



## Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

### Original Article

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนในคนวัยทำงาน โดยมีความเพียรเป็นตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ

### The Mediating and Moderating Effect of Grit in Relationship between Personal Growth Initiative and Midlife Crisis Concerns among Working Age People

ปเนต ผู้กฤตยาคามี<sup>1</sup>, ธนยศ สุมาลย์โรจน์<sup>2</sup>, มนูญญา โพธิมา<sup>3\*</sup>, สุชีรา ภัทรายุตวรรัตน์<sup>4</sup>

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

<sup>3</sup> นักศึกษาปริญญาโท, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

<sup>4</sup> รองศาสตราจารย์, ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

**Panate Pukrittayakamee<sup>1</sup>, Thanayot Sumalrot<sup>2</sup>, Mananya Potima<sup>3\*</sup>, Sucheera Phattharayuttawat<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Assistant professor, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

<sup>2</sup> Assistant professor, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

<sup>3</sup> Master's degree student, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

<sup>4</sup> Associate professor, Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

\* Corresponding author: e-mail. mananya.ptm@gmail.com

Received: 18 February 2021 | Revised: 22 May 2021 | Accepted: 7 June 2021

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียร และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน และตรวจสอบความเพียรในฐานะตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ ในรูปแบบโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุผ่านการวิเคราะห์เส้นทาง (path analysis) **วัสดุและวิธีการ** การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลผ่านการตอบแบบสอบถาม ได้แก่ มาตรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มาตรการวัดความเพียร และมาตรการภาวะวิกฤตในช่วงเปลี่ยนผ่านวัยกลางคน กับบุคคลอายุ 40-60 ปีที่ยังคงทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 319 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันด้วยโปรแกรม SPSS การวิเคราะห์ตัวแปร

ส่งผ่านและตัวแปรกำกับผ่านโปรแกรมสำเร็จรูป PROCESS ผลการศึกษา พบว่าทั้งสามตัวแปรมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำก่อนปานกลาง ในการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านพบว่าความเพียรเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน โดยร่วมกับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนทำนายการลดลงของความกังวลช่วงวิกฤตวัยกลางคนได้ 26% แต่อย่างไรก็ตามไม่พบอิทธิพลของความเพียรในฐานะตัวแปรกำกับ กล่าวคือการทำนายความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนนั้นไม่ขึ้นอยู่กับความเพียร สรุป ความเพียรสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านและอาจเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการลดความกังวลส่วนบุคคลในคนทำงานวัยกลางคนเพื่อที่จะก้าวผ่านวิกฤตไปด้วยสุขภาพจิตที่ดีขึ้นด้วยการเสริมปัจจัยความเพียรผ่านการให้คำแนะนำหรือการเข้าอบรมผ่านการพัฒนากระบวนการริเริ่มความงอกงามภายในตนเอง

**คำสำคัญ:** การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน, ความเพียร, ความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน, ภาวะวิกฤตวัยกลางคน

## Abstract

**Objectives:** To examine relationship between three variables and to investigate the effect of grit as a mediator and moderator between personal growth initiative and midlife crisis concerns.

**Materials and methods:** The research method was a cross-sectional study and data were collected using questionnaires namely Personal Growth Initiative Scale-II, The Grit Scale, and The Chinese Midlife Crisis Scale. 319 samples aged 40-60 years old who were working in Bangkok, Thailand participated in this study. The data were analysed with SPSS for descriptive statistics and correlation, whereas PROCESS program was used for mediation and moderation analysis. **Results:** The results found a significant correlation between three main variables at weak to moderate level. It demonstrated a partial mediation role of grit, which could predict the decrement of midlife crisis concerns approximately at 26% when combined with personal growth initiative. However, the moderating effect of grit was not verified. This could be attributed that the prediction of relationship between personal growth initiative and midlife crisis concerns did not depend on the level of grit. **Conclusion:** This research implied grit as a positive mediator, and it supported the useful role of grit in helping middle-aged workers to potentially reduce personal concerns to overcome the transitional crisis with better mental health through giving a career counseling related work or life-transitional problems, including participating in personal growth initiative intervention, exclusively in middle-aged workers who bear the responsibility and many concerns.

**Keywords:** Grit, Personal growth initiative, Midlife crisis concerns, Midlife crisis

## บทนำ

การเปลี่ยนผ่านวัยกลางคน (midlife transition) เป็นการเปลี่ยนผ่านช่วงวัยเมื่อบุคคลเข้าสู่อายุ 40-60 ปี (Ruangtrakool, 2010: 12-21) จำเป็นต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถือเป็นช่วงเวลาถึงกลางของชีวิต เป็นจุดสิ้นสุดวัยผู้ใหญ่ ตอนปลายก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ วัยกลางคนจึงเป็นช่วงรอยต่อที่สำคัญเช่นเดียวกับช่วงวัยรุ่น (Kaewkangwan, 1991: 36-69) เนื่องจากต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน อาทิ สภาพร่างกาย อารมณ์ ความคิด หรือเรียกโดยทั่วไปว่า “อาการวัยทอง” รวมไปถึงบทบาทด้านสังคม ด้านการทำงานและด้านครอบครัว ส่วนใหญ่บุคคลวัยกลางคนจะไม่รับรู้ถึงการเกิดวิกฤตดังกล่าวมากนัก จึงถือว่าเมื่อบุคคลติดขัดหรือเกิดความกังวลระหว่างช่วงเปลี่ยนผ่านวัยกลางคนจนไม่สามารถก้าวข้ามผ่านการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ เกิดเป็นภาวะวิกฤตวัยกลางคน (midlife crisis) จากงานวิจัยพบว่า ความชุกในการเกิดวิกฤตในวัยกลางคนอยู่ที่ 10-20% ในสหรัฐอเมริกา (Wethington, 2000) โดยเฉพาะอายุระหว่าง 40-49 ปี พบว่ามีความชุกของการรับรู้วิกฤตวัยกลางคนได้ถึง 40-60% ในอังกฤษ (Robinson & Wright, 2013) ความกังวลระหว่างการเปลี่ยนผ่านช่วงวัยกลางคนเหล่านี้จะพัฒนาเป็น ความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน (midlife crisis concerns) ประกอบด้วยปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนเอง (self-midlife crisis problem) ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น (other-midlife crisis problem) และความกลัวต่ออายุที่มากขึ้น (fear of aging) โดยเฉพาะบทบาทการทำงาน ถือเป็นบทบาทหนึ่งที่สำคัญดำเนินควบคู่ไปกับบทบาทอื่น ๆ ตั้งแต่วัยผู้ใหญ่จนวัยเกษียณอายุ (Cooney & Uhlenberg, 1990) เช่น การเป็นผู้นำ

ครอบครัว การแต่งงานและสร้างครอบครัวใหม่ เป็นต้น มีงานวิจัยพบว่าบุคคลว่างงานอายุ 30-35 ปี มีโอกาสเสี่ยงการเกิดปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าบุคคลที่มีงานทำในรุ่นราวคราวเดียวกัน (Kaplan, 1998: 411) โดยเชื่อว่าการทำงานช่วยเพิ่มการมองเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) และการประมวลผลความสำเร็จในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งตรงกับขั้นพัฒนาการของ Erikson เกี่ยวกับการบำรุงส่งเสริมผู้อื่นแย้งกับการพะวงเฉพาะตนเอง (generativity vs self-absorption) หากบุคคลไม่สามารถข้ามผ่านอุปสรรคในช่วงวัยนี้ไปได้ จะเกิดเป็นความรู้สึกทางลบนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตภายหลังเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น การตัดสินใจแบบขาดการยั้งคิด (Ruangtrakool, 2010: 12-21) ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ (Tuicomepee, 2017) หรือนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตายในที่สุด (Kaewkangwan, 1991: 36-69)

ในปัจจุบันศาสตร์จิตวิทยาทางบวกถูกนำมาใช้ศึกษาเน้นการเชื่อมั่นในความดีภายในตัวบุคคล การมองโลกในแง่ดี ความเป็นอิสระ และการมีความสุข หนึ่งตัวแปรจิตวิทยาทางบวกเชิงกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดียิ่งขึ้น ได้แก่ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative: PGI) ของ Robitschek (1998) เชื่อว่ากระบวนการดังกล่าวเกิดขึ้นในทุกการเปลี่ยนผ่านและการปรับตัวเมื่อบุคคลมีความตั้งใจและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญความท้าทาย ประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมถึงการเปลี่ยนผ่านช่วงวัย ประกอบด้วยความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง (readiness of change) การวางแผน (planfulness) การเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ (using resources) และการลงมือกระทำ

อย่างตั้งใจ (intentional behaviour) แต่เพียงแต่การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนอาจช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง ไม่เพียงพอสำหรับการก้าวข้ามผ่านวิกฤตช่วงวัยในระยะยาวอันเนื่องมาจากช่วงการเปลี่ยนผ่านช่วงวัยของบุคคลในแต่ละขั้นยาวนานกว่า 10-15 ปี จึงจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาเพื่อที่จะอดทนต่อสู้กับวิกฤตดังกล่าว ความเพียร (Grit) ถือเป็นตัวแปรเชิงลักษณะนิสัยแห่งความสำเร็จในระยะยาว ซึ่งช่วยคงความสนใจต่อเป้าหมายในระยะยาวอย่างมุ่งมั่นพัฒนาโดย Duckworth et al. (2007) ประกอบด้วยความหลงใหล/ความสนใจอย่างต่อเนื่อง (passion/consistency of interest) และความอดทนอดกลั้น (perseverance of effort) จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้านี้สนับสนุนว่า ในทางทฤษฎีทั้งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความเพียรมีความเกี่ยวข้องกันในแง่ของการวางแผนและการกำหนดเป้าหมายในอนาคต (Luyckx & Robitschek, 2014) อีกทั้งในหลายงานวิจัย พบว่าความเพียรและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ถือเป็นตัวแปรทางบวกที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวในการเปลี่ยนผ่านช่วงวัย (Robitschek, 1998) ชีวิตการทำงาน (Ceschi, Sartori, Dickert & Costantini, 2016) ชีวิตการเรียน (Slick & Lee, 2014; Reraki, Celik & Saricam, 2015) และการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (European Bank for Reconstruction and Development, 2016; Young, Lin & Duckworth, 2015 as cited in Duckworth, 2017) เนื่องด้วยกระบวนการการริเริ่มพัฒนาตนเองมักเกิดขึ้นเองเมื่อบุคคลเผชิญวิกฤตและตั้งใจที่เปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อที่จะศึกษาตัวแปรความเพียรเป็นตัวแปรเสริมที่เข้ามาช่วยเหลือบุคคลในรูปแบบกระบวนการคิดและจิตใจ (cognitive process) ระหว่างกระบวนการเกิดการริเริ่มพัฒนาความ

งอกงามแห่งตนอันเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญวิกฤตช่วงวัย โดยจะศึกษาความเพียรทั้งในแง่ของตัวแปรที่ช่วยส่งผ่านและตัวแปรที่ช่วยปรับกระบวนการ ดังนั้นการวิเคราะห์แบบโมเดลจึงเหมาะสมในการนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

แต่อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรมยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาความเพียรและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนในกลุ่มวัยกลางคน การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสามตัวทั้งในและต่างประเทศ อันได้แก่การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียรและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน รวมถึงการศึกษาทั้งสามตัวแปรในรูปแบบโมเดลตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงกระทำเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียรและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน และการศึกษาโมเดลตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ โดยกำหนดให้ตัวแปรต้นเป็นการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ตัวแปรตามเป็นความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน และความเพียรเป็นตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ หากพบว่าความเพียรเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการก้าวผ่านวิกฤตระหว่างช่วงวัยกลางคนได้จริง จึงควรพัฒนาความเพียรอันเป็นปัจจัยที่มีอยู่ภายในตนเองและเสริมสร้างขึ้นได้ผ่านการเข้าอบรมหรือทำกิจกรรมพัฒนาตนเอง โดยหวังที่จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นและมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมายอย่างแน่วแน่ ร่วมกับการเกิดกระบวนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน จนบุคคลสามารถก้าวผ่านวิกฤตหรืออุปสรรคในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตด้วยสุขภาพจิตที่ดี

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียร และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน
2. เพื่อศึกษาความเพียร ในฐานะตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ ในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน

## สมมติฐานการวิจัย

1. การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียร และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนมีความสัมพันธ์กัน
2. ความเพียร สามารถเป็นทั้งตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวางและไม่พบการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามทั้งในงานวิจัยรูปแบบความสัมพันธ์และการวิเคราะห์เส้นทาง Comrey and Lee (1992, as cited in Silcharu, 2018: 554) ได้แนะนำขนาดตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิเคราะห์หองค์ประกอบตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ ควรมีหน่วยตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาไม่ต่ำกว่า 300 ราย ดังนั้นเมื่อไม่ทราบค่าขนาดอิทธิพล (effect size) ในการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยรูปแบบโมเดลโดยอ้างอิงจากงานวิจัยของ Aguinis, Beaty, Boik and Pierce

(2005) โดยแนะนำให้แทนค่าขนาดอิทธิพล ( $f^2$  หรือ Cohen's  $f$ ) เท่ากับ .025 ใกล้เคียงกับค่าขนาดอิทธิพลขนาดเล็ก ( $f^2 = .02$ ) ทั้งนี้เพื่อลดค่าผิดพลาดชนิดที่ 2 (type II error) ที่อาจเกิดขึ้นในงานวิจัย แทนค่านัยสำคัญทางสถิติ เท่ากับ .05 และแทนค่าอำนาจทดสอบ (power of test:  $1-\beta$ ) เท่ากับ .8 ด้วยการใช้โปรแกรมคำนวณกลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัย G\*power version 3.1.9.4 จะต้องใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยจำนวน 316 คน เพียงพอสำหรับตัวแทนประชากรที่ต้องการศึกษาในความสัมพันธ์ในรูปแบบโมเดลตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับ โดยงานวิจัยครั้งนี้เลือกศึกษากลุ่มตัวอย่างเฉพาะกลุ่ม (purposive sampling) คือ เป็นบุคคลวัยกลางคนที่มีความอายุระหว่าง 40-60 ปีที่ยังคงทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร โดยเลือกศึกษาเนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีความก้าวหน้าในการพัฒนาคนในด้านชีวิตการทำงานมากที่สุดในปี 2562 (Office of the National Economics and Social Development Council, 2019: 26-28) ครอบคลุม 11 เขตปกครอง ได้แก่ จตุจักร ปทุมวัน คลองเตย พญาไท บางรัก ยานนาวา ภาษีเจริญ ป้อมปราบศัตรูพ่าย บางกอกน้อย บางกอกใหญ่ บางแค และผู้เข้าร่วมวิจัยจำเป็นต้องอ่านเขียนภาษาไทยได้อย่างเข้าใจ สำหรับบุคคลที่ให้คำตอบไม่ครบทุกข้อคำถามในทุกมาตรวัดหรือให้ข้อมูลมีลักษณะข้อเดิมซ้ำ ๆ ในทุกมาตรวัดจะทำการคัดทิ้งก่อนนำข้อมูลไปวิเคราะห์ต่อไป

## เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา

สถานภาพสมรส อาชีพ จำนวนบุตร ระยะเวลาการทำงาน และรายได้ต่อเดือน

2. มาตรการวัดการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน (Personal Growth Initiative Scale-II : PGIS-II) พัฒนาจากมาตรการวัด PGIS โดย Robitschek (1998) ฉบับแปลภาษาไทยโดย Laochweerapanich (2015) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง, การวางแผน, การเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ และการเลือกกระทำอย่างตั้งใจ ทั้งหมดจำนวน 16 ข้อ การให้คะแนนจาก 0-5 (6 ระดับ) เริ่มจากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงเห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Reliability Coefficient) ฉบับภาษาไทยเท่ากับ .87 จากนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 400 คน โดยคะแนนสูงแสดงถึงการมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง

3. มาตรการวัดความเพียร (The Grit Scale) พัฒนาโดย Duckworth et al. (2007) ฉบับแปลภาษาไทยของ Jongjumruspun (2016) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสนใจอย่างต่อเนื่อง และความอดทนอดกลั้น จำนวน 12 ข้อ ให้คะแนนตั้งแต่ 1-5 (5 ระดับ) จากไม่เห็นด้วยอย่างมากไปจนถึงเห็นด้วยอย่างมาก ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคฉบับภาษาไทยเท่ากับ .71 จากนักศึกษาปริญญาตรี 300 คน โดยคะแนนสูงหมายถึงการมีความเพียรสูง

4. มาตรการวัดภาวะวิกฤตในช่วงเปลี่ยนผ่านวัยกลางคน (The Chinese Midlife Crisis Scale) พัฒนาโดย Shek (1996) ปรับปรุงมาจาก The Midlife Crisis Scale ของ Farrell และ Rosenberg ปี 1981 เพื่อให้ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับบริบทของชาวเอเชียมากขึ้น คณะผู้วิจัยเลือกใช้ฉบับแปลภาษาไทยของ Ruangdejsiripong (2016) จำนวน 18 ข้อ ให้คะแนนตั้งแต่ 0-3 (4 ระดับ)

จากเห็นด้วยอย่างยิ่งจนถึงไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคฉบับภาษาไทย เท่ากับ .83 จากบุคคลวัยทำงานอายุระหว่าง 35-59 ปีในกรุงเทพมหานคร จำนวน 384 คน คะแนนสูงแสดงถึงการมีความกังวลกับปัญหา ระหว่างในการเปลี่ยนผ่านช่วงวัยกลางคนมาก

## ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล คณะผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตใช้มาตรการจากผู้พัฒนามาตรการ และได้รับการอนุมัติกระบวนการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหิดลในเดือนพฤศจิกายน 2562 (COA. เลขที่ Si 738/2019) พร้อมทั้งยื่นหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลตามสถานที่ต่าง ๆ โดยคณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยการแจกแบบสอบถามแบบกระดาษภายใน 11 เขต ผ่านการประชาสัมพันธ์ 2 รูปแบบ 1) ประชาสัมพันธ์ด้วยการตั้งกล่องตามสถานที่ราชการ เช่น สำนักงานเขต ห้องสมุด โดยขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านการลงมือกระทำ (consent by action) และ 2) ประชาสัมพันธ์ผ่านโปสเตอร์ และแจกแบบสอบถามกับผู้เข้าร่วมวิจัยโดยตรงตามสำนักงานเขต โรงเรียน และสวนสาธารณะ โดยขอความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านการลงลายมือชื่อ (consent by signature) ก่อนลงมือทำแบบสอบถาม ทั้งสองวิธีการป้องกันการระบุตัวตนผู้เข้าร่วมวิจัยโดยแยกไปยื่นยอมออกจากตัวแบบสอบถามทันทีหลังจากผู้เข้าร่วมวิจัยส่งคืนแบบสอบถาม

## การวิเคราะห์ทางสถิติ

ก่อนการวิเคราะห์ทางสถิติ ผู้วิจัยทำการคัดทั้งข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ตอบคำถาม

ไม่ครบและมีลักษณะการตอบซ้ำเติมในทุก  
 มาตรฐานก่อนทำการทดสอบการแจกแจงปกติ  
 ของข้อมูล โดยพิจารณาจากคะแนนมาตรฐาน  
 ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่เหลือ เมื่อทดสอบความเบ้  
 (skewness) และความโด่ง (kurtosis) จากข้อมูล  
 ของผู้เข้าร่วมวิจัย พบว่าคะแนนความกังวลต่อ  
 ภาวะวิกฤตวัยกลางคนแสดงการแจกแจงโค้ง  
 ปกติ ส่วนคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงาม  
 แห่งตนและคะแนนความเพียรมีลักษณะเบ้ขวา  
 จึงทำการตัดค่าคะแนนที่ผิดปกติ (outlier)  
 เพื่อให้ข้อมูลมีการแจกแจงปกติของคะแนนใน  
 ทุกมาตรฐาน ซึ่งข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยที่เลือกใช้  
 ได้มีจำนวน 319 คนสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ในการ  
 วิเคราะห์ทางสถิติจะใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS  
 version 18 ภายใต้ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยมหิดล  
 (PASW statistic for Windows, version 18.0,  
 2009) สำหรับการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย เช่น  
 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์  
 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's  
 Product Moment Coefficient Correlation) เพื่อ  
 หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสามตัว ได้แก่  
 การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียร  
 และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน และ  
 ใช้โปรแกรม PROCESS version 3.4 โดย Hayes  
 (2013) สำหรับการวิเคราะห์โมเดลตัวแปรส่งผ่าน  
 และตัวแปรกำกับ (Mediation and Moderation  
 Analysis) เหตุผลที่เลือกใช้การวิเคราะห์แบบ  
 โมเดล เนื่องจากคณะผู้วิจัยต้องการศึกษาตัว  
 แปรความเพียรเป็นตัวแปรเสริมที่เข้ามา  
 ช่วยเหลือบุคคลในรูปแบบกระบวนการคิดและ  
 จิตใจ (cognitive process) ทั้งในแง่ของตัวแปร  
 ที่ช่วยส่งผ่าน และตัวแปรที่ช่วยปรับ  
 กระบวนการ ดังนั้นการวิเคราะห์แบบโมเดลจึง  
 เหมาะสมในการนำมาใช้ในงานวิจัยครั้งนี้

## ผลการศึกษา

### 1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของ  
 ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 319 คน ด้านเพศ พบว่า  
 เป็นเพศชาย 87 คน (27.27%) และเพศหญิง  
 232 คน (72.73%) ด้านอายุเฉลี่ยที่ 49.10 ปี  
 (SD = 6.37) ด้านการศึกษา พบว่าศึกษาต่ำ  
 กว่าระดับปริญญาตรี 75 คน (23.51%) ระดับ  
 ปริญญาตรี 175 คน (54.86%) ระดับปริญญาโท  
 64 คน (20.06%) และอื่น ๆ 5 คน (1.57%)  
 ด้านสถานภาพสมรส พบว่าโสด 97 คน  
 (30.41%) แต่งงาน 182 คน (57.05%) แยกทาง/  
 หย่า 27 คน (8.46%) หม้าย 10 คน (3.14%)  
 และอื่น ๆ 3 คน (0.94%) ด้านจำนวนบุตร พบว่า  
 ไม่มีบุตร 128 คน (40.12%) มีบุตรหนึ่งคน 87  
 คน (27.27%) มีบุตรสองคน 82 คน (25.71%) มี  
 บุตรสามคน 17 คน (5.33%) และมีบุตรสี่คน 5 คน  
 (1.57%) ด้านอาชีพ พบว่าเป็นข้าราชการหรือ  
 พนักงานข้าราชการ 204 คน (63.95%) พนักงาน  
 บริษัทเอกชน 37 คน (11.60%) ธุรกิจส่วนตัว  
 11 คน (3.45%) รับจ้างอิสระ 26 คน (8.15%)  
 และอื่น ๆ 41 คน (12.85%) ด้านระยะเวลา  
 ทำงาน พบว่าทำงานมาน้อยกว่า 10 ปี จำนวน  
 45 คน (14.11%) ทำงานระหว่าง 10 ถึง 20 ปี  
 จำนวน 122 คน (38.24%) และทำงานมา  
 มากกว่า 20 ปี จำนวน 152 คน (47.65%) ด้าน  
 รายได้ต่อเดือน พบว่ารายได้ต่ำกว่า 10,000  
 บาทต่อเดือน 12 คน (3.76%) รายได้ระหว่าง  
 10,000 ถึง 20,000 บาทต่อเดือน 75 คน  
 (23.51%) รายได้ระหว่าง 20,001 ถึง 40,000  
 บาทต่อเดือน 159 คน (49.84%) และรายได้  
 มากกว่า 40,000 บาทต่อเดือน 73 คน (22.89%)

## 2. การตรวจสอบความสัมพันธ์ตัวแปร

เบื้องต้นพบว่า ค่าเฉลี่ยของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจากกลุ่มคนวัยทำงานจำนวน 319 คน เท่ากับ 3.67 (SD = 0.63) โดยค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในด้านการลงมือกระทำอย่างตั้งใจ (intentional behaviour) เท่ากับ 3.81 (SD = 0.71) ต่อมาเป็นด้านความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง (readiness for change) เท่ากับ 3.71 (SD = 0.68) และการวางแผน (planfulness) เท่ากับ 3.66 (SD = 0.69) และสุดท้ายเป็นการเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ (using resources) เท่ากับ 3.50 (SD = 0.74) ตามลำดับ นอกจากนี้ค่าเฉลี่ยของความเพียรของกลุ่มตัวอย่าง

โดยรวมเท่ากับ 3.54 (SD = 0.60) องค์กรประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านความอดทนอดกลั้น (perseverance of effort) เท่ากับ 4.11 (SD = 0.69) และด้านความสนใจอย่างต่อเนื่อง (passion/consistency of interest) เท่ากับ 2.97 (SD = 0.86) ตามลำดับ และค่าเฉลี่ยของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนโดยรวมเท่ากับ 1.04 (SD = 0.40) โดยค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ด้านความกังวลต่ออายุที่มากขึ้น (fear of aging) เท่ากับ 1.48 (SD = 0.59) รองลงมาเป็นด้านปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนเอง (self-related midlife problem) เท่ากับ 0.82 (SD = 0.49) และด้านปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น (other-related midlife problem) เท่ากับ 0.82 (SD = 0.44) ตามลำดับ

**ตารางที่ 1** แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียร และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน (N = 319)

ตัวแปร	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. PGI	3.67	.63												
2. RC	3.71	.68												
3. PF	3.66	.69												
4. UR	3.50	.74												
5. IB	3.81	.71												
6. Grit	3.54	.60	.33**	.26**	.35**	.22**	.37**							
7. Pass	2.97	.86	.12*	.08	.14*	.04	.19**							
8. Pers	4.11	.69	.43**	.36**	.43**	.33**	.41**							
9. MCC	1.04	.40	-.33**	-.30**	-.38**	-.20**	-.31**	-.48**	-.37**	-.38**				
10. S-MCP	.82	.49	-.28**	-.23**	-.30**	-.15**	-.31**	-.44**	-.33**	-.37**				
11. O-MCP	.82	.44	-.31**	-.32**	-.33**	-.21**	-.25**	-.34**	-.24**	-.30**				
12. FA	1.48	.59x	-.22**	-.19**	-.29**	-.13*	-.20**	-.37**	-.32**	-.25**				

หมายเหตุ \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , PGI คือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ประกอบด้วย 4 องค์กรประกอบ ได้แก่ RC คือ ความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง, PF คือ การวางแผน, UR คือ การเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ และ IB คือ การลงมือกระทำอย่างตั้งใจ, Grit คือ ความเพียร ประกอบด้วย 2 องค์กรประกอบย่อย ได้แก่ Pass คือ ความสนใจอย่างต่อเนื่อง และ Pers คือ ความอดทนอดกลั้น, MCC คือ ความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน ประกอบด้วย S-MCP คือ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนเอง, O-MCP คือ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น และ FA คือ ความกังวลต่ออายุที่มากขึ้น

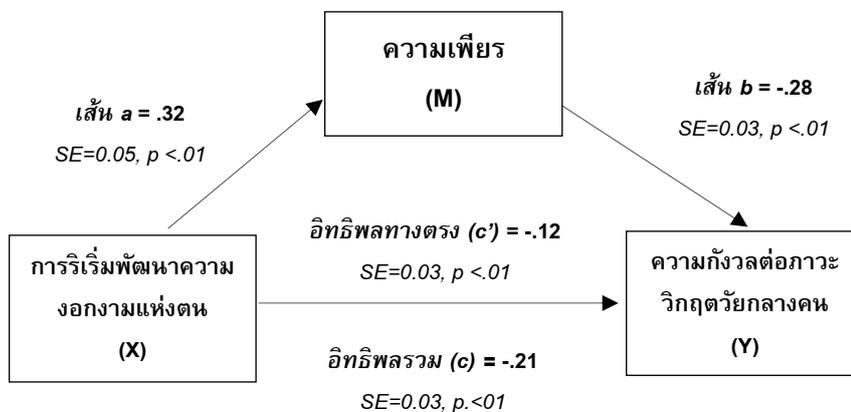
จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระหว่างตัวแปรการวิจัยทั้งสามตัว ได้แก่ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียร

ความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน พบว่าตัวแปรทั้งสามมีความสัมพันธ์กัน โดยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวก

กับความเพียร ( $r = .33, p < .01$ ) กล่าวคือ หากบุคคลมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูง จะมีความเพียรที่สูงด้วยเช่นกัน แต่ทั้งสองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน ( $r = -.33, r = -.48, p < .01$ ) ตามลำดับ กล่าวคือหากบุคคลมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสูงหรือบุคคลมีความเพียรสูง จะมีความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนลดลง โดยค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสามอยู่ในระดับต่ำก่อนมาระดับกลาง (Dancey & Reidy, 2011: 176) เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์รายองค์ประกอบย่อยพบว่า องค์ประกอบของการ

ริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเพียรเกือบทุกองค์ประกอบย่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความอดทนอดกลั้น ยกเว้น คู่ด้านความสนใจอย่างต่อเนื่องกับด้านความพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และคู่ด้านความสนใจอย่างต่อเนื่องกับด้านการเลือกใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ ในทางกลับกันการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน มีความสัมพันธ์ทางลบกันในทุกองค์ประกอบย่อย รวมถึงความเพียรและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน มีความสัมพันธ์ทางลบกันในทุกองค์ประกอบย่อยเช่นเดียวกัน

### 3. การตรวจสอบความเพียรในฐานะตัวแปรส่งผ่าน



แผนภาพที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ตกอยู่ในโมเดลตัวแปรส่งผ่าน โดยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวแปรต้น (X), ความเพียรเป็นตัวแปรส่งผ่าน (M) และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนเป็นตัวแปรตาม (Y),  $N = 319$ ,  $SE\ 95\%$ ,  $CI=95\%$ ,  $R^2$  of PGI Model (เส้น b และ c') = .26,  $F(2,316) = 56.24, p < .01$

จากผลการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านด้วยโปรแกรม PROCESS version 3.4 เมื่อพิจารณาขั้นแรกพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายการลดลงของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้ โดยไม่สนใจตัวแปรความเพียร,  $b = -.21, t(317) = -6.24, p < .01$  (อิทธิพลรวม ; c) ในขั้นที่สองพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายความเพียรได้,  $b = .32, t(317) = 6.25, p < .01$

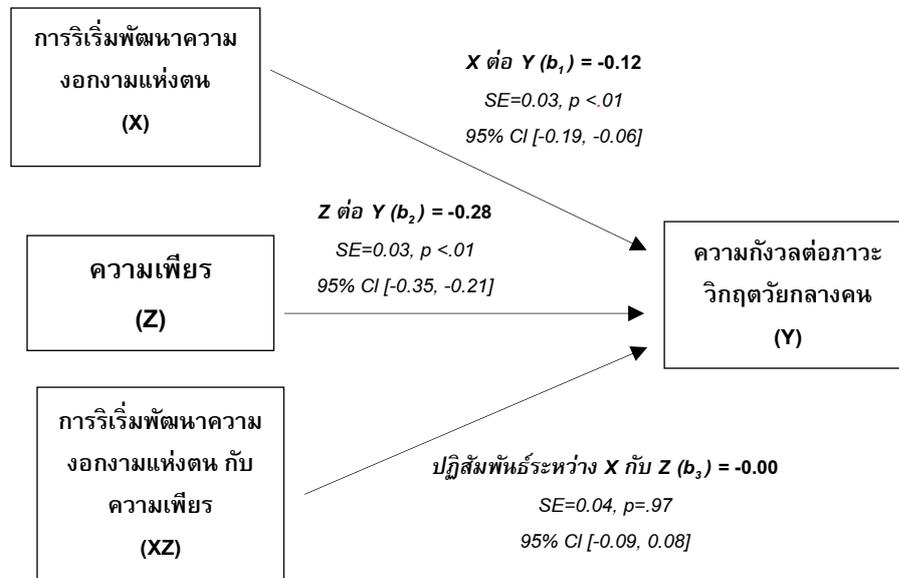
(เส้น a) ต่อมาขั้นที่สามพบว่า ความเพียรซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านทำนายการลดลงของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้,  $b = -.28, t(316) = -8.10, p < .01$  (เส้น b) ในขั้นที่สี่เป็นการตรวจสอบอิทธิพลทางตรง (direct effect ; c') พบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนสามารถทำนายการลดลงของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้ แม้ควบคุมตัวแปรความเพียร,  $b = -.12, t(316) = -3.77, p < .01$  และในขั้น

สุดท้ายพบว่า อิทธิพลทางอ้อม (indirect effect) ระหว่างตัวแปรต้นไปยังตัวแปรตามมีนัยสำคัญทางสถิติด้วย 5,000 bootstrapped CI, indirect effect =  $-0.09$ , 95% C.I.  $[-0.13, -0.41]$  กล่าวคือความเพียรสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้ และเมื่อพิจารณาอิทธิพลทางตรงพบว่าค่ายังไม่ลดลงเท่ากับศูนย์และยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ (Preacher & Hayes, 2004) ดังนั้นความ

เพียรจึงเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน (partial mediator)

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ R-square ( $R^2$ ) ของโมเดลการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเท่ากับ  $.26$  กล่าวคือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความเพียรมีประสิทธิภาพร่วมกันพยากรณ์การลดลงของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้ 26% ส่วนอีก 74% ในความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยอื่น ๆ นอกจากตัวแปรในการศึกษาวิจัย

#### 4. การตรวจสอบความเพียรในฐานะตัวแปรกำกับ



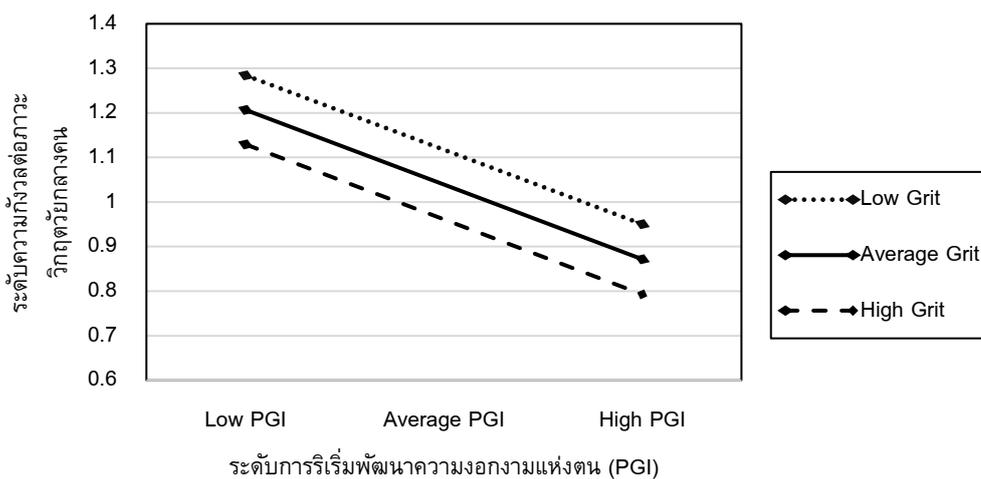
แผนภาพที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (b) ในโมเดลเชิงสถิติของตัวแปรกำกับ โดยมีการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเป็นตัวแปรต้น (X), ความเพียรเป็นตัวแปรกำกับ (Z) และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนเป็นตัวแปรตาม (Y),  $N = 319$ , SE 95%, CI=95%,  $R^2$  of PGI Model =  $.26$ ,  $F(3,315) = 37.38$ ,  $p < .01$

จากเดิมค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ ( $R^2$ ) =  $.26$ ,  $MSE = 0.12$ ,  $F(3,315) = 37.38$ ,  $p < .01$  เช่นเดียวกับโมเดลตัวแปรส่งผ่าน พบว่าทั้งการริเริ่มการพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความเพียรสามารถทำนายความแปรปรวนของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้ 26% โดยพบว่าอิทธิพลหลัก (main effect) จากการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนทำนายการ

ลดลงของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้,  $b_1 = -0.12$ ,  $t(315) = -3.75$ ,  $p < .05$  เช่นเดียวกับพบว่าอิทธิพลหลักจากความเพียรทำนายการลดลงของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้เช่นกัน,  $b_2 = 0.28$ ,  $t(315) = -7.99$ ,  $p < .01$  แต่อิทธิพลร่วม (interaction effect) ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกับความเพียร ไม่สามารถร่วมกันทำนาย

ความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนที่ลดลงได้,  $b_3 = -0.00$ ,  $t(315) = -0.04$ ,  $p = .97$  เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ( $\Delta R^2$ ) เท่ากับ  $.00$ ,  $F(1,315) = 0.00$ ,  $p = .97$  กล่าวคือ ความแปรปรวนของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนเมื่ออธิบายด้วยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนร่วมกับความเพียร ไม่มีการเปลี่ยนแปลงค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของโมเดลไปจากเดิม

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาแผนภาพ interaction plot จะเห็นว่าเส้นระดับความเพียรที่แตกต่างกันมีลักษณะขนานกันในทุกระดับของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน สรุปได้ว่า ไม่พบอิทธิพลของความเพียรในฐานะตัวแปรกำกับ (moderator) ในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน



**แผนภาพที่ 2** แผนภาพ interaction plot แสดงอิทธิพลจากสมการสัมประสิทธิ์ถดถอยเมื่อการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความเพียร ร่วมกันทำนายความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน โดยแบ่งกลุ่มของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความเพียรจากค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean) ร่วมกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยเส้นสัมประสิทธิ์ถดถอยแบบจุด แสดงถึง ความเพียรระดับต่ำ (<1SD) เส้นสัมประสิทธิ์ถดถอยแบบเข็ม แสดงถึง ความเพียรระดับกลาง (Mean) และเส้นสัมประสิทธิ์ถดถอยแบบเส้นขีด แสดงถึง ความเพียรระดับสูง (>1SD) ซึ่งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนจะทำการแบ่งกลุ่มด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเช่นเดียวกับความเพียร; *Grit* คือ ความเพียร, *PGI* คือ การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

## วิจารณ์

จากผลการวิจัยยอมรับสมมติฐานที่ 1 โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียร และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน แต่ไม่ยอมรับสมมติฐานที่ 2 ทั้งหมด แม้จะพบว่าความเพียรสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน

และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน อย่างไรก็ตาม ไม่พบว่าความเพียรเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ดังกล่าว แม้ว่าความเพียรและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ทำนายการลดลงของความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้ด้วยตัวของมันเองก็ตาม

**สมมติฐานที่ 1** จากผลการศึกษาพบว่า การริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตน ความเพียร และความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนมี

ความสัมพันธ์กันในระดับต่ำก่อนปานกลาง โดย ทั้งการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความเพียรมีความสัมพันธ์ทางบวก กล่าวคือ หากตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพิ่มขึ้น ตัวแปรความเพียรก็จะเพิ่มขึ้นเช่นกัน แต่ทั้งสองตัวแปรนี้มีความสัมพันธ์ทางลบกับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน กล่าวคือ หากตัวแปรการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเองและความเพียรเพิ่มขึ้น ความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนจะลดลง ซึ่งผลการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างสามตัวแปรสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ ตัวอย่างเช่น Theon and Robitschek (2013) อ้างว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความเพียรมีความสัมพันธ์ในทางบวก เนื่องจากมีความใกล้เคียงกันในแง่มุมมองของการตั้งเป้าหมายและมุ่งเน้นเป้าหมาย (goal-setting orientation) พร้อมทั้งความพยายามที่จะพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ส่วนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความเพียรเป็นปัจจัยทางบวก งานวิจัยพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีบทบาทในการลดความเครียดและลดปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นได้ (Robitschek, 1998; Zaman & Naqvi, 2018) รวมไปถึงพบว่าความเพียรนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญในการปรับตัวทางด้านสังคมและการเรียน อีกทั้งช่วยทำนายความสำเร็จด้านการเรียนอีกด้วย (Duckworth, Peterson, Matthews, Kelly, 2007; Slick & Lee, 2014) จึงเป็นไปได้ที่ตัวแปรทางบวกทั้งสองจะส่งผลต่อความสัมพันธ์กับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนไปในทางลบในงานวิจัยนี้ ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจ พบว่าระดับของการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนและความเพียรอันเป็นปัจจัยภายในบุคคลวัยทำงานในช่วงวัยกลางคนในภาพรวมนั้น มีความสัมพันธ์ค่อนข้างดีกับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนของ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่อยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว ทำงานข้าราชการและไม่มีบุตร ดังนั้นเป็นไปได้ว่า การทำงานอาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยเสริมปัจจัยภายในของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยและช่วยลดความกังวลในหลายประเด็นในช่วงวิกฤตวัยกลางคน เช่น ความรู้สึกไร้ซึ่งความสำเร็จตลอดช่วงชีวิต เป็นต้น

## สมมติฐานที่ 2 จากผลการศึกษา

พบว่าความเพียรสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediator) ในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเองและความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนได้ถึง 26% ในขณะที่ไม่พบว่าความเพียรเป็นตัวแปรกำกับ (moderator) ระหว่างความสัมพันธ์ดังกล่าว แม้จะยังไม่มียานวิจัยโมเดลในความสัมพันธ์ระหว่างสามตัวแปร แต่โมเดลตัวแปรส่งผ่านความเพียรถูกพบว่าเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนในหลายงานวิจัย (Kim, 2015; Reraki et al., 2015; Chotitham, 2018) ขณะเดียวกันก็พบงานวิจัยที่ศึกษาความเพียรในฐานะปัจจัยกำกับในความสัมพันธ์แต่กลับได้ผลลัพธ์ที่ไม่น่าพอใจนัก (LaCava, 2017; Cole, 2018) จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าความเพียรเป็นตัวแปรส่งผ่านแต่ไม่ใช่ตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนและเมื่อเปรียบเทียบกับงานวิจัยของ Kim (2015) ซึ่งมีกรอบแนวคิดที่ศึกษาความเพียรทั้งในฐานะตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้ากับความคิดที่จะฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุชาวเกาหลี พบว่าผลการวิจัยครั้งนี้คล้ายกับผลการวิจัยของ Kim ตรงที่ความเพียรสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านที่จะช่วยลดความคิดฆ่าตัวตายในผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าลงได้ แต่แตกต่างตรงที่งานวิจัยของ Kim รายงานว่า

ความเพียรก็สามารถทำหน้าที่เป็นตัวแปรกำกับที่จะช่วยปรับความสัมพันธ์ดังกล่าวได้เช่นกัน ในขณะที่งานวิจัยระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนกลับไม่พบว่าความเพียรเป็นตัวแปรกำกับ ซึ่งสมมติฐานนี้สามารถอธิบายได้ว่า ในงานวิจัยนี้แท้จริงแล้วความเพียรอาจจะเลือกทำหน้าที่เป็นตัวแปรร่วม (confounder) ตัวแปรกด (suppressor) ตัวแปรบิดเบือน (distorter) หรือตัวแปรส่งผ่านเพียงอย่างเดียว แทนที่จะเป็นตัวแปรกำกับในความสัมพันธ์หนึ่ง ๆ เนื่องด้วยรูปแบบการทำงานของตัวแปรและการวิเคราะห์ทางสถิติที่มีการอธิบายไว้แตกต่างกัน (Baron & Kenny, 1986; MacKinnon, Krull & Lockwood, 2000) ดังเช่น ความเพียรเลือกทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเองกับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคน นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากข้อมูลทางสถิติ พบว่าความเพียรมีความสัมพันธ์กับการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง โดยเฉพาะด้านความอดทนอดกลั้นกับการริเริ่มพัฒนาความพัฒนาความงอกงามแห่งตนโดยรวม ( $r = .43$ ) ด้านการวางแผน ( $r = .43$ ) และด้านการเลือกกระทำอย่างตั้งใจ ( $r = .41$ ) ดังนั้นสมมติฐานที่เป็นไปได้อย่างหนึ่งคือ ทั้งความเพียรและการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนนั้นมีความเกี่ยวข้องกันโดยความเพียรในแง่ของลักษณะนิสัย ความเพียรอาจทำหน้าที่เป็นตัวแปรหนึ่งของกระบวนการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเพื่อช่วยลดความกังวลต่าง ๆ เมื่อบุคคลวัยทำงานต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตวัยกลางคน ซึ่งจากงานวิจัยนี้พบว่าความเพียรโดยรวมนั้นก็มีความสัมพันธ์ทางลบกับความกังวลต่อภาวะวิกฤตวัยกลางคนในระดับค่อนข้างดี

( $r = -.48$ ) ในปัจจุบันมีโมเดลพัฒนาการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนหลากหลายแบบ อาทิเช่น Strength-Centered Career Adjustment Model (SCA) (Wang & Tien, 2011) Wilderness Program (Robitschek, 1998) แต่ยังไม่พบโมเดลพัฒนาความเพียรโดยเฉพาะ ดังนั้นจากสมมติฐานและข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างสองตัวแปรสามารถคาดการณ์ได้ว่า ปัจจัยความเพียรจะเพิ่มขึ้นเมื่อเพิ่มปัจจัยการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนผ่านกระบวนการพัฒนาตนเองหรือกิจกรรมเปลี่ยนแปลงตนเอง ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือ ความแตกต่างทางสังคมและวัฒนธรรมอาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะวิกฤตวัยกลางคนในบริบทแตกต่างกัน ตัวอย่างเช่นพบว่า ผู้หญิงวัยกลางคนชาวเอเชียจำเป็นต้องรับภาระหลายบทบาท (Clark, 2001, as cited in Wang & Tien, 2011; Arpanantikul, 2004) มักประสบความกังวลเรื่องการดูแลครอบครัวและบิดามารดา เนื่องจากค่านิยมเรื่องความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ความคาดหวังในฐานะลูกสาวหรือภรรยาและนิยมอาศัยอยู่กับเป็นครอบครัวใหญ่ ในขณะที่บริบทของตะวันตกนิยมความปัจเจกบุคคล (individualism) งานวิจัยพบว่าวัยกลางคนชาวอเมริกันมักประสบกับปัญหาสุขภาพและภาวะร้างรวงโหล่งเหรง (the empty nest effect) เนื่องจากต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังหลังจากที่ลูกหลานเติบโตและแยกออกจากบ้าน (Lopez, Pedrotti & Snyder, 2015; Wethington, 2000)

### ข้อจำกัดและข้อเสนอแนะ

ข้อจำกัดของงานวิจัย ประการแรกเนื่องจากงานวิจัยดังกล่าวเป็นงานวิจัยภาคตัดขวาง ดังนั้นการศึกษาความเพียรจึงเป็นการศึกษาในรูปแบบลักษณะนิสัยใน

ระยะเวลาหนึ่ง โดยใช้การจำลองกระบวนการทำงานของความเพียรร่วมกับการริเริ่มพัฒนาตนเองผ่านการวิเคราะห์ทางสถิติ มิใช่การศึกษาในลักษณะกระบวนการอย่างแท้จริง ทำให้ไม่เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงของความเพียรในขณะที่กลุ่มตัวอย่างกำลังเผชิญภาวะวิกฤตในช่วงการเปลี่ยนผ่านวัยกลางคนตลอดระยะเวลา 20 ปี (40-60 ปี) ได้อย่างชัดเจนเทียบเท่ากับการศึกษาในระยะยาว ประกอบกับการวิจัยนี้เลือกศึกษาความเพียรที่มีอยู่ภายในตัวหรือเสริมสร้างประสบการณ์ของบุคคล มิใช่ผ่านการทดลอง เช่น เพิ่ม intervention เพื่อเสริมความเพียรให้แก่ผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนั้นข้อมูลที่ได้จึงเป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นศึกษาความเป็นไปได้ที่ความเพียรจะช่วยเสริมกระบวนการการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนเท่านั้น ประการที่สอง คือ การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะกลุ่มคนทำงานวัยกลางคนที่ประกอบอาชีพเฉพาะในพื้นที่อย่างกรุงเทพมหานคร ข้อมูลที่ได้จึงไม่สามารถนำไปใช้อ้างอิงประชากรคนทำงานวัยกลางคนทั่วประเทศได้ ประการที่สามคือ แบบสอบถามอาจไม่ครอบคลุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงภาวะวิกฤตวัยกลางคนในหลาย ๆ ประเด็น ตัวอย่างเช่น ด้านเศรษฐกิจสถานะ ภาวะร้างรวงโหล่งเหรง (empty nest) รวมถึงความขัดแย้งในความสัมพันธ์กับคู่รัก เป็นต้น ส่งผลต่อคำแนะนำความกังวลต่อวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นในผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย ความรู้เบื้องต้นจากงานวิจัยนี้พบว่าการเสริมความเพียรหรือการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนช่วยลดความกังวลต่อวิกฤตวัยกลางคนอันเป็นประโยชน์ในด้านการดูแลและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของบุคคลวัยกลางคนผ่านการให้ความช่วยเหลือขององค์กรที่บุคคลทำงาน หรือ

หน่วยงานสุขภาพจิต ปัจจุบันการเสริมการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนมีการจัดทำโปรแกรมและกิจกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กิจกรรมพัฒนาตนเอง การให้คำแนะนำ หรือการให้บริการการปรึกษา โดยเฉพาะในองค์กรที่เอื้อให้พนักงานไม่มีเวลาได้จัดการความกังวลของตนเองเนื่องด้วยภาระงาน ได้ลองสำรวจตนเองและพัฒนาตนเองเมื่อประสบอุปสรรคช่วงวัย จากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่าการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนกับความเพียรมีความสัมพันธ์ในทางบวกโดยเฉพาะในองค์กรประกอบความอดทนอดกลั้น และการริเริ่มพัฒนาความงอกงามสามารถส่งอิทธิพลผ่านความเพียรไปลดความกังวลระหว่างวิกฤตช่วงวัยได้ เป็นไปได้ว่าหากบุคคลเข้าร่วมกิจกรรมเสริมการริเริ่มพัฒนาความงอกงามแห่งตนอาจจะช่วยเพิ่มลักษณะความเพียรขึ้นและการเพิ่มความเพียรแล้วอาจช่วยลดความรู้สึกทางลบกับงานและองค์กรลงอีกด้วย แต่สำหรับโปรแกรมส่งเสริมความเพียรส่วนมากยังเป็นลักษณะการให้คำแนะนำ ขั้นตอน หรือข้อเสนอแนะเท่านั้น จึงเป็นโอกาสที่ดีหากมีการพัฒนาโปรแกรมความเพียรเฉพาะสำหรับบุคคลวัยกลางคนที่ต้องการจะก้าวผ่านภาวะวิกฤตช่วงวัยต่อไปในอนาคต

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากทุนบัณฑิตศึกษา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล และได้รับความอนุเคราะห์จากคณาจารย์ หน่วยงานราชการและเอกชน เพื่อเป็นสถานที่เก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมวิจัยทุกท่านในการร่วมตอบแบบสอบถาม

## เอกสารอ้างอิง (References)

- Arpanantikul, M. (2004). Midlife experiences of Thai women. *Journal of Advanced Nursing*, 47(1), 49-56.
- Aguinis, H., Beaty, J. C., Boik, R. J., & Pierce, C. A. (2005). Effect size and power in assessing moderating effects of categorical variables using multiple regression: A 30-year review. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 94-107. doi:10.1037/0021-9010.90.1.94.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Ceschi, A., Sartori, R., Dickert, S., & Costantini, A. (2016). Grit or honesty-humility? New insights into the moderating role of personality between the health impairment process and counter-productive work behavior. *Frontiers in Psychology*, 7. doi:10.3389/fpsyg.2016.01799.
- Chotitham, S. (2018). A casual model of achievement of Northern undergraduate students with grit as a mediator. *JEDU NU*, 20(4), 230-239. (in Thai).
- Cole, A. B. (2018). *An examination of grit as a moderator of the relationship between perceived discrimination and suicide ideation* (Unpublished doctoral dissertation). Oklahoma State University, Oklahoma, United States.
- Cooney, T. M. & Uhlenberg, P. (1990). The role of divorce in men's relations with their adult children after midlife. *Journal of Marriage and Family*, 52(3), 677-688. doi:10.2307/352933.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087.
- Duckworth, A. L. (2017). *Grit: why passion and resilience are the secrets to success*. London: Vermilion, 270-321.
- Dancey, C. P. & Reidy, J. (2011). *Statistics without maths for psychology: Using SPSS for Windows* (5<sup>th</sup> ed.). Harlow: Prentice Hall, 176.
- European Bank for Reconstruction and Development. (2016). *Chapter 1: Life satisfaction in the transition region. Life in Transition Survey III*. Retrieved from <https://www.ebrd.com/documents/oce/pdf-life-in-transition-iii-life-satisfaction.pdf>.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Jongjumruspun, B. (2016). *The association between hope and flourish: the moderating roles of grit and stress* (Unpublished master's thesis).

- Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. (in Thai).
- Kaewkangwan, S. (1991). *Psychology of middle adulthood* (1<sup>st</sup> ed.). Bangkok: Takieng. (in Thai).
- Kaplan, P. S. (1998). *The human odyssey: Life-span development* (3<sup>rd</sup> ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Kim, Y. J. (2015). Study on the role of grit in Korean elderly suicide ideation. *Advanced Science and Technology Letters*. 91(2015), 67-70.
- LaCava, A. (2017). *Grit: the moderator between workaholism and work-family conflict* (Unpublished master's thesis). Xavier University, Ohio, United States.
- Laochweeranich, Y. (2015). *The relationship between perception of inter-parental conflict and psychological well-being of undergraduates: the mediating effect of personal growth initiative* (Unpublished master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. (in Thai).
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2015). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (3<sup>rd</sup> ed.). Thousand Oak: SAGE, 19-33.
- Luyckx, K., Robitschek, C. (2014). Personal growth initiative and identity formation in adolescence through young adulthood: Mediating processes on the pathway to well-being. *Journal of Adolescence*. 37(2014), 973-981.
- MacKinnon, D. P., Krull, J. L., & Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect. *Prevention Science*. 1(4), 173. doi:10.1023/a:1026595011371.
- Office of the National Economics and Social development Council (2019). *Human achievement index-HAI 2019*. Retrieved from [http://social.nesdc.go.th/social/Portals/0/Documents/HAI%202562\\_290663.pdf](http://social.nesdc.go.th/social/Portals/0/Documents/HAI%202562_290663.pdf) (in Thai).
- Preacher, K. J., Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*. 36(4), 717-731.
- Reraki, M., Celik, I., & Saricam, H. (2015). Grit as a mediator of the relationship between motivation and achievement. *Ozean Journal of Social Science*. 8(1), 19-32. doi:10.13140/RG.2.2.15063.78240.
- Robinson, O. C. & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*. 37, 407-416. doi:10.1177/0165025413492464.
- Robitschek, C. (1998). Personal growth initiative: the construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling & Development*. 30(4), 183-198.

- Ruangdejsiripong, N. (2016). *Relationships among stress, stigma, attitudes toward psychological help seeking, and midlife crisis in working age persons* (Unpublished master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand. (in Thai).
- Ruangtrakool, S. (2010). *Basic psychiatry and mental disorder* (2<sup>nd</sup> ed.). Bangkok: Ruenkaew Printing. (in Thai).
- Shek, D. T. L. (1996). Midlife crisis in Chinese men and women. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*. doi:101080/00223980.1996.9914993.
- Silcharu, T. (2018). *Research and analysis of statistical data with SPSS and AMOS* (17<sup>th</sup> ed.). Bangkok: Business Publishing R&D. (in Thai).
- Slick, S. N. & Lee, C. S. (2014). The relative levels of grit and their relationship with potential dropping-out and university adjustment of foreign students in Korea. *Journal of Digital Convergence*. 12(8), 61-66. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.8.61>.
- Thoen, M. A., Robitschek, C. (2013). Intentional growth training: developing an intervention to increase personal growth initiative. *Applied Psychology: Health and Well-being*. 5(2), 149-170. doi:10.1111/aphw.12001.
- Tuicomepee, A. (2017, March 5). *Chula Inside: preparation for depression in aging*. Chulalongkorn University. Retrieved from <https://www.chula.ac.th/cuinside/> 5149. (in Thai).
- Wang, Y. C., Tien, H. L. S. (2011). The effectiveness of the strength-centered career adjustment model for dual-career women in Taiwan. *The Career Development Quarterly*. 59, 467-479.
- Wethington, E. (2000). Expecting stress: Americans and the midlife crisis. *Motivation and Emotion*. 24(2). 85-103.
- Zaman, S. & Naqvi, I. (2018). Role of personal growth initiative as a moderator between stress and mental health among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 33(1) , 123-147.