

# การปรับตัวทางจิตสังคมและลักษณะสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับ คุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน

## The Psychosocial Adjustment and Situational Conditions as Correlates of the Quality of Life in Middle – aged Adults

นพมาศ แซ่เสี้ยว (Nopamas Saesiew)\* งามตา วณินทานนท์ (Ngamta Vanindananda)\*\*

ดร. อรพินทร์ ชูชม (Dr. Orapin Choochom)\*\*\*

### บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยประเภทศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบ (Correlational – Comparative Study) มุ่งวิจัยปัจจัยเชิงสาเหตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตโดยรวมและแต่ละด้าน (ด้านทำงาน ครอบครัว และสังคม) ของผู้ใหญ่วัยกลางคน เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ของพัฒนาการทางจิตสังคมตามทฤษฎีของอีริกสัน เพื่อแสวงหาตัวทำนายสำคัญและปริมาณการทำนายคุณภาพชีวิต และเพื่อค้นหาว່ผู้ใหญ่วัยกลางคนประเภทใดที่มีคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ในปริมาณน้อย (ซึ่งจัดเป็นกลุ่มเสี่ยง) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนชาย และหญิง สมรสแล้วมีบุตรอย่างน้อย 1 คน จำนวนทั้งสิ้นรวม 645 ราย ในการวิจัยครั้งนี้พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนเกี่ยวข้องกับขั้นของพัฒนาการทางจิตสังคมตามทฤษฎีของอีริกสัน นอกจากนี้จิตลักษณะ 3 ด้านเป็นตัวทำนายที่สำคัญของคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ทำงาน ครอบครัว สังคม และด้านรวม) จึงเสนอให้มีการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนให้เข้มแข็งในวัยรุ่นไทยเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่จิตลักษณะความใกล้ชิดผูกพันในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายในวัยผู้ใหญ่วัยกลางคน

### ABSTRACT

The purpose of this correlational-comparative study was to investigating major causal factors of each area of quality of life (career, family, and social life) and quality of life as a whole in the groups of middle-aged adults. This research was a) to study interactions of psychosocial development in Erikson's theory, b) to find significance of indicators to predict the quality of life and c) to find out what types of middle-aged adults had low quality of life (they are in the risky group). The samples were 645 middle-aged men and women who were married and had at least one child. The result showed that quality of life of middle-aged adults was related to the state of psychosocial development of Erikson's theory: ego-identify, intimacy and generativity. The study found that three psychological traits are the important factors to predict life quality in each aspect (career, family, and social life) and as a whole. Thai teenagers, therefore,

\* นักศึกษา หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\* รองศาสตราจารย์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

\*\*\* รองศาสตราจารย์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

should be helped to develop ego-identify so that they are well-prepared to enter the intimacy stage of psychological trait in the early adulthood and to adjust themselves for the generativity in their middle-age.

**คำสำคัญ :** คุณภาพชีวิต ผู้ใหญ่วัยกลางคน เอกลักษณ์แห่งตน

**Key Words :** Quality of life, Middle-aged adults, Ego-identify

## ความเป็นมาและความสำคัญของ ปัญหาวิจัย

การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของปัจเจกบุคคล ส่วนสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีคือ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม การเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของคนรอบตัว การสามารถทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคมได้ การมีความรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมสถานการณ์ทั้งในครอบครัวและในที่ทำงานได้มาก ตลอดจนมีโอกาสพัฒนาด้านตนเองและผู้อื่นทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ความสวยงามและความผ่อนคลายด้านจิตใจ (Spilker, 1990 อ้างถึงใน ดวงเดือน และคนอื่น ๆ 2540)

ประชากรผู้ใหญ่วัยกลางคนมีบทบาทอย่างมากต่อครอบครัวและสังคมของตน คุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรวัยนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ใหญ่วัยกลางคน (middle-aged adults) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson, 1968 อ้างถึงใน ดวงเดือน 2541) บุคคลในวัยผู้ใหญ่วัยกลางคนช่วงอายุ 36-59 ปี มีพัฒนาการจิตสังคมอยู่ในขั้นที่ 7 คือ การปรับตัวด้านการสร้างขยาย (Generativity) หรือ การล้าถอย (Stagnation) บุคคลวัยนี้บางคนเป็นผู้ที่ยอมรับผิดชอบต่อสังคม พร้อมทั้งจะสนับสนุนคนรุ่นหลัง เป็นผู้ “ให้” มากกว่า “รับ”

จากความสำคัญดังกล่าวข้างต้น องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ใหญ่วัยกลางคนคือ การมีคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ที่สำคัญ ได้แก่ การทำงาน ครอบครัว และสังคม ซึ่งมีผลงานวิจัยในอดีต จำนวนน้อยที่ให้คำตอบเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ของบุคคลในวัยผู้ใหญ่วัยกลางคน ที่มีอยู่บ้าง เช่น ผลงานวิจัยของ ภมรินทร์ (2542) ซึ่งศึกษาลักษณะทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม จำนวน 247 คน พบว่าปัจจัยด้านจิตลักษณะ เช่น ความเชื่ออำนาจในตน และการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มีบทบาทสำคัญในการอธิบายคุณภาพชีวิตโดยรวม และโดยเฉพาะคุณภาพชีวิตด้านสังคมได้มาก และในการศึกษาของ พรรณราย (2543) ซึ่งศึกษาจิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพกายและจิตของข้าราชการ พบว่า ปัจจัยด้านจิตลักษณะตามสถานการณ์ เช่น ทศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้เรื่องสุขภาพ และความเชื่ออำนาจในตน มีบทบาทสำคัญในการอธิบายพฤติกรรมด้านสุขภาพได้มาก ผลเช่นนี้ปรากฏในข้าราชการโดยรวม ยิ่งกว่านั้น ศิริวรรณ (2540) ได้ศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตที่ดีในผู้ใหญ่วัยกลางคนนี้เป็นกุญแจสำคัญของคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยสูงอายุด้วย

จากงานวิจัยดังกล่าว เห็นได้ว่าคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนมีความสำคัญ และยังเป็นพื้นฐานสำคัญต่อคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุด้วย ในประเทศไทยนั้นพบว่าจำนวนประชากรที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่วัยกลางคนมีแนวโน้มจะเข้าสู่วัยสูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างเด่นชัด นอกจากนั้นงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยเชิงเหตุสำคัญของคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคน ยังมีน้อยและขาดข้อสรุปอย่างชัดเจน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุทั้งภายในตัวบุคคล เช่น จิตลักษณะเดิม และภายนอกตัวบุคคล เช่น ลักษณะสถานการณ์สภาพแวดล้อม กับคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนใน ด้านการทำงาน ครอบครัว และสังคม ซึ่งผลที่ได้จะเป็นประโยชน์ใน

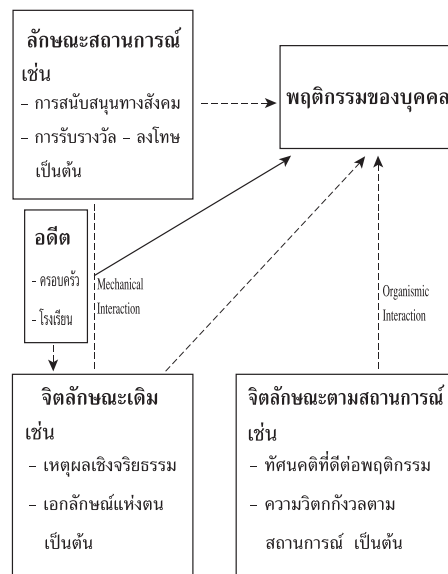
การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพ ด้านคุณภาพชีวิตของบุคคลในวัยผู้ใหญ่วัยกลางคนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

## วัตถุประสงค์

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประเภทศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบ (Correlational – Comparative Study) มุ่งวิจัยปัจจัยเชิงสาเหตุสำคัญที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตโดยรวมและแต่ละด้าน (ด้านทำงาน ครอบครัวและสังคม) โดยมีจุดมุ่งหมายในการวิจัยที่สำคัญ 4 ประการ คือ ประการแรก เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ของพัฒนาการทางจิตสังคมขั้นที่ 5 ขั้นที่ 6 และขั้นที่ 7 ตามทฤษฎีของอีริกสันว่าเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของบุคคลในวัยผู้ใหญ่วัยกลางคนมากเพียงใด ในผู้ใหญ่วัยกลางคนประเภทต่างๆ ประการที่สอง เพื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะกับกลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ว่าเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนมากเพียงใด ในผู้ใหญ่วัยกลางคนประเภทต่างๆ ประการที่สาม เพื่อแสวงหาตัวทำนายสำคัญและปริมาณการทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนโดยใช้ตัวแปรในกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม จิตลักษณะตามสถานการณ์ และลักษณะสถานการณ์เป็นตัวทำนาย และประการที่สี่ เพื่อค้นหาว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนประเภทใดที่มีคุณภาพชีวิตด้านต่างๆ ในปริมาณน้อย (ซึ่งจัดเป็นกลุ่มเสี่ยง) และปัจจัยเชิงสาเหตุ

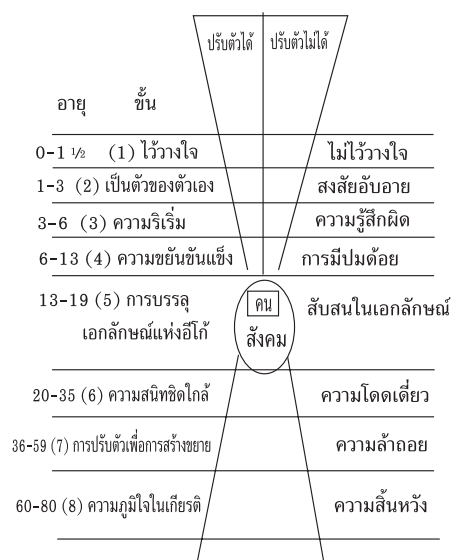
## การประมวลเอกสาร

ในการศึกษาสาเหตุประเภทต่างๆ ของคุณภาพชีวิตโดยรวมและแต่ละด้าน (การทำงาน ครอบครัว และสังคม) มีพื้นฐานมาจากแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism Model) (ดวงเดือน 2541) ภาพประกอบ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม

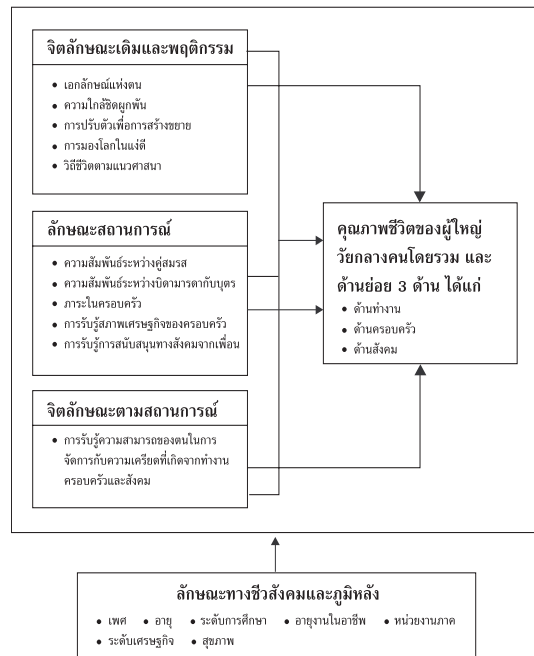
นอกจากนี้ ยังได้ศึกษาสาเหตุทางจิตลักษณะใช้ตัวแปรจากทฤษฎีอื่นอีก เช่น ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (ดูภาพประกอบ 2) โดยศึกษาพัฒนาการในขั้นที่ 5 การมีเอกลักษณ์แห่งตน (Ego-Identity) ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) ขั้นที่ 7 การปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย (Generativity)



ภาพที่ 2 แสดงพัฒนาการ 8 ขั้น ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน

**ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน** (Psychosocial Development Theory) นับแต่เกิดเป็นต้นมา บุคคลจะมีพัฒนาการด้านจิตสังคมอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตเพราะต้องเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และสังคมนี้อย่างต่อเนื่อง ทำให้ต้องมีการปรับตัว การปรับตัวจึงเป็นเครื่องแสดงความเกี่ยวข้องระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีส่วนผลักดันหรือขัดขวางความสามารถในการปรับตัวที่มีอยู่ก่อนแล้วเป็นพื้นฐานสำคัญ ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวจึงแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ดี ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้มักมีปัญหาทางสังคมอารมณ์และการปรับตัวในช่วงชีวิตต่อไปอีกด้วย อีริกสัน (Erikson, 1968 อ้างถึงใน ดวงเดือน 2541) ให้คนรอบข้างเรียกร้องและตอบสนองต่อบุคคลแตกต่างกันไป

พัฒนาการ 8 ขั้นตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน หรือเดิมเรียกว่า พัฒนาการทางสังคมอารมณ์ ปรากฏในภาพประกอบ 2 จากภาพพัฒนาการจากขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 เป็นขั้นของการสะสมประสบการณ์ในการแก้ปัญหาและการปรับตัวเพื่อให้เกิดเอกลักษณ์แห่งตนในขั้น 5 ส่วนขั้นที่ 6 ถึงขั้นที่ 8 เป็นขั้นของการนำเอาสถานภาพของการบรรลุเอกลักษณ์แห่งตนไปใช้ การไม่บรรลุเอกลักษณ์แห่งตนในขั้นที่ 5 แสดงถึงความล้มเหลวในการปรับตัวในขั้นต้นๆ ของบุคคล ซึ่งจะส่งผลให้เขาปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ไม่มากเท่าที่ควรเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ในการศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่วัยกลางคน ตัวแปรเชิงเหตุจึงศึกษาขั้นพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสันในช่วงที่ 5 ถึงช่วงที่ 7 สรุปความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ดังแสดงในภาพประกอบ 3



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิด และสรุปความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ๆ

## วิธีการวิจัย

**ตัวแปรสำคัญ** นิยาม เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือ

ตัวแปรสำคัญแยกได้เป็น 3 กลุ่มคือ ตัวแปรอิสระ ตัวแปรตาม และตัวแปรแบ่งกลุ่ม

**ตัวแปรอิสระหลัก** ในการวิจัยมี 3 กลุ่ม ได้แก่ (1) กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิมและพฤติกรรม รวม 5 ตัวแปร คือ เอกลักษณ์แห่งตน ความใกล้ชิดผูกพัน การปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย การมองโลกในแง่ดี และวิถีชีวิตตามแนวศาสนา (2) กลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์ ประกอบด้วย 5 ตัวแปร คือ ความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร การรับรู้สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว ภาระในครอบครัว และการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน (3) กลุ่มตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ 1 ตัวแปร คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการทำงาน จากครอบครัว หรือจากสังคมแวดล้อม

**ตัวแปรตาม** ประกอบด้วย 4 ตัวแปร คือ คุณภาพชีวิตด้านทำงาน คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว คุณภาพชีวิตด้านสังคม และคุณภาพชีวิตโดยรวม

**ตัวแปรแบ่งกลุ่ม** เป็นตัวแปรลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา หน่วยงานภาค อยุงาน ในอาชีพ ระดับเศรษฐกิจ สุขภาพ

**นิยาม** จากการประมวลเอกสารงานวิจัยนี้ สามารถกำหนดนิยามของตัวแปรสำคัญได้ทุกตัวแปร (ยกเว้นตัวแปรชีวสังคม) และคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้วัดแต่ละตัวแปรแสดงได้ดังตาราง 1

เครื่องมือและคุณภาพของเครื่องมือ งานวิจัยนี้มีเครื่องมือวัดตัวแปร 15 ชุด บางชุดเป็นเครื่องมือที่ได้มีนักวิจัยสร้างไว้ บางชุดได้พัฒนาจากเดิม และบางชุดได้สร้างขึ้นใหม่ โดยมีขั้นตอนที่เป็นระบบตามหลักวิชาการ เครื่องมือทุกชุดเป็นแบบมาตรประเมินรวมค่า 6 ระดับ ตรวจสอบความสามารถในการจำแนกรายข้อด้วยการหาค่า  $r$ -Item total (Item-Total Correlation) โดยใช้เกณฑ์ค่า  $r$  ต้องมีค่าไม่ต่ำกว่า 0.20 ขึ้นไป จากนั้นคัดเลือกข้อที่ผ่านเกณฑ์ ตรวจสอบความตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ และตรวจสอบความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient)

## กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนชายและหญิง สมรสแล้วมีบุตรอย่างน้อย 1 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 55) ทำงานในหน่วยงานราชการหรือรัฐวิสาหกิจ และหน่วยงานเอกชน มีอายุเฉลี่ย 43 ปี ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับอนุปริญญาถึงปริญญาตรี (ร้อยละ 66.7) มีอายุการทำงานในอาชีพเฉลี่ย 20 ปี

เลือกโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Stratified Random Sampling (Kerlinger; and Lee, 2000) แบ่งผู้ใหญ่วัยกลางคนเป็นกลุ่มชาย และกลุ่มหญิง และสุ่มตัวอย่าง ด้วยอัตราสัดส่วนเท่ากันๆ ของ 75 %

ของประชากรผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งชายและหญิง ได้จำนวนทั้งสิ้นรวม 645 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยมีดังนี้ การวิเคราะห์เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง หรือตัวแปรต่างๆ ใช้สถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่ามัธยฐาน พิสัย และร้อยละ การวิเคราะห์เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของสองกลุ่มขึ้นไป ใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง (Three-Way Analysis of Variance) ถ้าพบว่ามีมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะทำการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยทีละคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe') การวิเคราะห์หาสมการทำนายตัวแปรคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ทำงาน ครอบครัว สังคมและด้านรวม) ด้วยชุดตัวแปรจิตลักษณะเดิม จิตลักษณะตามสถานการณ์ และจิตตามสถานการณ์ ใช้การวิเคราะห์แบบถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีลำดับ (Hierarchical Multiple Regression Analysis)

## สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย ซึ่งแบ่งแยกตามลักษณะทางชีวสังคมและภูมิหลัง โดยแบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน

### ผลการวิเคราะห์ส่วนที่ 1

การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแปรปรวนของคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน 3 ด้าน ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว และคุณภาพชีวิตด้านสังคมทีละด้าน โดยพิจารณาตามตัวแปรอิสระซึ่งเป็นลักษณะของผู้ใหญ่วัยกลางคนทีละ 3 ด้าน ได้แก่ 1) พิจารณาตามตัวแปรอิสระในด้านเอกลักษณ์แห่งตน

ความใกล้ชิดผูกพันกับคู่สมรส และการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย 2) พิจารณาตามตัวแปรอิสระในการมองโลกในแง่ดี การรับรู้สภาพเศรษฐกิจของครอบครัว และภาระในครอบครัว และ 3) พิจารณาตามตัวแปรอิสระในการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน การรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียดด้านการงาน ครอบครัวและสังคม และวิถีชีวิตตามแนวศาสนา การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนนี้ใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง (Three - Way Analysis of variance) สรุปผลสำคัญได้ 6 ประการ ดังนี้

ความสำคัญของจิตลักษณะเดิมที่มีต่อคุณภาพชีวิต พบผลดังนี้ ประการแรก ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีเอกลักษณ์แห่งตนสูง มีความใกล้ชิดผูกพันสูง และมีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูง เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ทำงาน ครอบครัว และสังคม) มากกว่าผู้ที่มีจิตลักษณะ 3 ด้านต่ำ พบผลเช่นนี้ในกลุ่มตัวอย่างรวม พบอีกว่าผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งตนสูง ความใกล้ชิดผูกพันสูงและการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูง มีคุณภาพชีวิต 2 ด้าน (การทำงาน และครอบครัว) มากกว่าผู้ที่มีจิตลักษณะ 3 ด้านต่ำ พบในกลุ่มชาย กลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูง และกลุ่มที่มีระดับทางเศรษฐกิจสูง และพบในกลุ่มรวม

ตารางที่ 1 ตัวแปรสำคัญ นิยาม คุณภาพเครื่องมือ และที่มา

| ตัวแปร                         | นิยาม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | คุณภาพเครื่องมือ |                                       |                                                             | ที่มา     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | จำนวนข้อ         | พิสัยค่า<br>item-total<br>correlation | ทั้งฉบับ<br>ค่าความเชื่อมั่น<br>Reliability<br>( $\alpha$ ) |           |
| 1. คุณภาพชีวิต<br>ด้านทำงาน    | ความพึงพอใจในงานของบุคคลที่มีต่องานที่ทำอยู่ปัจจุบัน โดยจำแนกความพึงพอใจในงานเป็น 2 ด้าน คือ 1) ความพึงพอใจภายในลักษณะงาน หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือพอใจลักษณะการทำงานใช้ศักยภาพการทำงานให้สำเร็จ 2) ความพึงพอใจสภาพการทำงาน หมายถึง ความรู้สึกชอบหรือพอใจสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ได้แก่ การบริหารนโยบายของที่ทำงาน และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการทำงานจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น | 16               | .34 ถึง .75                           | .89                                                         | สร้างใหม่ |
| 2. คุณภาพชีวิต<br>ด้านครอบครัว | ความพึงพอใจในสัมพันธภาพกับสมาชิกครอบครัว 3 ด้าน คือ 1) รับรู้การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ ได้แก่ การได้รับความช่วยเหลือในด้านปัจจัยสี่ เช่น สิ่งของ ทรัพย์สินและเงิน 2) รับรู้การสนับสนุนด้านจิตใจ อารมณ์ เช่น การได้รับกำลังใจ ได้รับความรักและความ                                                                                                                                                                   | 15               | .47 ถึง .75                           | .91                                                         | สร้างใหม่ |

ตารางที่ 1 ตัวแปรสำคัญ นิยาม คุณภาพเครื่องมือ และที่มา (ต่อ)

| ตัวแปร                         | นิยาม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | คุณภาพเครื่องมือ |                                       |                                                             | ที่มา                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | จำนวนข้อ         | พิสัยค่า<br>item-total<br>correlation | ทั้งฉบับ<br>ค่าความเชื่อมั่น<br>Reliability<br>( $\alpha$ ) |                                       |
|                                | อบอุ่นทางใจ ความรู้สึกไว้วางใจ ได้รับการยอมรับนับถือ จากสมาชิกในครอบครัว และ 3) รับรู้การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การได้รับคำแนะนำในการแก้ไขปัญหาจากครอบครัวและได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เป็นประสบการณ์ใหม่ ๆ ทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนสามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงของวัยและสภาพแวดล้อม                                                                                             |                  |                                       |                                                             |                                       |
| 3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม        | ความพึงพอใจในการคบหาสมาคมกับเพื่อนร่วมวัย และบุคคลอื่นในชุมชนและสังคม มีความรู้สึกชื่นชมกับการทำงานอาสาบำเพ็ญประโยชน์ และการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมสังคม ได้แก่ การบำเพ็ญประโยชน์ต่อบุคคลใกล้ชิด ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งการทำบุญกุศลด้วย                                                                                                                                                               | 15               | .26 ถึง .78                           | .89                                                         | สร้างใหม่                             |
| 4. คุณภาพชีวิตโดยรวม           | ความพึงพอใจในคุณภาพชีวิต 3 ด้าน คือ การทำงาน ครอบครัว และสังคม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 46               | .20 ถึง .72                           | .94                                                         | สร้างใหม่                             |
| 5. เอกลักษณ์แห่งตน             | ปริมาณความเข้าใจของบุคคลว่าตนเป็นใครมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการแสดงออก ในทางหนึ่งทางใดอย่างเหมาะสม ยอมรับความแตกต่างและความเหมือนของบุคคลในเรื่องต่าง ๆ ทั้งนี้ โดยการเปรียบเทียบว่าตนเองมีลักษณะสอดคล้องกับลักษณะที่สังคมและวัฒนธรรมคาดหวังเกี่ยวกับตนเพียงใด โดยให้ผู้ตอบรายงานตนเองเกี่ยวกับในด้านต่าง ๆ เช่น การเป็นคนดีตามที่สังคมต้องการ การมีความเชื่อมั่นในตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น | 15               | .40 ถึง .67                           | .88                                                         | งามตา วรินทร์านนท์ และคนอื่น ๆ (2545) |
| 6. ความใกล้ชิดผูกพันกับคู่สมรส | ความรู้สึก และการตระหนักรู้ของผู้ตอบถึงปริมาณความสนิทชิดใกล้ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในความสัมพันธ์ระหว่างตนกับคู่สมรส ครอบคลุมใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์-สังคม เช่นการเปิดเผยความรู้สึกว่า                                                                                                                                                                                                        | 20               | .31 ถึง .78                           | .93                                                         | งามตา วรินทร์านนท์ และคนอื่น ๆ (2545) |

ตารางที่ 1 ตัวแปรสำคัญ นิยาม คุณภาพเครื่องมือ และที่มา (ต่อ)

| ตัวแปร                         | นิยาม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | คุณภาพเครื่องมือ |                                       |                                                             | ที่มา         |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | จำนวนข้อ         | พิสัยค่า<br>item-total<br>correlation | ทั้งฉบับ<br>ค่าความเชื่อมั่น<br>Reliability<br>( $\alpha$ ) |               |
|                                | ผู้ตอบมีความใกล้ชิดเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันหรือห่างเหินกับคู่สมรส และในการคบหาสมาคมกับผู้อื่นเป็นต้น 2) ด้านการร่วมรู้ร่วมคิด เช่น การช่วยคิดแก้ไขปัญหาต่าง ๆ การยอมรับหรือไม่ยอมรับความคิดเห็นของคู่สมรส 3) ด้านเพศสัมพันธ์ การแสดงความพึงพอใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ในชีวิตแต่งงาน และการให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ เป็นต้น 4) ด้านสันติภาพและความสนใจร่วมกัน เช่น การใช้เวลาร่วมกันกับคู่สมรส หรือการไม่หาเวลาร่วมกันและกัน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                       |                                                             |               |
| 7. การปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย | การให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนรายงานถึงประสบการณ์ชีวิตโดยรวมของตนเองและในสังคม ในด้านต่าง ๆ ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ (1) การที่บุคคลรับรู้ข้อเรียกร้องจากสังคมของตนว่า สังคมคาดหวังว่าตนควรจะทำอย่างไรและทำอะไรเพื่อสังคมบ้าง เช่น คาดหวังให้รับผิดชอบต่อลูกหลาน ในฐานะเป็นบิดามารดา เป็นครูอาจารย์ และเป็นหัวหน้าที่ดี (2) ความปรารถนาภายในตน ที่เกี่ยวข้องกับ ความต้องการสิ่งทดแทนตนเองเพื่อสร้างความคงทนหรือยั่งยืน เมื่อตนสิ้นชีวิตไปแล้ว สิ่งนั้นก็ยังคงอยู่เช่น ผลงานที่ดี คุณภาพดี เอกสารสิ่งผลิตต่างๆ (3) ความห่วงใยผูกพันคนรุ่นหลังและอนาคตของสังคม ได้แก่ การกระทำประโยชน์ต่างๆ แก่บุคคลอื่นและสังคม และ 4) การสร้างขยาย หมายถึง การที่ตัวบุคคลผู้กระทำ สามารถจดจำ มีความประทับใจ และสามารถเล่าเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์สร้างขยายของตนเองได้อย่างละเอียด | 18               | .27 ถึง .79                           | .81                                                         | สร้างขึ้นใหม่ |

ตารางที่ 1 ตัวแปรสำคัญ นิยาม คุณภาพเครื่องมือ และที่มา (ต่อ)

| ตัวแปร                                          | นิยาม                                                                                                                                                                                                                                                                                                | คุณภาพเครื่องมือ |                                       |                                                             | ที่มา                                       |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | จำนวนข้อ         | พิสัยค่า<br>item-total<br>correlation | ทั้งฉบับ<br>ค่าความเชื่อมั่น<br>Reliability<br>( $\alpha$ ) |                                             |
| 8. การมองโลก<br>ในแง่ดี                         | ความสามารถของบุคคลที่มีมุมมองต่อชีวิต<br>ในด้านที่ดีหรือในทางบวก จะเห็นว่าทุกสิ่ง<br>ทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีความยืดหยุ่น สามารถ<br>ฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และมีความ<br>หวังในชีวิตแม้จะเผชิญกับอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม                                                                          | 10               | .26 ถึง .69                           | .81                                                         | สร้างขึ้นใหม่                               |
| 9. วิธีชีวิตตาม<br>แนวศาสนา                     | การประพฤติในการดำเนินชีวิตประจำวัน<br>ที่สอดคล้องตามหลักความเชื่อและการปฏิบัติ<br>ตามศาสนาที่ตนนับถือ เช่น นำหลักความเชื่อ<br>และการปฏิบัติทางศาสนามาประกอบการ<br>ตัดสินใจในการเลือกอาชีพ วิธีการพักผ่อน<br>หย่อนใจ นิยการให้ทาน การใช้เวลว่าง เป็นต้น                                               | 10               | .36 ถึง .66                           | .84                                                         | วิลาสลักษณ์ ชวัลลี<br>และคนอื่น ๆ<br>(2547) |
| 10. ความสัมพันธ์<br>ระหว่างคู่สมรส              | การรายงานปริมาณความดีที่สามีและภรรยา<br>แสดงถึงการปฏิบัติต่อกันในทิศทางที่<br>สอดคล้องกัน ในเรื่องต่างๆ จากการใช้ชีวิต<br>ร่วมกัน ได้แก่ เรื่องอาชีพการงาน การเห็นอก<br>เห็นใจกัน การช่วยเหลือกัน การปฏิบัติต่อกัน<br>ทางด้านอารมณ์และด้านวัตถุสิ่งของ ตลอดจน<br>ความไม่เข้าใจกันระหว่างสามีกับภรรยา | 15               | .45 ถึง .76                           | .92                                                         | งามตา วรินทร์านนท์<br>และคนอื่น ๆ<br>(2545) |
| 11. ความสัมพันธ์<br>ระหว่างบิดา<br>มารดากับบุตร | การรายงานของบิดามารดาถึงปริมาณความ<br>สัมพันธ์กับบุตรในด้านการมีปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิด<br>กัน ความเข้าใจกัน การช่วยเหลือสนับสนุนกัน<br>ตลอดจนความขัดแย้ง และการที่บิดามารดา<br>รู้สึกว่าบุตรไม่เข้าใจตน                                                                                                  | 10               | .39 ถึง .68                           | .82                                                         | ดวงเดือน<br>พันธุ์มนาวิน<br>(2536)          |
| 12. ภาระใน<br>ครอบครัว                          | ปริมาณการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับภาระที่<br>ต้องรับผิดชอบในครอบครัวในด้านต่าง ๆ<br>ได้แก่ 1) ด้านการเงินวัตถุสิ่งของ 2) การ<br>ดูแลบุคคลในครอบครัว (เช่น ลูก สามี<br>หรือภรรยา หรือญาติผู้ใหญ่ เป็นต้น) และ<br>3) ด้านภาระงานบ้าน                                                                     | 10               | .28 ถึง .62                           | .75                                                         | ณัฐสุดา<br>สุจินต์กุล<br>(2541)             |
| 13. การรับรู้<br>สภาพเศรษฐกิจ<br>ของครอบครัว    | การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับฐานะทางการเงิน<br>ของครอบครัว ประเมินโดยให้บุคคลรายงาน<br>ปริมาณการรับรู้ ปัญหาด้านการชำระค่าใช้จ่าย                                                                                                                                                                       | 10               | .21 ถึง .65                           | .77                                                         | งามตา วรินทร์านนท์<br>และคนอื่น ๆ<br>(2545) |

ตารางที่ 1 ตัวแปรสำคัญ นิยาม คุณภาพเครื่องมือ และที่มา (ต่อ)

| ตัวแปร                                               | นิยาม                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | คุณภาพเครื่องมือ |                                       |                                                             | ที่มา                       |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | จำนวนข้อ         | พิสัยค่า<br>item-total<br>correlation | ทั้งฉบับ<br>ค่าความเชื่อมั่น<br>Reliability<br>( $\alpha$ ) |                             |
|                                                      | รายเดือน ด้านค่าครองชีพประจำวัน การตระหนักถึงความยากลำบากในฐานะการเงินของครอบครัว ซึ่งสะท้อนให้เห็นในรูปของการงดเว้นหรือการเลื่อนเวลาในการใช้จ่าย ตลอดจนการจัดการเพื่อหาเงินมาจุนเจือครอบครัว                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                                       |                                                             |                             |
| 14. การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน            | การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเคยได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน เพื่อนสนิท และเพื่อนร่วมงาน เมื่อมีความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม เช่น การได้รับความรัก ความเห็นอกเห็นใจ การยอมรับ การได้รับคำแนะนำ การได้รับข้อมูลข่าวสาร ตลอดจนการได้รับการช่วยเหลือด้านสิ่งของทรัพย์สินเงินทอง ในสถานการณ์จำเป็นอย่างเพียงพอ ที่จะบรรเทาหรือลดความรุนแรงของปัญหา ลดความเครียด และป้องกันมิให้เกิดผลกระทบต่างๆ อันไม่พึงปรารถนา | 10               | .48 ถึง .81                           | .92                                                         | ภมรินทร์ เชาวน์จินดา (2542) |
| 15. การรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียด | ปริมาณความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะจัดการกับความเครียดได้ เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ในการทำงาน เช่น สามารถจัดการกับงานที่มีอยู่มากได้โดยไม่เครียด เป็นต้น ในสถานการณ์ครอบครัว เช่น สามารถจัดการกับลูกที่ไม่เชื่อฟังได้ เป็นต้น และในสังคม เช่น สามารถสละเวลาเพื่อช่วยเหลือกิจกรรมชุมชนได้ เป็นต้น                                                                                                                                  | 14               | .39 ถึง .67                           | .85                                                         | สร้างใหม่                   |

อีกว่าผู้ใหญที่มีการปรับตัวการสร้างขยายสูง มีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน 2 ด้าน (ครอบครัว และสังคม) มากกว่าผู้ที่มีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายต่ำ ประการที่สอง ผู้ใหญ่ที่มีการมองโลกในแง่ดีมาก เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ด้านทำงาน ครอบครัว และสังคม) มากกว่าผู้ที่มีการมองโลกใน

แง่ดีน้อย พบในกลุ่มตัวอย่างรวม และยังพบผลเช่นนี้อีกในกลุ่มรวม กลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูง ซึ่งเป็นผู้ที่มีการรับรู้สภาพเศรษฐกิจในครอบครัวว่าดีมากและมีภาระในครอบครัวมาก ประการที่สาม ผู้ใหญ่ที่มีวิถีชีวิตตามแนวศาสนา เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน 3 ด้าน (ทำงาน ครอบครัว

และสังคม) มากกว่าผู้ที่มิมีวิถีชีวิตตามแนวศานาน้อย พบในกลุ่มรวม ความสำคัญของสถานการณ์ที่มีต่อคุณภาพชีวิต พบผลดังนี้ ประการที่สี่ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมาก เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตใน 3 ด้าน (ทำงาน ครอบครัว และสังคม) มากกว่าผู้ที่รับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนน้อย พบในกลุ่มรวม และพบอีกว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนที่รับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมาก เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน 2 ด้าน (ทำงาน และสังคม) มากกว่าผู้ที่รับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนน้อย พบในกลุ่มผู้ใหญ่ที่ทำงานในหน่วยงานเอกชน ผู้ซึ่งรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียดได้มาก และมีวิถีชีวิตตามแนวศานามาก ประการที่ห้า พบว่าผู้ใหญ่ที่มีการรับรู้สภาพเศรษฐกิจครอบครัวดีมาก เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน 2 ด้าน (ครอบครัว และสังคม) มากกว่าผู้ใหญ่ที่รับรู้ว่าการครอบครัวมีสภาพเศรษฐกิจดีน้อย พบในกลุ่มชายผู้ซึ่งมีการมองโลกในแง่ดีมาก แต่มีการะในครอบครัวมาก และพบอีกว่าในหมู่ผู้ที่รับรู้สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวดีน้อย มีคุณภาพชีวิต 2 ด้าน (ครอบครัวและสังคม) มากกว่าผู้ที่มีการรับรู้สภาพเศรษฐกิจดีมาก พบในกลุ่มรวมและกลุ่มการศึกษาระดับปานกลาง ซึ่งเป็นผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีมาก และมีการะในครอบครัวน้อย และประการที่หก ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีการะในครอบครัวน้อย เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน 3 ด้าน (ทำงาน ครอบครัวและสังคม) มากกว่าผู้ที่มีการะในครอบครัวมาก พบในกลุ่มผู้ที่มีการศึกษาในระดับสูง ผู้ซึ่งมีการมองโลกในแง่ดีน้อย และมีการรับรู้สภาพเศรษฐกิจของครอบครัวน้อย

## ผลการวิเคราะห์ส่วนที่ 2

ทำการตรวจสอบว่าตัวแปรอิสระ 3 กลุ่ม ได้แก่ (จิตลักษณะเดิมและพฤติกรรม ลักษณะสถานการณ์ และจิตลักษณะตามสถานการณ์) เมื่อวิเคราะห์แต่ละกลุ่มแยกกัน และเมื่อวิเคราะห์ร่วมกัน

มีอำนาจในการทำนายตัวแปรตาม คือ คุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนในด้านรวม และแต่ละด้านย่อยมากน้อยเพียงใด ด้วยวิธีถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้น (Stepwise Multiple Regression Analysis) และยังมีวิเคราะห์ด้วยวิธีถดถอยพหุคูณแบบมีลำดับ (Hierarchical Multiple Regression Analysis) สำหรับกลุ่มตัวแปร 3 กลุ่ม ได้แก่ (ลักษณะสถานการณ์ จิตลักษณะตามสถานการณ์ และจิตลักษณะเดิมและพฤติกรรม) เพิ่มเติมเพื่อพิสูจน์ว่าการใช้จิตลักษณะหลายตัวร่วมกัน ยังสามารถเพิ่มปริมาณการทำนายคุณภาพชีวิตโดยรวม และแต่ละด้านย่อยได้อย่างมีนัยสำคัญมากกว่าการใช้จิตลักษณะตัวใดตัวหนึ่งเพียงตัวเดียวในการทำนาย พบผลว่าสำคัญ 2 ประการดังนี้

**ประการแรก** เมื่อนำกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิม ลักษณะสถานการณ์ และจิตตามสถานการณ์เข้าร่วมด้วยกัน เป็น 11 ตัวแปร สามารถทำนายคุณภาพชีวิตแต่ละด้านได้ชัดเจนดังนี้

1) ทำนายคุณภาพชีวิตด้านการทำงานได้ 69.9% ในกลุ่มรวม และทำนายได้สูงสุด 75.0% ในกลุ่มผู้ที่ทำงานในหน่วยงานเอกชน มีตัวทำนายสำคัญเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เอกลักษณะแห่งตน การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการมองโลกในแง่ดี

2) ทำนายคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวได้ 64.7% ในกลุ่มรวม และทำนายได้สูงสุด 80.4% ในกลุ่มผู้มีระดับการศึกษาสูง มีตัวทำนายสำคัญเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เอกลักษณะแห่งตน ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับบุตร การมองโลกในแง่ดี และการรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียด

3) ทำนายคุณภาพชีวิตด้านสังคมได้ 73.6% ในกลุ่มรวม และทำนายได้สูงสุด 82.4% ในกลุ่มผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว มีตัวทำนายสำคัญเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ วิถีชีวิตตามแนวศานา การรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียด

และการมองโลกในแง่ดี

4) ทำนายคุณภาพชีวิตโดยรวมได้ 84.9% ในกลุ่มรวม และทำนายได้สูงสุด 87.5% ในกลุ่มผู้ที่มีอายุปานกลาง (36-45ปี) มีตัวทำนายสำคัญเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ เอกลักษณ์แห่งตน การรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียด และวิถีชีวิตตามแนวศาสนา อาจกล่าวได้ว่ามีจิตลักษณะ 2 ด้านเป็นตัวทำนายที่สำคัญของคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน คือเอกลักษณ์แห่งตนเป็นตัวทำนายลำดับแรกที่ทำนายคุณภาพชีวิตด้านรวม คุณภาพชีวิตด้านทำงาน และคุณภาพชีวิตด้านสังคม และการรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียดเป็นตัวทำนายลำดับที่สองที่ทำนายคุณภาพชีวิตด้านรวม และคุณภาพชีวิตด้านสังคม

**ประการที่สอง** เมื่อนำตัวแปรกลุ่มสถานการณ์ 5 ตัวแปร ตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์ 1 ตัวแปร และตัวแปรกลุ่มจิตลักษณะเดิม 5 ตัวแปร เข้าสู่สมการทำนายเป็น 3 ขั้นตอน ปรากฏผลว่า ตัวแปรจิตลักษณะตามสถานการณ์คือ การรับรู้การจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการทำงาน ครอบครัวและสังคม สามารถเพิ่มอำนาจพยากรณ์คุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ทำงาน ครอบครัว สังคม และด้านรวม) จากปริมาณที่กลุ่มตัวแปรลักษณะสถานการณ์เคยทำนายได้อีก 20.5 %, 15.0%, 16.7%, และ 22.8% ตามลำดับ) จากนั้นเมื่อนำกลุ่มตัวแปรจิตลักษณะเดิมเข้าร่วมทำนายคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ทำงาน ครอบครัว สังคมและด้านรวม) ก็ยังสามารถเพิ่มอำนาจพยากรณ์ได้อีก (29.5%, 13.7%, 18.8% และ 24.2% ตามลำดับ) ผลดังกล่าวจึงเป็นหลักฐานที่ยืนยันถึงบทบาทสำคัญของตัวแปรจิตลักษณะเดิมและจิตลักษณะตามสถานการณ์ในการร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ทำงาน ครอบครัว สังคม และด้านรวม)

### ผลการวิเคราะห์ส่วนที่ 3

ศึกษาว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนประเภทใดที่มีคุณภาพชีวิต 4 ด้านที่อยู่ในปริมาณน้อย (ซึ่งจัดเป็นกลุ่มเสี่ยง) และปัจจัยปกป้อง โดยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทาง (Three Way Analysis of variance) ของจิตลักษณะเดิมและพฤติกรรมลักษณะสถานการณ์ จิตตามสถานการณ์ และคุณภาพชีวิตด้านรวมและด้านย่อย 3 ด้าน (ทำงาน ครอบครัว และสังคม) ของผู้ใหญ่วัยกลาง โดยพิจารณาตามลักษณะของผู้ใหญ่วัยกลางคนทีละ 3 ด้าน ดังนี้

1) พิจารณาตามความแตกต่างในด้านเพศ การศึกษา และอายุงานในอาชีพ

2) พิจารณาความแตกต่างในด้านอายุงาน ในอาชีพ ทำงานในภาครัฐและเอกชน และการศึกษา และ

3) พิจารณาตามความแตกต่างในด้านเพศ อายุ และระดับทางเศรษฐกิจ

ผลการวิเคราะห์ส่วนที่สามพบว่า กลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนทีควรได้รับการพัฒนาเป็นอันดับแรกเนื่องจากมีคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ทำงาน ครอบครัว สังคมและด้านรวม) ในปริมาณน้อย ได้แก่ ผู้ใหญ่วัยกลางคนกลุ่มที่อายุมาก (46 - 59ปี) มีการศึกษาระดับปานกลาง (อนุปริญญาหรือปวส.ถึงปริญญาตรี) ทำงานในหน่วยงานราชการ/รัฐวิสาหกิจ หรือ มีอายุการทำงานปานกลาง (8-20ปี) ปัจจัยเชิงสาเหตุ (ปัจจัยปกป้อง) ที่ช่วยสร้างเสริมการมีคุณภาพชีวิตแต่ละด้านของผู้ใหญ่วัยกลางคน คือ การบรรลุเอกลักษณ์แห่งตน การรับรู้ความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียด การมองโลกในแง่ดี และวิถีชีวิตตามแนวศาสนา

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

**ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา**

**ประการแรก** พบผลที่เด่นชัดในการวิจัยครั้งนี้เกี่ยวข้องกับขั้นของพัฒนาการทางจิตสังคมตามทฤษฎีของอีริคสัน 3 ขั้น ได้แก่ เอกลักษณ์แห่งตน

ความใกล้ชิดผูกพัน และการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย ในการวิจัยพบว่าจิตลักษณะ 3 ด้านเป็นตัวทำนายที่สำคัญของคุณภาพชีวิตแต่ละด้าน (ทำงาน ครอบครัว สังคม และด้านรวม) จึงเสนอให้มีการพัฒนาจิตลักษณะ 3 ด้านในผู้ใหญ่วัยกลางคนเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคนต่อไป อย่างไรก็ตามเอกลักษณ์แห่งตน เป็นขั้นพัฒนาการทางจิตสังคมที่สำคัญในวัยรุ่นตอนกลางถึงวัยรุ่นตอนปลาย (13 ปีขึ้นไป) ดังนั้นจึงเสนอให้มีการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนให้เข้มแข็งในวัยรุ่นไทยเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่จิตลักษณะความใกล้ชิดผูกพันในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายในวัยผู้ใหญ่วัยกลางคน

**ประการที่สอง** สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคน กลุ่มที่มีความเสี่ยงมากที่สุด คือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนกลุ่มที่อายุมาก (46 – 59 ปี) มีการศึกษาระดับปานกลาง (อนุปริญญาหรือปวส.ถึงปริญญาตรี) ทำงานในหน่วยงานราชการ/รัฐวิสาหกิจ หรือ มีอายุการทำงานปานกลาง ในการพัฒนานั้นสิ่งแรกที่ต้องพัฒนา คือ การสร้างเสริมจิตลักษณะด้านเอกลักษณ์แห่งตนก่อน แล้วจึงพัฒนาในส่วนของจิตลักษณะด้านการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย พัฒนาทักษะด้านความสามารถของตนในการจัดการกับความเครียด และการมองโลกในแง่ดี เป็นต้น

**ประการที่สาม** จากการวิจัยครั้งนี้ได้พบผลที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง ผลดังกล่าวจึงควรเผยแพร่ไปสู่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข ฯลฯ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งมีแนวโน้มจะเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ในอนาคตอันใกล้

**ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป**

**ประการแรก** ในการวิจัยครั้งนี้ได้นำทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริคสัน 3 ขั้นคือ ขั้นที่ 5

การบรรลุเอกลักษณ์แห่งตน ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิดผูกพัน และขั้นที่ 7 การปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย พบผลวิจัยในกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนโดยรวมว่าเอกลักษณ์แห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความใกล้ชิดผูกพัน ( $r = .25$ ) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย ( $r = .65$ ) ขณะที่ความใกล้ชิดผูกพันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย ( $r = .32$ ) กล่าวได้ว่ายิ่งบุคคลวัยกลางคนมีเอกลักษณ์แห่งตนสูงเท่าใดก็ยิ่งมีความใกล้ชิดผูกพันและมีการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูง เมื่อทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสามทางของคะแนนคุณภาพชีวิตด้านทำงาน ด้านครอบครัว ด้านสังคม แต่ละด้านพิจารณาตามระดับของตัวแปรอิสระด้านเอกลักษณ์แห่งตน ความใกล้ชิดผูกพัน และการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย พบว่าคุณภาพชีวิตด้านทำงาน ครอบครัว และสังคมแต่ละด้านแปรปรวนไปตามตัวแปรอิสระที่ละตัวแปรอย่างเชื่อมั่นได้ ผลเช่นนี้พบในกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนโดยรวม และยังพบปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระทั้งสามตัว ส่งผลต่อความแปรปรวนของคะแนนคุณภาพชีวิตแต่ละด้านในกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนโดยรวมด้วย กล่าวคือ ผู้ใหญ่วัยกลางคนที่มีเอกลักษณ์แห่งตนสูง ความใกล้ชิดผูกพันกับคู่สมรสสูง และการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายสูง เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตด้านทำงาน ด้านครอบครัว หรือด้านสังคมมากกว่าผู้ที่มีเอกลักษณ์แห่งตนต่ำ ความใกล้ชิดผูกพันต่ำ และการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายต่ำอย่างเชื่อมั่นได้

ผลวิจัยทั้ง 2 ส่วนดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าตัวแปรเอกลักษณ์แห่งตน ความใกล้ชิดผูกพัน และการปรับตัวเพื่อการสร้างขยาย 3 ตัวแปรนี้ยังส่งผลต่อความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตแต่ละด้านที่ศึกษาอย่างเด่นชัดด้วย นับเป็นผลวิจัยกับกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนไทยเรื่องแรกๆ ที่ให้สนับสนุนความต่อเนื่องของพัฒนาการจิตสังคม 3 ขั้นตามทฤษฎีของอีริคสัน เช่นนี้

ดังนั้น จึงควรมีการวิจัยด้วยสถิติขั้นสูง เช่น การวิจัยด้วยวิธีวิเคราะห์หัตถิพล (Path Analysis) เพื่อพิสูจน์ให้ชัดเจนถึงความต่อเนื่องเชื่อมโยงระหว่างพัฒนาการความมีเอกลักษณ์แห่งตนไปสู่ความใกล้ชิดผูกพัน และสู่ความสามารถในการปรับตัวเพื่อการสร้างขยายของผู้ใหญ่วัยกลางคนไทย และปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของพัฒนาการทางจิตสังคมทั้ง 3 ขั้นนี้ ประการที่สอง ในการวิจัยนี้พบผลบางส่วนว่าในหมู่ผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีมาก ภาระในครอบครัวน้อย แต่รับรู้สภาพเศรษฐกิจดีน้อย ก็ยังคงมีคุณภาพชีวิตด้านครอบครัวและสังคมมากได้ ผู้ใหญ่กลุ่มนี้อาจมีวิถีดำเนินชีวิตใกล้เคียงตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงน่าสนใจที่จะศึกษาจิตลักษณะและสถานการณ์อื่นๆ เพิ่มเติมเพื่อสามารถเข้าใจบุคคลประเภทนี้ได้ดีขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- งามตา วรินทร์านนท์ และคณะ. 2545. ปลุกฝังเยาวชนไทยอย่างไรให้เป็นคนดี ใน มนัส บุญประกอบ และ วิลาส ลักษณะ ชั่ววัลลี (บรรณาธิการ) *ร่วมสรรค์สร้างเด็กและเยาวชน* (หน้า 9-14) กรุงเทพฯ : ธนัชการพิมพ์
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. 2536. วิทยาศาสตร์การพัฒนาวชิรธรรมแก่เด็กและเยาวชน. [ม.ป.ท.]: คณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมไทย.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน; และคณะ. 2540. *รายงานการวิจัยมหภาคเรื่องความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย การปลุกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. 2541. *ทฤษฎี การวัด และงานวิจัย เอกลักษณ์แห่งอีโก้ ในคนไทยและเทศ*. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. 2541. รูปแบบปฏิสัมพันธ์นิยม. (Interactionism Model). เพื่อการวิจัยสาเหตุของ พฤติกรรมและการพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์. *วารสารทันตภิบาล*. 10(2) : 105-108.
- พรณราย พัทธเจริญ. 2543. *จิตลักษณะและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพและจิต ของข้าราชการสูงอายุ*. ปรินญาณพนธ์ ศศ.ป. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวรรณ ม่วงศิริ. 2540. *ความพึงพอใจในการเกษียณอายุ : ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญกระทรวงศึกษาธิการ*. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ภมริน เชาวนจินดา. 2542. *ลักษณะทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ*. ปรินญาณพนธ์ ศศ.ป. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Kerlinger, HN., and Lee, HB. 2000. *Foudation of behavioral research 4<sup>th</sup>*, London Harcourt College publisher : 179-180