในคาบสมุทรสแกนดิเนเวีย สวิตเซอร์แลนด์ และประเทศญี่ปุ่น ซึ่งอัตราการฆ่าตัวตายอาจจะมีการคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เนื่องจากเหตุผลดังต่อไปนี้ คือ การจงใจแจ้งสาเหตุของการตายผิดไปจากที่เป็นจริง อุบัติเหตุจนถึงแก่ความตายบางกรณีน่าจะเกิดจากความตั้งใจ พฤติกรรมบางอย่างเป็นการฆ่าตัวตายอย่างเรื้อรัง เช่น การตายเพราะเมาสุราหรือสารอย่างอื่น รวมไปถึงการไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในผู้ป่วยโรคไต โรคเบาหวาน เป็นต้น (สุชาติ พหลภักย์, 2542: 151) ส่วนอัตราการฆ่าตัวตายในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2546 พบว่า

ช่วงอายุของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ ในภาพรวมทั้งประเทศ ช่วงอายุที่มีการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงที่สุด ได้แก่ วัยสูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป) จำนวน 631 คน คิดเป็นร้อยละ 14.07 ของจำนวนทั้งหมด แต่เมื่อพิจารณาช่วงอายุจำแนกตามภาค พบว่า ช่วงอายุ 20 – 24 ปี มีจำนวน 35 คน ซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีอัตราการฆ่าตัวตายมากที่สุดของกรุงเทพมหานคร คิดเป็นร้อยละ 16.83 ซึ่งถือว่าเป็นอัตราการฆ่าตัวตายที่สูง

ตารางที่ 2 ช่วงอายุของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จพิจารณาจำแนกตามภาค

ช่วงอายุ	กทม.	ภาคกลาง	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคตะวันออก	ภาคเหนือ	ภาคใต้	รวม
10-14 ปี	-	11	1	17	13	7	49
15-16 ปี	9	52	15	74	58	36	244
20-24 ปี	35	92	31	155	129	70	512
25-29 ปี	31	102	27	169	152	63	544
30-34 ปี	27	145	38	154	183	69	616
35-39 ปี	24	111	36	128	202	55	556
40-44 ปี	17	90	25	104	180	55	471
45-49 ปี	19	77	11	73	156	23	356
50-54 ปี	9	64	15	64	114	22	288
55-59 ปี	11	44	15	53	80	16	219
60 ปี ขึ้นไป	29	155	33	95	230	89	631

ที่มา: ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต (2546)

หลังเกิดเหตุการณ์การฆ่าตัวตายแล้ว สิ่งหนึ่งที่คนรอบข้างสงสัย และต้องการคำตอบ คือ เหตุผลหรือสาเหตุที่ทำให้บุคคลนั้น ๆ คิดฆ่าตัวตาย ต่างสันนิษฐานต่าง ๆ กันไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากการฆ่าตัวตายนั้นเกิดขึ้นในผู้มีอายุน้อย หรือในผู้ที่มีครอบครัวอยู่เบื้องหลัง ซึ่งการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นคู่กับมนุษย์มาช้านาน และอาจแบ่งสาเหตุการฆ่าตัวตายออกเป็น ปัจจัยทางสังคม ทางจิตใจ และทางการแพทย์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรัตน์, 2542ก: 3-5)

ปัจจัยทางสังคม

ถึงแม้การฆ่าตัวตายของแต่ละคนจะมีสาเหตุและความเป็นมาที่แตกต่างกัน แต่มักมีปัจจัยทางสังคมร่วมกัน เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาความรักความสัมพันธ์ สังคมที่มีความสับสนวุ่นวายเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน สมาชิกในสังคมจะเกิดความรู้สึกแปลกแยกไม่รู้สึกรู้สีกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ขาดความหมายของการมีชีวิตอยู่ การฆ่าตัวตายในสังคมเช่นนี้จะเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับสังคมที่เน้นความเป็นตัวของตัวเอง เน้นการแข่งขันกันในกลุ่มเยาวชน ค่านิยมต่าง ๆ จะสั่นคลอน พบปัญหาต่าง ๆ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น การหย่าร้าง ความรุนแรงรูปแบบต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ซึ่งความรู้สึกโดดเดี่ยวแปลกแยกถือเป็นสาเหตุสำคัญทางสังคมของการฆ่าตัวตาย การทำร้ายตนเองและการฆ่าตัวตายยังอาจเพิ่มสูงขึ้น ภายหลังการนำเสนอข่าวหรือรายการโทรทัศน์ที่แสดงเรื่องราวและภาพของการฆ่าตัวตาย โดยการฆ่าตัวตายที่เกิดตามมามักใช้วิธีการเดียวกัน

หลักฐานที่บ่งว่าการเสนอข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอย่างครึกโครมมากเกินไป ทำให้มีการฆ่าตัวตายเลียนแบบเพิ่มขึ้นจริง ตัวอย่างเช่น ปี 1970 สื่อทั่วโลกเสนอข่าวอื้อฉาวเรื่องการฆ่าตัวตายด้วยวิธีเผาตัวเอง การติดตามเผาศูตต่อเนื่องเป็นเวลา 12 เดือน ที่ประเทศอังกฤษ พบว่า มีการฆ่าตัวตายด้วยวิธีเผาตัวเองเพิ่มขึ้นจากที่เคยมีปกติถึง 60 ราย หรือตัวอย่างภาพยนตร์เมื่อ 20 ปีมาแล้ว เรื่อง Deer Hunter ฉากตอนจบ คือ บรรดาเพื่อนฝูงที่เป็นนักล่ากวาง และต้องมารบที่เวียดนามเผชิญชะตากรรมต่าง ๆ จนท้ายสุดพระเอกเสียชีวิต มานั่งปั่นรัสเซียรูลเล็ต คือ เอาปืนริวอลเวอร์ไว้กระสุนนัดเดียว ปั่นแล้วผลัดกันยิงคนละครึ่ง ฉะนั้น เมื่อหนังเรื่องนี้ไปฉายที่ใด การฆ่าตัวตายด้วยวิธีรัสเซียรูลเล็ตก็จะระบาดที่แห่งนั้น (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541: 8)

นอกจากนี้ การฆ่าตัวตายในทัศนะของสังคมวิทยา โดย Durkheim (1897a อ้างใน ราชบัณฑิตยสถาน, 2549: 244) ผู้ทำการวิจัยการฆ่าตัวตายชนิดนุกบิก และเป็นต้นแบบแก่นักวิจัยแนวนี้ในเวลาต่อมา กล่าวถึงเหตุที่เลือกศึกษาการฆ่าตัวตาย เพราะเห็นว่าเรื่องนี้จำเป็นต้องมีคำอธิบายทางสังคมวิทยา การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำระดับบุคคล แต่ขึ้นอยู่กับพลังทางสังคมด้วยเช่นกัน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2549: 244) และ Durkheim (1897b อ้างใน สุพัตรา สุภาพ, 2549: 153) ได้แบ่งการฆ่าตัวตายออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ฆ่าตัวตายเพราะผูกพันกับส่วนรวมหรือยึดกลุ่มอย่างเหนียวแน่น (Altruistic Suicide)

การฆ่าตัวตายแบบนี้ บุคคลจะถือว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ยึดสังคมเป็นสรณะและ

มีความรู้สึกผิดชอบต่อกลุ่มหรือสังคมที่เป็นสมาชิกอยู่ และหากบุคคลนั้นคิดว่าตนทำให้กลุ่มหรือสังคมต้องเดือดร้อนยุ่งยาก พวกนี้ก็จะถือเป็นหน้าที่ต้องฆ่าตัวตายทันที ซึ่งมักจะพบในสังคมดั้งเดิมหรือล้าหลัง เช่น ในเอสกีโมโบราณ คนแก่ยอมตายเพื่อให้ลูกหลานอยู่ปลอดภัย ไม่ต้องมีภาระเลี้ยงดูท่าน โดยสังคมที่มีการรวมตัวกันอย่างเหนียวแน่น มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การฆ่าตัวตายจะสูง และอาจใช้ส่วนรวมเป็นข้ออ้างในการฆ่าตัวตาย

2. การฆ่าตัวตายที่เกิดจากตัวเอง (Egoistic Suicide) เป็นภาวะที่บุคคลขาดการยึดเหนี่ยวกับกลุ่มและรู้สึกอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว หรือมีการรวมตัวกับกลุ่มระดับต่ำ หรือขาดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกลุ่ม ซึ่งกลุ่มเองไม่อาจควบคุมสมาชิกในกลุ่มได้ ทำให้บุคคลหันไปยึดตัวเองเป็นหลัก ไม่มีความผูกพันหรือต้องคิดถึงใคร เมื่อเกิดเหตุการณ์ความผิดพลาดขึ้นจึงลงโทษตนเองเป็นหลัก โดยเฉพาะคนบางพวกจะมีโอกาสฆ่าตัวตายง่ายกว่า เช่น คนโสด คนมีการศึกษต่ำ คนอายุน้อย ครอบครัวแตกแยก ส่วนผู้ที่ฆ่าตัวตายยาก คือ คนที่มีครอบครัว มีการศึกษาสูง คนมีอายุ คนมีบุตร มีพันธะ เป็นต้น

3. การฆ่าตัวตายเพราะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร้ระเบียบ (Anomic Suicide) เป็นสภาพที่สังคมไม่มีคุณลักษณะและกฎของสังคมล้มเหลว ขาดประสิทธิภาพ ควบคุมสมาชิกไม่ค่อยได้ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงในสังคม ซึ่งบุคคลไม่รู้ทิศทางที่สังคมจะเดินต่อไป บุคคลเสียผลประโยชน์และไม่พอใจต่อสภาพตรงหน้า หรือไม่ยอมรับสภาพที่ตนเป็นอยู่ เช่น ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ บุคคลปรับตัวไม่ทันกับสภาวะการณ์แบบนี้ หากความรู้สึกนี้รุนแรงมากขึ้น บุคคลนั้นจะเกิดการทอดอาลัยและเบื่อหน่ายที่ต้องอยู่ต่อไป การฆ่าตัวตายจึงเป็นทางออกของบุคคลเหล่านี้

ปัจจัยทางจิตใจ

ผู้คิดฆ่าตัวตายเป็นคนมองตนเองว่าเป็นคนไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มองสังคมรอบตัวว่าขาดความเป็นธรรมและไม่ให้อภัยต่อความผิดพลาดของตน เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง เบื่อหน่าย และเศร้าใจ ผู้คิดฆ่าตัวตายเป็นผู้ที่ขาดทักษะในการแก้ปัญหาชีวิต จากการศึกษา พบว่า ผู้ที่ไร้ทักษะการแก้ปัญหาเชิงรุกจะเครียดน้อยกว่าผู้เลี้ยงปัญหาหรือเน้นแต่การบรรเทาด้านอารมณ์ การตัดสินใจฆ่าตัวตายจึงเป็นเหมือนทางออกเพื่อหนีจากปัญหาที่เขามองไม่เห็นทางแก้ไข

ส่วนในทัศนะของนักจิตวิทยามองการฆ่าตัวตายในแง่ความรู้สึกภายใน ที่มองเห็นตัวเองไร้ค่า ทั้ง ๆ ที่ปกติก็เป็นคนรักตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่ ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิศรุตรัตน์ (2542ก) กล่าวถึง ปัจจัยทางจิตใจที่เป็นสาเหตุให้ฆ่าตัวตายไว้ข้างต้น และนักจิตวิทยายังมองว่า เมื่อมีเหตุการณ์ใดที่ทำให้เขาเริ่มดูถูกตัวเองแบบนี้มากขึ้น ผู้นั้นจะเริ่มเกลียดตัวเอง กังวล คิดฟุ้งซ่าน และก้าวร้าว ทำลายตัวเองมากกว่าทำลายคนอื่น และเมื่อศึกษาปัจจัยซ่อนเร้นที่เป็นสาเหตุทำให้คนเราถึงจุดที่คิดฆ่าตัวเองได้ โดยเฉพาะความกดดันทางจิตซึ่งมีมากมายที่สำคัญ คือ การสูญเสียความรัก ทั้งความรักแบบเพื่อนของหนุ่มสาว ความรักระหว่างสามีภรรยา รวมไปถึงความชอบพอ การยอมรับนับถือ สนับสนุนคุ้นเคยกัน แต่เมื่อไม่ได้รับการตอบสนองจะเปลี่ยนเป็นก้าวร้าวต่อคนที่ไม่ใช่ดีกับตน และมีไม่น้อยที่นำความโกรธนั้นทำร้ายตนเอง และฆ่าตัวตายโดยไม่รู้ตัวได้ (สุพัตรา สุภาพ, 2549: 153-154)

ความทุกข์ใจ นับเป็นปัจจัยทางจิตใจที่เป็นสาเหตุให้ตัดสินใจฆ่าตัวตายได้อีกปัจจัยหนึ่ง โดยสาเหตุของความทุกข์ใจมีต่าง ๆ กัน เช่น ทุกข์เพราะปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวทะเลาะเบาะแว้งกัน ทุกข์เพราะคิดมาก ระแวง รู้สึกว่าไม่ได้รับความเป็นธรรม ไม่ยืดหยุ่นกับชีวิต ทุกข์เพราะผิดหวังเรื่องความรัก ทุกข์เพราะไม่สมหวังเรื่องการเรียน การทำงาน และทุกข์เพราะสุขภาพไม่ดี มีโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น และเมื่อเกิดความทุกข์ใจจากสาเหตุต่าง ๆ ข้างต้นแล้ว ก็จะเฝ้าคิดวนเวียนอยู่เรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก จนทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ เกลียดแค้น อึดอัด หมดอาลัย ตายอยากในที่สุด และเมื่อหาทางออกไม่ได้หรือไม่มีใครให้การช่วยเหลือ หรือคิดว่าคนอื่นช่วยเราไม่ได้ อาจนำไปสู่ทางออกที่รุนแรงได้ เช่น ทำร้ายตัวเองโดยการกินยานอนหลับ ดื่มสุราเพื่อให้ลืมความทุกข์ชั่วคราว ทำร้ายผู้อื่น และบางรายอาจทำร้ายพร้อมกับตัวเอง และหนทางที่รุนแรงที่สุดคือทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย (อภิชัย มงคล, 2543: 3-4)

ปัจจัยทางชีวภาพ/การแพทย์

การศึกษาทางการแพทย์ พบว่า ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 9 ใน 10 มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชอย่างใดอย่างหนึ่งขณะทำการฆ่าตัวตาย โดยมีสาเหตุสำคัญ คือ ภาวะซึมเศร้า และการคิดสุรา ซึ่งคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าอารมณ์เศร้า และการคิดสุรา น่าจะมีสาเหตุจากจิตใจและสังคมแวดล้อม แต่จากการศึกษา พบว่า อารมณ์เศร้าที่มีอาการรุนแรงหรือที่มีอาการทางจิตร่วมด้วย เช่น มีอาการหวาดระแวง มีสาเหตุส่วนหนึ่งจากกรรมพันธุ์และนักวิทยาศาสตร์ยังตรวจพบการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมองของผู้มีอาการซึมเศร้า ซึ่งแสดงถึงกระบวนการทางชีวภาพ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ

การเกิดภาวะซึมเศร้า และพบว่า การรักษาด้วยยาเพื่อปรับการทำงานของระบบสารเคมีในสมอง ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นเร็วกว่าการรักษาทางจิตใจ โดยเฉพาะหากมีอาการรุนแรงควรได้รับการรักษาด้วยยา แต่ทั้งนี้การรักษาที่ได้ผลดีที่สุดและช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเป็นซ้ำอีก คือการรักษาทางยาและทางจิตใจควบคู่กันไป โดยการช่วยเหลือทางจิตใจจะเน้นการปรับวิธีคิดเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาและการสร้างสัมพันธภาพ

ภาวะซึมเศร้า เป็นสาเหตุการฆ่าตัวตายประมาณร้อยละ 50 โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการรุนแรง และมีประวัติเคยทำร้ายตัวเองมาก่อน โดยอารมณ์ซึมเศร้านี้เป็นความรู้สึกที่แย่กว่าความโศกเศร้า หรือความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้นจากการตายหรือการจากไปของบุคคลอันเป็นที่รัก เพราะความโศกเศร้าดังกล่าวจะเป็นปฏิกิริยาชั่วคราวที่เกิดตามธรรมชาติเมื่อเผชิญกับความเครียดในชีวิต ซึ่งทางจิตเวชถือว่าเป็นเรื่องของความผิดปกติในการปรับตัว และจะกลับมาเป็นปกติในเวลาไม่นาน แต่อารมณ์ซึมเศร้าที่ผิดปกตินี้จะเกิดขึ้น และคงอยู่นานเป็นเดือน ๆ หรือเป็นปี โดยโรคอารมณ์ซึมเศร้านี้ จะมีผลทำให้เกิดอาการผิดปกติของทั้งความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม และสุขภาพร่างกายไปพร้อม ๆ กัน (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์, 2548: 2)

นักจิตวิทยาเชื่อว่า การขาดเพื่อนและการสนับสนุนจากสังคมอาจทำให้อารมณ์ซึมเศร้ากำเริบขึ้นได้ หรือกล่าวได้ว่าการมีเพื่อนที่ใกล้ชิดไว้ช่วยเหลือกันสามารถป้องกันการเกิดโรคอารมณ์ซึมเศร้าได้ ซึ่งสาเหตุที่น่าจะเป็นจริงในคนบางกลุ่ม ได้แก่ ในนักศึกษามหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ในช่วงต่อระหว่างที่อยู่กับครอบครัวเดิมกับการมีครอบครัวใหม่ และมีรายงานการวิจัยจากมหาวิทยาลัยโตรอนโต เรื่องโรคอารมณ์ซึมเศร้าในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีกลุ่มเพื่อนคอยช่วยเหลือกันจะเกิดความมั่นใจในตนเองสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำนายว่านักศึกษาผู้นั้นจะเกิดโรคอารมณ์ซึมเศร้าหรือไม่ (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์, 2548: 65-66)

นอกจากนี้ ปัญหาติดสุราเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายประมาณ 1 ใน 4 โดยเฉพาะผู้ดื่มสุราที่มีปัญหาสุขภาพร่างกาย มีปัญหาชีวิตสมรส ปัญหาในที่ทำงาน และในมุมมองทางการแพทย์เชื่อว่าผู้ป่วยทางจิตเวชที่คิดฆ่าตัวตาย เมื่อรักษาจนภาวะทางจิตดีขึ้น ส่วนใหญ่ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะลดลง ฉะนั้น การรักษาที่ถูกต้องจึงมีความสำคัญในการป้องกันการฆ่าตัวตาย และการเจ็บป่วยทางจิตเวชถือเป็นสาเหตุสำคัญของการฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นทุกรายมักมีสาเหตุที่เกี่ยวข้องหลายประการ การให้ความช่วยเหลือผู้คิดฆ่าตัวตายและป้องกันการฆ่าตัวตายจึงต้องเข้าใจปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อชีวิตของบุคคลนั้นทั้งด้านสังคม จิตใจ และการแพทย์

การฆ่าตัวตายของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เพราะวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หลายประการ ต้องปรับตัวค่อนข้างมาก และอาจทำให้มีพฤติกรรมบางอย่างที่เปลี่ยนแปลงไป จากวัยเด็ก ดังนั้น วัยรุ่นจึงต้องการความเข้าใจจากคนที่อยู่รอบข้างทั้งพ่อแม่รวมถึงครูอาจารย์ แต่พ่อแม่ทั่วไปมักเปรียบเทียบวัยรุ่นสมัยตนเองกับยุคปัจจุบัน ซึ่งวัยรุ่นแต่ละยุคก็ต้องเปลี่ยนแปลงตามสมัย และเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในระยะหนึ่งเท่านั้น การที่พ่อแม่จะอบรมเลี้ยงดูลูกให้เติบโตเป็นวัยรุ่นที่มีคุณภาพนั้น ต้องเตรียมพื้นฐานให้ลูกตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อลูกก้าวเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว พ่อแม่ก็ต้องเข้าใจถึงพัฒนาการของลูกที่เปลี่ยนไปด้วย นอกจากนี้ ในการช่วยสร้างอนาคตให้ลูกนั้น พ่อแม่ดูแลลูกมาตั้งแต่เล็กก็คงพอประเมินความสามารถของลูก ทักษะสังคม ทักษะส่วนตัว ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเด็กแต่ละคนจะแตกต่างกัน และชีวิตคนเรามีหลายด้านที่จะต้องพัฒนาและสนใจ ดังนั้น พ่อแม่จึงไม่ควรตั้งเป้าหมายให้ลูกเรียนเพียงอย่างเดียว เพราะบางครั้งความสำเร็จทางการเรียนไม่ได้เป็นตัวกำหนดความสุขในชีวิต พ่อแม่ควรตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถของลูก เพื่อลดความกดดันที่อาจส่งผลต่อลูกโดยไม่ได้ตั้งใจ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และ บริษัท ไทยประกันชีวิต, 2542: 43-54)

ประมาณ 20 ปี ที่ผ่านมา การฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่นแทบจะไม่ปรากฏในวารสารการแพทย์ไทย เนื่องจากแพทย์มีความเชื่อว่าความคิดอยากตายและการฆ่าตัวตายจะไม่พบในเด็ก เนื่องจากเด็กยังขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์และความสามารถในการรับรู้การเข้าใจเหมือนผู้ใหญ่ แต่ในปัจจุบันความคิดอยากตายและการฆ่าตัวตายพบได้ทั้งในเด็กก่อนวัยรุ่น ก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่น โดยที่เด็กเล็กยังไม่มีความเข้าใจถึงถึงความหมายของการฆ่าตัวตาย (สมภพ เรื่องตระกูล, 2543: 85)

จากสภาพสังคมในปัจจุบัน มีความกดดันสูงทั้งทางเศรษฐกิจ สภาพสังคม สภาพปัญหาภายในและระหว่างประเทศ ซึ่งมีผลต่อความเครียดของประชาชน ในวัยรุ่นปัจจัยความเครียดนอกจากเกิดจากสภาวะทางสังคมแล้ว ยังเกิดจากสภาวะการเปลี่ยนในตัววัยรุ่นเอง รวมไปถึงทางอารมณ์และความคิดด้วย จากข้อมูลมรณบัตร กระทรวงมหาดไทย (สุวรรณี พุทธิศรี และ มาโนช หล่อตระกูล, 2549: อ้างถึง กระทรวงสาธารณสุข, 2548) ตั้งแต่ 1 กรกฎาคม 2540 ถึง 30 มิถุนายน 2541 พบว่า ในเด็กวัยรุ่น จนถึง วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (15-25 ปี) การฆ่าตัวตายและ

ถูกฆาตกรรม เป็นสาเหตุการตายอันดับที่ 2 รองจากอุบัติเหตุจราจรทางบก ซึ่งการฆ่าตัวตายในเด็ก และวัยรุ่นเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่กำลังเพิ่มสูงขึ้นมากในประเทศไทย

จากการศึกษาของ สุวรรณิ พุทธิศรี และ มาโนช หล่อตระกูล (2549ก: 21-28) พบว่า อัตราส่วนการฆ่าตัวตายเฉลี่ยของกลุ่มวัยรุ่นระหว่าง พ.ศ. 2539-2546 เท่ากับ 6.92 ต่อแสนประชากร อัตราการฆ่าตัวตายเฉลี่ยของแต่ละช่วงอายุ โดยแบ่งประชากรเป็น 3 ช่วงอายุ คือ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น (10-14 ปี) กลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง (15-19 ปี) กลุ่มวัยรุ่นตอนปลายรวมวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น (20-24 ปี) โดยพบว่า อัตราส่วนทั้งสามกลุ่มเท่ากับ 0.64, 7.43 และ 12.44 ต่อแสนประชากรตามลำดับ สรุปคือ อัตราการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายรวมวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้นสูงสุด โดยเฉพาะในเพศชาย ดังนั้น จึงควรให้ความสำคัญกับแนวโน้มนโยบาย และมาตรการเบื้องต้นในการป้องกันการฆ่าตัวตายในประชากรกลุ่มนี้

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายของวัยรุ่นเกิดในสังคมเมืองและสังคมอุตสาหกรรมที่มีการแข่งขันในด้านต่าง ๆ ก่อนข้างสูง และมีข่าวปรากฏเป็นครั้งคราวเกี่ยวกับวัยรุ่นฆ่าตัวตายในสถาบันการศึกษาของไทย ทั้งในระดับมัธยมศึกษา มหาวิทยาลัย และศูนย์ฮอตไลน์อยู่เสมอ โดยสรุปสาเหตุได้ดังนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545: 373)

1. ในสมัยก่อนเชื่อกันว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นระยะเวลาที่เด็กมีความเครียด ความกังวลสูง เพราะการเปลี่ยนวัย แต่ปัจจุบันงานวิจัยหลายชิ้นได้รายงานไว้ว่า เหตุผลดังกล่าวไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับ แต่เชื่อกันว่าสาเหตุสำคัญของความเครียดในวัยรุ่น เกิดจากการแข่งขันด้านการเรียนและกิจกรรมนอกห้องเรียน (เช่น กีฬา ดนตรี เป็นต้น) ความขัดเทียมฐานะกับเพื่อนฝูง ทั้งฝ่ายตัวเด็กและพ่อแม่ ในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเรียน รวมทั้งการแข่งขันกันเองระหว่างพี่น้องของเด็ก

2. ความรู้สึกสับสนในค่านิยมและความคาดหวังของเพื่อน ของพ่อแม่ ของโรงเรียน และของสังคม

3. ความเป็นไปในครอบครัว เช่น พ่อแม่ทะเลาะกัน หย่าร้าง แยกกันอยู่ พ่อแม่ไม่มีเวลาสนใจ การเสียชีวิตของพ่อหรือแม่ สถานภาพทางเศรษฐกิจของพ่อแม่ ความสัมพันธ์กับพ่อแม่ที่

ทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง โดดเดี่ยว นอกจากนั้น ความคาดหวังจากพ่อแม่ในตัววัยรุ่นด้านการประสบความสำเร็จต่าง ๆ ก็เป็นตัวแปรสำคัญตัวหนึ่ง โดยเฉพาะในรายที่พ่อแม่ไม่สามารถยอมรับความล้มเหลวของลูกวัยรุ่นได้ ก็จะยิ่งทำให้วัยรุ่นรู้สึกกดดันอย่างรุนแรง

นอกจากสาเหตุข้างต้นที่สรุปมาแล้ว ยังมีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่น ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ประกอบกับอีกหลายสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นนั้นตัดสินใจแก้ปัญหาเลือกทางออกโดยการฆ่าตัวตาย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่น

ปัจจัยที่บ่งว่าเด็กและวัยรุ่นจะฆ่าตัวตาย มีดังต่อไปนี้ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2543: 86-87)

1. เป็นโรคทางจิตเวช จากการศึกษา พบว่า เด็กซึ่งไม่ได้เป็นโรคทางจิตเวชจะมีโอกาสฆ่าตัวตายน้อยมาก สาเหตุของการฆ่าตัวตายที่พบในเด็กซึ่งไม่ได้ป่วยเป็นโรคทางจิตเวช ได้แก่ 1) พิการ์ 2) มีปัญหาทางด้านกฎหมาย 3) สูญเสียความสัมพันธ์หรือมีเรื่องบาดหมางกับคนใกล้ชิด และ 4) มีช่องทางได้อาวุธมาง่าย เช่น ปืน สารพิษ เป็นต้น โดยโรคทางจิตเวชซึ่งเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่นมี 3 ชนิด คือ

ก) โรคซึมเศร้า พบว่าร้อยละ 60 ของเด็กและวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายเป็นโรคซึมเศร้าและมีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ มีอาการซึมเศร้าร่วมกับความรู้สึกสิ้นหวังและรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า มีการสูญเสียความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด รู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง เคยมีความคิดอยากตายหรือพยายามฆ่าตัวตายนมาก่อน มีการใช้สารเสพติด หรือมีประวัติครอบครัวเป็นโรคซึมเศร้า นอกจากนี้จากการศึกษา พบว่า เด็กซึ่งฆ่าตัวตายสำเร็จได้ติดต่อกับเพื่อนหรือญาติซึ่งเคยมีความคิดอยากตายหรือพยายามฆ่าตัวตายบ่อยเป็น 5 เท่า ของเด็กปกติ

ข) บุคลิกภาพผิดปกติ เด็กและวัยรุ่นซึ่งฆ่าตัวตายเป็นมักมีอุปนิสัยที่ต่างไป ได้แก่ ขาดการควบคุมอารมณ์ พึ่งพาผู้อื่น และเก็บตัวไม่ชอบพบปะผู้คนต่อต้านสังคมหรือเป็นเด็กเกรง มีอารมณ์หุนหันพล่ง เด็กที่มีบุคลิกภาพผิดปกติดังกล่าวมักมีอาการซึมเศร้า ใช้สารเสพติดและเคยพยายามฆ่าตัวตาย

ค) คิดสารเสพติด วัยรุ่นที่ติดสารเสพติดและฆ่าตัวตายจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีอาการซึมเศร้า มีความรู้สึกท้อแท้ไร้ค่า ไม่มีประโยชน์ต่อผู้ใด มีความคิดอยากตาย มีประวัติครอบครัวเป็นโรคซึมเศร้าและใช้สารเสพติด มีปัญหาทางด้านกฎหมาย และมีช่องทางได้อาวุธมาง่าย

2. มีปัญหาทางครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ปัญหาสำคัญ ๆ ได้แก่ สูญเสียสัมพันธภาพหรือมีข้อขัดแย้งกับคนรักหรือคนใกล้ชิด โดยพบว่าร้อยละ 70 ของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายเพิ่งสูญเสียความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดภายในเวลา 1 เดือน ก่อนเสียชีวิต มีระเบียบวินัยที่เข้มงวดในครอบครัว มีญาติป่วยเป็นโรคจิตเวช มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และมีการใช้สารเสพติดในครอบครัว

3. ปัจจัยทางชีวภาพ ในปัจจุบันได้มีการค้นพบว่า การฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กับความผิดปกติของสารเคมีหรือสารสื่อประสาทในสมองโดยมีระดับเซโรโทนิน (serotonin) ต่ำกว่าปกติ

จากการศึกษา พบว่า เด็กก่อนวัยเจริญพันธุ์ซึ่งมีความคิดอยากตายและคิดฆ่าตัวตาย เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายสูงกว่าปกติ 3-6 เท่า นอกจากนี้ วัยรุ่นที่ได้รับการรักษาในโรงพยาบาลเนื่องจากพยายามฆ่าตัวตายจะมีความเสี่ยงสูงที่จะพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีกภายในเวลา 6 เดือน หลังออกจากโรงพยาบาล ด้วยเหตุนี้การรักษาเด็กและวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายต้องติดตามดูแลรักษารวมทั้งป้องกันในระยะยาวด้วย

ช่วงปีนี้มีวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยรุ่นเรียนกระทำการฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมาก สาเหตุแตกต่างกันไป เช่น ปัญหาเรื่องเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย กลัวไม่มีที่เรียนต่อ ปัญหาการเงิน โดยสอบติดแต่ไม่มีเงินจ่ายค่าเทอม ปัญหาเรื่องการเรียน ปัญหาเรื่องความรัก เป็นต้น จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นทุกปีของวัยรุ่น ในการประชุมเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2551 ของที่ประชุมอธิการบดีแห่งประเทศไทย (ทปอ.) รศ.ดร.มณฑล สงวนเสริมศรี อธิการบดี ม.นเรศวร ในฐานะประธานทปอ. กล่าวเกี่ยวกับการใช้ระบบแอดมิชชันหลักเกณฑ์เดิม ทั้งนี้ยังกำชับให้ทุกมหาวิทยาลัยช่วยดูปัญหาการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาที่อาจจะเกิดจากความเครียดเรื่องเรียนหรือไม่มีเงิน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงต้องมีระบบให้คำปรึกษา รวมถึงจัดให้มีเวรยามเพื่อตรวจดูความเรียบร้อยภายในมหาวิทยาลัยด้วย (มณฑล สงวนเสริมศรี, 2551)

การจัดการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่น

การป้องกันที่ดี คือ การสังเกตและใส่ใจคนรอบข้าง ซึ่งปัจจุบันการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่นมีมากขึ้น และมักกระทำด้วยอารมณ์ชั่ววูบ สมภพ เรื่องตระกูล (2543: 88-89) แนะนำแนวทางที่ดีในการจัดการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเด็กและวัยรุ่น โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ควรสังเกตอาการดังต่อไปนี้ คือ ผลการเรียนตกต่ำ มีอารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดสมาธิในการเรียน หรือการทำงาน มีอาการนอนไม่หลับ รับประทานอาหารน้อยลง มีท่าทางเศร้าซึม และพูดเกี่ยวกับความตาย เมื่อพบอาการดังกล่าว บิดามารดา หรือผู้ปกครองควรพามาพบแพทย์เพื่อรับการรักษา เพราะอาการดังกล่าวบ่งชี้ว่าเด็กมีอาการซึมเศร้า
2. ติดตามดูพฤติกรรมของเด็กโดยใกล้ชิด หากมีการคิดและตัดสินใจฆ่าตัวตายจะได้สามารถช่วยเหลือได้ทันเวลาที่ หรืออาจให้เพื่อนหรือผู้ซึ่งเด็กรักและไว้วางใจมีส่วนในการดูแลเด็ก มีการติดตามดูแลเด็กในระยะยาว
3. เก็บอาวุธและสารพิษไว้ในที่ปลอดภัย เพื่อมิให้เด็กหรือวัยรุ่นสามารถนำอาวุธและสารพิษออกมาเพื่อใช้กระทำการโดยง่าย
4. แก้ไขปัญหาและความวุ่นวายในครอบครัว เนื่องจากครอบครัวเป็นสถาบันที่สำคัญและใกล้ชิดที่สุด หากเกิดปัญหามั้ยครั้งอาจเป็นการเพิ่มความกดดันให้กับสมาชิกในครอบครัวด้วย และหากมีเด็กหรือสมาชิกในครอบครัวป่วยหรือมีอาการทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า ควรทำการรักษาโดยเร็วและถูกวิธี
5. ป้องกันการฆ่าตัวตายเลียนแบบเพื่อนหรือผู้อื่น และห้ามแพร่ข่าวสารเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของเด็กในสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือพิมพ์และโทรทัศน์ เพราะจะยิ่งเป็นการกระตุ้นให้เด็กเกิดการฆ่าตัวตายเลียนแบบ

แนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาทางสังคม มากกว่าจะเป็นปัญหาทางการแพทย์แต่เพียงอย่างเดียว แม้ว่าการจัดบริการให้ความช่วยเหลือผู้อยู่ในภาวะวิกฤติของชีวิต และการให้การรักษาทันทีอย่างถูกต้อง จะเป็นสิ่งสำคัญ แต่มาตรการและแนวทางการป้องกันการฆ่าตัวตายหลายประการ ต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานต่าง ๆ ในสังคม โดย ประเวศ ดันดิพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรรัตน์ (2542ก: 13-18) ได้รวบรวมมาตรการและแนวทางในการป้องกันการฆ่าตัวตายไว้ดังนี้

1. การจัดการศึกษาหรือกิจกรรมที่ป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับผู้เรียน

เพื่อให้เยาวชนและประชาชนทั่วไป มีทักษะในการจัดการปัญหาชีวิต ให้ความช่วยเหลือเอื้อเฟื้อแก่กัน ในยามวิกฤติ และมีความพร้อมสำหรับการมีชีวิตครอบครัว เพื่อเป็นแหล่งให้กำลังใจที่สำคัญ ควรส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปมีทัศนคติที่ไม่รังเกียจหรือละอายต่อการใช้บริการทางสุขภาพจิต มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิตเวช รู้วิธีสังเกตอาการของผู้ใกล้ชิดที่อาจคิดฆ่าตัวตายและให้ความช่วยเหลือขั้นต้น รู้จักขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น ช่วยให้ญาติของผู้ป่วยจิตเวช และผู้ป่วยเรื้อรังและร้ายแรงมีความเข้าใจและมีวิธีการช่วยเหลือผู้ป่วย ซึ่งมาตรการสำคัญในสถานศึกษา ได้แก่

1.1 การจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิต เพื่อให้ให้นักเรียนมีความสามารถในการจัดการกับความเครียด รู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดี จัดการความขัดแย้ง และปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต และรู้จักขอความช่วยเหลือ

1.2 เพิ่มความสามารถของครูในการสังเกตนักเรียนที่อาจมีปัญหาทางจิตใจและเข้าใจปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เพื่อให้ความช่วยเหลือนักเรียนหรือส่งต่อเพื่อรับการช่วยเหลือ

1.3 จัดสิ่งแวดล้อมในสถาบันการศึกษาให้เอื้อต่อการเรียนรู้และพูดคุยปรึกษากัน ตลอดจนพัฒนาความร่วมมือระหว่างชุมชน ครู ผู้ปกครอง นักเรียน หรือนิสิตนักศึกษา

1.4 ให้การปรึกษาช่วยเหลือและให้กำลังใจแก่ผู้ทำร้ายตนเอง

2. บทบาทของสื่อมวลชนกับการป้องกันการฆ่าตัวตาย

จากหลักฐานการศึกษาวิจัย ก่อให้เกิดความวิตกกังวลว่า วิธีการเสนอข่าวการฆ่าตัวตายของสื่อบางรายอาจเป็นเหตุให้เกิดการฆ่าตัวตายเลียนแบบขึ้นได้ โดยเฉพาะในวัยรุ่นและหนุ่มสาว ซึ่งหากวิเคราะห์เหตุผลของการฆ่าตัวตายย้อนหลังจะพบว่า ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 หลายประเทศคาดคะเนว่าพอเกิดสงครามสุขภาพจิตของคนคงจะแย่ คงมีการฆ่าตัวตายกันสูง ก็มีการเตรียมการอย่างดี เพราะทุกคนทุกข์ยากเหลือเกิน ไม่ว่าจะเป็นชนชั้นใด มีการสูญเสียเกิดขึ้นมากมาย แต่ปรากฏว่าพอเลิกสงครามสถิติการฆ่าตัวตายในอังกฤษและญี่ปุ่นลดลง แต่พอถึงช่วงหลังสงครามซึ่งผู้คนน่าจะดีใจเพราะสงครามสงบ แต่กลับพบว่าสถิติการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งชี้ให้เห็นว่าเหตุจากเศรษฐกิจ ความอดอยาก ความทุกข์ยากไม่ได้เป็นต้นเหตุเดียวของการฆ่าตัวตาย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541: 5-7)

นอกจากนี้ การนำเสนอข่าวและพื้นที่ที่มีการนำเสนอข่าวที่เข้มข้นกว่าจะได้รับผลกระทบมากกว่า ซึ่งได้รับการยืนยันจากการศึกษาในหลายพื้นที่ เชื่อว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นเพราะรายงานข่าวการฆ่าตัวตายเป็นการนำเสนอแบบอย่างของการแก้ปัญหาด้วยการฆ่าตัวตายว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ โดยผู้ที่มีแนวโน้มอยู่แล้ว หรือผู้ที่มีปัญหาลึกซึ้งคลั่งคลึงกับฆ่าตัวตายจึงลดความลังเลใจลง โดยเฉพาะหากผู้ตายเป็นบุคคลที่ชื่นชอบจะส่งผลได้มากขึ้น ซึ่งลักษณะของข่าวที่พบว่า ทำให้เกิดการเลียนแบบฆ่าตัวตาย มีดังนี้ (ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรตัน, 2542ก: 14-15)

- บรรยายวิธีการที่ใช้ในการฆ่าตัวตาย และอธิบายสาเหตุของการฆ่าตัวตายไว้อย่างง่าย ๆ ว่าเป็นเพราะความเครียด ทั้งที่ในความเป็นจริงมักมาจากหลายสาเหตุประกอบกัน เช่น รายงานข่าวว่าสอบได้คะแนนไม่ดีจึงฆ่าตัวตาย เป็นต้น
- ไม่นำเสนอปัญหาสุขภาพจิตที่มีอยู่แล้วของผู้ฆ่าตัวตาย และไม่นำเสนอวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ แต่แนะนำวิธีการที่ง่ายเกินจริง ไม่เหมาะสมกับปัญหาที่ซับซ้อนอันเป็นสาเหตุที่แท้จริงของการฆ่าตัวตาย เช่น เพียงแนะนำว่าให้สังคมมีน้ำใจต่อกัน เป็นต้น
- ไม่นำเสนอผลที่ตามมาของการฆ่าตัวตาย เช่น กรณีฆ่าตัวตายไม่สำเร็จและเกิดความรู้สึก เป็นอัมพาต สมองพิการ หรือผลกระทบต่อครอบครัวที่อยู่เบื้องหลัง
- นำเสนอรางวัลที่ได้จากการฆ่าตัวตาย เช่น การทำให้เป็นที่รู้จัก เป็นต้น

การนำเสนอข่าวที่ดีควรจึงควรหลีกเลี่ยงการนำเสนอภาพของผู้ตกอยู่ในสภาพท้อแท้ สิ้นหวังหรือลงรายละเอียดของการฆ่าตัวตาย และไม่ควรเสนอข่าวเพื่อความตื่นเต้นเร้าใจ ข่าวที่ดีจะเป็นการให้การศึกษาและสร้างความตระหนักแก่ประชาชน ควรพิจารณานำเสนอเป็นแบบอย่าง เพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่กำลังรู้สึกท้อแท้ในชีวิต นอกจากนี้ การนำเสนอภาพการทำร้ายตนเองใน ภาพยนตร์หรือละครควรได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ และขณะนำเสนอภาพการทำร้ายตนเอง ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึงสถานบริการช่วยเหลือผู้คิดฆ่าตัวตาย และบริการปรึกษาปัญหา ผู้ทุกข์ใจ ซึ่งสื่อมวลชนยังมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง ด้านการปรับตัว ในชีวิต เพิ่มคุณภาพชีวิตครอบครัวและชุมชน

3. การควบคุมวิธีการที่ใช้ในการฆ่าตัวตาย

คนส่วนมากเข้าใจว่า ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายจะใช้วิธีการที่โหดร้าย ใช้อุปกรณ์ที่หยิบได้ง่าย จึงเชื่อว่าการควบคุมอุปกรณ์ในการฆ่าตัวตายไม่น่าจะช่วยป้องกันการฆ่าตัวตายได้ แต่การศึกษา ในหลายประเทศ พบว่า การควบคุมอุปกรณ์หรือวิธีการที่มีผู้ใช้ฆ่าตัวตายบ่อยจะช่วยลดอัตราการ ฆ่าตัวตายลงได้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการฆ่าตัวตายส่วนหนึ่งเป็นการกระทำด้วยอารมณ์ชั่ววูบ หุนหันพลันแล่น โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุน้อยหรือทำได้เพราะมีวิธีการที่ง่ายและไม่ทรมาน การมี มาตรการป้องกันจึงช่วยลดอัตราการฆ่าตัวตายลง โดยตัวอย่างการควบคุมอุปกรณ์หรือวิธีการที่ใช้ ในการฆ่าตัวตายที่มีผลในการลดอัตราการฆ่าตัวตาย ได้แก่ การลดการสั่งจ่ายยา Barbiturates ซึ่งเป็นยาที่มีอันตรายเมื่อรับประทานเกินขนาด การลดไอเสียของรถยนต์ให้มีส่วนผสมของ คาร์บอนมอนอกไซด์ให้น้อยลง การควบคุมการมีอาวุธปืนไว้ในครอบครอง การสร้างรั้วกั้นบริเวณ สะพานสูงหรือที่สูง เพื่อป้องกันการกระโดดจากที่สูง เป็นต้น

4. การจัดบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพจิต

การจัดบริการปรึกษาเพื่อแก้ปัญหาให้กับประชาชนกลุ่มต่าง ๆ ในช่วงที่ชีวิตตกอยู่ใน ภาวะวิกฤติ จะช่วยให้ผู้รับบริการตัดสินใจเลือกทางเดินที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองในระยะยาว กลุ่มที่ควรได้รับความช่วยเหลือ ได้แก่ คนว่างงาน ผู้ประสบปัญหาครอบครัวและชีวิตสมรส ผู้เจ็บป่วยด้วยโรคทางกายที่เรื้อรังหรือร้ายแรง ผู้ทำร้ายตนเอง เป็นต้น

5. การวินิจฉัยและรักษาโรคทางจิตเวชอย่างถูกต้อง

ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชในขณะที่ฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าและติดสุรา จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลืออย่างถูกต้อง แต่ผู้ป่วยจำนวนมากไม่ได้ใช้บริการที่หน่วยบริการจิตเวช ดังนั้น สถานบริการทางสุขภาพทั่วไปจึงต้องมีขีดความสามารถในการวินิจฉัยและรักษาโรคทางจิตเวชได้อย่างถูกต้อง และบริการสุขภาพที่จัดขึ้นนั้น ทั้งการรักษาทางกายทางจิตเวช และการบำบัดรักษาการติดสารเสพติดควรมีความเชื่อมโยงถึงกัน เนื่องจากผู้ป่วยหลายรายมีปัญหาหลายอย่างพร้อมกัน

6. การสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวและสังคม

การสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวและชุมชน ให้ความเอื้ออาทรต่อกัน ร่วมใจกัน ปกป้องลูกหลานจากอิทธิพลของค่านิยมที่ไม่เหมาะสม พัฒนาสถานศึกษาให้เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพกายและใจ ช่วยสร้างสังคมให้สมาชิกไม่รู้สึกละโดดเดี่ยวหรือแปลกแยก ให้ทุกคนได้ร่วมสร้างคุณค่าให้กับชุมชน จะเป็นเกราะป้องกันที่ดีของปัญหาการฆ่าตัวตาย

นอกจากแนวทางในการป้องกันการฆ่าตัวตายแล้ว ช่วงก่อนจะกระทำการฆ่าตัวตายสาเหตุหนึ่งที่มีผลต่อการตัดสินใจแก่ปัญหานั้น คือ ความทุกข์ใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต และหากเกิดขึ้นซับซ้อนหลายปัญหาแล้ว อาจทำให้การตัดสินใจที่กระทำการฆ่าตัวตายนั้นง่ายขึ้น ทำให้เห็นว่าควรมีการช่วยเหลือในผู้มีความทุกข์ใจโดยหากสังเกตเห็นเพื่อนหรือคนใกล้ชิดมีอาการที่แสดงถึงความทุกข์ใจ ควรให้การช่วยเหลือเบื้องต้นเท่าที่สามารถทำได้

แนวทางช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ใจ

ความทุกข์ใจนับเป็นปัจจัยทางจิตใจที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย ฉะนั้น หากเราช่วยเหลือผู้ที่ทุกข์ใจ ขอมรับปัญหานั้นไม่ได้ แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่มีคนช่วยเหลือ หรือหาทางออกไม่ได้ ซึ่งอาจจะบรรเทาความทุกข์ไปได้บ้าง และอาจทำให้การตัดสินใจฆ่าตัวตายมีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อยกว่า การปล่อยให้บุคคลนั้นเผชิญกับความทุกข์ใจเพียงผู้เดียว ทั้งนี้ขอเสนอแนวทางช่วยเหลือผู้มีความทุกข์ใจ ดังนี้ (อภิษฐ์ มงคล, 2543: 6-8)

1. สร้างสัมพันธภาพด้วยการพูดคุยซักถาม ให้การยอมรับ ไม่ตำหนิหรือซ้ำเติม ถามถึงทุกข์สุขในครอบครัว หรือการศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น

2. พยายามเพื่อให้ทราบถึงปัญหา และช่วยให้ผู้ทุกข์ใจเข้าใจสาเหตุและการเกิดปัญหาของตนเอง เพื่อให้ได้พูดออกมาจะทำให้สบายใจขึ้นและอาจจะหาทางช่วยกันแก้ไขได้ทัน

3. หากเขาเต็มใจพูดคุยก็ควรถามรายละเอียดของปัญหาและผลที่ตามมา จนทำให้ไม่สบายใจ เช่น เรื่องราวเป็นมาอย่างไร ใครเข้ามาเกี่ยวข้อง คนที่เกี่ยวข้องแก้ปัญหายังไง เป็นต้น

4. พยายามเพื่อให้ผู้ทุกข์ใจเข้าใจสาเหตุและการเกิดปัญหาขึ้น โดยใช้คำถาม เช่น มีใครบ้างที่ทำให้เกิดปัญหานี้ขึ้น ทำให้เกิดได้อย่างไร ตัวผู้มีส่วนช่วยหรือไม่ เป็นต้น

5. ช่วยคิดหาทางออกของปัญหาตามแนวทางดังต่อไปนี้

- พิจารณาปัญหา ชั่งน้ำหนักของแต่ละปัญหา และเรียงลำดับจากเรื่องที่แก้ไขยากไปจนถึงเรื่องที่แก้ไขง่าย

- เริ่มแก้ปัญหายากจากปัญหาที่ง่ายไปหาปัญหาที่ยาก หรือเรื่องที่ค่อนข้างมากไปถึงเรื่องที่รอได้ โดยเรียงลำดับก่อนหลังว่าแต่ละอย่างจะแก้ไขได้อย่างไร โดยดูผู้เกี่ยวข้องกับปัญหา ผู้ที่สามารถช่วยแก้ปัญหาก็ต้องไปหาใครก่อนหลังหรือเรื่องที่ต้องทำก่อน คิดก่อนจะพูดและทำ เตรียมใจไว้เมื่อไม่เป็นไปตามที่คิดไว้

บางปัญหาสามารถแก้ไขได้โดยตรงทันทีที่ต้องการ แต่บางปัญหาอาจต้องใช้เวลาเพื่อตั้งหลักหาทางแก้ไขหรือต้องประนีประนอม พบกันครึ่งทางถึงแม้จะไม่สามารถแก้ปัญหามาที่ต้องการทั้งหมด ก็ดีกว่าไม่ได้แก้ไขอะไรเลย ซึ่งในกรณีที่ไม่สามารถแก้ปัญหาก็ได้เลย คงต้องให้ผู้ทุกข์ใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น และทำความเข้าใจว่ามนุษย์ทุกคนย่อมมีโอกาสผิดพลาดและมีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้น หากเราปรับตัวปรับใจยอมรับได้ จะทำให้คลายความทุกข์ใจ มีความสุขขึ้น ซึ่งคนที่มีความเข้มแข็ง กล้าเผชิญกับสิ่งที่ไม่มีดี ล้มเหลวในชีวิต แต่สามารถสู้ชีวิตต่อไปได้เปรียบเสมือนผู้ที่ล้มแล้วพยายามลุกขึ้นเดินต่อไป ย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิตได้ในอนาคต

ข้อควรสังเกต 10 ประการ ป้องกันการฆ่าตัวตาย

ข่าวการฆ่าตัวตายมีมาอย่างต่อเนื่อง และเกิดขึ้นกับทุกช่วงวัย แต่ปัจจุบันในวัยรุ่นมีแนวโน้มพบมากขึ้น ซึ่งการฆ่าตัวตายไม่ว่าด้วยสาเหตุใด ย่อมทำให้เกิดความเศร้าสลดใจขึ้นทั้งในครอบครัวของผู้สูญเสียจนไปถึงสังคม หากเราสามารถป้องกันได้ ความเศร้าสลดใจก็จะหายไป ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งนครลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา ได้เสนอข้อสังเกต 10 ประการ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับคนในเมืองใหญ่ โดยสรุปดังนี้ (กิติกร มีทรัพย์, 2544: 199-200)

1. เพศชายมีแนวโน้มฆ่าตัวตายสูงกว่าเพศหญิง และผู้ฆ่าตัวตายมักมีอายุ 50 ปีขึ้นไป (มีแนวโน้มของผู้ฆ่าตัวตายมากขึ้นในกลุ่มอายุ 15-24 ปี)
2. การฆ่าตัวตายมักสัมพันธ์กับอาการต่อไปนี้ ได้แก่ การนอนหลับไม่หลับ ความเศร้าโศก ความรู้สึกสิ้นหวัง และการเป็นโรคจิตเหวี่ยง
3. การฆ่าตัวตายสัมพันธ์กับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพราะตายจากกันหรือหย่ากัน ภาวะตกงาน แบกรับภาระรับผิดชอบอย่างมาก หรือเจ็บป่วยด้วยโรคร้าย (มะเร็งหรือเอดส์) เป็นต้น
4. ได้พบกับภาวะต่าง ๆ ในข้อ 3 อย่างเฉียบพลัน (acute) โดยไม่รู้มาก่อนและไม่คิดว่าจะเกิดขึ้นกับตนเอง หรือต้องจำทนต่อ “ภาวะ” ดังกล่าวยาวนานเรื้อรัง ทุกข์ทรมาน
5. ผู้ฆ่าตัวตายมีแผนแยบยล ซ่อนเร้น รุนแรง จนคนข้างเคียงหรือครอบครัว หรือผู้เกี่ยวข้องไม่รู้เลย หรือกระทำโดยรวดเร็วจนช่วยไม่ทัน
6. ผู้ฆ่าตัวตายมักเป็นผู้ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยว ไม่มีครอบครัว ไม่มีเพื่อน ไร้ญาติขาดมิตร
7. ผู้ฆ่าตัวตายมักเคยกระทำหรือพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน เคยมีประวัติว่ามีอารมณ์ซึมเศร้า และเคยได้รับการบำบัดรักษาหลายครั้ง
8. ผู้ฆ่าตัวตายมีโรคเรื้อรัง สิ้นหวัง สุดที่จะบำบัดเยียวยารักษาให้ดีขึ้นได้

9. ผู้ฆ่าตัวตายกับญาติ ๆ พวกกันไม่รู้เรื่อง และไม่อาจสานความสัมพันธ์พูดคุยให้ดีขึ้นได้เลย ไม่ว่าวิธีใด ๆ

10. ผู้ฆ่าตัวตายขาดคนที่พึงพอใจ รั้วใจ หรือเห็นใจ เช่น พ่อแม่ไม่เข้าใจ เพื่อนสนิท หมางเมิน สามีหรือภรรยา ซึ่งพอจะเป็นผู้พึ่งพาได้ในยามยาก กลับทอดทิ้ง ละเลย หมิ่นแคลน ปฏิเสธหรือหนีหน้าไป

ข้อควรสังเกตทั้ง 10 ประการนี้ อาจพอช่วยป้องกันการฆ่าตัวตายได้บางส่วน แต่ทั้งนี้ การฆ่าตัวตายมักเป็นการตัดสินใจด้วยอารมณ์ชั่ววูบ กิดกระทำโดยขาดความยับยั้ง และส่วนใหญ่ ฆ่าตัวตายสำเร็จในการลงมือครั้งแรก ทำให้ไม่มีโอกาสแก้ตัว ดังนั้น หากพบเห็นคนภายใน ครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือเกี่ยวข้องกับใครที่อยู่ในสภาพดังกล่าว ข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ ควรช่วยเหลือเท่าที่สามารถทำได้ หรือบอกคนที่ใกล้ชิดบุคคลนั้น เพื่อสามารถแก้ปัญหาได้ ทันที

พฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ณัฐวุฒิ สุวรรณช่วง (2547: 54-56) สรุปพฤติกรรมที่เป็นการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเป็น 2 ด้าน คือ พฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายต่อตนเอง และพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายต่อผู้อื่น ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

พฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายต่อตนเอง ได้แก่

1. เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต ไม่คิดมาก หรืออยู่เพียงคนเดียว
2. รู้จักขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
3. ใช้เหตุผลในการตัดสินใจหรือแก้ไขปัญหา
4. เมื่อเกิดปัญหา มีสติคิดทบทวน และแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง
5. เมื่อรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตไม่สบาย จะรีบรักษาให้หายขาดทันที
6. เมื่อมีเรื่องเครียด หรือนอนไม่หลับ ไม่ใช้ยาแก้เครียด หรือยานอนหลับจนติดเป็นนิสัย
7. เอาใจใส่สุขภาพกายและใจของตนเองให้ดียิ่งขึ้น
8. เมื่อรู้สึกเครียด ควรหากิจกรรมทำ เพื่อไม่ให้ตนเองว่าง

9. รู้จักเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิต เมื่อมีปัญหา หรือรู้สึกเครียด เช่น บริการโทรศัพท์สายด่วน การจัดตั้งศูนย์ช่วยเหลือจิตใจในยามวิกฤติ เป็นต้น
10. เมื่อรู้สึกเครียดหรือมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ควรปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อค้นหาสาเหตุของความเครียดนั้น และหาทางแก้ไขที่เหมาะสม

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายต่อผู้อื่น ได้แก่

1. มีการพูดคุย ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ และความเป็นไปในชีวิตของคนรอบข้างอยู่เสมอ
2. สามารถให้การช่วยเหลือแก่คนใกล้ชิดที่มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต
3. สามารถให้คำปรึกษาและแนะแนวทางแก้ไขปัญหาแก่คนใกล้ชิดที่มีปัญหา
4. รู้วิธีสังเกตอาการของคนใกล้ชิดที่อาจจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
5. สามารถให้ความช่วยเหลือขั้นต้นแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือผู้ที่ทำร้ายตนเอง
6. สามารถพูดกระตุ้นให้ผู้ที่ปัญหา ให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และเกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น
7. สามารถให้ความรู้แก่ญาติของผู้ป่วยทางจิต ผู้ป่วยเรื้อรัง และผู้ที่คิดฆ่าตัวตาย ให้มีความเข้าใจ และรู้วิธีการช่วยเหลือผู้ป่วยได้
8. มีการเก็บควบคุมอุปกรณ์ อาวุธ หรือยาที่เป็นอันตรายที่มีผู้ใช้ฆ่าตัวตายบ่อยไว้ในที่มิดชิด เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายที่เกิดจากอารมณ์หุนหันพลันแล่น
9. หากในครอบครัวมีผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ควรมีการควบคุมและกำหนดการใช้ อุปกรณ์ อาวุธ หรือยาที่เป็นอันตรายอย่างเคร่งครัด
10. ไม่เก็บยานอนหลับ ยาแก้เครียด รวมไว้กับยาสามัญประจำบ้านที่ใช้เป็นประจำ

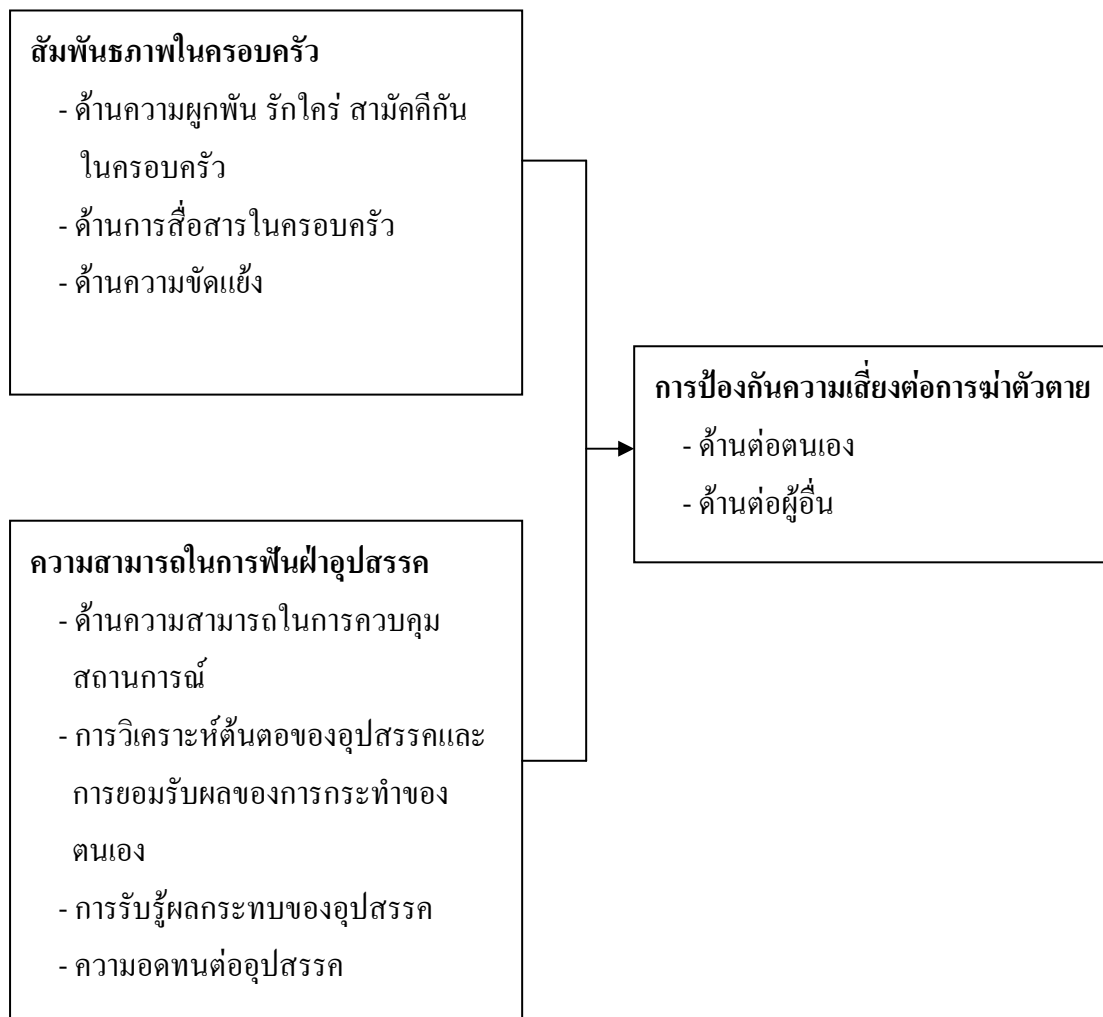
การทำร้ายตนเอง หรือการฆ่าตัวตายของมนุษย์ก่อให้เกิดความสูญเสียต่อครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และสังคมรอบข้าง ผลที่เกิดขึ้น คือ การตกใจและเสียใจ และมักตามมาด้วยความรู้สึกเศร้าใจ สูญเสีย รู้สึกผิด และความกลัวซึ่งเกิดขึ้นอยู่นาน คนบางคนอาจไม่สามารถยอมรับความเจ็บปวดหรือดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามปกติ ดังนั้น พวกเราสามารถให้การช่วยเหลือผู้ที่ทำร้ายตนเองหรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ โดยการให้การช่วยเหลือด้านจิตใจด้วยการพูดคุย ให้กำลังใจ ก่อนเป็นลำดับแรก จะช่วยให้บุคคลเหล่านั้นรู้สึกดีขึ้น และถ้าจำเป็นควรส่งพบผู้ให้การรักษา ในสถานบริการสาธารณสุขต่อไป (อภิชัย มงคล, 2543)

จากการศึกษาของ ญัฐวุฒิ สุวรรณช่วง (2547) พบว่า สาเหตุปัญหาการฆ่าตัวตาย ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาความรักและสัมพันธ์ในครอบครัว และเมื่อนิสิตนักศึกษารู้สึกเครียด จะเข้ารับบริการแก้ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น การเข้ารับบริการให้คำปรึกษา ในระดับที่ต่ำมาก ซึ่งประเด็นเหล่านี้ต่างก็เป็นประเด็นที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ และการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาด้วยกันทั้งสิ้น ดังนั้น จึงมีข้อเสนอแนะสำหรับ ครอบครัว ครู อาจารย์ นิสิตนักศึกษา สถาบันการศึกษา นักทฤษฎีและนักปฏิบัติ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและสถาบันครอบครัว เพื่อเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้นิสิต นักศึกษาสามารถเผชิญกับความกดดันต่าง ๆ และมีความมั่นคงทางอารมณ์พอที่จะรับมือกับ สถานการณ์รุนแรงต่าง ๆ ได้อย่างมั่นใจ รวมทั้งสามารถป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของตนเองและคนรอบข้างได้

สมมติฐาน

สัมพันธภาพในครอบครัว และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีความสัมพันธ์กับการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ปีการศึกษา 2551 มีจำนวนทั้งสิ้น 6 มหาวิทยาลัย ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัยศิลปากร และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวน 81,981 คน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2550)

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 450 คน ซึ่งถือว่าเพียงพอที่จะเป็นตัวแทนของประชากร โดยใช้ตาราง Determining Sample Size from a Given Population ของ Krejcie และ Morgan (1970 อ้างใน สุภาพ จัตุราภรณ์, 2550: 62) ซึ่งกำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้จำนวน 382 คน โดยกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ได้มาจากการสุ่มประชากรแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ดำเนินการดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สุ่มคณะ 3 คณะ จากแต่ละมหาวิทยาลัย โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

2. สุ่มนิสิตนักศึกษาแต่ละคณะ คณะละ 25 คน โดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนั้น ในแต่ละมหาวิทยาลัยจะมีนิสิตนักศึกษา จำนวน 75 คน รวม 450 คน ดังนี้

2.1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รวม 75 คน โดยสุ่มจากคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ และคณะครุศาสตร์ คณะละ 25 คน

2.2 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รวม 75 คน โดยสุ่มจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร และคณะมนุษยศาสตร์ คณะละ 25 คน

2.3 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ รวม 75 คน โดยสุ่มจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะนิติศาสตร์ และคณะวารสารและสื่อสารมวลชน คณะละ 25 คน

2.4 มหาวิทยาลัยมหิดล รวม 75 คน โดยสุ่มจากคณะเภสัชศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ และคณะเทคนิคการแพทย์ คณะละ 25 คน

2.5 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร รวม 75 คน โดยสุ่มจากคณะทันตแพทยศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และคณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะละ 25 คน

2.6 มหาวิทยาลัยศิลปากร รวม 75 คน โดยสุ่มจากคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะมัณฑนศิลป์ และคณะโบราณคดี คณะละ 25 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) แบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา ลักษณะเป็นแบบให้เลือกตอบ (Check List) ได้แก่ เพศ ที่พักอาศัยระหว่างเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา และอาชีพของบิดามารดา สำหรับแบบสอบถามปลายเปิด (Open-ended) ได้แก่ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา ลำดับการเกิด ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน และรายได้รวมของบิดามารดาต่อเดือน

ตอนที่ 2 สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสัมพันธภาพในครอบครัวที่ผู้วิจัยพัฒนาจากเครื่องมือของ ทัดดาว ลิมพะสุต (2543) สุพัชรีย์ หนูใหญ่ (2544) กันธรัตน์ ยอดพิชัย (2549) และ ธนาฯ คงคา (2550) ลักษณะของเครื่องมือเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยแบ่งเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด และไม่เคยเลย ข้อคำถามครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และด้านความขัดแย้ง รวมทั้งสิ้น 22 ข้อ จำแนกตามด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ เป็นข้อนิเสธจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 11 และ 16

ด้านการสื่อสารในครอบครัว ประกอบด้วยข้อคำถาม 7 ข้อ เป็นข้อนิเสธจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 12 และ 18

ด้านความขัดแย้ง ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ เป็นข้อนิเสธจำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 8, 10, 20 และ 22 แสดงรายละเอียดได้ดังนี้ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ข้อคำถามสัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อ	ข้อความ	สัมพันธภาพในครอบครัว
ด้านความผูกพันรักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว		
1	บิดามารดา สมาชิกในครอบครัว เอาใจใส่และพร้อมให้การสนับสนุนเรื่องต่าง ๆ อย่างเต็มที่	การดูแลเอาใจใส่ ส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน
2	สมาชิกในครอบครัวของท่านให้ความสำคัญและมีความสุขต่อการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวพักผ่อน ตกแต่งบ้าน ดูโทรทัศน์ เป็นต้น	การพักผ่อนและใช้เวลาร่วมกันอย่างมีคุณค่าและคุณภาพ
3	สมาชิกในครอบครัวของท่านพยายามเสริมสร้างความรักต่อกันด้วยการให้กำลังใจ และให้อภัยซึ่งกันและกัน	การให้กำลังใจและให้อภัยกัน
4	บิดามารดาเคารพในสิทธิของท่าน ให้อิสระในการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ (เช่น การคบเพื่อน การเลือกเรียนในคณะที่ชอบ เป็นต้น)	มีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
5*	สมาชิกในครอบครัวของท่านไม่ค่อยแสดงความรักต่อกัน (เช่น กอด หอมแก้ม เป็นต้น) เนื่องจากเงินอายุและคิดว่าเป็นสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว	มีความใกล้ชิดทางสัมผัส
6	เมื่อสมาชิกในครอบครัวท่านทุกข์ใจ ท่านจะรับรู้และเข้าใจในตัวเขา ช่วยปลอบโยนเพื่อให้เขากลายทุกข์	รู้จักและเข้าใจคนที่รักเรา
7*	การปรับตัวเข้าหากันของสมาชิกในครอบครัวของท่านถือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก เนื่องจากแต่ละคนมีความเป็นตัวของตัวเองสูง	การปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของสมาชิกในครอบครัว
8*	หากท่านกระทำผิด ครอบครัวท่านจะเข้าข้างท่านและช่วยเสมอไม่ว่าอย่างไรก็ตาม	ความรับผิดชอบ
9	บิดามารดาเปิดโอกาสให้ท่านและสมาชิกคนอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น รับรู้และช่วยแก้ปัญหาของครอบครัวเสมอ	การมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น
ด้านการสื่อสารในครอบครัว		
10	บิดามารดาจะติดต่อและสอบถามท่านเป็นระยะหากท่านกลับดึก	สื่อความกังวลใจ ห่วงใย
11*	เมื่อผลการเรียนออกมาไม่ดี ท่านจะหลีกเลี่ยงการบอกกล่าวแก่บิดามารดา กลัวจะไม่สบายใจและถูกดักเตือน	สื่อความประทับใจ
12	หากสมาชิกในครอบครัวท่านมีท่าทีเปลี่ยนไป จะมีการพูดคุยสอบถามสิ่งที่สงสัย จะไม่เก็บไปคิดกันเอง	สื่อข้อสงสัย หรือไม่เข้าใจ
13	สมาชิกในครอบครัวของท่านสนิทสนมเป็นกันเอง มักมีเรื่องขำขันมาคุยกันคลายเครียดเสมอ	อารมณ์ขัน

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	สัมพันธภาพในครอบครัว
<u>ด้านการสื่อสารในครอบครัว (ต่อ)</u>		
14*	ครอบครัวของท่านไม่ค่อยได้พูดคุยกัน ทำให้ไม่ค่อยรับรู้ความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัว	การให้ข้อมูลใหม่
15*	หากสมาชิกในครอบครัวของท่านไม่พอใจกัน มักจะเงียบไม่ค่อยพูดคุยกัน เกรงจะทะเลาะกันรุนแรง	สื่อความไม่พอใจ พร้อมข้อเสนอที่เป็นไปได้
16	ผลการเรียนของพี่หรือน้องของท่านไม่ค่อยดี ในภาคการศึกษานี้ ครอบครัวของท่านจะให้กำลังใจและช่วยเหลืออย่างเต็มที่	สื่อความหวัง ความปรารถนา
<u>ด้านความขัดแย้ง</u>		
17*	บิดามารดาของท่านยึดความคิดของตนเองเป็นหลัก ชอบให้ลูกปฏิบัติตามที่ตนต้องการ ทั้ง ๆ ที่ลูกไม่เห็นด้วย	ความขัดแย้งที่เกิดจากบิดามารดาแต่ความรักลูกโดยปราศจากความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น
18*	บิดามารดาชอบเปรียบเทียบตัวท่านกับพี่น้อง หรือคนอื่น ๆ โดยพยายามให้เอาอย่างคนอื่น ทำให้ท่านกดดันในการใช้ชีวิต	พ่อแม่พยายามให้เอาอย่างคนอื่น
19*	บิดามารดาไม่ค่อยอนุญาตให้ออกจากบ้าน และเป็นสาเหตุให้มีการโต้แย้งกันเสมอ	ความขัดแย้งที่เกิดจากบิดามารดาแต่การมีความรักความห่วงใยมากเกินไป
20	ครอบครัวของท่านไม่ได้เข้มงวดกวดขันกับเรื่องการเรียนรู้ของท่าน	ความขัดแย้งที่เกิดจากบิดามารดาที่มีความคาดหวังต่าง ๆ ต่อลูกแต่ไม่สมดังหวัง
21*	ท่านมีความคาดหวังสูงกับบิดามารดา และหากไม่เป็นไปตามที่หวัง ท่านจะแสดงออกซึ่งความไม่พอใจให้บิดามารดารับรู้	ความขัดแย้งที่เกิดจากความคาดหวังต่าง ๆ ของลูกที่มีต่อบิดามารดา
22*	บิดามารดามักจะบ่นว่าท่านในเรื่องต่าง ๆ เสมอ เช่น การคบเพื่อน การใช้เงิน การเรียน การแต่งตัว เป็นต้น	ความขัดแย้งที่เกิดจากการขาดการรับรู้ที่ถูกต้องของลูกที่มีต่อเจตนาดีของบิดามารดา

หมายเหตุ: * ข้อคำถามนิเสธ

ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา เป็นแบบสอบถามที่ปรับจาก The Adversity Response Profile-ARP หรือแบบทดสอบ AQ โดยยึดตามแนวคิดของ Stoltz (1997) ร่วมกับการปรับจากเครื่องมือของรัชนิดา สบายวรรณ (2547ก) สุชาดา เจริญไ (2551) และ สุภา อภิญญาภิบาล (2550) ข้อคำถามครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) และความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance: E) ลักษณะของแบบสอบถามตอนนี้เป็นชนิดข้อความที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบบ bipolar 5 ระดับ โดยกำหนดค่า ดังนี้

ระดับ 1	หมายถึง	รู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อคำตอบทางซ้ายมือ
ระดับ 2	หมายถึง	รู้สึกเห็นด้วยกับข้อคำตอบทางซ้ายมือ
ระดับ 3	หมายถึง	รู้สึกไม่แน่ใจว่าเห็นด้วยกับข้อคำตอบทางซ้ายมือหรือทางขวามือ
ระดับ 4	หมายถึง	รู้สึกเห็นด้วยกับข้อคำตอบทางขวามือ
ระดับ 5	หมายถึง	รู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อคำตอบทางขวามือ

ข้อคำถามมีทั้งหมด 30 ข้อใหญ่ และในแต่ละข้อใหญ่แบ่งเป็น 2 ข้อย่อย ดังนั้น จึงมีข้อคำถามย่อยจำนวน 60 ข้อ โดยแต่ละด้านมี 15 ข้อคำถามย่อย จากทั้งหมด 4 ด้าน รวมเป็น 60 ข้อ โดยจำแนกรายละเอียดข้อคำถามแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) มีทั้งหมด 15 ข้อย่อย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (C-) จำนวน 10 ข้อ และ (C+) จำนวน 5 ข้อ

ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) มีทั้งหมด 15 ข้อย่อย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ (O_r-) จำนวน 5 ข้อ (O_r+) จำนวน 3 ข้อ (O_w-) จำนวน 5 ข้อ และ (O_w+) จำนวน 2 ข้อ

ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) มีทั้งหมด 15 ข้อย่อย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (R-) จำนวน 10 ข้อ และ (R+) จำนวน 5 ข้อ

ความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance: E) มีทั้งหมด 15 ข้อย่อย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (E-) จำนวน 10 ข้อ และ (E+) จำนวน 5 ข้อ

ข้อคำถามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคแต่ละข้อ จำแนกตามด้านทั้ง 4 ด้าน แสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ข้อคำถามความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ข้อ	ข้อความ	ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
1	คุณเสนอความคิดเห็นในการทำงานกลุ่มวิชาหนึ่ง แต่เพื่อนไม่รับฟังความคิดเห็น/ข้อเสนอของคุณ	
1.1	คุณสามารถแก้ไขสถานการณ์นี้ได้เพียงใด...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C-)
1.2	เหตุผลจริง ๆ ที่ทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มไม่ยอมรับในความคิดเห็นหรือข้อเสนอของคุณมาจาก...	การวิเคราะห์ขั้นตอนของอุปสรรค (O _r -)
2	ในการประชุมจัดทัศนศึกษาไปต่างจังหวัด ในที่ประชุมไม่มีเพื่อนตอบรับหรือสนับสนุนข้อเสนอของคุณเลย	
2.1	เหตุการณ์นี้จะมีผลกระทบกับคุณเพียงใด...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
2.2	เหตุการณ์ที่ไม่มีเพื่อนตอบรับหรือสนับสนุนข้อเสนอของคุณ คุณคิดอย่างไร ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)
3	หากคุณหาเงินทุนในการไปออกค่ายต่างจังหวัดได้เป็นจำนวนมาก	
3.1	เหตุผลที่ทำให้คุณสามารถหาเงินทุนได้มากจะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R+)
3.2	เหตุการณ์ดี ๆ แบบนี้จะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E+)
4	หากคุณและคนรักมีเหตุจำเป็นให้ต้องแยกจากกัน และมีแนวโน้มที่จะต้องเลิกกัน	
4.1	เหตุผลที่ทำให้ต้องแยกจากกัน และมีแนวโน้มจะเลิกกันจะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
4.2	เมื่อเกิดสถานการณ์เช่นนี้คุณจะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
5	หากมีผู้ที่ให้คุณให้ความเคารพมาขอคำแนะนำจากคุณ	
5.1	เหตุที่เขามาขอคำแนะนำจากคุณจะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R+)
5.2	สถานการณ์แบบนี้จะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E+)
6	หากคุณมีปากเสียงรุนแรงกับคุณพ่อคุณแม่หรือคนที่คุณให้ความสำคัญอย่างมาก	
6.1	คุณคิดว่าสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้ดีเพียงใด...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C-)
6.2	ผลจากเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้คุณรู้สึก...	การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (O _w -)
7	หากคุณเรียนได้ไม่ถึงเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด และอาจารย์ให้ย้ายสาขาวิชาที่เรียน เพื่อไม่ต้องถูกรีไทร์	
7.1	เหตุที่คุณต้องย้ายสาขาวิชาจะ...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C-)
7.2	เหตุการณ์นี้ทำให้คุณ...	การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (O _r -)
8	วันนี้เป็นวันเกิดของคุณ เพื่อนส่วนใหญ่ส่งข้อความและโทรศัพท์มาอวยพร แต่เพื่อนรักของคุณกลับไม่โทรศัพท์มาอวยพรให้คุณ	
8.1	คุณคิดว่าคุณสามารถแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C-)
8.2	การที่เพื่อนรักไม่โทรศัพท์มาอวยพรวันเกิดให้คุณเป็นเพราะ...	การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (O _r -)
9	คุณชวนเพื่อนสนิทไปเที่ยวด้วยกัน พอกลับมาปรากฏว่าเพื่อนคุณป่วยหนักต้องนอนโรงพยาบาล	
9.1	คุณสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้ดีเพียงใด...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C-)
9.2	คุณคิดว่าใครควรเป็นคนรับผิดชอบผลของปัญหานี้...	การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (O _w -)

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
10	หากคุณได้รับเชิญไปร่วมงานสำคัญงานหนึ่ง ที่มหาวิทยาลัย ของคุณจัดขึ้น	
10.1	การได้รับเชิญเป็นสิ่งที่คุณ...	ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ (C+)
10.2	การได้รับเชิญเป็นเพราะ...	การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (O _r +))
11	หากคุณได้รับการปฏิเสธไม่ให้โอกาสทำงานที่สำคัญงานหนึ่ง	
11.1	การที่คุณไม่ได้รับโอกาสนี้จะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
11.2	คุณคิดว่ามีความอดทนต่อเหตุการณ์นี้เพียงใด...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)
12	หากคุณได้รับการบอกเล่านิสัยด้านลบของคุณจากเพื่อนที่สนิท และไว้วางใจได้	
12.1	เหตุการณ์นี้มีผลกระทบกับชีวิตประจำวันของคุณหรือไม่...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
12.2	เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้คุณจะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)
13	หากหัวหน้าร้านที่คุณไปทำงานพิเศษหารายได้ระหว่างเรียน ให้ เงินค่าตอบแทนเพิ่ม	
13.1	การที่คุณได้ค่าตอบแทนเพิ่มเป็นสิ่งที่คุณ...	ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ (C+)
13.2	การได้ค่าตอบแทนเพิ่มเกิดจาก...	การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (O _r +))
14	หากคนใกล้ชิดของคุณได้รับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง	
14.1	การที่เขาป่วยเป็นมะเร็งจะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
14.2	คุณจะมีความอดทนต่อปัญหานี้เพียงใด...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)
15	หากคุณเลือกทำงานส่งอาจารย์ ที่คิดว่าจะได้คะแนนมากแน่นอน แต่คุณเลือกพลาด เนื่องจากไม่ถนัดทำงานนี้ จึงได้คะแนนน้อย	
15.1	เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นจะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
15.2	หากอาจารย์ให้โอกาสทำงานส่งใหม่อีกครั้งคุณจะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
16	คุณจะกลับบ้าน และได้จองตั๋วรถไฟไว้ ปรากฏว่าคุณพลาดมาไม่ทัน	
16.1	คุณสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้เพียงใด...	ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ (C-)
16.2	การไปขึ้นรถไฟไม่ทันเวลาครั้งนี้เป็นเพราะ...	การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (O _r -)
17	หากคุณเป็นผู้ได้รับเลือกให้เป็นประธานดำเนินงาน โครงการที่สำคัญมาก	
17.1	การที่คุณได้รับเลือกให้ทำโครงการนี้เป็นสิ่งที่...	ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ (C+)
17.2	ผลจากการที่คุณได้รับเลือกให้ทำโครงการนี้ทำให้คุณรู้สึก...	การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (O _w +)
18	หลังจากคุณได้รับผิดชอบจัดดำเนินโครงการสำคัญนั้น (ข้อ 17) เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ ผลการประเมินพบว่าโครงการไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้	
18.1	เหตุที่ไม่ประสบความสำเร็จ เป็นสิ่งที่...	ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ (C-)
18.2	ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้คุณรู้สึก...	การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (O _w -)
19	หากผู้ปกครองขอลดเงินค่าใช้จ่ายรายเดือนของคุณ 20% เพื่อแลกกับการพาไปเที่ยวช่วงปิดเทอมภาคฤดูร้อน	
19.1	การถูกขอลดเงินค่าใช้จ่ายรายเดือนเป็นสิ่งที่คุณ...	ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ (C-)
19.2	เหตุที่คุณต้องถูกขอลดเงินค่าใช้จ่ายรายเดือนเกิดจาก...	การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (O _r -)
20	หากคุณได้รับของขวัญวันเกิดจากเพื่อนโรงเรียนเก่า โดยไม่คาดคิด	
20.1	การที่คุณได้รับของขวัญวันเกิดจะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R+)
20.2	เหตุที่ทำให้ได้ของขวัญเช่นนี้จะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E+)

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
21	หากคุณกำลังขับรถไปเรียนในตอนเช้า ระหว่างทางรถของคุณ ขัดข้องไม่สามารถขับไปเรียนได้ทัน	
	21.1 เหตุการณ์ที่รถเสียครั้งนี้จะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
	21.2 เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้คุณจะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)
22	หากคุณปวดท้อง เมื่อไปหาหมอ หมอแจ้งว่าคุณเป็นโรคกระเพาะ ขั้นรุนแรง	
	22.1 การที่คุณเป็นโรคกระเพาะขั้นรุนแรงนี้จะมีผลกระทบต่อ ชีวิตประจำวันของคุณเพียงใด...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
	22.2 หากต้องใช้เวลารักษาตัวนานพอสมควรคุณจะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)
23	หากคุณได้รับเลือกให้เป็นผู้นำโครงการที่สำคัญมากของ มหาวิทยาลัย	
	23.1 เหตุที่ ได้รับเลือกเป็นสิ่งที่คุณ...	ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ (C+)
	23.2 การที่ได้รับเลือกให้เป็นผู้นำครั้งนี้เกิดจาก...	การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (O _r +))
24	คุณมีเรื่องอยากปรึกษาเพื่อน จึงโทรศัพท์ไปหาเพื่อน ๆ ในกลุ่ม โทรศัพท์ไปหลายครั้งแล้วแต่เพื่อน ๆ ไม่รับสาย และไม่มีใคร โทรศัพท์กลับมาหาคุณเลย	
	24.1 เหตุที่เพื่อนไม่โทรศัพท์กลับมาหาคุณเป็นเพราะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R-)
	24.2 คุณจะทำอะไรต่อไป...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E-)
25	หากผลงานของคุณได้รับการยกย่อง ชมเชยต่อเพื่อน ๆ น้อง ๆ ใน คณะ	
	25.1 เหตุผลที่คุณได้รับการชมเชยเป็นเพราะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R+)
	25.2 การได้รับการชมเชยกอย่างแบบนี้จะ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E+)

ตารางที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
26	จากการตรวจสุขภาพประจำปีของคุณ คุณหมอเตือนให้คุณระวังเรื่องระดับน้ำตาลในเลือด ควรลดการรับประทานของหวาน	
26.1	เมื่อผลตรวจสุขภาพเป็นแบบนี้ คุณจะ...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C-)
26.2	ผลจากการเตือนของคุณหมอทำให้คุณรู้สึก...	การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (O_w^-)
27	หากผู้ที่คุณให้ความเคารพกล่าวชมเชยคุณ	
27.1	การได้รับคำชมครั้งนี้เป็นสิ่งที่...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C+)
27.2	ผลจากการได้รับคำชมนี้ทำให้คุณรู้สึก...	การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (O_w^+)
28	ผลการเรียนออกแล้ว ปรากฏว่าผลการเรียนของคุณไม่เป็นที่น่าพอใจนัก ได้น้อยกว่าที่คิดไว้มาก	
28.1	เมื่อได้รับทราบผลการเรียน คุณคิดว่า...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C-)
28.2	จากผลการเรียนครั้งนี้ทำให้คุณรู้สึก...	การยอมรับผลการกระทำของตนเอง (O_w^-)
29	คุณเรียนได้ทั้งหนึ่งของสาขาคุณมาตลอด แต่เทอมนี้คุณไม่ได้ที่หนึ่งของสาขาดังที่หวังไว้	
29.1	คุณจะจัดการกับเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร...	ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (C-)
29.2	เหตุที่คุณไม่ได้ที่หนึ่งครั้งนี้เป็นเพราะ...	การวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค (O_r^-)
30	หากคุณได้รับการคัดเลือกจากเพื่อน ๆ ให้เป็นผู้นำของสโมสรนิสิตนักศึกษา	
30.1	เหตุผลที่คุณได้รับคัดเลือกเป็นเพราะ...	การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (R+)
30.2	การที่คุณได้รับเลือกเช่นนี้จะทำให้คุณ...	ความอดทนต่ออุปสรรค (E+)

ตอนที่ 4 แบบสำรวจพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา
ผู้วิจัยปรับจากแบบสอบถามของ ฌีวูติ สุวรรณช่าง (2547) ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating scale) โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด
ซึ่งแบ่งเป็นพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย 2 ด้าน คือ ด้านต่อตนเอง มีจำนวน
11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 – 11 และ ด้านต่อผู้อื่น มีจำนวน 9 ข้อ ได้แก่ ข้อ 12 – 20 (ตารางที่ 5)

โดยกำหนดค่าของแต่ละระดับ ดังนี้

ระดับมากที่สุด หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
หรือเกิดขึ้นทุกครั้ง

ระดับมาก หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ระดับน้อย หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ระดับน้อยที่สุด หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ตารางที่ 5 ข้อคำถามพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ข้อ	ข้อความ	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยง ต่อการฆ่าตัวตาย
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในด้านการ ตนเอง		
1	เมื่อท่านมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต หรือรู้สึกเครียด ท่านจะไม่อยู่เพียง ลำพังคนเดียว	เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ไม่อยู่เพียงคนเดียว
2	เมื่อท่านมีปัญหา ท่านสามารถหาคนที่ให้คำปรึกษา ช่วยคิด แก้ปัญหาได้เสมอ	รู้จักขอความช่วยเหลือ
3	ท่านสามารถพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่หรือคนในครอบครัวได้ทุก เรื่อง	ครอบครัวมีความสัมพันธ์อันดี ช่วยให้ผ่านวิกฤติไปได้
4	ท่านจะใช้เหตุผลในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหา มากกว่าการใช้ อารมณ์	ใช้เหตุผลในการแก้ไข้ปัญหา
5	เมื่อท่านมีปัญหา ท่านจะมีสติคิดทบทวนและแก้ไขปัญหานั้นให้ ลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง	มีสติแก้ไข้ปัญหาให้ลุล่วงด้วย ตนเอง

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในตนเอง (ต่อ)		
6	เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านมักจะหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น	เมื่อรู้สึกเครียดหากิจกรรมทำ
7	หากท่านมีการดำเนินชีวิตผิดปกติไปจากเดิม เช่น นอนไม่หลับ ภาวะอารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เป็นต้น ท่านจะหาทางแก้ไข	รับรู้การเปลี่ยนแปลงของตนเอง มีสติทบทวนปัญหา
8	เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านจะเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา สุขภาพจิต เช่น บริการแนะแนวให้คำปรึกษา เป็นต้น	รู้จักเข้ารับบริการเพื่อแก้ปัญหา สุขภาพจิต
9	ท่านดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายของตนเองให้ดียู่เสมอ เมื่อเจ็บป่วยจะรีบรักษาให้หาย	เอาใจใส่สุขภาพกายเสมอ
10	ท่านดูแลเอาใจใส่สุขภาพจิตใจของตนเองให้ดียู่เสมอ	เอาใจใส่สุขภาพจิตเสมอ
11	เมื่อมีเรื่องเครียด หรือนอนไม่หลับ ท่านจะไม่ใช้ยาแก้เครียดหรือ ยานอนหลับจนติดเป็นนิสัย โดยไม่ปรึกษาแพทย์	ไม่ใช้ยาแก้เครียดหรือยานอนหลับด้วยตนเอง
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในผู้อื่น		
12	ท่านมีการพูดคุย ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ และความเป็นไปในชีวิต ของคนรอบข้างอยู่เสมอ	ถามไถ่สารทุกข์สุกดิบคนรอบข้าง อยู่เสมอ
13	ท่านเคยให้การช่วยเหลือแก่คนใกล้ชิดที่มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต	ช่วยเหลือคนใกล้ชิดที่มีปัญหาเกิดขึ้น
14	ท่านสามารถให้คำปรึกษา เมื่อยามที่เพื่อนของท่านมีปัญหา คับข้องใจ	ให้คำปรึกษา แนะนำ แก่คนใกล้ชิดที่มีปัญหา
15	หากคนใกล้ชิดของท่านมีปัญหา และอาจจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ท่านสามารถสังเกตอาการของบุคคลนั้นได้ เช่น มีสีหน้า เป็นทุกข์ ห่มน้มนอง เศร้าซึม ร้องไห้ เป็นต้น	รู้วิธีสังเกตของผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
16	ท่านสามารถให้ความช่วยเหลือขั้นต้นแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	ให้ความช่วยเหลือขั้นต้นแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
17	ท่านสามารถปลอบโยนให้กำลังใจผู้ที่มีปัญหา ให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และกระตุ้นให้เขาเกิดความรู้สึกที่ดี	กระตุ้นให้ผู้ที่มีปัญหาารู้สึกตัวเองว่ามีคุณค่า

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในด้านต่อผู้อื่น (ต่อ)		
18	ท่านสามารถให้ความรู้พื้นฐานแก่ญาติของผู้ที่คิดฆ่าตัวตายให้รู้วิธีช่วยเหลือผู้ที่คิดฆ่าตัวตายในขั้นต้นได้	ให้ความรู้แก่ญาติผู้ที่คิดพยายามฆ่าตัวตายให้รู้วิธีการช่วยเหลือได้
19	หากคนในครอบครัวมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ท่านจะพยายามเก็บอุปกรณ์ อาวุธ หรือสารเคมีที่เป็นอันตรายที่ผู้นั้นอาจใช้ฆ่าตัวตายจากอารมณ์หุนหันพลันแล่น	มีการเก็บควบคุมอุปกรณ์ อาวุธ หรือสารเคมีที่เป็นอันตราย เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายที่เกิดจากอารมณ์หุนหันพลันแล่น
20	ท่านจะไม่เก็บยานอนหลับ หรือยาแก้เครียดไว้ร่วมกับยาสามัญประจำบ้านที่ใช้เป็นประจำ	ไม่เก็บยาที่เป็นอันตราย รวมทั้งยาที่ใช้เป็นประจำ เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายที่เกิดจากอารมณ์หุนหันพลันแล่น

การสร้างเครื่องมือ

การทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้า จากงานวิจัย หนังสือต่าง ๆ ในการสร้างเครื่องมือ ตอนที่ 1, 2, 3 และ 4 โดยตอนที่ 2 เป็นเครื่องมือวัดสัมพันธภาพในครอบครัว ผู้วิจัยได้พัฒนาจากเครื่องมือของ ทัดดาว ลิ้มพะสุต (2543) สุพัชรีย์ หนูใหญ่ (2544) คันทรัตน์ ยอดพิชัย (2549) และ รจนา คงกลับ (2550) ส่วนตอนที่ 3 เครื่องมือวัดความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค โดยปรับจาก The Adversity Response Profile-ARP หรือแบบทดสอบ AQ โดยยึดตามแนวคิดของ Stoltz (1997) ร่วมกับการปรับจากเครื่องมือของ รัชนิดา สบายวรรณ (2547ก) สุชาดา เจริญไวก (2551) และ สุภา อภิญญาภิบาล (2550) และ สูดทัยตอนที่ 4 เครื่องมือวัดพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ผู้วิจัยปรับจากแบบสอบถามของ ณัฐวุฒิ สุวรรณช่าง (2547)

2. นำแบบสอบถามตั้งแต่ตอนที่ 1, 2, 3 และ 4 ที่สร้างแล้ว พร้อมเนื้อหาที่ตรวจเอกสารรวมทั้งตารางแสดงข้อคำถามของตอนที่ 2, 3 และ 4 เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบและแก้ไข

3. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข และเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมตรวจสอบและแก้ไข

4. นำแบบสอบถามเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจสอบและแก้ไขอีกครั้ง และติดต่อขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจและแก้ไขเครื่องมือ 3 ท่าน เพื่อให้เครื่องมือมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face Validity) เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา

5. เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิตอบรับ จึงทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัย จากนั้นส่งเครื่องมือ พร้อมแบบโครงการวิทยานิพนธ์ และตารางโครงร่างแบบสอบถามให้ผู้ทรงวุฒิทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบและแก้ไข

6. นำผลการตรวจและแก้ไขเครื่องมือจากผู้ทรงคุณวุฒิ เสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักตรวจและแก้ไข นำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อเตรียมทดสอบเครื่องมือต่อไป

การทดสอบเครื่องมือ

หลังจากปรับปรุงแก้ไข เครื่องมือแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการทดสอบเครื่องมือ เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือนี้ โดยดำเนินการดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปทดสอบกับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความชัดเจนของเครื่องมือ

2. ตรวจสอบแบบสอบถาม และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ซึ่งเหมาะกับเครื่องมือหรือ

แบบทดสอบที่เป็นแบบเลือกตอบและแบบวัดทัศนคติ (สุภาพ จัตรารักษ์, 2550: 80) โดยเครื่องมือชุดนี้ มีค่าความเชื่อมั่นดังนี้ ตอนที่ 2 สัมพันธภาพในครอบครัว มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 และตอนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78 แสดงว่า แบบสอบถามนี้มีค่าความเชื่อมั่นเป็นที่ยอมรับ จึงนำมาใช้ในการทำวิจัยต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้จัดทำแบบสอบถามตามขั้นตอนข้างต้นเรียบร้อยแล้ว จึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์จากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อนำเสนอขอความอนุเคราะห์ต่อคณบดีทั้ง 18 คณะ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
2. ส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ถึงคณบดีทั้ง 18 คณะ และรอการตอบรับเพื่อดำเนินการต่อไป
3. เมื่อแต่ละคณะตอบรับให้เก็บข้อมูลได้ จึงไปเก็บข้อมูลที่คณะในแต่ละมหาวิทยาลัยด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 26 มกราคม ถึง 20 กุมภาพันธ์ 2552 โดยแจกแบบสอบถามให้นิสิตนักศึกษา และรอรับคืน จากแบบสอบถามจำนวน 450 ชุด ได้คืน 450 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 100 ของแบบสอบถามทั้งหมด และเตรียมนำข้อมูลมาวิเคราะห์ในขั้นต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้แบบสอบถามครบตามจำนวนแล้ว จากนั้นนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถาม เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยในแต่ละตอนดำเนินการวิเคราะห์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา ลำดับการเกิด ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน ที่พักอาศัยระหว่างเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา และรายได้รวมของบิดามารดาต่อเดือน นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าฐานนิยม ค่าที่น้อยที่สุดและมากที่สุด

2. สัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร นำมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย โดยกำหนดให้คะแนนคำตอบแต่ละระดับเป็น 2 กลุ่ม คือ ข้อความทางบวกและทางลบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กลุ่มข้อความเชิงบวก ให้คะแนนตามระดับเกณฑ์การตอบ ดังนี้

ระดับมากที่สุด	เท่ากับ	4	คะแนน
ระดับมาก	เท่ากับ	3	คะแนน
ระดับน้อย	เท่ากับ	2	คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	เท่ากับ	1	คะแนน
ระดับไม่เคยเลย	เท่ากับ	0	คะแนน

กลุ่มข้อความเชิงลบ ให้คะแนนตามระดับเกณฑ์การตอบ ดังนี้

ระดับมากที่สุด	เท่ากับ	0	คะแนน
ระดับมาก	เท่ากับ	1	คะแนน
ระดับน้อย	เท่ากับ	2	คะแนน
ระดับน้อยที่สุด	เท่ากับ	3	คะแนน
ระดับไม่เคยเลย	เท่ากับ	4	คะแนน

เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยสัมพันธภาพในครอบครัว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลความหมายค่าเฉลี่ย และจัดช่วงคะแนนตามระดับสัมพันธภาพในครอบครัวโดยใช้สูตรภาคชั้นในการพิจารณา ดังนี้

เกณฑ์กำหนดระดับค่าเฉลี่ยในการแปลความหมายค่าเฉลี่ยของสัมพันธภาพในครอบครัว ดังนี้

3.21 – 4.00	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง
2.41 – 3.20	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับค่อนข้างสูง
1.61 – 2.40	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง
0.81 – 1.60	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ
0.00 – 0.80	หมายถึง สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ

นอกจากวิเคราะห์สัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาเป็นรายข้อแล้ว ผู้วิจัยได้แปลงข้อมูล (Transpost) เป็นรายคน โดยพิจารณาจากผลรวมของระดับคะแนนแต่ละด้านของสัมพันธภาพในครอบครัว โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

	คะแนนรวมสูงสุด
1) ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว (ข้อ 1 – 9)	36.00 คะแนน
2) ด้านการสื่อสารในครอบครัว (ข้อ 10 – 16)	28.00 คะแนน
3) ด้านความขัดแย้ง (ข้อ 17 – 22)	24.00 คะแนน
4) สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม	88.00 คะแนน

ทั้งนี้ ได้กำหนดเกณฑ์ระดับค่าเฉลี่ยในการแปลความหมายเป็นรายคนของสัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม โดยใช้สูตรภาคชั้นในการพิจารณา ดังนี้

58.61 – 88.00	หมายถึง	สัมพันธภาพในครอบครัวระดับสูง
29.31 – 58.60	หมายถึง	สัมพันธภาพในครอบครัวระดับปานกลาง
0.00 – 29.30	หมายถึง	สัมพันธภาพในครอบครัวระดับต่ำ

ระดับคะแนนรวมใช้ในการคำนวณช่วงในการจัดระดับสัมพันธภาพในครอบครัว
แต่ละด้าน โดยใช้สูตรภาคส่วนในการพิจารณา ได้เกณฑ์ระดับคะแนนแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว

เกณฑ์กำหนดระดับคะแนนรวมสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคี
กันในครอบครัว

- 24.01 – 36.00 หมายถึง สัมพันธภาพด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว
ระดับสูง
- 12.01 – 24.00 หมายถึง สัมพันธภาพด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว
ระดับปานกลาง
- 0.00 – 12.00 หมายถึง สัมพันธภาพด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว
ระดับต่ำ

ด้านการสื่อสารในครอบครัว

เกณฑ์กำหนดระดับคะแนนรวมสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว

- 18.68 – 28.00 หมายถึง สัมพันธภาพด้านการสื่อสารในครอบครัวระดับสูง
- 9.34 – 18.67 หมายถึง สัมพันธภาพด้านการสื่อสารในครอบครัวระดับปานกลาง
- 0.00 – 9.33 หมายถึง สัมพันธภาพด้านการสื่อสารในครอบครัวระดับต่ำ

ด้านความขัดแย้ง

เกณฑ์กำหนดระดับคะแนนรวมสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้ง

- 16.01 – 24.00 หมายถึง สัมพันธภาพด้านความขัดแย้งระดับสูง
- 8.01 – 16.00 หมายถึง สัมพันธภาพด้านความขัดแย้งระดับปานกลาง
- 0.00 – 8.00 หมายถึง สัมพันธภาพด้านความขัดแย้งระดับต่ำ

ในการพิจารณาจำแนกข้อมูลเป็นรายคน มีการนำเสนอเป็นค่าความถี่ และค่าร้อยละ

3. ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค จากการวิเคราะห์ และตีความคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 แบบ ตามแนวคิดของ Stoltz (1997) คือ แบบแรก เป็นการนำเสนอวิเคราะห์ตีความจากคะแนนรวม โดยมาจากการรวมคะแนนแต่ละด้านทั้ง 4 ด้าน และ แบบที่สอง เป็นการนำเสนอวิเคราะห์ตีความแต่ละด้านทั้ง 4 ด้าน โดยจำแนกรายละเอียดข้อคำถามแต่ละด้านที่นำมาคิดคะแนน ดังนี้

ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) มีทั้งหมด 15 ข้อย่อย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (C-) จำนวน 10 ข้อ และ (C+) จำนวน 5 ข้อ โดยในการคิดคะแนนจะนำมาคิดเฉพาะ (C-) เท่านั้น

ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) มีทั้งหมด 15 ข้อย่อย แบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ (O_r-) จำนวน 5 ข้อ (O_r+) จำนวน 3 ข้อ (O_w-) จำนวน 5 ข้อ และ (O_w+) จำนวน 2 ข้อ โดยในการคิดคะแนนจะนำมาคิดเฉพาะ (O_r-) กับ (O_w-) เท่านั้น โดยนำ $(O_{r-}) + (O_{w-}) = (O_2)$

ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) มีทั้งหมด 15 ข้อย่อย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (R-) จำนวน 10 ข้อ และ (R+) จำนวน 5 ข้อ โดยในการคิดคะแนนจะนำมาคิดเฉพาะ (R-) เท่านั้น

ด้านความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance: E) มีทั้งหมด 15 ข้อย่อย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ (E-) จำนวน 10 ข้อ และ (E+) จำนวน 5 ข้อ โดยในการคิดคะแนนจะนำมาคิดเฉพาะ (E-) เท่านั้น

เกณฑ์ในการให้คะแนน

ผู้ตอบเลือก 1	ได้	1	คะแนน
ผู้ตอบเลือก 2	ได้	2	คะแนน
ผู้ตอบเลือก 3	ได้	3	คะแนน
ผู้ตอบเลือก 4	ได้	4	คะแนน
ผู้ตอบเลือก 5	ได้	5	คะแนน

จากข้อคำถามทั้ง 4 ด้าน จำนวนข้อย่อยที่นำมาคิดคะแนนมีทั้งหมด 40 ข้อ คะแนนสูงสุดข้อละ 5 คะแนน ดังนั้น คะแนนสูงสุดของความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรครวมทั้ง 4 ด้าน เท่ากับ 200 คะแนน

ตามแนวคิดของ Stoltz (1997) การนำเสนอการวิเคราะห์ตีความแบบแรก กล่าวคือ ในการตีความคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค (AQ) โดยรวมทั้ง 4 ด้าน ที่กล่าวข้างต้นแล้ว สามารถแบ่ง AQ รวมออกเป็น 5 ระดับ จำแนกตามช่วงคะแนนดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

คะแนน	การแปลความหมาย
166.00 – 200.00	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับสูงมาก
135.00 – 165.99	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับสูง
95.00 – 134.99	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับปานกลาง
60.00 – 94.99	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับต่ำ
59.99 และต่ำกว่า	มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับต่ำมาก

ส่วนการนำเสนอวิเคราะห์ตีความแบบที่สอง ตามแนวคิดของ Stoltz (1997) กล่าวคือนำเสนอในแต่ละด้านของ AQ ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) และด้านความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance: E) โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ จำแนกตามช่วงคะแนนและการแปลความหมาย ดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์/ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง/ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค/ด้านความอดทนต่ออุปสรรค ยึดตามแนวคิดของ Stoltz (1997)

38 – 50 คะแนน	หมายถึง	อยู่ในระดับสูง
24 – 37 คะแนน	หมายถึง	อยู่ในระดับปานกลาง
10 – 23 คะแนน	หมายถึง	อยู่ในระดับต่ำ

ในการพิจารณาข้อมูลรายคน นำเสนอเป็นค่าความถี่ และค่าร้อยละ

4. พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย วิเคราะห์ระดับพฤติกรรม โดยแสดงค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

ในขั้นตอนการนำเสนอข้อมูล ผู้วิจัยได้แปลงข้อมูล (Transpost) จากรายข้อ (Item) เป็นรายคน โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีการพิจารณาพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจากผลรวมของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในแต่ละด้านย่อยทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านต่อตนเอง และด้านต่อผู้อื่น ตามแนวคิดของ ณัฐวุฒิ สุวรรณช่วง (2547) ซึ่งมีเกณฑ์ในการประเมินระดับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายออกเป็น 4 ระดับ โดยมีการกำหนดระดับค่าเต็มเฉลี่ย ดังนี้

เกณฑ์กำหนดระดับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายทั้งด้านต่อตนเอง และด้านต่อผู้อื่น

3.26 – 4.00	หมายถึง	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในระดับสูงมาก
2.51 – 3.25	หมายถึง	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในระดับสูง
1.76 – 2.50	หมายถึง	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในระดับต่ำ
1.00 – 1.75	หมายถึง	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในระดับต่ำมาก

ในการพิจารณาข้อมูลรายคน นำเสนอเป็นค่าความถี่ และค่าร้อยละ

5. ทดสอบสมมติฐานโดยใช้วิธีการทางสถิติในการศึกษา โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis)

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว และความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เป็นการศึกษาความสัมพันธ์เชิงบรรยาย และเป็นพื้นฐานสำคัญในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนาย (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และ สุภาพ นัทรารณ, 2549: 95) และในการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใช้เกณฑ์ของ Borg (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และ สุภาพ นัทรารณ, 2549: 98)

Borg's Descriptors

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

คำบรรยาย

สูงกว่า 0.85

มีความสัมพันธ์สูงมาก

0.65 – 0.85

มีความสัมพันธ์สูง

0.35 – 0.64

มีความสัมพันธ์ปานกลาง

0.20 – 0.34

มีความสัมพันธ์ต่ำ

ต่ำกว่า 0.20

มีความสัมพันธ์ต่ำมาก

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร แบ่งผลการวิจัยออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม จำนวนสมาชิกในครอบครัว จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา ลำดับการเกิด ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน ที่พักอาศัยระหว่างเรียน การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา และรายได้รวมของบิดามารดาต่อเดือน

2. สัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และ ด้านความขัดแย้ง

3. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา แบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรค และการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) และ ด้านความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance: E)

4. พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านต่อตนเอง และ ด้านต่อผู้อื่น

5. ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร สามารถจำแนกได้ ดังต่อไปนี้

เพศ

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ มากกว่าสองในสามเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 70.2 ที่เหลือเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 29.8 (ตารางที่ 6)

อายุ

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีอายุตั้งแต่ 18 – 24 ปี อายุเฉลี่ย 20.52 ปี และเมื่อจัดกลุ่มอายุโดยใช้ค่าเฉลี่ยและค่าฐานนิยม (ฐานนิยมคือ 20 ปี มี 27.1%) ได้จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีอายุ 18 – 19 ปี กลุ่มที่มีอายุ 20 – 21 ปี และกลุ่มที่มีอายุ มากกว่า 21 ปี ขึ้นไป เมื่อศึกษาการกระจายอายุตามกลุ่มที่จัดใหม่ พบว่า นิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อย อยู่ในกลุ่มที่มีอายุ 20 – 21 ปี (53.1%) รองลงมา เกือบหนึ่งในสี่ อยู่ในกลุ่มที่มีอายุมากกว่า 21 ปี ขึ้นไป (24.5%) ซึ่งใกล้เคียงกับกลุ่มที่มีอายุ 18 – 19 ปี (22.4%) (ตารางที่ 6)

ชั้นปีที่กำลังศึกษา

จากการศึกษาครั้งนี้ นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าหนึ่งในสี่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 (28.5%) ซึ่งใกล้เคียงกับชั้นปีที่ 4 และ 3 ตามลำดับ (28.2% และ 27.8%) รองลงมาศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1 (14.2%) ที่เหลือเป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 5 (1.3%) (ตารางที่ 6)

ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมต่ำสุด 1.17 และผลการเรียนเฉลี่ยสูงสุด 3.92 ผลการเรียนเฉลี่ยทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 2.93 เมื่อทำการจัดกลุ่มใหม่ โดยใช้ผลการเรียนเฉลี่ยทั้งหมด และค่าฐานนิยม (ฐานนิยมเท่ากับ 3.00)

สามารถแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผลการเรียนในเกณฑ์ผ่าน (คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.50 และต่ำกว่า) กลุ่มผลการเรียนพอใช้ (คะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.51 – 3.00) กลุ่มผลการเรียนดี (คะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.01 – 3.50) และกลุ่มผลการเรียนดีมาก (คะแนนเฉลี่ยสะสมสูงกว่า 3.50 ขึ้นไป) เมื่อจำแนกตามกลุ่ม พบว่า มากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อยอยู่ในกลุ่มผลการเรียนพอใช้ (คะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.51 – 3.00) (34.9%) รองลงมาใกล้เคียงกับกลุ่มแรก คือ กลุ่มผลการเรียนดี (คะแนนเฉลี่ยสะสมระหว่าง 3.01 – 3.50) (32.4%) กลุ่มถัดมา คือ กลุ่มผลการเรียนในเกณฑ์ผ่าน (คะแนนเฉลี่ยสะสม 2.50 และต่ำกว่า) (20.2%) ที่เหลือจัดอยู่ในกลุ่มผลการเรียนดีมาก (คะแนนเฉลี่ยสะสมสูงกว่า 3.50 ขึ้นไป) (12.5%) (ตารางที่ 6)

จำนวนสมาชิกในครอบครัว

จำนวนสมาชิกในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนตั้งแต่ 1 – 14 คน จำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4 คน เมื่อจัดกลุ่มใหม่โดยใช้ค่าฐานนิยม (ฐานนิยมเท่ากับ 4 คน มีถึง 42.7%) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ระหว่าง 1 – 4 คน ระหว่าง 5 – 7 คน และ มากกว่า 7 คน ขึ้นไป ผลการศึกษาจำนวนสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามกลุ่มที่จัดใหม่ พบว่า เกือบสามในห้าของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวระหว่าง 1 – 4 คน (58.9%) รองลงมา มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวระหว่าง 5 – 7 คน (38.9%) กลุ่มตัวอย่างที่เหลือมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวมากกว่า 7 คน ขึ้นไป (2.2%) (ตารางที่ 6)

จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา

จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดาของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนตั้งแต่ 1 – 6 คน จำนวนพี่น้องเฉลี่ย 2 คน เมื่อจัดกลุ่มใหม่โดยใช้ฐานนิยม (ฐานนิยมเท่ากับ 2 คน มีถึง 50.7%) จัดแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ระหว่าง 1 – 2 คน ระหว่าง 3 – 4 คน และ มากกว่า 4 คน ขึ้นไป เมื่อจำแนกผลการศึกษาตามกลุ่มที่จัดใหม่ พบว่า นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เกือบสองในสาม มีจำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา ระหว่าง 1 – 2 คน (64.9%) รองลงมาเกือบหนึ่งในสามมีจำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา ระหว่าง 3 – 4 คน (31.3%) ส่วนที่เหลือมีจำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดามากกว่า 4 คน (3.8%) (ตารางที่ 6)

ลำดับการเกิด

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างมีลำดับการเกิดตั้งแต่ คนแรก ถึง คนที่ 6 โดยเกือบครึ่งหนึ่งเป็นลูกคนแรก (49.1%) รองลงมา มากกว่าหนึ่งในสาม เป็นลูกคนที่ 2 (35.6%) ลำดับถัดไปเป็นลูกคนที่ 3 (12.4%) ที่เหลือจำนวนเล็กน้อยเป็นลูกคนที่ 4 – 6 (2.9%) (ตารางที่ 6)

ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองต่อเดือนน้อยที่สุดคือ 1,500 บาท มากที่สุด คือ 50,000 บาท ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 7,183.83 บาท เมื่อทำการจัดกลุ่มค่าใช้จ่ายใหม่ โดยใช้ค่าใช้จ่ายเฉลี่ย และฐานนิยม (ฐานนิยมเท่ากับ 5,000 บาท มี 17.1%) แบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มน้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท กลุ่มระหว่าง 4,001 – 6,000 บาท กลุ่มระหว่าง 6,001 – 8,000 บาท และ กลุ่มมากกว่า 8,000 บาท ขึ้นไป ซึ่งผลการศึกษาค่าใช้จ่ายกระจายตามกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อย อยู่ในกลุ่มที่ได้รับค่าใช้จ่ายระหว่าง 4,001 – 6,000 บาท (34.5%) รองลงมาเกือบหนึ่งในสี่จัดอยู่ในกลุ่มมากกว่า 8,000 บาท ขึ้นไป (23.3%) กลุ่มถัดไป คือ กลุ่มน้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท (21.3%) ที่เหลืออยู่ในกลุ่มที่ได้รับค่าใช้จ่ายระหว่าง 6,001 – 8,000 บาท (17.1%) ทั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 3.8 ที่ไม่ระบุค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครอง (ตารางที่ 6)

ที่พักอาศัยระหว่างเรียน

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เกือบสองในห้าพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง (38.8%) รองลงมา มากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อยพักอยู่หอพักเอกชน (35.3%) รองลงมาพักอยู่หอพักมหาวิทยาลัย (18.7%) นิสิตนักศึกษาจำนวนเล็กน้อยพักอยู่บ้านญาติพี่น้อง (4.9%) นอกจากนี้ นิสิตนักศึกษา ร้อยละ 2.3 ระบุว่าพักอาศัยตามสถานที่อื่น ๆ ได้แก่ บ้านเช่า บ้านพักข้าราชการ บ้านเพื่อน แฟลตการเคหะ บ้านพักสวัสดิการ อพาร์ทเมนต์ และคอนโดมิเนียม ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียน

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าครึ่งเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียนนาน ๆ ครั้ง (57.4%) รองลงมาเกือบหนึ่งในห้าเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียนบ่อยครั้ง (18.4%) ลำดับถัดไปมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ เข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียนเป็นประจำ (12.4%) และไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียนเลย (11.8%) ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

สถานภาพสมรสของบิดามารดา

บิดามารดาของนิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง มากกว่าสามในสี่ บิดามารดาอยู่ด้วยกัน (79.9%) รองลงมา มีสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ บิดาถึงแก่กรรม บิดามารดาหย่าร้างกัน และ บิดามารดาแยกกัน อยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง (8.7%, 6.4% และ 4.4%) ตามลำดับ ส่วนที่เหลือ คือ มารดาถึงแก่กรรม และ บิดามารดาถึงแก่กรรม (0.4% และ 0.2%) ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

อาชีพของบิดา

บิดาของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ประกอบอาชีพ ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.4 รองลงมา มีบิดารับราชการ คิดเป็นร้อยละ 26.0 และน้อยที่สุด คือ บิดาประกอบอาชีพพนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 5.1 นอกจากนี้ ส่วนอื่น ๆ จากการสำรวจ (15.0%) ได้แก่ ถึงแก่กรรม ไม่ทราบแน่ชัด เกษียณ พ่อบ้าน ทนายความ ว่างาน ที่ปรึกษา พนักงานโรงแรม ป่วย โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ เกษีกร และทันตแพทย์ ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

อาชีพของมารดา

มารดาของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ประกอบอาชีพ ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.2 รองลงมา มีมารดารับราชการ คิดเป็นร้อยละ 22.0 และน้อยที่สุด คือ มารดาประกอบอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 2.9 นอกจากนี้ ส่วนอื่น ๆ จากการสำรวจ (23.4%) ได้แก่ แม่บ้าน ถึงแก่กรรม ไม่ทราบแน่ชัด ลูกจ้างชั่วคราว เกษียณ พนักงานโรงแรม เกษีกร ช่างเสริมสวย ว่างาน และครูโรงเรียนเอกชน ตามลำดับ (ตารางที่ 6)

รายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน

ผู้ปกครองของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ต่อเดือนน้อยที่สุด คือ 4,000 บาท และมากที่สุด คือ 500,000 บาท รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครองเฉลี่ยเท่ากับ 53,790.38 บาท เมื่อทำการจัดกลุ่มรายได้ของผู้ปกครองใหม่ โดยใช้รายได้เฉลี่ย และฐานนิยม (ฐานนิยมเท่ากับ 50,000 บาท มี 15.3%) แบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีรายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท กลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง 15,001 – 40,000 บาท กลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง 40,001 – 65,000 บาท กลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง 65,001 – 90,000 บาท และ กลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 90,000 บาท ขึ้นไป ซึ่งผลการศึกษารายได้ต่อเดือนของผู้ปกครองกระจายตามกลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมากกว่าหนึ่งในสาม มีผู้ปกครองอยู่ในกลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง 15,001 – 40,000 บาท (36.7%) รองลงมามากกว่าหนึ่งในสี่ จัดอยู่ในกลุ่มที่มีรายได้ระหว่าง 40,001 – 65,000 บาท (26.9%) กลุ่มถัดไปมีสัดส่วนใกล้เคียงกัน คือ กลุ่มที่มีรายได้มากกว่า 90,000 บาท ขึ้นไป และ กลุ่มที่มีรายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท (12.7% และ 11.5%) ตามลำดับ ทั้งนี้ มีกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 5.3 ไม่ระบุรายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

(n = 450)			
ข้อมูลพื้นฐาน		จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ			
ชาย		134	29.8
หญิง		316	70.2
รวม		450	100.0
อายุ			
18 - 19 ปี		101	22.4
20 – 21 ปี		239	53.1
มากกว่า 21 ปี ขึ้นไป		110	24.5
รวม		450	100.0

$$\bar{X} = 20.52 \text{ ปี}$$

$$\text{Mode} = 20 \text{ ปี } (f = 122, 27.1\%)$$

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 450)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ (ต่อ)		
Minimum = 18 ปี		
Maximum = 24 ปี		
ชั้นปีที่กำลังศึกษา		
1	64	14.2
2	128	28.5
3	125	27.8
4	127	28.2
5	6	1.3
รวม	450	100.0
Mode = ปี 2 (f = 128, 28.5%)		
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม		
2.50 และต่ำกว่า	91	20.2
ระหว่าง 2.51 – 3.00	157	34.9
ระหว่าง 3.01 – 3.50	146	32.4
สูงกว่า 3.50 ขึ้นไป	56	12.5
รวม	450	100.0
$\bar{X} = 2.93$		
Mode = 3.00 (f = 27, 6.0%)		
Minimum = 1.17		
Maximum = 3.92		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 450)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
จำนวนสมาชิกในครอบครัว		
1 – 4 คน	265	58.9
5 – 7 คน	175	38.9
มากกว่า 7 คน ขึ้นไป	10	2.2
รวม	450	100.0
$\bar{X} = 4.49$		
Mode = 4 คน (f = 192, 42.7%)		
Minimum = 1 คน		
Maximum = 14 คน		
จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา		
1 - 2 คน	292	64.9
3 – 4 คน	141	31.3
มากกว่า 4 คน ขึ้นไป	17	3.8
รวม	450	100.0
$\bar{X} = 2.35$		
Mode = 2 คน (f = 228, 50.7%)		
Minimum = 1 คน		
Maximum = 6 คน		
ลำดับการเกิด		
คนแรก	221	49.1
คนที่ 2	160	35.6
คนที่ 3	56	12.4
ตั้งแต่คนที่ 4	13	2.9
รวม	450	100.0
Mode = คนแรก (f = 221, 49.1%)		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 450)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 4,000 บาท	96	21.3
ระหว่าง 4,001 – 6,000 บาท	155	34.5
ระหว่าง 6,001 – 8,000 บาท	77	17.1
มากกว่า 8,000 บาท ขึ้นไป	105	23.3
ไม่ระบุ	17	3.8
รวม	450	100.0
$\bar{X} = 7,183.83$ บาท		
Mode = 5,000 บาท (f = 77, 17.1%)		
Minimum = 1,500 บาท		
Maximum = 50,000 บาท		
ที่พักอาศัยระหว่างเรียน		
บ้านของตนเอง	174	38.8
บ้านของญาติพี่น้อง	22	4.9
หอพักเอกชน	159	35.3
หอพักมหาวิทยาลัย	84	18.7
อื่น ๆ	11	2.3
- บ้านเช่า	3	0.7
- บ้านพักข้าราชการ	2	0.4
- บ้านเพื่อน	2	0.4
- แฟลตการเคหะ	1	0.2
- บ้านพักสวัสดิการ	1	0.2
- อพาร์ทเมนต์	1	0.2
- คอนโดมิเนียม	1	0.2
รวม	450	100.0
Mode = บ้านของตนเอง (f = 174, 38.8%)		

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 450)		
ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียน		
เป็นประจำ	56	12.4
บ่อยครั้ง	83	18.4
นาน ๆ ครั้ง	258	57.4
ไม่เคยเข้าร่วมเลย	53	11.8
รวม	450	100.0
Mode = นาน ๆ ครั้ง (f = 258, 57.4%)		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	359	79.9
บิดามารดาหย่าร้างกัน	29	6.4
บิดาถึงแก่กรรม	39	8.7
มารดาถึงแก่กรรม	2	0.4
บิดาและมารดาถึงแก่กรรม	1	0.2
บิดามารดาแยกกันอยู่แต่มีได้หย่าร้าง	20	4.4
รวม	450	100.0
Mode = บิดามารดาอยู่ด้วยกัน (f = 359, 79.9%)		
อาชีพของบิดา		
รับราชการ	117	26.0
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	29	6.5
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	141	31.4
รับจ้างทั่วไป	41	9.1
พนักงานบริษัท	23	5.1
เกษตรกร (ทำไร่นา ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ)	31	6.9

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 450)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพของบิดา (ต่อ)		
อื่น ๆ	68	15.0
- ไม่ทราบแน่ชัด	7	1.6
- เกษียณ	6	1.3
- พ่อบ้าน	6	1.3
- ทนายความ	3	0.7
- ว่างงาน	3	0.7
- ที่ปรึกษา	1	0.2
- พนักงานโรงแรม	1	0.2
- ป่วย	1	0.2
- โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ	1	0.2
- เกษีกร	1	0.2
- ทันตแพทย์	1	0.2
รวม	450	100.0

Mode = ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว (f = 141, 31.4%)

อาชีพของมารดา

รับราชการ	99	22.0
พนักงานรัฐวิสาหกิจ	13	2.9
ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว	140	31.2
รับจ้างทั่วไป	40	8.9
พนักงานบริษัท	28	6.3
เกษตรกร (ทำไร่นา ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ)	24	5.3
อื่น ๆ	106	23.4
- แม่บ้าน	92	20.4
- ถึงแก่กรรม	3	0.7
- ไม่ทราบแน่ชัด	3	0.7

ตารางที่ 6 (ต่อ)

(n = 450)		
ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพของมารดา (ต่อ)		
อื่น ๆ (ต่อ)		
- ลูกจ้างชั่วคราว	2	0.4
- เกษียณ	1	0.2
- พนักงานโรงแรม	1	0.2
- เกษีชร	1	0.2
- ช่างเสริมสวย	1	0.2
- ว่างาน	1	0.2
- ครูโรงเรียนเอกชน	1	0.2
รวม	450	100.0
Mode = ค้าขายธุรกิจส่วนตัว (f = 140, 31.2%)		
รายได้ของผู้ปกครองต่อเดือน		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท	52	11.5
ระหว่าง 15,001 – 40,000 บาท	165	36.7
ระหว่าง 40,001 – 65,000 บาท	121	26.9
ระหว่าง 65,001 – 90,000 บาท	31	6.9
มากกว่า 90,000 บาท ขึ้นไป	57	12.7
ไม่ระบุ	24	5.3
รวม	450	100.0
$\bar{X} = 53,790.38$ บาท		
Mode = 50,000 บาท (f = 69, 15.3%)		
Minimum = 4,000 บาท		
Maximum = 500,000 บาท		

ตอนที่ 2 สัมพันธภาพในครอบครัว

การวิจัยส่วนนี้ เป็นการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัว โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และ ด้านความขัดแย้ง จากการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูล แสดงรายละเอียดดังนี้

ผลการวิเคราะห์สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 2.71$) เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน มีรายละเอียดดังนี้

ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว

จากการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ของนิสิตนักศึกษา พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 2.84$) เมื่อพิจารณารายข้อ จากข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว อยู่ในระดับสูง มี 2 ประเด็น ได้แก่ บิดา มารดาเคารพในสิทธิของลูก ให้อิสระในการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ (เช่น การคบเพื่อน การเลือกเรียนในคณะที่ชอบ เป็นต้น) ($\bar{X} = 3.43$) และ บิดามารดา สมาชิกในครอบครัว เอาใจใส่และพร้อมให้การสนับสนุนเรื่องต่าง ๆ อย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 3.35$) ส่วนอีก 5 ประเด็น อยู่ในระดับค่อนข้างสูง ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวให้ความสำคัญและมีความสุขต่อการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวพักผ่อน ตกแต่งบ้าน ดูโทรทัศน์ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.13$) สมาชิกในครอบครัวพยายามเสริมสร้างความรักต่อกันด้วยการให้กำลังใจ และให้อภัยซึ่งกันและกัน ($\bar{X} = 3.04$) บิดา มารดาเปิดโอกาสให้ลูกและสมาชิกคนอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น รับรู้และช่วยแก้ปัญหาของครอบครัวเสมอ ($\bar{X} = 3.03$) เมื่อสมาชิกในครอบครัวทุกข์ใจ ท่านจะรับรู้และเข้าใจในตัวเขา ช่วยปลอบโยนเพื่อให้เขากลายทุกข์ ($\bar{X} = 2.99$) และ การปรับตัวเข้าหากันของสมาชิกในครอบครัวถือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่าย เนื่องจากแต่ละคนมีความเป็นตัวของตัวเองต่ำ ($\bar{X} = 2.55$)

ส่วนสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในระดับปานกลาง มี 2 ประเด็น ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวแสดงความรักต่อกันเสมอ (เช่น กอด หอมแก้ม เป็นต้น) ถึงแม้จะคิดว่าเป็นสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว ($\bar{X} = 2.13$) และ หากกระทำผิด ครอบครัวจะเข้าข้างท่านและช่วยเหลือตามเหตุผลสมควร ($\bar{X} = 1.87$) (ตารางที่ 7)

ด้านการสื่อสารในครอบครัว

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 2.79$) เมื่อพิจารณารายข้อ จากข้อคำถามจำนวน 7 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวอยู่ในระดับสูง มีเพียง 1 ประเด็น กล่าวคือ บิดามารดาจะติดต่อและสอบถามเป็นระยะหากท่านกลับดึก ($\bar{X} = 3.23$) ส่วนอีก 5 ประเด็น อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยเรียงตามลำดับดังนี้ สมาชิกในครอบครัวสนิทสนมเป็นกันเอง มักมีเรื่องขำขันมาคุยกันคล้ายเครียดเสมอ ($\bar{X} = 3.19$) ผลการเรียนของพี่หรือน้องของท่านไม่ค่อยดี ในภาคการศึกษานี้ครอบครัวจะให้กำลังใจและช่วยเหลืออย่างเต็มที่ ($\bar{X} = 2.86$) ครอบครัวมีการพูดคุยกัน ทำให้ได้รับรู้ความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัว ($\bar{X} = 2.77$) เมื่อผลการเรียนออกมาไม่ดี จะบอกกล่าวแก่บิดามารดาให้รับรู้โดยไม่ปิดบัง ($\bar{X} = 2.76$) หากสมาชิกในครอบครัวมีท่าทีเปลี่ยนไป จะมีการพูดคุยสอบถามสิ่งที่สงสัย จะไม่เก็บไปคิดกันเอง ($\bar{X} = 2.66$)

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวมีเพียง 1 ประเด็น ที่อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ หากสมาชิกในครอบครัวไม่พอใจกัน มักจะพูดคุยกันด้วยเหตุผลและไม่ทะเลาะกัน ($\bar{X} = 2.08$) (ตารางที่ 7)

ด้านความขัดแย้ง

นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้งในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ($\bar{X} = 2.51$) เมื่อพิจารณารายข้อ จากข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้งอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 4 ประเด็น เรียงตามลำดับดังนี้ บิดามารดาอนุญาตให้ออกจากบ้านตามสมควร จึงไม่เป็นสาเหตุให้มีการโต้แย้งกัน ($\bar{X} = 2.76$) บิดามารดาไม่เปรียบเทียบตัวท่านกับพี่น้อง หรือคนอื่น ๆ ไม่บังคับให้เอาอย่างคนอื่น ทำให้ท่านไม่รู้สึกกดดันในการใช้ชีวิต ($\bar{X} = 2.73$) บิดามารดาไม่ได้ยึดความคิดของตนเองเป็นหลัก และไม่ได้บังคับให้ลูกปฏิบัติตามที่ตนต้องการ ทั้ง ๆ ที่ลูกไม่เห็นด้วย ($\bar{X} = 2.48$) และ บิดามารดาไม่บ่นว่าอย่างไม่มีเหตุผลในเรื่องต่าง ๆ เช่น การคบเพื่อน การใช้เงิน การเรียน การแต่งตัว เป็นต้น ($\bar{X} = 2.42$)

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้งมี 2 ประเด็น ที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ ครอบครัวไม่ได้เข้มงวดควบคุมกับเรื่องการเรียนรู้ของท่าน ($\bar{X} = 2.37$) และ ลูกไม่ได้มีความคาดหวังสูงกับบิดามารดาและพอใจในสิ่งที่บิดามารดาเป็นอยู่ ($\bar{X} = 2.31$) (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 สัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร
(n = 450)

ลำดับ ที่	สัมพันธภาพในครอบครัว	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคยเลย		
		จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
1. <u>ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว</u>								
1	บิดามารดาเคารพในสิทธิของท่านให้อิสระในการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ (เช่น การคบเพื่อน การเลือกเรียนในคณะที่ชอบ เป็นต้น)	247 (54.9)	161 (35.8)	33 (7.3)	7 (1.6)	2 (0.4)	3.43	0.74
2	บิดามารดา สมาชิกในครอบครัวเอาใจใส่และพร้อมให้การสนับสนุนเรื่องต่าง ๆ อย่างเต็มที่	200 (44.5)	215 (47.8)	31 (6.9)	2 (0.4)	2 (0.4)	3.35	0.67
3	สมาชิกในครอบครัวของท่านให้ความสำคัญและมีความสุขต่อการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวพักผ่อน ตกแต่งบ้าน ดูโทรทัศน์ เป็นต้น	149 (33.1)	222 (49.3)	70 (15.6)	8 (1.8)	1 (0.2)	3.13	0.75
4	สมาชิกในครอบครัวของท่านพยายามเสริมสร้างความรักต่อกันด้วยการให้กำลังใจ และให้อภัยซึ่งกันและกัน	122 (27.1)	238 (52.9)	76 (16.9)	12 (2.7)	2 (0.4)	3.04	0.77
5	บิดามารดาเปิดโอกาสให้ท่านและสมาชิกคนอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น รับรู้และช่วยแก้ปัญหาของครอบครัวเสมอ	115 (25.5)	247 (54.9)	76 (16.9)	9 (2.0)	3 (0.7)	3.03	0.75

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n = 450)

ลำดับที่	สัมพันธภาพในครอบครัว	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD
		มาก	มาก	น้อย	น้อย	ไม่เคย		
		ที่สุด			ที่สุด	เลย		
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		

1. ด้านความผูกพัน รักใคร่								
สามัคคีกันในครอบครัว (ต่อ)								
6	เมื่อสมาชิกในครอบครัวท่านทุกข์ใจ ท่านจะรับรู้และเข้าใจในตัวเขา ช่วยปลอบโยนเพื่อให้เขากลายทุกข์	106 (23.6)	245 (54.4)	90 (20.0)	6 (1.3)	3 (0.7)	2.99	0.74
7*	การปรับตัวเข้าหากันของสมาชิกในครอบครัวของท่านถือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก เนื่องจากแต่ละคนมีความเป็นตัวของตัวเองสูง	9 (2.0)	60 (13.3)	137 (30.5)	162 (36.0)	82 (18.2)	2.55	1.00
8*	สมาชิกในครอบครัวของท่านไม่ค่อยแสดงความรักต่อกัน (เช่น กอด หอมแก้ม เป็นต้น) เนื่องจากเงินอายุและคิดว่าเป็นสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว	45 (10.0)	110 (24.4)	121 (26.9)	91 (20.3)	83 (18.4)	2.13	1.25
9*	หากท่านกระทำผิด ครอบครัวท่านจะเข้าข้างท่านและช่วยเสมอไม่ว่าอย่างไรก็ตาม	25 (5.6)	156 (34.7)	158 (35.1)	76 (16.8)	35 (7.8)	1.87	1.02
รวม							2.84	0.46
2. ด้านการสื่อสารในครอบครัว								
1	บิดามารดาจะติดต่อและสอบถามท่านเป็นระยะหากท่านกลับดึก	214 (47.6)	159 (35.3)	53 (11.8)	15 (3.3)	9 (2.0)	3.23	0.93
2	สมาชิกในครอบครัวของท่านสนิทสนมเป็นกันเอง มักมีเรื่องขำขันมาคุยกันคล้ายเคลียดเสมอ	176 (39.1)	196 (43.6)	66 (14.7)	10 (2.2)	2 (0.4)	3.19	0.80

ตารางที่ 7 (ต่อ)

(n = 450)

ลำดับ ที่	สัมพันธภาพในครอบครัว	ระดับความคิดเห็น					$\bar{X}$	SD
		มาก	มาก	น้อย	น้อย	ไม่เคย		
		ที่สุด			ที่สุด	เลย		
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)		
3. ด้านความขัดแย้ง								
1*	บิดามารดาไม่ค่อยอนุญาตให้ ออกจากบ้าน และเป็นสาเหตุให้ มีการโต้แย้งกันเสมอ	10 (2.2)	37 (8.2)	129 (28.7)	151 (33.6)	123 (27.3)	2.76	1.02
2*	บิดามารดาชอบเปรียบเทียบตัว ท่านกับพี่น้อง หรือคนอื่น ๆ โดยพยายามให้เอาอย่างคนอื่น ทำให้ท่านกดดันในการใช้ชีวิต	20 (4.4)	50 (11.1)	116 (25.8)	108 (24.0)	156 (34.7)	2.73	1.18
3*	บิดามารดาของท่านยึดความคิด ของตนเองเป็นหลัก ชอบให้ลูก ปฏิบัติตามที่ตนต้องการ ทั้ง ๆ ที่ลูกไม่เห็นด้วย	18 (4.0)	65 (14.4)	142 (31.6)	133 (29.6)	92 (20.4)	2.48	1.10
4*	บิดามารดามักจะบ่นว่าท่านใน เรื่องต่าง ๆ เสมอ เช่น การคบเพื่อน การใช้เงิน การเรียน การแต่งตัว เป็นต้น	20 (4.4)	82 (18.2)	134 (29.8)	119 (26.5)	95 (21.1)	2.42	1.14
5	ครอบครัวของท่านไม่ได้เข้มงวด กวดขันกับเรื่องการเรียนของท่าน	60 (13.3)	153 (34.0)	147 (32.7)	72 (16.0)	18 (4.0)	2.37	1.03
6*	ท่านมีความคาดหวังสูงกับบิดา มารดา และหากไม่เป็นไปตามที่ หวัง ท่านจะแสดงออกซึ่งความ ไม่พอใจให้บิดามารดารับรู้	18 (4.0)	79 (17.6)	168 (37.3)	116 (25.8)	69 (15.3)	2.31	1.06
รวม							2.51	0.68
รวม (เฉลี่ย)							2.71	0.46

หมายเหตุ: * ข้อคำถามนิเสธ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสัมพันธภาพในครอบครัว นอกจากนำเสนอเป็นรายชื่อ (Item) ผู้วิจัยได้แปลงข้อมูล (Transpost) เพื่อพิจารณาสัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา เป็นรายคน จากผลรวมของคะแนนทั้ง 3 ด้านย่อย เป็นสัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม และจำแนกในแต่ละด้านย่อยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และด้านความขัดแย้ง ผู้วิจัยได้แบ่งเกณฑ์ของสัมพันธภาพในครอบครัวแต่ละด้านเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ โดยแสดงรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ได้ ดังต่อไปนี้

สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าสองในสาม มีสัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 66.9 ที่เหลือมีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.1 (ตารางที่ 8)

ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าสามในห้าเล็กน้อย มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัวอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 60.7 รองลงมาเกือบสองในห้า มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 39.1 และมีเพียงร้อยละ 0.2 มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 8)

ด้านการสื่อสารในครอบครัว

เกือบสามในห้าของนิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 58.9 รองลงมาสองในห้า มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.0 ส่วนที่เหลือเพียงร้อยละ 1.1 มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 8)

ด้านความขัดแย้ง

นิสิตนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้งอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.6 รองลงมาเกือบสองในห้า มีสัมพันธภาพในครอบครัว อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 39.1 ส่วนที่เหลือร้อยละ 7.3 มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับต่ำ (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ระดับสัมพันธภาพในครอบครัว

(n = 450)			
ผลรวมข้อ	สัมพันธภาพในครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<u>สัมพันธภาพในครอบครัว</u>			
1 – 22	สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม		
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.00 – 29.30)	-	-
	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 29.31 – 58.60)	149	33.1
	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 58.61 – 88.00)	301	66.9
	รวม	450	100.0
	$\bar{X} = 62.68$ คะแนน (คะแนนรวม 88.00)		
1 – 9	ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน		
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.00 – 12.00)	1	0.2
	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 12.01 – 24.00)	176	39.1
	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 24.01 – 36.00)	273	60.7
	รวม	450	100.0
	$\bar{X} = 25.51$ คะแนน (คะแนนรวม 36.00)		

ตารางที่ 8 (ต่อ)

(n = 450)			
ผลรวมข้อ	สัมพันธภาพในครอบครัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10 – 16	ด้านการสื่อสารในครอบครัว		
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.00 – 9.33)	5	1.1
	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 9.34 – 18.67)	180	40.0
	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 18.68 – 28.00)	265	58.9
	รวม	450	100.0
	$\bar{X} = 19.56$ คะแนน (คะแนนรวม 28.00)		
17 – 22	ด้านความขัดแย้ง		
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 0.00 – 8.00)	33	7.3
	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 8.01 – 16.00)	241	53.6
	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 16.01 – 24.00)	176	39.1
	รวม	450	100.0
	$\bar{X} = 15.06$ คะแนน (คะแนนรวม 24.00)		

ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกผลการศึกษาได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (Control: C) ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O₂) ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R) และ ด้านความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance: E) โดยมีรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์

นิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อย มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ในระดับปานกลาง (52.0%) รองลงมาเกือบครึ่ง มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ในระดับสูง (47.3%) และมีเพียงเล็กน้อยที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ในระดับต่ำ (0.7%) (ตารางที่ 9)

ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง

ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษา มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองในระดับปานกลาง (83.8%) รองลงมา มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองในระดับสูง (16.0%) และมีเพียงเล็กน้อย ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองในระดับต่ำ (0.2%) (ตารางที่ 9)

ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค

นิสิตนักศึกษามากกว่าสองในสามเล็กน้อย มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคในระดับปานกลาง (68.7%) รองลงมา มากกว่าหนึ่งในสี่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคในระดับสูง (28.2%) และที่เหลือเพียง

เล็กน้อย มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคในระดับต่ำ (3.1%) (ตารางที่ 9)

ด้านความอดทนต่ออุปสรรค

นิสิตนักศึกษามากกว่าสามในห้าเล็กน้อย มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรคในระดับสูง (61.5%) รองลงมามากกว่าหนึ่งในสาม มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรคในระดับปานกลาง (37.8%) และมีเพียงเล็กน้อยที่มีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรคในระดับต่ำ (0.7%) (ตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 ระดับความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคจำแนก 4 ด้าน

(n = 450)			
ผลรวมข้อ	ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค			
(C-) ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์			
10 ข้อ (Control: C)			
	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 38.00 – 50.00)	213	47.3
	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 24.00 – 37.99)	234	52.0
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 10.00 – 23.99)	3	0.7
	รวม	450	100.0
(O _r -) 5 ข้อ ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับ			
(O _w -) 5 ข้อ ผลการกระทำของตนเอง (Origin and Ownership: O ₂)			
	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 38.00 – 50.00)	72	16.0
	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 24.00 – 37.99)	377	83.8
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 10.00 – 23.99)	1	0.2
	รวม	450	100.0

ตารางที่ 9 (ต่อ)

(n = 450)			
ผลรวมข้อ	ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
(R-)	ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค (Reach: R)		
10 ข้อ	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 38.00 – 50.00)	127	28.2
	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 24.00 – 37.99)	309	68.7
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 10.00 – 23.99)	14	3.1
	รวม	450	100.0
(E-)	ด้านความอดทนต่ออุปสรรค (Endurance: E)		
10 ข้อ	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 38.00 – 50.00)	277	61.5
	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 24.00 – 37.99)	170	37.8
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 10.00 – 23.99)	3	0.7
	รวม	450	100.0

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรค นอกจากเสนอแยกเป็นด้านทั้ง 4 ด้าน ข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยนำเสนอระดับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคภาพรวมทั้ง 4 ด้าน จากผลรวมของคะแนนในแต่ละด้าน ตามแนวคิดของ Stoltz (1997) โดยมีรายละเอียดดังนี้

นิสิตนักศึกษาเกือบสองในสาม มีระดับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง (65.4%) รองลงมา เกือบหนึ่งในสี่ มีระดับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (24.9%) ที่เหลือมีระดับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงมาก (9.3%) และมีเพียงเล็กน้อยที่มีระดับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ (0.4%) (ตารางที่ 10)

เป็นที่น่าสังเกตว่า ไม่พบนิสิตนักศึกษาที่มีระดับความสามารถในการฟื้นฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำมากเลย

ตารางที่ 10 ระดับความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคภาพรวม

(n = 450)

ผลรวมข้อ	ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<u>ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค</u>			
(C-)	ระดับสูงมาก (ช่วงคะแนนรวม 166.00 – 200.00)	42	9.3
(O ₂ -)	ระดับสูง (ช่วงคะแนนรวม 135.00 – 165.99)	294	65.4
(R-)	ระดับปานกลาง (ช่วงคะแนนรวม 95.00 – 134.99)	112	24.9
(E-)	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนรวม 60.00 – 94.99)	2	0.4
40 ข้อ	ระดับต่ำมาก (ช่วงคะแนนรวม 59.99 และต่ำกว่า)	-	-
	รวม	450	100.0

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านต่อตนเอง และ ด้านต่อผู้อื่น ซึ่งในภาพรวมนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อตนเองอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.93 และพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นอยู่ในระดับสูงเช่นกัน มีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.03 เมื่อพิจารณา รายข้อพบรายละเอียดแต่ละด้าน ดังนี้

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง พบว่ามีทั้งสิ้น 11 ประเด็น ผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อตนเองในระดับสูงเกือบทั้งหมด มีจำนวน 10 ประเด็น เรียงตามลำดับ ดังนี้ เมื่อรู้สึกเครียด ลูกมักจะหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น ($\bar{X} = 3.18$) สามารถพูดคุยปัญหา กับพ่อแม่หรือคนในครอบครัวได้ทุกเรื่อง ($\bar{X} = 3.16$) เมื่อมีปัญหาจะมีสติคิดทบทวนและแก้ไข ปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง ($\bar{X} = 3.11$) เมื่อมีปัญหา สามารถหาคนที่ให้คำปรึกษา ช่วยคิด แก้ปัญหาได้เสมอ ($\bar{X} = 3.10$) ดูแลเอาใจใส่สุขภาพจิตใจของตนเองให้อยู่เสมอ ($\bar{X} = 3.08$) หากมีการดำเนินชีวิตผิดปกติไปจากเดิม เช่น นอนไม่หลับ ภาวะอารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เป็นต้น ท่านจะหาทางแก้ไข ($\bar{X} = 3.04$) ใช้เหตุผลในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหามากกว่าการใช้ อารมณ์ ($\bar{X} = 2.94$) ดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายของตนเองให้อยู่เสมอ เมื่อเจ็บป่วยจะรีบรักษา ให้หาย ($\bar{X} = 2.93$) เมื่อมีเรื่องเครียด หรือนอนไม่หลับ จะไม่ใช้ยาแก้เครียดหรือยานอนหลับจน คิดเป็นนิสัย โดยไม่ปรึกษาแพทย์ ($\bar{X} = 2.79$) และ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต หรือรู้สึกเครียด จะไม่อยู่เพียงลำพังคนเดียว ($\bar{X} = 2.73$)

ส่วนอีกเพียงหนึ่งประเด็นมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อ ตนเองในระดับต่ำ กล่าวคือ เมื่อรู้สึกเครียด จะเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิต เช่น บริการแนะแนวให้คำปรึกษา เป็นต้น ($\bar{X} = 2.17$) (ตารางที่ 11)

ทั้งนี้ ไม่พบนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
ด้านต่อตนเองในระดับสูงมาก และระดับต่ำมากเลย

ตารางที่ 11 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

(n = 450)

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อ การฆ่าตัวตายในด้านต่อตนเอง	ระดับพฤติกรรม				$\bar{X}$	SD
		มาก	มาก	น้อย	น้อย		
		ที่สุด			ที่สุด		
		จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
1	เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านมักจะหากิจกรรม ทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น	159 (35.3)	221 (49.2)	64 (14.2)	6 (1.3)	3.18	0.72
2	ท่านสามารถพูดคุยปัญหา กับพ่อแม่หรือ คนในครอบครัวได้ทุกเรื่อง	164 (36.4)	209 (46.4)	61 (13.6)	16 (3.6)	3.16	0.79
3	เมื่อท่านมีปัญหา ท่านจะมีสติคิดทบทวน และแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้ด้วย ตนเอง	100 (22.2)	303 (67.4)	45 (10.0)	2 (0.4)	3.11	0.57
4	เมื่อท่านมีปัญหา ท่านสามารถหาคนที่ให้ คำปรึกษา ช่วยคิดแก้ปัญหาได้เสมอ	121 (26.9)	265 (58.9)	51 (11.3)	13 (2.9)	3.10	0.70
5	ท่านดูแลเอาใจใส่สุขภาพจิตใจของตนเอง ให้อยู่เสมอ	111 (24.7)	272 (60.4)	61 (13.6)	6 (1.3)	3.08	0.66
6	หากท่านมีการดำเนินชีวิตผิดปกติไปจาก เดิม เช่น นอนไม่หลับ ภาวะอารมณ์ เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เป็นต้น ท่านจะ หาทางแก้ไข	106 (23.6)	266 (59.0)	66 (14.7)	12 (2.7)	3.04	0.70
7	ท่านใช้เหตุผลในการตัดสินใจหรือ แก้ปัญหา มากกว่าการใช้อารมณ์	75 (16.7)	278 (61.8)	92 (20.4)	5 (1.1)	2.94	0.64
8	ท่านดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายของ ตนเองให้อยู่เสมอ เมื่อเจ็บป่วยจะรีบ รักษาให้หาย	105 (23.3)	212 (47.1)	129 (28.7)	4 (0.9)	2.93	0.74

ตารางที่ 11 (ต่อ)

(n = 450)

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อ การฆ่าตัวตายในด้านต่อตนเอง	ระดับพฤติกรรม				$\bar{X}$	SD
		มาก	มาก	น้อย	น้อย		
		ที่สุด			ที่สุด		
		จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
9	เมื่อมีเรื่องเครียด หรือนอนไม่หลับ ท่าน จะไม่ใช้ยาแก้เครียดหรือยานอนหลับ จนคิดเป็นนิสัย โดยไม่ปรึกษาแพทย์	178 (39.6)	110 (24.4)	52 (11.6)	110 (24.4)	2.79	1.20
10	เมื่อท่านมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต หรือรู้สึก เครียด ท่านจะ ไม่อยู่เพียงลำพังคนเดียว	77 (17.1)	209 (46.5)	128 (28.4)	36 (8.0)	2.73	0.84
11	เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านจะเข้ารับบริการ ต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิต เช่น บริการแนะแนวให้คำปรึกษา เป็นต้น	30 (6.7)	122 (27.1)	191 (42.4)	107 (23.8)	2.17	0.87
รวม						2.93	0.36

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น พบว่า มีทั้งสิ้น 9 ประเด็น ผลการศึกษามีรายละเอียด ดังนี้

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
ด้านต่อผู้อื่นในระดับสูงทั้งหมดทั้ง 9 ประเด็น เรียงตามลำดับ ดังนี้ หากคนในครอบครัวมีความ
เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ท่านจะพยายามเก็บอุปกรณ์ อาวุธ หรือยาที่เป็นอันตรายที่ผู้อื่นอาจใช้
ฆ่าตัวตายจากอารมณ์หุนหันพลันแล่น ($\bar{X} = 3.25$) สามารถลอบโยนให้กำลังใจผู้ที่ปัญหา
ให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และกระตุ้นให้เขาเกิดความรู้สึกที่ดี ($\bar{X} = 3.21$) สามารถให้คำปรึกษา
เมื่อยามที่เพื่อนมีปัญหาคับข้องใจ ($\bar{X} = 3.18$) หากคนใกล้ชิดมีปัญหา และอาจจะมีความเสี่ยงต่อ
การฆ่าตัวตาย ท่านสามารถ สังเกตอาการของบุคคลนั้นได้ เช่น มีสีหน้าเป็นทุกข์ ห่มหมอง
เศร้าซึม ร้องไห้ เป็นต้น ($\bar{X} = 3.16$) จะไม่เก็บยานอนหลับหรือยาแก้เครียดไว้รวมกับยาสามัญ

ประจำบ้านที่ใช้เป็นประจำ ($\bar{X} = 3.06$) มีการพูดคุย ถามไถ่ทุกข์สุข และความเป็นไปในชีวิตของคนรอบข้างอยู่เสมอ ($\bar{X} = 3.03$) เคยให้การช่วยเหลือแก่คนใกล้ชิดที่มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต ($\bar{X} = 3.01$) สามารถให้ความช่วยเหลือขั้นต้นแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ($\bar{X} = 2.75$) และสามารถให้ความรู้พื้นฐานแก่ญาติของผู้ที่คิดฆ่าตัวตายให้รู้วิธีช่วยเหลือผู้ที่คิดฆ่าตัวตายในขั้นต้นได้ ($\bar{X} = 2.58$) (ตารางที่ 12)

ทั้งนี้ ไม่พบนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นในระดับสูงมาก ระดับต่ำ และระดับต่ำมากเลย

ตารางที่ 12 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร

(n = 450)

ลำดับที่	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในด้านการต่อผู้อื่น	ระดับพฤติกรรม				$\bar{X}$	SD
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด		
		จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
1	หากคนในครอบครัวของท่านมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ท่านจะพยายามเก็บอุปกรณ์ อาวุธ หรือยาที่เป็นอันตรายที่ผู้ใช้นั้นอาจใช้ฆ่าตัวตายจากอารมณ์หุนหันพลันแล่น	208 (46.2)	175 (38.9)	40 (8.9)	27 (6.0)	3.25	0.85
2	ท่านสามารถปลอมโยนให้กำลังใจผู้ที่มีปัญหา ให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และกระตุ้นให้เขาเกิดความรู้สึกที่ดี	136 (30.2)	271 (60.2)	43 (9.6)	-	3.21	0.60
3	ท่านสามารถให้คำปรึกษา เมื่อยามที่เพื่อนของท่านมีปัญหาคับข้องใจ	132 (29.3)	271 (60.3)	45 (10.0)	2 (0.4)	3.18	0.62
4	หากคนใกล้ชิดของท่านมีปัญหา และอาจจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ท่านสามารถสังเกตอาการของบุคคลนั้นได้ เช่น มีสีหน้าเป็นทุกข์ ห่มหมอง เศร้าซึม ร้องไห้ เป็นต้น	134 (29.8)	264 (58.7)	43 (9.5)	9 (2.0)	3.16	0.67

ตารางที่ 12 (ต่อ)

(n = 450)

ลำดับ ที่	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อ การฆ่าตัวตายในด้านต่อผู้อื่น	ระดับพฤติกรรม				$\bar{X}$	SD
		มาก	มาก	น้อย	น้อย		
		ที่สุด			ที่สุด		
		จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน		
		(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)		
5	ท่านจะไม่เก็บยานอนหลับหรือยาแก้ เครียดไว้ร่วมกับยาสามัญประจำบ้านที่ใช้ เป็นประจำ	190 (42.2)	144 (32.0)	67 (14.9)	49 (10.9)	3.06	1.00
6	ท่านมีการพูดคุย ถามไถ่ทุกข์สุข และความ เป็นไปในชีวิตของคนรอบข้างอยู่เสมอ	102 (22.7)	265 (58.9)	79 (17.5)	4 (0.9)	3.03	0.66
7	ท่านเคยให้การช่วยเหลือแก่คนใกล้ชิดที่มี ปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต	94 (20.9)	272 (60.5)	78 (17.3)	6 (1.3)	3.01	0.66
8	ท่านสามารถให้ความช่วยเหลือขั้นต้นแก่ผู้ ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	48 (10.7)	252 (56.0)	140 (31.1)	10 (2.2)	2.75	0.67
9	ท่านสามารถให้ความรู้พื้นฐานแก่ญาติของ ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายให้รู้วิธีช่วยเหลือผู้ที่คิดฆ่า ตัวตายในขั้นต้นได้	37 (8.2)	217 (48.2)	166 (36.9)	30 (6.7)	2.58	0.74
รวม						3.03	0.39

นอกจากการนำเสนอข้อมูลพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเป็นรายชื่อแล้ว ผู้วิจัยได้แปลงข้อมูล (Transpost) เป็นรายคนโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป และนำเสนอ แบ่งเป็น 2 ด้าน คือ พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง และพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น โดยนำผลรวมของคะแนนเฉลี่ยแต่ละด้านมา จำแนกตามระดับพฤติกรรมทั้ง 4 ระดับ คือ ระดับต่ำมาก (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.75) ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.76 – 2.50) ระดับสูง (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.25) และ ระดับสูงมาก (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.26 – 4.00) มีรายละเอียด ดังนี้

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าสองในสามเล็กน้อย มีพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อตนเองในระดับสูง (68.9%) รองลงมา มากกว่าหนึ่งในห้าเล็กน้อย มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อตนเองในระดับสูงมาก (20.2%) ที่เหลือมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อตนเองในระดับต่ำ (10.9%) (ตารางที่ 13)

เป็นที่น่าสังเกตว่า ไม่พบนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันความ เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อตนเองในระดับต่ำมาก

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น

เกือบสองในสามของนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยง ต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อผู้อื่นในระดับสูง (66.5%) รองลงมา มากกว่าหนึ่งในสี่เล็กน้อย มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อผู้อื่นในระดับสูงมาก (25.3%) ที่เหลือมี พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อผู้อื่นในระดับต่ำ (8.2%) (ตารางที่ 13)

ทั้งนี้ ไม่พบนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อ การฆ่าตัวตาย ด้านต่อผู้อื่นในระดับต่ำมาก

ตารางที่ 13 ระดับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

(n = 450)

ลำดับที่	พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย			
1	ด้านตนเอง		
	ระดับสูงมาก (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.26 – 4.00)	91	20.2
	ระดับสูง (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.25)	310	68.9
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.76 – 2.50)	49	10.9
	ระดับต่ำมาก (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.75)	-	-
	รวม	450	100.0
2	ด้านผู้อื่น		
	ระดับสูงมาก (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.26 – 4.00)	114	25.3
	ระดับสูง (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.25)	299	66.5
	ระดับต่ำ (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.76 – 2.50)	37	8.2
	ระดับต่ำมาก (ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.75)	-	-
	รวม	450	100.0

ตอนที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว และความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

5.1 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยการทดสอบสมมติฐานการวิจัย คือ สัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค กับการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation Analysis) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

5.1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยค่าของตัวแปรต่าง ๆ จำแนกได้ ดังนี้

ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนาย

1. สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 9 ข้อ
2. สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 7 ข้อ
3. สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้ง มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 6 ข้อ
4. สัมพันธภาพในครอบครัวรวมทุกด้าน มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 22 ข้อ

ตัวแปรตามหรือตัวแปรเกณฑ์

1. พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 11 ข้อ
2. พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 9 ข้อ
3. พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายรวมทุกด้าน มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 20 ข้อ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พบความสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 14)

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาโดยภาพรวม และด้านต่อตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับปานกลาง ($r = .37$ และ $.35$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และในด้านต่อตนเองสูง ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน และอยู่ในระดับต่ำ ($r = .29$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัวสูง จะมีแนวโน้มของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในด้านต่อผู้อื่นสูง

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ($r = .31, .21$ และ $.30$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัว

ด้านการสื่อสารในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวมสูง

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ($r = .19, .10$ และ $.17$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้งสูง จะมีแนวโน้มพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวมสูง

สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน มีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ($r = .34, .25$ และ $.34$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวมสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวมสูง

อาจกล่าวได้ว่า นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ครอบครัว การสื่อสารในครอบครัว และด้านความขัดแย้งสูง มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง

ตารางที่ 14 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

(n = 450)

สัมพันธภาพในครอบครัว (ตัวแปรต้น)	การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (r)		
	ด้าน ต่อตนเอง	ด้าน ต่อผู้อื่น	โดยภาพรวม
ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว	.35***	.29***	.37***
ด้านการสื่อสารในครอบครัว	.31***	.21***	.30***
ด้านความขัดแย้ง	.19***	.10***	.17***
สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม	.34***	.25***	.34***

*** $p < .001$

5.1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค กับพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับพฤติกรรม
การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยค่าของตัวแปรต่าง ๆ จำแนกได้ดังนี้

ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนาย

1. ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุม
สถานการณ์ มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 10 ข้อ

2. ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ขั้นตอนของอุปสรรคและ
การยอมรับผลการกระทำของตนเอง มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 10 ข้อ

3. ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค มีค่า
เป็นคะแนนรวม จำนวน 10 ข้อ

4. ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรค มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 10 ข้อ

5. ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรครวมทุกด้าน มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 40 ข้อ

ตัวแปรตามหรือตัวแปรเกณฑ์

1. พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 11 ข้อ

2. พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 9 ข้อ

3. พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายรวมทุกด้าน มีค่าเป็นคะแนนรวม จำนวน 20 ข้อ

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พบความสัมพันธ์กันดังต่อไปนี้ (ตารางที่ 15)

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์
มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นความสัมพันธ์เชิงบวก คือ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ($r = .31, .25$ และ $.32$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์สูง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวมสูง

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นความสัมพันธ์เชิงบวก คือ เป็นไปในทิศทาง

เดียวกัน ซึ่งความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ($r = .11$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ขั้นตอนของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองสูง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองสูงด้วย ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ขั้นตอนของอุปสรรค และการยอมรับผลการกระทำของตนเองกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เป็นความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ($r = .13$ และ $.14$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ขั้นตอนของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองสูง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวมสูงด้วย

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค พบว่ามี ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง และโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเป็นความสัมพันธ์เชิงบวกหรือทิศทางเดียวกัน ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ($r = .26$ และ $.20$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง และโดยภาพรวมสูงด้วย

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรค มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง และโดยภาพรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เป็นความสัมพันธ์เชิงบวก คือ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำ ($r = .28$ และ $.26$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรค จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง และโดยภาพรวมสูง ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรคและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น มีสัมพันธ์เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำมาก ($r = .17$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรคสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นสูงด้วย

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ความสัมพันธ์เป็นเชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยมีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = .33, .21$ และ $.31$ ตามลำดับ) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวมสูง มีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวมสูง

ตารางที่ 15 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

(n = 450)

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค (ตัวแปรต้น)	การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย		
	(r)		
	ด้าน ต่อตนเอง	ด้าน ต่อผู้อื่น	โดยภาพรวม
ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์	.31***	.25***	.32***
ด้านการวิเคราะห์ขั้นตอนของอุปสรรคและ ด้านการยอมรับผลการกระทำของตนเอง	.11*	.13**	.14**
ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค	.26***	.08	.20***
ด้านความอดทนต่ออุปสรรค	.28***	.17***	.26***
ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวม	.33***	.21***	.31***

* $p < .05$

** $p < .01$

*** $p < .001$

5.2 การตรวจสอบตัวแปรทำนาย

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค กับการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย เป็นความสัมพันธ์เชิงบรรยาย (Explanatory Approach) ซึ่งเป็นการบรรยายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X และตัวแปร Y โดยบรรยายความสัมพันธ์ใน 2 ประเด็น คือ (1) ขนาดของความสัมพันธ์ กล่าวคือ X และ Y มีความสัมพันธ์กันมากน้อยอย่างไร และ (2) ทิศทางของความสัมพันธ์ กล่าวคือ X และ Y มีความสัมพันธ์ตามกัน (ทางบวก) หรือผกผันกัน (ทางลบ) และบนพื้นฐานของข้อมูลความสัมพันธ์เชิงบรรยายดังกล่าว ผู้วิจัยอาจศึกษาให้ลึกซึ้งมากขึ้น โดยใช้ตัวแปร X ทำนาย ตัวแปร Y ซึ่งจะต้องพบความสัมพันธ์เชิงบรรยายก่อนจึงจะใช้ข้อมูลนั้นวิเคราะห์ให้ลึกซึ้งขึ้นด้วยวิธีการทางสถิติ คือ การวิเคราะห์การถดถอยเพื่อศึกษาว่าจะใช้ ตัวแปร X (ตัวแปรทำนาย) เป็นข้อมูลเพื่อคาดคะเนตัวแปร Y (ตัวแปรเกณฑ์) ได้หรือไม่เพียงใด ในกรณีนี้เป็น การศึกษาตัวแปรเกณฑ์เพียง 1 ตัวแปร (Univariate) คือ การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และเกี่ยวข้องกับตัวทำนายมากกว่า 1 ตัวแปร ในที่นี้มี 2 ตัวแปรใหญ่ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว (3 ด้าน) และความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค (4 ด้าน) ซึ่งตัวทำนายเหล่านี้จะร่วมกันทำนายตัวแปรเกณฑ์ ดังนั้น ในกรณีนี้จะใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ในการวิเคราะห์ให้ลึกซึ้งขึ้น (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และ สุภาพ ฉัตรภรณ์, 2549: 91, 103-104)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ในการหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Pair-Wise Correlation) เพื่อพิจารณาแนวโน้มของการเกิดปัญหา Multicollinearity ซึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวทำนายตัวหนึ่ง ๆ กับตัวทำนายอื่น ๆ ใน Data Set ใด หากมี Multicollinearity สูง จะทำให้ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายไม่คงที่ ส่งผลให้การทำนายไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควรจะเป็น และเท่ากับใช้ตัวทำนายซ้ำซ้อนกัน ซึ่งจะลดรอนอิทธิพลของกันและกัน ซึ่งตามเกณฑ์ของ Borg คือ ค่าสหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวทำนายมีค่าเกิน .85 จะก่อให้เกิดการทำนายที่ขาดความแม่นยำ (ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และ สุภาพ ฉัตรภรณ์, 2549)

ผู้วิจัยจึงได้จัดทำ Correlation Matrix ของความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ทั้ง 3 ด้าน และความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ทั้ง 4 ด้าน เพื่อศึกษาและตรวจสอบปัญหา Multicollinearity ระหว่างด้าน และ พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม

มีค่าสหสัมพันธ์กับด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในกลุ่มครัวเรือน .85 ($r = .88$) และความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรคโดยภาพรวมมีค่าสหสัมพันธ์กับด้านความอดทนต่ออุปสรรค .85 ($r = .87$) ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา Multicollinearity จึงไม่นำตัวทำนายสัมพันธภาพในกลุ่มครัวเรือนโดยภาพรวม และความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรคโดยภาพรวมไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายต่อไป (ตารางที่ 16)

ตารางที่ 16 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวทั้ง 3 ด้าน สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคทั้ง 4 ด้าน และความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวม

	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆	X ₇	X ₈	X ₉
- ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว (X ₁)	1.00								
- ด้านการสื่อสารในครอบครัว (X ₂)	.73***	1.00							
- ด้านความขัดแย้ง (X ₃)	.44***	.35***	1.00						
- สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม (X ₄)	.88***	.84***	.73***	1.00					
- ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ (X ₅)	.30***	.30***	.23***	.34***	1.00				
- ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง (X ₆)	.09*	.16**	.04	.12*	.38***	1.00			
- ด้านการรับรู้ผลกระทบของ อุปสรรค (X ₇)	.14**	.19***	.23***	.23***	.45***	.20***	1.00		
- ด้านความอดทนต่ออุปสรรค (X ₈)	.27***	.27***	.30***	.35***	.61***	.43***	.55***	1.00	
- ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวม (X ₉)	.28***	.31***	.28***	.35***	.81***	.58***	.76***	.87***	1.00

* p < .05

** p < .01

*** p < .001

5.3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผู้วิจัยเลือกการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise) ซึ่งจะใช้เฉพาะตัวแปรต้น (ตัวทำนาย) ที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตาม (ตัวแปรเกณฑ์) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยผู้วิจัยจำแนกตัวแปรต้นที่ใช้ในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเป็นรายด้าน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

5.3.1 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว 3 ด้าน ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง (ตัวแปรเกณฑ์)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 63.950$) มีเพียง 1 ตัวแปร นั่นคือ สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัว เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองได้ร้อยละ 12.5 ($R^2 = .125$)

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัว มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ($b = .340$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองสูง (ตารางที่ 17)

ตารางที่ 17 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพลของสัมพันธภาพในครอบครัว

(n = 450)

ตัวแปร	R ²	R ² _{Change}	b	Beta	t	p
ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัว	.125	.125	.340	.353	7.997	.000
ค่าคงที่	23.550					
F	63.950					
p	.000					

Standard error = 3.7274

Adjusted R² = .123

p < .05

สรุปเป็นสมการการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิตนักศึกษา โดยมีสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นตัวทำนาย

$$\text{จากสมการ } \hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

$$\hat{Y} = \text{พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง}$$

$$a = \text{ค่าคงที่}$$

$$X_1 = \text{ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว}$$

$$b = \text{ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย บอกให้ทราบว่าเมื่อ X เปลี่ยนไปหนึ่งหน่วย Y จะเปลี่ยนไปกี่หน่วย}$$

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านตนเองของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าสหสัมพันธ์มีค่า .34 ($r = .34$) (ตารางที่ 14) เมื่อคำนวณสมการถดถอย เพื่อใช้ X ทำนาย Y จะได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 23.550 + 0.34 (\text{ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว})$$

5.3.2 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว 3 ด้าน ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น (ตัวแปรเกณฑ์)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 41.460$) มีเพียง 1 ตัวแปร นั่นคือ สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นได้ร้อยละ 8.5 ($R^2 = .085$)

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น ($b = .249$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นสูง (ตารางที่ 18)

ตารางที่ 18 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพลของสัมพันธภาพในครอบครัว

(n = 450)

ตัวแปร	R ²	R ² _{Change}	b	Beta	t	p
ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว	.085	.085	.249	.291	6.439	.000
ค่าคงที่	20.877					
F	41.460					
p	.000					

Standard error = 3.3924

Adjusted R² = .083

p < .05

สรุปเป็นสมการการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา โดยมีสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นตัวทำนาย

$$\text{จากสมการ } \hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

$$\hat{Y} = \text{พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น}$$

$$a = \text{ค่าคงที่}$$

$$X_1 = \text{ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว}$$

$$b = \text{ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย บอกให้ทราบว่าเมื่อ X เปลี่ยนไปหนึ่งหน่วย Y จะเปลี่ยนไปกี่หน่วย}$$

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าสหสัมพันธ์มีค่า .25 ($r = .25$) (ตารางที่ 14) เมื่อคำนวณสมการถดถอย เพื่อใช้ X ทำนาย Y จะได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 20.877 + 0.249 (\text{ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว})$$

5.3.3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว 3 ด้าน ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 71.810$) มีเพียง 1 ตัวแปร นั่นคือ สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมได้ร้อยละ 13.8 ($R^2 = .138$)

สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม ($b = .589$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัวสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมสูง (ตารางที่ 19)

ตารางที่ 19 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพลของสัมพันธภาพในครอบครัว

(n = 450)

ตัวแปร	R ²	R ² _{Change}	b	Beta	t	p
ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัว	.138	.138	.589	.372	8.474	.000
ค่าคงที่	44.427					
F	71.810					
p	.000					

Standard error = 6.0952

Adjusted R² = .136

p < .05

สรุปเป็นสมการการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา โดยมีสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นตัวทำนาย

$$\text{จากสมการ } \hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

$$\hat{Y} = \text{พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม}$$

$$a = \text{ค่าคงที่}$$

$$X_1 = \text{ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว}$$

$$b = \text{ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย บอกให้ทราบว่าเมื่อ X เปลี่ยนไปหนึ่งหน่วย Y จะเปลี่ยนไปกี่หน่วย}$$

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าสหสัมพันธ์มีค่า .34 ($r = .34$) (ตารางที่ 14) เมื่อคำนวณสมการถดถอย เพื่อใช้ X ทำนาย Y จะได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 44.427 + 0.589 (\text{ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว})$$

5.3.4 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค 4 ด้าน ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง (ตัวแปรเกณฑ์)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 29.697$) มี 2 ตัวแปร โดยความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ได้ร้อยละ 9.9 ($R^2 = .099$) ดัชนีอื่นที่ช่วยอธิบายเพิ่มขึ้นได้ คือ ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค สามารถอธิบายความแปรปรวนเพิ่มขึ้นร้อยละ 1.8 ($R^2_{\text{Change}} = .018$) เมื่อดัชนีทั้งสองตัวแปรนี้ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง จะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 11.7 ($R^2 = .117$)

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = .184$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์สูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองสูง

ความสามารถในการฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = .108$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองสูง (ตารางที่ 20)

ตารางที่ 20 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพลของความสามารถในการฝ่าอุปสรรค

(n = 450)

ตัวแปร	R ²	R ² _{Change}	b	Beta	t	p
1. ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์	.099	.099	.184	.245	4.929	.000
2. การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค	.117	.018	.108	.153	3.072	.002
ค่าคงที่	21.695					
F	29.697					
p	.000					

Standard error = 3.7478

Adjusted R² = .113

p < .05

สรุปเป็นสมการการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิตนักศึกษา โดยมีความสามารถในการฝ่าอุปสรรคเป็นตัวทำนาย

$$\text{จากสมการ } \hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

$$\hat{Y} = \text{พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง}$$

$$a = \text{ค่าคงที่}$$

$$X_1 = \text{ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์}$$

$$X_2 = \text{ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค}$$

b = ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย บอกให้ทราบว่าเมื่อ X เปลี่ยนไป
หนึ่งหน่วย Y จะเปลี่ยนไปกี่หน่วย

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค กับพฤติกรรมการ
ป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านตนเองของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ใน
กรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าสหสัมพันธ์มีค่า .33 ($r = .33$) (ตารางที่ 15) เมื่อคำนวณสมการถดถอย
เพื่อใช้ X ทำนาย Y จะได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 21.695 + 0.184 (\text{ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์}) \\ + 0.108 (\text{การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค})$$

5.3.5 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปร
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 4 ด้าน ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
ด้านต่อผู้อื่น (ตัวแปรเกณฑ์)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความสามารถใน
การฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น (ตัวแปร
เกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนาย
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของ
รัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 28.663$) มีเพียงตัวแปรเดียว คือ ความสามารถในการ
ฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความ
แปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นได้มากที่สุด หรือกล่าว
ได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยง
ต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น ได้ร้อยละ 6.0 ($R^2 = .060$)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุม
สถานการณ์ มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
ด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = .164$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มี
ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์สูง จะมี
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นสูง (ตารางที่ 21)

ตารางที่ 21 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพลของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

(n = 450)

ตัวแปร	R ²	R ² _{Change}	b	Beta	t	p
ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์	.060	.060	.164	.245	5.354	.000
ค่าคงที่	21.130					
F	28.663					
p	.000					

Standard error = 3.4377

Adjusted R² = .058

p < .05

สรุปเป็นสมการการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา โดยมีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นตัวทำนาย

$$\text{จากสมการ } \hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

$$\hat{Y} = \text{พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น}$$

$$a = \text{ค่าคงที่}$$

$$X_1 = \text{ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์}$$

$$b = \text{ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย บอกให้ทราบว่าเมื่อ X เปลี่ยนไปหนึ่งหน่วย Y จะเปลี่ยนไปกี่หน่วย}$$

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค กับพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าสหสัมพันธ์มีค่า .21 ($r = .21$) (ตารางที่ 15) เมื่อคำนวณสมการถดถอย เพื่อใช้ X ทำนาย Y จะได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 21.130 + 0.164 (\text{ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์})$$

5.3.6 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปร ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค 4 ด้าน ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์)

ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม (ตัวแปร เกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนาย พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัย ของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 52.206$) มีเพียงตัวแปรเดียว คือ ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความ แปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมได้มากที่สุด หรือ กล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม ได้ร้อยละ 10.4 ($R^2 = .104$)

ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ($b = .400$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มี ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์สูง จะมี พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมสูง (ตารางที่ 22)

ตารางที่ 22 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน โดยใช้พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมเป็นตัวแปรเกณฑ์: ศึกษาอิทธิพลของความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค

(n = 450)

ตัวแปร	R ²	R ² _{Change}	b	Beta	t	p
ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์	.104	.104	.400	.323	7.225	.000
ค่าคงที่	44.568					
F	52.206					
p	.000					

Standard error = 6.2135

Adjusted R² = .102

p < .05

สรุปเป็นสมการการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา โดยมีความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคเป็นตัวทำนาย

$$\text{จากสมการ } \hat{Y} = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_kX_k$$

$$\hat{Y} = \text{พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม}$$

$$a = \text{ค่าคงที่}$$

$$X_1 = \text{ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์}$$

$$b = \text{ค่าสัมประสิทธิ์ของการทำนาย บอกให้ทราบว่าเมื่อ X เปลี่ยนไปหนึ่งหน่วย Y จะเปลี่ยนไปกี่หน่วย}$$

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่าสหสัมพันธ์มีค่า .31 ($r = .31$) (ตารางที่ 15) เมื่อคำนวณสมการถดถอยเพื่อใช้ X ทำนาย Y จะได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 44.568 + 0.4 (\text{ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์})$$

ข้อวิจารณ์

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร เป็นการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวทั้ง 3 ด้าน ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคทั้ง 4 ด้าน กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา ทั้ง 2 ด้าน ผลการวิจัยครั้งนี้มีประเด็นที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้

สัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา

จากการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ในภาพรวมนิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.71 คะแนน (ตารางที่ 7) อาจเนื่องจากนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเกือบสองในห้าพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 38.8 และสถานภาพสมรสของบิดามารดามากกว่าสามในสี่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 79.9 (ตารางที่ 6) จึงทำให้ครอบครัวได้อยู่ร่วมกันและมีการใช้เวลาร่วมกัน สอดคล้องกับผลการศึกษากันธารัตน์ ยอดพิชัย (2549) พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาโดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.85 คะแนน ทั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของสุพัชรี หนูใหญ่ (2544) พบว่า ผลการวิเคราะห์โดยภาพรวม นิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์ในครอบครัวอยู่ในระดับดี โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.71 คะแนน

จากผลการศึกษาด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในรอบครัวรายชื่อ เป็นที่น่าสังเกตว่า นิสิตนักศึกษามากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 34.4 (ตารางที่ 7) เห็นด้วยระดับมากที่สุด และมาก ในประเด็น *สมาชิกในรอบครัวของท่านไม่ค่อยแสดงความรักต่อกัน (เช่น กอด หอมแก้ม เป็นต้น)* เนื่องจากเงินอายุและคิดว่าเป็นสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องนักเพราะ สมาชิกในรอบครัวควรมีการแสดงความรัก ความผูกพันต่อกัน เพื่อช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น สอดคล้องกับ สายสุรี จุติกุล (2537) ที่กล่าวว่าคนเราจะต้องมีความรัก และความอบอุ่นระหว่างกันและกัน โดยสมาชิกในรอบครัวมีความใกล้ชิดทางสัมผัส ถือเป็น พฤติกรรมหนึ่งที่แสดงถึงสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี เช่น การกอดกัน โอบกอดบ่า เกี่ยวแขนหรือ หอมแก้มกันในรอบครัว เป็นการแสดงความรัก ความอบอุ่น ผูกพัน ตามธรรมชาติของคน ดังนั้น สมาชิกในรอบครัวควรแสดงความรักใคร่ แสดงความใกล้ชิดอย่างเหมาะสม เป็นสิ่งที่ควรกระทำ และก่อให้เกิดผลดีแก่สัมพันธภาพในครอบครัวมากกว่าผลเสีย เพื่อฝึกการสร้างสัมพันธภาพกับ ผู้อื่นด้วย

นอกจากนี้ ผลการวิจัยด้านการสื่อสารในครอบครัว ในประเด็น *หากสมาชิกในรอบครัวของท่านไม่พอใจกัน มักจะเงียบไม่ค่อยพูดคุยกัน เกรงจะทะเลาะกันรุนแรง* มีนิสิตนักศึกษา เกือบหนึ่งในสาม ระบุว่าเห็นด้วยระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 30.5 (ตารางที่ 7) ซึ่งการสื่อสารในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ โดย นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2550: 14-16) กล่าวถึง รูปแบบที่ใช้สื่อสารกันในครอบครัว กล่าวคือ บุคคลใดบุคคลหนึ่งในครอบครัวอาจเป็นผู้ที่มีการ สื่อสารอย่างก้าวร้าว แสดงอำนาจ และกล่าวโทษต่อผู้อื่น ในขณะที่อีกฝ่าย อาจเป็นผู้ที่ยอมผู้อื่นหรือ เห็นความต้องการของผู้อื่นมาก่อนจนไม่เป็นตัวของตัวเอง อาจทำให้ฝ่ายที่ยอมผู้อื่นไม่ยอมได้แข็ง ถึงแม้จะไม่ชอบที่อีกฝ่ายมาก้าวร้าวก็ตาม เนื่องจากกลัวผลที่จะตามมา หากอีกฝ่ายเกิดความ ไม่พอใจ หรือทะเลาะกัน ตนเองก็ไม่รู้ว่าจะจัดการสถานการณ์นั้นอย่างไร ทั้งนี้หากมีสมาชิกใน ครอบครัวเกิดความไม่พอใจกัน สมาชิกในรอบครัวควรพูดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ รับฟังข้อเสนอที่เป็นไปได้ซึ่งอาจช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น นอกจากนี้ บ่อยครั้งที่การขัดแย้งใน ครอบครัวนั้น เกิดจากการใช้ภาษาลบที่ไม่สร้างสรรค์ สื่อออกมาไม่ตรงกับความต้องการ ดังนั้น เมื่อพูดไปแล้วแทนที่จะกลายเป็นดี เกิดความเข้าใจมากขึ้นในครอบครัว ก็กลับกลายเป็นผลเสีย ที่ อาจทำให้เกิดความแตกร้างในจิตใจของสมาชิกมากขึ้นไปอีก (นวลศิริ เปาโรหิตย์, 2550: 18) และ การที่ทั้งสองฝ่ายมีจิตใจต่อกัน ไม่พูดคุยกัน ต่างคนต่างเงียบ สถานการณ์อาจแย่กว่าเดิม และอาจส่งผล กระทบต่อบรรยากาศของครอบครัวด้วย สมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ อาจอึดอัด ไม่สบายใจ

กันไปด้วย ดังนั้น จึงควรพูดคุยกันให้รู้เรื่องทั้งสองฝ่าย ปรับความเข้าใจให้ตรงกัน และพูดคุยไปในทางสร้างสรรค์

เมื่อศึกษาวิเคราะห์สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นรายคน พบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง มีสัมพันธภาพในครอบครัวด้านความขัดแย้งอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 53.6 สอดคล้องกับ นพดล กรรณิกา (2551) ผอ.ศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังเกตการณ์และวิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ กล่าวถึงผลวิจัย “ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสุขของคนภายในครอบครัว ท่ามกลางสถานการณ์ขัดแย้งรุนแรงทางการเมืองของสังคมไทย” เกี่ยวกับความขัดแย้งในครอบครัวว่าเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ทั้งที่ก่อนหน้านี้มีเพียง ร้อยละ 5-6 เท่านั้น

ทั้งนี้ เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2534) กล่าวว่า ความขัดแย้งระหว่างบุคคล คือ การมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน อาจเกิดจากสาเหตุสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน การมีความต้องการสิ่งต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน และการมีแบบของความคิดเห็นไม่เหมือนกัน นอกจากนี้ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง ซึ่งดูเหมือนจะเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของสังคมปัจจุบัน จุดที่ต่างกันอยู่ที่ความมากน้อยของความขัดแย้งเท่านั้น ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครองแสดงให้เห็นถึงการมีความคิดเห็น และการมีค่านิยมที่แตกต่างกัน พ่อแม่มีความรักให้ลูกแต่ขาดความเข้าใจในความเป็นวัยรุ่นของลูก ความรักและความห่วงใยที่พ่อแม่มีต่อลูกมากเกินไป เป็นผลทำให้เกิดความขัดแย้งได้ ลูกวัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระ ต้องการความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่ง นิคม วรรณราชู (2544: 169-170) กล่าวสอดคล้องกันว่า หากเกิดข้อขัดแย้ง ควรรับฟังเหตุผลซึ่งกันและกัน ให้ความช่วยเหลือในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของทุกคนในครอบครัว โดยพ่อแม่เป็นผู้ที่มีความสำคัญมากที่สุด ที่จะสร้างความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นกับสมาชิก และ รจนา คงคาถับ (2550: 18-19) กล่าวเพิ่มเติมว่า ซึ่งสัมพันธภาพนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิต ในครอบครัวที่มีลักษณะสมดุล จะก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี เกื้อกูลให้เด็กเติบโตอย่างมีความสุข ถ้ามีสัมพันธภาพในทางที่ดีสมาชิกทุกคนในครอบครัวก็จะมีความสุข สมาชิกในครอบครัวจะปรองดองรักใคร่กลมเกลียวกัน แต่ถ้าความสัมพันธ์เป็นไปในทางขัดแย้งจะเกิดความทุกข์และตามมาด้วยปัญหาต่าง ๆ

ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิเคราะห์ พบว่า นิสิตนักศึกษาเกือบสองในสาม มีระดับความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 65.4 (ตารางที่ 10) สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ภรรพงค์ นิละพันธ์ (2550: 113) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหาสารคามมีความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูอุปสรรค (AQ) โดยรวมอยู่ในระดับสูง และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุกะ อภิญาภิบาล (2550) ที่พบว่า นิสิตปริญญาตรีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสามารถในการเผชิญอุปสรรคในระดับสูง

การที่นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคสูงนั้น สอดคล้องกับคุณธรรมในปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่สอนให้คนรู้จักอดทน พากเพียร ซึ่งจะทำให้สามารถฟื้นฟูอุปสรรคปัญหา จนมีชัยชนะและประสบความสำเร็จได้ ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคเป็นปัจจัยที่กำหนดความสำเร็จที่ยั่งยืนร่วมกันกับ เชื้อพันธุ์ปัญญา และเชาวน์อารมณ์ โดยประสานทุนทางปัญญา และทุนทางจิตวิทยาในการเผชิญปัญหาอุปสรรคที่ยุ่ยากซับซ้อน (ยุทธนา ภระนันท์, 2550: A6 ล่าง) ทั้งนี้พ่อแม่สามารถพัฒนาให้ลูกมี ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคสูงขึ้นได้ โดย วิทยา นาควัชร (2544: 97-110) กล่าวถึงวิธีการไว้ ดังนี้ 1) พ่อแม่ต้องมีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคดี เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก โดยต้องคิดว่าความอดทนคือ ความกล้าหาญ สร้างความภาคภูมิใจในตัวเองตามความเป็นจริงให้ได้ รู้จักสร้างจินตนาการหรือความเชื่อที่ดี ๆ เสมอ และ รู้จักพัฒนาความเชื่อให้เกิดความเป็นไปได้ 2) พ่อแม่ช่วยสร้างวินัยให้แก่ลูก 3) อย่าเลี้ยงลูกด้วยวัตถุหรือเงิน 4) ฝึกให้ลูกเล่นกีฬาบางอย่างเพื่อเรียนรู้การต่อสู้อุปสรรค มีน้ำใจนักกีฬา และ 5) ฝึกให้ลูกมีเชาวน์อารมณ์ดี

จากการผลการศึกษา เมื่อพิจารณาระดับความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคจำแนก 4 ด้าน มีประเด็นที่น่าสนใจคือ นิสิตนักศึกษาไม่ถึงหนึ่งในห้า คิดเป็นร้อยละ 16.0 (ตารางที่ 9) มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง อยู่ในระดับสูง สะท้อนให้เห็นว่ามีนิสิตส่วนน้อยที่มีความสามารถในการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองอยู่ในระดับสูง กล่าวคือนิสิตที่สามารถวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคหรือปัญหาที่เกิดขึ้น และยอมรับผลการกระทำของตนเองได้อย่างเหมาะสมนั้น มีเป็นส่วนน้อย อาจสืบเนื่องหรือเป็นผลจากสัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาในประเด็นย่อย หากท่านกระทำผิด ครอบครัวท่านจะเข้าข้างท่านและช่วยเสมอ

ไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ซึ่งนิสิตนักศึกษาสองในห้าระบุความคิดเห็นระดับมากที่สุด และมาก คิดเป็นร้อยละ 40.3 (ตารางที่ 7) สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อของนิสิตนักศึกษาว่า ถึงแม้ได้กระทำผิดไม่ว่าจะร้ายแรงหรือไม่ อย่างไรก็ตาม บิดา มารดา รวมถึงสมาชิกในครอบครัว พร้อมใจที่จะช่วยเหลือแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้นิสิตนักศึกษา ดังคำกล่าวของ ดร.อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ ที่ว่าเนื่องจากพ่อแม่ในปัจจุบันเป็นพ่อแม่เฮลิคอปเตอร์ ไปช่วยกู้ภัยให้กับลูกในทุกที่ ทุกสถานการณ์ (พวงชมพู ประเสริฐ, 2551) ทำให้นิสิตนักศึกษาอาจไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเป็นต้นเหตุของปัญหาอุปสรรค หรือการยอมรับผลของการกระทำที่เกิดจากตนเอง ทำให้นิสิตนักศึกษาไม่คิดก่อนกระทำ ไม่ไตร่ตรองให้ดีก่อนตัดสินใจกระทำ เพราะอย่างไรบิดา มารดาก็ช่วยเหลือแน่นอน ทั้งนี้ นิสิตนักศึกษาคควรรับรู้ต้นตอของปัญหาและผลของการกระทำที่ตนเองกระทำ มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ได้ตัดสินใจกระทำ ยอมรับผลที่จะเกิดขึ้น รับรู้ถึงผลเสียที่จะตามมา

เป็นที่น่าสังเกตว่า นิสิตนักศึกษามากกว่าหนึ่งในสี่เล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 28.2 (ตารางที่ 9) มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคอยู่ในระดับสูง สะท้อนให้เห็นว่า หากเกิดปัญหา อุปสรรค ในชีวิต นิสิตนักศึกษาไม่มากนักที่มีการรับรู้ผลกระทบของปัญหา อุปสรรคนั้น ๆ ว่าอาจจะแพร่กระจายไปยังส่วนต่าง ๆ ในชีวิต รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันได้ และอาจจัดการกับผลกระทบของปัญหานั้น ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทั้งนี้ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมากกว่าสองในสาม คิดเป็นร้อยละ 68.7 (ตารางที่ 9) จัดการกับการแพร่กระจายของปัญหาไปยังส่วนต่าง ๆ ในชีวิตพอใช้ได้ แต่ยังไม่นึก อาจต้องอาศัยที่พึ่งพิงบ้างเพื่อจำกัดการแพร่กระจายของปัญหานั้นได้ ซึ่งอาจมาจากที่บิดา มารดา ค่อนข้างปกป้องลูก ไม่อยากให้ลูกผิดหวัง จัดการชีวิตให้ลูกเรียบร้อย เนื่องจากไม่อยากให้ลูกต้องพบเจอกับสถานการณ์ที่ไม่ดี ลูกจึงไม่ค่อยได้แก้ปัญหาด้วยตนเอง และเมื่อเกิดปัญหาใหญ่ขึ้นจริง ๆ อาจจัดการกับปัญหาให้อยู่ในกรอบที่จำกัดไว้ได้ไม่มากนัก โดยบิดา มารดา มีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสังคมของลูกในอนาคต ซึ่งเกี่ยวกับความอดทนต่อปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา

ทั้งนี้ หากบิดา มารดา ช่วยพัฒนาให้ลูกมีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่สูงแล้ว จะช่วยเสริมปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จได้ เนื่องจากความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่งที่จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิตได้ (เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์, 2548ก: 17)

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา

ผลการวิจัย พบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 2.93 คะแนน (ตารางที่ 11) และพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นอยู่ในระดับสูงเช่นกัน มีคะแนนเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.03 คะแนน (ตารางที่ 12) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ฉัฐวุฒิ สุวรรณช่าง (2547: 98) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในด้านต่อตนเองอยู่ในระดับสูง โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.78 และมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในด้านต่อผู้อื่นอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน โดยมีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.80 ทั้งนี้อาจเนื่องจากปัจจุบันมีข่าวการฆ่าตัวตายของหลายช่วงวัยปรากฏตามสื่อต่าง ๆ มากมาย มีการรณรงค์ และเฝ้าระวังจากหลายฝ่าย โดยเฉพาะครอบครัว จึงอาจทำให้นิสิตนักศึกษามีความคิดมากขึ้น

จากผลการศึกษา พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา ด้านต่อตนเอง เมื่อพิจารณารายข้อ มีเพียงประเด็นเดียวที่อยู่ในระดับต่ำ กล่าวคือ เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านจะเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิต เช่น บริการให้คำปรึกษา เป็นต้น ซึ่งนิสิตนักศึกษา เกือบสองในสาม คิดเป็นร้อยละ 66.2 (ตารางที่ 11) เลือกที่จะเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิตน้อย และน้อยที่สุด อาจทำให้เมื่อเกิดปัญหานิสิตนักศึกษามีการแก้ปัญหาไม่ถูกวิธี สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ฉัฐวุฒิ สุวรรณช่าง (2547: 99) ที่พบว่า นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 86.6 เมื่อรู้สึกเครียดจะเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิตในระดับน้อย และน้อยที่สุด

ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

จากการวิจัย พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยภาพรวมในระดับต่ำ ($r = .34$) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวสูงจะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง ทั้งนี้ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการเสริมความเข้มแข็งของจิตใจให้กับลูก โดย ลินดา โคลสัน (2551: 25) เจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์

ของศูนย์เยาวชนเมืองกุสเลนส์ รัฐเวอร์จิเนีย สหรัฐอเมริกา กล่าวแนะนำพ่อแม่ผู้ปกครองว่า ควรปล่อยให้ลูกได้ตัดสินใจเองบ้าง แม้จะรู้ว่าลูกตัดสินใจผิด เพื่อที่เด็กจะได้เรียนรู้ “บทเรียน” จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้น ทั้งนี้สิ่งที่อยากให้เด็กได้เรียนรู้ ก็คือ “ผลลัพธ์” ที่จะตามมาจากการตัดสินใจของพวกเขาเป็นประเด็นสำคัญ ดังนั้น เยาวชนจำเป็นต้องเรียนรู้การเป็นนักแก้ปัญหา และจำเป็นต้องทำผิดพลาด เพื่อจะมีโอกาสได้เรียนรู้

นอกจากนี้ ผลการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาโดยภาพรวมกับ พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม มีความสัมพันธ์ในทิศทางเดียวกัน แต่เป็นความสัมพันธ์ในระดับต่ำ ($r = .34$) อาจเนื่องจากสัมพันธภาพในครอบครัวทั้ง 3 ด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายคน พบว่า มีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับสูง จำนวน 2 ด้าน ได้แก่ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ใน ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 60.7 และด้านการสื่อสารใน ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 58.9 (ตารางที่ 8) นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัวระดับสูง และมีข้อมูลพื้นฐานคล้ายกัน อาจทำให้พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงเช่นกัน แต่มีสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ซึ่งพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอาจเกิดจากปัจจัยอื่นร่วมด้วย ดังเช่นที่ ญัฐวุฒิ สุวรรณช่วง (2547: 124-125) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจาก นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (95.1%) ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีเพียงส่วนน้อย (4.9%) เท่านั้น ที่ไม่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย โดยแบ่งเป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจตาม (3.8%) และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน (1.1%) เท่านั้น จึงส่งผลให้การอบรมเลี้ยงดูโดยรวมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพใน ครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรต้นหรือตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการ ป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐมากที่สุด มีเพียง 1 ตัวแปร นั่นคือ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัว สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ คันธารัตน์ ยอดพิชัย (2549: 104) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ใน ครอบครัวกับความเครียด พบว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัว ด้านบทบาทและหน้าที่ของครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว มีความสัมพันธ์ใน

ทิศทางตรงกันข้ามกับความเครียด กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูง จะมีความเครียดต่ำ ซึ่งความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการคิดฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับการศึกษาเปรียบเทียบวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายกับวัยรุ่นที่มีปัญหาทางจิตเวชอื่น ๆ ของ อุมพร ตรังคสมบัติ (2544: 269) พบว่า พวกแรกมีความเครียดในชีวิตสูงและมักเป็นความเครียดเรื้อรัง โดยบุคคลที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายมักขาดการประทับประคองจากผู้อื่น เช่น มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อแม่หรือเพื่อนฝูง ไม่มีเพื่อนสนิท เป็นต้น

นอกจากนี้ จากผลการวิเคราะห์สัมพันธภาพในครอบครัวเป็นรายคน ด้านความขัดแย้ง พบว่า นิสิตนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่ง มีสัมพันธภาพในครอบครัวด้านความขัดแย้งอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับที่ อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2545: 140 อ้างถึง มติชนรายสัปดาห์, 2538) กล่าวว่า การศึกษาสาเหตุของการฆ่าตัวตาย พบว่า ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัวเป็นปัจจัยกระตุ้นหลักประการหนึ่ง และปัจจัยเกื้อหนุนที่มีผลในด้านการป้องกันช่วยเหลือผู้ที่มีภาวะเสี่ยงและพยายามฆ่าตัวตายคือ การมีบุคคลในครอบครัวเป็นที่ยึดเหนี่ยว โดยสรุปคือ สัมพันธภาพในครอบครัวด้านความขัดแย้งเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องกับการคิดฆ่าตัวตาย ทั้งนี้ครอบครัวสามารถช่วยป้องกันได้

ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

จากผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมในระดับต่ำ ($r = .31$) (ตารางที่ 15) กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวมสูงจะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมสูง ทั้งนี้ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคสูง ย่อมสามารถเผชิญและแก้ไขปัญหาได้เป็นอย่างดี ทำให้การคิดฆ่าตัวตายจากการท้อแท้ สิ้นหวัง ผิดหวังในชีวิตย่อมเกิดขึ้นได้ยาก ดังที่ อำไพชนิษฐ สมานวงศ์ไทย (2552) กล่าวเกี่ยวกับ คนกลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายว่ามักจะมีสิ่งที่เรียกว่า “ความเสี่ยงบางอย่าง” ซ่อนอยู่ เช่น อาจเป็นคนซึมเศร้าง่าย อ่อนไหวง่าย อะไรเข้ามากระทบก็หมดกำลังใจได้ง่าย หรือเป็นคนไม่ค่อยสู้ปัญหา มักหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับทุกเรื่อง หรือทุกคนที่จะสร้างความลำบากใจมาให้ สอดคล้องกับ ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรรัตน์ (2542ข: 4) กล่าวว่า ผู้ที่คิดฆ่าตัวตายมักเป็นผู้ที่ขาดทักษะในการแก้ปัญหาหรือนั่นแต่การ

บรรเทาอันตราย การตัดสินใจฆ่าตัวตายจึงเป็นเหมือนทางออกเพื่อหนีจากปัญหาที่มองไม่เห็น
ทางแก้ไข

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา สัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็น นิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเดิม ในกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งสิ้น 6 มหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มประชากรแบบหลายขั้นตอน มีจำนวน 450 คน สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบสอบถาม แบ่งเป็น 4 ตอน กล่าวคือ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของนิสิตนักศึกษา ตอนที่ 2 สัมพันธภาพในครอบครัว เครื่องมือเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด และไม่เคยเลย ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา เครื่องมือเป็นชนิดข้อความที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า แบบ bipolar 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความตอบทางซ้ายมือ เห็นด้วยกับข้อความตอบทางซ้ายมือ ไม่แน่ใจว่าเห็นด้วยกับข้อความตอบทางซ้ายมือหรือทางขวามือ เห็นด้วยกับข้อความตอบทางขวามือ และเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อความตอบทางขวามือ และตอนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา ลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งเป็น 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด

ข้อมูลพื้นฐาน

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ มากกว่าสองในสามเป็นเพศหญิง มีอายุตั้งแต่ 18 – 24 ปี อายุเฉลี่ย 20.52 ปี มากกว่าครึ่งเล็กน้อย อยู่ในกลุ่มอายุ 20 – 21 ปี มากกว่าหนึ่งในสี่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 โดยนิสิตนักศึกษามีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 1.17 – 3.92 มีผลการเรียน

เฉลี่ยสะสมเท่ากับ 2.93 ซึ่งมากกว่าหนึ่งในสามเล็กน้อยอยู่ในกลุ่มผลการเรียนพอใช้ (เฉลี่ยสะสมระหว่าง 2.51 – 3.00) มีจำนวนสมาชิกในครอบครัวเฉลี่ย 4 คน ทั้งนี้เกือบสามในห้าของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนสมาชิกในครอบครัวระหว่าง 1 – 4 คน มีพี่น้องเฉลี่ย 2 คน เกือบสองในสามมีจำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดาระหว่าง 1 – 2 คน ซึ่งเกือบครึ่งหนึ่งเป็นลูกคนแรก นิสิตนักศึกษาได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองต่อเดือน ตั้งแต่ 1,500 – 50,000 บาท โดยมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเท่ากับ 7,183.83 บาท นิสิตนักศึกษาเกือบสองในห้าพักอาศัยอยู่บ้านของตนเอง มากกว่าครึ่งเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียนนาน ๆ ครั้ง บิดามารดาของนิสิตนักศึกษามากกว่าสามในสี่อยู่ด้วยกัน ทั้งบิดาและมารดาของนิสิตนักศึกษาประกอบอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัวมากที่สุด และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่ากับ 53,790.38 บาท

สัมพันธภาพในครอบครัว

ผลการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่า นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัวในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.71 คะแนน เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 3 ด้าน มีรายละเอียดดังนี้

ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว

นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.84 คะแนน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัวอยู่ในระดับสูง 2 ประเด็น ได้แก่ บิดามารดาเคารพในสิทธิของท่าน ให้อิสระในการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ (เช่น การคบเพื่อน การเลือกเรียนในคณะที่ชอบ เป็นต้น) และ บิดามารดา สมาชิกในครอบครัวเอาใจใส่และพร้อมให้การสนับสนุนเรื่องต่าง ๆ อย่างเต็มที่

ทั้งนี้ สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาที่อยู่ในระดับปานกลาง มี 2 ประเด็น ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวของท่านแสดงความรักต่อกันเสมอ (เช่น กอด หอมแก้ม เป็นต้น) ถึงแม้จะคิดว่าเป็นสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว และ หากท่านกระทำผิดครอบครัวท่านจะเข้าข้างท่านและช่วยเหลือตามเหตุผลสมควร

ด้านการสื่อสารในครอบครัว

นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวโดยภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.79 คะแนน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวอยู่ในระดับสูง มีเพียง 1 ประเด็น กล่าวคือ บิดามารดาจะติดต่อและสอบถามท่านเป็นระยะหากท่านกลับคึก

ทั้งนี้ มีข้อคำถามอีก 5 ประเด็น อยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยเรียงตามลำดับ 3 ลำดับแรก ดังนี้ สมาชิกในครอบครัวของท่านสนิทสนมเป็นกันเอง มักมีเรื่องขำขันมาคุยกันคลายเครียดเสมอ ผลการเรียนของพี่หรือน้องของท่านไม่ค่อยดี ในภาคการศึกษานี้ครอบครัวของท่านจะให้ความสนใจและช่วยเหลืออย่างเต็มที่ และ ครอบครัวของท่านมีการพูดคุยกัน ทำให้ได้รับรู้ความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัว

และมีข้อคำถามเพียง 1 ประเด็น ที่อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ หากสมาชิกในครอบครัวของท่านไม่พอใจกัน มักจะพูดคุยกันด้วยเหตุผลและไม่ทะเลาะกัน

ด้านความขัดแย้ง

นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้งในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.51 คะแนน เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า นิสิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้งอยู่ในระดับค่อนข้างสูง 4 ประเด็น เรียงตามลำดับ 3 ลำดับแรก ดังนี้ บิดามารดาอนุญาตให้ออกจากบ้านตามสมควร จึงไม่เป็นสาเหตุให้มีการโต้แย้งกัน บิดามารดาไม่เปรียบเทียบตัวท่านกับพี่น้อง หรือคนอื่น ๆ ไม่บังคับให้เอาอย่างคนอื่น ทำให้ท่านไม่รู้สึกกดดันในการใช้ชีวิต และ บิดามารดาของท่านไม่ได้ยึดความคิดของตนเองเป็นหลัก และ ไม่ได้บังคับให้ลูกปฏิบัติตามที่ตนต้องการ ทั้ง ๆ ที่ลูกไม่เห็นด้วย

และข้อคำถามด้านความขัดแย้งที่อยู่ในระดับปานกลาง มี 2 ประเด็น เรียงตามลำดับ ดังนี้ ครอบครัวของท่านไม่ได้เข้มงวดกวดขันกับเรื่องการเรียนรู้ของท่าน และ ท่านไม่ได้มีความคาดหวังสูงกับบิดามารดาและพอใจในสิ่งที่บิดามารดาเป็นอยู่

นอกจากการนำเสนอข้อมูลเป็นรายชื่อ (Item) ข้างต้น ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลสัมพันธภาพในครอบครัวเพิ่มเติมโดยแปลข้อมูล (Transpost) เพื่อพิจารณาสัมพันธภาพในครอบครัวเป็นรายคนจากผลรวมของคะแนนสัมพันธภาพในครอบครัวแต่ละด้านย่อยทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และ ด้านความขัดแย้ง โดยแบ่งเกณฑ์ในการประเมินระดับสัมพันธภาพในครอบครัวเป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง ระดับปานกลาง และ ระดับต่ำ แสดงรายละเอียดผลการวิเคราะห์ ดังต่อไปนี้

นิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมากกว่าสามในห้าเล็กน้อย มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัวอยู่ในระดับสูง เกือบสามในห้ามีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัวอยู่ในระดับสูง และนิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งมีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความขัดแย้งอยู่ในระดับปานกลาง

ความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรค

ผลการศึกษาความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค และ ด้านความอดทนต่ออุปสรรค ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์

นิสิตนักศึกษามากกว่าครึ่งเล็กน้อย มีความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ในระดับปานกลาง รองลงมาเกือบครึ่ง มีความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ในระดับสูง

ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง

ส่วนใหญุ่่มนิสิตนักศึกษา มีความสามารถในการพึ่งพาอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นตอของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองในระดับปานกลาง รองลงมา มีความสามารถในการ

การฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นทุนของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองในระดับสูง

ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค

นิสิตนักศึกษามากกว่าสองในสามเล็กน้อย มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคในระดับปานกลาง รองลงมาเกินกว่าหนึ่งในสี่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคในระดับสูง

ด้านความอดทนต่ออุปสรรค

นิสิตนักศึกษามากกว่าสามในห้าเล็กน้อย มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคด้านความอดทนต่ออุปสรรคในระดับสูง รองลงมาเกินกว่าหนึ่งในสาม มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรคในระดับปานกลาง

นอกจากการนำเสนอผลการศึกษาความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคของนิสิตนักศึกษาเป็นรายด้านทั้ง 4 ด้าน ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคภาพรวมทั้ง 4 ด้าน จากผลรวมของคะแนนในแต่ละด้าน ตามแนวคิดของ Stoltz (1997) โดยมีรายละเอียดดังนี้

นิสิตนักศึกษาเกือบสองในสาม มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง เกือบหนึ่งในสี่ มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ที่เหลือมีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงมาก และมีเพียงเล็กน้อยที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ เป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่า ไม่พบนิสิตนักศึกษาที่มีระดับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคโดยภาพรวมอยู่ในระดับต่ำมากเลย

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ผลการศึกษาพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ ด้านต่อตนเอง และ ด้านต่อผู้อื่น เมื่อพิจารณารายข้อพบรายละเอียด ดังต่อไปนี้

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง

นิสิตศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 2.93 คะแนน เมื่อพิจารณารายข้อ ผลการศึกษามีรายละเอียดดังนี้

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองในระดับสูงเกือบทั้งหมด มีจำนวน 10 ประเด็น เรียงตามลำดับ 3 ลำดับแรก ดังนี้ เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านมักจะหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น ท่านสามารถพูดคุยปัญหา กับพ่อแม่หรือคนในครอบครัว ได้ทุกเรื่อง และ เมื่อท่านมีปัญหา ท่านจะมีสติคิด ทบทวนและแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง

ส่วนอีกเพียงหนึ่งประเด็นมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองในระดับต่ำ กล่าวคือ เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านจะเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหา สุขภาพจิต เช่น บริการแนะแนวให้คำปรึกษา เป็นต้น ทั้งนี้ ไม่พบนิสิตศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองในระดับสูงมาก และระดับต่ำมากเลย

พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น ในภาพรวมอยู่ในระดับสูง มีคะแนนเฉลี่ยรวม 3.03 คะแนน เมื่อพิจารณารายข้อ พบรายละเอียดดังนี้

นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นในระดับสูงทั้งหมดทั้ง 9 ประเด็น เรียงตามลำดับ 3 ลำดับแรก ดังนี้ หากคนในครอบครัวของท่านมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ท่านจะพยายามเก็บอุปกรณ์ อาวุธ หรือยาที่เป็น

อันตรายที่ผู้ใช้นั้นอาจใช้ฆ่าตัวตายจากอารมณ์หุนหันพลันแล่น ท่านสามารถพยายามให้กำลังใจผู้ที่มีปัญหา ให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และกระตุ้นให้เขาเกิดความรู้สึกที่ดี และ ท่านสามารถให้คำปรึกษา เมื่อยามที่เพื่อนของท่านมีปัญหาคับข้องใจ

ทั้งนี้ ไม่พบนิสิตนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น ในระดับสูงมาก ระดับต่ำ และระดับต่ำมากเลย

การนำเสนอข้อมูลพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาเพิ่มเติมจากการนำเสนอเป็นรายชื่อ (Item) ผู้วิจัยได้แปลงข้อมูล (Transpost) เป็นรายคน โดยพิจารณาพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจากผลรวมของคะแนนความคิดเห็น และกำหนดเกณฑ์ในการประเมินเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ ผลการวิเคราะห์มีรายละเอียดดังนี้

นิสิตนักศึกษาที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง มากกว่าสองในสามเล็กน้อย มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อตนเองในระดับสูง มากกว่าหนึ่งในห้าเล็กน้อย มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อตนเองในระดับสูงมาก ทั้งนี้ เกือบสองในสามของกลุ่มตัวอย่าง มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อผู้อื่นในระดับสูง มากกว่าหนึ่งในสี่เล็กน้อย มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ด้านต่อผู้อื่นในระดับสูงมาก เป็นที่น่าสังเกตว่า ไม่พบนิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ทั้งด้านต่อตนเองและด้านต่อผู้อื่นในระดับต่ำมาก

ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว และความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค
กับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

1. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์

1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกัน
ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม และ 3 ด้าน ได้แก่
ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และด้านความ
ขัดแย้ง มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยง
ต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านต่อตนเอง และด้านต่อผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีสัมพันธภาพในครอบครัวโดยภาพรวม และ 3 ด้าน
สูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ 2 ด้านสูง

1.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับพฤติกรรมการป้องกัน ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับ
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดย
ภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยง
ต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านต่อตนเอง และด้านต่อผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคโดยภาพรวม
สูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ 2 ด้านสูง เมื่อพิจารณา
ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรครายด้าน พบว่า มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันความ
เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ดังนี้

1.2.1 ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์ มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความ

เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านต่อตนเอง และด้านต่อผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือ นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์สูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ 2 ด้านสูง

1.2.2 ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นทุนของอุปสรรค และการยอมรับผลการกระทำของตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และด้านต่อผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือนิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ต้นทุนของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม ด้านต่อผู้อื่น และด้านต่อตนเองสูง

1.2.3 ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ ด้านต่อตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือนิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ ด้านต่อตนเองสูง

1.2.4 ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรค มีความสัมพันธ์เชิงบวกหรือเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ 2 ด้าน ได้แก่ ด้านต่อตนเอง และด้านต่อผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 กล่าวคือนิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรคสูง จะมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม และ 2 ด้านสูง

2. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

2.1.1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัว 3 ด้าน ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีเพียง 1 ตัวแปร นั่นคือ สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ในครอบครัว เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองได้ร้อยละ 12.5 ($R^2 = .125$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 23.550 + 0.34 (\text{ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว})$$

2.1.2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีเพียง 1 ตัวแปร นั่นคือ สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นได้ร้อยละ 8.5 ($R^2 = .085$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 20.877 + 0.249 (\text{ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว})$$

2.1.3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรสัมพันธภาพในครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยภาพรวมของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 มีเพียง 1 ตัวแปร นั่นคือ สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย โดยภาพรวมได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมได้ร้อยละ 13.8 ($R^2 = .138$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 44.427 + 0.589 (\text{ความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว})$$

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

2.2.1 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเองได้ร้อยละ 9.9 ($R^2 = .099$) ดัชนีอื่นที่ช่วยอธิบายเพิ่มขึ้นได้ คือ ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค พบว่า เมื่อดัชนีทั้งสอง ตัวแปรนี้ร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง จะสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 11.7 ($R^2 = .117$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 21.695 + 0.184 (\text{ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์}) + 0.108 (\text{การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรค})$$

2.2.2 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่นของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น ได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อผู้อื่น ได้ร้อยละ 6.0 ($R^2 = .060$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

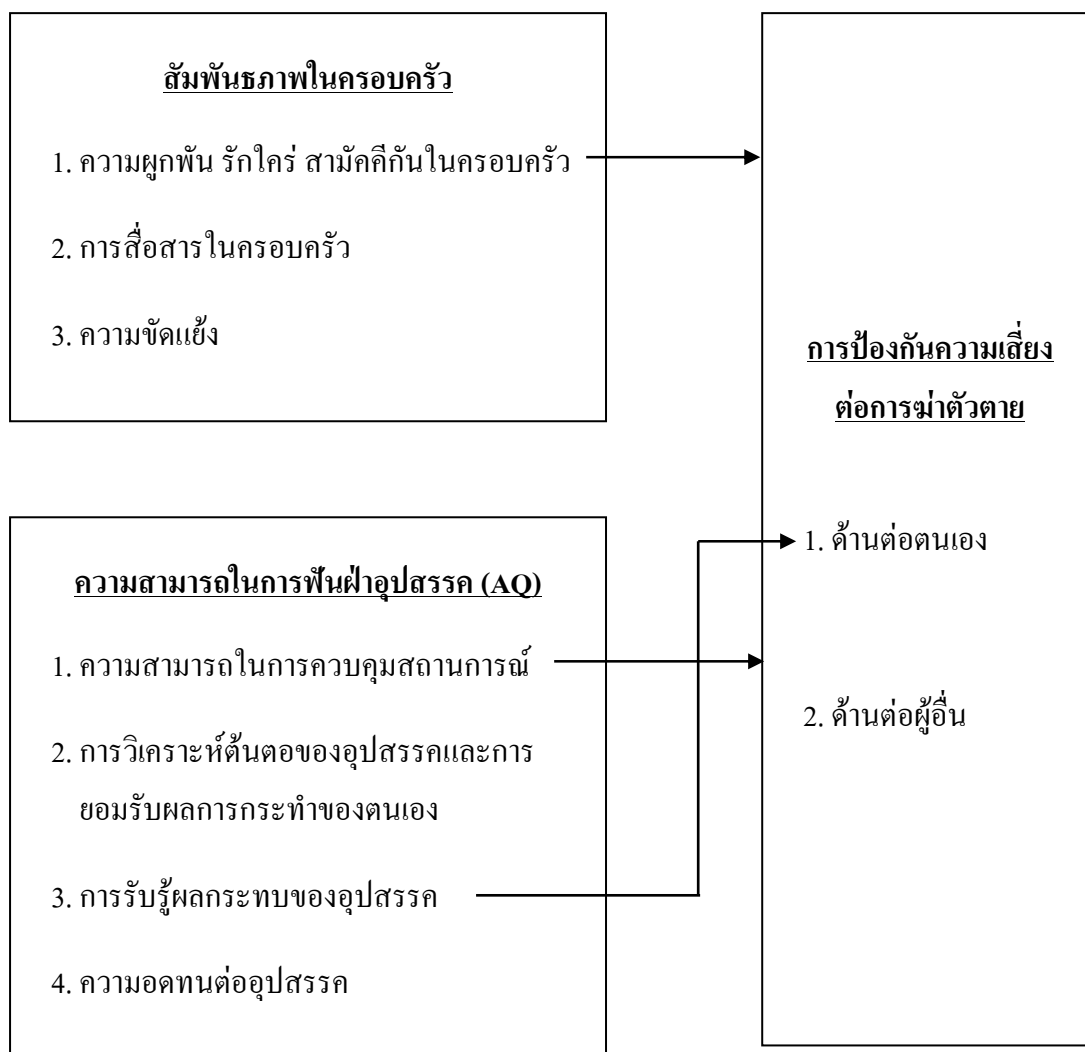
$$\hat{Y} = 21.130 + 0.164 (\text{ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์})$$

2.2.3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอิทธิพลของตัวแปรความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม (ตัวแปรเกณฑ์) พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวมของนิสิต นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ เป็นดัชนีที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม ได้มากที่สุด หรือกล่าวได้ว่ามีอิทธิพลสูงสุด กล่าวคือ สามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายโดยภาพรวม ได้ร้อยละ 10.4 ($R^2 = .104$) สรุปเป็นสมการได้ดังนี้

$$\hat{Y} = 44.568 + 0.4 (\text{ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์})$$

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปกรอบแนวคิดจากผลการวิจัยโดยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณได้ดังนี้ (ภาพที่ 9)

สรุปกรอบแนวคิดจากผลการวิจัย



ภาพที่ 9 ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว และความสามารถในการฝ่าอุปสรรคกับการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการศึกษาสัมพันธภาพในครอบครัวของนิสิตนักศึกษา โดยพิจารณารายคน พบว่าจำนวนไม่น้อย มีสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และ ด้านความขัดแย้งอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมและพัฒนาสัมพันธภาพในครอบครัว เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีในครอบครัว รวมถึงการสื่อสารในครอบครัว เพิ่มขึ้น และอาจทำให้ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในครอบครัวมีน้อยลง เพื่อให้สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวดีขึ้น ควรดำเนินการดังนี้

1.1 บิดามารดา ผู้ปกครอง รวมถึงสมาชิกในครอบครัว ควรร่วมกันสร้างความผูกพัน รักใคร่ เข้าใจกัน ไว้วางใจกัน และร่วมมือกันช่วยให้การสื่อสารในครอบครัวเป็นการสื่อสารไปในทางบวก และหากร่วมกันแก้ไขสาเหตุของความขัดแย้งที่อาจเกิดจาก บิดา มารดา มีความคาดหวังต่าง ๆ ต่อลูกแต่ไม่สมดังหวัง หรือความคาดหวังที่สูง ๆ มีต่อบิดา มารดา ก็จะช่วยเสริมความรัก ความเข้าใจครอบครัวได้ โดยพิจารณาสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว ด้านการสื่อสารในครอบครัว และด้านความขัดแย้งของนิสิตนักศึกษาที่ระบุอยู่ในระดับปานกลาง ดังนี้

1.1.1 ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว กล่าวคือ สมาชิกในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาไม่ค่อยแสดงความรักต่อกัน (เช่น กอด หอมแก้ม เป็นต้น) เนื่องจากเงินอายุและคิดว่าเป็นสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว ซึ่งในความเป็นจริงการแสดงความรักต่อกันเป็นสิ่งที่ดี ช่วยให้ความผูกพัน รักใคร่ในครอบครัวเพิ่มขึ้นจากการแสดงออกอย่างสม่ำเสมอของสมาชิกในครอบครัว และทำให้มีการสื่อสารที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากความผูกพันของสมาชิกในครอบครัว

1.1.2 ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกันในครอบครัว กล่าวคือ หากนิสิตนักศึกษากระทำผิด ครอบครัวเข้าข้างนิสิตนักศึกษาและช่วยเสมอไม่ว่าอย่างไรก็ตาม ซึ่งครอบครัวควรมีการชี้แนะ แยกแยะผิดถูก หากสมาชิกในครอบครัวทำผิดก็ควรตักเตือน อธิบายเหตุผลให้ฟัง มิใช่เข้าข้างโดยไม่นึกถึงเหตุผล เพราะจะทำให้ นิสิตนักศึกษาไม่รู้สึกละอายใจหากได้กระทำผิดลงไป ผิดหวัง

ไม่เป็น และจะทำอีกในครั้งต่อไปเพราะคิดว่าอย่างไรครอบครัวก็ต้องช่วยเหลือ แก้ไขปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ให้แน่นอน ซึ่งหากเป็นความผิดร้ายแรงก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาสังคม สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นได้ ทางที่ดีควรจะปลูกฝังความถูกต้อง ยุติธรรม สัจธรรม จริยธรรมให้แก่สมาชิกในครอบครัวตั้งแต่เด็กและสม่ำเสมอ เพื่อให้มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และไม่ก่อให้เกิดปัญหาในสังคมเพิ่มขึ้น และอาจนำไปสู่การคิดฆ่าตัวตายได้ หากเกิดความผิดหวังอย่างมาก หรือเมื่อต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง ถึงตอนนั้นครอบครัวอาจจะช่วยเหลือไม่ได้ หรือแก้ปัญหาให้ไม่ได้ ทำให้เกิดความคิดชั่ววูบคิดสั้นได้

1.1.3 ด้านการสื่อสารในครอบครัว กล่าวคือ หากสมาชิกในครอบครัวของนิสิตนักศึกษาไม่พอใจกัน มักจะเงียบ ไม่ค่อยพูดคุยกัน เกรงจะทะเลาะกันรุนแรงในครอบครัวนั้น ในทางปฏิบัติที่ถูกต้องควรมีการพูดคุย สื่อสารในทางสร้างสรรค์ พูดสื่อภาษาที่พูดจากความรู้สึก ระลึกอยู่เสมอว่า จิตใจของคนทุกคน โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวมีความเปราะบางที่เราต้องระมัดระวัง การใช้คำพูดที่ขาดสติ ทำให้ผู้ฟังตกเป็นเหยื่อ จึงเป็นการทำร้ายจิตใจของคนที่เรารักโดยไม่จำเป็น หากมีปัญหาเกิดขึ้นหรือไม่พอใจกันในครอบครัว สมาชิกสามารถพูดคุยให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีได้

1.1.4 ด้านความขัดแย้ง กล่าวคือ ครอบครัวของนิสิตนักศึกษามีการเข้มงวดกวดขันกับเรื่องการเรียนรู้ของนิสิตนักศึกษา ซึ่งอาจเกิดจากการที่บิดามารดาคาดหวังต่อลูกในเรื่องการเรียนมากเกินไป แต่อาจไม่สมดังที่ตั้งใจ จึงเป็นประเด็นทำให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัว ลูกเครียดเนื่องจากการกดดันจากครอบครัวเรื่องการเรียนรู้ อาจช่วยให้ดีขึ้นโดยต้องร่วมมือกันทั้งสองฝ่าย โดยบิดามารดาช่วยโดยการไม่คาดหวังกับลูกมากเกินไป ดูตามความสามารถของลูก เพราะการเรียนเก่งมิได้เป็นตัววัดความสำเร็จในชีวิตเพียงอย่างเดียว และลูกช่วยโดยการตั้งใจเรียน ประพฤติตนเป็นลูกที่ดี ให้บิดามารดาเห็นความตั้งใจอย่างเต็มที่ของเรา แม้ผลจะออกมาอย่างไรก็ดีแต่ก็ได้พยายามเต็มที่แล้ว ครอบครัวควรพูดคุยกันด้วยความเข้าใจ อาจช่วยลดความขัดแย้งได้

1.1.5 ด้านความขัดแย้ง กล่าวคือ นิสิตนักศึกษามีความคาดหวังสูงกับบิดา มารดา และหากไม่เป็นไปตามที่หวัง นิสิตนักศึกษาจะแสดงออกซึ่งความไม่พอใจให้บิดา มารดาได้รับรู้ ในกรณีนี้เป็นความขัดแย้งที่อาจเกิดจากความคาดหวังต่าง ๆ ของลูกที่มีต่อบิดามารดา ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ เนื่องจากสังคมแวดล้อมของลูก สังคมของเพื่อนที่โรงเรียน บิดามารดาของเพื่อน ฐานะของเพื่อน อาจทำให้ลูกเกิดความรู้สึกอยากให้บิดามารดาเป็นแบบนั้นบ้าง เพื่อให้ตนเองรู้สึก

เท่าเทียมเพื่อน หรือมีค่าในกลุ่ม ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ควรเกิดขึ้นอย่างยิ่ง เนื่องด้วยบิดามารดาเป็นผู้มีพระคุณ ให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดูลูกด้วยความรักความหวังดี ดังนั้นควรพอใจในสิ่งที่ตนเองและครอบครัวเป็น ไม่จำเป็นต้องมีเงินทองมากมายจึงจะมีความสุขได้เท่านั้น มีความสุขหรือทุกข์อยู่ที่ตัวเราคิด ซึ่งความคาดหวังต่อบิดามารดานี้อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งในครอบครัวได้ แต่เราครอบครัวเดียวกันช่วยทำให้ไม่เกิดความขัดแย้งนี้ได้

1.2 สถาบันการศึกษา คณาจารย์ นักวิชาการ ควรมีส่วนร่วมในการช่วยให้บัณฑิตนักศึกษามีสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีขึ้น โดยมีการพัฒนาหลักสูตรเกี่ยวกับการส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวหรือสอดแทรกความรู้ ความสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัวในการเรียนการสอน เพื่อให้นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดีต่อไป

1.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รัฐบาล สถาบันที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว ควรจัดโครงการหรือรณรงค์ให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของสัมพันธภาพในครอบครัว เพื่อช่วยลดความขัดแย้ง ส่งเสริมให้มีความสำคัญ ประชาสัมพันธ์วันสำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับครอบครัว เพื่อให้ครอบครัวมีโอกาสพิเศษที่จะได้ปฏิบัติต่อกันมากยิ่งขึ้น และควรส่งเสริมการจัดรายการวิทยุ โทรทัศน์ที่ให้ความสำคัญกับครอบครัว เช่น รายการหลานปู่ย่า (เป็นรายการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างคนสองวัย คือ หลานอายุ 6-9 ปี กับ ปู่ ย่า ตา ยาย โดยผ่านการเล่าฟังภารกิจเพื่อพิสูจน์ ความรัก ความผูกพัน) รายการอัมมจรรย มั่นสยักบ้าน (เป็นรายการส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง) เป็นต้น ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าของการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี นอกจากนี้อาจมีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ทางโทรทัศน์เกี่ยวกับการส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัว หรือนำความรัก ความผูกพันในครอบครัวมาเป็นสื่อกลางในการโฆษณาต่าง ๆ เพื่อให้มีตัวอย่างครอบครัวดี ๆ ในสังคมไทย

นอกจากนี้ ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัว ด้านความผูกพัน รักใคร่ สามัคคีกัน ครอบครัว มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย จะเห็นว่าความผูกพัน ความรักในครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ การรักควรเป็นการรักอย่างมีเหตุผล มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ให้เกียรติไว้วางใจกัน รับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในครอบครัว รับฟังปัญหาและร่วมกันหาทางแก้ไข และควรหากิจกรรมทำร่วมกัน เช่น การเที่ยวพักผ่อน ดูโทรทัศน์ ทำงานบ้าน ปลูกต้นไม้ ออกกำลังกาย เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์

อันดีให้แก่คนในครอบครัว และหากมีสมาชิกในครอบครัวประสบปัญหาความผูกพัน รักใคร่นี้ ก็จะช่วยให้ครอบครัวผ่านวิกฤติไปได้

2. จากการศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคของนิสิตนักศึกษา พิจารณารายคนจาก ทั้ง 4 ด้าน พบว่า มีจำนวนไม่น้อยที่มีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ การวิเคราะห์ขั้นตอน ของอุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเอง และ การรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคอยู่ใน ระดับปานกลาง โดยจะกล่าวถึงข้อเสนอแนะ ดังนี้

2.1 บิดา มารดา ผู้ปกครอง รวมถึงสมาชิกในครอบครัว ไม่ควรปกป้องนิสิตนักศึกษา โดยไม่พิจารณาเหตุผล ไม่ควรช่วยเหลือตลอดจนถูกทำอะไรด้วยตนเองไม่เป็น แต่ควรฝึกนิสิต นักศึกษาให้ทำอะไรด้วยตนเอง รู้จักแก้ปัญหา มีความรับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ นอกจากนี้ จากผลการศึกษาทางด้าน พบว่า นิสิตนักศึกษาเองควรพัฒนา ฝึกตนเอง แม้ว่าจะมีความสามารถ ในการฟื้นฟูอุปสรรคอยู่แล้ว แต่ก็ควรมีการพัฒนายิ่งขึ้น ดังข้อเสนอแนะต่อไปนี้

2.1.1 ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านความสามารถในการควบคุม สถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง อาจกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยที่ใช้ความสามารถในการควบคุมเพียงบางส่วน ทั้งนี้อยู่ที่ความรุนแรงของเหตุการณ์ โดยอาจ ไม่สูญเสียความหวังหรือความมั่นใจได้ง่าย ๆ แต่อาจควบคุมได้ยากขึ้นหากเผชิญกับความล้มเหลว หรือวิกฤติที่รุนแรงมากยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงควรฝึกฝนตนเอง ฝึกมองฝึกคิดในแง่บวก มองวิกฤติให้เป็น โอกาส ปัญหาที่มีปัญญาเกิด แก้ไขได้ ไม่ควรหลีกเลี่ยง ฝึกควบคุมตนเองให้ได้ก่อน ขณะใจตนเอง เท่ากับชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

2.1.2 ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ด้านการวิเคราะห์ขั้นตอนของ อุปสรรคและการยอมรับผลการกระทำของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง อาจกล่าวได้ว่า เป็นผู้ ที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรค โดยบางครั้งก็มีขั้นตอนของปัญหามาจากแหล่งอื่น และ บางครั้งก็มาจากตนเอง ในบางครั้งอาจโทษตนเองโดยไม่จำเป็นจากผลการกระทำที่ไม่ดี ดังนั้น อาจจะจำกัดความรับผิดชอบของตนเองกับสิ่งที่ตนเองเป็นต้นเหตุเท่านั้น ไม่ต้องเสียสละให้กับการ แก้ปัญหาที่ใหญ่กว่า จากลักษณะข้างต้น เมื่อเกิดปัญหาขึ้น การรับรู้ว่ามีปัญหามาจากตนเองจริง ๆ เป็นสิ่งที่ดี แต่บางครั้งปัญหาไม่ได้มาจากตัวเราอย่างเดียว การโทษตนเองอย่างเดียว ยอมรับผล

อย่างเดียว ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปได้ ควรเข้าใจปัญหา เข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อมรอบตัว และรีบแก้ไขปัญหานั้นให้ผ่านไปให้ได้โดยเร็ว

2.1.3 ผู้ที่มีความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลาง อาจกล่าวได้ว่า เป็นผู้ที่ตอบสนองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ยากลำบากกว่าเป็นเรื่องที่ค่อนข้างเฉพาะเจาะจง บางครั้งอาจปล่อยให้ผลจากปัญหาไปกระทบกับส่วนอื่นในชีวิต โดยไม่จำเป็น และช่วงที่อ่อนแออาจทำให้ปล่อยให้อุปสรรคแพร่กระจายไปมากขึ้น และอาจหยุดปัญหาไม่ได้ ต้องอาศัยพึ่งพาผู้อื่น เพื่อจะดึงออกจากปัญหานั้น ทั้งนี้ในการประสบปัญหาหรืออุปสรรคควรจำกัดผลกระทบของปัญหาให้อยู่ในวงแคบ ไม่ไปมีผลกระทบต่อส่วนอื่นในชีวิตด้วย และ หากปล่อยไว้นาน อาจทำให้บั่นทอนจิตใจ กำลังใจในการทำงานอย่างอื่นในชีวิตได้

2.1.4 ส่วนความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ด้านความอดทนต่ออุปสรรค ของนิสิตนักศึกษาถึงแม้จะอยู่ในระดับสูงถึงสามในห้า แต่ก็มีนิสิตศึกษามากกว่าหนึ่งในสามที่อยู่ในระดับปานกลาง จึงแนะนำให้นิสิตนักศึกษามีสติในการดำเนินชีวิต เมื่อเผชิญกับอุปสรรคควรมีความอดทนอดกลั้น อาจถ่วงการลงมือในการแก้ไขปัญหานั้นของตนเองให้ช้าลง ซึ่งในบางช่วงเวลาที่อาจรู้สึกอ่อนแอเมื่อเผชิญกับความล้มเหลว ดังนั้นควรทำจิตใจให้เข้มแข็งและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นไปให้ได้

2.2 สถาบันการศึกษา คณาจารย์ นักวิชาการ ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมเสริมหลักสูตร โครงการพัฒนาศักยภาพของนิสิตนักศึกษา ชมรม สโมสรนิสิตนักศึกษา เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้มีการแก้ไขปัญหายังเป็นระบบ ได้ร่วมกันแก้ไขปัญหานั้น ๆ จะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีในหมู่เพื่อนด้วยกัน ได้พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน รู้จักให้และรับ รู้จักแพ้และชนะ ได้มีโอกาสศึกษาวิชาชีวิต ฝึกทักษะการใช้ชีวิต เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อาจทำให้ได้เผชิญกับปัญหา และอุปสรรค ฝึกความแข็งแกร่งก่อนต้องไปพบกับปัญหาในชีวิตจริงหลังจบการศึกษา เพื่อพร้อมในการใช้ชีวิตในวัยผู้ใหญ่ต่อไปอย่างมีคุณภาพ นอกจากนี้ในฐานะผู้สอน ควรกระตุ้นเรื่องความรับผิดชอบ โดยอาจสอดแทรกในวิชา จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อหน้าที่ หรือสิ่งที่ตนเองกระทำ รวมถึงการรับรู้ความเป็นเหตุเป็นผลของนิสิตนักศึกษา ทั้งนี้การวิเคราะห์ต้นตอของผลกระทบของอุปสรรคก็เป็นพื้นฐานในการแก้ปัญหาเช่นกัน ควรส่งเสริมในส่วนนี้ด้วย เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาสามารถแก้ปัญหาได้ถูกทาง ถูกวิธี

2.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจมีการส่งเสริมรายการวิทยุ โทรทัศน์ เพื่อส่งเสริมการฟังผ่านสื่อมวลชน เช่น รายการคบเด็กสร้างบ้าน (เป็นรายการที่นำเสนอเด็กที่เป็นเด็กดีที่น่าคบ เพื่อสร้างกำลังใจให้กับคนทั่วประเทศ และยังเป็นรายการที่นำเสนอแง่มุมหนึ่งของการต่อสู้ คืบคลานจากเด็ก ๆ ซึ่งแง่มุมต่าง ๆ ที่ทางรายการได้นำเสนอจะเป็นตัวอย่างและเป็นกำลังใจให้กับเด็กและผู้ใหญ่อีกหลายคนอย่างคาดไม่ถึง รูปแบบการนำเสนอจะเป็นเรื่องราวของเด็กที่ต้องรับผิดชอบเกินตัว ต่อสู้เกินวัย ถ่ายทอดความพยายามและความตั้งใจของเด็กโดยผลตอบแทนจากความพยายามนั้น คือ บ้านและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น) เป็นต้น ทำให้เห็นความพยายามในการต่อสู้ปัญหาและผลดีที่จะได้รับจากการฟังผ่านสื่อมวลชน

นอกจากนี้ จากผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟังผ่านสื่อมวลชนกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย พบว่า ความสามารถในการฟังผ่านสื่อมวลชนด้านความสามารถในการควบคุมสถานการณ์มีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ด้านต่อผู้อื่น และโดยภาพรวม และความสามารถในการฟังผ่านสื่อมวลชนด้านการรับรู้ผลกระทบของอุปสรรคมีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายด้านต่อตนเอง ทั้งนี้ในการประสบปัญหาหรืออุปสรรค การควบคุมตนเองและควบคุมสถานการณ์เป็นสิ่งที่เริ่มต้นในการตอบสนองต่อปัญหา ซึ่งหากควบคุมปัญหา หรือสถานการณ์ได้ดี การแก้ปัญหาให้ลุล่วงก็จะตามมา นอกจากนี้การรับรู้ผลกระทบของปัญหาและจำกัดผลกระทบมิให้แพร่ไปสู่ส่วนอื่นในชีวิตได้ จะทำให้ปัญหาอยู่ในที่จำกัด ปัญหาไม่เพิ่มขึ้นจากตัวเราเอง ดังนั้น หากเกิดปัญหาหรือวิกฤติในชีวิต การมีสติเป็นสิ่งที่สำคัญ หากมีสติควบคุมปัญหาได้ และจำกัดมิให้แพร่ไปสู่ส่วนอื่นในชีวิต เมื่อแก้ไขแล้วปัญหาก็จะหมดไป แต่ถ้าปล่อยให้อึดเชื้อไปสู่ส่วนอื่นในชีวิต จะทำให้ทุกข์ยิ่งขึ้น ปัญหาเพิ่มขึ้น ซึ่งการฝึกเผชิญกับปัญหาหรือวิกฤติจะช่วยให้ออกไปสามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผลการศึกษาพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา พบว่า โดยภาพรวม และทั้ง 2 ด้าน อยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายข้อ เป็นที่น่าสังเกตว่า มีเพียงหนึ่งประเด็นของด้านต่อตนเองที่อยู่ในระดับต่ำ กล่าวคือ เมื่อรู้สึกเครียด นิสิตนักศึกษาจะเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิต เช่น บริการแนะแนวให้คำปรึกษา เป็นต้น โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

3.1 บิดามารดา สมาชิกในครอบครัว ควรมีการดูแลซึ่งกันและกัน สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนของสมาชิกในครอบครัว เพื่อช่วยเหลือในเบื้องต้น ในการให้คำปรึกษา หรือร่วมกันคิดหาทางออกแก้ปัญหาให้สมาชิกในครอบครัว ก่อนปัญหาหรือความเครียดนั้นจะสะสมก่อให้เกิดปัญหาที่ไม่คาดคิดตามมา และหากจำเป็นต้องเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตควรเป็นกำลังใจให้กันในการบรรเทา รักษา เพื่อให้เขากลับสู่สภาพปกติ ครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยได้อย่างมาก นอกจากนี้เพื่อนอาจช่วยในการรับฟังปัญหาของผู้ที่มีความทุกข์ได้ ช่วยกันสังเกตหากคนในครอบครัวหรือเพื่อนมีภาวะเสี่ยง ซึ่งจะช่วยลดการฆ่าตัวตายด้วยอารมณ์ชั่ววูบได้ไม่มากนักน้อย การดูแลเอาใจใส่กันและกันจะช่วยให้สัมพันธภาพดีขึ้น

นอกจากนี้ การสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวและชุมชน ให้มีความเอื้ออาทรต่อกัน ร่วมใจกันป้องกันลูกหลานจากอิทธิพลต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อจิตใจได้ ช่วยกันสร้างสังคมไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยวหรือแปลกแยก ให้รู้สึกว่าคุณค่าต่อชุมชน จะเป็นเกราะป้องกันอย่างดีต่อปัญหาการฆ่าตัวตาย

3.2 คณะจารย์ สถาบันการศึกษา รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการรณรงค์ ส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ดีต่อการเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิต หรือสถาบันการศึกษามีการจัดศูนย์บริการให้คำปรึกษา หรือที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย เนื่องจากความคิดเดิมที่คิดว่า การไปพบจิตแพทย์หรือไปโรงพยาบาลเกี่ยวกับจิตเวช เป็นสิ่งที่ผิดปกติ แต่ในความเป็นจริง คนเรามีโอกาสเกิดปัญหาได้ และการแก้ไขอย่างถูกวิธีจะช่วยลดความเสี่ยงในการคิดฆ่าตัวตายได้ ส่วนหนึ่ง ดังนั้น จึงควรมีการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนให้ไปใช้บริการ อย่างสม่ำเสมอ และทั่วถึง ทั้งนี้อาจมีการจัดบริการเพิ่มเติมเพื่อตอบสนองต่อปัญหาที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น บริการโทรศัพท์สายด่วน เป็นต้น ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการลดความหุนหันพลันแล่น ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเกิดกำลังใจที่ดีได้ ดังเช่นที่ในประเทศสหรัฐอเมริกา มีการจัดตั้งศูนย์ National Suicide Prevention Lifeline ขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2548 และมียอดผู้ใช้บริการเพิ่มขึ้นทุกปี

3.3 สื่อมวลชน ควรมีการนำเสนอข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอย่างระมัดระวัง ควรมีการนำเสนอข่าวในเชิงป้องกันตามระยะเวลาที่คาดว่าจะเกิดวิกฤติ เช่น ก่อนสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย ควรสร้างกระแสให้เยาวชนว่าสถาบันการศึกษาต่าง ๆ มีศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน เข้าเรียนที่ไหนก็ได้ ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการช่วยเตรียมตัวและลดความเครียดของลูกหลาน โดยการไม่คาดหวังลูกเกินความสามารถที่แท้จริง หรือเสนอข่าวคนที่เคยคิดฆ่าตัวตายแล้วเลิกคิดได้

ว่าสามารถฟันฝ่าเอาชนะอุปสรรคมาได้อย่างไร พิจารณาก่อนการนำเสนอข่าว เพื่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องน้อยที่สุด ไม่ด่วนสรุปว่าการฆ่าตัวตายนั้นมีสาเหตุจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเท่านั้น การนำเสนอภาพข่าวควรระมัดระวังเช่นกัน เพื่อป้องกันกระแสการเลียนแบบการฆ่าตัวตาย ซึ่งอาจขึ้นได้ อาจนำเสนอผลเสียที่เกิดขึ้นจากการฆ่าตัวตายทั้งกับตัวผู้ตาย ครอบครัวผู้เกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็นการสูญเสียทรัพยากรบุคคลของสังคม

นอกจากนี้ เว็บไซต์ต่าง ๆ ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาจมีการจัดโครงการหรือกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นหรือทุกช่วงวัย ซึ่งในปัจจุบันเทคโนโลยีทำให้มีการณรงค์ ป้องกันการฆ่าตัวตายเป็นเว็บไซต์หลากหลาย เช่น โครงการช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (www.suicidethai.com) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข โดยที่นิตินักศึกษาหรือบุคคลที่สนใจสามารถเข้าไปใช้บริการได้ และนอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เล่าสู่กันฟังในกรณีของคนที่เคยคิดฆ่าตัวตาย หรือบางคนอาจกำลังคิด แต่ได้อ่านบทความที่ให้กำลังใจก็อาจทำให้รู้สึกว่ายังมีคนที่เป็นกำลังใจให้เรา จนอาจล้มเลิกความคิดที่จะฆ่าตัวตายลงได้ ซึ่งเทคโนโลยีก็เป็นดาบสองคมเช่นกัน เพราะมีบางส่วนที่เผยแพร่ขั้นตอนการฆ่าตัวตาย ซึ่งในวัยรุ่นที่ขาดความยับยั้งคิดเลือกมาเป็นทางเลือกในการจบชีวิตตนเอง เนื่องจากสื่อก็เป็นส่วนหนึ่งที่เสนอข่าวการฆ่าตัวตาย มักสรุปสาเหตุการฆ่าตัวตายเป็นประเด็น ซึ่งที่จริงแล้วการที่คนเราคิดฆ่าตัวตายอาจมีปัจจัยหลายสาเหตุในขณะนั้น มิได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง ซึ่งผลจากการเสนอข่าวอาจทำให้เกิดกระแสการลอกเลียนแบบได้ ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว ทักษะชีวิตต่อการทำกิจกรรมเสริมหลักสูตร ความเครียด ทักษะชีวิต บุคลิกภาพ ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี ลักษณะมุงอนาคต ความเชื่ออำนาจภายในตน ดัชนีชี้วัดความสุขของคนไทย การประเมินพลังสุขภาพจิต หรือ Resilience Quotient: RQ (โดยใช้แบบประเมินที่กรมสุขภาพจิตพัฒนาขึ้นโดยเฉพาะ เพื่อใช้วัดความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจในการเผชิญปัญหาวิกฤติ) คุณภาพชีวิต เป็นต้น

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้เป็นนิสิตนักศึกษา อาจทำการศึกษายายกลุ่มตัวอย่าง เช่น นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยเอกชน ผู้สูงอายุ วัยทำงาน เป็นต้น เพราะแต่ละวัยจะเผชิญกับปัญหา อุปสรรค และความเครียดที่ต่างกัน

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบ สัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคกับพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ในกลุ่มตัวอย่างที่ต่างกัน เช่น กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ทำกิจกรรมเสริมหลักสูตรบ่อยครั้ง กับกลุ่มที่ไม่ร่วมกิจกรรมเสริมหลักสูตร กลุ่มนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยรัฐบาลกับเอกชน กลุ่มนิสิตนักศึกษาในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด กลุ่มที่ครอบครัวมีรูปแบบการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยกับแบบเข้มงวดกวดขัน เป็นต้น

4. ควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติม โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพควบคู่ด้วย เช่น การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และมีความเที่ยงตรงสูง เป็นต้น

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมวิชาการ. 2545. **กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนและการบริหารจัดการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา. อ้างใน อมรรัตน์ ม่วง. 2550. **ความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความคิดต่อผลสำเร็จในการแข่งขันกีฬาของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนกีฬาจังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2541. **รายงานการสัมมนาเรื่อง แนวทางการเสนอข่าว เชิงป้องกันการฆ่าตัวตาย**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- _____. 2543. **คู่มือความฉลาดทางอารมณ์**. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และ บริษัท ไทยประกันชีวิต. 2542. **คู่มือจิตใจคนใน ครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ประชาสัมพันธ์ บริษัทไทยประกันชีวิต จำกัด.
- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. 2550. **รายงานอัตราฆ่าตัวตายต่อประชากรแสนคน ปี พ.ศ.2550 (Online)**. www.dmh.go.th/plan/suicide/suicide50.pdf, 25 มิถุนายน 2551.
- กระทรวงมหาดไทย. 2548. **รายงานอัตราการฆ่าตัวตาย (รายต่อแสนประชากร) ปี พ.ศ. 2544-2549 (Online)**. www.suicidethai.com/report, 11 สิงหาคม 2551.
- กิติกร มีทรัพย์. 2544. **Psy-Q เชิงอรรถจิตวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- กิติกร มีทรัพย์, ยุทธนา ทศนัย, นักจิตวิทยาหมายเลข 10 และ ศรีวรรศิลป์. 2523. **จิตวิทยาสายสัมพันธ์ในระหว่างครอบครัว**. กรุงเทพมหานคร: พฤษจิกา.
- เกษม ดันติผลาชีวะ. 2544. **ครอบครัวสุขภาพจิตดี**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สนุกอ่าน.

เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ. 2537. “สุขภาพจิตในครอบครัว.”

การพัฒนาครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.

เกษร ภูมิดี. 2546ก. การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

_____. 2546ข. การศึกษาความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนที่มีบุคลิกภาพและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. อ้างถึง Stoltz, P. G. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities**. New York: John Wiley & Sons Inc.

คันธารัตน์ ยอดพิชัย. 2549. ความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ กับความเครียดของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จรรยา สุวรรณทัต. 2523. “การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว.” **คูปริทัศน์** 5 (6): 52-57.

จันทร์ชลี มาพุท. 2546. “สร้าง IQ EQ AQ สำหรับเด็กปฐมวัย.” **วารสารศึกษาศาสตร์** 15 (1): 9. อ้างใน วนิดา กันทาแก้ว. 2550. ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค เชาว์อารมณ์ และพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนารีรัตน์ จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ และคณะ. 2540. รายงานการทบทวนองค์ความรู้เรื่อง เด็ก เยาวชน และครอบครัวในประเทศไทยและข้อเสนอเชิงนโยบายและการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).

จิตรา ดุษฎีเมธา. 2549. นักวิชาการชี้คนรุ่นใหม่เอิดตัว ท้อง่าย (Online).

www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=4686, 26 มิถุนายน 2551.

จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์, เณลียว ฤกษ์จุฬิมล, ประไพร์ วิริยะสมบูรณ์, เสาวคนธ์ สุดสวาสดิ์,
สุดา ภิรมย์แก้ว, และ สุรพันธ์ เพชรภา. 2540. **สังคมวิทยา**. พิมพ์ครั้งที่ 13.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จิตติกัลยา หวังเจริญ. 2543. รายงานการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สนับสนุนความเข้มแข็งของสถาบัน
ครอบครัว. กรุงเทพมหานคร: กองพัฒนาสตรี เด็ก และเยาวชน.

ณรงค์ สุภัทรพันธุ์. 2548. **โรคอารมณ์ซึมเศร้า**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:
หน้าต่างสู่โลกกว้าง. แปลจาก Sandra, S. n.d. **Depression: Questions You Have
...Answers You Need**. n.p.

ณัฐวุฒิ สุวรรณช่าง. 2547. ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความฉลาดทางอารมณ์
และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ
ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาศาสตร์ศึกษา,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศักดิ์ดา ลิ้มพะสุต. 2543. **แบบแผนการอบรมเลี้ยงดูบุตรและสัมพันธภาพในครอบครัว**.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยาประยุกต์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ทัศนีย์ ทองสว่าง. 2549ก. **สังคมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

_____. 2549ข. **สังคมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. อ้างถึง สนธิ สมัครการ. 2519.
มีเงินก็นับว่านอ มีทองก็นับว่าพี่ ระบบครอบครัวและเครือญาติของไทย.
กรุงเทพมหานคร: บรรณกิจ.

ทิพย์วัลย์ สุทิน. ม.ป.ป. **องค์ประกอบด้านความสามารถในการฟันฝ่าปัญหาอุปสรรค AQ
(Adversity Quotient)** (Online). webhost.wu.ac.th/stipawan/index/chapter/
chapter5/index.html., 30 มิถุนายน 2551.

ธีระศักดิ์ กำปรรณารักษ์. 2548. **AQ อัดเกินพิกัด**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร:

เอ็กซ์เปอร์เน็ท. แปลจาก Paul G. Stoltz. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities**. New York: John Wiley & Sons.

เชิษรชัย งามทิพย์วัฒนา และ สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์. 2542ก. “ความคิดเห็นต่อปัญหาการฆ่าตัวตาย.” **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย** 44 (4): 329-343.

_____. 2542ข. “ความคิดเห็นต่อปัญหาการฆ่าตัวตาย.” **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย** 44 (4): 329-343. อ้างถึง Blumenthal, S. J. 1990. **An Overview and Synopsis of Risk Factors, Assessment, and Treatment of Suicidal Patients Over the Life Cycle**. In: Blumenthal, S. J., Kupfer, D. J., eds. **Suicide Over the Life Cycle**, Washington: American Psychiatric Press.

นพดล กรรณิกา. 2551. “โพลชี้ครอบครัวคนไทยขัดแย้งเพิ่ม.” **ข่าวสด** (5 พฤศจิกายน 2551): 10.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2550. **จิตวิทยาชีวิตครอบครัว (ทำอะไรให้พ่อ แม่ ลูก และทุกคนในครอบครัวอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข เข้าใจและเห็นใจซึ่งกันและกัน)**. นนทบุรี: 108 สุขยอดไอเดีย.

นิคม วรรณราชู. 2544. **ครอบครัว: พ่อแม่คือผู้นำ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ศ. เอเชียเพรส.

นิรนาม. 2551. “ใส่ใจผู้ป่วยซึมเศร้า เสียยาก่อนคิดสั้น.” **ข่าวสด** (25 มิถุนายน 2551): 25.

บังอร เทพเทียน, ปรีนดา ตาสี, ปิยะฉัตร ตระกูลวงษ์, และ สุภัทรา อินทร์ไพบูลย์. 2551. “รายงานวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับครอบครัวเข้มแข็ง.” **วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา** 6 (2): 25-38.

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. 2548ก. “การพัฒนาอิกิวและเอคิว เพื่อความสำเร็จในการทำงาน.” **วารสารวิชาการศรีปทุม** 1 (2): 17-29.

เบญจวรรณ บุญยะประพันธ์. 2548ข. “การพัฒนาอีคิวและเอคิว เพื่อความสำเร็จในการทำงาน.”

วารสารวิชาการศรีปทุม 1 (2): 27-28. อ้างถึง Stoltz, P. G. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities.** New York: John Wiley & Sons Inc.

ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิสสุตรรัตน์. 2542ก. **ฆ่าตัวตาย: การสอบสวนหาสาเหตุและการป้องกัน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: Identity group.

_____. 2542ข. **ฆ่าตัวตาย: การสอบสวนหาสาเหตุและการป้องกัน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: Identity group. อ้างถึง Division of Mental Health, World Health Organization. 1993. **Guidelines for the Primary Prevention of Mental Neurological and Psychological Disorders: 4. Suicide.** n.p.

_____. 2542ค. **ฆ่าตัวตาย: การสอบสวนหาสาเหตุและการป้องกัน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: Identity group. อ้างถึง สมภพ เรืองตระกูล, อรพรรณ ทองแดง, เกรียงไกร แก้วผณีกรัณย์ และ กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. 2518. “การศึกษาผู้ป่วยพยายามฆ่าตัวตายจำนวน 105 ราย ในโรงพยาบาลศิริราช.” สารศิริราช 27 (3): 317-334.

_____. 2542ง. **ฆ่าตัวตาย: การสอบสวนหาสาเหตุและการป้องกัน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: Identity group. อ้างถึง สุวัฒน์หา อารีพรพร. 2522. “การพยายามฆ่าตัวตายของคนไทย.” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 24 (3): 261-280.

_____. 2542จ. **ฆ่าตัวตาย: การสอบสวนหาสาเหตุและการป้องกัน.** พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่: Identity group. อ้างถึง สาวิตรี อัยฉนงค์กรชัย. 2530. “ผู้ป่วยพยายามฆ่าตัวตาย ที่มารักษาในโรงพยาบาลสงขลานครินทร์.” สงขลานครินทร์เวชสาร 5 (3): 275-280.

ปราการ ถมยางกูร. 2550. **ป้องกันการฆ่าตัวตายในทุกช่วงวัยของชีวิต** (Online).
www.dmh.go.th/news/view.asp?id=1047., 26 มิถุนายน 2551.

ปราณี ประไพวัชรพันธ์. 2550. **แนวคิด “ครอบครัวอยู่ดีมีสุข”** (Online).
gotoknow.org/blog/nppcu/76183?class=yuimenuitemlabel., 8 ตุลาคม 2551.

ปริญญ์ กิตติธีระศักดิ์. 2547ก. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความคิดฆ่าตัวตายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. 2547ข. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความคิดฆ่าตัวตายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยโรคเอดส์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อ้างถึง วาริรัตน์ ถาน้อย. 2544. “พฤติกรรมการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นแนวทางการป้องกันและช่วยเหลือ.” วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 14 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2544): 24-37.

ผ่องพรรณ ตรียมงคลกุล และ สุภาพ นัตรารณ. 2549. การออกแบบการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ฝน แสงสิงแก้ว. 2543. “ความรักใคร่ในครอบครัว.” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 45 (1): 5-10.

พรสุภา วสุนธรา. 2549. ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคกับความรับผิดชอบในงานของนักเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

พวงชมพู ประเสริฐ. 2551. ห่วงใจไทยเปลี่ยนแนวโน้มปัญหาจากฆ่าตัวเองเป็นฆ่าคนอื่นเลียนแบบญี่ปุ่น (Online). www.komchadluek.net/200cx8/06/24/x_edu_e001_208509.php?news_id=208509, 26 มิถุนายน 2551.

ภัทรา สง่า. (บรรณาธิการ). 2547ก. สถานภาพครอบครัวศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

ภัทรา สง่า. (บรรณาธิการ). 2547ข. **สถานภาพครอบครัวศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. อ้างถึง กุลวรรณ วิทยาวงศจุ. 2526. **ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับการปรับตัว**. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

_____. (บรรณาธิการ). 2547ค. **สถานภาพครอบครัวศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. อ้างถึง สมศรี กิจชนะพาณิชย์ และคณะ. 2540. **รายงานการวิจัยเรื่อง บทบาทสถาบันครอบครัวในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก (แรกเกิด ถึง 6 ปี): บนเส้นทางแรงงานอพยพจากอีสานสู่กทม.** กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.

_____. (บรรณาธิการ). 2547ง. **สถานภาพครอบครัวศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. อ้างถึง กุศล สุนทรธาดา, อุไรวรรณ คณิงสุขเกษม, กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และ สุริย์พร พันพิง. 2541. **สถานการณ์และองค์ความรู้เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูเด็กในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภัทรพงศ์ นิละพันธ์. 2550. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อเชาวน์อารมณ์ (EQ) และความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

มงคล หวังสุขใจ และ ชมพู โกดิรัมย์. 2548. **สังคมวิทยาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

มณฑล สงวนเสริมศรี. 2551. **อธิการบดีทั่วประเทศยืนยันใช้ แอดมิชชั่น ปีหน้าหลักเกณฑ์เดิม** (Online). citcoms.nu.ac.th/news_view.php?n_id=209&action=view., 9 ตุลาคม 2551.

มติคณะรัฐมนตรี. 2550. **ร่างพระราชบัญญัติส่งเสริมครอบครัว พ.ศ.** (Online). www.ryt9.com/news/2007-05-09/10236317., 8 ตุลาคม 2551.

มนัส วณิชชานนท์. 2550. “ความอบอุ่นของครอบครัวไทย ความสุขที่ยั่งยืน.” วารสารเศรษฐกิจ และสังคม 44 (1): 27.

มัทธรา ธรรมบุญ. 2544. “AQ กับความสำเร็จของชีวิต.” วารสารวิชาการ 4(9): 12-17.

มูลนิธิเครือข่ายครอบครัว. 2549. สังคมไทยก้าวไกลด้วยกฎหมายครอบครัว (Online).

[www.familynetwork.or.th/สังคมไทยก้าวไกลด้วยกฎหมายครอบครัว/
tabid/1322/currentpage/2/Default.aspx](http://www.familynetwork.or.th/สังคมไทยก้าวไกลด้วยกฎหมายครอบครัว/tabid/1322/currentpage/2/Default.aspx), 8 ตุลาคม 2551.

ยุทธนา ภาระนันท์. 2550. “AQ พลิกวิกฤติเป็นโอกาส.” กรุงเทพธุรกิจบิสวิค (19-25 ตุลาคม 2550): A6.

รจนา คงคาลับ. 2550. ปัจจัยส่วนบุคคลและสัมพันธภาพในครอบครัวกับคุณภาพชีวิตของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี เขต 1
จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนสังคมศาสตร์,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2549. พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.

รัชนิดา สบายวรรณ. 2547ก. การสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับ
ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
สาขาการวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

_____. 2547ข. การสร้างแบบวัดความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนิสิต
ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
สาขาการวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อ้างถึง ดารณีย์ พยัคฆ์กุล.
2544. “ข้อคิดผู้หญิงวันนี้.” ครูเชียงราย 38 (230): 41.

ลินดา โคลสัน. 2551. “เด็กจำเป็นต้องมี... บทเรียนมีค่าจากความผิดพลาด!!!” มติชน
(3 ธันวาคม 2551): 25.

วัชร อ้นนาค. 2540. “การสื่อสารในครอบครัว.” วารสารศูนย์สุขวิทยาจิต 1 (มกราคม – ธันวาคม 2540): 31-34.

วิจารณ์ วิชัยยะ. 2533. **Management of Suicide**. กรุงเทพมหานคร: บอสโกออฟเซต. อ้างใน
มนตรี นามมงคล, วรธนีย์ เตชะสุข, วัจนา เชาว์ประยูร, เหวียนเจา ชูติมา, และ
ชาติ ศรีระพงษ์. 2540. รายงานการวิจัย เรื่อง การเปรียบเทียบความเครียด ความคิด
อยากฆ่าตัวตายและความคิดอยากฆ่าผู้อื่นของข้าราชการ จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่:
ศูนย์สุขภาพจิต 2 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

วิทยา นาควัชร. 2544. **วิธีเลี้ยงลูกให้ เก่ง ดี และมีสุข (IQ EQ MQ AQ)**. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร: Goodbook.

สันสนีย์ นัทรกุลปต์. 2544. **เทคนิคสร้าง IQ EQ AQ 3Q เพื่อความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร:
สถาบันสร้างสรรค์ ศักยภาพสมองคริสเตียนเฟรน.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2530. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ประกายพริก.

_____. 2545. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีสว่าง พัววงศ์แพทย์. 2540. “ครอบครัวไทยในปัจจุบัน และความต้องการความช่วยเหลือ
และการแทรกแซง.” สถาบันครอบครัว: มุมมองของนักสวัสดิการสังคม.
กรุงเทพมหานคร: J.PRINT.

ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน กรมสุขภาพจิต. 2546. รายงานการฆ่าตัวตายสำเร็จของประเทศไทย
ปี พ.ศ.2546 (Online). www.suicidethai.com/report/2546/r2546.asp, 11 สิงหาคม 2551.

สนทยา พลศรี. 2545. **หลักสังคมวิทยา**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

สมพงษ์ ธนัญญา. 2540ก. “ประมวลประเด็นแนวคิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว.”

สถาบันครอบครัว: มุมมองของนักสวัสดิการสังคม. กรุงเทพมหานคร: J.PRINT.

_____. 2540ข. “ประมวลประเด็นแนวคิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว.”

สถาบันครอบครัว: มุมมองของนักสวัสดิการสังคม. กรุงเทพมหานคร: J.PRINT. อ้างถึง

สรรพศรี ศรีเพ็ญ. 2514. หนังสือชุดเพศศาสตร์ศึกษา ภาค 1 การแต่งงานและการครองความเป็นโสด. พระนคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

_____. 2540ค. “ประมวลประเด็นแนวคิดการเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว.”

สถาบันครอบครัว: มุมมองของนักสวัสดิการสังคม. กรุงเทพมหานคร: J.PRINT. อ้างถึง

Harvighurst, R. J. and Bennical, N. 1962. “The Child’s Social Environment.”

In Society and Education. Boston: Allyn and Bacoh.

สมพร สุทัศนีย์. 2548. มนุษย์สัมพันธ์. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมภพ เรืองตระกูล. 2543. โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว

การพิมพ์.

สายสุรี จุติกุล. 2537. “ความรักความอบอุ่นในครอบครัว.” การพัฒนาครอบครัว.

กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด.

สุชาดา เจริญไฉ. 2551. การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรคของนักเรียน

ช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองทางการเรียนต่างกัน สังกัดเขตพื้นที่

การศึกษาชัยภูมิ เขต 2. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและ

สถิติทางการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุชาติ พหลภาคย์. 2542. ความผิดปกติทางอารมณ์. ขอนแก่น: ศิริภักดิ์ ออฟเซ็ท.

สุพัตรา สุภาพ. 2540. สังคมวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

_____. 2549. ปัญหาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนา
พานิช จำกัด.

สุพัชรีย์ หนูใหญ่. 2544. ความสัมพันธ์ในครอบครัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัยของรัฐในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาคหกรรมศาสตรศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุกะ อภิญาภิบาล. 2550. ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการกับความสามารถใน
การเผชิญอุปสรรคของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวัดผลการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2550. เอกสารประกอบการสอนวิชาการระเบียบวิธีวิจัยทางคหกรรมศาสตรศึกษา.
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัดสำเนา).

สุวรรณี พุทธิศรี และ มาโนช หล่อตระกูล. 2549ก. “การฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย
ช่วง พ.ศ. 2539-2546.” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 51 (1): 21-28.

_____. 2549ข. “การฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย ช่วง พ.ศ. 2539-2546.” วารสารสมาคมจิตแพทย์
แห่งประเทศไทย 51 (1): 21-28. อ้างถึง กระทรวงสาธารณสุข. 2548. เส้นทางมรณะ
ของคนไทย (Online). 203.157.19.191/way-death.htm., 30 พฤศจิกายน 2548.

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์. 2534. ความขัดแย้ง: การบริหารเพื่อสร้างสรรค์.
กรุงเทพมหานคร: ตะเกียง.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎีกา. ม.ป.ป. รายงานสิ่งแวดล้อมและ
การเรียนรู้ สร้างสมองเด็กให้ฉลาดได้อย่างไร (Online). www.onec.go.th/onec_pub/brain2542/chapter6/page111_c.htm#top., 9 ตุลาคม 2551.

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. 2550. ข้อมูลนิสิต/นักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ

จำแนกตาม คณะ สาขา ปีการศึกษา 2550 (Online). www.mua.go.th/uinfostaff50.php.,
24 ตุลาคม 2551.

สำนักส่งเสริมสถาบันครอบครัว สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว. 2547.

แนวทางดำเนินงานศูนย์พัฒนาครอบครัวในชุมชน (ศพค.) (Online). www.women-family.go.th/th/family-data/family-center/homepage/web/text.htm., 8 ตุลาคม 2551.

อานันท์ ชินบุตร. 2550. **ปลูกพลังชีวิต พิชิตความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร: บุ๊คเวิร์มส์ พับลิชชิง.

อาภาภรณ์ โชติกเสถียร. 2547. **จากอุปสรรคถึงความสำเร็จ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ยูเออนด์ไอ อินเตอร์มีเดีย จำกัด.

อภิชัย มงคล. 2543. **คู่มือการป้องกันและช่วยเหลือ ผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย สำหรับประชาชนทั่วไป**. ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

อุมพร ตรังคสมบัติ. 2544. **จิตวิทยาและการให้คำปรึกษาครอบครัว**. พิมพ์ครั้งที่ 5.
กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว.

อัมพร เบญจพลพิทักษ์. 2545. “สุขภาพจิตครอบครัว...สุขภาพจิตสังคม.” **วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย** 10 (3): 137-150. อ้างถึง มติชนรายสัปดาห์. 2538. “การฆ่าตัวตายในสังคมไทย.” **มติชนรายสัปดาห์** (17-23 ธันวาคม 2538).

อำไพชนิสฐ์ สมานวงศ์ไทย. 2552. **รับมือ ป่วยทางจิต ในยุคเศรษฐกิจมีปัญหา** (Online).
www.cheewajit.com/articleView.aspx?cateId=1&articleId=1689., 25 กุมภาพันธ์ 2552.

Durkheim, E. 1897a. **Suicide: A Study in Sociology**. London: Routledge. อ้างใน
ราชบัณฑิตยสถาน. 2549. **พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย**
ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.

Durkheim, E. 1897b. **Suicide: A Study in Sociology**. London: Routledge. อ้างใน

สุพัตรา สุภาพ. 2549. **ปัญหาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ 20. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.

Krejcie, R. V. and D. W. Morgan. 1970. "Table for Determining Sample Size from a Given

Population." **Educational and Psychological Measurement** 30: 607-610. อ้างใน

สุภาพ นิตราภรณ์. 2550. **เอกสารประกอบการสอนวิชาการเปรียบเทียบวิธีวิจัยทาง**

คหกรรมศาสตรศึกษา. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

(อัครา).

Maslow, A. H. 1970. **Motivation and Personality**. 2nd ed. New York: Harper and Row.

อ้างใน พรณี ช. เจริญ. 2528. **จิตวิทยาการเรียนการสอน**. กรุงเทพมหานคร:

อมรินทร์การพิมพ์.

Stoltz, P. G. 1997. **Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities**. New York:

John Wiley & Sons Inc.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย

ค่าความเชื่อมั่น

ตอนที่ 2 สัมภาษณ์ในครอบครัว	.84
ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	.84
ตอนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย	.78

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัยและ
และหนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือวิจัย

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.ปัทมาวดี เล่ห์มงคล | ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.จิตตินันท์ บุญศิริกุล | ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. อาจารย์สมพร อินทร์แก้ว | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาระบบงานสุขภาพจิต
สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต |

(สำเนา)

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย อาคารสารสนเทศ โทร. 0-2942-8445-9 ภายใน 1184-7 ต่อ 210, 211
 ที่ ศธ 0513.11501/2226 วันที่ 8 ธันวาคม 2551
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วย นางสาวสุวิมล อุไกรษา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา
 ภาควิชาอาชีวศึกษา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์
 เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการ
 ป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร”
 ภายใต้การควบคุมของ

- | | |
|--|---------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชีพสมน รังสยาร | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพ นัฏราภรณ์ | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการทดลองเครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์
 จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยขอคำปรึกษา แนะนำ เพื่อ
 ประกอบการเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวสุวิมล อุไกรษา สามารถติดต่อได้ที่
 หมายเลขโทรศัพท์ 089-2305855 และขอขอบคุณ มา ณ ที่นี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญา วีระกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(สำเนา)

ที่ ศธ 0513.11501/2226

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์

จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

8 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วย นางสาวสุวิมล อุไกรษา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร” ภายใต้อการควบคุมของ

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชีพสุมน รังสยาธร | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพ ฉัตรภรณ์ | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องทำการทดลองเครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย โดยขอคำปรึกษา แนะนำ เพื่อประกอบการเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวสุวิมล อุไกรษา สามารถติดต่อได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 089-2305855 และขอขอบคุณ มา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญา ชีระกุล)

บัณฑิตวิทยาลัย

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445-50 ต่อ 206

ภาคผนวก ค

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์

(สำเนา)

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย อาคารสารสนเทศ โทร. 0-2942-8445-9 ภายใน 1184-7 ต่อ 210, 211
ที่ ศธ 0513.11501/0010 วันที่ 6 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน

ด้วย นางสาวสุวิมล อุไกรษา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา
ภาควิชาอาชีวศึกษา เข้าศึกษาในบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการ
ป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร”
ภายใต้การควบคุมของ

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชีพสุมน รังสยาธร | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพ นัฏราภรณ์ | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จึงขอความ
อนุเคราะห์จากท่าน ในการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาโดยแบบสอบถาม เพื่อประกอบการเรียบ
เรียงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวสุวิมล อุไกรษา สามารถติดต่อได้ที่
หมายเลขโทรศัพท์ 089-2305855 และขอขอบคุณ มา ณ ที่นี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.กัญจนา วีระกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(สำเนา)

ที่ ศธ 0513.11501/2226

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตู้ ปณ. 1104 ปทฝ. เกษตรศาสตร์

จตุจักร กรุงเทพฯ 10903

8 ธันวาคม 2551

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์

เรียน

ด้วย นางสาวสุวิมล อุไกรษา นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา ภาควิชาอาชีวศึกษา เข้าศึกษาในบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร” ภายใต้การควบคุมของ

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชีพสุมน รังสยาธร | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาพ นัฏราภรณ์ | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

การวิจัยครั้งนี้ นิสิตจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน ในการเก็บข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาโดยแบบสอบถาม เพื่อประกอบการเรียบเรียงวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์แก่ นางสาวสุวิมล อุไกรษา สามารถติดต่อได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 089-2305855 และขอขอบคุณ มา ณ ที่นี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.กัญจนา วีระกุล)

บัณฑิตวิทยาลัย

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2942-8445-50

โทรสาร 0-2942-8445-50 ต่อ 206

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค
และการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ
ในกรุงเทพมหานคร

😊 คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา สัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐ ในกรุงเทพมหานคร เพื่อนำผลจากการวิจัยไปเป็นแนวทางให้บุคคลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งเสริมพัฒนาสัมพันธภาพในครอบครัว ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของนิสิตนักศึกษา โดยขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความรู้สึกจริง เพราะคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้คำตอบของท่านจะเป็นความลับ ไม่มีการรายงานผลเป็นรายบุคคล และจะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านและสถาบันการศึกษาของท่านอย่างแน่นอน

การตอบแบบสอบถามจะสมบูรณ์และนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง หากท่านทำครบทุกข้อ จึงขอความร่วมมือให้ท่านช่วยเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้ข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้สมบูรณ์และนำไปใช้ได้จริง “ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามฉบับนี้เป็นอย่างดี”

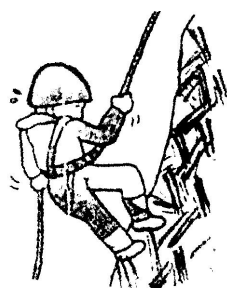
แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งสิ้น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ตอนที่ 2 สัมพันธภาพในครอบครัว

ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย



นางสาวสุวิมล อุไกรยา

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา

ภาควิชาอาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความหรือเติมคำลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ปี
3. ชั้นปีที่กำลังศึกษา
4. ผลการเรียนเฉลี่ย
5. จำนวนสมาชิกในครอบครัวของท่าน (รวมตัวท่าน) คน
6. จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดา (รวมตัวท่าน) คน
7. ท่านเป็นบุตรลำดับที่
8. ค่าใช้จ่ายที่ได้รับจากผู้ปกครองของท่านต่อเดือน บาท
9. ที่พักอาศัยของท่านขณะกำลังศึกษาอยู่
☐ บ้านของตนเอง ☐ บ้านของญาติพี่น้อง
☐ หอพักเอกชน ☐ หอพักมหาวิทยาลัย ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)
10. การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่างเรียน เช่น ค่ายอาสาฯ ชมรมต่าง ๆ นักกีฬา สโมสรนิสิต/นักศึกษา
 โครงการพัฒนาศักยภาพต่าง ๆ เป็นต้น
☐ เป็นประจำ ☐ บ่อยครั้ง ☐ นาน ๆ ครั้ง (นับครั้งได้) ☐ ไม่เคยเข้าร่วมเลย
11. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
☐ บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ☐ บิดามารดาหย่าร้างกัน
☐ บิดาถึงแก่กรรม ☐ มารดาถึงแก่กรรม
☐ บิดาและมารดาถึงแก่กรรม ☐ บิดามารดาแยกกันอยู่แต่ไม่ได้หย่าร้าง
12. อาชีพของ**บิดา** (ปัจจุบัน) $\longrightarrow$ 13. อาชีพของ**มารดา** (ปัจจุบัน)
☐ รับราชการ ☐ รับราชการ
☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว ☐ ค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว
☐ รับจ้างทั่วไป ☐ รับจ้างทั่วไป
☐ พนักงานบริษัท ☐ พนักงานบริษัท
☐ เกษตรกร (ทำไร่นา ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ) ☐ เกษตรกร (ทำไร่นา ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ)
☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ) ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)
14. รายได้รวมของบิดามารดาต่อเดือนทั้งสิ้น บาท

ตอนที่ 2 สัมพันธภาพในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ในการตอบดังนี้

ระดับมากที่สุด หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
หรือเกิดขึ้นทุกครั้ง

ระดับมาก หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ระดับน้อย หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

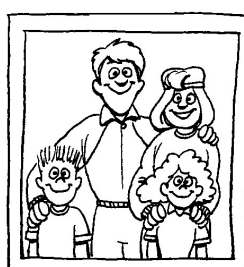
ระดับน้อยที่สุด หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ไม่เคยเลย หมายถึง ไม่ตรงกับความเป็นจริง (ไม่เคยเกิดขึ้นเลย) หรือไม่ตรงกับ
ความคิดเห็นของท่านเลย

หมายเหตุ บิดามารดาในที่นี้รวมถึงผู้เลี้ยงดูหรือผู้ปกครองด้วย

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคยเลย
1. สมาชิกในครอบครัวของท่านให้ความสำคัญและมีความสุขต่อการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวพักผ่อน ตกแต่งบ้าน ดูโทรทัศน์ เป็นต้น					
2. บิดามารดาไม่ค่อยอนุญาตให้ออกจากบ้าน และเป็นสาเหตุให้มีการโต้แย้งกันเสมอ.....					
3. บิดามารดา สมาชิกในครอบครัว เอาใจใส่และพร้อมให้การสนับสนุนเรื่องต่าง ๆ อย่างเต็มที่					
4. สมาชิกในครอบครัวของท่านสนิทสนมเป็นกันเอง มักมีเรื่องขำขันมาคุยกันคล้ายเครือญาติเสมอ					
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านไม่ค่อยแสดงความรักต่อกัน (เช่น กอด หอมแก้ม เป็นต้น) เนื่องจากเงินอายุและคิดว่าเป็นสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว					
6. ครอบครัวของท่านไม่ค่อยได้พูดคุยกัน ทำให้ไม่ค่อยรับรู้ความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัว					
7. หากสมาชิกในครอบครัวท่านมีท่าทีเปลี่ยนไป จะมีการพูดคุยสอบถามสิ่งที่สงสัย จะไม่เก็บไปคิดกันเอง					
8. บิดามารดาชอบเปรียบเทียบตัวท่านกับพี่น้อง หรือคนอื่น ๆ โดยพยายามให้อาอย่างคนอื่น ทำให้ท่านกดดันในการใช้ชีวิต					

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	ไม่เคยเลย
9. สมาชิกในครอบครัวของท่านพยายามเสริมสร้างความรักต่อกันด้วยการให้กำลังใจ และให้อภัยซึ่งกันและกัน					
10. ท่านมีความคาดหวังสูงกับบิดามารดา และหากไม่เป็นไปตามที่หวัง ท่านจะแสดงออกซึ่งความไม่พอใจให้บิดามารดาได้รับรู้					
11. หากท่านกระทำความผิด ครอบครัวท่านจะเข้าข้างท่านและช่วยเสมอไม่ว่าอย่างไรก็ตาม					
12. ถึงแม้ผลการเรียนออกมาดี แต่บิดามารดาไม่เคยชื่นชมท่านเลย					
13. บิดามารดาเคารพในสิทธิของท่าน ให้อิสระในการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การคบเพื่อน การเลือกเรียนในคณะที่ชอบ เป็นต้น					
14. เมื่อสมาชิกในครอบครัวท่านทุกข์ใจ ท่านจะรับรู้และเข้าใจในตัวเขา ช่วยปลอบโยนเพื่อให้เขากลายทุกข์					
15. บิดามารดาจะติดต่อและสอบถามท่านเป็นระยะหากท่านกลับบ้านดึก					
16. การปรับตัวเข้าหากันของสมาชิกในครอบครัวของท่านเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก เนื่องจากแต่ละคนมีความเป็นตัวของตัวเองสูง.....					
17. บิดามารดาเปิดโอกาสให้ท่านและสมาชิกคนอื่น ๆ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น รับรู้และช่วยแก้ปัญหาของครอบครัวเสมอ					
18. หากสมาชิกในครอบครัวของท่านไม่พอใจกัน มักจะเงียบไม่ค่อยพูดคุยกัน เกรงจะทะเลาะกันรุนแรง					
19. ผลการเรียนของพี่น้องน้องของท่านไม่ค่อยดี ในภาคการศึกษานี้ ครอบครัวของท่านจะให้กำลังใจและช่วยเหลืออย่างเต็มที่					
20. บิดามารดาของท่านยึดความคิดของตนเองเป็นหลัก ชอบให้ลูกปฏิบัติตามที่ตนต้องการ ทั้ง ๆ ที่ลูกไม่เห็นด้วย					
21. ครอบครัวของท่านไม่ได้เข้มงวดกวดขันกับเรื่องการเรียนรู้ของท่าน ...					
22. บิดามารดามักจะบ่นว่าท่านในเรื่องต่าง ๆ เสมอ เช่น การคบเพื่อน การใช้เงิน การเรียน การแต่งตัว เป็นต้น					



ตอนที่ 3 ความสามารถในการฟังอุปสรรค

คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้ประกอบด้วยสถานการณ์ทั้งหมด 30 สถานการณ์ และในแต่ละสถานการณ์จะมีข้อคำถามย่อยอีก 2 ข้อ รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวน 60 ข้อคำถาม

2. กรุณาอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้ววงกลมเลือกระดับ 1 – 5 ในแต่ละข้อที่ตรงกับความรู้สึกแรกของคุณมากที่สุด โปรดทำให้ครบทุกข้อ แม้เหตุการณ์นั้นอาจไม่เคยเกิดขึ้นกับคุณจริง ๆ แต่ให้สมมติว่าหากเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง คุณจะอย่างไร โดยมีเกณฑ์ในการเลือกระดับความรู้สึกต่าง ๆ ดังนี้

ระดับ 1	หมายถึง	รู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อคำตอบทางซ้ายมือ
ระดับ 2	หมายถึง	รู้สึกเห็นด้วยกับข้อคำตอบทางซ้ายมือ
ระดับ 3	หมายถึง	รู้สึกไม่แน่ใจว่าเห็นด้วยกับข้อคำตอบทางซ้ายมือหรือทางขวามือ
ระดับ 4	หมายถึง	รู้สึกเห็นด้วยกับข้อคำตอบทางขวามือ
ระดับ 5	หมายถึง	รู้สึกเห็นด้วยอย่างยิ่งกับข้อคำตอบทางขวามือ

ตัวอย่าง 0.00 หากคุณโกรธกับเพื่อน คุณคิดว่ามาจากสาเหตุใด

ตัวเราเองทั้งหมด 1 2 ③ 4 5 คนอื่นหรือปัจจัยอื่น

หมายถึง ในข้อ 0.00 หากคุณโกรธกับเพื่อนคุณไม่แน่ใจว่าสาเหตุมาจากตัวเราเองทั้งหมด หรือว่ามาจากคนอื่นหรือปัจจัยอื่น

1. คุณเสนอความคิดเห็นในการทำงานกลุ่มวิชาหนึ่ง แต่เพื่อนไม่รับฟังความคิดเห็น/ข้อเสนอของคุณ

1.1 คุณสามารถแก้ไขสถานการณ์นี้ได้เพียงใด

ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้เลย 1 2 3 4 5 แก้ไขได้แน่นอน

1.2 เหตุผลจริง ๆ ที่ทำให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มไม่ยอมรับในความคิดเห็น หรือข้อเสนอของคุณมาจาก

ตัวเราเองทั้งหมด 1 2 3 4 5 คนอื่นหรือปัจจัยอื่น

2. ในการประชุมจัดทัศนศึกษาไปต่างจังหวัด ในที่ประชุมไม่มีเพื่อนตอบรับหรือสนับสนุนข้อเสนอของคุณเลย

2.1 เหตุการณ์นี้จะมีผลกระทบกับคุณเพียงใด

มีผลต่อกับชีวิตในทุก ๆ ด้าน 1 2 3 4 5 ไม่มีผลใด ๆ ต่อการดำเนินชีวิต

2.2 เหตุการณ์ที่ไม่มีเพื่อนตอบรับหรือสนับสนุนข้อเสนอของคุณ คุณคิดว่าอย่างไร

แสดงความไม่พอใจ และ 1 2 3 4 5 ไม่เป็นไร เพื่อนคงคิดว่ามี
คิดว่าไม่อยากเสนออะไรอีก ข้อเสนออื่นที่ดีกว่า

3. หากคุณหาเงินทุนในการไปออกค่ายต่างจังหวัดได้เป็นจำนวนมาก

3.1 เหตุที่ทำให้คุณสามารถหาเงินทุนได้มากจะ

ทำให้มีสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิตมากขึ้น 1 2 3 4 5 มีผลเฉพาะเรื่องออกค่ายเท่านั้น

3.2 เหตุการณ์ดี ๆ แบบนี้จะ

เกิดขึ้นกับเราเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับเราอีกเลย

4. หากคุณและคนรักมีเหตุจำเป็นให้ต้องแยกจากกัน และมีแนวโน้มที่จะต้องเลิกกัน

4.1 เหตุการณ์ที่ต้องแยกจากกัน และมีแนวโน้มจะเลิกกันจะ

มีผลต่อการเรียนและเรื่องอื่นในชีวิตด้วย 1 2 3 4 5 มีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น

4.2 เมื่อเกิดสถานการณ์เช่นนี้คุณจะ

หมดความอดทน เสร้าใจ ทุกข์ใจ 1 2 3 4 5 พยายามทำใจให้สบาย และ
ไม่เป็นอันทำอะไร คิดว่าเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้

5. หากมีผู้ที่คุณให้ความเคารพมาขอคำแนะนำจากคุณ

5.1 เหตุที่เขามาขอคำแนะนำจากคุณจะ

ทำให้มีคนชื่นชม 1 2 3 4 5 เขาแค่มาขอความช่วยเหลือ
และศรัทธาตัวเรามากขึ้น ไม่มีผลอะไรกับตัวเรา

5.2 สถานการณ์แบบนี้จะ

เกิดขึ้นกับเราเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับเราอีกเลย

6. หากคุณมีปากเสียงรุนแรงกับคุณพ่อคุณแม่หรือคนที่คุณให้ความสำคัญอย่างมาก

6.1 คุณคิดว่าสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้ดีเพียงใด

จัดการไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้เป็นไป 1 2 3 4 5 ต้องมีวิธีที่ทำให้จัดการได้แน่นอน

6.2 ผลจากเหตุการณ์ครั้งนี้ทำให้คุณรู้สึก

ไม่ต้องรับผิดชอบหรือรู้สึกผิด 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเอง

7. หากคุณเรียนได้ไม่ถึงเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด และอาจารย์ให้ย้ายสาขาวิชาที่เรียน เพื่อไม่ต้องถูกรีไทร์

7.1 เหตุที่คุณต้องย้ายสาขาวิชาจะ

มีผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตแน่นอน 1 2 3 4 5 มีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น

7.2 เหตุการณ์นี้ทำให้คุณ

หมดความอดทนกับทุก ๆ อย่าง 1 2 3 4 5 พยายามและตั้งใจเรียนให้ดีขึ้นกว่าเดิม

8. วันนี้เป็นวันเกิดของคุณ เพื่อนส่วนใหญ่ส่งข้อความและโทรศัพท์มาอวยพร แต่เพื่อนรักของคุณกลับไม่

โทรศัพท์มาอวยพรให้คุณ

8.1 คุณคิดว่าคุณสามารถแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้มากน้อยเพียงใด

ทำอะไรไม่ได้เลย 1 2 3 4 5 ต้องมีวิธีแก้ไขแน่นอน

8.2 การที่เพื่อนรักไม่โทรศัพท์มาอวยพรวันเกิดให้คุณเป็นเพราะ

ตัวเราเอง 1 2 3 4 5 คนอื่นหรือปัจจัยอื่น

9. คุณชวนเพื่อนสนิทไปเที่ยวด้วยกัน พอกลับมาปรากฏว่าเพื่อนคุณป่วยหนักต้องนอนโรงพยาบาล

9.1 คุณสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้เพียงใด

จัดการไม่ได้แน่นอน 1 2 3 4 5 ต้องมีวิธีจัดการแน่นอน

9.2 คุณคิดว่าใครควรเป็นคนรับผิดชอบผลของปัญหานี้

ตัวเพื่อนเอง ไม่เกี่ยวกับเรา 1 2 3 4 5 ตัวเรา ที่ต้องรับผิดชอบเต็มที่

10. หากคุณได้รับเชิญไปร่วมงานสำคัญงานหนึ่ง ที่มหาวิทยาลัยของคุณจัดขึ้น

10.1 การได้รับเชิญเป็นสิ่งที่

ไม่สามารถควบคุมหรือกำหนดได้ 1 2 3 4 5 สามารถควบคุมหรือกำหนดได้

10.2 การได้รับเชิญเป็นเพราะ

ตัวเราเอง 1 2 3 4 5 คนอื่นหรือปัจจัยอื่น

11. หากคุณได้รับการปฏิเสธไม่ให้โอกาสทำงานที่สำคัญงานหนึ่ง

11.1 การที่คุณไม่ได้รับโอกาสนี้จะ

มีผลกระทบต่อเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตด้วย 1 2 3 4 5 มีผลเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น

11.2 คุณคิดว่ามีความอดทนต่อเหตุการณ์นี้เพียงใด

ไม่มีเลย ไม่อยากทำหรือยุ่ง 1 2 3 4 5 พยายามทำต่อไป หรือช่วยเหลือ
เกี่ยวกับงานนี้อีกเลย เท่าที่ทำได้

12. หากคุณได้รับการบอกเล่านิสัยด้านลบของตัวคุณจากเพื่อนที่สนิทและไว้วางใจได้

12.1 เหตุการณ์นี้มีผลกระทบกับชีวิตประจำวันของคุณหรือไม่

มีผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตแน่นอน 1 2 3 4 5 ไม่มีผลเลย

12.2 เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ คุณจะ

โกรธและกังวลใจ ไม่อยากเรียนและ 1 2 3 4 5 พยายามรับมือจัดการกับปัญหานี้
ไม่อยากเจอใคร

13. หากหัวหน้าร้านที่คุณไปทำงานพิเศษหารายได้ระหว่างเรียน ให้เงินค่าตอบแทนเพิ่ม

13.1 การที่คุณได้ค่าตอบแทนเพิ่มเป็นสิ่งที่คุณ

ไม่สามารถควบคุมหรือกำหนดได้ 1 2 3 4 5 สามารถควบคุมหรือกำหนดได้แน่นอน

13.2 การได้ค่าตอบแทนเพิ่มเกิดจาก

ตัวเราเอง 1 2 3 4 5 คนอื่นหรือปัจจัยอื่น

14. หากคนใกล้ชิดของคุณได้รับการตรวจวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง

14.1 การที่เขาป่วยเป็นมะเร็งจะ

เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นในชีวิตของคุณด้วย 1 2 3 4 5 เกี่ยวพันเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น

ทำให้เครียดไม่เป็นอันทำอะไร

14.2 คุณจะมีความอดทนต่อปัญหาระยะนี้เพียงใด

ไม่เลย ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้เลย 1 2 3 4 5 พยายามช่วยเหลือเขาอย่าง

เพราะทำให้เครียด

เต็มที่ ให้ผ่านวิกฤติไปได้

15. หากคุณเลือกทำงานส่งอาจารย์ ที่คิดว่าจะได้คะแนนมากแน่นอน แต่คุณเลือกพลาด เนื่องจากไม่ถนัดทำงานนี้ จึงได้คะแนนน้อย

15.1 เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นจะ

มีผลต่อการเรียนวิชาอื่น ๆ ไม่มีกำลังใจ 1 2 3 4 5 มีผลต่อการเรียนวิชานี้เท่านั้น

15.2 หากอาจารย์ให้อีกาสทำงานส่งใหม่อีกครั้ง คุณจะ

ไม่ทำแล้ว ทำไปก็ได้คะแนนน้อยอยู่ดี 1 2 3 4 5 ตั้งใจ พยายามทำอย่างเต็มที่

16. คุณจะกลับบ้าน และได้จองตั๋วรถไฟไว้ ปรากฏว่าคุณพลาดมาไม่ทัน

16.1 คุณสามารถจัดการกับปัญหานี้ได้เพียงใด

ไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขได้เลย 1 2 3 4 5 สามารถจัดการหรือแก้ไขได้แน่นอน

16.2 การไปขึ้นรถไฟไม่ทันเวลาครั้งนี้เป็นเพราะ

ตัวเราเอง 1 2 3 4 5 เพื่อนมารับช้า และรถติดมาก

17. หากคุณเป็นผู้ได้รับเลือกให้เป็นประธานดำเนินงานโครงการที่สำคัญมาก

17.1 การที่คุณได้รับเลือกให้ทำโครงการนี้เป็นสิ่งที่

เหตุการณ์พาไป ไม่มีใครกำหนดได้ 1 2 3 4 5 ตัวเราเองที่ทำให้เกิดโอกาสนี้ขึ้น

17.2 ผลจากการที่คุณได้รับเลือกให้ทำโครงการนี้ทำให้คุณรู้สึก

เฉย ๆ เป็นหน้าที่ที่ต้องทำต่อไป 1 2 3 4 5 ต้องพยายามทำอย่างเต็มที่ ให้ดีที่สุด

18. หลังจากคุณได้รับผิดชอบจัดดำเนินโครงการสำคัญนั้น (ข้อ 17) เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ ผลการประเมินพบว่าโครงการไม่ประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้

18.1 เหตุที่ไม่ประสบความสำเร็จ เป็นสิ่งที่

อยู่นอกเหนือการควบคุม 1 2 3 4 5 เราสามารถควบคุมได้เต็มที่

18.2 ผลจากเหตุการณ์นี้ทำให้คุณรู้สึก

เฉย ๆ ไม่เกี่ยวกับเรา 1 2 3 4 5 ต้องรับผิดชอบเต็มที่ เพราะเป็นประธาน

19. หากผู้ปกครองขอลดเงินค่าใช้จ่ายรายเดือนของคุณ 20% เพื่อแลกกับการพาไปเที่ยวช่วงปิดเทอม

ภาคฤดูร้อน

19.1 การถูกขอลดเงินค่าใช้จ่ายรายเดือนเป็นสิ่งที่

ไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขได้ 1 2 3 4 5 สามารถจัดการหรือแก้ไขได้แน่นอน

19.2 เหตุที่ต้องถูกขอลดเงินค่าใช้จ่ายรายเดือนเกิดจาก

ตัวเราเอง 1 2 3 4 5 พ่อแม่และการไปเที่ยวปิดเทอม

20. หากคุณได้รับของขวัญวันเกิดจากเพื่อนโรงเรียนเก่า โดยไม่คาดคิด

20.1 การที่คุณได้รับของขวัญวันเกิดจะ

เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นในชีวิตด้วย 1 2 3 4 5 เกี่ยวพันเฉพาะเรื่องนี้เท่านั้น

20.2 เหตุที่ทำให้ได้ของขวัญเช่นนี้จะ

เกิดขึ้นกับเราเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นกับเราอีกเลย

21. หากคุณกำลังขับรถไปเรียนในตอนเช้า ระหว่างทางรถของคุณขัดข้องไม่สามารถขับไปเรียนได้ทัน

21.1 เหตุการณ์ที่รถเสียครั้งนี้จะ

มีผลกระทบต่อเรื่องอื่นในชีวิตด้วย 1 2 3 4 5 ก็แค่รถเสียเท่านั้น ไม่มีผลต่อเรื่องอื่น

21.2 เมื่อเกิดเหตุการณ์นี้ คุณจะ

โมโหมาก กลับบ้านเลย 1 2 3 4 5 พยายามซ่อมและหาทางไปเรียนให้ได้

22. หากคุณปวดท้อง เมื่อไปหาหมอ หมอแจ้งว่าคุณเป็นโรคกระเพาะขั้นรุนแรง

22.1 การที่คุณเป็นโรคกระเพาะขั้นรุนแรงนี้จะมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของคุณเพียงใด

มีผลต่อการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ 1 2 3 4 5 มีผลให้ต้องดูแลสุขภาพมากขึ้นเท่านั้น

ทำให้เครียด ไม่เป็นอันทำอะไร

22.2 หากต้องใช้เวลารักษาตัวนานพอสมควร คุณจะ

ไม่อยากรักษาแล้ว ยุ่งยาก 1 2 3 4 5 อดทนรักษาตัวต่อจนหายดี

23. หากคุณได้รับเลือกให้เป็นผู้นำโครงการที่สำคัญมากของมหาวิทยาลัย

23.1 เหตุที่ได้รับเลือกเป็นสิ่งที่

ควบคุมหรือกำหนดไม่ได้ 1 2 3 4 5 รู้อยู่แล้วที่ต้องเป็นเราแน่นอน

23.2 การที่ได้รับเลือกให้เป็นผู้นำครั้งนี้เกิดจาก

ความสามารถของเราเอง 1 2 3 4 5 ความบังเอิญมากกว่า

24. คุณมีเรื่องอยากปรึกษาเพื่อน จึงโทรศัพท์ไปหาเพื่อน ๆ ในกลุ่ม โทรศัพท์ไปหลายครั้งแล้วแต่เพื่อน ๆ ไม่รับสาย และไม่มีใครโทรศัพท์ทักกลับมาหาคุณเลย

24.1 เหตุที่เพื่อนไม่โทรศัพท์ทักกลับมาหาคุณเป็นเพราะ

เพื่อนไม่อยากคุยกับเรา 1 2 3 4 5 เพื่อนอาจติดธุระไม่สามารถรับหรือโทรศัพท์ทักกลับได้

24.2 คุณจะทำอย่างไรต่อไป

โกรธ น้อยใจ ไม่โทรศัพท์หาอีกเลย 1 2 3 4 5 พยายามโทรศัพท์หาอีก และรอให้เพื่อนโทรศัพท์ทักกลับมา

25. หากผลงานของคุณได้รับการยกย่อง ชมเชยต่อเพื่อน ๆ น้อง ๆ ในคณะ

25.1 เหตุผลที่คุณได้รับการชมเชยเป็นเพราะ

ความเก่งของตัวเอง 1 2 3 4 5 อาจารย์ผู้สอนหรือเพื่อน ๆ ที่ช่วยแนะนำ

25.2 การได้รับการชมเชยยกย่องแบบนี้จะ

เกิดขึ้นเสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เกิดขึ้นอีกเลย

26. จากการตรวจสอบภาพประจำปีของคุณ คุณหมอตื่นให้คุณระวังเรื่องระดับน้ำตาลในเลือด

ควรลดการรับประทานของหวาน

26.1 เมื่อผลตรวจสุขภาพเป็นแบบนี้ คุณจะ

หือแท้ ไม่มีกำลังใจ ไม่รู้จะทำ 1 2 3 4 5 พยายามทำให้สบาย และคิดว่าต้องมีวิธีการรักษาแน่นอน

อย่างไรต่อไปดี

26.2 ผลจากการเตือนของคุณหมอทำให้คุณรู้สึก

ไม่ใส่ใจในคำเตือนนั้น 1 2 3 4 5 รับฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำเต็มที่

27. หากผู้ที่คุณให้ความเคารพกล่าวชมเชยคุณ

27.1 การได้รับคำชมครั้งนี้เป็นสิ่งที่

ไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าจะได้รับคำชม 1 2 3 4 5 คิดไว้อยู่แล้วว่าใคร ๆ ก็ต้องชมแน่นอน

27.2 ผลจากการได้รับคำชมนี้ทำให้คุณรู้สึกว่า

สิ่งนี้ไม่ได้เกิดจากความสามารถของ 1 2 3 4 5 ยอมรับคำชมนี้อย่างเต็มที่ และจะทำให้ดีขึ้นไปอีก

เรา เป็นความบังเอิญมากกว่า

28. ผลการเรียนออกแล้ว ปรากฏว่าผลการเรียนของคุณไม่เป็นที่น่าพอใจนัก ได้น้อยกว่าที่คิดไว้มาก

28.1 เมื่อได้รับทราบผลการเรียน คุณคิดว่า

ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้หรอก 1 2 3 4 5 ต้องมีวิธีที่สามารถแก้ไขได้แน่นอน

28.2 จากผลการเรียนครั้งนี้ทำให้คุณรู้สึกว่า

ไม่ใช่เพราะตัวเรา แต่เป็น 1 2 3 4 5 เป็นเพราะเราไม่ตั้งใจเรียนเอง เพราะสาเหตุอื่นมากกว่า

29. คุณเรียนได้ที่หนึ่งของสาขาคุณมาตลอด แต่ตอนนี้คุณไม่ได้ที่หนึ่งของสาขาดังที่หวังไว้

29.1 คุณจะจัดการกับเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร

ไม่สามารถแก้ไขหรือจัดการได้ 1 2 3 4 5 ต้องมีทางแก้ไขหรือจัดการได้แน่นอน

29.2 เหตุที่คุณไม่ได้ที่หนึ่งครั้งนี้เป็นเพราะ

ตัวเราเอง 1 2 3 4 5 คนอื่นหรือปัจจัยอื่น

30. หากคุณได้รับการคัดเลือกจากเพื่อน ๆ ให้เป็นผู้นำของสโมสรนิสิตนักศึกษา

30.1 เหตุผลที่คุณได้รับคัดเลือกเป็นเพราะ

ตัวเราเอง 1 2 3 4 5 คนอื่นหรือปัจจัยอื่น

30.2 การที่คุณได้รับเลือกเช่นนี้จะทำให้คุณ

เฉย ๆ เป็นหน้าที่ที่ต้องทำต่อไป 1 2 3 4 5 พยายามทำหน้าที่ให้ดีที่สุด

ตอนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยมีเกณฑ์ในการตอบดังนี้

ระดับมากที่สุด หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 9-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
หรือเกิดขึ้นทุกครั้ง

ระดับมาก หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 6-8 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ระดับน้อย หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

ระดับน้อยที่สุด หมายถึง ตรงกับความเป็นจริงหรือเห็นด้วยประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง

พฤติกรรม	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อท่านมีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต หรือรู้สึกเครียด ท่านจะไม่อยู่เพียงลำพังคนเดียว				
2. เมื่อท่านมีปัญหา ท่านสามารถหาคนที่ให้คำปรึกษา ช่วยคิดแก้ปัญหาได้เสมอ				
3. หากคนในครอบครัวของท่านมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ท่านจะพยายามเก็บอุปกรณ์ อาวุธ หรือยาที่เป็นอันตรายที่ผู้นั้นอาจใช้ฆ่าตัวตายจากอารมณ์ หุนหันพลันแล่น				
4. ท่านสามารถพูดคุยปัญหาเกี่ยวกับพ่อแม่หรือคนในครอบครัวได้ทุกเรื่อง				
5. ท่านสามารถปลอบโยนให้กำลังใจผู้ที่มีปัญหา ให้เขารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และกระตุ้นให้เขาเกิดความรู้สึกที่ดี				
6. หากท่านมีการดำเนินชีวิตผิดปกติไปจากเดิม เช่น นอนไม่หลับ ภาวะอารมณ์เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เป็นต้น ท่านจะหาทางแก้ไข				
7. หากคนใกล้ชิดของท่านมีปัญหา และอาจจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ท่านสามารถ สังเกตอาการของบุคคลนั้นได้ เช่น มีสีหน้าเป็นทุกข์ หม่นหมอง เศร้าซึม ร้องไห้ เป็นต้น				
8. เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านมักจะหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลาย เช่น ออกกำลังกาย เป็นต้น				
9. ท่านสามารถให้คำปรึกษา เมื่อยามที่เพื่อนของท่านมีปัญหาด้วยจิตใจ				
10. ท่านใช้เหตุผลในการตัดสินใจหรือแก้ปัญหา มากกว่าการใช้อารมณ์				

พฤติกรรม	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
11. ท่านดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายของตนเองให้อยู่เสมอ เมื่อเจ็บป่วยจะรีบรักษาให้หาย.....				
12. ท่านเคยให้การช่วยเหลือแก่คนใกล้ชิดที่มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิต				
13. ท่านดูแลเอาใจใส่สุขภาพจิตใจของตนเองให้อยู่เสมอ				
14. เมื่อมีเรื่องเครียด หรือนอนไม่หลับ ท่านจะไม่ใช้ยาแก้เครียดหรือยานอนหลับจนติดเป็นนิสัย โดยไม่ปรึกษาแพทย์				
15. ท่านมีการพูดคุย ถามไถ่ทุกข์สุข และความเป็นไปในชีวิตของคนรอบข้าง อยู่เสมอ				
16. เมื่อท่านมีปัญหา ท่านจะมีสติคิดทบทวนและแก้ไขปัญหานั้นให้ลุล่วงไปได้ด้วยตนเอง				
17. ท่านสามารถให้ความช่วยเหลือขั้นต้นแก่ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ...				
18. เมื่อท่านรู้สึกเครียด ท่านจะเข้ารับบริการต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพจิต เช่น บริการแนะแนวให้คำปรึกษา เป็นต้น				
19. ท่านสามารถให้ความรู้พื้นฐานแก่ญาติของผู้ที่คิดฆ่าตัวตายให้รู้วิธีช่วยเหลือผู้ที่คิดฆ่าตัวตายในขั้นต้นได้				
20. ท่านจะไม่เก็บยานอนหลับหรือยาแก้เครียดไว้ร่วมกับยาสามัญประจำบ้านที่ใช้เป็นประจำ.....				

✌️ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี ขอให้ทุกท่านโชคดี ✌️

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล

นางสาวสุวิมล อุไกรษา

วัน เดือน ปี ที่เกิด

16 กุมภาพันธ์ 2528

สถานที่เกิด

จังหวัดนครปฐม

ประวัติการศึกษา

ปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์-
คหกรรมศาสตร์) (เกียรตินิยมอันดับ 1)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์