

**ความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัย
ของประชาชนในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี***
**Resilience, Optimism and Adjustment to Floods of People
in Tambon Phrom Buri, Amphoe Phrom Buri, Changwat Sing Buri**

พรรณี เขาแก้ว**
รศ. บัวทอง สว่างโสภาค***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับความแกร่งของจิตใจ ระดับการมองโลกในแง่ดี และระดับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน 2) เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชนตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแกร่งของจิตใจกับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน และ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มีบ้านเรือนตั้งอยู่ในพื้นที่ประสบอุทกภัยจำนวน 292 หลังคาเรือน ชักตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ สถิติพรรณนา การทดสอบแบบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีความแตกต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ประชาชนมีความแกร่งของจิตใจและการปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการเตรียมความพร้อมต่อการเกิดภัยอันตราย ด้านการสู้กับเหตุที่ทำให้เกิดภัยอันตราย และด้านการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตรายอยู่ในระดับสูง ส่วนการมองโลกในแง่ดีและการปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการรู้สึกลมดหวังจากการเกิดภัยอันตรายอยู่ในระดับปานกลาง 2) ประชาชนที่มีปัจจัยส่วนบุคคล เช่น มีจำนวนครั้งที่ประสบอุทกภัยแตกต่างกัน มีการปรับตัวต่ออุทกภัยในด้านการรู้สึกลมดหวังจากการเกิดภัยอันตรายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความแกร่งของจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่ออุทกภัยใน 3 ด้านแรก แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่ออุทกภัยในด้านสุดท้าย และ 4) การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่ออุทกภัยใน 3 ด้านแรกและมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวต่ออุทกภัยในด้านสุดท้าย

คำสำคัญ: ความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัวต่ออุทกภัย ประชาชน

* บทความนี้เรียบเรียงจากวิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** รองศาสตราจารย์ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

Abstract

The objectives of this research were, firstly, to study the level of resilience, optimism and adjustment to floods of people. Secondly, it aimed to compare the adjustment to floods of people classified by personal factors. Thirdly, it studied the relationship between resilience and adjustment to floods of people. And finally, it investigated the relationship between optimism and adjustment to floods of people. The samples of this research were 292 people, selected by stratified random sampling. The data were collected by using questionnaires and analyzed by using a computer program package. Statistics used for data analysis were the frequency, the percentages, the mean, the standard deviation, the t-test, the one way analysis of variance, the least significant difference method, and the Pearson's product moment correlation coefficient.

The result of this research indicated that the resilience and adjustment to flood in the form of preparing against, attacking on, and avoidance of harm of the people were at high levels whereas the optimism and adjustment to floods in the form of apathy toward harm were at moderate level. Secondly, people with differences in some aspects of personal factors had difference in adjustment to floods at the 0.05 level of statistical significance. Thirdly, the resilience of the people was positively related to the first three forms of their adjustment to floods, while the last form of adjustment to floods did not. Finally, the optimism of the people was positively related to the first three forms of their adjustment to floods and was negatively related to the last form of adjustment to floods.

Key words: resilience, optimism, adjustment to floods, people

บทนำ

อุทกภัยในประเทศไทย พ.ศ. 2554 เป็นอุทกภัยรุนแรงที่สร้างความสูญเสียให้กับประชาชนในหลายพื้นที่ของประเทศไทยเป็นจำนวนมาก ทำให้ประชาชนร้อยละ 44.36 รู้สึกค่อนข้างเครียด และร้อยละ 9.58 ไม่เครียด เพราะคิดว่าเป็นภัยธรรมชาติที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 2554) รวมถึงตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ก็ได้ประสบภาวะอุทกภัยเต็มพื้นที่ด้วยเช่นกัน และได้รับผลกระทบจากอุทกภัยอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 กว่าปี ทำให้บางคนได้เรียนรู้วิธีการที่จะปรับตัวเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่กับภาวะอุทกภัยได้เป็นอย่างดี แต่บางคนยังไม่สามารถปรับตัวได้ทำให้เกิดความเครียดและซึมเศร้า ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีภาวะวิกฤตทางจิตใจของ Caplan (1964 อ้างในพิทักษ์พลบุญยมมาลิก และคณะ, 2550) ที่กล่าวว่า บุคคลเมื่อเกิดสถานการณ์ความเครียดสภาพความไม่สมดุลจะเกิดขึ้น

ความแกร่งของจิตใจ (Resilience) ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3Cs ได้แก่ การควบคุม (Control) ความท้าทาย (Challenge) และความมุ่งมั่นในงานและเป้าหมายของชีวิต (Commitment)

นั้นมีบทบาทที่สำคัญ ซึ่งความแกร่งของจิตใจหากมีอยู่ในบุคคลใดจะทำให้สามารถปกป้องบุคคลนั้นจากความเครียด และสามารถเอาชนะอุปสรรคปัญหาต่างๆ ได้ (Reivich and Shatte', 2003)

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) เป็นองค์ประกอบหนึ่งของสติปัญญาทางอารมณ์ที่ทำให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีการมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังและความสำเร็จ การมองและการคาดหวัง ในแง่บวก เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลใช้ความพยายาม จนประสบความสำเร็จในการทำงาน (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2543) เช่นเดียวกับที่ Seligman (1998) ได้ให้ความเห็นว่า คนมองโลกในแง่ดีจะมีความยืดหยุ่น สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ ที่เลวร้ายและเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดี ประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงาน ในการเรียน และการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

อุทกภัยที่เป็นภัยพิบัติทางธรรมชาตินี้ จะเกิดขึ้นทุกปีเมื่อเข้าสู่ฤดูฝนและน้ำหลาก ทำให้ประชาชนที่ได้รับผลกระทบเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ท้อแท้ และมีความวิตกกังวล และจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน พบว่า ปัจจัยทางด้าน ความแกร่งของจิตใจ และการมองโลกในแง่ดี ยังไม่ปรากฏว่ามีผู้ทำการศึกษาในประเทศไทย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี พื้นที่หนึ่งที่ประสบอุทกภัยทุกปี ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นว่าผลจากการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประชาชน เพื่อนำไปสู่การปรับตัวต่ออุทกภัยได้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความแกร่งของจิตใจ ระดับการมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ตามปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแกร่งของจิตใจกับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีกับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ในตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี ตามทะเบียนราษฎร จำนวน 1,070 หลังคาเรือน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาประชาชนในความรับผิดชอบของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในพื้นที่และที่อื่นๆ เพื่อนำไปสู่การปรับตัวต่ออุทกภัยได้ดีขึ้น

การตรวจเอกสาร

ผู้วิจัยได้ศึกษา ทบทวน แนวคิดและทฤษฎี อันได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับอุทกภัย เพื่อศึกษาอันตรายและผลเสียหายที่เกิดจากอุทกภัย แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความแกร่งของจิตใจ เพื่อนำมาศึกษาลักษณะความแกร่งของจิตใจในกลุ่มตัวอย่างทั้งในด้านการควบคุม (Control) ความท้าทาย (Challenge) และความมุ่งมั่นในงานและเป้าหมายของชีวิต (Commitment) ตามแนวคิดของ Reivich and Shatte' (2003) และยังได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการมองโลก ในแง่ดี โดยศึกษาตามแนวคิดของ Seligman (1998) ที่แบ่งการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 3 มิติ คือ มิติความคงทนถาวร (Permanence) มิติความครอบคลุม (Pervasiveness) และมิติความเกี่ยวข้องกับตนเอง (Personalization) รวมทั้งได้ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวต่ออุทกภัยตามรูปแบบความโน้มเอียงที่แสดงการกระทำโดยตรง (Direct - action tendencies) ของ Lazarus (1969) ใน 4 ลักษณะ คือ การเตรียมความพร้อมต่อการเกิดภัยอันตราย (Preparing against of harm) การสู้กับเหตุที่ทำให้เกิดภัยอันตราย (Attack on the against of harm) การหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Avoidance of harm) และการรู้สึกหมดหวังจากการเกิดภัยอันตราย (Inaction or apathy toward harm) และได้มีการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งผลจากการศึกษาค้นคว้า สรุปได้ว่าการเกิดอุทกภัยทำให้เกิดความเสียหายทั้งในด้านชีวิต สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และทรัพย์สินต่างๆ มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงสภาพสังคมของมนุษย์ที่จะต้องใช้ความแกร่งของจิตใจ และการมองโลกในแง่ดีของตนมาปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อให้ยอมรับกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไขปัญหาหรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายให้บรรเทาเบาบางลง สุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลาย มีการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึกก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ มาสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



สมมติฐานการวิจัย

1. ประชาชนที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีการปรับตัวต่ออุทกภัยแตกต่างกัน
2. ความแกร่งของจิตใจ มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน
3. การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน

วิธีการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ คือ ประชาชนที่ต้งบ้านเรือนอยู่ในเขตตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี จำนวน 1,070 หลังคาเรือน (สำนักทะเบียนอำเภอพรหมบุรี, 2554) คำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Yamané (1973) ที่ระดับ .05 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 292 หลังคาเรือน และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ตามลักษณะการปกครองที่แบ่งเป็นหมู่บ้าน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วนดังนี้

1) แบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามแบบให้เลือกตอบ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ต่อเดือน ความสมดุลระหว่างรายได้กับรายจ่าย จำนวนสมาชิกในครอบครัว สุขภาพทางร่างกาย และจำนวนครั้งที่ประสบอุทกภัย

2) แบบสอบถามความแกร่งของจิตใจ โดยประยุกต์จากแนวคิดของ Reivich and Shatteé (2003) เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ด้าน ด้านละ 6 ข้อ รวม 18 ข้อ ช่วงคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 18 - 90 คะแนน ซึ่งคะแนนโดยรวมสูง หมายถึง มีระดับความแกร่งของจิตใจสูง

3) แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี โดยประยุกต์จากแนวคิดของ Seligman (1998) เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 มิติ มิติละ 6 ข้อ รวม 18 ข้อ ช่วงคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 18 - 90 คะแนน ซึ่งคะแนนโดยรวมสูง หมายถึง มีระดับการมองโลกในแง่ดีสูง

4) แบบสอบถามการปรับตัวต่ออุทกภัย โดยประยุกต์จากแนวคิดของ Lazarus (1969) เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน ด้านละ 6 ข้อ รวม 24 ข้อ ช่วงคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 24 - 120 คะแนน ซึ่งคะแนนโดยรวมในแต่ละด้านสูง หมายถึง มีระดับการปรับตัวต่ออุทกภัยสูง

3. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและภาษา จากนั้นนำมาแก้ไขปรับปรุงและนำมาทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับประชาชนที่ประสบอุทกภัยเหมือนกัน และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลจากการวิเคราะห์ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน

ตัวแปร	ค่าความเชื่อมั่น
ความแกร่งของจิตใจ	.937
การมองโลกในแง่ดี	.954
การปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการเตรียมความพร้อมต่อการเกิดภัยอันตราย	.861
การปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการสู้กับเหตุที่ทำให้เกิดภัยอันตราย	.829
การปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย	.701
การปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการรู้สึกหมดหวังจากการเกิดภัยอันตราย	.821

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test ค่า F-test (One way ANOVA) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD (Least Significance Difference) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และ .01

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลของประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 57.50) มีอายุต่ำสุด 25 ปี อายุสูงสุด 68 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 46.46 ปี และส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 25-40 ปี (ร้อยละ 37.30) มีการศึกษาในระดับอนุปริญญาหรือสูงกว่า (ร้อยละ 37.00) มีสถานภาพสมรสอยู่ในสภาพสมรส (ร้อยละ 59.60) มีอาชีพรับราชการ /พนักงานรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 24.70) มีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 7,001 - 14,000 บาท (ร้อยละ 36.30) มีรายได้พอดีกับรายจ่าย (ร้อยละ 59.60) มีจำนวนสมาชิก ในครอบครัว 4-5 คน (ร้อยละ 47.30) เป็นผู้ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 61.60) และส่วนใหญ่มีจำนวนครั้งที่ประสบอุทกภัย 5 ครั้งหรือมากกว่า (ร้อยละ 38.70)

2. ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนโดยรวมและรายด้านของความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับของความแรงของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี และการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน

(n=292)

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ความแรงของจิตใจโดยรวม	68.32	10.99	สูง¹
ด้านการควบคุม	4.07	ปานกลาง ⁴	
ด้านความท้าทาย	22.32	4.17	สูง ⁴
ด้านความมุ่งมั่นในงานและเป้าหมายของชีวิต	24.25	4.37	สูง ⁴
การมองโลกในแง่ดีโดยรวม	63.57	10.83	ปานกลาง²
มิติความคงทนถาวร	21.38	4.17	ปานกลาง ⁴
มิติความครอบคลุม	20.93	4.29	ปานกลาง ⁴
มิติความเกี่ยวข้องกับตนเอง	21.26	3.83	ปานกลาง ⁴
การปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการเตรียมความพร้อม	22.31	4.29	สูง⁴
ต่อการเกิดภัยอันตราย			
การปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการสู้กับเหตุ	22.53	4.62	สูง⁴
ที่ทำให้เกิดภัยอันตราย			
การปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย	22.02	4.28	สูง⁴
การปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการรู้ลึกหมดหวัง	17.45	6.17	ปานกลาง⁴
จากการเกิดภัยอันตรายจากการเกิดภัยอันตราย			

เกณฑ์พิจารณาระดับคะแนนโดยรวม ¹18.00 - 42.00 = ต่ำ, 42.01 - 66.00 = ปานกลาง, 66.01 - 90.00 = สูง
²18.00 - 42.00 = ต่ำ, 42.01 - 66.00 = ปานกลาง, 66.01 - 90.00 = สูง
³24.00 - 56.00 = ต่ำ, 56.01 - 88.00 = ปานกลาง, 88.01 - 120.00 = สูง
 เกณฑ์พิจารณาระดับคะแนนรายด้าน ⁴6.00 - 14.00 = ต่ำ, 14.01 - 22.00 = ปานกลาง, 22.01 - 30.00 = สูง

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชนในแต่ละด้านตามปัจจัยส่วนบุคคล ดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชนในแต่ละด้านจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

(n=292)

ปัจจัยส่วนบุคคล	การปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน		
	df	t / F	p-value
ด้านการเตรียมความพร้อมต่อการเกิดภัยอันตราย			
จำแนกตามระดับการศึกษา	289	9.347**	0.000
จำแนกตามสถานภาพสมรส	289	4.321*	0.014
จำแนกตามอาชีพ	287	3.022*	0.018
จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	289	3.684*	0.026
จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว	289	5.130**	0.006
ด้านการสู้กับเหตุที่ทำให้เกิดภัยอันตราย			
จำแนกตามระดับการศึกษา	289	14.400**	0.000
จำแนกตามสถานภาพสมรส	289	4.456*	0.012
จำแนกตามอาชีพ	287	6.613**	0.000
จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	289	8.562**	0.000
จำแนกตามจำนวนครั้งที่ประสบอุทกภัย	289	3.543*	0.030
ด้านการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย			
จำแนกตามระดับการศึกษา	289	9.242**	0.000
จำแนกตามอาชีพ	287	4.235**	0.002
จำแนกตามรายได้ต่อเดือน	289	3.691*	0.026
จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว	289	3.900*	0.021
การรู้สึกหมดหวังจากการเกิดภัยอันตราย			
จำแนกตามอายุ	289	4.140*	0.017
จำแนกตามระดับการศึกษา	289	3.432*	0.034
จำแนกตามสถานภาพสมรส	289	5.518**	0.004
จำแนกตามอาชีพ	287	3.100*	0.016

* หมายถึง $p < .05$ ** หมายถึง $p < .01$

ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการเตรียมความพร้อมต่อการเกิดภัยอันตรายแตกต่างกัน โดยประชาชนที่มีการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปวส. หรือสูงกว่า มีสถานภาพสมรสเป็นโสด มีอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 14,000 บาท และมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 -5 คน มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในลักษณะนี้สูงกว่าประชาชนในกลุ่มอื่นๆ

ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการสู้กับเหตุที่ทำให้เกิดภัยอันตรายแตกต่างกัน โดยประชาชนที่มีการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปวส. หรือสูงกว่า มีสถานภาพสมรสเป็นโสด มีอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 14,000 บาท และมีจำนวนครั้งที่ประสบอุทกภัย 5 ครั้ง หรือมากกว่า มีค่าเฉลี่ยการปรับตัว ในลักษณะนี้สูงกว่าประชาชนในกลุ่มอื่นๆ

ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตรายแตกต่างกัน โดยประชาชนที่มีการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปวส. หรือสูงกว่า มีอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 14,000 บาท และมีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 -5 คน มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในลักษณะนี้สูงกว่าประชาชนในกลุ่มอื่นๆ

ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการรู้สึกหมดหวังจากการเกิดภัยอันตรายแตกต่างกัน โดยประชาชนที่มีอายุระหว่าง 41-55 ปี มีการศึกษาในระดับประถม ศึกษาหรือต่ำกว่า มีสถานภาพสมรสเป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ และมีอาชีพเกษตรกรกรรม มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในลักษณะนี้สูงกว่าประชาชนในกลุ่มอื่นๆ

4. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี กับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความแกร่งของจิตใจ การมองโลกในแง่ดี กับการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชน

ตัวแปร	การปรับตัวต่ออุทกภัย							
	การเตรียมความพร้อมต่อการเกิดภัยอันตราย		การสู้กับเหตุที่ทำให้เกิดภัยอันตราย		การหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย		การรู้สึกหมดหวังจากการเกิดภัยอันตราย	
	r	p	r	p	r	p	r	p
ความแกร่งของจิตใจ	0.600**	0.000	0.642**	0.000	0.593**	0.000	-0.046 ^{ns}	0.438
การมองโลกในแง่ดี	0.613**	0.000	0.604**	0.000	0.654**	0.000	-0.227**	0.000

** หมายถึง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีความแกร่งของจิตใจโดยรวมเฉลี่ย อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ และมีการศึกษาอยู่ในระดับอนุปริญญา หรือสูงกว่า ซึ่งบุคคลในกลุ่มดังกล่าวนี้เป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ Kobasa et al. (1981) ได้ทำการศึกษาและพบว่า กลุ่มนักบริหารธุรกิจระดับสูง นักกฎหมาย ครู และพยาบาล เป็น

บุคคลที่สามารถควบคุมตนเอง มีความรับผิดชอบในการตัดสินใจและผลจากการตัดสินใจนั้น และเป็นไปตามที่ Reivich and Shatte' (2003) ได้สรุปว่า บุคคลที่มีความแกร่งของจิตใจ เป็นบุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนเองที่จะควบคุมสถานการณ์ ควบคุมอารมณ์ ให้อยอมรับต่อปัญหาหรือภาวะวิกฤติสามารถนำเอาประสบการณ์ หรือความผิดพลาดมาเป็นแนวทางทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีศักยภาพ รวมทั้งการเป็นบุคคลที่ไม่หนีปัญหาที่จะสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นได้ แม้ว่าชีวิตจะต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ยากก็ตาม

ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางที่ค่อนข้างสูง ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนได้อธิบายตนเองในมิติความคงทนถาวรว่ามีความสามารถที่จะทำให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัวมีความสุข สามารถดูแลให้มีสุขภาพแข็งแรง และสามารถทำงานได้สำเร็จได้ตลอดเวลาอยู่ในระดับมาก ส่วนในมิติความครอบคลุมยังไม่สามารถอธิบายตนเองได้อย่างชัดเจน จึงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง และในมิติความเกี่ยวข้องกับตนเองนั้น ประชาชนได้อธิบายตนเองในเหตุการณ์ด้านดีนี้ว่าเกิดจากการกระทำของตนเอง อยู่ในระดับมากด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thompson (1985) ที่พบว่า บุคคลที่มีการมองโลกในแง่ดีมีแนวโน้มที่จะมองเห็นประโยชน์จากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีกว่าคนที่มองในแง่ร้าย และการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ข้อดีของสถานการณ์ที่เป็นปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวต่ออุทกภัยในลักษณะการเตรียมความพร้อมต่อการเกิดภัยอันตราย ลักษณะการสู้กับเหตุที่ทำให้เกิดภัยอันตราย และลักษณะการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตรายอยู่ในระดับสูง เนื่องจากการปรับตัวต่ออุทกภัย ตามแนวคิดของ Lazarus (1969) ใน 3 ลักษณะนี้เป็นการปรับตัวที่เป็นการกระทำในทางบวกที่กระทำโดยตรงต่ออุทกภัย และอาจเป็นเพราะประชาชนกลุ่มตัวอย่างนี้ส่วนมากมีจำนวนครั้งที่ประสบอุทกภัย มากกว่า 5 ครั้ง จึงทำให้มีประสบการณ์มีการประเมินสถานการณ์ของน้ำได้ค่อนข้างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเมตตา ผิวซ่า (2549) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้ที่ประสบกับปัญหาอุทกภัยซ้ำซากในพื้นที่ชุมชนบ้านหาดสวนยาง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ประชาชนในชุมชนมีการเตรียมตัวเพื่อรับมือกับภาวะน้ำท่วมอยู่เสมอ และเนื่องจากประชาชนกลุ่มตัวอย่างนี้เป็นบุคคลที่มีความแกร่งของจิตใจอยู่ในระดับสูง จึงมีความสามารถที่จะสู้กับภาวะอุทกภัยได้อยู่ในระดับสูง

ส่วนการปรับตัวต่ออุทกภัยในลักษณะการรู้สึกหมดหวังจากการเกิดภัยอันตรายของประชาชน ซึ่งเป็นความรู้สึกในทางลบจากการเกิดอุทกภัยอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเกิดอุทกภัยในแต่ละครั้งก่อให้เกิดอันตราย ทำให้บ้านเรือนเกิดการชำรุด หรืออาจพังทลาย พื้นที่เกษตรกรรมเสียหาย และไม่สามารถประกอบอาชีพได้ตามปกติ จึงทำให้เกิดสภาวะทางอารมณ์ต่างๆ ขึ้น เช่น ความคับข้องใจ ความท้อแท้สิ้นหวัง ความวิตก กังวลและความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเมตตา ผิวซ่า (2549) ที่พบว่า ชาวชุมชนรู้สึกเบื่อหน่ายกับภาวะน้ำท่วมซ้ำซาก

ประชาชนที่มีการศึกษาในระดับอนุปริญญา/ปวส.หรือสูงกว่า มีสถานภาพสมรสเป็นโสด มีอาชีพรับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 14,000 บาท มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว 4 - 5 คน และมีจำนวนครั้งที่ประสบอุทกภัย 5 ครั้งหรือมากกว่า มีค่าเฉลี่ยการปรับตัวในด้าน

การเตรียมความพร้อมต่อการเกิดภัยอันตราย ด้านการสู้กับเหตุที่ทำให้เกิดภัยอันตราย และด้านการหลีกเลี่ยงจากภัยอันตรายสูงกว่าประชาชนในกลุ่มอื่นๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการปรับตัวในลักษณะนี้เป็นการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งประชาชนกลุ่มตัวอย่างนี้เป็นบุคคลที่มีทั้งความรู้ ความสามารถ ความเป็นอิสระ มีรายได้ที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530) ที่กล่าวว่า บุคคลที่มีการปรับตัวที่ดีจะต้องมีลักษณะของการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น สามารถประเมินสิ่งที่ตนมีอยู่ และสามารถใช้พลังความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ในทางที่ดีและเหมาะสม รวมทั้งต้องมีความ สามารถต่างๆ ในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ เซว้ปัญญา อารมณ์ และสังคมของตน และสิ่งแวดล้อมเพื่อที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตได้อย่างเหมาะสม

ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 41-55 ปี มีการศึกษาในระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า มีสถานภาพสมรสเป็นหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ และมีอาชีพเกษตรกร มีค่าเฉลี่ยการปรับตัว ในด้านการรู้ลึกหมดหวังจากการเกิดภัยอันตรายสูงกว่าประชาชนในกลุ่มอื่นๆ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่ประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาเพียงระดับประถมศึกษาหรือต่ำกว่า จึงทำให้ต้องประกอบอาชีพเกษตรกร ซึ่งเมื่อต้องประสบภาวะอุทกภัย จึงทำให้เกิดความเสียหายอย่างมากในทุกปี ทำให้เกิดข้อเท้า เบื่อหน่ายต่อการประกอบอาชีพ รู้ลึกหมดหวังในการทำมาหากิน รวมทั้งการที่ต้องดำเนินชีวิตด้วยตัวคนเดียวไม่มีคู่สมรสคอยช่วยคิด ช่วยทำหรือให้ความช่วยเหลือ จึงทำให้เกิดความเครียดได้มากกว่าประชาชนในกลุ่มอื่นๆ เป็นไปตามที่ Lazarus (1969) ได้กล่าวถึงการปรับตัวในลักษณะการรู้ลึกหมดหวังจากการเกิดภัยอันตรายว่า เป็นการปรับตัวโดยการอยู่เฉย หรือไม่ใส่ใจ ไม่คิดจะต่อสู้ หรือหลบหนีปัญหา เมื่อเห็นว่ามีหมดหวังหรือหมดหนทางที่จะเอาชนะปัญหาความยุ่งยากนั้น หรือไม่มีทางเลือกอื่นได้อีกแล้ว

ความแกร่งของจิตใจโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่ออุทกภัย ใน 3 ด้านที่เป็นการปรับตัวในทางบวกที่กระทำโดยตรงต่ออุทกภัย ซึ่งหมายถึงว่า ประชาชนที่มีความแกร่งของจิตใจสูงจะมีการปรับตัวต่ออุทกภัยใน 3 ด้านดังกล่าวนี้สูงด้วย อาจเป็นเพราะบุคคลใดหากมีความแกร่งของจิตใจจะสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ หรือภาวะวิกฤติที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถดำเนินชีวิตในประจำวันเป็นไปอย่างสร้าง สรรค์และมีความสุขไปเป็นตามที่ Grotberg (1995) กล่าวว่า ความแกร่งของจิตใจเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์นำมาป้องกัน ปกป้องตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เพื่อเอาชนะและทำให้ชีวิตของตนผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญไปได้ ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของวัชร ทรัพย์มี (2547) ที่พบว่าประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) ซึ่งรวมทั้งการมองโลกในแง่ดีด้วยเช่นกันที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่ออุทกภัยใน 3 ด้านนี้ จึงทำให้ประชาชนกลุ่มตัวอย่างปรับตัวได้ดีทั้งในการเตรียมความพร้อมที่จะรับมือกับอุทกภัย และหลีกเลี่ยงหาระดับของอุทกภัยนั้นมีความรุนแรง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริมล คำนวน (2552) ที่ได้ทำการ ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟูปุสรรค และความสุขของพนักงานในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง พบว่า การมองโลก

ในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการเผชิญและฟันฝ่าอุปสรรค

การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการรู้สึกรวมตหวังจากการเกิดภัยอันตราย ซึ่งหมายถึงว่า หากประชาชนมีการมองโลกในแง่ดีในทุกๆ มิติ และมีการมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับสูง จะมีความรู้สึกรวมตหวังและไม่กระทำการ ใดๆ ต่อภัยอันตรายอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอาทิตยา กลับเพิ่มพูล (2549) ที่พบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางลบกับบุคลิกภาพแบบหวั่นไหว และ ยังสอดคล้องกับที่ Goleman (1998) ได้อธิบายถึงการมองโลกในแง่ดีว่าเป็นทัศนคติที่ดำเนินไม่ไห้บุคคลเข้าสู่ภาวะของความเฉื่อยชา ความหมดหวัง หรือเกิดความกดดันทางความคิด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี มีสถานภาพสมรสเป็นโสด มีอาชีพค้าขาย มีการปรับตัวต่ออุทกภัยด้านการรู้สึกรวมตหวังจากการเกิดภัยอันตรายต่ำกว่าประชาชนในกลุ่มอื่นๆ ดังนั้น จึงควรช่วยเหลือ ดูแลให้คำแนะนำ ปรึกษา เพื่อลดความคับข้องใจ ความขัดแย้งและความกดดัน ได้แก่ การรู้จักตัดสินใจแก้ไขโดยใช้ความคิด และสติ ปัญญา จะช่วยให้สถานการณ์ที่เลวลงอาจกลับดีขึ้น ช่วยให้พวกเขาเกิดการมองโลกในแง่ดี การมองคนอื่นและโลกในแง่ดี จะทำให้จิตใจมีความสุข สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกว่ามีศัตรู การมีอารมณ์ขัน พยายามระบายออกทางคำพูด เพื่อเป็นการลดความคับข้องใจ ความเครียดได้โดยตรง

2. จากผลการวิจัย พบว่า ความแกร่งของจิตใจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับ ตัวต่ออุทกภัย จึงทำให้บุคคลที่มีความแกร่งของจิตใจสามารถปรับตัวได้ดี แต่ผลการวิจัยของความแกร่งของจิตใจในด้านการควบคุมจะต่ำกว่าด้านอื่น ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล จึงควรส่งเสริมการพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถควบคุมตนเอง โดยสามารถ ควบคุมได้ทั้งอารมณ์ของตนเอง และสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ให้มีการยอมรับผลจากการตัดสินใจนั้น โดยจัดให้มีการให้ความรู้ มีการฝึกทักษะในด้านการควบคุม และให้บุคคลได้รับรู้ถึงประโยชน์ของการที่ตนเองมีความสามารถในด้านการควบคุมได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะส่งผลให้สามารถผ่านพ้นปัญหานั้น ๆ ไปในทางที่ดีขึ้น

3. จากผลการวิจัย พบว่า การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวต่ออุทกภัย ซึ่งหากประชาชนกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในแง่ดีสูงจะมีการปรับตัวต่ออุทกภัยสูง แต่ผลการวิจัย การมองโลกในแง่ดีโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรพัฒนาและเสริมสร้างคุณลักษณะของประชาชนให้มีพฤติกรรมในการคาดหวังถึงผลลัพธ์ ที่ดีโดยการมองในแง่ดี คิดในทางบวกมากกว่าทางลบ โดยการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กระตุ้น ความคิด จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะด้านการคิดบวก เพราะการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ที่จะทำไห้บุคคลนั้นมีความแกร่งของจิตใจ และสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ไปได้ด้วยดี

4. จากผลการวิจัย พบว่า ประชาชนมีการปรับตัวต่ออุทกภัยในลักษณะการรู้สึกรวมดหวังจากการเกิดภัยอันตรายอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้นจึงควรเสริมสร้างให้ประชาชน ได้รับรู้ถึงประโยชน์ของการรู้จักปรับตัวไปตามสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม รู้วิธีการในการเผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่เลวร้ายให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี และมีการพัฒนาทักษะในการเผชิญปัญหาในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งฝึกให้หาวิธีการแก้ปัญหาการทำงาน ปัญหาในครอบครัว และปัญหาของภัยพิบัติต่างๆ เพื่อการอยู่รอดของชีวิตทั้งของตนเอง และครอบครัว

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาการปรับตัวต่ออุทกภัย ในพื้นที่อื่นๆ ที่ประสบอุทกภัยที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน เช่น จังหวัดนครสวรรค์ จังหวัดอ่างทอง จังหวัดลพบุรี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวมทั้งในกรุงเทพมหานคร เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวต่ออุทกภัยของประชาชนในแต่ละพื้นที่ และควรทำการศึกษาการปรับตัวต่ออุทกภัย โดยใช้ปัจจัยทางจิตวิทยา อื่นๆ มาศึกษาเพิ่มเติม เช่น บุคลิกภาพ ความเชื่ออำนาจในตน หรือการเผชิญปัญหา เพื่อให้งานวิจัยในเรื่องต่อไปมีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- เทอดศักดิ์ เดชคง. 2543. **การเรียนรู้สู่พลังจิตใจ**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสดศรี - สฤษดิ์วงศ์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530. **การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พิทักษ์พล บุญยมาลิก และคณะ. 2550. **การวิจัยเพื่อพัฒนาระบบการเตรียมความพร้อมและการตอบสนองทางสุขภาพจิตในภาวะวิกฤติ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. 2554. **คนไทยกับน้ำท่วม**. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://dusitpoll.dusit.ac.th/poll/view.php?id=1738>. (วันที่เข้าถึง 2 ธันวาคม 2554).
- เมตตา ผิวขาว. 2549. **การปรับตัวของผู้ที่ประสบกับปัญหาอุทกภัยซ้ำซาก : กรณีศึกษาชุมชนบ้านหาดสวนยาง อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- วัชร ทรัพย์มี. 2547. **ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นพลัง (Resilience) ของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 : กรณีศึกษาเบื้องต้น**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริมล คำนวล. 2552. **ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฟ้อุปสรรค และความสุข : กรณีศึกษาพนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษาและองค์การ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สำนักทะเบียนอำเภอพรหมบุรี. 2554. **ข้อมูลทะเบียนราษฎร์ของประชาชนตำบลพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี**. สิงห์บุรี : (อัดสำเนา)
- อาทิตยา กลับเพิ่มพูล. 2549. **การมองโลกในแง่ดี บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ความสามารถในการเผชิญและฟื้นฝ่าอุปสรรค : ศึกษาเฉพาะกรณีหน่วยงานในกำกับของรัฐแห่งหนึ่ง**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตอุตสาหกรรมและองค์การ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- Goleman, D. 1998. **Working with emotional intelligence**. New York : Bantam Books. 33 : 158-165
- Grotberg. E. 1995. **A guide to promoting resilience in children ; strengthening the human spirit**. The Hague : Bernard Van Leep Foundation.
- Kobasa, S.C., S.R. Maddiand and S. Courington. 1981. Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. **Journal of Health and Social Behavior**. 22 : 368- 378.
- Lazarus, R. S. 1969. **Patterns of Adjustment and Human Effectiveness**. New York : McGraw- Hill Book Inc.
- Reivich, K., and A. Shatteè. 2003. **The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles**. New York : Broadway.
- Seligman, M. E. P. 1998. **Learned optimism**. Knopf : New York.
- Thompson, S. 1985. Finding positive meaning in a stressful event and coping. **Basic and Applied Social Psychology**, 6, 279 – 295.
- Yamane, T. 1973. **Statistics an introduction analysis**. 2nd^{ed}. New York : Harper & Row Publisher.