

อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิต  
เยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์  
โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน



ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
ดาววันต์ รักสัตย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

เมษายน 2557

อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิต  
เยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์  
โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน



ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
ดาววันต์ รักสัตย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

เมษายน 2557

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิต  
เยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์  
โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

เมษายน 2557

दारवंत र्कस्य. (2557). *อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์: อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรูพ่าย, อาจารย์ ดร. สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายดังนี้ 1) เพื่อศึกษาอิทธิพลทางตรงของลักษณะทางพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลทางอ้อมของลักษณะทางพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ. 2556 อายุ 13 ถึง 22 ปี จำนวน 424 คน ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจากเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ตามคุณสมบัติที่ได้ระบุไว้ การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .56 ถึง .95 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน (Mediation analysis) ตามแนวคิดของบารอนและเคนนี (Baron; & Kenny. 1986) สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย การถดถอยพหุคูณ และการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติอิทธิพลส่งผ่านโดยใช้ค่าชี้ผลการวิจัยพบว่า

1. ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต และความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก โดยที่ความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่ส่งผ่านอิทธิพลแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิต แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตได้รับอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก จากความเชื่อทางพุทธศาสนา

2. การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต และการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก โดยที่ความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่ส่งผ่านอิทธิพลแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิต แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตได้รับอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก จากการปฏิบัติทางพุทธศาสนา

3. วิธีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต และวิธีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก โดยที่ความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่ส่งผ่านอิทธิพลแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างวิธีชีวิตแบบพุทธกับสุขภาวะทางจิต แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตได้รับอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก จากวิธีชีวิตแบบพุทธ



THE EFFECT OF BUDDHIST CHARACTERISTICS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF  
ADOLESCENTS IN HOLISTIC MIND DEVELOPMENT FOR YOUTH PROJECT OF THE  
YOUNG BUDDHISTS ASSOCIATION OF THAILAND UNDER ROYAL PATRONAGE:  
THE MEDIATING ROLES OF SENSE OF COHERENCE



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Developmental Psychology  
at Srinakharinwirot University

April 2014

Darawan Raksat. (2014). *The Effect of Buddhist Characteristics on Psychological Well-Being of Adolescents in Holistic Mind Development for Youth Project of the Young Buddhists Association of Thailand under Royal Patronage: The Mediating Roles of Sense of Coherence*. Master thesis, M.Ed. (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Chanya Leesattrupai, Dr. Sittipong Wattananonsakul.

The purposes of this study were 1) to study direct effect of Buddhist characteristics on psychological well-being, and 2) to study indirect effect of Buddhist characteristics on psychological well-being, with the mediating effect of sense of coherence. Participants were the 424 adolescents in Holistic Mind Development for Youth Project of the Young Buddhists Association of Thailand under Royal Patronage in the year 2013, age 13 to 22 years old. Purposive sampling was used. The Instruments for collecting data were questionnaires. Their alpha coefficients ranged from .56 to .95. The statistical methods and procedures for analyzing data were Baron and Kenny's (1986) steps for mediation analysis, simple regression analysis, enter multiple regression analysis, and z-test.

The results were as follows:

1. Buddhist belief had direct effect on psychological well-being. Moreover, Buddhist belief had indirect effect on psychological well-being through sense of coherence. Sense of coherence performed as a partial mediator between Buddhist belief and psychological well-being. As a result, it pointed that psychological well-being was directly and indirectly affected by Buddhist belief through sense of coherence.

2. Buddhist practice had direct effect on psychological well-being. Moreover, Buddhist practice had indirect effect on psychological well-being through sense of coherence. Sense of coherence performed as a partial mediator between Buddhist practice and psychological well-being. As a result, it pointed that psychological well-being was directly and indirectly affected by Buddhist practice through sense of coherence.

3. Buddhist life style had direct effect on psychological well-being. Moreover, Buddhist life style had indirect effect on psychological well-being through sense of coherence. Sense of coherence performed as a partial mediator between Buddhist life style and psychological well-being. As a result, it pointed that psychological well-being was directly and indirectly affected by Buddhist life style through sense of coherence.





ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิต  
เยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์  
โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

ของ

ดาววันต์ รักสัตย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. 2557

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ที่ปรึกษาหลัก

..... ประธาน

(อาจารย์ ดร.ชญญา ลีศักดิ์ธูพ่าย)

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี)

..... ที่ปรึกษาร่วม

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

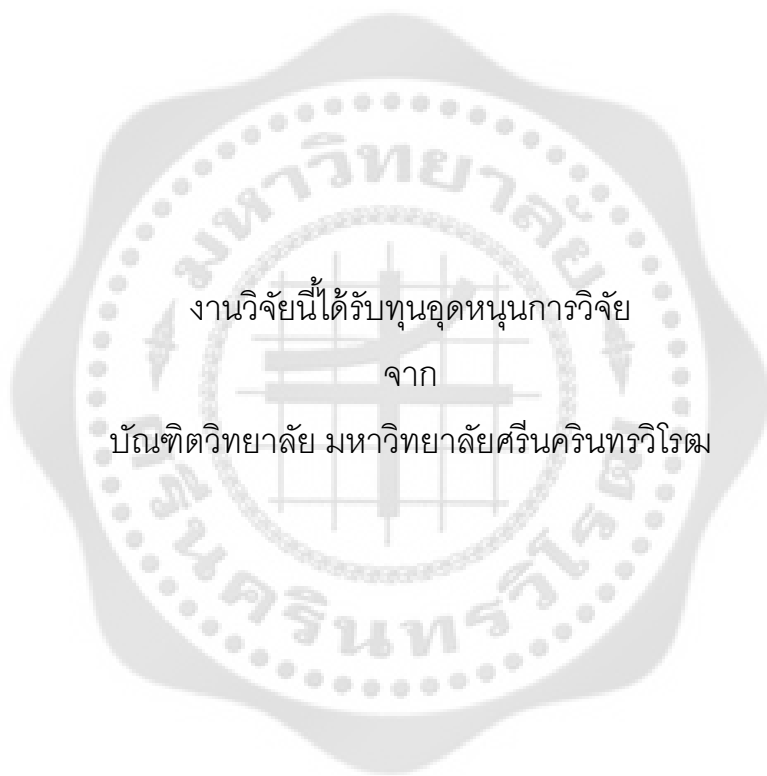
(อาจารย์ ดร.ชญญา ลีศักดิ์ธูพ่าย)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ญซ้าย)



งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย  
จาก  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตาจากคุณอย่างยิ่ง จากอาจารย์ ดร.ชัญญา ลีศรีตรุษาย อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ร่วม ที่ท่านได้เสียสละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษา คำแนะนำ ซึ่งแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ในแต่ละขั้นตอนของการทำวิจัย ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ พัฒนาระบวนการคิดและการแก้ปัญหา และท่านทั้งสองยังเป็นแบบอย่างของอาจารย์ที่ให้ความรักและให้กำลังใจแก่ศิษย์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งสองเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ รวมถึงผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และอาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้ปริญญาานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัฐวีณ์ สิทธิศิริอรอด ที่ให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบเค้าโครงปริญญาานิพนธ์ ซึ่งแนวทางการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ของเค้าโครงปริญญาานิพนธ์ในขั้นต้น ตลอดจนขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ประณต คำฉิม อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส และอาจารย์ ดร. ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย ที่ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ประธานและผู้ประสานงานโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ที่อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี รวมถึงขอขอบคุณเยาวชนในโครงการที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูล

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนและประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยด้วยความเมตตาโดยตลอด และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่คณะมนุษยศาสตร์ที่อำนวยความสะดวกในการติดต่อประสานงานเรื่องต่าง ๆ ตลอดการศึกษาในหลักสูตร

สุดท้ายนี้ ขอโน้มรำลึกพระคุณบิดามารดาและครอบครัวที่เป็นเบื้องหลังความสำเร็จที่สำคัญของผู้วิจัย ซึ่งคอยให้กำลังใจและสนับสนุนด้านการศึกษาของผู้วิจัยมาโดยตลอด ตลอดจนขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความห่วงใย และเป็นกำลังใจให้กัน ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยไม่ย่อท้อในการทำวิจัยครั้งนี้แม้จะมีอุปสรรคในหลาย ๆ ด้าน

คุณประโยชน์ที่เกิดจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบให้เป็นอนิสงส์แด่ผู้มีพระคุณทุกท่านตามที่กล่าวมา

ดารวันต์ รักสัตย์

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ความสำคัญของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
ประชากรในการวิจัย.....	7
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	7
ตัวแปรที่ศึกษา.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ.....	8
กรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัย.....	12
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะและสุขภาวะทางจิต.....	16
สุขภาวะ.....	16
ความหมายของสุขภาวะ.....	16
ตัวชี้วัดของสุขภาวะ.....	17
สุขภาวะทางจิต.....	23
ความหมายของสุขภาวะทางจิต.....	23
องค์ประกอบของโครงสร้างสุขภาวะทางจิต.....	25
การวัดสุขภาวะทางจิต.....	29
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะทางศาสนา.....	34
ความหมายและการวัดลักษณะทางศาสนา.....	34
ลักษณะทางพุทธ : การกำหนดลักษณะและความหมาย.....	37
ความเชื่อทางพุทธศาสนา.....	37
การปฏิบัติทางพุทธศาสนา.....	39
วิถีชีวิตแบบพุทธ.....	40

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
การวัดลักษณะทางพุทธ.....	42
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก.....	47
ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก.....	47
องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก.....	49
ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก.....	53
การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก.....	55
ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก.....	58
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก.....	58
การวัดความเข้มแข็งในการมองโลก.....	59
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต.....	62
ลักษณะทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต.....	62
ความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาวะทางจิต.....	64
ลักษณะทางศาสนากับความเข้มแข็งในการมองโลก.....	66
ลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต.....	67
การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน.....	70
ความหมายของตัวแปรส่งผ่าน.....	70
โมเดลกรณีตัวแปรส่งผ่าน.....	71
ขั้นตอนการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน.....	72
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	75
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	75
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	76
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	83
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	84
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	85

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	87
ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	89
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	90
ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	90
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา.....	93
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย.....	95
ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิต...	97
ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิต..	101
ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของวิถีชีวิตแบบพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิต.....	105
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม.....	110
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	113
สรุปผลการวิจัย.....	115
การอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย.....	116
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	123
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	123
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	124
บรรณานุกรม.....	125
ภาคผนวก.....	135
ภาคผนวก ก.....	136
ภาคผนวก ข.....	158
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	160

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ดัชนีชี้วัดและองค์ประกอบของตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข.....	19
2 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ ของความเข้มแข็งในการมองโลก.....	51
3 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง.....	89
4 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสูงสุด (Max) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) คะแนนซี (z) ค่าความน่าจะเป็น (p) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ของความเบ้ (Standard Error of Skewness) และค่าความคลาดเคลื่อน มาตรฐานของความโด่ง (Standard Error of Kurtosis) ของตัวแปรที่ใช้ใน การศึกษา.....	91
5 เมทริกซ์สหสัมพันธ์ (r) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปร ในโมเดลการวิจัย.....	94
6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรความเชื่อทางพุทธศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต ในขั้นตอนการวิเคราะห์การ ถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามแนวทางการทดสอบ ในขั้นตอนที่ 1-3.....	97
7 แสดงค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อ สุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก.....	99
8 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของตัวแปรความเชื่อทางพุทธศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะ ทางจิต.....	100
9 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลระหว่างตัวแปรการปฏิบัติทางพุทธ ศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต ในขั้นตอนการ วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามแนว ทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1-3.....	101
10 แสดงค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อ สุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก.....	103

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของตัวแปรการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต.....	104
12 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลระหว่างตัวแปรวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต ในขั้นตอนการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1-3.....	105
13 แสดงค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรวิถีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก.....	106
14 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของตัวแปรวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต.....	107
15 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของตัวแปรลักษณะทางพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต.....	109
16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ.....	110
17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ.....	111
18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยวิถีชีวิตแบบพุทธของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ และประสพการณ์การเข้าร่วมโครงการ.....	111
19 ผลการวิเคราะห์รายข้อ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ( $\alpha$ ) ของแบบวัดสุขภาวะทางจิต.....	153
20 ชื่อของแบบสอบถามของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	157



## บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 1 .....	13
2 กรอบแนวคิดในการวิจัย 2 .....	13
3 กรอบแนวคิดในการวิจัย 3 .....	14
4 โมเดลสุขภาวะของเฮิร์รด์.....	22
5 โมเดลการวิเคราะห์ถดถอยกรณีไม่มีตัวแปรส่งผ่าน.....	71
6 โมเดลการส่งผ่านกรณีมีตัวแปรส่งผ่านตัวเดียว.....	71
7 แสดงเส้นทางความสัมพันธ์ที่ทดสอบตามแนวคิดของไซเบล.....	74
8 เส้นอิทธิพลในการวิเคราะห์.....	96
9 ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านความเชื่อทางพุทธศาสนาที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก (คะแนนมาตรฐาน).....	100
10 ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก (คะแนนมาตรฐาน).....	104
11 ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านวิถีชีวิตแบบพุทธที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก (คะแนนมาตรฐาน).....	108

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศไทยในอดีต มุ่งให้ความสำคัญกับแนวคิดการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อสร้างความมั่งคั่ง และรายได้มาสู่ประเทศเป็นหลัก และใช้การเติบโตของรายได้ต่อหัวเป็นเครื่องมือชี้วัดผลสำเร็จของการพัฒนา โดยหวังที่จะขจัดปัญหาความยากจนของประชาชนส่วนใหญ่ในประเทศ ซึ่งผลการพัฒนาที่ผ่านมาแม้ว่าได้สร้างความเจริญเติบโตให้กับระบบเศรษฐกิจโดยรวม และพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยให้ดีขึ้นได้ แต่ขณะเดียวกันก็ได้ส่งผลกระทบต่อความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ปัญหาความยากจน การกระจายรายได้ระหว่างกลุ่มคนต่าง ๆ ในสังคมมีช่องว่างห่างกันมากขึ้น (ชุดินาฏ วงศ์สุบรรณ; ทีปรัตน์ วัชรานุกร; และ นิสวันต์ พิชญ์ดำรง. 2550: 4) รวมถึงปัญหาสังคมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน จึงเป็นที่ตระหนักร่วมกันว่า การพัฒนาที่เน้นเศรษฐกิจด้านเดียว ถึงแม้จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างเศรษฐกิจและสังคม แต่ไม่ได้ทำให้คนไทยมีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม รวมทั้งไม่ทำให้เกิดความมั่นคงในครอบครัว ชุมชน และสังคมอีกด้วย ดังนั้นจึงเริ่มมีแนวคิดการพัฒนาประเทศโดยให้ความสำคัญกับสวัสดิภาพและความมั่นคงในชีวิตของประชาชน มากกว่าให้ความสำคัญกับความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเพียงด้านเดียว

กระแสแนวคิดดังกล่าว ได้ผลักดันให้เกิดการปรับกระบวนการพัฒนา ซึ่งถือเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) ที่มุ่งให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนและการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีมีสุขของคน ซึ่งเริ่มจากระดับบุคคลก่อน และขยายวงกว้างไปยัง ครอบครัว ชุมชน และระดับประเทศตามลำดับ โดยการมีสุขภาพที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพในระดับบุคคล ให้บุคคลมีความเจริญทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2550) โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

เด็กและเยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ถือเป็นวัยที่เชื่อมระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กที่ไม่มีวุฒิภาวะไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่บรรลุวุฒิภาวะ ซึ่งเป็นสภาวะของชีวิตที่บุคคลจะมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์เต็มที่ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ (ประณต คำจิม. 2549: 1) วัยรุ่นจึงนับได้ว่าเป็นวิกฤติของการพัฒนาการ หรือที่นิยมกล่าวกันโดยทั่วไปว่าวัยรุ่นเป็นวัยพายุบูแคม (Storm and Stress) ประกอบกับในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา วัยรุ่นต้องเผชิญกับกระแสโลกาภิวัตน์ ที่ส่งอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมไทยทั้ง

ทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง และเทคโนโลยี การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นทั้งโอกาส และภัยอันตรายต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน โดยอาจก่อให้เกิดความกดดัน ที่ส่งผลให้วัยรุ่นบางคนมี ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาด้านการปรับตัว ซึ่งปรากฏออกมาในรูปแบบปัญหาสังคมหลายด้าน เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทางเพศ ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น โดยเด็กวัยที่ เสี่ยงต่อการประสบปัญหาสังคมดังกล่าว คือวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 15 - 18 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 19 - 25 ปี) ซึ่งถือว่าเป็นช่วงวัยรุ่นอย่างแท้จริง คือ เป็นช่วงที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่าง เต็มที่ และเป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ ฯลฯ ความเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการของลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ความมุ่งหมาย ในชีวิต อาชีพ ลักษณะเพื่อน ลักษณะของคู่ครอง ฯลฯ ในวัยผู้ใหญ่ ถ้าการดำเนินชีวิตในช่วงนี้ผ่านไป อย่างราบรื่น ไม่มีปัญหาซับซ้อนมาก ก็จะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ด้วยดี และมักจะจัดการกับชีวิตในวัย ผู้ใหญ่ได้อย่างราบรื่น แต่ถ้าเป็นไปในทางตรงกันข้ามวัยนี้จะเป็นวัยที่ประสบความยุ่งยากอย่างมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 329 - 330)

จากการสรุปสถานการณ์ความอยู่เย็นเป็นสุขด้านสุขภาพะของคนไทย ที่ประมวลผลวิเคราะห์ ข้อมูลจากดัชนีสุขภาพะของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2544 - 2549 พบว่า ในด้านจิตใจที่เป็นเรื่องของสุขภาพจิต แม้ว่าคนไทยเริ่มมีสุขภาพจิตดีขึ้นต่อเนื่อง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่ไม่ค่อยสูงนัก (ปาริชาติ เทพอารักษ์; และ อมรารวรรณ ทิวกนอม. 2550: 15) นอกจากนี้ข้อมูลจากสรุปสถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย พ.ศ. 2551 - 2552 ในโครงการ “รายงาน สถานการณ์สุขภาพจิตประจำปี” ของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาพะสังคมไทย สถาบันวิจัย ประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล (อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์; และคนอื่น ๆ. 2554: 18 - 20) ยัง แสดงให้เห็นว่า มีประชากรอีกเกือบ 1 ใน 5 ของประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 17.4 ในปี พ.ศ. 2551 และร้อยละ 12.8 ในปี พ.ศ. 2552 ที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปหรือเสี่ยงที่จะเป็น ปัญหาสุขภาพจิต เมื่อพิจารณาตามวัยของประชากรพบว่า ในปี พ.ศ. 2551 และ พ.ศ. 2552 กลุ่ม เยาวชนอายุ 15 - 24 ปี เสี่ยงที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตเป็นอันดับสอง (ร้อยละ 17.7 และ 12.6 ตามลำดับ) รองจากผู้สูงอายุ (ร้อยละ 21.6 และ 15.4 ตามลำดับ) จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า สุขภาพะด้านของจิตใจยังคงเป็นวิกฤตที่น่าเป็นห่วงของสังคมไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กและ เยาวชน

ขณะเดียวกัน เพื่อการขยายความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาสุขภาพะทางจิต นักวิจัยทั้งใน และต่างประเทศต่างพยายามศึกษาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพะทางจิต (Psychological well-being) ของบุคคล โดยเฉพาะปัจจัยภายใน ปัจจัยหนึ่งที่นักจิตวิทยาสนใจศึกษาในช่วง หลายปีที่ผ่านมา คือ ลักษณะทางศาสนาของบุคคล เช่น ความเชื่อ การปฏิบัติทางศาสนา วิธีชีวิตที่

เกี่ยวข้องกับศาสนา เป็นต้น เนื่องจากศาสนามีความใกล้ชิดผูกพันกับทุกวัฒนธรรมมาตั้งแต่ในอดีต ถือเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจของบุคคล และมีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์ มีการประเมินว่า ร้อยละ 86 ของประชากรทั่วโลก พบว่ามีความเกี่ยวข้องกับศาสนาในลักษณะบางอย่าง (Barrett; Kurian; & Johnson. 2001) ศาสนาจึงถือได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของบุคคล

มีงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนมากที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต โดยในปี ค.ศ. 1985 ได้มีผู้ประมวลงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนาของบุคคล ได้แก่ กิจกรรมทางศาสนา และความเลื่อมใสในศาสนา กับสุขภาวะด้านอัตวิสัย เช่น ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต คุณภาพชีวิต และสุขภาวะ เป็นต้น ซึ่งมีจำนวนย้อนหลังไปมากถึง 28 เรื่อง (Witter; et. al. 1985) มีผลการวิจัยถึง 56 ประเด็น ผู้ประมวลรายงานวิจัยสรุปข้อค้นพบว่าการปฏิบัติทางศาสนา โดยเฉพาะการไปร่วมกิจกรรมที่โบสถ์ ผู้ที่กระทำมากจะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะด้านอัตวิสัยมากกว่าผู้ที่ไม่ไปโบสถ์น้อยหรือไม่ไปเลย โดยพบขนาดอิทธิพล (Effect size) ระหว่าง + .58 ถึง - .01 และลักษณะทางศาสนาสามารถทำนายปริมาณความแปรปรวนของสุขภาวะด้านอัตวิสัยของบุคคลได้ประมาณร้อยละ 2 ถึงร้อยละ 6

ต่อมาได้มีการวิจัยทางด้านนี้มากขึ้น ทำให้ทราบว่า การนับถือศาสนาเกี่ยวข้องกับสุขภาวะของบุคคลหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหรือมิติที่วัด และวิธีการวัดตัวแปรทั้งสองฝ่ายเป็นสำคัญ เช่น ในงานวิจัยของเบอร์ริส และคนอื่น ๆ (Burris; et.al. 2009) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตและความเครียดทางจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยในส่วนความเกี่ยวข้องกับศาสนา พบว่า ความเกี่ยวข้องกับศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตและความเครียดทางจิตที่น้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเลอนดารี และเจอลามัส (Leondari; & Gialamas. 2009) ที่ได้ศึกษาความเลื่อมใสทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต ในนักศึกษาปริญญาตรีที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ โดยพบว่า ความเชื่อทางศาสนาและการเข้าโบสถ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการศึกษาที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนาและสุขภาวะทางจิต จากการศึกษาของหรรษา เลหาเสรีกุล (2537) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวินยาตติย กับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยในส่วนของลักษณะทางศาสนากับความผาสุกทางจิตใจ พบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนาและการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของมินตรา สิริवंต์ (2550) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความศรัทธาในพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และพบว่า ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต

จากงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศพบว่าม้งงานวิจัยจำนวนมากไม่น้อยที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ศึกษาว่าการนับถือศาสนาในบางลักษณะนั้นส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตได้อย่างไรยังมีไม่มากนัก ทั้งนี้ในประเด็นดังกล่าว จึงมีนักวิจัยต่างประเทศสนใจศึกษารูปแบบอิทธิพล ได้แก่ อิทธิพลทางตรง (Direct effect) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) และอิทธิพลรวม (Total effect) ของการนับถือศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยศึกษาถึงปัจจัยที่อาจเป็นตัวแปรคั่นกลางหรือตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต เพื่อเป็นการอธิบายว่าทำไมลักษณะศาสนาจึงส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตได้ ซึ่งพอจะรวบรวมงานวิจัยได้ดังนี้ งานวิจัยของไบลเน่ และครอคเกอร์ (Blaine; & Crocker. 1995) ที่ศึกษาตัวแปรส่งผ่านด้านจิตวิทยาสังคม ที่สามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเกี่ยวข้องในศาสนากับสุขภาวะทางจิต โดยแยกวิเคราะห์ระหว่างคนอเมริกัน และคนแอฟริกัน-อเมริกัน พบว่า การให้คุณค่าความหมายในชีวิต (Life meaning-enhancing) และการประเมินค่ากลุ่มทางสังคมของตนในทางบวก (Private collective self-esteem) เป็นตัวแปรส่งผ่าน มีอิทธิพลการส่งผ่านแบบสมบูรณ์ (Complete mediation) ต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางศาสนากับสุขภาวะทางจิตเฉพาะในกลุ่มคนแอฟริกัน-อเมริกัน ส่วนนักสังคมวิทยาอีกกลุ่มหนึ่ง (Ellison; & Sherkat. 1995) ได้ประมวลผลการวิจัยต่าง ๆ แล้วพบว่า การมีความเชื่อทางศาสนานั้นส่งผลต่อความรู้สึกเป็นสุข ความพึงพอใจในชีวิต การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี และการมีอายุยืน โดยพบคำอธิบายบางส่วนแล้วว่า ผลดีของการนับถือศาสนาต่อสุขภาวะของบุคคลนั้น เกิดจากลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของบุคคล ที่เป็นผลจากการนับถือศาสนาของบุคคลนั้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะของบุคคลอีกต่อหนึ่ง โดยตัวแปรส่งผ่านที่นักสังคมวิทยา กลุ่มนี้สรุปได้ว่าควรมีการวิจัยต่อไปให้ชัดเจนมี 4 กลุ่ม คือ 1) พฤติกรรมการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมของบุคคล 2) การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม 3) ความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง และ 4) การมีกรอบการรู้คิดในการที่จะจัดการกับความเครียด และสามารถแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม งานวิจัยดังกล่าวเป็นการสนับสนุนความคิดที่ว่านอกจากลักษณะทางศาสนาส่งผลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิตแล้ว ยังส่งผลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านตัวแปรส่งผ่านอีกด้วย

ตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนากับสุขภาวะทางจิตที่นักวิจัยข้างต้นค้นพบและสรุปไว้ในเรื่องของการมีกรอบการรู้คิดในการที่จะจัดการกับความเครียด และสามารถแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมนั้น มีบางส่วนที่สอดคล้องกับโมเดลทศน์ความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987) ซึ่งเป็นแนวคิดทฤษฎีความผาสุกในชีวิต ที่อธิบายว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of coherence) ประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) ความสามารถในการจัดการได้ (Manageability) และความสามารถในการให้ความหมาย (Meaningfulness) ความเข้มแข็งในการมองโลกนอกจากจะมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ

แล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะด้วย โดยพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความซึมเศร้า ความวิตกกังวล อาการหลังประสบกับเรื่องที่เลวร้าย และพบความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ (Antonovsky. 1993) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทาเกย์ และคนอื่น ๆ (Tagay; et al. 2006) ที่พบความสัมพันธ์ในระดับสูงระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาพจิตและสุขภาวะ โดยแอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1979) อธิบายว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งประสบการณ์เหล่านั้นเกิดจากแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไปของบุคคล (Generalized resistance resources) โดยศาสตร์เป็นหนึ่งในแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไปของบุคคลนั้น นอกจากนี้ ฮูด ฮิลล์ และวิลเลียมสัน (Hood; Hill; & Williamson. 2005: 17) ยังกล่าวว่า ศาสตร์ควรรวมเข้าไปเป็นหนึ่งในแหล่งด้านทานทั่วไปนั้น และความเข้มแข็งในการมองโลกที่เกิดจากศาสตร์อาจใช้เป็นตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างศาสตร์กับทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต และจากงานวิจัยของอันเทอร์ไรเนอร์ และคนอื่น ๆ (Unterrainer; et al. 2010) ก็พบว่า ศาสตร์นั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลก ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคาดว่าการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสตร์ที่มีต่อสุขภาวะทางจิต ร่วมกับปัจจัยความเข้มแข็งในการมองโลก จะทำให้สามารถอธิบายและพยากรณ์สุขภาวะทางจิตได้อย่างถูกต้องและแม่นยำมากขึ้น กล่าวคือ การทำนายผลดีของการนับถือศาสตร์ต่อสุขภาวะทางจิตของบุคคลนั้น เกิดจากความเข้มแข็งในการมองโลกที่เป็นผลจากการนับถือศาสตร์ของบุคคล ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตอีกต่อหนึ่งนั่นเอง

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาถึงข้อเท็จจริงที่ว่าจำนวนผลงานวิจัยของไทยในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตในความสัมพันธ์ดังกล่าวยังคงมีน้อยมาก และส่วนใหญ่แล้วนั้นมักจะสนใจศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุ ดังนั้นการอธิบายสุขภาวะทางจิตในวัยรุ่นจึงยังทำได้ในขอบเขตที่จำกัด งานวิจัยเรื่องนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของลักษณะทางพุทธ ต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ในเยาวชนผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ซึ่งเป็นโครงการที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาจิตเยาวชนชายและหญิง อายุ 10 – 22 ปี ด้วยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาอย่างเคร่งครัด คือ การรักษาศีล พังธรรมบรยาย และปฏิบัติวิปัสสนา โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนที่สนใจหรือผู้ปกครองที่เห็นความสำคัญของพุทธศาสนาส่งบุตรหลานเข้าอบรมปฏิบัติธรรมในโครงการต่าง ๆ ตามที่เวลาจะอำนวย และไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ โดยเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการนั้นจัดอยู่ในช่วงความเป็นวัยรุ่น เนื่องจากยังต้องศึกษาอยู่ในสถานบันการศึกษา และยังไม่สามารถเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจ อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2549: 329) ซึ่งสำหรับการวิจัยนี้เพื่อให้สะดวกในการศึกษา ผู้วิจัยได้พิจารณาอายุตามปฏิทินในการแบ่งช่วงวัยรุ่น จึงแบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้นมีอายุ 13 - 16 ปี และ

วัยรุ่นตอนปลายมีอายุ 17 - 22 ปี โดยผู้วิจัยมีความมุ่งหมายในการศึกษากลุ่มวัยรุ่นในโครงการ ซึ่งมีอายุ 13 - 22 ปี เพราะนอกจากจะเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และต้องให้ความสำคัญกับการเรียน ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวแล้ว ยังเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีโอกาสได้ใกล้ชิดพระพุทธศาสนาอีกด้วย โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาสภาวะทางจิตในบริบทของลักษณะส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการพัฒนาตนเอง ซึ่งผลการศึกษานำไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาให้เยาวชนมีสภาวะทางจิตได้

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ของลักษณะทางพุทธ ที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิต
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) ของลักษณะทางพุทธ ที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิต โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงอิทธิพลของลักษณะทางพุทธ ที่มีผลต่อสภาวะทางจิต รวมถึงทราบอิทธิพลของความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสภาวะทางจิต ในฐานะที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเยาวชน อีกทั้งใช้เป็นแนวทางแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการส่งเสริมและพัฒนาให้เยาวชนมีสภาวะทางจิต โดยรูปแบบความสัมพันธ์ที่พบในการวิจัยอาจใช้เป็นแนวทางในการจัดโครงการหรือกิจกรรมสำหรับเยาวชน เพื่อส่งเสริมและพัฒนาลักษณะทางพุทธ ที่ส่งผลต่อสภาวะทางจิตของเยาวชนโดยตรง หรือจัดโครงการหรือกิจกรรมสำหรับเยาวชนที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา เพื่อเป็นประสบการณ์ในการส่งเสริมและพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก ที่มีความสัมพันธ์กับสภาวะทางจิต รวมทั้งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาวิจัย สร้างสรรค์ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการต่อยอดองค์ความรู้ต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ. 2556 อายุ 13 - 22 ปี

### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ. 2556 อายุ 13 - 22 ปี จำนวน 424 คน ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยเก็บได้จริง โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ตามคุณสมบัติที่ได้ระบุไว้

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)

1.1 ลักษณะทางพุทธ (Buddhist Characteristics) แบ่งออกเป็นลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

- 1.1.1 ความเชื่อทางพุทธศาสนา (Buddhist Belief)
- 1.1.2 การปฏิบัติทางพุทธศาสนา (Buddhist Practice)
- 1.1.3 วิถีชีวิตแบบพุทธ (Buddhist Life Style)

1.2 ปัจจัยชีวสังคม (Biosocial) ได้แก่

- 1.2.1 เพศ
- 1.2.2 อายุ
- 1.2.3 ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ

#### 2. ตัวแปรส่งผ่าน (Mediator Variable)

2.1 ความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) มี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

- 2.1.1 ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility)
- 2.1.2 ความสามารถในการจัดการได้ (Manageability)
- 2.1.3 ความสามารถในการให้ความหมาย (Meaningfulness)

#### 3. ตัวแปรตาม (Dependent Variable)

3.1 สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-being) มีลักษณะย่อยดังนี้

- 3.1.1 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance)
- 3.1.2 การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life)
- 3.1.3 ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)



3.1.4 การพัฒนาตนเอง (Personal Growth)

3.1.5 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others)

3.1.6 การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **เยาวชน** หมายถึง วัยรุ่นเพศชายและหญิง อายุ 13 - 22 ปี ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ. 2556

2. **เพศ** หมายถึง เพศทางกายภาพที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด แบ่งเป็น

2.1 เพศชาย

2.2 เพศหญิง

3. **อายุ** หมายถึง อายุของเยาวชนตามปีปฏิทินนับจนถึงวันที่ตอบแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ตามพัฒนาการตามช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย คือ

3.1 อายุ 13 – 16 ปี

3.2 อายุ 17 – 22 ปี

4. **ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ** หมายถึง การเข้าร่วมโครงการย่อยภายใต้โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ก่อนหน้าที่จะมาเข้าร่วมโครงการย่อยครั้งนี้ แบ่งเป็น

4.1 เคยเข้าร่วมโครงการมาก่อน

4.2 ไม่เคยเข้าร่วมโครงการมาก่อน

### นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. **สุขภาวะทางจิต** หมายถึง อารมณ์ความรู้สึก (Affection) และความนึกคิด (Cognition) ของบุคคล ที่มีต่อตนเอง และต่อสถานการณ์ในอดีตหรือเหตุการณ์ที่เผชิญอยู่ ตามการรับรู้และตัดสินใจด้วยตนเอง สุขภาวะทางจิตประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1 การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) หมายถึง การที่บุคคลมีเจตคติในเชิงบวกต่อตนเอง โดยมีความรู้สึกในเชิงบวกเกี่ยวกับชีวิตของตน และความพึงพอใจในตนเอง มีการยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเองในแง่มุมต่าง ๆ

1.2 การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึง การที่บุคคลมีจุดมุ่งหมายและทิศทางในชีวิต โดยบุคคลมีความรู้สึกว่าได้กำหนดจุดมุ่งหมายและทิศทางชีวิตด้วยตนเอง ยึดถือความเชื่อที่นำไปสู่การมีจุดหมายในชีวิต มีการวางแผนชีวิตให้เป็นไปตามเป้าหมาย และคาดหวังความสำเร็จในชีวิต

1.3 ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง การที่บุคคลมีความเป็นอิสระในการแสดงออกทางด้านความคิดและการตัดสินใจ โดยบุคคลมีความมั่นใจในความสามารถและเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง มีการริเริ่มสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง และมีพฤติกรรมต่าง ๆ มาจากการควบคุมภายในตนเอง ซึ่งไม่เกี่ยวกับความคาดหวังและการประเมินของผู้อื่น

1.4 การพัฒนาตนเอง (Personal Growth) หมายถึง การที่บุคคลมีความต้องการที่จะพัฒนาตนเองให้บรรลุถึงศักยภาพสูงสุดที่ตนมี และสร้างศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยบุคคลมีทัศนคติเปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาตนให้เต็มตามศักยภาพ มีการเรียนรู้และปรับปรุงตนเองตลอดเวลา รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนให้เห็นถึงการเพิ่มศักยภาพของตนเอง

1.5 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive Relations with Others) หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น โดยบุคคลสามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ มีความสัมพันธ์ที่อบอุ่น ไว้วางใจ และเป็นมิตรต่อกัน มีลักษณะของการให้และการรับในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และมีการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น

1.6 การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental Mastery) หมายถึง การที่บุคคลเข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้ดี สามารถเลือกหรือสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับความต้องการและค่านิยมของตนเองได้ โดยบุคคลสามารถควบคุมและจัดการกับการดำเนินชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีความซับซ้อนได้ สามารถมองเห็นและใช้ประโยชน์จากโอกาสต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัว

สุขภาวะทางจิตสามารถวัดได้จากแบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยอาศัยแนวคิดของไรฟ์ (Ryff, 1989) ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความจำนวน 40 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรวัดประมาณค่า 6 ระดับ จาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ให้ผู้ตอบเลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่ได้คะแนนในแบบวัดสุขภาวะทางจิตสูงกว่า แสดงว่ามีสุขภาวะทางจิตดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดสุขภาวะทางจิตต่ำกว่า

## 2. ลักษณะทางพุทธ แบ่งเป็นตัวแปรที่วัดลักษณะทางพุทธได้ 3 ตัวแปร ได้แก่

2.1 ความเชื่อทางพุทธศาสนา (Buddhist Belief) หมายถึง ความเชื่อตามหลักธรรมคำสั่งสอนของศาสนาพุทธ มี 3 ชั้นต่อเนื่องกัน ได้แก่ 1) ความเชื่อเรื่องไตรสรณคมน์ 2) ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม มีนรกสวรรค์ และมีการเวียนว่ายตายเกิด ในภพต่าง ๆ และ 3) ความเชื่อเรื่องนิพพาน ลักษณะของเครื่องมือนี้จึงจำแนกคนเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำสุด คือ ผู้ที่มีความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับไตรสรณคมน์ ส่วนผู้ที่มีความเชื่อระดับกลาง คือ เชื่อเรื่องไตรสรณคมน์ และกฎแห่งกรรม และผู้ที่มีความเชื่อระดับสูง คือ การมีความเชื่อเรื่องนิพพาน ซึ่งจะรวมความเชื่อ 2 ชั้นต้นด้วย

ความเชื่อทางพุทธศาสนาสามารถวัดได้จากแบบวัดความเชื่อทางพุทธศาสนาที่สร้างโดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) ลักษณะแบบวัดเป็นประโยคข้อความจำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรวัดประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้ผู้ตอบเลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดได้สูงกว่าถือว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่อทางพุทธศาสนามากกว่าผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดได้ต่ำกว่า

2.2 การปฏิบัติทางพุทธศาสนา (Buddhist Practice) หมายถึง แนวทางในการปฏิบัติเบื้องต้นของการเป็นพุทธมามกะที่ดี มี 3 ด้าน คือ ทาน ศีล และภาวนา โดยการให้ทาน ต้องแสดงถึงความเสียสละ การเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และการให้การอนุเคราะห์ มีหลายรูปแบบ ตั้งแต่สิ่งที่เป็นวัตถุ ไปจนถึงการกระทำทางกาย ทางวาจา และทางใจ ส่วนศีล เป็นการงดเว้นที่จะกระทำการอันเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยสำหรับฆราวาสมีศีลห้าเป็นสิ่งกำกับ ได้แก่ 1) การไม่ทำร้าย ทำลายชีวิตผู้อื่นหรือสิ่งอื่น 2) ไม่ลักขโมยของที่เป็นของผู้อื่น 3) ไม่ล่วงละเมิดของรักของหวงของผู้อื่น โดยเฉพาะเรื่องของเพศสัมพันธ์ 4) ไม่พูดปด กล่าวเท็จ หรือกล่าวให้ร้ายผู้อื่น เพื่อประโยชน์ของตน และ 5) ไม่ดื่มสุรายาเสพติดที่จะทำให้ขาดสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นหนทางไปสู่ความชั่วที่มากยิ่งขึ้น และภาวนา เป็นการขัดเกลาจิตใจเพื่อทำให้เกิดปัญญา รู้เท่าทันความเป็นไปในโลก สามารถกระทำได้ด้วยการสวดมนต์ เพื่อสรวมกาย วาจา และใจ ตลอดจนการทำสมาธิภาวนา

การปฏิบัติทางพุทธศาสนา ในความหมาย 3 ด้านนี้ สามารถวัดได้จากแบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) ลักษณะแบบวัดเป็นประโยคข้อความจำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรวัดประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้ผู้ตอบเลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดนี้ได้สูงกว่าถือว่าเป็นผู้มีการปฏิบัติทางศาสนามากกว่าผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดได้ต่ำกว่า

2.3 วิถีชีวิตแบบพุทธ (Buddhist Life Style) หมายถึง การเลือกที่จะกระทำกิจกรรมหรือดำรงชีวิตที่อยู่ในแนวของการอบรมสั่งสอนของศาสนา โดยบุคคลมีพฤติกรรมในชีวิตประจำวันที่บุคคลเห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่สมควรทำตามหลักของศาสนา และได้เลือกที่จะปฏิบัติตามหลักของศาสนาเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต

วิถีชีวิตแบบพุทธสามารถวัดได้จากแบบวัดที่สร้างขึ้นโดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) ลักษณะแบบวัดเป็นประโยคข้อความจำนวน 10 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรวัดประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” ให้ผู้ตอบเลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดนี้ได้สูงกว่าถือว่าเป็นผู้มีวิถีชีวิตแบบพุทธในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องตามหลักคำสอนขั้นพื้นฐานทางพุทธศาสนาในเรื่องต่าง ๆ มากกว่าผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดได้ต่ำกว่า

**3. ความเข้มแข็งในการมองโลก** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ทางด้านความคิดและอารมณ์ต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเผชิญต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบทั้งภายในและภายนอก โดยบุคคลสามารถอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างมีเหตุผล สามารถทำนายหรือคาดการณ์ได้ ตลอดจนสามารถควบคุมหรือจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถให้ความหมายและความสำคัญแก่สิ่งต่าง ๆ ว่ามีค่าในการจัดการ รวมถึงเห็นคุณค่าในการกระทำของตน โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก มีคุณลักษณะ ดังนี้

3.1 ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ถึงสิ่งเร้าที่มาจากกระตุ้นหรือต้องเผชิญ ซึ่งอาจมาจากสิ่งแวดล้อมภายในตัวเองหรือมาจากภายนอกตัวเอง เป็นสิ่งที่มีระบบ ระเบียบ มีโครงสร้าง มีความชัดเจนสามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผล สามารถทำนายหรือคาดการณ์ได้ และถึงแม้มีเหตุการณ์ร้ายแรงเกิดขึ้นอย่างกะทันหันบุคคลก็ไม่วิตก หรือหวั่นไหว และพร้อมที่จะทำความเข้าใจกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ ซึ่งมีลักษณะพฤติกรรม ดังนี้

3.1.1 มีความเข้าใจในตนเอง

3.1.2 สามารถอธิบายและบอกสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล

3.1.3 สามารถทำนายหรือคาดการณ์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

3.2 ความสามารถในการจัดการ (Manageability) หมายถึง ความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ มีความรู้สึกเชื่อมั่นว่าตนสามารถควบคุมหรือจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยรับรู้ว่าจะสามารถวางแผนจัดการ และเลือกวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ตลอดจนสามารถใช้แหล่งช่วยเหลือที่ตนมีภายในตนเอง (เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การให้กำลังใจตนเอง การมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก การมีความหวัง) หรือจากแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ (เช่น บุคคลที่ไว้วางใจ เพื่อน แหล่งข้อมูลต่าง ๆ) เพื่อนำมาจัดการแก้ปัญหา หรือความต้องการของตนได้ ซึ่งมีลักษณะพฤติกรรม ดังนี้

3.2.1 มีความมั่นใจในการเผชิญปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

3.2.2 สามารถหาแหล่งช่วยเหลืออื่นที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหาได้

3.2.3 เลือกวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหา

3.3 ความสามารถในการเห็นคุณค่าและความหมาย (Meaningfulness) หมายถึง ความสามารถในการให้คุณค่าความหมาย และความสำคัญแก่สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่ามีคุณค่าควรแก่การจัดการและแก้ไข รวมถึงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าการกระทำของตนและรู้สึกว่าตนมีคุณค่า ซึ่งมีลักษณะพฤติกรรม ดังนี้

3.3.1 อธิบายได้ว่าการกระทำของตนมีความหมาย

3.3.2 มีแรงจูงใจในการจัดการกับสิ่งต่าง ๆ

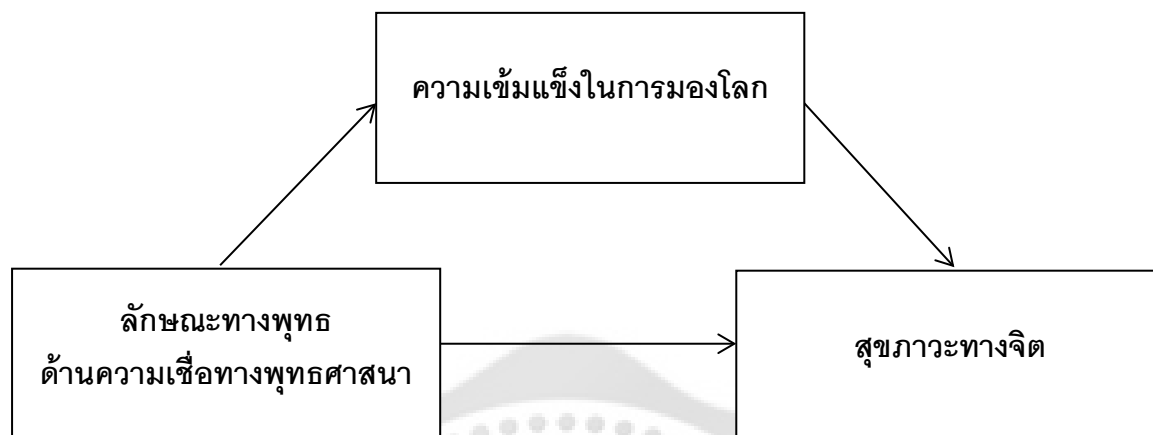
### 3.3.3 มองเห็นคุณค่าในตนเอง

ความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถวัดได้โดยใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกฉบับภาษาไทยของสมจิต หนูเจริญกุล และคณะ (2532) ที่แปลมาจากแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนอนอฟสกี (Antonovsky, 1987) โดยผู้วิจัยมีการปรับปรุงแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความจำนวน 29 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรวัดประมาณค่า 7 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 – 7 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 มีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลขจาก 2 – 6 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบโดยอาศัยข้อความในตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 เป็นหลัก โดยผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่า แสดงว่ามีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนน้อยกว่า

### กรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัย

กรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัยครั้งนี้ เป็นส่วนของการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต แล้วพบว่า ทั้งลักษณะทางศาสนาและความเข้มแข็งในการมองโลกมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต และความเข้มแข็งในการมองโลกส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับศาสนา (Antonovsky, 1979) ผู้วิจัยจึงได้กำหนดแนวคิดในการวิจัยไว้ 3 กรอบแนวคิด และกำหนดสมมติฐานในการวิจัยให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้

**กรอบแนวคิดในการวิจัย 1** อิทธิพลของลักษณะทางพุทธด้านความเชื่อทางพุทธศาสนาต่อ  
สุขภาวะทางจิต

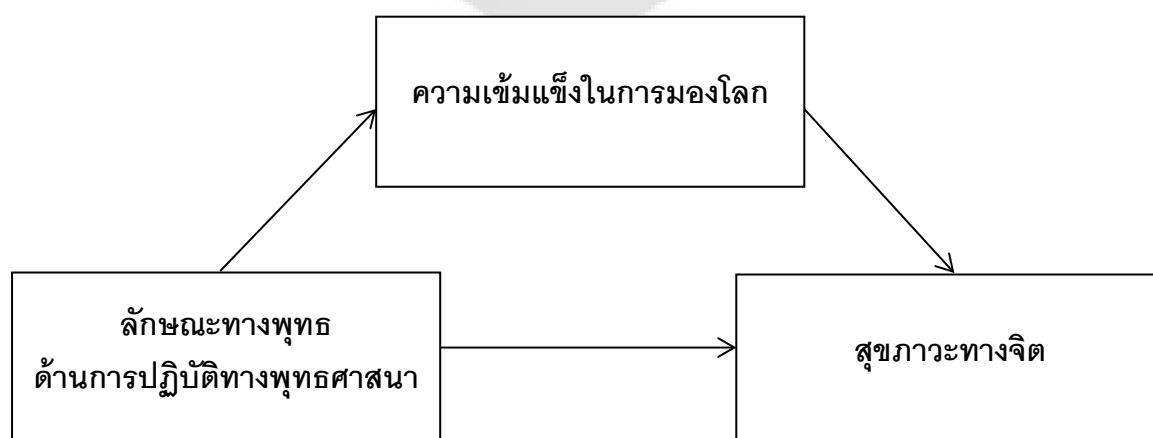


ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย 1

**สมมติฐานในการวิจัยตามกรอบแนวคิดในการวิจัย 1**

1. ลักษณะทางพุทธด้านความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต
2. ลักษณะทางพุทธด้านความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก

**กรอบแนวคิดในการวิจัย 2** อิทธิพลของลักษณะทางพุทธด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนา  
ต่อสุขภาวะทางจิต

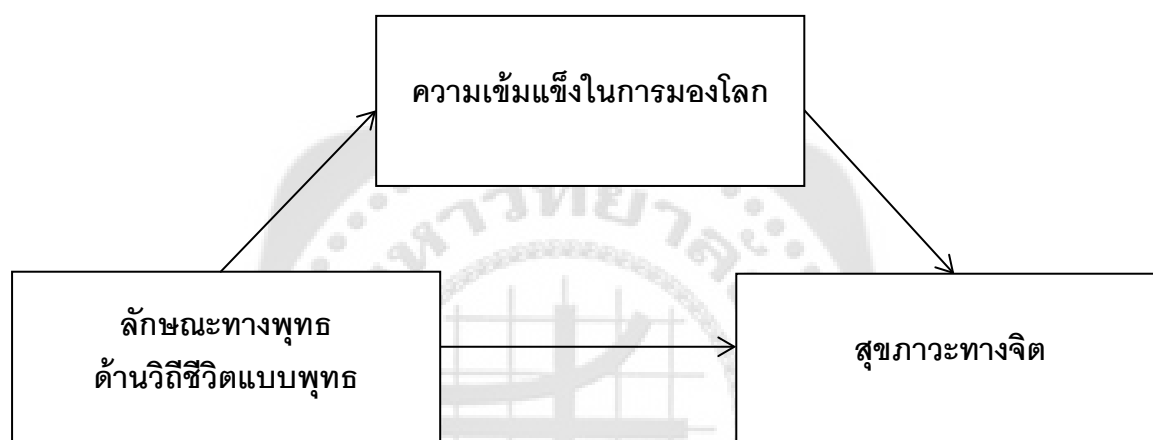


ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย 2

### สมมติฐานในการวิจัยตามกรอบแนวคิดในการวิจัย 2

3. ลักษณะทางพุทธด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต
4. ลักษณะทางพุทธด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก

กรอบแนวคิดในการวิจัย 3 อิทธิพลของลักษณะทางพุทธด้านวิถีชีวิตแบบพุทธต่อสุขภาวะทางจิต



ภาพประกอบ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย 3

### สมมติฐานในการวิจัยตามกรอบแนวคิดในการวิจัย 3

5. ลักษณะทางพุทธด้านวิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต
6. ลักษณะทางพุทธด้านวิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องอิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะและสุขภาวะทางจิต
  - 1.1 สุขภาวะ
    - 1.1.1 ความหมายของสุขภาวะ
    - 1.1.2 ตัวชี้วัดของสุขภาวะ
  - 1.2 สุขภาวะทางจิต
    - 1.2.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต
    - 1.2.2 องค์ประกอบของโครงสร้างสุขภาวะทางจิต
    - 1.2.3 การวัดสุขภาวะทางจิต
2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะทางศาสนา
  - 2.1 ความหมายและการวัดลักษณะทางศาสนา
  - 2.2 ลักษณะทางพุทธ : การกำหนดลักษณะและความหมาย
    - 2.2.1 ความเชื่อทางพุทธศาสนา
    - 2.2.2 การปฏิบัติทางพุทธศาสนา
    - 2.2.3 วิถีชีวิตแบบพุทธ
  - 2.3 การวัดลักษณะทางพุทธ
3. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก
  - 3.1 ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก
  - 3.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก
  - 3.3 ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก
  - 3.4 การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก
  - 3.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก
  - 3.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก
  - 3.7 การวัดความเข้มแข็งในการมองโลก



#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต

- 4.1 ลักษณะทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต
- 4.2 ความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาวะทางจิต
- 4.3 ลักษณะทางศาสนากับความเข้มแข็งในการมองโลก
- 4.4 ลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต

#### 5. การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน

- 5.1 ความหมายของตัวแปรส่งผ่าน
- 5.2 โมเดลกรณีตัวแปรส่งผ่าน
- 5.3 ขั้นตอนการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน

### 1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะและสุขภาวะทางจิต

#### 1.1 สุขภาวะ (Well-being)

##### 1.1.1 ความหมายของสุขภาวะ

คำว่า “สุขภาวะ” นั้น มีนักวิชาการหลายท่านที่เรียกในคำพูดที่ต่างออกไป เช่น ความผาสุก การอยู่ดีมีสุข การอยู่เย็นเป็นสุข ซึ่งไม่ว่าในภาษาไทยจะใช้คำอะไรก็ตาม แต่ในคำภาษาอังกฤษจะเขียนเหมือนกันว่า “Well-being” ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายครอบคลุมกว้างขวางมาก สุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาบุคคลและสังคม ให้บุคคลในชาติมีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดี โครงสร้างของสุขภาวะจึงมีหลายมิติ เช่น กายภาพ จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ การให้นิยามสุขภาวะนั้นจึงแตกต่างตามแนวคิดทฤษฎี โดยรูปแบบทางการแพทย์เน้นผลลัพธ์ทางกายภาพและการบำบัด ในขณะที่รูปแบบทางเศรษฐศาสตร์ประเมินคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับมุมมองของบุคคลถึงคุณค่าของชีวิต โดยที่กระบวนทัศน์ทางสังคมศาสตร์เน้นสุขภาวะทางจิตใจและสังคม (Social and psychological well-being) (Ryff; & Kayes. 1995: 719) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเนื้อหาของสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง แต่ก็ทำให้ความหมายไว้คล้ายคลึงกันดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดคำนิยามของความอยู่ดีมีสุขซึ่งแสดงให้เห็นถึงสถานะโดยรวมของคนไทย ดังนี้ “ความอยู่ดีมีสุข หมายถึงการมีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความรู้ มีงานทำที่ทั่วถึง มีรายได้พอเพียงต่อการดำรงชีพ มีครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและอยู่ในระบบบริหารจัดการที่ดีของรัฐ” (นิตยา กมลวัฒน์นิศา. 2545: 12; อ้างอิงจาก สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ)

วีณา เดชะพนาดร (2548: 69) กล่าวว่า “ความอยู่เย็นเป็นสุข” มีความหมายในเชิงลึก สอดรับอย่างยิ่งกับ “สุขภาพ” ใน พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ที่หมายถึง “ภาวะของมนุษย์ที่ สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล”

บัวพันธ์ พรหมพักพิง (2549: 8) กล่าวว่า ความอยู่ดีมีสุขเกี่ยวข้องกับความคิดที่ เกี่ยวกับความผาสุกของมนุษย์และชีวิตที่ดีที่มนุษย์แสวงหาหรือมุ่งไปสู่

แคมป์เบล (Campbell. 1976: 117-124) กล่าวว่า สุขภาวะ (Well-being) ของ บุคคลหมายถึง ประสบการณ์การเรียนรู้ การรับรู้ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง เปรียบเทียบกับเหตุการณ์ที่ บุคคลต้องการหรือปรารถนาอยากให้เป็น ซึ่งความขัดแย้งระหว่างการเรียนรู้ต่อเหตุการณ์ของชีวิตกับสิ่ง ที่ปรารถนาอยากให้เป็นอาจมองในแง่ความพึงพอใจและไม่พึงพอใจก็ได้ หากบุคคลเกิดความพึงพอใจ มากก็อาจเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ว่ามีความสุขมากเช่นกัน องค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะ ได้แก่ ความ พึงพอใจในการทำงาน การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีชีวิตสมรสที่มีความรักความอบอุ่น

โอเร็ม (Orem. 1991: 184) กล่าวว่า สุขภาวะ หมายถึง การที่บุคคลรับรู้เงื่อนไข สำหรับการดำรงอยู่ ดังนั้น สุขภาวะคือสภาวะของการมีประสบการณ์แห่งความสุขเกษม ความปีติยินดี และความสุข ด้วยประสบการณ์ทางด้านจิตวิญญาณ ความเพียรพยายามในการตอบสนองต่ออุดมคติ ของตนเอง และด้วยการคงไว้ซึ่งลักษณะเฉพาะตัวของตัวเองอย่างไม่ลดละ

ดูพาย (McDowell. 2006: 240; citing Dupuy. 1977) กล่าวว่า สุขภาวะเป็นการ มองความรู้สึกของแต่ละบุคคล ต่อเหตุการณ์ที่เป็นอยู่ ซึ่งประกอบด้วยความรู้สึกด้านบวกและด้านลบ

จากการประมวลนิยามของสุขภาวะ ผู้วิจัยจึงสรุปความหมายคำว่า สุขภาวะ (Well-being) ว่าหมายถึง ความรู้สึกเป็นสุข และความรู้สึกพึงพอใจที่มีต่อของตนในด้านต่าง ๆ ซึ่งเป็นภาวะ ทางอารมณ์ทั้งอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ

### 1.1.2 ตัวชี้วัดของสุขภาวะ

ในการศึกษาสุขภาวะ ได้มีนักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศพัฒนาตัวชี้วัด หรือองค์ประกอบของสุขภาวะเพื่อใช้ในการวัดสุขภาวะขึ้นมา ทั้งนี้สำหรับประเทศไทยสำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้พัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุขโดยรวมของคน ไทยตั้งแต่ปี 2540 ภายใต้ปรัชญาของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 8 และฉบับที่ 9 ที่มีคนเป็นศูนย์กลางของ การพัฒนา (วีณา เดชะพนาดร. 2548: 66) โดยความอยู่ดีมีสุขประกอบด้วยตัวชี้วัด 7 ด้าน คือ ด้าน สุขภาพอนามัย ความรู้ ชีวิตการทำงาน รายได้และการกระจายรายได้ ชีวิตครอบครัว สภาพแวดล้อม ในการดำรงชีวิต และการบริหารจัดการที่ดีของรัฐ ซึ่งในแต่ละด้านได้จำแนกองค์ประกอบของตัวชี้วัด ความอยู่ดีมีสุขออกเป็น 25 ดัชนีชี้วัด โดยมีรายละเอียดดังนี้ (ภาณี ชนาธิปกรณ. 2548: 37-39)

1. สุขภาพอนามัย หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันเกิดจากการสร้าง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา รวมถึงการมีภาวะโภชนาการที่ดี การรู้จักป้องกันดูแลสุขภาพที่ดีของตนเองและสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุข ซึ่งจะ使人มีอายุ ยืนยาว สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม ได้อย่างเต็มศักยภาพ

2. ความรู้ เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการยกระดับความอยู่ดีมีสุขของคนไทย เพราะ ความรู้ช่วยเสริมสร้างศักยภาพของคนให้มีทักษะความสามารถในการปรับตัวได้อย่างรู้เท่าทันในสังคม ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การที่คนเราจะมีความรู้ได้นั้น จะต้องได้รับการศึกษา การศึกษาจึง เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างโอกาสและพัฒนาสติปัญญาและกระบวนการเรียนรู้ของคนให้สามารถ “คิดเป็น ทำเป็น” เรียนรู้ที่จะพึ่งตนเองและใช้ประสบการณ์ ศักยภาพ และทักษะของตนให้เป็น ประโยชน์ในการปฏิบัติภารกิจในสังคมได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

3. ชีวิตการทำงาน เป็นปัจจัยกำหนดความอยู่ดีมีสุขของคน นอกจากจะต้องมี สุขภาพอนามัยที่ดี ได้รับการศึกษาแล้ว การทำงานจะเป็นที่มาของรายได้และอำนาจซื้อ ซึ่งนำไปสู่การ สร้างความสำเร็จและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การมีงานทำที่ดี มีความมั่นคงและปลอดภัยในการทำงาน มี รายได้อย่างต่อเนื่อง ย่อมส่งผลให้คนเราสามารถดูแลความเป็นอยู่ของตนเองและครอบครัวให้อยู่ดีมี สุขได้และยังประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม

4. รายได้และการกระจายรายได้ ความขัดสนในด้านรายได้ในการยังชีพ การมี ปัญหาความยากจนที่รุนแรงและความไม่เท่าเทียมกันของรายได้ในระดับสูง ย่อมสะท้อนการอยู่อย่าง เป็นทุกข์ในสังคม ดังนั้น ความอยู่ดีมีสุขที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การเสริมสร้างการเจริญเติบโตทาง เศรษฐกิจที่เอื้อประโยชน์ต่อประชาชนให้มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีอำนาจซื้อเพียงพอต่อการ ดำรงชีวิตที่ได้มาตรฐาน และหลุดพ้นจากปัญหาความยากจนและมีการกระจายรายได้ในกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมอย่างเท่าเทียมกัน อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง

5. ชีวิตครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานทางสังคมที่มีความสำคัญยิ่งต่อ คนในการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัวถือเป็นประเด็นสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อ “ความอยู่ดีมี สุข” ครอบครัวอยู่ดีมีสุข คือ ครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น อบอุ่นหน้าตาที่ของครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ลดปัจจัยเสี่ยงของครอบครัว สามารถพึ่งตนเองได้ และมีการเกื้อกูลสังคมอย่าง มีคุณธรรม

6. สภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต เป็นอีกมิติหนึ่งที่มีความสำคัญต่อความอยู่ดีมี สุข สภาพแวดล้อมที่ดีย่อมส่งผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เอื้อต่อการประกอบอาชีพและการ ดำรงชีวิตในสังคม การมีสภาพแวดล้อมที่ดีหมายความว่ารวมถึงการมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง การได้รับบริการ

สาธารณูปโภคที่พอเพียง และมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน อนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเกื้อกูลคุณภาพการดำรงชีวิตให้เกิดการสนับสนุนความอยู่ดีมีสุขของคน

7. การบริหารจัดการที่ดีของรัฐ ความอยู่ดีมีสุขของประชาชนส่วนหนึ่งจะขึ้นอยู่กับ การบริหารจัดการที่ดีของภาครัฐ มีการดูแลคนในสังคมให้มีสิทธิและเสรีภาพในการดำรงชีวิตมีส่วนร่วมในการพัฒนาและตรวจสอบภาครัฐ ได้รับการปฏิบัติที่เท่าเทียมกันตามกฎหมาย และรัฐกับประชาชนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน นำไปสู่สังคมที่คนในสังคมจะอยู่ดีมีสุขตลอดไป

ทั้งนี้ ตัวชี้วัดทั้ง 7 ข้างต้น มีองค์ประกอบและดัชนีที่สำคัญ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ดัชนีชี้วัดและองค์ประกอบของตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุข

ตัวชี้วัด	องค์ประกอบ	ดัชนี
1. สุขภาพอนามัย	1. การมีชีวิตยืนยาว 2. การมีสุขภาพอนามัยที่ดี 3. การสร้างความเป็นธรรมในระบบสาธารณสุข	1. อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 2. สัดส่วนประชากรที่ไม่เจ็บป่วยในแต่ละปี 3. สัดส่วนประชากรที่มีหลักประกันสุขภาพ
2. ความรู้	4. การได้รับการศึกษาของคนไทยอย่างทั่วถึงเท่าเทียมกัน 5. คุณภาพการศึกษา	4. จำนวนปีเฉลี่ยที่ได้รับการศึกษาของประชาชน 5. อัตราการเข้าเรียนหนังสือของเด็กชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลาย 6. ผลคะแนนการทดสอบวิชาภาษาไทย ภาษาอังกฤษ คณิตศาสตร์ และวิทยาศาสตร์
3. ชีวิตการทำงาน	6. การมีงานทำอย่างทั่วถึง 7. ความมั่นคงในการทำงาน	7. สัดส่วนผู้ว่างงาน 8. สัดส่วนแรงงานที่มีบริการสวัสดิการและอยู่ในข่ายครอบคลุมของกองทุนประกันสังคม
4. รายได้และการกระจายรายได้	8. รายได้ 9. การกระจายรายได้	9. สัดส่วนคนยากจนด้านรายได้ 10. สัมประสิทธิ์การกระจายรายได้

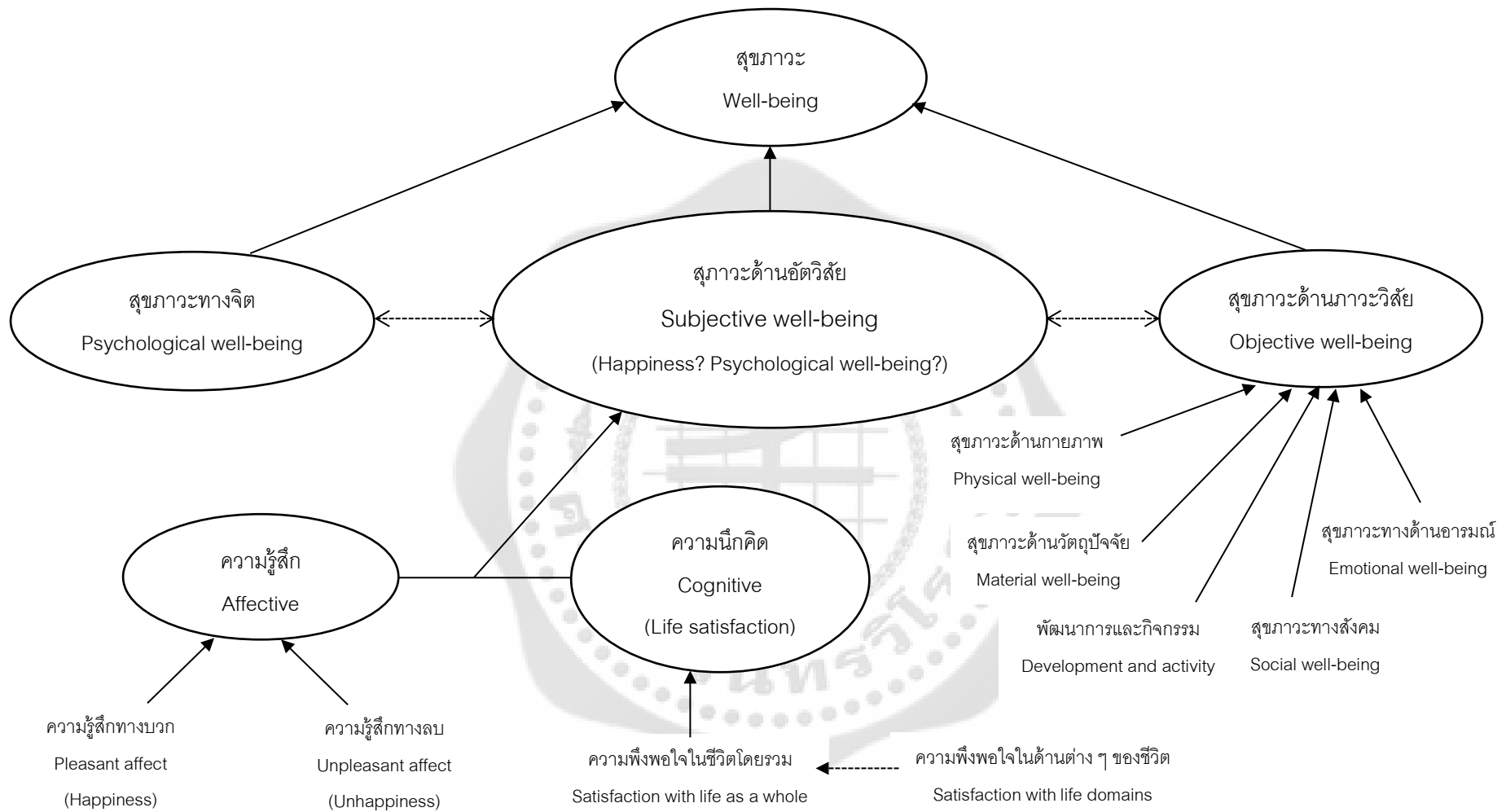
ตาราง 1 (ต่อ)

ตัวชี้วัด	องค์ประกอบ	ดัชนี
5. สภาพแวดล้อม	10. ด้านที่อยู่อาศัยและการ ได้รับบริการสาธารณสุขภาค	11. สัดส่วนครัวเรือนที่มีบ้านและที่ อยู่เป็นของตนเอง
	11. ด้านความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน	12. สัดส่วนครัวเรือนที่มีน้ำประปาใช้
	12. สิ่งแวดล้อม	13. สัดส่วนคดีอาชญากรรมต่อ ประชากร 14. สัดส่วนคดียาเสพติดต่อ ประชากร 15. ดัชนีคุณภาพแหล่งน้ำ 16. สัดส่วนขยะต่อประชากรต่อปี 17. สัดส่วนพื้นที่ป่าไม้ต่อพื้นที่ ทั้งหมด
6. ด้านชีวิตครอบครัว	13. สัมพันธภาพของสมาชิกใน ครอบครัว	18. อัตราการหย่าร้าง
	14. การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ	19. อัตราการจดทะเบียนสมรส 20. ความอบอุ่นของครอบครัว 21. ร้อยละของครัวเรือนที่มีรายได้ มากกว่ารายจ่าย ร้อยละ 10
7. การบริหารจัดการที่ดี ของภาครัฐ	15. หลักคุณธรรม	22. สัดส่วนจำนวนข้าราชการที่ถูก ลงโทษทางวินัย
	16. การมีส่วนร่วม	23. สัดส่วนของผู้มาใช้สิทธิเลือกตั้ง
	17. ความคุ้มค่า	24. สัดส่วนค่าใช้จ่ายภาครัฐต่อ GDP
	18. ความโปร่งใส	25. ดัชนีชี้วัดคอร์รัปชันขององค์กร Transparency International (TI)

ที่มา: ภาณี ชนาธิปกรณ. (2548). ความอยู่ดีมีสุขวัดได้อย่างไร. วารสารเศรษฐกิจและสังคม. 42(4): 39.

นอกจากนั้น บัณฑิต พรหมพักพิง (2549: 8) ได้เสนอว่า มีแนวคิดและวิธีวิทยาอยู่ สองกลุ่มในการศึกษาความอยู่ดีมีสุข คือ ความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัย และความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัย ซึ่งความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัยนั้น (Objective Well-being – OWB) โดยทั่วไปแล้วเป็นการนำเสนอ “รายการ” ของสิ่งที่ขาดไม่ได้ที่ประชากรควรจะได้รับ เพื่อที่จะสามารถมุ่งสู่ชีวิตที่ดี มีการพัฒนาตัวชีวิต ที่เป็นวัตถุประสงค์จับต้องได้ เพื่อใช้สำหรับประเมินความอยู่ดีมีสุข สวัสดิการของประชาชน หรือเพื่อ ประเมินระดับของการพัฒนา ตัวอย่างของทฤษฎีความอยู่ดีมีสุขทางภาวะวิสัย คือ ทฤษฎีความจำเป็น พื้นฐาน ข้อวิจารณ์สำหรับทฤษฎีดังกล่าวนี้ คือ การละเลยความหลากหลายของความจำเป็นพื้นฐานที่ ผันแปรไปตามวัฒนธรรม ความแตกต่างของกลุ่มคนและปัจเจก ส่วนความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัย (Subjective Well-being – SWB) หมายถึง มิติหลากหลายของการประเมินหรือการมองชีวิตของตนเองของปัจเจก ซึ่งรวมถึงความพึงพอใจในชีวิตที่ประเมินจากความนึกคิด (Cognitive judgement) ของปัจเจกเอง ตลอดจนอารมณ์ความรู้สึกของปัจเจก ความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัยจึงเป็นคำที่ครอบคลุม ถึงเรื่อง (1) ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม และความพึงพอใจในด้าน (Domain) ต่าง ๆ ของชีวิต เช่น เรื่องการแต่งงาน การงาน รายได้ ที่อยู่อาศัย และการพักผ่อน (2) การมีอารมณ์ความรู้สึกในทางบวก เป็นประจำ (3) การมีอารมณ์ความรู้สึกในทางลบน้อยหรือไม่บ่อย (4) การมีค่านึกคิด หรือมอง ว่า ชีวิตมีความหมายและสามารถบรรลุสิ่งที่หวังไว้ การประเมินความอยู่ดีมีสุขทางอัตวิสัยนี้ อาศัยการ ประเมินตนเองของปัจเจก (Self-report) ซึ่งมักจะรวมไว้ในแบบสำรวจ การประเมินความอยู่ดีมีสุข ทางอัตวิสัยของปัจเจกนี้ ในวิชาการทางด้านการพัฒนามีการใช้ควบคู่กับการประเมินความอยู่ดีมีสุข ทางภาวะวิสัยเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบัน

สำหรับในต่างประเทศนั้น ในการวัดสุขภาพ เอิร์ด ได้พัฒนากรอบแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ ภาวะ โดยตั้งข้อสังเกตจากการทบทวนงานวิจัยที่สำคัญเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของเฟลซ์ และเพอร์รี (Milligan; et al. 2006: 21; citing Hird. 2003) เฟลซ์ และเพอร์รี ไม่เห็นด้วยกับการนิยามคำว่าสุขภาพ ภาวะที่แพร่หลายทั่วไป เนื่องจากมีความซ้ำซ้อนกันขององค์ประกอบหลายตัวของสุขภาพ ซึ่งก็คือ สุขภาวะด้านกายภาพ (Physical well-being) สุขภาวะด้านวัตถุปัจจัย (Material well-being) สุข ภาวะทางสังคม (Social well-being) พัฒนาการและกิจกรรม (Development and activity) และ สุขภาพ (Health) (Milligan; et al. 2006: 21; citing Felce and Perry. 1995. pp. 51-74) เอิร์ด ได้ รวมองค์ประกอบเหล่านี้เป็นสุขภาพทางด้านภาวะวิสัย (Objective well-being) และใช้คำว่าสุขภาพ ภาวะทางด้านอารมณ์แทนคำว่าสุขภาพ (Health) ซึ่งแผนภาพสุขภาพของเอิร์ดได้เสนอดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 โมเดลสุขภาวะของเฮิร์ด (Hird's model of well-being)

ที่มา: Milligan; et al. (2006). *Family well-being indicators from the 1981 – 2001 New Zealand Censuses*. p. 21

เฮิร์ด ตั้งข้อสังเกตว่า สุขภาวะสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบ คือ สุขภาวะด้านภาวะวิสัย (Objective well-being) และสุขภาวะด้านอัตวิสัย (Subjective well-being) ซึ่งเป้าหมายทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทั้ง 2 ด้านนี้ คือ การพัฒนามาตรฐานในการดำเนินชีวิตที่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และการเสริมสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล (Milligan; et al. 2006: 22; citing Hird. 2003) โดยองค์ประกอบของสุขภาวะด้านภาวะวิสัย (Objective well-being) แตกต่างจากองค์ประกอบของสุขภาวะด้านอัตวิสัย (Subjective well-being) ทั้งในด้านการวัดและวิธีการประเมิน องค์ประกอบด้านภาวะวิสัยนั้น เกี่ยวข้องกับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากการตระหนักรู้ด้านอัตวิสัย (Milligan; et al. 2006: 22; citing Veenhoven. 2004) ตัวอย่างเช่น เงื่อนไขในการดำเนินชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งเกี่ยวข้องกับการครอบครองในสิ่งที่สามารถจับต้องได้จริงและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น รายได้ วุฒิต่างการศึกษา สิทธิการเป็นเจ้าของบ้าน หรือการเป็นสมาชิกกลุ่มต่าง ๆ เป็นต้น การวัดเงื่อนไขต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตนั้น มักเป็นการวัดการมีหรือขาดทรัพยากรต่าง ๆ หรือการวัดทั้งจำนวนของทรัพยากรหรือความถี่ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นองค์ประกอบของสุขภาวะด้านภาวะวิสัยจึงได้รับอิทธิพลอย่างมากจากปัจจัยเชิงโครงสร้าง (Structural factors) และบริบทของสิ่งแวดล้อม (Environment contexts) ในขณะที่สุขภาวะด้านอัตวิสัยนั้นจะไม่สนใจปัจจัยทางสังคมที่สามารถจับต้องได้ แต่มุ่งเน้นที่กระบวนการตอบสนองตามการรับรู้และความเข้าใจของบุคคล (Milligan; et al. 2006: 22)

จากการประมวลเอกสาร ผู้วิจัยพบว่า สุขภาวะนั้นวัดได้จากองค์ประกอบหลายด้าน แต่สามารถสรุปเป็นองค์ประกอบใหญ่ที่สำคัญได้ 2 องค์ประกอบ คือ สุขภาวะด้านภาวะวิสัย (Objective well-being) และสุขภาวะด้านอัตวิสัย (Subjective well-being)

## 1.2 สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being)

### 1.2.1 ความหมายของสุขภาวะทางจิต

นักวิชาการหลายคนใช้คำว่า “สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being)” กับ “สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being)” ในความหมายเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ซึ่งความหมายที่มีร่วมกัน คือ ความรู้สึกเป็นสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม แต่คำว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) อาจมีความแตกต่างไปจากคำว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ในเรื่องที่ว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) นั้นเน้นถึงพัฒนาการของมนุษย์และความท้าทายในการดำเนินชีวิตที่มนุษย์จำต้องเผชิญมากกว่า (Keyes; Shmotkin; & Ryff. 2002: 1008)

เฮิร์ด (Milligan; et al. 2006: 22; citing Hird. 2003) กล่าวว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) บางครั้งยังหมายถึงความถึงสุขภาวะทางจิต (Psychological well-being) ซึ่ง



ไม่ได้ให้ความสำคัญกับสภาวะทางด้านสังคมที่สามารถจับต้องได้ แต่มุ่งเน้นที่กระบวนการที่เกิดขึ้นจากการรับรู้และการทำความเข้าใจของผู้ตอบคำถาม

แบรดเบิร์น (Bradburn. 1969: 9) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต เป็นความสมดุลระหว่างความรู้สึกลงด้านบวกและความรู้สึกทางด้านลบ

ลอร์ดัน (หรรษา เลหาเสรีกุล. 2537: 32; อ้างอิงจาก Lawton. 1983) ได้กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความผาสุกทางจิตใจ และมองสภาพแวดล้อมในแง่ดี ซึ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตประกอบด้วย 1) ความรู้สึกด้านลบ (Negative effect) ได้แก่ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะมองโลกในแง่ร้าย และมีภาวะบีบคั้นทางจิตใจที่แสดงออกทางระบบประสาท 2) ความรู้สึกทางบวก (Positive effect) เป็นการแสดงออกของอารมณ์พึงพอใจในขณะนั้น ซึ่งมักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ โดยไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล 3) ความสมดุลระหว่างความคาดหวังและการได้รับการตอบสนองของความต้องการ (Congruence) ซึ่งเป็นขั้นเบื้องต้นของความพึงพอใจในชีวิต และ 4) ความสุข (Happiness)

ไรฟ์ และเคเยส (Ryff; & Keyes. 1995: 719-720) กล่าวว่า การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตในปัจจุบันไม่ควรให้ความสนใจอยู่เพียงการปราศจากพยาธิสภาพทางจิตหรือความผิดปกติทางจิตเท่านั้น แต่ควรจะต้องพิจารณาถึงมิติทางสังคมเชิงบวกของบุคคลด้วย จึงได้สร้างสิ่งทับเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตขึ้นใหม่ โดยให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตไว้ว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง คุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีลักษณะเป็นพหุมิติด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคล อันได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีเป้าหมายในชีวิต ความรอบรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และความเป็นตัวของตัวเอง ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ที่แสดงถึงพฤติกรรมที่มีสุขภาวะทางจิต

คัมมินส์ (Cummins. 1996: 303-304) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิต เช่นเดียวกับคุณภาพชีวิต และได้อธิบายองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตว่าประกอบด้วย 7 ด้าน คือ สุขภาวะทางอัตถิวิสัย ภาวะสุขภาพ ความปลอดภัย ความสามารถในการปฏิบัติงานต่าง ๆ การมีส่วนร่วมในชุมชน ความสนิทสนมคุ้นเคยกับบุคคลอื่น และสุขภาวะทางอารมณ์

สุภาพรรณ โคตรจรัส และสมโภชน์ เขียมสุภาษิต (2549) ได้ทบทวนเอกสารและวรรณกรรมเรื่อง สุขภาวะทางจิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร โดยประมวลผลจากงานวิจัยระหว่างปี พ.ศ. 2542 – 2547 จำนวน 7 เรื่อง ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นิยามของสุขภาวะทางจิตแบ่งตามกรอบแนวคิดที่แตกต่างกันได้เป็น 2 แนว แนวทางแรกกล่าวว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ความสุขเกิดจากการที่บุคคลประเมินอารมณ์ความรู้สึกของตนที่มีต่อประสบการณ์ในชีวิตช่วงใดช่วงหนึ่ง ผู้ที่มีความสุขคือ ผู้ที่มีอารมณ์ทางบวกเกิดขึ้นมากกว่าและมีอิทธิพลมากกว่าอารมณ์ทางลบ และความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินคุณภาพของประสบการณ์โดยที่บุคคล

ประสบในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ส่วนแนวทางที่สองกล่าวว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต เป็นลักษณะส่วนบุคคลที่สำคัญ ได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และการมีความองงามในตน

จากความหมายของสุขภาวะทางจิตที่กล่าวมา ผู้วิจัยได้ประมวลค่านิยามต่าง ๆ แล้วจัดนิยามของสุขภาวะทางจิตได้เป็น 2 กลุ่ม คือ สุขภาวะทางจิต หมายถึง คุณภาพชีวิตทางจิตใจ โดยใช้ดัชนีชี้วัดทางจิตใจ เป็นการวัดถึงการที่บุคคลรายงานตนเองว่ามีความสุขทางจิตใจ และพึงพอใจในชีวิต รวมถึงความรู้สึกทางบวกและทางลบของบุคคล และสุขภาวะทางจิต หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต (Positive psychological functioning) เป็นดัชนีชี้วัด เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีเป้าหมายชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น มีการพัฒนาตนเอง เป็นต้น แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้ความหมายสุขภาวะทางจิตในทางบวก โดยการประเมินลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต (Positive psychological functioning) ของบุคคล จึงขออ้างอิงถึงแนวคิดของไรฟ์ (Ryff. 1989; 1995) ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับการให้นิยามศัพท์มากที่สุด ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า สุขภาวะทางจิต หมายถึง ความรู้สึกสุขสบายทางใจ อันเนื่องมาจากการยอมรับในตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง รู้จุดมุ่งหมายในชีวิต มีการพัฒนาตนเอง และมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

### 1.2.2 องค์ประกอบของโครงสร้างสุขภาวะทางจิต

ตามแนวคิดของแบรดเบิร์น (Bradburn. 1969) กล่าวว่า สุขภาวะทางจิต เป็นสภาวะทางจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือประสบการณ์ของชีวิตในระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้าน ซึ่งแต่ละคนมีการแสดงออกที่สะท้อนสภาพอารมณ์หรือความรู้สึกด้านบวก (Positive effect) ได้แก่ ความพึงพอใจ ความสุข และสภาพอารมณ์หรือความรู้สึกด้านลบ (Negative effect) ได้แก่ ความวิตกกังวล ความทุกข์ เบื่อ ว่างเหว ความซึมเศร้า ซึ่งบุคคลแต่ละคนมีการรับรู้สุขภาวะทางจิตที่แตกต่างกัน บุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตสูงจะมีระดับสภาพอารมณ์หรือความรู้สึกด้านบวกมากกว่าด้านลบ และบุคคลที่มีสุขภาวะทางจิตต่ำจะมีระดับของสภาพอารมณ์หรือความรู้สึกด้านลบมากกว่าด้านบวก

ดูพาย (McDowell. 2006: 240-243; citing Dupuy. 1977) ได้เสนอว่า สุขภาวะทางจิตเป็นความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ซึ่งความรู้สึกต่อเหตุการณ์เหล่านี้มีทั้งด้านบวกและด้านลบ บุคคลใดมีความรู้สึกด้านบวกมากก็บ่งบอกถึงสุขภาวะทางจิตที่ดีตามมาด้วย โดยองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดของดูพายมี 6 องค์ประกอบ คือ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety) คือ ความไม่สบายใจจากการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นส่งผลให้เกิดความรู้สึกกระวนกระวายใจ เครียด กลัว และวิตกกังวลว่าจะมีอันตรายเกิดขึ้น รวมถึงมีการแสดงออกทางกายและอารมณ์

2. ภาวะซึมเศร้า (Depressed mood) คือ ความผิดปกติทางอารมณ์ที่มีอาการซึมเศร้าร่วมกับอาการสำคัญอย่างอื่น เช่น ความรู้สึกเบื่อ ไม่สนใจในสิ่งรอบตัว นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ขาดสมาธิ ซึ่งส่วนใหญ่มักเกี่ยวกับอาการสูญเสีย

3. สุขภาวะทางบวก (Sense of positive well-being) คือ สิ่งที่ยังบอกถึงความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความพึงพอใจในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตมีความสุข สมบูรณ์ ภูมิใจในความสำเร็จ

4. การควบคุมตนเอง (Self-control) คือ การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกของตนได้ ทำให้สามารถเผชิญหน้ากับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. ความมีชีวิตชีวา (Vitality) คือ ความรู้สึกมีพลัง สดชื่น เบิกบานใจ มีขวัญกำลังใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

6. ภาวะสุขภาพทั่วไป (General health) คือ ความเจ็บปวดหรือความผิดปกติของร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้เกิดความทุกข์หรือความวิตกกังวลต่อการเจ็บป่วยที่กำลังประสบอยู่ จึงทำให้ไม่มีความสุข

สุขภาวะทางจิตของดูพายนันสะท้อนแนวคิดของเคิร์ท เลวิน (McDowell, 2006: 240) ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาที่เชื่อว่าพฤติกรรมทางจิตเป็นส่วนรวม แยกศึกษาที่ละส่วนไม่ได้ กล่าวคือพิจารณาพฤติกรรมหรือการกระทำทุก ๆ อย่างเป็นส่วนรวม เน้นในเรื่องส่วนรวม (Whole) มากกว่าปลีกย่อย อาจกล่าวได้ว่า สุขภาวะทางจิตใน 6 ด้านนั้นเกิดจากการประมวลความรู้สึกในภาพรวมของบุคคลแล้วสะท้อนออกมา

ไรฟ์ และเคเยส (Ryff; & Keyes, 1995: 719-720) มีแนวคิดที่ว่า สุขภาวะทางจิต เป็นความพึงพอใจที่สามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิตในแต่ละช่วง ประกอบด้วย การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) การพัฒนาตนเอง (Personal growth) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) และการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตจะมีพัฒนาการทางจิตค่อนข้างสมบูรณ์ มั่นใจในตนเอง พอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตโดยจะประเมินสุขภาวะทางจิตจากเหตุการณ์ทั้งหมดในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ไม่ใช่จากสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น โดยไรฟ์ (Ryff, 1989: 1071) สร้างแบบวัดสุขภาวะทางจิต (Scale of Psychological Well-Being) วัดลักษณะ 6 ด้านของสุขภาวะทางจิตในผู้ใหญ่ ตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจนถึงวัยสูงอายุ ซึ่งมีรายละเอียดของสุขภาวะทางจิตใน 6 มิติ ดังนี้

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพจิต เป็นลักษณะพิเศษของการบรรลุภาวะสัจการแห่งตน (Self-actualization) แสดงถึงการมีวุฒิภาวะ (Maturity) ทฤษฎีพัฒนาการตลอดชีวิต (Life span theories) ต่างให้ความสำคัญกับการยอมรับตัวเอง และชีวิตในอดีตของบุคคล ดังนั้นการมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองจึงเป็นลักษณะเฉพาะที่สำคัญของ ลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต

2. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) หมายถึง ความเชื่อที่ทำให้บุคคล รู้สึกว่าชีวิตมีจุดหมายและมีคุณค่า คำจำกัดความของการมีวุฒิภาวะเน้นถึงการมีความเข้าใจที่ชัดเจน เกี่ยวกับเป้าหมายในชีวิต และความรู้สึกที่ว่าบุคคลได้กำหนดทิศทางชีวิตด้วยตนเอง ทฤษฎีพัฒนาการ ตลอดช่วงชีวิตได้เสนอถึงความหลากหลายของการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายต่าง ๆ ในชีวิต เช่น การ ประสบความสำเร็จในการจัดการกับภาวะอารมณ์ในช่วงท้ายของชีวิต ดังนั้นบุคคลที่มีกระบวนการ ทำงานของจิตที่ดี จึงรู้สึกว่าชีวิตของตนมีความหมายเนื่องจากตนมีเป้าหมาย มีความตั้งใจและรู้สึกว่า ตนได้กำหนดทิศทางชีวิตด้วยตนเอง

3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง การตัดสินใจและเชื่อมั่นในการ ตัดสินใจของตน (Self-determination) ความเป็นอิสระ และการกำกับตนเองจากภายใน ผู้ที่บรรลุ ภาวะสัจการแห่งตนจะมีความเป็นตัวของตัวเอง มีการประเมินตนเองจากภายในด้วยมาตรฐานของ ตนเอง ในขณะที่ผู้ที่ยังไม่ได้เป็นบุคคลที่มีชีวิตที่เต็มจะกังวลว่าตนจะไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ผู้ที่ พัฒนาเอกลักษณ์แห่งตนได้สำเร็จจะเป็นอิสระจากระเบียบแบบแผน ไม่ถูกครอบงำด้วยความกลัว ความเชื่อ และกฎของคนส่วนใหญ่

4. การพัฒนาตนเอง (Personal growth) กระบวนการทำงานของจิตที่ดีไม่ได้ จำกัดอยู่เพียงแค่การบรรลุถึงองค์ประกอบที่กล่าวมาข้างต้นเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการที่บุคคลได้ พัฒนาศักยภาพที่ตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อความเติบโตของงามในความเป็นมนุษย์ ความต้องการที่จะ พัฒนาตนให้บรรลุถึงความจริงแท้และเข้าถึงศักยภาพสูงสุดที่ตนเองมี เป็นองค์ประกอบหลักของการมี ความมั่งคั่งในตนเอง เช่น การมีทัศนคติเปิดกว้างต่อประสบการณ์ใหม่ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาตนให้ เต็มตามศักยภาพ ความมั่งคั่งเป็นกระบวนการตลอดชีวิต การที่บุคคลสามารถพัฒนาตนเองได้ อย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ แทนที่จะติดอยู่กับพัฒนาการขั้นใดขั้นหนึ่ง ทฤษฎี พัฒนาการตลอดช่วงชีวิตได้ให้ความสำคัญกับความมั่งคั่งอย่างต่อเนื่องและการเผชิญหน้ากับความ ทำทายหรือภารกิจใหม่ ๆ ที่แตกต่างออกไปตามช่วงอายุ ดังนั้นการมีความมั่งคั่งในตนเองอย่าง ต่อเนื่อง และการตระหนักรู้ในตนเอง จะเป็นมิติของสุขภาพที่มีความหมายใกล้เคียงที่สุดกับความสุข (Eudaimonia) ตามนิยามของอริสโตเติล (Aristotle) ที่ว่า “การเพิ่มความสุขทำให้ชีวิตมีความดีงาม มากขึ้น”

5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) มีทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นจำนวนมากที่ย้ำถึงความสำคัญของการมีสัมพันธภาพที่อบอุ่น และไว้ใจต่อกันของบุคคล ความสามารถในการรักเป็นองค์ประกอบหลักของสุขภาพจิต ผู้ที่บรรลุภาวะสัจจการแห่งตน จะมีความสามารถในการร่วมรู้สึก มีความรักให้กับเพื่อนมนุษย์ มีความรักที่ยิ่งใหญ่ มีมิตรภาพที่ลึกซึ้ง เป็นเกณฑ์ที่สำคัญของการมีวุฒิภาวะ ทฤษฎีพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่ก็ยิ่งให้ความสำคัญต่อการบรรลุถึงความสำเร็จในการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น (Intimacy) และการสามารถให้แนวทางและทำประโยชน์ต่อผู้อื่น (Generativity) ดังนั้นการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นจึงเป็นการย้ำถึงการมีสุขภาพทางจิต

6. ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) เป็นความสามารถของบุคคลในการเลือกหรือสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวให้เหมาะสมกับเงื่อนไขทางจิตใจของบุคคลนั้น การมีวุฒิภาวะจำเป็นจะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายนอกบุคคล ทฤษฎีพัฒนาการตลอดช่วงชีวิตระบุถึงความสามารถในการจัดการและควบคุมสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่มีความซับซ้อน โดยกล่าวว่าเป็นความสามารถในการอยู่ในโลกของบุคคลและเปลี่ยนแปลงโลกอย่างสร้างสรรค์ การประสบความสำเร็จในชีวิตเห็นได้จากการที่บุคคลสามารถมองเห็นประโยชน์จากโอกาสต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบตัวได้ ดังนั้นการเข้าไปมีส่วนร่วมด้วยความเต็มใจและสามารถที่จะจัดการสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสุขภาพทางจิต

ไรอันและดีซี (Ryan; & Deci. 2001: 142-147) ได้รวบรวมและจัดหมวดหมู่สุขภาพทางจิตออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกเกี่ยวข้องกับความสุขในชีวิต (Hedonic well-being) ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบสุขภาพว่าเป็นความสุข (Happiness) เน้นความพอใจ (Pleasure) และการหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด (Pain) โดยมักให้บุคคลประเมินเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) อารมณ์ความรู้สึกทางบวก (Positive Affect) และอารมณ์ความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) ส่วนที่สองเกี่ยวกับประสิทธิภาพของมนุษย์ (Eudaimonic well-being) เป็นการประเมินสิ่งที่บุคคลได้ดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตรงตามตัวตนที่แท้จริงของบุคคลนั้น ๆ เน้นการที่บุคคลตระหนักรู้ในตนเอง ยอมรับตนเอง มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง สามารถก้าวผ่านพัฒนาการด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีเป้าหมายในชีวิต และสามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้

ภมรพรรณ ยุระยาตร์ (2554) ได้ทำวิจัยเรื่อง การศึกษาและพัฒนาความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยศึกษาองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย พบว่าโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความผาสุกทางจิตใจประกอบด้วย 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านการยอมรับตนเอง ด้านอิสระแห่งตน ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านการมีจิตวิญญาณ ด้านความสามารถใน

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และด้านการสร้างคุณประโยชน์แก่สังคม ซึ่งโมเดลความผาสุกทางจิตใจมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 1.2.3 การวัดสุขภาวะทางจิต

การวัดสุขภาวะทางจิตของบุคคลสามารถวัดได้หลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตและวัตถุประสงค์ของการศึกษาในแต่ละเรื่อง อย่างไรก็ตาม การวัดสุขภาวะทางจิตมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ

1.2.3.1 การวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective well-being) เป็นการวัดสุขภาวะทางกายภาพ ลักษณะเหตุการณ์ พฤติกรรมหรือลักษณะของบุคคลซึ่งตัดสินใจโดยบุคคลอื่นหรือด้วยตนเองจากข้อมูลที่เป็นจริง โดยทั่วไปแล้วเป็นการนำเสนอ “รายการ” ของสิ่งที่ไม่ได้ที่บุคคลควรจะได้รับ เพื่อใช้สำหรับประเมินสุขภาวะ สวัสดิการของประชาชน หรือเพื่อประเมินระดับการพัฒนา เช่น การศึกษา อาชีพ รายได้ หน้าที่ทางด้านร่างกาย เป็นต้น ข้อวิพากษ์วิจารณ์ต่อการประเมินดังกล่าวนี้คือการละเลยความหลากหลายของความจำเป็นพื้นฐานที่ผันแปรไปตามวัฒนธรรม ความแตกต่างของกลุ่มคนและปัจเจก เครื่องมือที่ใช้วัดสุขภาวะทางด้านภาวะวิสัย ได้แก่ ดัชนีความผาสุก (The Index of Well-being : IWB หรือ The Quality of Well-being Scale) (McDowell. 2006: 675) เป็นต้น

1.2.3.2 การวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) เป็นการวัดสุขภาวะภายในจิตใจของบุคคลตามการรับรู้ของตนเอง นักวิชาการได้พัฒนาการวัดเชิงอัตวิสัยขึ้น เนื่องจากมีข้อโต้แย้งว่าการวัดสุขภาวะทางจิตทางด้านภาวะวิสัยสามารถวัดได้ตรงกับความเป็นจริงหรือไม่ เพราะในระหว่างปี ค.ศ. 1957-1972 ได้มีการสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ถึงแม้ประชาชนจะมีระดับการศึกษาสูงขึ้น ระบบการรักษาพยาบาล สภาพเศรษฐกิจและสังคมดีขึ้น แต่มีความสุขในชีวิตลดลง โดยเฉพาะในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะดี (Campbell. 1976:118-119) ดังนั้นนักวิชาการจึงพัฒนาเครื่องมือวัดความผาสุกในชีวิตขึ้น โดยประเมินจากมิติที่หลากหลายหรือประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคลตามการรับรู้ ซึ่งรวมถึงความพึงพอใจในชีวิตที่ประเมินจากความนึกคิด (Cognitive judgement) ของแต่ละบุคคล ตลอดจนอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความปรารถนา ความรู้สึกทางบวก และความรู้สึกทางลบ เป็นต้น เครื่องมือที่ใช้วัดสุขภาวะทางด้านอัตวิสัยสามารถแยกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1.2.3.2.1 กลุ่มที่มองสุขภาวะทางจิตในภาพรวมทั้งหมดของชีวิต การวัดสุขภาวะจึงเป็นการประเมินโดยรวมของบุคคลหนึ่ง ได้แก่

แบบวัดความผาสุกด้วยตนเองของแคนทริล (Cantril self-anchoring ladder scale) ซึ่งมองความพึงพอใจในชีวิตเป็นความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความปรารถนากับความสำเร็จของบุคคล (McDowell. 2006: 579; citing Cantril. 1976)

แบบวัดความผาสุกของแคมเบล (Campbell. 1976) ซึ่งกล่าวถึงความผาสุกในชีวิตในลักษณะว่าบุคคลเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ การรับรู้ต่อสภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง และเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ที่บุคคลต้องการหรือปรารถนาให้เป็น

1.2.3.2.2 กลุ่มที่มองสุขภาวะทางจิตด้วยส่วนประกอบต่าง ๆ การวัดสุขภาวะเป็นการวัดองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน ได้แก่

แบบวัดความผาสุกทั่วไป (The General Well-being schedule : GWB) สร้างขึ้นโดยฮาร์ต เจ. ดูพาย ในปี ค.ศ. 1977 ซึ่งได้พัฒนามาจากแบบสอบถาม U.S. Health and Nutrition Examination Survey (HANES) เพื่อสะท้อนให้เห็นทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ที่เป็นอยู่จริง คือความรู้สึกเป็นสุขและความพึงพอใจในชีวิต เป็นความรู้สึกทางด้านบวกและลบ 6 ด้านด้วยกัน คือ 1) ความวิตกกังวล (Anxiety) 2) ความซึมเศร้า (Depression) 3) ภาวะสุขภาพโดยทั่วไป (General Health) 4) มีความผาสุกด้านบวก (Positive Well-being) 5) การควบคุมตนเอง (Self-control) และ 6) ความมีชีวิตชีวา (Vitality) ประกอบด้วยคำถาม 18 ข้อ โดยฟาซิโอ ได้หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) ในนักศึกษาจำนวน 195 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .85 และมีค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแบบวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Method) เท่ากับ .91 และ .95 ในนักศึกษาชายจำนวน 79 คน และนักศึกษาหญิงจำนวน 116 คน ตามลำดับ (McDowell. 2006: 240-246; citing Dupuy. 1977)

มาตรวัดสุขภาวะทางจิต (Scales of Psychological Well-being : PWB) ของไรฟ์ (Ryff. 1989) โดยไรฟ์ (Ryff. 1995: 719-720) มีแนวคิดที่ว่า สุขภาวะทางจิตสามารถประเมินได้จากลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต (Positive psychological functioning) ของบุคคล โดยบูรณาการแนวคิดการบรรลุภาวะสัจจการแห่งตน (Self-actualization) ของ Maslow (1968) การเป็นบุคคลที่มีชีวิตที่เต็ม (Fully functioning person) ของโรเจอร์ (Rogers. 1961) การพัฒนาลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลอย่างเป็นระบบ (Formulation of individuation) ของจุง (Jung. 1933) และการมีวุฒิภาวะ (Maturity) ของ อัลพอร์ท (Allport. 1961) แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการตลอดชีวิต (Life span developmental perspectives) ที่ให้ความสำคัญกับความท้าทายที่บุคคลแต่ละช่วงอายุต้องเผชิญแตกต่างกันออกไป รวมทั้งรูปแบบของขั้นทางจิตสังคม (Psychosocial stage model) ของอีริกสัน (Erikson. 1959) งานวิจัยของบุเลอร์ (Buhler. 1935) เรื่องพื้นฐานของชีวิต (Basic life tendencies) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการในชีวิต แนวคิดของนิวการ์เทน (Neugarten. 1973) ที่อธิบายถึงลักษณะบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ และเกณฑ์ในการวัดลักษณะสุขภาพจิตที่ดีของจาโฮดา (Jahoda. 1958) เสนอลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิตของบุคคล 6 ด้าน มาตรวัดสุขภาวะทางจิตของไรฟ์ (Ryff. 1995: 727) สร้างและพัฒนาต่อกับกลุ่มวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

ประกอบด้วยคำถามเชิงบวกและเชิงลบ ครอบคลุม 6 มิติ (Dimensions) ได้แก่ การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) การพัฒนาตนเอง (Personal growth) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) และการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ในแต่ละมิติจะมี 2 ขั้วคือ กลุ่มที่ได้คะแนนสูง (High scorer) และกลุ่มที่ได้คะแนนต่ำ (Low scorer) ลักษณะของมาตรวัดเป็นประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงในมิติใดแสดงว่ามีสุขภาพทางจิตดีในมิตินั้น ๆ สำหรับเกณฑ์กลุ่มคะแนนและคำนิยามของมิติทั้ง 6 มีดังต่อไปนี้

1. การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับในแง่มุมต่าง ๆ ที่หลากหลายของตนเอง ทั้งในแง่ที่ดีและไม่ดี มีความรู้สึกในแง่บวกต่อชีวิตในอดีตของตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะ มีความรู้สึกไม่พึงพอใจในตนเอง รู้สึกผิดหวังกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนในอดีต มีสิ่งรบกวนจิตใจหรือทำให้รู้สึกเจ็บปวด ประารถนาที่จะแตกต่างไปจากสิ่งที่ตนเป็นอยู่ในขณะนี้

2. การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะ มีเป้าหมายในชีวิตและมีภาวะการกำหนดทิศทางด้วยตนเอง รับรู้ได้ถึงการมีความหมายของชีวิตในอดีตและปัจจุบัน ยึดถือความเชื่อที่นำไปสู่การมีจุดหมายในชีวิตมีความมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ในการมีชีวิตอยู่ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะ ขาดภาวะการตระหนักรู้ในจุดหมายของชีวิต ไม่มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ขาดการกำหนดทิศทางหรือเป้าหมาย มองไม่เห็นประโยชน์หรือความหมายของชีวิตที่ผ่านมาในอดีต ไม่มีทัศนคติหรือความเชื่อที่ให้ความหมายหรือคุณค่าแก่ชีวิต

3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะ เป็นอิสระ สามารถประเมินตนเองตามจริงได้ สามารถทานกระแสสังคมในวิถีของการคิดและการกระทำ พฤติกรรมมาจากการควบคุมภายในตนเองประเมินตนเองตามมาตรฐานของตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะ กังวลเกี่ยวกับความคาดหวังและการประเมินของผู้อื่น ยอมตามการตัดสินใจของผู้อื่นในการตัดสินใจเรื่องที่สำคัญ ๆ ปฏิบัติตนตามกระแสหรือแรงกดดันของสังคมในวิถีการคิดและการกระทำ

4. การพัฒนาตนเอง (Personal growth) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะ รับรู้ได้ถึงการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เห็นความงอกงามในตนเองพร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ สามารถตระหนักรู้ได้ถึงศักยภาพที่ตนเองมี เห็นหรือรับรู้ถึงโอกาสในการพัฒนาหรือปรับปรุงตนเอง และพฤติกรรมตลอดเวลา มีการเปลี่ยนแปลงที่สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักรู้และประสิทธิภาพในตนเอง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะ มีความรู้สึกที่ชีวิตเฉื่อยชาหรือหยุดนิ่งอยู่กับที่ ขาด



ภาวะการปรับปรุงหรือการพัฒนาตนเองในทุกขณะ รู้สึกเบื่อหน่ายและขาดความสนใจหรือ  
กระตือรือร้นในชีวิต รู้สึกว่าตนไม่สามารถที่จะพัฒนาได้

5. การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะ มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นที่เป็นไปอย่างอบอุ่น น่าพึงพอใจ และไว้วางใจได้ คำนึงถึงสวัสดิภาพของผู้อื่น มีความสามารถในการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Empathy) มีความรักและความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด เข้าใจถึงลักษณะการให้และการรับในสัมพันธภาพระหว่างมนุษย์ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะ มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและเชื่อใจผู้อื่นน้อย มีความยากลำบากที่จะให้ความอบอุ่น ที่จะเปิดเผยและใส่ใจบุคคลอื่น มักจะรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้งและท้อแท้สิ้นหวังในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ต้องการที่จะประนีประนอมหรืออดทนเพื่อจะคงสัมพันธภาพไว้

6. ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ผู้ที่ได้คะแนนสูงจะมีลักษณะ มีภาวะความเป็นผู้นำและมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งที่อยู่รอบตัว สามารถควบคุมหรือดูแลกิจกรรมที่ย่างต่าง ๆ ให้ผ่านพ้นไปอย่างสะดวกเรียบร้อยได้ สามารถใช้โอกาสที่มีอยู่แวดล้อมรอบด้านอย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนต่ำจะมีลักษณะ ประสบกับภาวะยากลำบากในการจัดการภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงบริบทแวดล้อม มองไม่เห็นโอกาสต่าง ๆ ที่มี

1.2.3.2.3 กลุ่มที่วัดสุขภาวะทางจิตโดยการประเมินทางด้านสุขภาพจิต เช่น แบบวัดการคัดกรองสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ในชุมชน (The Health Option Survey : HOS) สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1951 โดยอัลลิสเตอร์ เอ็ม. แมคมิลลัน เพื่อระบุถึงโรคจิตประสาทและความผิดปกติชนิดต่าง ๆ ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ยกตัวอย่างเช่น คุณมีอาการไม่สบายอาหารหรือไม่ โดยผู้ตอบจะตอบว่า “บ่อยครั้ง” “บางครั้ง” หรือ “ไม่เคยเลย” ไลท์ตัน และคนอื่น ๆ รายงานว่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .87 และการศึกษาของทูซิกแนนท์ และคนอื่น ๆ ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 387 คน พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบซ้ำ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .78 (McDowell. 2006: 210-216; citing Macmillan. 1951)

แบบวัด The twenty-two Items Screening Score of Psychaitric Sytoms สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1962 โดยโทมัส เอส.แลงก์เนอร์ เป็นการวัดภาวะสุขภาพจิต แต่ไม่สามารถวัดได้ละเอียดนัก เพราะไม่สามารถแยกแยะความผิดปกติตามชนิดของการเจ็บป่วยทางจิตได้ มีจำนวนข้อคำถาม 22 ข้อ เช่น ฉันรู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา ผู้ตอบจะตอบว่า “ใช่” “ไม่ใช่” “ไม่รู้” หรือ “ไม่ตอบ” จากการศึกษาของจอนห์สัน และไมล์ พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแอลฟา

(Alpha Reliability Coefficient) เท่ากับ .77 และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นโอเมก้า (Omega Reliability Coefficient) เท่ากับ .80 (McDowell. 2006: 216-220; citing Langner. 1962)

แบบวัด The Affect Balance Scale สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1965 โดย นอร์แมน เอ็ม. แบรดเบิร์น เป็นการวัดที่บ่งชี้ถึงปฏิกริยาทางด้านจิตใจ ทั้งในด้านบวกและด้านลบในกลุ่มประชาชนทั่วไป ซึ่งสามารถบ่งชี้ถึงความสุขทั่วไปในชีวิตและความผาสุกทางใจ มีข้อคำถาม 10 ข้อ เช่น 2-3 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึกโดดเดี่ยวหรือเหินห่างจากคนอื่น ๆ ผู้ตอบจะตอบว่า “บ่อยครั้ง” “บางครั้ง” หรือ “ไม่เคยเลย” แบรดเบิร์นกล่าวว่า ค่าความเชื่อมั่นแบบทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) จากการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่าง 174 คน ในคำถาม 9 ข้อ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .90 (McDowell. 2006: 221-224; citing Bradburn. 1965)

แบบวัด The Rand Mental Health Inventory : MHI สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1979 โดยบริษัท RAND และจอร์น อี. แวร์ เป็นการวัดสภาวะกดดันทางด้านจิตใจและความผาสุกในชีวิต ซึ่งใช้สำรวจในกลุ่มประชากรทั่วไป โดยให้ความสำคัญกับมิติทางด้านอารมณ์ แบบสำรวจสุขภาพจิต (Mental Health Inventory) ในระยะแรกสร้างขึ้นเพื่อประเมินสุขภาพจิตในการทดสอบการประกันสุขภาพของบริษัท RAND ซึ่งเน้นด้านอารมณ์ อาการของความวิตกกังวล และอาการของการสูญเสียการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม MHI ใช้ข้อคำถามของ General Well-Being Schedule ของดูพาย ซึ่งครอบคลุมภาวะสุขภาพทั่วไป และข้อคำถามอีก 20 ข้อ ครอบคลุมความวิตกกังวล ความซึมเศร้า อารมณ์ทางบวก และการสูญเสียการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรม นอกจากนี้อีก 3 ข้อ ครอบคลุมปมทางอารมณ์ (Emotional ties) รวมเป็น 38 ข้อ ผ่านการทดสอบความเชื่อมั่นด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3,525 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .64 และมีค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นแบบวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Method) เท่ากับ .96 (McDowell. 2006: 247-253; citing RAND Corporation; & Ware, 1979)

และแบบวัด The General Health Questionnaire : GHQ สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1972 โดยเดวิด โกลเบิร์ก เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการคัดกรองและวินิจฉัยอาการผิดปกติทางจิตใน ระยะเริ่มต้น ซึ่งมีหลายเวอร์ชัน GHQ-60, GHQ-30, GHQ-28, GHQ-20 และ GHQ-12 โดย GHQ-28 ประกอบด้วย 4 สเกล ได้แก่ อาการทางกายที่เป็นผลมาจากจิตใจ ความวิตกกังวลและอาการนอนไม่หลับ การทำหน้าที่ผิดปกติทางสังคม และความซึมเศร้ารุนแรง หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีทดสอบซ้ำ (Test-Retest Method) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .90 (McDowell. 2006: 259-269; citing Goldberg. 1972)

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดสุขภาวะทางจิตเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทของวัยรุ่นไทย โดยอาศัยแนวคิดสุขภาวะทางจิตของไรฟ์ (Ryff, 1989) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) 2) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) 3) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) การพัฒนาตนเอง (Personal growth) 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) และ 6) การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ลักษณะของแบบวัดเป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ จาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึก/ความคิดเห็นตามที่ระบุไว้ในแต่ละข้อในระดับใด

การทบทวนเอกสารข้างต้นเป็นการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความหมายและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต รวมทั้งการวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งจะเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นในการวิจัยครั้งนี้

## 2. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับลักษณะทางศาสนา

ในสาขาวิชาจิตวิทยานั้น การวัดและการวิจัยลักษณะทางศาสนาของมนุษย์ได้เริ่มมานานกว่า 100 ปีแล้ว จากการที่ฮอลล์ นักจิตวิทยาได้เริ่มทำวารสารจิตวิทยาศาสนาขึ้นในปี ค.ศ. 1891 (Hall, 1891; อ้างอิงจาก Gorsuch, 1988) แต่การศึกษาค้นคว้าทางจิตวิทยาในยุคนั้นยังมีความใกล้เคียงกับสาขาปรัชญาอยู่มาก ทำให้การศึกษาทางด้านจิตวิทยาศาสนาต้องหยุดชะงักลงอยู่ระยะหนึ่งในปี ค.ศ. 1915 จนกระทั่งสาขาจิตวิทยาที่มีความเจริญก้าวหน้า ประสบความสำเร็จในการสร้างเอกลักษณ์ทางวิชาการของตนเองแล้ว จึงมีผู้หันมาให้ความสนใจศึกษาค้นคว้าทางด้านจิตวิทยาศาสนาอีกครั้งหนึ่ง ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา และเจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับจนถึงปัจจุบัน (Gorsuch, 1988)

### 2.1 ความหมายและการวัดลักษณะทางศาสนา

การวัดลักษณะทางศาสนาในมนุษย์นั้น แต่เดิมมีการวัดลักษณะทางศาสนาโดยขาดความหมายที่ชัดเจน แม้กระทั่งนักสังคมศาสตร์ก็เข้าใจคำว่า “ศาสนา” แตกต่างกันมาก (ดวงเดือน พันธมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 10; อ้างอิงจาก Clark, 1958) เช่น บางคนเข้าใจว่าศาสนา คือ ประเพณีด้านหนึ่ง หรือหมายถึง การมีประสบการณ์เหนือธรรมชาติ หรือหมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ตลอดจนหมายถึง การให้ความหมายแก่ชีวิตของตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ นักวิจัยได้วัดลักษณะของบุคคลทางการนับถือศาสนาอย่างหยาบ ๆ และมักเป็นคำถามข้อเดียว เช่น ท่านนับถือศาสนาอะไร หรือถามว่า ท่านเป็นคนมีหรือไม่มีศาสนา ท่านนับถือศาสนาหรือไม่ เป็นต้น การวัดเช่นนี้มีข้อจำกัดมาก เนื่องจากผู้ตอบแต่ละคนเข้าใจความหมายของคำว่า “ศาสนา” ไม่

เหมือนกันเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว การวัดด้วยวิธีนี้จึงมีความเป็นอัตวิสัยมาก ผู้ที่ตอบเหมือนกันอาจมีลักษณะที่แตกต่างกันไปได้มาก จึงขาดความน่าเชื่อถือ (Gorsuch. 1988) กอร์ซัคจึงเสนอแนะว่า ควรมีการวัดลักษณะทางศาสนาด้วยวิธีการขั้นสูง และวัดในหลายแง่มุมไปพร้อมกันในการวิจัยหนึ่ง ๆ จึงจะทำให้เป็นปรวิสัย มีความเป็นวิทยาศาสตร์มากขึ้น ซึ่งจะให้ผลการวัดที่น่าเชื่อถือ

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) ได้ประมวลงานวิจัยเกี่ยวกับการวัดลักษณะทางศาสนาในมนุษย์ และสรุปว่าลักษณะทางศาสนาของบุคคล ที่ได้มีการวัดและการวิจัยมานั้น มีการพัฒนาทางด้านความหมาย และวิธีการวัดมาอย่างต่อเนื่อง โดยอาจศึกษาลักษณะทางศาสนาได้ 2 แนวทางที่สำคัญ แนวทางแรก คือ การศึกษาลักษณะทางศาสนาของบุคคลทางด้านจิตใจ ได้จากหลายด้าน เช่น ทศนคติ ค่านิยม และแรงจูงใจ ที่เกี่ยวข้องกับศาสนาโดยทั่วไป หรือศาสนาใดศาสนาหนึ่งที่ตนนับถืออยู่ ส่วนแนวทางที่สอง คือ การศึกษาลักษณะเฉพาะของแต่ละศาสนาทางด้านความเชื่อ และการปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับศาสนาของตน

การวัดลักษณะทางศาสนาของบุคคลในแนวทางแรกนั้น เป็นการวัดหน้าที่ หรือประโยชน์ของการนับถือศาสนา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงทศนคติ ค่านิยม และแรงจูงใจ ของผู้ตอบในอันที่จะใช้ประโยชน์จากศาสนาในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ด้านค่านิยมทางศาสนา ซึ่งหมายถึงการเห็นความสำคัญของศาสนาที่ตนนับถือ ในปริมาณต่าง ๆ นั้น อาจแบ่งเป็นค่านิยมที่เป็นหนทางนำไปสู่เป้าหมายอื่น กับค่านิยมที่เป็นเป้าหมายโดยตรง อัลพอร์ท และรอส (Allport; & Ross. 1967: 434) ได้เสนอแนะความคิดเกี่ยวกับค่านิยมทางศาสนาในสองลักษณะนี้ โดยกล่าวว่ามนุษย์เราอาจตระหนักถึงคุณค่าของการนับถือศาสนาได้เป็น 2 ด้าน ด้านแรกคือ การใช้ศาสนาเป็นเครื่องมือให้ตนเองได้รับประโยชน์เชิงรูปธรรมและทางสังคม (Extrinsic Orientation) เช่น สวดมนต์เพื่อให้หายกลุ่มใจและเพื่อป้องกันภัยไปโบสถ์เพื่อคบหามิตรสหาย เป็นต้น ด้านที่สองคือ การใช้ชีวิตตามแนวทางของศาสนา (Intrinsic Orientation) เช่น เห็นความสำคัญของการคิดไตร่ตรองอย่างสงบและการสวดมนต์ ความชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับศาสนาของตน และการดำเนินชีวิตตามแนวความเชื่อทางศาสนาของตน เป็นต้น ลักษณะทางศาสนา 2 มิตินี้วัดโดย แบบวัด Religious Orientation Scale ดอนนาฮิว (Donahue. 1985: 400) ได้ประมวลงานวิจัยได้ถึง 70 เรื่อง ที่ศึกษาวิจัยลักษณะทางศาสนาในแนวทางนี้ แต่ก็ยังมีข้อวิจารณ์กันว่า แบบวัดและมิติทั้งสองดังกล่าวยังมีความคลุมเครือ จึงได้มีการปรับปรุงแบบวัดนี้หลายครั้ง ทั้งนี้เพราะแบบวัดนี้สามารถจะใช้ได้กับผู้นับถือศาสนาต่าง ๆ ไม่จำกัด และยังสะท้อนให้เห็นถึงการขาด หรือการบรรลุดุศมิภาวะทางการนับถือศาสนาของผู้ตอบด้วย ต่อมาแบทสัน และเวนทิส (Batson; & Ventis. 1982: 149-155) ได้เพิ่มมิติแสวงหาศรัทธา (Quest Orientation) เพื่อจะพัฒนามิตีค่านิยมภายใน (Intrinsic Orientation) ให้ชัดเจนขึ้น เป็นมิติที่สะท้อนให้เห็นถึงการที่ผู้ตอบเกิดความขัดแย้งในใจ และได้ไปแสวงหาคำตอบ จนทำให้เชื่อมั่นในศาสนาที่ตนนับถือมากยิ่งขึ้น โดยได้

สร้างแบบวัดมิติด้านนี้ขึ้นมาใหม่ คือ Religious Life Inventory ซึ่งแบบวัดการแสวงหา (Quest Scale) นี้ได้มีการหาความเที่ยงตรง (Validity) ด้วยวิธีการเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะนั้น (Known Group Technique) ทำให้น่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น และได้มีผู้นำแบบวัดนี้ไปใช้ในการวิจัยทางด้านศาสนา มากกว่า 50 เรื่อง (Batson; & Schoenrade. 1991: 418) ในช่วงหลังนี้

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติและค่านิยมทางศาสนามานานกว่า 40 ปีแล้ว โดยได้มีการประมวลผลการวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติต่อศาสนาพุทธของเด็กไทย ที่มีการศึกษาระหว่าง พ.ศ. 2501 ถึง พ.ศ. 2518 จำนวน 10 เรื่อง (วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี. 2522) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปจนถึงนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา สรุปได้ว่า นักเรียนและนักศึกษาเหล่านี้มีทัศนคติที่ดีต่อศาสนาอยู่บ้าง แต่ก็ไม่ค่อยมีความรู้เกี่ยวกับศาสนา ต่อมาได้มีการวิจัยที่ทำการเปรียบเทียบนิสิตในคณะต่าง ๆ อายุ 16-25 ปี จำนวน 300 คน ตามคณะ เพศ ชั้นเรียน และฐานะ ที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติที่ดีต่อศาสนาพุทธ (วันทนีย์ วิชัยคำ. 2515) ผลปรากฏว่า นิสิตในคณะศึกษาศาสตร์ชั้นปีที่ 4 มีทัศนคติที่ดีต่อพุทธศาสนามากกว่า นิสิตในคณะเดียวกันแต่อยู่ต่างชั้นปี ส่วนนิสิตในคณะรัฐศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ มีทัศนคติที่ไม่แตกต่างกัน และพบอีกว่า โดยส่วนใหญ่แล้ว นิสิตหญิงมีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติตามหลักธรรมในพุทธศาสนามากกว่านิสิตชาย นอกจากนี้ยังได้มีการพัฒนาแบบวัดการเห็นคุณค่าทางศาสนา ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีเหตุผลเชิงจริยธรรมของโคลเบอร์ก (อุษา ศรีจินดารัตน์. 2533) โดยแบ่งเหตุผล 6 ชั้นตามทฤษฎีออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับเหตุผลภายนอก ซึ่งถือว่าเป็นระดับต่ำ โดยผู้ตอบเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าทางศาสนาเพราะศาสนาเป็นหนทางไปสู่การเป็นที่ยอมรับจากคนอื่น หรือได้วัตถุสิ่งของหรือป้องกันมิให้ตนเองถูกสังคมไทยและระดับเหตุผลภายใน ซึ่งเป็นชั้นสูง โดยผู้ตอบเป็นผู้ที่เห็นว่า ศาสนาจะช่วยให้ชีวิตมีความสุข ช่วยพัฒนาตนและคนอื่นให้มีจิตใจและคุณธรรมที่สูง จึงเป็นแบบวัดที่สามารถใช้ได้กับทุกศาสนา สะท้อนให้เห็นจริยธรรมของผู้ตอบ และมีความน่าเชื่อถือ เพราะมีทฤษฎีรองรับ

การวัดลักษณะทางศาสนาในแนวทางที่สอง เป็นการวัดตามเนื้อหาของแต่ละศาสนา จึงเป็นการสร้างแบบวัดขึ้นใช้เฉพาะศาสนา แต่อาจจะยึดหลักการเดียวกันได้ ทางด้านเนื้อหาของการนับถือศาสนาต่าง ๆ นั้น อาจวัดในเรื่องของความเชื่อ และการปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนาหนึ่ง ๆ ในต่างประเทศนั้น ระยะเวลายังมีแบบวัดความเชื่อทางศาสนาไม่มากนัก เพราะนักจิตวิทยาสนใจศึกษา ลักษณะทางศาสนาในรูปของทัศนคติ ค่านิยม แรงจูงใจ และบุคลิกภาพบางประการดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมากกว่า แต่มีนักจิตวิทยาส่วนหนึ่งที่เห็นว่าควรมีการวัดและและการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนาให้มากขึ้น จึงได้ส่งเสริมให้มีการสร้างแบบวัดขึ้นมา เพราะอาจเป็นแนวทางของการพัฒนาความรู้ทางด้านจิตวิทยาศาสนาได้มากยิ่งขึ้น ดังนั้นในต่างประเทศซึ่งประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาคริสต์นิกายโรมันแคทอลิกและโปรเตสแตนต์นั้น จึงเริ่มมีการวัดความเชื่อทางศาสนาคริสต์ในเรื่องต่าง ๆ

ในงานวิจัย เช่น สังกัปกรณ์หรือมโนทัศน์เกี่ยวกับพระเจ้า ความเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย ความเชื่อเรื่องนรกและปีศาจในนรก ตลอดจนความเชื่อเรื่องบัญญัติ 10 ประการ ที่โมเชสรับบัญชาจากพระเจ้า เป็นต้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 15)

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อทางพุทธศาสนา และหลักธรรมของพุทธศาสนาในหลายด้าน เช่น การวัดเกี่ยวกับความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม (โสภะ ชูพิกุลชัย. 2522) และความเชื่อในด้านอื่น ๆ เช่น สันโดษ นิพพาน เป็นต้น (เพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม; และ อ้อมเดือน สดมณี. 2529) นอกจากนี้ งามตา วนิทานนท์ (2538) ได้เขียนบทความเกี่ยวกับการวัดลักษณะทางพุทธศาสนา โดยกล่าวถึงแนวทางการวัดความเชื่อหลายด้านพร้อมกัน รวมทั้งการวัดการปฏิบัติทางศาสนาหลายด้านพร้อมกันด้วย ซึ่งเป็นแนวทางใหม่ในการศึกษาลักษณะทางพุทธศาสนา

## 2.2 ลักษณะทางพุทธ : การกำหนดลักษณะและความหมาย

พุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีเนื้อหาซับซ้อน ซึ่งแสดงความสัมพันธ์ตั้งแต่จักรวาล โลก สิ่งมีชีวิตต่าง ๆ รวมทั้งมนุษย์ ที่เกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ ดังนั้นการศึกษาลักษณะทางพุทธศาสนา จึงจำเป็นต้องวัดลักษณะทางศาสนาพุทธของบุคคลหลายด้านไปพร้อม ๆ กัน สำหรับการเป็นพุทธมามกะที่ดีของพุทธศาสนิกชนที่เป็นฆราวาสนั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความเชื่อ และการปฏิบัติทางศาสนาไปพร้อมกัน คือ การยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง และการถือศีล 5 ข้อ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 18; อ้างอิงจาก พระสุธรรมยานเถระ. 2528) โดยสามารถแบ่งเป็นตัวแปรที่วัดลักษณะทางพุทธได้ 3 ตัวแปร ได้แก่

### 2.2.1 ความเชื่อทางพุทธศาสนา (Buddhist Belief)

ฟิชไบน์ และไอเซน (Fishbein; & Ajzen. 1975: 131) ได้ให้ความหมายของ “ความเชื่อ” ว่าหมายถึง การลงความเห็น การยอมรับในเรื่องใดเรื่องหนึ่งของบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามความรู้ความเข้าใจและสิ่งแวดล้อมของแต่ละคนที่มีต่อเรื่องนั้น ดังนั้น ความเชื่อทางพุทธศาสนา จึงเป็นเรื่องของการรับรู้และการยอมรับของบุคคลเกี่ยวกับพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับที่ ฮัมเฟรย์ (Humphreys. 1963: 42) กล่าวไว้ว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนาเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเข้าใจบนพื้นฐานแห่งเหตุผล ไม่ใช่ถูกบังคับให้เชื่อ

ความเชื่อทางพุทธศาสนานั้น มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนิกชนอย่างมาก ความเชื่อที่เป็นหลักสำคัญทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย ลักษณะขั้นต้นของพุทธมามกะ ซึ่งเป็นหลักความเชื่อเบื้องต้นที่ชาวพุทธจะต้องยึดถือ คือ **ความเชื่อในไตรสรณคมน์หรือพระรัตนตรัย** และยึดถือไว้เป็นที่พึ่ง ได้แก่ ความเชื่อในพระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์ โดยมีรายละเอียดความเชื่อในพระรัตนตรัย ดังนี้ ก) การเชื่อว่าพระพุทธรูปเจ้ามีจริง ท่านเป็นผู้รู้และปฏิบัติชอบ ข) พระธรรม คือ ความจริงที่ท่านค้นพบและทรงนำมาสั่งสอนผู้อื่น พุทธศาสนิกชนควรเรียนรู้และ

ปฏิบัติตาม ค) พระสงฆ์ คือ ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า และเป็นผู้นำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามาเผยแผ่ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 18; อ้างอิงจาก พระสุธรรมยานเถระ. 2528)

ความเชื่อทางพุทธศาสนาที่เป็นลักษณะชั้นกลางของพุทธมามกะ ได้แก่ **ความเชื่อในเรื่องกรรมหรือผลแห่งการกระทำ** คือ การทำดีควรเชื่อว่าย่อมได้ผลดี ส่วนการทำชั่วย่อมได้ชั่ว ตนกกระทำสิ่งใดไว้ ย่อมได้ผลตอบแทนตามที่ตนกระทำ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งดี หรือไม่ดี ผลตอบแทนนั้นอาจได้รับทันทีหรืออาจต้องรอไปอีกในภพหน้า ตลอดจนเชื่อว่าสิ่งที่ตนกำลังประสบอยู่ในปัจจุบันนี้ อาจเป็นผลตอบแทนที่ตนได้กระทำมาในอดีตทั้งในชาตินี้หรือภพที่แล้วมา และเน้นที่ความเพียรพยายามของบุคคลที่จะละเว้นความชั่ว ทำแต่ความดีในชีวิตปัจจุบัน เพื่อจะได้รับผลดีในอนาคต (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 18 – 19; อ้างอิงจาก พระราชวรมณี ประยูรท์ ปยุตโต. 2529) ดังนั้นการเชื่อในเรื่องสาเหตุและผล ที่เกี่ยวกับการทำความดีและความชั่วว่าจะส่งผลต่อบุคคลในกาลต่อมา จึงมีความเกี่ยวข้องกับ**ความเชื่อเรื่องของเอนกชาติของมนุษย์** หรือเชื่อเรื่องของชาติที่แล้ว ชาติปัจจุบัน และชาติหน้า ซึ่งผลของการกระทำอาจไปสนองในชาติปัจจุบัน คือ ชาติเดียวกับที่บุคคลนั้นได้กระทำกรรมไว้ หรืออาจเกิดผลในชาติหลัง ๆ ก็ได้ นอกจากนี้ผู้ที่เชื่อเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ย่อมมีความเชื่อว่า **สวรรค์และนรก** มีจริง ภพภูมิต่าง ๆ มีจริง เมื่อทำดีย่อมได้รับการตอบแทนที่ดีด้วยการขึ้นสวรรค์ และทำชั่วย่อมได้รับการตอบแทนคือ ตกนรก (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 19; อ้างอิงจาก พระราชวรมณี ประยูรท์ ปยุตโต. 2529)

ความเชื่อทางพุทธศาสนาขั้นสูงสุด ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของพุทธศาสนา เพราะในศาสนาอื่น ๆ ไม่มีความเชื่อนี้ได้แก่ ความเชื่อเรื่อง**นิพพาน** ซึ่งความหมายตามตัวอักษรแปลว่า ออกไปแล้วจากตัณหาที่เป็นเครื่องร้อยติดไว้กับภพ ไม่มีกิเลส (รัก โลก โกรธ หลง) และดับทุกข์ทั้งปวง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของชีวิตมนุษย์ และควรเชื่อว่า บุคคลที่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนในพุทธศาสนาจะสามารถเข้าสู่พระนิพพานได้ โดยไม่จำกัดเพศ ชาติตระกูล อายุ หรือฐานะ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 19 – 20; อ้างอิงจาก พระราชวรมณี ประยูรท์ ปยุตโต. 2529)

ความเชื่อทางพุทธ 3 ขั้นนี้มีลักษณะเหมือน กัทท์แมน สเกล (Guttman Scale) คือ ผู้ที่เชื่อขั้นสูงสุด คือ นิพพาน ต้องเชื่อชั้นกลางและขั้นต่ำด้วย ส่วนผู้ที่เชื่อชั้นกลาง คือ กฎแห่งกรรม เอนกชาติ นรก สวรรค์ อาจไม่เชื่อเรื่องนิพพานก็ได้ แต่ผู้ที่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ว่ามีจริง มักเชื่อในไตรสรณคมน์ด้วย และอาจมีผู้ที่เชื่อเรื่องไตรสรณคมน์อย่างเดียวเป็นจำนวนมาก และผู้ที่ไม่เชื่อเลยทั้ง 3 ขั้นก็มีอีกด้วย (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 20)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนา หมายถึง การรับรู้และการยอมรับของบุคคลในเรื่องที่เกี่ยวกับพุทธศาสนา สำหรับพุทธมามกะที่ดี จะต้องมีความเชื่อ 3 ขั้นต่อเนื่องกัน ได้แก่

1) ความเชื่อเรื่องไตรสรณคมน์ 2) ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม มีนรก สวรรค์ และมีการเวียนว่ายตายเกิด ในภพต่าง ๆ และ 3) ความเชื่อเรื่องนิพพาน ซึ่งพุทธศาสนิกชนสามารถนำความเชื่อเหล่านี้ไปปฏิบัติ เพื่อให้ตนเองดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 2.2.2 การปฏิบัติทางพุทธศาสนา (Buddhist Practice)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546: 647) ให้คำจำกัดความของคำว่า “ปฏิบัติ” หมายถึง การดำเนินการไปตามระเบียบแบบแผน หรือกระทำตาม การปฏิบัติทางพุทธศาสนา จึงหมายถึง การดำเนินการหรือการกระทำของบุคคลในชีวิตประจำวันตามหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนานั้นเอง

หลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา รวมเรียกว่า ระบบไตรสิกขา หรือ การศึกษา 3 อย่าง ระบบไตรสิกขาเป็นหลักกลางสำหรับการปฏิบัติธรรมเต็มตามกระบวนการ ซึ่ง พระภิกษุสงฆ์เป็นตัวอย่างของการปฏิบัติธรรมแบบเต็มรูปแบบนี้ หลักปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้เรียงจากข้างนอกเข้าหาข้างใน กล่าวคือ ศีล เป็นส่วนที่แสดงออกภายนอกทางกายและวาจา สมาธิ เป็น ส่วนของจิตใจ และปัญญา เป็นขั้นที่อาศัยจิตทำงานให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ซึ่งเป็นส่วนที่มาเสริมเพื่อปรับปรุงคุณภาพของจิตใจ จากนั้นจิตใจที่มีความรู้ มีปัญญา มีคุณภาพ จะใช้ในการปรับปรุงชีวิตด้านกายวาจาดีก่อหนึ่ง ส่วนการปฏิบัติตามหลักธรรมปฏิบัติขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของพุทธศาสนิกชนทั่วไปจะอยู่ในรูปของ ทาน ศีล ภาวนา หรือเรียกชื่อต่างไปว่า บุญสิกขา หมายถึง การฝึกหัดทำความดี การทำให้เจริญองงามขึ้นในความดีต่าง ๆ ด้วยการบริจาคทาน รักษา ศีล และเจริญภาวนา หลักปฏิบัติทาน ศีล ภาวนານี้ เน้นส่วนภายนอกมากขึ้น เริ่มจากทานซึ่งเป็นการจับเอาของนอกตัว การเอาสิ่งของไปให้ผู้อื่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกัน ส่วนศีลมาอยู่ที่ตัว จากนั้น ภาวนาก็เข้าไปในตัว โดยภาวนาจะรวมทั้งจิตภาวนาหรือการฝึกอบรมด้านจิต และปัญญาภาวนาหรือ การฝึกอบรมด้านปัญญา กล่าวคือ สมาธิและปัญญานั้นเอง การปฏิบัติในระบบบุญสิกขา หรือทาน ศีล ภาวนານี้ เน้นข้อปฏิบัติเบื้องต้นที่เกี่ยวกับการแสดงออกทางกาย วาจา การปฏิบัติต่อกันระหว่าง มนุษย์หรือความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นการกระทำที่ปรากฏรูปร่าง มองเห็นได้ชัด ปฏิบัติได้ง่ายกว่า มุ่งชัดเลขาจิตใจภายในให้ประณีตเจริญองงาม โดยใช้การกระทำภายนอกที่หยาบกว่าเป็นเครื่องมือ เรียกตามสำนวนทางธรรมว่า เพื่อกำจัดกิเลสหยาบ การปฏิบัติเช่นนี้จึงจัดให้เหมาะกับคฤหัสถ์หรือ ชาวบ้าน (อุบล เลี้ยววาริณ. 2542: 40; อ้างอิงจาก พระเทพเวที. 2532)

การปฏิบัติทางพุทธศาสนาในหลักบุญสิกขา หรือทาน ศีล ภาวนา มีรายละเอียดดังนี้ (อุบล เลี้ยววาริณ. 2542: 41; อ้างอิงจาก พระเทพเวที. 2532)

**ทาน** หมายถึง การให้ การสละ และการเผื่อแผ่แบ่งปัน เป็นการให้เพื่ออนุเคราะห์ เพื่อสงเคราะห์ เพื่อยึดเหนี่ยวจิตใจ สมานไมตรี เพื่อแสดงน้ำใจสร้างสามัคคี เพื่อบูชาคุณความดี เพื่อ



ยกย่อง ส่งเสริม สนับสนุนคนดี ซึ่งเป็นการให้ในด้านทรัพย์สินสิ่งของ ปัจจัย เครื่องใช้ยังชีพ วัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ความรู้ศิลปวิทยาการ คำแนะนำสั่งสอน บอกแนวทางการดำเนินชีวิต ให้ธรรม ตลอดจนให้อภัย ที่เรียกอภัยทาน

**ศีล** เป็นคำสอนและหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสังคม เป็นระบบควบคุมการแสดงออกทางกาย ทางวาจา ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเกื้อกูลต่อการดำรงชีวิต การอยู่รวมกันของกลุ่มคน ศีลพื้นฐานขั้นต้น คือ ศีลห้า ได้แก่ (1) การไม่ประทุษร้ายต่อชีวิตและร่างกาย (2) การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน (3) การไม่ละเมิดต่อของรัก ไม่ประทุษร้ายจิตใจ หลอกลวงเกี้ยวพา ทำลายตระกูลวงศ์ของกันและกัน (4) การไม่หักหาญลดรอนผลประโยชน์กันด้วยวิธีประทุษร้ายทางวาจา และ (5) การไม่เข้าเติมตนเองด้วยสิ่งเสพติด ซึ่งทำให้เสื่อมทรามเสียสติสัมปชัญญะ ที่เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งป้องกันจากความผิดพลาดเสียหาย และคุ้มตัวไว้ในคุณความดี

**ภาวนา** คือ การฝึกอบรมจิตใจให้เจริญขึ้นด้วยคุณธรรมต่าง ๆ ให้เข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น และให้มีปัญญารู้เท่าทันสังขาร กล่าวคือ ให้รู้เท่าทันโลกและชีวิต หรือมีโลกทัศน์และชีวทัศน์ ที่ถูกต้อง โดยภาวนานี้ ก็คือ สมาธิและปัญญาในไตรสิกขานั้นเอง วิธีการและข้อปฏิบัติสำหรับการฝึกภาวนาในระดับนี้ ได้แก่ การแสวงปัญญาและชำระจิตใจด้วยการฟังธรรม การแสดงธรรม การสนทนาธรรม การแก้ไขปลูกฝังความเชื่อ ความเห็น ความเข้าใจที่ถูกต้อง การเจริญเมตตา และการควบคุมขัดเกลากิเลสต่าง ๆ

สรุปได้ว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนา หมายถึง การที่บุคคลจะกระทำหรืองดเว้นการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิต โดยยึดหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการปฏิบัติขั้นต่ำไปสู่ขั้นสูง คือ การให้ทาน การรักษาศีล และการปฏิบัติภาวนา เป็นการทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ การปฏิบัติทั้ง 3 ประการนี้ไม่อาจแยกการปฏิบัติออกจากกันได้ ต้องเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน

### 2.2.3 วิถีชีวิตแบบพุทธ (Buddhist Life Style)

วิถีชีวิต (Life Style) เป็นคำที่คิดขึ้นโดยนักจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียง คือ อัลเฟรด แอดเลอร์ (Alfred Ader) หมายความว่า พฤติกรรมและนิสัยของบุคคลในชีวิตประจำวัน ในการเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2551: 83) วิถีชีวิตของบุคคล ได้แก่ การที่บุคคลใช้เวลาในชีวิตของตนทำสิ่งต่าง ๆ การบริโภค การพักผ่อน การทำงานอดิเรก การไปที่ต่าง ๆ การรวมกลุ่ม และทำอะไรที่ซ้ำ ๆ ในช่วงหนึ่งของชีวิต เป็นการกระทำของบุคคลอย่างมีรูปแบบที่คงที่และเป็นแบบแผนที่สอดคล้องกัน โดยบุคคลกระทำอย่างจริงจัง และรู้ตัวว่าได้เลือกที่จะกระทำสิ่งนี้บ่อยครั้งกว่าที่จะกระทำสิ่งอื่น ๆ วิถีชีวิตของบุคคลได้รับอิทธิพลจากทั้งภายนอกและภายในตนเอง จากภายนอก เช่น บุคคลอื่น สังคม ประเพณี และสถานการณ์ปัจจุบัน ส่วนภายในตนเอง เช่น

ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ความต้องการ การยอมรับหลักปฏิบัติจากครอบครัว โรงเรียน ศาสนา เป็นต้น วิถีชีวิตจะทำให้บุคคลมองเห็นว่า อะไรถูกอะไรผิด และสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนควรหลีกเลี่ยง (อุบล เลี้ยววาริณ. 2542: 42-43; อ้างอิงจาก Wingeier. 1990)

งามตา วนินทานนท์ (2536: 27) ได้ให้ความหมายคำว่า วิถีชีวิต หมายถึง การที่บุคคลเลือกดำเนินชีวิตประจำวันตามความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม หรือแบบแผนอันเป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของกลุ่มสังคมที่บุคคลเป็นสมาชิกอยู่ ดังนั้น วิถีชีวิตทางศาสนา จึงเป็นพฤติกรรมของบุคคลในชีวิตประจำวันที่บุคคลเห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรทำหรือไม่สมควรทำตามหลักของศาสนา และได้เลือกที่จะปฏิบัติตามหลักของศาสนาเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต

สำหรับวิถีชีวิตของคนไทยนั้นผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นกับพระพุทธศาสนา ความเชื่อและหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาซึมแทรกผสมผสานอยู่ในแนวความคิด จิตใจ และการกระทำของบุคคลแทบทุกด้านของชีวิตตลอดเวลายาวนาน โดยบางอย่างยังคงเนื้อหาสาระเดิมที่บริสุทธิ์ไว้ได้ บางอย่างถูกดัดแปลงเสริมแต่ง ตลอดจนปะปนกับความเชื่อและข้อปฏิบัติอื่น หรือผันแปรไปด้วยเหตุอื่น ๆ จนผิดเพี้ยนไปจากเดิมก็มีมาก ประเพณีและพิธีการต่าง ๆ ในวงจรชีวิตของแต่ละบุคคล วงจรเวลาหรือฤดูกาลของสังคมและชุมชนมีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาโดยตลอด ถ้าไม่เป็นเรื่องของศาสนาโดยตรงก็ต้องมีกิจกรรมตามคติความเชื่อหรือแนวปฏิบัติในพระพุทธศาสนาแทรกอยู่ด้วย สำหรับวงจรชีวิตของบุคคลจะพบได้จากการตั้งชื่อ การแต่งงาน การทำบุญอายุ พิธีศพ เป็นต้น ส่วนในวงจรเวลาหรือฤดูกาลของสังคมและชุมชน ได้แก่ งานประเพณีและเทศกาลประจำปี ทั้งที่เป็นเรื่องทางพระพุทธศาสนาโดยตรง เช่น มาฆบูชา วิสาขบูชา เข้าพรรษา ออกพรรษา ทอดกฐิน เป็นต้น และที่จัดให้เข้าในคติของพระพุทธศาสนา เช่น ตรุษ สงกรานต์ สารท ลอยกระทง เป็นต้น ตลอดจนงานนมัสการปูชนียสถานประจำปีของจังหวัดต่าง ๆ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า วิถีชีวิตของคนไทยและสังคมไทยจึงผูกพันแนบสนิทเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับพระพุทธศาสนา นอกจากนั้น เนื่องจากพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับพุทธศาสนิกชนตั้งแต่เกิดจนตาย จึงคาดได้ว่าพุทธศาสนิกชนที่มีความเชื่อถือศรัทธาในหลักธรรมทางพุทธ และมีปริมาณการปฏิบัติตามหลักธรรมต่างกันจะมีวิถีชีวิตแบบพุทธที่ต่างกัน หลักความเชื่อทางพุทธที่สำคัญ ได้แก่ ความเชื่อในพระรัตนตรัย กฎแห่งกรรม อเนกชาติ นรกสวรรค์ ความสำคัญของชีวิตปัจจุบัน และความเชื่อเรื่องนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนิกชน นอกจากจะมีความเชื่อตามหลักธรรมดังกล่าวแล้ว ยังมีแนวการปฏิบัติในการดำเนินชีวิตแบบพุทธตามหลักบุญสิกขา คือ ทาน ศีล ภาวนา สำหรับชาวบ้านหรือคฤหัสถ์ที่ยึดถือไว้เป็นแนวทางเพื่อให้ชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างเหมาะสม (งามตา วนินทานนท์. 2536; 28-29)

จากที่กล่าวมาทั้งหมดพอจะสรุปได้ว่า วิถีชีวิตแบบพุทธ หมายถึง การประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลที่มีความสอดคล้องตามหลักความเชื่อและการปฏิบัติของพุทธ

ศาสนา เช่น การนำหลักความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มาประกอบการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ เลือกคบเพื่อน เลือกกระทำกิจกรรมในยามว่าง เลือกวิถีพักผ่อนหย่อนใจ ตลอดจนเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมผิดศีลธรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ

โดยสรุปแล้วลักษณะทางพุทธของบุคคลนั้น เป็นผลมาจากการที่พุทธศาสนามีหลักคำสอนที่ต้องทำให้พุทธศาสนิกชนมีความเชื่อและการปฏิบัติที่เหมาะสม เพื่อให้เป็นคุณสมบัติติดตัวไปใช้ในการดำเนินชีวิตของตนในสังคม ให้ตนเองสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และสามารถช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์และสัตว์ร่วมโลกของตนให้มีความสุขด้วย ซึ่งนอกจากความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในแต่ละบุคคลแล้ว การสะท้อนให้เห็นถึงการเป็นพุทธมามกะในปริมาณต่าง ๆ นั้น ยังอยู่ที่การเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต ที่อาจสอดคล้องหรือขัดแย้งกับความเชื่อและหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนา ถือได้ว่าเป็นลักษณะอีกอย่างหนึ่งของบุคคลที่เรียกว่า วิถีชีวิตแบบพุทธ ซึ่งในงานวิจัยนี้จะรวมเรียกความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธว่า ลักษณะทางพุทธของบุคคล

## 2.3 การวัดลักษณะทางพุทธ

### 2.3.1 การวัดความเชื่อทางพุทธศาสนา

จากการประมวลเอกสารทั้งในประเทศและต่างประเทศของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) พบว่า มีการวัดกันหลายรูปแบบ ในต่างประเทศเน้นการวัดทัศนคติต่อศาสนาเป็นสำคัญ วัดการรับรู้คุณค่า (ค่านิยม) ของศาสนาทางด้านประโยชน์หรือโทษ การวิจัยของไทยนิยมวัดลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลด้านต่าง ๆ เช่น ชันติ ไสร้จจะ สันโดษ อิทธิบาท เป็นต้น สำหรับประเทศไทยนักวิจัยมักจะศึกษาความเชื่อทางพุทธคู่กับการปฏิบัติทางศาสนา ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงเครื่องมือวัดความเชื่อทางพุทธของงานวิจัยบางเรื่องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อทางพุทธศาสนาของไทย ส่วนใหญ่มักเป็นการศึกษาความเชื่อของชาวชนบทไทย (हरรษา เลหาเสรีกุล. 2537: 22; อ้างอิงจาก นิยม คำนวณมาสก. 2512: 300-335) ศึกษาลัทธิความเชื่อบางอย่างของหมู่บ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือของไทย โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด พบว่า ชาวบ้านมีความเชื่อในเรื่องบุญบาป ขวัญวิญญาณ เทวดาผี และอื่น ๆ ตายแล้วเกิดใหม่ เมื่อมีความทุกข์ชาวบ้านจะยึด บิดา มารดา บรรพบุรุษ และคุณพระศรีรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ต่อมา ดารารัตน์ เชื้อมชิต (2516) ศึกษาเรื่องสัมพันธ์ภาพระหว่างความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และการปฏิบัติตามพระพุทธศาสนาของคนไทยบางกลุ่ม ได้สร้างแบบสอบถามความเชื่อทางพุทธศาสนาที่มีข้อความทั้งทางบวกและทางลบ แบบมาตราส่วนประเมินค่า ซึ่งมีเนื้อหาความเชื่ออันเป็นหลักของพุทธศาสนา และมีผู้ที่นำแบบสอบถามนี้ไปใช้ในการวิจัย เช่น วันทนีย์ วิชัยคำ (2515) ที่วิจัยเรื่องการเปรียบเทียบทัศนคติของนิสิตต่างคณะวิชาและต่างชั้นปีที่มีต่อพุทธศาสนา

สำหรับ สุนทรื โคมิน และสนธิ สมัครการ (2522) ได้ทำการสำรวจทัศนคติและความเชื่อทางพุทธศาสนา โดยมีกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งในกรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัดจำนวนประมาณ 2,500 คน ประเด็นที่ถามมี 5 ประเด็นด้วยกัน คือ (1) ทัศนคติเกี่ยวกับอิทธิพลของศาสนาต่อชีวิต (2) ความเชื่อเรื่องบุญวาสนา (3) ความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม (4) ความเชื่อเรื่องผลของกรรมเก่า และ (5) ทัศนคติเกี่ยวกับวิธีการแสวงหาความสุขทางใจ ประเด็นทั้งห้านี้ได้ถูกนำมาตั้งเป็นคำถาม 5 ข้อ เพื่อถามผู้ถูกศึกษา เช่น “ศาสนามีอิทธิพลต่อความคิดและชีวิตของท่านแค่ไหน” คำตอบที่คาดหวังมีเพียง “มีอิทธิพลมาก” หรือ “มีอิทธิพลบ้าง” ส่วนคำถามอีก 4 ข้อ ถามในแง่ “เห็นด้วย” หรือ “ไม่เห็นด้วย” จากนั้นนำคำตอบมาคิดเป็นร้อยละตามประเภทของตัวแปรภูมิหลัง คือ ชาวเมืองหรือชาวชนบท ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ อายุ และเพศ ต่อมา เพ็ญแข ประจวบปัจฉนิก และอ้อมเดือน สดมณี (2529) ได้วิจัยเรื่องการยึดหลักทางศาสนาในการดำเนินชีวิตของชาวชนบทไทย ซึ่งใช้วิธีการสัมภาษณ์ โดยเครื่องมือที่ใช้วัดเป็นแบบสอบถามชนิดปลายเปิด 2 ฉบับ ที่มีเนื้อหาคล้ายคลึงกัน ฉบับหนึ่งสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ และอีกฉบับหนึ่งสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กนักเรียนชั้นประถมตอนปลาย ซึ่งเป็นบุตรในครอบครัวดังกล่าว แบบสอบถามเป็นข้อความเกี่ยวกับความเห็นของผู้ตอบ ในเรื่องการเห็นประโยชน์ของพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิตของตน ความเชื่อทางพุทธศาสนา ค่านิยมทางพุทธศาสนา และการปฏิบัติตามความเชื่อ หลักธรรม และค่านิยมทางพุทธศาสนาด้วย รวมไปถึงการอบรมสั่งสอนบุตรให้ปฏิบัติตามความเชื่อและค่านิยมดังกล่าว สำหรับเนื้อหาความเชื่อและค่านิยมทางพุทธนั้น เป็นการถามผู้ตอบในเรื่องกฎแห่งกรรม บุญบาป สันโดษ ความเมตตากรุณา ลาภยศ และนิพพาน ส่วนงานวิจัยของ วันชัย มีกลาง (2530) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติตาม และการได้รับการถ่ายทอดทางพุทธศาสนา ของนิสิตระดับอุดมศึกษาในหลายมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือวัดเจตคติต่อพุทธศาสนา เป็นแบบวัดประเภทประเมินค่า แบ่งแบบวัดเป็น 3 ตอน คือเจตคติต่อความเชื่อในหลักพุทธศาสนา เจตคติต่อหลักธรรม และเจตคติต่อการปฏิบัติตามหลักธรรมและประเพณีบางอย่างของพุทธศาสนา แต่ละตอนมีข้อความคำถาม 10 ข้อ รวมจำนวนแบบวัด 30 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .98 มีค่าอำนาจจำแนก (t) 2.84 – 7.23 ลักษณะของคำถามเป็นประโยคประกอบมาตราวัด 6 ระดับ ตั้งแต่ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าถือว่าเป็นผู้ที่มีเจตคติต่อพุทธศาสนาดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า สำหรับเนื้อหาที่ใช้วัด ได้แก่ เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด กฎแห่งกรรม นรกสวรรค์ บุญบาป และเรื่องนิพพาน แบบวัดนี้ค่อนข้างจะมีคุณภาพ แต่ยังมีขาดเนื้อหาในด้านความเชื่อในเรื่องพระรัตนตรัย นอกจากนั้น ฉกาจ ช่วยโต และดวงเดือน พันธุมนาวิ (2533) ได้วิจัยลักษณะทางจิตสังคมที่เกี่ยวกับการบวชของพระสงฆ์และสามเณรในภาคใต้ โดยสร้างแบบวัดความเชื่อและค่านิยมทางพุทธศาสนาขึ้นมา ลักษณะแบบวัดเป็นประโยคคำถามประกอบมาตราส่วน 5 ระดับ ให้เลือกตอบ

จาก “เชื่ออย่างยิ่ง เชื่อพอควร ไม่ค่อยเชื่อ ไม่เชื่อเลย และไม่แน่ใจ” มีข้อคำถามทั้งหมด 9 ข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .65 ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูงแสดงว่ามีค่านิยมและความเชื่อทางพุทธมาก เนื้อหาแบบวัดเกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องประโยชน์ของการบวชเรียนที่มีต่อตนเองและบิดามารดา เรื่องกฎแห่งกรรม ตลอดจนการเห็นความสำคัญของภิกษุสามเณร และความมีศีลธรรม รวมถึงการยอมรับขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวพุทธที่เกี่ยวข้องกับการบวชเรียน และการเป็นคนมักน้อย

สำหรับเนื้อหาความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อในเรื่องพระรัตนตรัย กฎแห่งกรรม บาปบุญ นรกสวรรค์ และการไปสู่นิพพาน เนื้อหาเหล่านี้ได้มาจากการประมวลผลวิจัยความเชื่อทางพุทธศาสนาที่คนไทยยอมรับกันโดยทั่วไป และตรงกับเนื้อหาสาระที่ระบุไว้ในเรื่องความศรัทธาที่พุทธศาสนิกชนพึงมีต่อพุทธศาสนา แบบวัดความเชื่อทางพุทธศาสนานี้สร้างโดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) ผ่านการหาค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาเท่ากับ .83 และในกลุ่มนักเรียนมัธยมเท่ากับ .77 ลักษณะเป็นประโยคประกอบมาตรวัด 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” มีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดได้สูงถือว่าเป็นผู้ที่มีความเชื่อทางพุทธศาสนามาก

### 2.3.2 การวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนา

การวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของชาวไทยพุทธ ในการวิจัยเรื่องแรก ๆ นั้น มีการวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่เฉพาะเจาะจง เช่น การทำบุญตักบาตร (โสภา ชูพิกุลชัย. 2522) การไปวัดฟังเทศน์ในวันพระ (สุนทรื โคมิน; และ สนิท สมัครการ. 2522) การไปทำบุญที่วัดในวันเข้าพรรษา (ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. 2540: 24; อ้างอิงจาก Wakeman. 1986) ซึ่งเรียกว่า ความใกล้ชิดศาสนา

สำหรับการวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนาตามหลักของพุทธศาสนาในแง่ที่เป็นพิธีกรรมส่วนรวมและการปฏิบัติส่วนตัว ซึ่งดาร์วาร์ตัน เชื่อมชิต (2516) ที่วิจัยนิสิตในคณะต่าง ๆ เกี่ยวกับทัศนคติต่อพุทธศาสนา ได้สร้างแบบวัดที่เป็นประโยคประเมินค่าในเรื่องที่เกี่ยวกับอริยสัจสี่ หลักไตรลักษณ์ หลักไตรสิกขา หลักปฏิจลสมุขบาท หลักโอวาทปฏิบัติโมกข์ การประกอบกิจกรรมทางศาสนา ตลอดจนการทำนุบำรุงศาสนา อันประกอบด้วยการใส่บาตร การทำสังฆทาน การฟังเทศน์ ส่วนพิเศษ ประจันปัจฉิม และอ้อมเดือน สดมณี (2529) ที่ศึกษาเรื่องการยึดหลักทางศาสนาในการดำเนินชีวิตของชาวชนบทไทยและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง ได้ใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบวัดความเชื่อ และการปฏิบัติตามความเชื่อ การปฏิบัติตามค่านิยมทางพุทธศาสนา และการปฏิบัติกิจกรรมทางพุทธศาสนา รวมอยู่ในฉบับเดียวกัน เป็นแบบสอบถามชนิดปลายเปิด เนื้อหาที่ใช้ในการวัดการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาเป็นคำถามเกี่ยวกับการทำความดี ละเว้นความชั่ว และการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เช่น การถือศีลห้า ศิลปะแปด การยึดพรหมวิหารสี่ การทำบุญให้ทาน เป็นต้น

นอกจากนี้งานวิจัยของ วันชัย มีกลาง (2530) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติ ความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติตาม และการได้รับการถ่ายทอดทางพุทธศาสนา ของนิสิตระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยหลายในกรุงเทพมหานคร ได้ใช้แบบสอบถามที่วัดการปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา ซึ่งสร้างโดยอาศัยแนวทางของคณะผู้วิจัยความมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น การปฏิบัติตามความเชื่อที่เป็นหลักทางพุทธศาสนา การปฏิบัติตามหลักกรรม และการปฏิบัติตามประเพณีบางอย่างของพุทธศาสนา ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความประกอบมาตราส่วน 6 ระดับ ตั้งแต่ “บ่อยครั้งที่สุด” จนถึง “น้อยครั้งที่สุด” ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าถือว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามหลักคำสอนในพุทธศาสนามากกว่า เนื้อหาในแบบวัดถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตามความเชื่อในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด กฎแห่งกรรม นรกสวรรค์ บุญบาป นิพพาน การปฏิบัติตามหลักอริยสัจสี่ เป็นต้น มีข้อความทั้งหมดจำนวน 30 ข้อ และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .93

การปฏิบัติทางศาสนาในงานวิจัยนี้ มุ่งเน้นที่การปฏิบัติทาน ศีล และภาวนา โดยมีเนื้อหาที่ใช้ในการวัดเกี่ยวกับการทำบุญทำทาน และการแสดงความเมตตาต่อผู้อื่นซึ่งถือเป็นการทำความดี การปฏิบัติศีลห้าเป็นการละเว้นจากการทำผิดบาป การสวดมนต์ไหว้พระที่ควรปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นการตั้งมั่นอยู่ในความมีสติ และเป็นวิธีหนึ่งในการทำจิตใจให้สงบบริสุทธิ์ นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับการหาโอกาสพูดคุยน้อมธรรมกับผู้รู้ หรือการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับธรรมะ ซึ่งเป็นการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นในบุคคลนั่นเอง แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ในเรื่องทาน ศีล และภาวนานี้ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) ได้สร้างไว้แล้วอย่างมีคุณภาพสูงและมีการนำไปใช้ในการวิจัยหลายเรื่อง โดยมีการหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาเท่ากับ 0.78 และในกลุ่มนักเรียนมัธยมเท่ากับ 0.72 ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคประกอบมาตราประเมิน 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” มีจำนวนทั้งหมด 10 ข้อ ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดนี้ได้สูงถือว่าเป็นผู้มีการปฏิบัติทางศาสนามาก

### 2.3.3 การวัดวิถีชีวิตแบบพุทธ

ในงานวิจัยส่วนใหญ่มักศึกษาวิถีชีวิตทางศาสนามาร่วมกับการปฏิบัติทางศาสนา ทั้งทางด้านกรปฏิบัติที่เป็นส่วนตัว และการปฏิบัติที่เป็นสังคมและกลุ่ม ทั้งนี้เพราะการปฏิบัติทางศาสนา และวิถีชีวิตทางศาสนาต่างเป็นการกระทำ เป็นความประพฤติที่ดำเนินไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเชื่อตามหลักธรรมคำสอน และมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะบุคคล ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงเครื่องมือวัดวิถีชีวิตแบบพุทธของงานวิจัยบางเรื่องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) ทำการวิจัยเกี่ยวกับ ความเชื่อ และการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย โดยได้สร้างแบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธ เป็นแบบวัดการเลือกประพฤติ

ปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่มีความสอดคล้องกับคำสอนและหลักศาสนา (ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีลห้า และการปฏิบัติสมาธิภาวนา) ในเรื่องต่าง ๆ ตั้งแต่การเลือกอาชีพ การคบเพื่อน การใช้เวลาว่าง และวิธีการพักผ่อนหย่อนใจของผู้ตอบชาวพุทธ ประกอบด้วยประโยคคำถาม 10 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” จนถึง “ไม่จริงเลย” มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 6.41-10.87 ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .85 แบบวัดนี้ได้ถูกนำไปใช้ในงานวิจัยต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ อ้อมเดือน สดมณี (2536) ซึ่งศึกษาผลของการฝึกอบรมทางพุทธพฤติกรรมศาสตร์ต่อจิตลักษณะและประสิทธิผลของครู โดยนำแบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธไปใช้กับกลุ่มครูจำนวน 76 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ในระดับสูงเท่ากับ .82 และ งามตา วนิทานนท์ (2536) ที่ศึกษาลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิณฑามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร ได้นำแบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธไปใช้กับผู้เป็นบิณฑามารดาจำนวน 545 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .83 นอกจากนี้ในงานวิจัยของ สำราญ เพ็ญนอก (2550) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่น ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่น โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมแห่งมรรคมือองค์ 8 จำนวนด้านละ 10 ข้อวัดรวมทั้งหมด 80 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่การมีความรู้ความจริง “ระดับมากที่สุด” จนถึง “ไม่มีเลยหรือไม่ปฏิบัติเลย”

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้ใช้แบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธที่สร้างขึ้นโดย ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) เพื่อใช้วัดวิถีชีวิตแบบพุทธในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างสอดคล้องตามหลักคำสอนขั้นพื้นฐานทางพุทธศาสนาในเรื่องต่าง ๆ ตั้งแต่การเลือกอาชีพ การคบเพื่อน การใช้เวลาว่าง และวิธีการพักผ่อนหย่อนใจของผู้ตอบ

โดยสรุปแล้วการวัดลักษณะทางพุทธในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดลักษณะทางพุทธศาสนาของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) ประกอบด้วย 3 แบบวัด คือ 1) แบบวัดความเชื่อทางพุทธศาสนา มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่างค่าที่ 5.25 – 11.08 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .83 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา และ .77 ในกลุ่มนักเรียนมัธยม 2) แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่างค่าที่ 3.48 – 10.48 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .78 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา และ .72 ในกลุ่มนักเรียนมัธยม และ 3) แบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่างค่าที่ 6.41 – 10.87 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .85 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ลักษณะของแบบวัดประกอบด้วยประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ มาตราวัดเป็นแบบประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึก/ความคิดเห็นตามที่ระบุไว้ในแต่ละข้อในระดับใด จำนวนแบบวัดละ 10 ข้อ รวมทั้งหมด 30 ข้อ

### 3. แนวคิดทฤษฎีความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นแนวคิดที่สำคัญในการศึกษาทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The Salutogenic Model of Health) ของแอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1979) นักสังคมวิทยา การแพทย์ชาวอิสราเอล ซึ่งเป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงภาวะสุขภาพของบุคคล ที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความเครียด และการเผชิญปัญหา ในลักษณะของการส่งเสริมสุขภาพและความผาสุกในชีวิต ทั้งนี้ เนื่องจากการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์และความแปรปรวนในชีวิตอย่าง หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ผลที่ตามมาของแต่ละบุคคลต่างกัน โดยมุ่งค้นหาคำตอบเกี่ยวกับปัจจัยที่บุคคลใช้ ในการจัดการกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด และบุคคลนั้นยังสามารถดำรงภาวะสุขภาพที่ดีและมีความ ผาสุกในชีวิต ซึ่งการที่บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพและความผาสุกนั้น ต้องอาศัยแหล่งประโยชน์หรือแหล่งต้านทานความเครียดทั่วไป (Generalized resistance resources) ร่วมกับ ความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่อยู่ในตัวบุคคล และสามารถเสริมสร้าง ปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิต สิ่งเหล่านี้ช่วยในการส่งเสริมให้บุคคลมีการปรับตัวที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น (Antonovsky, 1979: 183-197)

คุณลักษณะความเข้มแข็งในการมองโลกนั้น ได้จากการศึกษาค้นคว้าของแอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987: 16-19) ที่ตั้งข้อสังเกตว่าเหตุใดบางคนเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเครียดแล้ว แต่ยังคงมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจได้ แอนโทนอฟสกีจึงได้ทำการศึกษาวิจัยโดย การสัมภาษณ์บุคคลที่ได้รับความยากลำบาก และสิ่งที่มากระทบชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น บุคคล ที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ บุคคลที่สูญเสียความรัก บุคคลที่มีปัญหาเศรษฐกิจ บุคคลที่อยู่ในค่าย กักกัน และผู้อพยพ ฯลฯ โดยให้บุคคลเหล่านี้เล่าเกี่ยวกับชีวิตตนเอง ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจาก การสัมภาษณ์ พบว่า มีคุณลักษณะบางประการในการมองโลกที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและ เผชิญกับความลำบากได้ดี ดังนี้ 1) เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกในชีวิต มนุษย์เรานั้นมีระบบระเบียบ สามารถอธิบายเหตุผล และสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ 2) เมื่อเกิด เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่มีความเครียด มนุษย์สามารถแสวงหาแหล่งต้านทานทั่วไป ที่จะช่วยในการ ตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และ 3) เหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ทำทนาย มีคุณค่า และคุ้มค่าในการตอบสนองหรือแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ซึ่งแอนโทนอฟสกีเรียกคุณลักษณะเหล่านี้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก

#### 3.1 ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นคำที่แปลโดย ศาสตราจารย์ ดร. สมจิต หนูเจริญกุล (2532) เป็นครั้งแรกในประเทศไทย จากมโนทัศน์ Sense of Coherence ต่อมา มีนักวิชาการและ



นักจิตวิทยาหลายคนได้แปลต่างออกไปว่า ความสอดคล้องในการมองโลก (สมพร สุทัศน์ีย์. 2545: 7; อ้างอิงจาก สุรินทร์ สุทธิพิศ) หรือความรู้สึกสอดคล้องกลมเกลียวในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง. 2551: 12)

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1979: 123) ได้ให้ความหมายในทัศนคติความเข้มแข็งในการมองโลกว่าเป็นการรับรู้โลกอย่างผสมกลมกลืน เป็นการรับรู้โลกทั้งด้านความคิดและอารมณ์ มองโลกตามสภาพความเป็นจริง และเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งที่อธิบายได้ คาดการณ์ได้ และสามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถหาแหล่งความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าควรแก่การใช้พลังที่มีอยู่จัดการให้สำเร็จได้

สมจิต หนูเจริญกุล ประคอง อินทรสมบัติ และ พรรณวดี พุทธิวัฒน์ (2532: 171) ให้ความหมายของความเข้มแข็งในการมองโลก ว่าหมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่เชื่อมั่นว่า ไม่ว่าจะมีความเสี่ยงใด ๆ เกิดขึ้นทั้งภายในตนเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกก็สามารถทำนายได้และทุกสิ่งทุกอย่างก็จะสามารถคลี่คลายลงตามที่ได้คาดหวังไว้

พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2538: 8) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกหมายถึง ลักษณะการรับรู้และประเมิน โดยกระบวนการทางปัญญาด้วยความเชื่อมั่นว่าสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบตนเองนั้น เป็นสิ่งที่ท้าทาย เป็นระบบระเบียบ สามารถอธิบายด้วยเหตุผล และสามารถพยากรณ์ล่วงหน้าได้ มองเห็นว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ที่จะตอบสนองความต้องการที่เกิดจากสิ่งเร้านั้น ๆ สิ่งเร้านั้นมีคุณค่าและคุณค่าที่จะใช้กำลังกายและกำลังสติปัญญาแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้

รัชณี นามจันทร์ และ สมจิต หนูเจริญกุล (2543: 296) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการรับรู้โดยทั่ว ๆ ไปของบุคคลที่มองโลกและชีวิตของตนเองสามารถเข้าใจได้จัดการได้ และมีความหมาย

สุนันทา เทพหนู (2550: 13) ให้นิยามความเข้มแข็งในการมองโลก หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบทั้งภายในและภายนอก โดยที่บุคคลนั้นจะสามารถอธิบายถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมได้อย่างมีเหตุผล สามารถทำนายหรือคาดการณ์ได้ ตลอดจนสามารถควบคุมหรือจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถให้ความหมายและความสำคัญแก่สิ่งต่าง ๆ ว่ามีค่าในการจัดการ รวมถึงเห็นคุณค่าในการกระทำของตน

สุวรรณ ก่อสุวรรณวงศ์ (2550: 12) ให้นิยามความเข้มแข็งในการมองโลกว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเผชิญต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งต้องประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ การเข้าใจสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ การจัดการและการให้ความหมายต่อสิ่งเร้านั้น ๆ

จากการวิเคราะห์ความหมายและคุณลักษณะของความเข้มแข็งในการมองโลก แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987: 124) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการมองโลกและ

มองชีวิตของตนเองในโลกอย่างกว้าง ๆ ทั่ว ๆ ไป ไม่เฉพาะเจาะจงเรื่องหนึ่งเรื่องใด ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง เวลาใดเวลาหนึ่ง หรือสิ่งเร้าใดสิ่งเร้าหนึ่ง และเป็นการรับรู้ทั้งองค์ประกอบทางด้านสติปัญญา อารมณ์ และความรู้สึก ความเข้มแข็งในการมองโลกจึงเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล แม้ว่าเป็นสิ่งที่คงทนในตัวบุคคลแต่ก็มีลักษณะเป็นพลวัต คือสามารถเสริมสร้างและเปลี่ยนแปลงได้

สมพร สุทัศน์ (2545: 9-10) ได้สรุปลักษณะของความเข้มแข็งในการมองโลกจากงานวิจัยของบาร์นิสเตอร์ (Banister. 1995) ไว้ดังนี้

1. มีลักษณะคงทน (Stable) คือ จะหลอมรวมอยู่ในโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล แต่มีได้หมายความว่าเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เฉพาะอย่าง ความสำเร็จและความล้มเหลวย่อมมีผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก แต่การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นชั่วคราวและมีลักษณะต่อเนื่อง ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นคุณลักษณะที่ทดสอบและพัฒนาได้

2. มีลักษณะเป็นพลวัต (Dynamic) เป็นพลังงานทางกายที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว หมายถึง เกิดในระดับสูงและลดลงสู่ระดับต่ำ หรือเคลื่อนจากระดับต่ำไปสู่ระดับสูงได้ เพราะจากการศึกษาของแอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1979: 125) พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีลักษณะ 2 ขั้ว (Bipolar) การเปลี่ยนสถานการณ์ชีวิตนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความเข้มแข็งในการมองโลก เช่น การเปลี่ยนอาชีพ การเปลี่ยนสถานภาพ ฯลฯ

3. มีลักษณะต่อเนื่อง (Continuum) คนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะรับรู้สิ่งแวดล้อมของเขาทั้งภายในภายนอกว่าเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ ทำนายได้ มีความหมายและจะมีความหมายต่อไป ซึ่งเป็นลักษณะของการต่อเนื่อง

จากความหมายและคุณลักษณะดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นวิธีการมองโลกและมองชีวิตของแต่ละคนอย่างผสมผสานในวิถีทางที่คงที่ แต่สามารถเปลี่ยนแปลงและแผ่ขยายไปได้ เป็นความสามารถของบุคคลในการรับรู้ทางด้านความคิดและอารมณ์ถึงปัญหานั้นในอดีตและปัจจุบัน และเผชิญต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบทั้งภายในและภายนอก โดยที่บุคคลนั้นจะสามารถอธิบายถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้อย่างมีเหตุผล สามารถทำนายหรือคาดการณ์ได้ ตลอดจนสามารถควบคุมหรือจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถให้ความหมายและความสำคัญแก่สิ่งต่าง ๆ ว่ามีค่าในการจัดการ รวมถึงเห็นคุณค่าในการกระทำของตน

### 3.2 องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ ดังนี้ (Antonovsky. 1987: 16-19)

3.2.1 ความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีความเข้าใจและรับรู้ด้วยสติปัญญาว่าสิ่งเร้าหรือความเครียดที่มากระตุ้นหรือมาเผชิญซึ่งอาจมาจากสิ่งแวดล้อมภายในตัวเองหรือมาจากภายนอกตัวเองนั้น ว่าเป็นสิ่งที่มีระบบระเบียบ มีโครงสร้างที่เป็นระบบ มีความชัดเจนสามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผล บุคคลที่มีความสามารถในการเข้าใจสูงจะเชื่อว่าสิ่งเร้าหรือความเครียดที่จะเผชิญต่อไปในอนาคตว่า เป็นเรื่องเล็กน้อย คาดการณ์ได้ สามารถจัดลำดับ ให้คำอธิบาย ทำความเข้าใจ แม้เหตุการณ์นั้นจะไม่ได้คาดคิดมาก่อน เช่น ความล้มเหลว สงคราม ความตาย แต่ก็ยังสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งนั้น ๆ ได้

3.2.2 ความสามารถในการจัดการ (Manageability) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่รับรู้ว่ามีแหล่งประโยชน์เพียงพอที่จะดำเนินการหรือจัดการกับสิ่งเร้า เป็นความรู้สึกเชื่อมั่นว่าตนสามารถควบคุม หรือจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและกระทบต่อตนเองทั้งภายในและภายนอกได้ โดยรับรู้ว่าจะสามารถวางแผน จัดการ และเลือกวิธีการต่าง ๆ ได้อย่างอิสระ ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ตลอดจนสามารถใช้แหล่งช่วยเหลือที่ตนมีภายในตนเอง เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การให้กำลังใจตนเอง การมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก การมีความหวัง หรือจากแหล่งช่วยเหลืออื่น ๆ เช่น บุคคลที่ไว้ใจ เพื่อน แหล่งข้อมูลต่าง ๆ เพื่อเผชิญกับเหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นำมาจัดการแก้ปัญหา หรือความต้องการของตนได้ด้วยความมั่นใจ ไม่หวาดกลัว และไม่เสียเวลากับความรู้สึกเศร้าเสียใจนานจนเกินไป

3.2.3 ความสามารถในการเห็นคุณค่าและความหมาย (Meaningfulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่เห็นคุณค่าความหมายของโลกตนเอง การกระทำของตนเอง รวมถึงเห็นคุณค่าของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทาย คุ่มค่า ที่จะทำความเข้าใจ หรือทุ่มเทกำลังจัดการโดยไม่รู้สึกเป็นภาระ ซึ่งจะต้องทำให้ดีที่สุดเพื่อให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ส่งผลให้มีแรงจูงใจที่จะจัดการกับปัญหาหรือสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง นอกจากนั้น การเห็นคุณค่า ความหมาย จะมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลรู้สึกว่าชีวิตตนมีคุณค่า หรืออย่างน้อยบางส่วนในชีวิตของบุคคลนั้นคุ่มค่าที่จะดำเนินการต่อไป

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987: 92) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นการมองชีวิตของตนเองในโลกที่บุคคลนั้นเข้าใจ ทั้งในด้านการรับรู้และอารมณ์ และองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 องค์ประกอบ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งจะเพิ่มหรือลด หรือเปลี่ยนแปลงไปได้ในบางสถานการณ์ เช่น การได้รับความสำเร็จหรือล้มเหลว การเปลี่ยนแปลงบางช่วงของบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงขององค์ประกอบทั้ง 3 จะมีผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล โดยแอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987: 19-22) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้ง 3 ประการ และแสดงรูปแบบของความสัมพันธ์ขององค์ประกอบได้เป็น

8 ลักษณะ ซึ่งแต่ละรูปแบบสามารถทำนายความคงทนของความเข้มแข็งในการมองโลกได้แตกต่างกันไป โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ ของความเข้มแข็งในการมองโลก

รูปแบบ	ความสามารถในการเข้าใจ (comprehensibility : C)	ความสามารถในการจัดการ (manageability : MA)	ความสามารถในการเห็นคุณค่า (meaningfulness : ME)	การทำนายความคงทนหรือแนวโน้มของระดับความเข้มแข็งในการมองโลก (Prediction)
1	สูง	สูง	สูง	สูงคงที่
2	ต่ำ	สูง	สูง	ไม่แน่นอน
3	สูง	ต่ำ	สูง	มีแนวโน้มสูงขึ้น
4	ต่ำ	ต่ำ	สูง	มีแนวโน้มสูงขึ้น
5	สูง	สูง	ต่ำ	มีแนวโน้มลดลง
6	สูง	ต่ำ	ต่ำ	มีแนวโน้มลดลง
7	ต่ำ	สูง	ต่ำ	ไม่แน่นอน
8	ต่ำ	ต่ำ	ต่ำ	ต่ำคงที่

ที่มา: Antonovsky, Aaron. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. p. 20.

ในรูปแบบที่ 1 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น และเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือ ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงคงที่

ในรูปแบบที่ 2 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นน้อย แต่เชื่อว่าตนเองสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งรูปแบบนี้มีโอกาสเกิดขึ้นได้น้อย มีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แน่นอนอาจเพิ่มหรือลดได้ เนื่องจากเป็นเรื่องยากที่บุคคลซึ่งมองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างสับสน ไม่สามารถอธิบายหรือคาดการณ์ได้ จะมีความคิดหรือรู้สึกว่าคุณนั้นสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ดี

ในรูปแบบที่ 3 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีความมั่นใจว่าตนเองจะสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลก็ยังเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มสูงขึ้นได้

ในรูปแบบที่ 4 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลไม่สามารถทำความเข้าใจและไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ยังคงเห็นคุณค่าและความหมายของตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มสูงขึ้นได้

ในรูปแบบที่ 5 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นรวมทั้งเชื่อว่าตนสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แต่ไม่เห็นคุณค่าของตนและการกระทำของตนและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงได้

ในรูปแบบที่ 6 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ไม่มีความมั่นใจในความสามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าในการกระทำของตนและสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มลดลงได้

ในรูปแบบที่ 7 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลไม่มีความเข้าใจตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าของตนและการกระทำของตน และไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เชื่อว่าตนสามารถจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งรูปแบบนี้จะพบได้น้อย และมีแนวโน้มทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แน่นอนอาจเพิ่มสูงขึ้นหรือลดลงได้

ในรูปแบบที่ 8 เป็นรูปแบบที่แสดงให้เห็นว่า บุคคลไม่เข้าใจตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นและไม่เชื่อว่าตนจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งไม่เห็นคุณค่าความหมายของตนเองและของสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือ ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำคงที่

จากรูปแบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ข้างต้นนั้น ทั้ง 3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสำคัญแตกต่างกัน องค์ประกอบด้านความสามารถเห็นคุณค่าความหมาย (Meaningfulness) จัดว่ามีความสำคัญที่สุด เนื่องจากหากไม่มีหรือมีองค์ประกอบนี้เพียงอย่างเดียวจะมีองค์ประกอบอีก 2 ด้านสูง ความเข้มแข็งในการมองโลกระดับสูงที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะชั่วคราวเท่านั้น องค์ประกอบที่มีความสำคัญรองลงมาคือ ความสามารถเข้าใจได้ (Comprehensibility) ซึ่งช่วยให้เกิดความเข้าใจในเหตุการณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตามองค์ประกอบด้านความสามารถจัดการได้ (Manageability) มีความสำคัญไม่น้อย ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อใดก็ตามที่บุคคลไม่มีความเชื่อมั่น หรือไม่รู้ว่าตนมีแหล่งประโยชน์ที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ การให้ความหมายและการพยายามที่จะเข้าใจหรือเผชิญกับปัญหาจะด้อยค่าและลดระดับลงไปได้ ดังนั้นการช่วยเหลือส่งเสริม หรือกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งในการมองโลกในระดับสูงนั้น จึงควรพิจารณา

องค์ประกอบทุกด้านไปพร้อม ๆ กัน ไม่อาจแบ่งแยกได้ เนื่องจากการที่บุคคลจะสามารถเผชิญความเครียด หรือจัดการกับความตึงเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยความเข้มแข็งในการมองโลกโดยรวมทุกองค์ประกอบ

### 3.3 ความสำคัญของความเข้มแข็งในการมองโลก

บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่ได้รับโดยก่อให้เกิดอารมณ์และความเครียดแตกต่างจากบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ นั่นคือ เมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้าต่างๆ ความเข้มแข็งในการมองโลกจะเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้น แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987: 135-136) แบ่งเป็นด้านต่าง ๆ มีรายละเอียดดังนี้

1. ในด้านการประเมินสิ่งเร้า บุคคลสามารถรับรู้และประเมินสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นในสถานการณ์เดียวกันได้ทั้งทางบวกและทางลบ หรือดีหรือไม่ดี แต่สำหรับบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรับรู้และประเมินสิ่งเร้าในสถานการณ์เดียวกันด้วยความสบายใจ ไม่มีความขัดแย้ง และรู้สึกว่าจะส่งผลร้ายต่อตนน้อยกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ โดยผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงมีความมั่นใจว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะสำเร็จลงได้ด้วยดี มีแหล่งทรัพยากรที่ใช้ในการเผชิญปัญหา และเขาเชื่อมั่นว่าความยุ่งยากที่เกิดขึ้นจะกลายเป็นสิ่งที่เขาสามารถเข้าใจได้

2. ในด้านการรับรู้ทางอารมณ์ เมื่อมีสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดสิ่งเดียวกันมากระทบ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกมีความหวังและตื่นเต้น ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรู้สึกสิ้นหวังและเฉื่อยชา นอกจากนี้ จะรู้สึกสับสนปราศจากความคิดที่จะเข้าไปเผชิญปัญหา มีแนวโน้มที่หลีกเลี่ยงปัญหาตั้งแต่เริ่มแรก แอนโทนอฟสกีกล่าวว่า การรับรู้ความเครียดด้วยความสบายใจและไม่รู้สึกว่าคุณกดดันมาก จะทำให้บุคคลมีความรู้สึกที่อยากจะทำวิธีการต่าง ๆ ในการเผชิญกับปัญหา ในขณะที่อารมณ์ที่ขุ่นมัว ไม่ชัดเจน สับสนจะนำไปสู่การแก้ปัญหาโดยการหลีกเลี่ยงป้องกันตนเอง

3. ในด้านการมองแนวทางแก้ไขปัญหา เมื่อสิ่งกระตุ้นถูกประเมินว่าเป็นสิ่งเร้าหรือปัญหา บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมองแนวทางในการแก้ไขปัญหาคัดเลือกเฉพาะเจาะจง พิจารณาปัญหาได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง และก่อนที่จะจะทำสิ่งใดๆ บุคคลเหล่านี้จะดัดแปลงวิธีการที่เหมาะสมในการที่จะนำมาเผชิญกับความเครียดหรือปัญหาต่าง ๆ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะสับสนและพยายามวิงวอนความช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ

4. ในด้านการจัดการกับปัญหา เมื่อเผชิญกับปัญหาบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะมีความสามารถเลือกวิธีที่เหมาะสม และวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการจัดการปัญหาได้มากกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ซึ่งพบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก

สูงจะมีการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหา แต่ในทางกลับกันบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยง และเลือกวิธีที่จะไม่เผชิญกับปัญหาโดยมีความรู้สึกว่าคุณกดดันมาก เป็นผลให้เกิดความรู้สึกหมดหวัง เหนื่อยหน่าย และมีแรงจูงใจเพียงเล็กน้อยที่จะเปลี่ยนแปลง สถานการณ์

พัชรินทร์ นันทจันทร์ (2538: 3) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีผลต่อการเผชิญ หรือรับมือกับสิ่งเร้า ดังนี้

1. บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะประเมินสิ่งเร้าว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่คุกคามตนเองแต่เป็นสิ่งที่ทำทลายได้ดีกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ และถ้าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงประเมินสิ่งเร้านั้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม ก็ประเมินในลักษณะที่มีความสำคัญกับตนเองในระดับที่เป็นจริง หรือประเมินว่าเป็นสิ่งเร้าที่น่าจะส่งผลในทางที่ดีต่อตนเอง ทั้งนี้ เพราะบุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นว่าปัญหาต่าง ๆ จะคลี่คลายลงได้ มองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าจะกลายเป็นปัญหาที่มีหนทางในการแก้ไข และแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผล

2. เมื่อสิ่งเร้าสิ่งเดียวกันมากกระทบบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกทำทลาย มีความหวัง ตื่นเต้น ในขณะที่ผู้ที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำจะรู้สึกสิ้นหวังและเฉื่อยชา

3. บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะประเมินสิ่งเร้าอย่างมีระบบ มองปัญหาได้ตรงกับความจริง อีกทั้งยังมองเห็นว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการปรับตัว จึงมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยสามารถดึงเอาแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญ หรือรับมือกับภาวะการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าคุณคุกคามตนเองได้ค่อนข้างดี และยังสามารถเลือกกลยุทธ์ที่จะใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำนั้น จะมีความสับสน มักจะหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาและมีแนวโน้มที่จะละทิ้งปัญหาดังแต่ต้น

สมจิต หนูเจริญกุล ประคอง อินทรสมบัติ และ พรรณวดี พุทธิวัฒน์ (2532: 173) กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก เป็นวิธีการมองโลกและชีวิตที่ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในการเผชิญกับเหตุการณ์มากมายที่ยุ่งยากในชีวิต

แม้ว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกที่สูง (Strong sense of coherence) จะมองชีวิตตนเองว่าเป็นสิ่งที่คาดการณ์ได้ และเป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยความหมาย รวมทั้งเชื่อว่าตนเองมีแหล่งให้ความช่วยเหลือหรือมีวิธีการที่จะนำมาจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะรู้สึกว่าตนสามารถควบคุมทุกอย่างในชีวิตได้ทั้งหมด หรือการกระทำของตนจะได้รับความสำเร็จทุกครั้ง ชีวิตของเขาอาจเต็มไปด้วยความยุ่งยากลำบาก และซับซ้อน การบรรลุเป้าหมายที่เกิดขึ้นได้จากการใช้ความพยายามอย่างมาก ซึ่งอาจประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว

ก็ได้ แต่สิ่งที่สำคัญ คือ เขามองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ มีเหตุผล ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่น และศรัทธาว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะลุล่วงไปด้วยดี ความคาดหวังของบุคคลเหล่านี้ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความมีเหตุผลตามความเป็นจริง (รัชนี นามจันทรา; และ สมจิต หนูเจริญกุล. 2543: 297) โดยที่บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงหรือไม่นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ หรือได้รับความพึงพอใจ แต่ขึ้นอยู่กับ การที่บุคคลเชื่อในความถูกต้องหรือความคาดหวังที่มีเหตุผลของตนในแต่ละเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ ดังนั้นถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะประสบเหตุการณ์ที่ทุกข์ทรมาน สูญเสียหรือล้มเหลว แต่ก็จะไม่ทำให้ความสามารถในการทำความเข้าใจที่บุคคลมีต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ลดลง หากสิ่งโชคร้ายที่ตนต้องเผชิญนั้นอยู่ภายใต้เหตุผลที่ยังคงอธิบายและคาดการณ์ได้ อย่างไรก็ตามหากบุคคลเหล่านี้ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้รวมทั้งไม่สามารถอธิบายได้ในระยะเวลาที่ยาวนาน ก็อาจมีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลนั้นมีความเข้มแข็งในการมองโลกลดลง (Weak sense of coherence ) (นันทิยา เอกอริคมกิจ. 2542: 36)

จะเห็นได้ว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการประเมินสิ่งเร้า การรับรู้ทางอารมณ์ การมองแนวทางในการแก้ปัญหา และการจัดการกับปัญหา ทำให้สามารถค้นหาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอก เพื่อนำมาปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้บุคคลมีความกดดันและความเครียดน้อยกว่าเมื่อต้องเผชิญปัญหาความลำบาก มีผลทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง มีแนวโน้มที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพรวมทั้งก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์น้อยกว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

### 3.4 การพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นองค์ประกอบสำคัญในโครงสร้างบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล แม้จะเป็นสิ่งที่คงทนในตัวบุคคลแต่ก็สามารถเสริมสร้างและปรับเปลี่ยนได้ตลอดชีวิต ความเข้มแข็งในการมองโลกพัฒนาขึ้นจากประสบการณ์ชีวิตในบริบทของสังคมและวัฒนธรรมที่ได้รับความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ในวัยทารกและวัยเด็ก การได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐาน เช่น ความหิว ความไม่สุขสบาย ความรัก ความผูกพันจากบุคคลรอบข้าง จะช่วยให้พัฒนาความไว้วางใจ ความมั่นใจ ให้เกิดขึ้นได้ และจะพัฒนาสู่องค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกต่อไป แต่วัยนี้บุคคลยังมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่มากนัก สิ่งเรายังไม่หลากหลาย ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ถูกสร้างขึ้นนั้นยังไม่ถาวร และมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงต่อไป

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความเข้มแข็งในการมองโลกมีลักษณะที่เด่นชัดมากขึ้น เนื่องจากช่วงวัยนี้เป็นช่วงแห่งการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการเรียนรู้ตนเองและสังคม เริ่มมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากขึ้น มีประสบการณ์และมีหนทางในการคิดและเลือกเพิ่มขึ้น เริ่ม



พัฒนาความรู้สึกรู้สึกเป็นตัวของตัวเองและความมั่นคงทางด้านจิตใจ ประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้ มีผลทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลในช่วงวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ โดยจากการศึกษาค้นคว้าของแอนโทนอฟสกี (Antonovsky; & Sagy. 1986: 220) พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีพัฒนาการมากในช่วงวัยรุ่น โดยเริ่มจากความสับสนไม่เข้าใจตนเอง มาสู่การเข้าใจตนเองและสร้างเอกลักษณ์เฉพาะตนขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งในการมองโลก ในด้านความสามารถในการเข้าใจและความสามารถในการจัดการได้ นอกจากนี้ ความมั่นคงของชุมชนที่อยู่อาศัยจะมีผลต่อการพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล โดยพัฒนาความรู้สึกรู้สึกทางด้านสิ่งแวดล้อมที่ว่าเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้เช่นเดียวกัน

สำหรับในวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่บุคคลมีภาระหน้าที่มากมาย เช่น การทำงาน การมีครอบครัว การมีสัมพันธภาพในสังคม โดยความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีการพัฒนาไปในระดับที่มั่นคง เมื่อบุคคลมีอายุประมาณ 30 ปี แต่อาจมีเปลี่ยนแปลงอีกได้ จากการเปลี่ยนแปลงของประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด ในช่วงเวลาอันรวดเร็ว บุคคลไม่มีเวลาเตรียมตัวเพื่อหาหนทางในการเผชิญกับภาวะการณที่เกิดขึ้น เช่น การอพยพ สงคราม การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียงาน ภัยธรรมชาติ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน เป็นต้น ประสบการณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่จะทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกมีแนวโน้มจะเปลี่ยนแปลงไปในทางลดลงได้ (พัชรินทร์ นินทจันทร์. 2538 : 29) แต่ยังมีปัจจัยที่เป็นแหล่งประโยชน์ซึ่งจะช่วยให้ความเข้มแข็งในการมองโลกที่ลดต่ำลงนั้นเพิ่มขึ้น หรือคงไว้ซึ่งระดับความเข้มแข็งในการมองโลกเช่นนั้นต่อไป

แอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1979: 99-119) ได้กล่าวถึงแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไป หรือแหล่งประโยชน์ (Generalized resistance resources [GRRS]) ว่าเป็นปัจจัยด้านจิตสังคมที่จะมีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกได้ โดยแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไป จำแนกออกเป็น 6 ประเภท คือ 1) ด้านกายภาพและชีวเคมี (Physical and Biochemical GRRs) ได้แก่ สภาพทางด้านร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันด้านทานในร่างกาย เช่น สภาพร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย 2) ด้านวัตถุและสิ่งของที่กระทำโดยมนุษย์ (Artifactual-Material GRRs) ประกอบด้วยแหล่งด้านทานทางวัตถุ ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม รายได้ ที่อยู่อาศัย วัสดุสิ่งของที่อำนวยความสะดวกต่าง ๆ และแหล่งความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ ความรู้สึกมีพลังอำนาจ ตำแหน่งหน้าที่ทางสังคม การจัดบริการหรือแหล่งบริการที่เพียงพอ 3) ด้านสติปัญญาและอารมณ์ (Cognitive and Emotional GRRs) ได้แก่ ความฉลาดรอบรู้ที่มีการสะสมไว้แต่เดิม รวมทั้งความรู้สติปัญญาที่ได้จากการศึกษาหาความรู้ โดยต้องอาศัยทักษะต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ นั้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการรู้จักตนเอง การรู้จักผสมผสาน และการรู้จักยืดหยุ่นผ่อนปรนที่มีลักษณะเป็น

พลวัต 4) ด้านค่านิยมและทัศนคติ (Valuative-Attitudinal GRRs) จัดได้ว่าเป็นแหล่งปัจจัยที่นำไปสู่รูปแบบหรือวิธีการที่ใช้ในการเผชิญความเครียด (Coping styles) ของแต่ละบุคคลซึ่งมีหลายแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น การเข้าไปเผชิญและจัดการกับปัญหา การหนีปัญหาหรือไม่สนใจปัญหา การขอความช่วยเหลือหรือขอการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น 5) ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relational GRRs) เป็นลักษณะของการให้การสนับสนุนจากสังคม ได้แก่ คู่สมรส คนใกล้ชิดหรือญาติ เพื่อน แพทย์ พยาบาล การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม นอกจากนี้ยังรวมถึงลักษณะบริการด้านต่าง ๆ ที่จะช่วยเอื้ออำนวยให้บุคคลเผชิญกับปัญหา และนำมาซึ่งการปรับตัวที่เหมาะสม และ 6) ด้านสังคมวัฒนธรรมระดับใหญ่หรือมหภาค (Macrosociocultural GRRs) แหล่งด้านทานความเครียดด้านนี้มาจากสังคมวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความศรัทธา ตลอดจนแนวทางด้านปรัชญาของแต่ละบุคคล ได้แก่ ศาสนา พิธีกรรมทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ รวมไปถึงความเชื่อในอำนาจลึกลับหรือสิ่งที่อยู่เหนือธรรมชาติ และเวทมนต์คาถาต่าง ๆ เป็นต้น แหล่งประโยชน์ทางจิตสังคมเหล่านี้จะทำให้บุคคลมีประสบการณ์ชีวิตใน 3 ลักษณะ ดังนี้ (Antonovsky, 1987: 19)

1. การที่บุคคลมีประสบการณ์จากเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอหรือคงที่ (Consistent experience) สอดคล้องกับที่ตนเองคาดหวังไว้จะส่งผลให้บุคคลสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกด้านความสามารถในการทำความเข้าใจ
2. การที่บุคคลมีประสบการณ์จากการได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจแก้ไขปัญหา หรือมีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Participation in shaping outcome) จะส่งผลให้บุคคลมองว่าเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่มีความท้าทาย มีความหมาย และคุ้มค่าพอที่จะใช้กำลังกาย กำลังสติปัญญาเข้าไปจัดการแก้ไขกับสิ่งที่เกิดขึ้น ส่งผลให้เกิดการพัฒนาองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกด้านความสามารถในการให้ความหมาย
3. การที่บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าที่อยู่ในระดับที่สมดุลพอดีกับความสามารถที่บุคคลมีอยู่ (Underload-overload balance) จะส่งผลให้บุคคลมองว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ตลอดจนมีความสามารถที่จะบริหารจัดการปัญหาต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงลงไปได้ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาองค์ประกอบของความเข้มแข็งในการมองโลกด้านความสามารถในการบริหารจัดการ ประสบการณ์เหล่านี้จะช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคล ถ้าประสบการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับบุคคลมาก ก็ยิ่งทำให้บุคคลนั้นมีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น และจะมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล จึงทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งในการมองโลกที่แตกต่างกัน

### 3.5 ลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลก

คนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง จะเป็นคนที่มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่าง ๆ มองปัญหาว่าท้าทาย มีความมุ่งมั่นที่จะแก้ปัญหา (Antonovsky. 1987: 326) จะสามารถรับรู้และประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด และสามารถดึงแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม (สมจิต หนูเจริญกุล; ประคอง อินทรสมบัติ; และ พรรณวดี พุทธรัตตะ. 2532: 172) สามารถปรับพฤติกรรมทางสุขภาพได้ดี มีภาวะสุขภาพที่ดี ส่งผลให้การรับรู้ถึงความผาสุกในชีวิตไปในทางที่ดี ซึ่งจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้มากกว่าคนที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ ที่จะมองว่าปัญหาเป็นสิ่งที่อันตรายเป็นภาระ ไม่มีความพยายามที่จะแก้ปัญหา หรือแก้ปัญหาโดยใช้แต่เพียงอารมณ์ มีความวิตกกังวล หมดหวัง ไม่มีความสุข หรือถูกปัญหาครอบงำจนไม่สามารถทำอะไรได้เลย

ในกรณีที่ระดับความเข้มแข็งในการมองโลกสูงมากผิดปกติ ซึ่งแอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987: 24-27) เรียกผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกไม่แท้จริง (Inauthentic sense of coherence) หรือความเข้มแข็งในการมองโลกที่ขาดความยืดหยุ่น (Rigid sense of coherence) ซึ่งบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงเกินไปนี้มีความแตกต่างกับบุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูง กล่าวคือ บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงเกินไปจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมาก ไม่ยอมที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบในการแก้ไขปัญหา ไม่สามารถรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์หรือยอมรับข้อมูลย้อนกลับได้ ซึ่งจะก่อให้เกิดความเครียดอยู่ลึก ๆ เมื่อความเป็นจริงบางอย่างไม่เป็นไปตามที่บุคคลนั้นคิด และก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองล้มเหลว แต่บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะไม่รู้สึกที่ตนเองสามารถควบคุมทุกสิ่งทุกอย่างได้ แต่จะให้ความสำคัญกับการตัดสินใจและการกระทำที่จะมีผลต่อการดำเนินชีวิตของตนเองในภายหลัง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความเข้มแข็งในการมองโลกสูงจะเป็นผู้ที่มีศักยภาพในการปรับตัวและเผชิญปัญหาได้เป็นอย่างดี สามารถค้นหาความสมดุลในสิ่งต่าง ๆ เพื่อนำมาปรับใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม และพร้อมที่จะรับฟังข้อมูลย้อนกลับต่าง ๆ โดยไม่มีความรู้สึกที่ตนเองถูกคุกคามจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

### 3.6 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก

ความเข้มแข็งในการมองโลกจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 แหล่ง คือ (Antonovsky. 1979: 136-152)

3.6.1 ปัจจัยทางด้านด้านจิตใจ (Psychological Source) ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการตั้งแต่วัยเด็ก การเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ในครอบครัว การที่เด็กได้รับความรักความอบอุ่นอย่างเพียงพอ ได้รับการเลี้ยงดูที่ทำให้บุคคลมีการปรับตัวได้ดี ยืดหยุ่นและมี

เหตุผล ประสบการณ์ชีวิตนี้จะเป็นสิ่งเสริมสร้างให้เกิดความเข้มแข็งในการมองโลกสูงขึ้น แต่ถ้าเด็กที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองขาดความรัก ความอบอุ่น ถูกทอดทิ้ง มีความรู้สึกหมดหวัง จะส่งผลให้การเสริมสร้างความเข้มแข็งในการมองโลกลดลงด้วย

3.6.2 ปัจจัยทางด้านโครงสร้างทางสังคม (Social-Structure Source) ได้แก่ บทบาททางสังคม ระดับชนชั้นในสังคม กฎระเบียบ หน้าที่การงาน ค่านิยมที่สืบทอดจากบิดามารดา แหล่งสนับสนุนทางสังคม ความร่วมมือของบุคคลในสังคม การมีข้อผูกพันต่อกันในสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหา ส่งเสริมให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลสูงขึ้น

3.6.3 ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและประสบการณ์ในอดีต (Cultural-Historical Source) ได้แก่ ความมั่นคงของวัฒนธรรม ศาสนา ปรัชญา ศิลปะ ความเชื่อเรื่องอำนาจวิเศษ เวทมนต์ คาถา การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตอย่างคาดไม่ถึง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้มีผลต่อโครงสร้างทางบุคลิกภาพพื้นฐานของแต่ละบุคคล

ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้มีผลทำให้ความเข้มแข็งในการมองโลกของบุคคลสูงขึ้น หรือต่ำลงแตกต่างกัน จากประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงของชีวิต ความสม่ำเสมอ ความรู้สึกว่าคุณมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชีวิตของตน และได้รับความสมดุลระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว ซึ่งจะพัฒนามาเป็นบุคลิกภาพของบุคคลที่ประกอบด้วยความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น มีความสามารถที่จะจัดการ และเห็นคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ

### 3.7 การวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

จากการศึกษาค้นคว้าของผู้วิจัย พบว่า ทั้งแนวคิดและการวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ไม่มีผู้ใดได้กล่าวไว้ นอกจากแอนโทนอฟสกี (Antonovsky, 1987) ซึ่งได้กล่าวว่า คุณลักษณะความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถวัดได้หลายวิธี โดยได้ประเมินความเข้มแข็งในการมองโลกจากการสัมภาษณ์ การรายงานด้วยตนเอง หรือการสังเกตจากพฤติกรรม แต่พบว่าบางครั้งพฤติกรรมที่ได้จากการสังเกตอาจไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของผู้ถูกประเมิน จึงคิดแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก (The Sense of Coherence Questionnaire) ขึ้นในปี ค.ศ. 1987 ซึ่งได้จากการวิจัยเชิงสำรวจกับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในภาวะปกติ และกลุ่มตัวอย่างที่มีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นในชีวิต เช่น ได้รับความเจ็บรุนแรง มีความพิการ สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มีปัญหาทางเศรษฐกิจ หรือผู้อพยพ ได้เป็นแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นข้อความวัดความสามารถในการทำความเข้าใจ 11 ข้อ วัดความสามารถในการบริหารจัดการ 10 ข้อ และวัดความสามารถในการให้ความหมาย 8 ข้อ ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ ให้ผู้เลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 - 7 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 มี ข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลขจาก 2 - 6 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ โดยอาศัยข้อความตำแหน่ง

เลขที่ 1 และเลขที่ 7 เป็นหลัก ข้อความในแบบวัดประกอบด้วย ข้อความที่มีความหมายทางบวก 16 ข้อ และข้อความที่มีความหมายทางลบ 13 ข้อ คะแนนรวมจะอยู่ในช่วง 29 - 203 คะแนน ยิ่งมาก แสดงว่าความเข้มแข็งในการมองโลกสูง ประเด็นที่ใช้เป็นเค้าโครงของข้อคำถามมี 4 ประเด็น ดังนี้

1. หนทางการกระตุ้นของสิ่งเร้า (Modality of the stimulus) ซึ่งแบ่งเป็นการกระตุ้นการกระทำ (Instrumental stimulus) การกระตุ้นสติปัญญาความนึกคิด (Cognitive stimulus) และการกระตุ้นด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective stimulus)

2. แหล่งที่มาของสิ่งเร้า (Sources of stimulus) ซึ่งแบ่งเป็นสิ่งแวดล้อมภายใน สิ่งแวดล้อมภายนอก และทั้งสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอก

3. ลักษณะปัญหาที่เกิดจากสิ่งเร้า (The nature of the demands) ซึ่งแบ่งเป็นรูปธรรม (Concrete) ซึ่มีแน่ไปทั่ว (Diffuse) และนามธรรม (Abstract)

4. เวลา (Time) แบ่งเป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

แอนโทนอฟสกีได้ประเมินความเชื่อมั่นของแบบวัด โดยได้รวบรวมรายงานการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลกที่ใช้แบบวัด 29 ข้อ จำนวน 26 เรื่อง จาก 20 ประเทศ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ระหว่าง .82 - .95 ส่วนการศึกษาที่ใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกฉบับที่มี 13 ข้อ ซึ่งได้รับการพัฒนาจากผู้วิจัยหลายคน โดยลดจาก 29 ข้อ เหลือเพียง 13 ข้อ จำนวน 16 เรื่อง จาก 20 ประเทศ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคอยู่ระหว่าง .74 - .91 แสดงว่า แบบวัดมีความสอดคล้องภายในสูงในกลุ่มประชากรที่หลากหลาย ทั้งต่างภาษา และต่างวัฒนธรรม (Antonovsky. 1993: 725)

แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกมีสาระของข้อคำถามที่มีลักษณะกว้าง ๆ ไม่เฉพาะเจาะจง อ่านแล้วสามารถเข้าใจได้ง่าย และแบบวัดนี้ได้มีการนำไปใช้อย่างกว้างขวาง โดยมีการนำไปแปลเป็นภาษาต่าง ๆ มากถึง 14 ภาษา และได้มีการนำไปใช้กับกลุ่มประชากรต่าง ๆ ที่มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านชนชั้น ศาสนา วัฒนธรรม และครอบคลุมทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กอายุเพียง 10 ปี ไปจนถึงผู้สูงอายุ รายงานการศึกษาล้วนพบว่าการนำแบบวัดไปใช้โดยไม่ได้มีการปรับเปลี่ยน หรือมีการปรับเปลี่ยนแบบวัดเพียงเล็กน้อยในบางการศึกษา เช่น มีการแก้ไขคำบางคำในแบบประเมิน ปรับระดับการวัด 7 ระดับ เป็น 5 ระดับ เป็นต้น กล่าวโดยสรุปแล้ว แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนอฟสกีมีมาตรฐานสามารถนำไปใช้ได้หลากหลายวัฒนธรรม และสามารถใช้ได้ทั้งบุคคลที่มีภาวะสุขภาพดีหรือมีความเจ็บป่วย (Antonovsky. 1993: 727)

แม้ว่าแอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987: 428) กล่าวว่าเครื่องมือนี้สามารถใช้ข้ามวัฒนธรรมได้ แต่ได้เน้นว่าเครื่องมือของตนเองเป็นเพียงวิถีทางหนึ่งที่ทำให้ความสะดวกในการทดสอบเท่านั้น ยังมีวิธีอื่น ๆ อีก ที่ผู้วิจัยสามารถเลือกใช้ให้เหมาะสม พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สนใจสามารถ

สร้างเครื่องมือขึ้นเองใหม่ และนำผลการทดสอบมาเสริมสร้างความชัดเจนให้กับมโนทัศน์ความเข้มแข็งในการมองโลกได้ สำหรับประเทศไทย สมจิต หนูเจริญกุล ประคอง อินทรสมบัติ และพรธมนวดี พุทธิวัฒน์ (2532: 132) ได้แปลแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนอฟสกี (Antonovsky. 1987) จำนวน 29 ข้อ เป็นภาษาไทย แล้วนำไปหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นพยาบาลประจำการ จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .85 และในกลุ่มอาจารย์พยาบาล จำนวน 230 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .90 โดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ รัชนิ นามจันทร์ และ สมจิต หนูเจริญกุล (2543: 322) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) และคุณภาพของแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกฉบับภาษาไทยนี้ ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .88 ในการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า ข้อมูลมีการกระจายแบบ Multivariate normal distribution ผลการวิเคราะห์ที่ได้ค่า Bartlett Test of Sphericity เท่ากับ 4004.89 ( $p = .000$ ) ข้อความทั้งหมดในแบบวัดมีความกลมกลืนกันและเป็นตัวแทนของข้อความเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลกได้ดี โดยมีค่า KMO (Kaiser - Meyer - Ookin Measure of Sampling Adequacy) เท่ากับ .89 และค่า MSA (Measure of Sampling Adequacy) ของข้อความทั้งหมดมีค่าระหว่าง .77 - .94 ซึ่งมีค่าใกล้เคียง 1 แสดงว่าข้อความทุกข้อเป็นตัวแทนที่ดีของความเข้มแข็งในการมองโลก จากนั้นมีผู้นำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกฉบับภาษาไทยนี้ ไปใช้ในงานวิจัยอย่างหลากหลาย เช่น ในงานวิจัยของ กังสดาล สุทธิวิธศรี (2535: 188) นำแบบวัดไปหาค่าความเชื่อมั่นกับพยาบาลประจำการในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก จำนวน 20 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .90 จินดาวรรณ อุดมพัฒนาการ (2539: 38) ได้ดัดแปลงแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก โดยปรับลดมาตราส่วนประมาณค่าจาก 7 ระดับเป็น 5 ระดับ และนำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกไปทดสอบความเชื่อมั่นกับกลุ่มผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง จำนวน 10 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .89 กนกพร สุคำวัง (2540: 56-57) ได้ใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกจำนวน 29 ข้อ ซึ่งดัดแปลงปรับแนวคำตอบให้สามารถเข้าใจง่ายและสะดวกในการเลือกตอบ และนำเครื่องมือไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและภาษาที่ใช้จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 คน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบวัดทั้งหมดเท่ากับ .95 จากนั้นนำไปทดสอบความเชื่อมั่นกับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .90 เมื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 150 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .93 และ พัชรี ไชติกพงศ์ (2547: 57) นำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกไปใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 10 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค .81

จะเห็นได้ว่ามีผู้นำแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนอฟกีไปใช้ในงานวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยมีการปรับใช้ให้มีความเหมาะสมในแต่ละงานวิจัย ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกฉบับภาษาไทยของสมจิต หนูเจริญกุล ประคอง อินทรสมบัติ และพรธมนะ (2532) เป็นเกณฑ์พิจารณาความเข้มแข็งในการมองโลก โดยผู้วิจัยมีการปรับปรุงแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก เพื่อให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาพทางจิต

##### 4.1 ลักษณะทางศาสนากับสุขภาพทางจิต

ในปี ค.ศ. 1985 ได้มีผู้ประมวลงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนาของบุคคลกับสุขภาพทางด้านจิตวิทยา โดยมีจำนวนย้อนหลังไปมากถึง 28 เรื่อง (Witter; et. al. 1985) มีผลการวิจัยถึง 56 ข้อ ผู้ประมวลรายงานวิจัยสรุปข้อค้นพบว่า การปฏิบัติทางศาสนา โดยเฉพาะการไปร่วมกิจกรรมที่โบสถ์ ผู้ที่กระทำมากจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพทางด้านจิตวิทยามากกว่าผู้ที่ไม่ไปโบสถ์น้อยหรือไม่ไปเลย โดยพบขนาดอิทธิพล (Effect size) ระหว่าง + .58 ถึง - .01 และลักษณะทางศาสนาสามารถทำนายปริมาณความแปรปรวนของสุขภาพด้านจิตวิทยาของบุคคลได้ประมาณร้อยละ 2 ถึงร้อยละ 6

ต่อมาได้มีการวิจัยทางด้านนี้มากขึ้น ทำให้ทราบว่า การนับถือศาสนาเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ความพึงพอใจในชีวิต หรือคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ของบุคคลหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหรือมิติที่วัด และวิธีการวัดตัวแปรทั้งสองฝ่ายเป็นสำคัญ เช่น ในงานวิจัยของเฟรเซอร์ มินท์ และโมบลีย์ (Frazier; Mintz; & Mobley. 2005) ที่ศึกษาความเกี่ยวข้องทางศาสนากับสุขภาพทางจิตในผู้สูงอายุเชื้อสายแอฟริกัน-อเมริกันที่อาศัยอยู่ในเมืองจำนวน 86 คน โดยศึกษาสุขภาพทางจิตในมิติของการยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการพัฒนาตนเอง ผลวิจัยพบว่า พฤติกรรมที่เกี่ยวกับศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ( $r = .26, p < .01$ ) การพัฒนาตนเอง ( $r = .18, p < .05$ ) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ( $r = .18, p < .05$ ) การมีเป้าหมายในชีวิต ( $r = .34, p < .01$ ) และการยอมรับตนเอง ( $r = .29, p < .01$ ) ส่วนพฤติกรรมที่เป็นวิถีชีวิตทางศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการพัฒนาตนเอง ( $r = .19, p < .05$ ) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ( $r = .27, p < .01$ ) การมีเป้าหมายในชีวิต ( $r = .19, p < .05$ ) และการยอมรับตนเอง ( $r = .29, p < .01$ ) ในขณะที่ความเลื่อมใสในศาสนาที่เป็นเรื่องอติวิสัย เช่น ความเชื่อ ความรู้สึก และทัศนคติต่อประสบการณ์ทางศาสนาของบุคคล ความสำคัญของศาสนาในชีวิตของ

บุคคล เป็นต้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ( $r = .33, p < .01$ ) การพัฒนาตนเอง ( $r = .32, p < .01$ ) ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ( $r = .43, p < .01$ ) การมีเป้าหมายในชีวิต ( $r = .29, p < .01$ ) และการยอมรับตนเอง ( $r = .39, p < .01$ ) ส่วนในอีกงานวิจัยของเบอริส และคนอื่น ๆ (Burris; et.al. 2009) ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตและความเครียดทางจิต ในนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 353 คน ผลการวิจัยในส่วนความเกี่ยวข้องกับศาสนา พบว่า ความเกี่ยวข้องกับศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ( $r = .13, p < .01$ ) และความเครียดทางจิตที่น้อย ( $r = .18, p < .01$ ) นอกจากนี้ความเกี่ยวข้องกับศาสนาร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดทางจิตที่น้อยได้ร้อยละ 42.6 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเลอนดารี และเจอลามัส (Leondari; & Gialamas. 2009) ที่ได้ศึกษาความเชื่อมโยงทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต ในนักศึกษาปริญญาตรีที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์จำนวน 363 คน พบว่า ความเชื่อที่ศาสนาสำคัญและการเข้าโบสถ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ( $r = .12, p < .05$  และ  $r = .16, p < .01$  ตามลำดับ)

สำหรับงานวิจัยของอับดุล – กาเลค (Abdel-Khalek. 2010) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต สุขภาวะด้านอัตวิสัย และความเกี่ยวข้องกับศาสนา ในนักศึกษาชาวมุสลิมจำนวน 224 คน พบว่า ความเชื่อมโยงในศาสนาโดยทั่วไปมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ( $r = .15, p < .05$ ) สุขภาพจิต ( $r = .23, p < .01$ ) ความสุข ( $r = .22, p < .01$ ) และความพึงพอใจในชีวิต ( $r = .17, p < .05$ ) ส่วนความเชื่อทางศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ( $r = .20, p < .01$ ) สุขภาพจิต ( $r = .29, p < .01$ ) ความสุข ( $r = .31, p < .01$ ) และความพึงพอใจในชีวิต ( $r = .30, p < .01$ ) สอดคล้องกับงานวิจัยของทามินี และฟาเดอี (Tamini; & Fadaei. 2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางศาสนาอิสลามกับสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 300 คน พบว่า ความเชื่อทางศาสนาอิสลามมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตโดยรวม ( $r = .29, p < .01$ ) เมื่อพิจารณาความเชื่อทางศาสนาอิสลามกับสุขภาวะทางจิตด้านย่อย พบว่า ความเชื่อทางศาสนาอิสลามมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ทุกด้าน ยกเว้นด้านความเป็นตัวของตัวเอง โดยพบว่าความเชื่อทางศาสนาอิสลามมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ( $r = .32, p < .01$ ) ความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณ ( $r = .23, p < .01$ ) ความสุขและการมองโลกในแง่ดี ( $r = .25, p < .01$ ) และการพัฒนาตนเอง ( $r = .19, p < .05$ ) แต่มีความสัมพันธ์ในทางลบกับการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ( $r = -.33, p < .01$ )

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการศึกษาที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนาและสุขภาวะทางจิต โดยจากการศึกษาของหรรษา เลาหเสรีกุล (2537) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ กับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางพฤติกรรมศาสตร์ของ



นักเรียนวัยรุ่นจำนวน 285 คน ผลการวิจัยในส่วนของลักษณะทางศาสนากับความผาสุกทางจิตใจ พบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนาและการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ ( $r = .19, p < .01$  และ  $r = .35, p < .001$  ตามลำดับ) และประสบการณ์จากกิจกรรมทางพุทธศาสนา 2 ด้าน ได้แก่ ระยะเวลาที่เรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์และการได้รับประโยชน์จากกิจกรรมทางพุทธศาสนา ซึ่งเป็นชุดตัวทำนาย สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตใจในกลุ่มรวมได้ร้อยละ 17 โดยมีการรับประโยชน์จากกิจกรรมทางพุทธศาสนาเป็นตัวทำนายที่เด่นชัด รองลงมาคือ ระยะเวลาที่เข้าเรียนโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ โดยทั้งสองตัวแปรมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ ( $r = .36, p < .001$  และ  $r = .17, p < .01$  ตามลำดับ) และในอีกงานวิจัยของมินตรา สิริवंธ (2550) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความศรัทธาในพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจำนวน 200 คน พบว่า ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ( $r = .64, p < .05$ )

จากการศึกษาทั้งหมดข้างต้น ทำให้สรุปได้ว่า งานวิจัยโดยส่วนใหญ่แสดงให้เห็นว่า ลักษณะทางศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต มีงานวิจัยเพียงจำนวนหนึ่งที่พบความสัมพันธ์ในทางลบ หรือไม่พบผลของความสัมพันธ์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมิติที่วัดตัวแปรทั้งสองฝ่ายเป็นสำคัญ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างต่าง ๆ ทั้งที่นับถือศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม และศาสนาพุทธ โดยให้ผลที่สอดคล้องกันว่า ลักษณะทางศาสนามีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต ความผาสุก และความพึงพอใจในชีวิต

#### 4.2 ความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาวะทางจิต

รายงานการวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาวะและคุณภาพชีวิต มีอยู่อย่างกว้างขวาง ทั้งในสาขาสังคมศาสตร์ จิตวิทยา การแพทย์ และการพยาบาล โดยมีการศึกษาในกลุ่มบุคคลต่าง ๆ เช่น นักศึกษา บุคคลทั่วไป ผู้ป่วยโรคต่าง ๆ ผู้ดูแลผู้ป่วย และสมาชิกในครอบครัวผู้ป่วย เป็นต้น

ออสเทคิน และเทเซอร์ (Öztekın; & Tezer. 2009) ได้ศึกษาบทบาทของความเข้มแข็งในการมองโลกและกิจกรรมทางกายต่ออารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของวัยรุ่นชายจำนวน 376 คน ผลการวิจัยในส่วนของความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาวะทางจิต พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ทางบวก ( $r = .29, p < .01$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับอารมณ์ทางลบ ( $r = -.54, p < .01$ ) นอกจากนี้ยังพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกสามารถอธิบายความแปรปรวนของอารมณ์ทางบวกได้ร้อยละ 8 โดยที่ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรทำนายอารมณ์ทางบวกที่เด่นชัด ( $\beta = .26, p < .001$ ) ส่วนความแปรปรวนของอารมณ์ทางลบมีเพียงความเข้มแข็งในการมองโลกตัวเดียวที่สามารถอธิบายได้ถึงร้อยละ 29 ( $\beta = -.54, p < .001$ )

การศึกษาที่สนับสนุนความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกและสุขภาวะ ได้แก่ งานวิจัยของริชาร์ดสัน กิบสัน และพาร์คเกอร์ (Richardson; Gibson; & Parker. 2003) ที่ศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิตของผู้ป่วยที่หายจากมะเร็งเต้านมชาวแอฟริกัน-อเมริกันจำนวน 162 คน ผลการวิจัยในส่วนของความเข้มแข็งในการมองโลก พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ( $r = .59, p < .01$ ) และสามารถอธิบายความแปรปรวนในสุขภาวะทางจิตได้ถึงร้อยละ 37.5 งานวิจัยของ ทาเกย์ และคนอื่น ๆ (Tagay; et.al. 2006) ที่ศึกษาว่า ความเกี่ยวข้องในศาสนาและความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นปัจจัยป้องกันสุขภาพจิตและสุขภาวะได้หรือไม่ ในผู้ป่วยที่มีอาการทางกายเนื่องมาจากผลของสภาพจิตใจและผู้ที่มาปรึกษาโลหิตจำนวนรวม 389 คน ผลปรากฏว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มรวม ( $r = .59, p < .0001$ ) และความเข้มแข็งในการมองโลกร่วมกับตัวแปรอื่นสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มรวมได้ร้อยละ 36 โดยความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวทำนายความพึงพอใจในชีวิตที่เด่นชัด ( $\beta = .56, p < .0001$ ) และงานวิจัยของอาร์นอลด์ (Arnold. 2007) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก วุฒิภาวะทางจิต วิญญาณ และสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยพบว่า ในกลุ่มนักศึกษาจำนวน 221 คน ความเข้มแข็งในการมองโลกร่วมกับตัวแปรอื่น ๆ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต คือ ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมได้ร้อยละ 42.5 การพัฒนาตนเองได้ร้อยละ 20 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ร้อยละ 33.1 การมีเป้าหมายในชีวิตได้ร้อยละ 33.1 และการยอมรับตนเองได้ร้อยละ 37.6 โดยความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวทำนายที่เด่นชัดในความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม ( $\beta = .47, p < .05$ ) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ( $\beta = .41, p < .05$ ) การมีเป้าหมายในชีวิต ( $\beta = .33, p < .05$ ) และการยอมรับตนเอง ( $\beta = .41, p < .05$ ) นอกจากนี้ยังพบในงานวิจัยของซิมม์ (Simms. 2010) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้วัฒนธรรมกลุ่ม ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิตในกลุ่มอเมริกันอินเดียชนจำนวน 36 คน ผลการวิจัยในส่วนของความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาวะทางจิต พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตโดยรวม ( $r = .84, p < .01$ ) และความเข้มแข็งในการมองโลกโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุกองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ได้แก่ ความเป็นตัวของตัวเอง ( $r = .47, p < .01$ ), ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม ( $r = .75, p < .01$ ) การพัฒนาตนเอง ( $r = .68, p < .01$ ) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ( $r = .54, p < .01$ ) การมีเป้าหมายในชีวิต ( $r = .77, p < .01$ ) และการยอมรับตนเอง ( $r = .82, p < .01$ ) ขณะที่สุขภาวะทางจิตโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุกด้านของความเข้มแข็งในการมองโลกเช่นกัน ได้แก่ ด้านความสามารถในการเข้าใจ

( $r = .52, p < .01$ ) ด้านความสามารถในการจัดการ ( $r = .79, p < .01$ ) และด้านความสามารถในการให้คุณค่าและความหมาย ( $r = .70; p < .01$ )

สำหรับในประเทศไทย พบในงานวิจัยของจันทนา เตชะศุภ (2540) ที่ศึกษาเรื่องความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตายจำนวน 90 คน ผลการวิจัยในส่วนของความเข้มแข็งในการมองโลกกับความผาสุกในชีวิต พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกในชีวิต ( $r = .60, p < .001$ ) สามารถอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกในชีวิตได้ร้อยละ 35.94 และเป็นตัวทำนายความผาสุกในชีวิตที่เด่นชัด ( $\beta = .53, p < .001$ ) และในงานวิจัยของปิติมา ฉายโสภาส (2546) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลรัฐกรุงเทพมหานครจำนวน 414 คน ผลการวิจัยในส่วนของความเข้มแข็งในการมองโลก พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขสมบูรณ์โดยรวมของพยาบาลวิชาชีพ ( $r = .40, p < .01$ ) สามารถอธิบายความแปรปรวนของความสมบูรณ์โดยรวมได้ถึงร้อยละ 16.2 และเป็นตัวทำนายความสุขสมบูรณ์โดยรวมของพยาบาลวิชาชีพที่เด่นชัด ( $\beta = .35, p < .01$ )

การศึกษาทั้งหมดข้างต้น ให้ผลสอดคล้องกันว่าความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ ความสุขสมบูรณ์ และความผาสุกในชีวิต และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำนายสุขภาวะ และความผาสุกในชีวิตของบุคคล

#### 4.3 ลักษณะทางศาสนากับความเข้มแข็งในการมองโลก

รายงานการวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนากับความเข้มแข็งในการมองโลก พบในการวิจัยของ อันเทอร์ไรเนอร์ และคนอื่น ๆ (Unterrainer; et al. 2010) ที่ศึกษามิติต่าง ๆ ของความเลื่อมใสในศาสนาที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพและสุขภาวะทางจิตในบุคคลทั่วไปจำนวน 1210 คน ผลการวิจัยในส่วนของศาสนากับความเข้มแข็งในการมองโลก พบว่า ความเลื่อมใสในศาสนาโดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลก ( $r = .43, p < .01$ )

สำหรับในประเทศไทย พบผลการวิจัยที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนาและความเข้มแข็งในการมองโลกในงานวิจัยของพิมพ์ชนก เครือสุคนธ์ (2550) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว และความเหนื่อยหน่ายในงานของผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้านจำนวน 181 คน พบว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลก ( $r = .32, p < .01$ )

จะเห็นได้ว่า แม้งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนากับความเข้มแข็งในการมองโลกมีค่อนข้างจำกัด แต่ให้ผลที่สอดคล้องกันว่า ลักษณะทางศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้มแข็งในการมองโลก

#### 4.4 ลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต

เอลลิสัน (Ellison. 1991) ได้ประมวลงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องในศาสนาและสุขภาวะด้านอัตวิสัยแล้วพบว่า ความเกี่ยวข้องในศาสนาช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิต และคุณภาพชีวิตแก่บุคคล โดยผ่านแนวทาง 4 แนวทาง คือ 1) ผ่านการมีส่วนร่วมในองค์กรหรือการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Social integration and support) 2) ผ่านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาซึ่งกระทำด้วยตนเอง อันถือได้ว่าเป็นการติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ (Divine interaction) 3) ผ่านการเตรียมการอย่างมีระบบระเบียบในการทำความเข้าใจความหมายและความเป็นไปของเหตุการณ์ในชีวิตจากแนวคิดและคำสอนทางศาสนา (Existential certainty) และ 4) ผ่านการสนับสนุนทางลัทธิศาสนาและวิถีชีวิตส่วนบุคคลที่เฉพาะเจาะจงกับความเชื่อของแต่ละบุคคล ซึ่งนับถือแตกต่างกันออกไป (Denomination variations)

ในระยะต่อมา ความสัมพันธ์ระหว่างการนับถือศาสนาในลักษณะต่าง ๆ กับสุขภาวะ ความพึงพอใจในชีวิต และคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ของบุคคลในแนวทางดังกล่าวเริ่มชัดเจนขึ้น ด้วยการวิจัยที่ตอบคำถามว่าอะไรได้เกิดขึ้น และทำไมจึงเกิดขึ้น ไปพร้อมกับงานวิจัยหนึ่ง ๆ โดยการศึกษาอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่าน (Mediating Variable) ต่อความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสอง ซึ่งตัวแปรส่งผ่านจะมีบทบาท 2 ประการพร้อมกัน คือ 1) ใช้อธิบายผลของการนับถือศาสนาในบางลักษณะต่อจิตใจ หรือพฤติกรรมบางประการของบุคคล และ 2) ตัวแปรกลุ่มดังกล่าวนี้เกี่ยวข้องในเชิงสาเหตุกับสุขภาวะ หรือความพึงพอใจในชีวิตของบุคคลอีกทอดหนึ่ง ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ ไบลีนี และครอคเกอร์ (Blaine; & Crocker. 1995) ที่ศึกษาตัวแปรส่งผ่านด้านจิตวิทยาสังคม ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเกี่ยวข้องในศาสนากับสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในรัฐนิวยอร์กรวม 144 คน แบ่งเป็นคนแอฟริกัน-อเมริกัน 66 คน คนอเมริกัน 59 คน และคนลาตินอเมริกัน 19 คน ซึ่งผู้วิจัยคาดว่ากรนับถือศาสนาคริสต์มีประโยชน์ต่อคนแอฟริกัน-อเมริกันมากกว่า และในทำนองที่แตกต่างจากคนอเมริกัน โดยตัวแปรส่งผ่านที่นำมาศึกษามี 2 ตัวแปร คือ การเข้าใจสาเหตุในเชิงศาสนา (Religious Attributions) ของสิ่งไม่น่าปรารถนาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บุคคลยอมรับและปรับตัวได้ง่ายขึ้น ประกอบด้วยการพัฒนาความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem enhancing) การพัฒนาการรับรู้ที่ควบคุมสถานการณ์ (Control enhancing) และการให้คุณค่าความหมายในชีวิต (Life meaning-enhancing) ตัวแปรส่งผ่านทั้งสองคือ การมีเอกลักษณ์ทางสังคม (Social Identification) กลุ่มศาสนาที่บุคคลเป็นสมาชิกจะช่วยให้บุคคลรู้สึกว่ามีคามมั่นคงทางสังคม และได้รับการสนับสนุน

ทางสังคมด้านที่ตนต้องการได้มาก ประกอบด้วย การประเมินตนเองในฐานะสมาชิกของกลุ่มทางสังคม (Membership collective self-esteem) การประเมินค่ากลุ่มทางสังคมของตนในทางบวก (Private collective self-esteem) การประเมินความคิดของบุคคลอื่นนอกกลุ่มต่อกลุ่มทางสังคมของตนในทางบวก (Public collective self-esteem) และการประเมินความสำคัญของกลุ่มทางสังคมต่อความคิดรวบยอดของตน (Identity collective self-esteem) สำหรับลักษณะทางศาสนาของบุคคลได้มีการวัดทั้งความเชื่อและการปฏิบัติทางศาสนา ส่วนสุขภาวะทางจิตวัดในองค์ประกอบ 4 ด้านคือ ความพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตน ความเข้มแข็ง ความหมดหวัง โดยแยกวิเคราะห์ระหว่างคนผิวขาวและคนผิวดำ พบผลตามทฤษฎีจิตวิทยาที่ผู้วิจัยคาดหมาย กล่าวคือ การให้คุณค่าความหมายในชีวิต (Life meaning-enhancing) และการประเมินค่ากลุ่มทางสังคมของตนในทางบวก (Private collective self-esteem) เป็นตัวแปรส่งผ่านพหุ มีอิทธิพลการส่งผ่านแบบสมบูรณต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางศาสนากับสุขภาวะทางจิตโดยรวมเฉพาะในกลุ่มคนแอฟริกัน-อเมริกันเท่านั้น และในปีเดียวกันนี้ ได้มีนักสังคมวิทยากลุ่มหนึ่ง (Ellison; & Sherkat. 1995) ประมวลผลการวิจัยต่าง ๆ แล้วพบว่า การมีความเชื่อทางศาสนานั้นส่งผลต่อความรู้สึกเป็นสุข ความพึงพอใจในชีวิต การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี และการมีอายุยืน โดยพบคำอธิบายบางส่วนแล้วว่า ผลดีของการนับถือศาสนาต่อสุขภาวะของบุคคลนั้น เกิดจากลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของบุคคล ที่เป็นผลจากการนับถือศาสนาของบุคคลนั้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะของบุคคลอีกต่อหนึ่ง โดยตัวแปรส่งผ่านที่นักสังคมวิทยากลุ่มนี้สรุปได้ว่าควรมีการวิจัยต่อไปให้ชัดเจนมี 4 กลุ่ม คือ 1) พฤติกรรมการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมของบุคคล 2) การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม 3) ความมั่นใจและความภาคภูมิใจในตนเอง และ 4) การมีกรอบการรู้คิดในการที่จะจัดการกับความเครียด และสามารถแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

ส่วนในงานวิจัยของอาร์นอลด์ (Arnold. 2007) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก วุฒิสภาวะทางจิตวิญญาณ และสุขภาวะทางจิตในนักบวชจำนวน 257 คน ผลการวิจัยพบว่า การตระหนักถึงพระเจ้ามีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบ ส่วนความไม่แน่นอนในความสัมพันธ์ของตนกับพระเจ้ามีอิทธิพลทางลบโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบ นอกจากนี้ยังพบว่า การตระหนักถึงพระเจ้ามีอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบ ส่วนความไม่แน่นอนในความสัมพันธ์ของตนกับพระเจ้ามีอิทธิพลทางลบโดยอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบ กล่าวคือ ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักถึงพระเจ้าและความไม่แน่นอนในความสัมพันธ์ของตนกับพระเจ้า กับสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบ ทั้งนี้องค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตในงานวิจัยนี้ได้แก่ การยอมรับตนเอง

การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการพัฒนาตนเอง

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยที่สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต โดยในงานวิจัยของของ เดอไวท์ พาตาพัส และไลแมนเทท (Diržytė; Patapas; & Limantaitė. 2003) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะ ของนักเรียนชาวลิทูเนียจำนวน 132 คน พบว่า ความเชื่อในการลงโทษของพระเจ้ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตที่เป็นด้านลบ ( $r = .21, p < .05$ ) และ สุขภาวะทางร่างกายที่เป็นด้านลบ ( $r = .19, p < .05$ ) ส่วนความเชื่อเรื่องการติดต่อกับพระเจ้า พระเจ้าคอยดูแล และความเชื่อว่าเมื่อประสบกับวิกฤตจะพบหนทางแห่งพระเจ้านั้น มีความสัมพันธ์ทางลบกับ สุขภาวะทางจิตที่เป็นด้านลบ ที่ระดับนัยสำคัญ .01, .05 และ .05 ตามลำดับ ( $r = -.23, r = -.21$  และ  $r = -.22$ ) ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาวะ พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตที่เป็นด้านลบ ( $r = -.58, p < .01$ ) และ สุขภาวะทางร่างกายที่เป็นด้านลบ ( $r = -.19, p < .05$ ) นอกจากนี้ยังพบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกกับความเชื่อในพระเจ้าลงโทษมีความสัมพันธ์กันในทางลบ ( $r = -.43, p < .01$ )

ผลงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และ สุขภาวะทางจิต มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากศาสนามักสอนให้เห็นว่าชีวิตมีคุณค่า และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตนั้นไม่ได้เกิดจากโชคหรือความบังเอิญ ซึ่งมีความสอดคล้องในเชิง ทฤษฎีกับความเข้มแข็งในการมองโลก โดยทั้งลักษณะทางศาสนาและความเข้มแข็งในการมองโลกเป็น ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตในบุคคลได้

จากการประมวลงานวิจัยในหัวข้อ ลักษณะทางศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และ สุขภาวะทางจิตของบุคคลนั้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ควรมีการวัดลักษณะทางศาสนาในหลายมิติในการวิจัย เดียวกัน และควรมีตัวแปรส่งผ่านที่จะใช้อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนากับสุขภาวะ ทางจิตของบุคคล ส่วนการวัดและการศึกษาสุขภาวะทางจิตของบุคคลนั้น ควรศึกษาหลายด้าน โดยเน้นทางด้านจิตและความพึงพอใจในชีวิตทางด้านต่าง ๆ แม้ว่าจะงานวิจัยเกี่ยวกับคนที่นับถือ พุทธศาสนาในเชิงจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์จะปรากฏให้เห็นค่อนข้างน้อย แต่ผู้วิจัยมีความมั่นใจ ว่าตัวแปรเชิงสาเหตุ เชิงกระบวนการ และเชิงผลของการนับถือศาสนา และความสัมพันธ์ที่พบจากคน ในศาสนาต่าง ๆ นอกเหนือจากพุทธศาสนา จะสามารถเป็นพื้นฐานในการกำหนดสมมติฐานการวิจัย ชาวพุทธได้ โดยผู้วิจัยคาดว่าความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบ พุทธ เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของเยาวชนชาวพุทธที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบ บูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยผ่านตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญ

เช่นความเข้มแข็งในการมองโลก กล่าวคือ การทำนายผลของลักษณะทางพุทธ ต่อสุขภาวะทางจิตของเยาวชนนั้น นอกจากจะมีผลทางตรงแล้ว ยังเกิดผลทางอ้อมผ่านตัวแปรส่งผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกอีกด้วย

## 5. การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน (Mediator Analysis)

การวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านในงานวิจัยทางจิตวิทยามีที่มาจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข (Classical Theory) ของมูดเวิร์ท (MacKinnon, 2008: 2; อ้างอิงจาก Woodworth, 1928) ที่กล่าวถึงสิ่งเร้า อินทรีย์ และการตอบสนอง (Stimulus–Organism–Response: S–O–R) โดยอธิบายว่า ระหว่างสิ่งเร้า (Stimulus) และการตอบสนอง (Response) นั้น ต้องมีอินทรีย์หรือบุคคล (Organism) ที่ทำหน้าที่รับรู้สิ่งเร้าเพื่อให้เกิดการตอบสนองออกมา ซึ่งนักวิจัยรุ่นต่อมาเชื่อว่ากระบวนการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอินทรีย์ ส่งผลกระทบต่อตอบสนองที่อินทรีย์แสดงออกด้วย

การนำความคิดเกี่ยวกับการส่งผ่านไปใช้ในวิธีการทางสถิตินั้นเริ่มจาก ในการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ส่วนใหญ่ที่มุ่งสนใจศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรอิสระชุดหนึ่ง ( $X_1, X_2$ ) กับตัวแปรตาม (Y) โดยใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ผลการวิจัยได้เฉพาะอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ระหว่างตัวแปรอิสระแต่ละตัวกับตัวแปรตามเท่านั้น แต่เมื่อพบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกัน อาจพบว่านอกจากตัวแปรอิสระ ( $X_1$ ) มีอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรตาม (Y) แล้ว ยังมีอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) ผ่านตัวแปรอิสระอีกตัวด้วย ( $X_2$ ) ดังนั้นการวิเคราะห์การส่งผ่านจึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ศึกษาอิทธิพลทางอ้อมที่ตัวแปรอิสระตัวหนึ่งส่งผลต่อตัวแปรตามผ่านตัวแปรอิสระอีกตัวหนึ่ง

### 5.1 ความหมายของตัวแปรส่งผ่าน (Mediator)

ตัวแปรส่งผ่านในบางครั้งอาจถูกเรียกว่า ตัวแปรคั่นกลางหรือตัวแปรสื่อผ่าน เพื่อแสดงให้เห็นบทบาทของตัวแปรระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม นอกจากนั้นอาจเรียกตัวแปรส่งผ่านว่า ตัวแปรกระบวนการ (Judd; & Kenny, 1981) ซึ่งหมายถึง ตัวแปรที่ทำหน้าที่อธิบายกระบวนการที่ตัวแปรอิสระมีผลต่อตัวแปรตาม

बारอน และเคนนี่ (Baron; & Kenny 1986: 1173) กล่าวว่า ตัวแปรส่งผ่านทำหน้าที่เป็นตัวที่แปรสาม ที่อธิบายกลไกความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นที่มีอิทธิพลต่อตัวแปรตาม

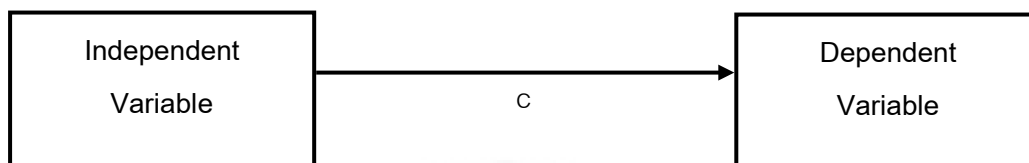
เฟรเซอร์ บาร์รอน และทิกซ์ (Frazier; Barron; & Tix, 2004: 116) กล่าวว่า ตัวแปรส่งผ่าน เป็นตัวแปรที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายและตัวแปรตาม

แมคคินนอน (MacKinnon, 2008: 9) กล่าวว่า ตัวแปรส่งผ่านเป็นสื่อกลางความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

จากการประมวณนิยามตัวแปรส่งผ่านสรุปได้ว่า ตัวแปรส่งผ่าน หมายถึง ตัวแปรที่เป็นสื่อกลางความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

## 5.2 โมเดลกรณีตัวแปรส่งผ่าน (Single Mediator Model)

พิจารณาจากภาพประกอบ 5 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ส่งอิทธิพลต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) เส้นอิทธิพล c เรียกว่า อิทธิพลรวม (Total effect)

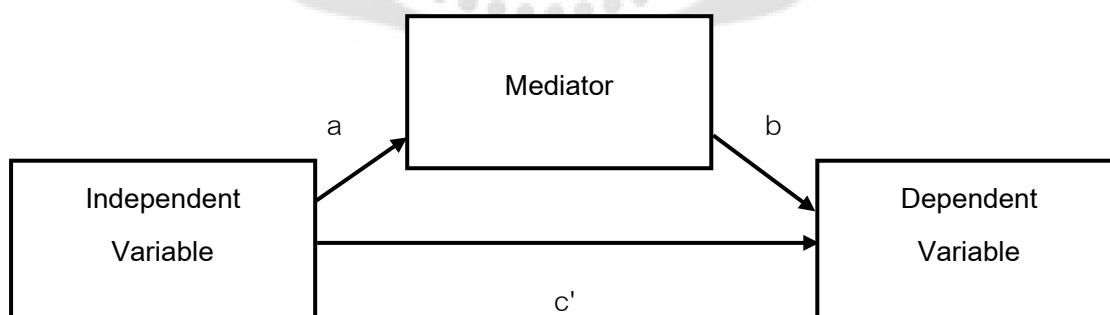


ภาพประกอบ 5 โมเดลการวิเคราะห์หาคออยกรณีไม่มีตัวแปรส่งผ่าน

ที่มา: Mackinnon, David P. (2008). *Introduction to Statistical Mediation Analysis*.

p. 48

ในบางกรณีอาจมีกระบวนการอื่น ๆ จากตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ส่งผลต่อตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) จากนั้นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ส่งผลไปยังตัวแปรตาม (Dependent Variable) โดยที่ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ยังคงส่งผลต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) สามารถเขียนโมเดลการส่งผ่านได้ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 โมเดลการส่งผ่านกรณีมีตัวแปรส่งผ่านตัวเดียว

ที่มา: Mackinnon, David P. (2008). *Introduction to Statistical Mediation Analysis*.

p. 49



จากภาพประกอบ 6 เส้นทาง a เป็นอิทธิพลทางตรงของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ต่อตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ส่วนเส้นทาง b เป็นอิทธิพลทางตรงของตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) และเส้นทาง c' เป็นอิทธิพลทางตรงของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) เมื่อควบคุมตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ให้มีค่าคงที่

### 5.3 ขั้นตอนการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่าน (Establishing Mediation)

ถ้าโมเดลการส่งผ่านกำหนดถูกต้อง (จากภาพประกอบ 5 และ 6 เส้นทาง c, a, b และ c') สามารถประมาณค่าได้โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) ซึ่งบางครั้งเรียกว่าวิธีการนี้ว่า วิธีการกำลังสองน้อยที่สุดแบบธรรมดา (Ordinary Least Squares หรือ OLS) นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่น ๆ ที่ใช้ในการประมาณค่า ได้แก่ วิเคราะห์การถดถอยโลจิสติก (Logistic Regression) และโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) แต่ในการวิจัยนี้จะกล่าวถึงการทดสอบตัวแปรส่งผ่านด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ โดยใช้วิธีการของ บารอน และเคนนี่ (Baron & Kenny, 1986) และ จัดด์ และเคนนี่ (Judd and Kenny, 1981) เท่านั้น ซึ่งวิธีการดังกล่าวแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นที่ 1** วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Independent Variable) กับตัวแปรตาม (Dependent Variable) ในสมการถดถอย เพื่อประมาณค่าอิทธิพลรวม (Total effect) ของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ที่มีต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) ซึ่งตามภาพประกอบ 5 คือ เส้นทาง c

**ขั้นที่ 2** วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Independent Variable) กับตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ในสมการถดถอย ขั้นตอนนี้จะแสดงให้เห็นว่าตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) เกิดมาจากผลการกระทำของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) เพื่อประมาณค่าอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ที่มีต่อตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ซึ่งตามภาพประกอบ 6 คือ เส้นทาง a

**ขั้นที่ 3** แสดงผลของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) และตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ในสมการถดถอย เพื่อทำนายตัวแปรตาม (Dependent Variable) เพื่อประมาณค่าอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ของตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ที่มีต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) เมื่อมีการควบคุมตัวแปรอิสระ (Independent Variable) แล้ว และประมาณค่าอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ที่มีต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) เมื่อมีการควบคุมตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) แล้ว ซึ่งตามภาพประกอบ 6 คือ เส้นทาง b และเส้นทาง c' ตามลำดับ

**ขั้นที่ 4** พิจารณาจากผลต่างระหว่างอิทธิพลรวม (Total effect) ของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ที่มีต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) ในขั้นที่ 1 กับอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ของตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ที่มีต่อตัวแปรตาม (Dependent Variable) เมื่อมีการควบคุมตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) แล้ว ในขั้นที่ 3 (เปรียบเทียบเส้นทาง c' เทียบกับ c) หากอิทธิพลทางตรง (เส้นทาง c') ลดลง และยังคงมีนัยสำคัญอยู่ แสดงว่า ตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ทำหน้าที่ส่งผ่านแบบบางส่วน (Partial Mediator) แต่หากอิทธิพลทางตรง (เส้นทาง c') ลดลงจนกระทั่งไม่มีนัยสำคัญอีกต่อไป แสดงว่า ตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ทำหน้าที่ส่งผ่านแบบสมบูรณ์ (Complete Mediator)

อย่างไรก็ตาม การที่จะสรุปว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ (Independent Variable) และตัวแปรตาม (Dependent Variable) มีขนาดความสัมพันธ์ที่ลดลงหรือไม่ เมื่อมีการนำตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) เข้ามาด้วยนั้น เป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก จึงมีผู้คิดค้นวิธีต่าง ๆ ขึ้นมา ซึ่งจะกล่าวถึงในส่วนถัดไปคือ การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ

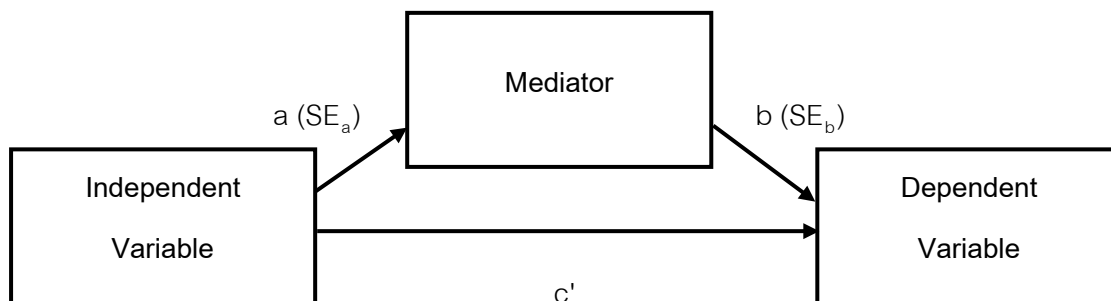
#### **การทดสอบอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านด้วยวิธีของโซเบล (Sobel's Test)**

การสรุปผลของตัวแปรส่งผ่านจากเดิมที่ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอิทธิพลรวม (เส้นทาง c) กับอิทธิพลทางตรง (เส้นทาง c') ของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตามนั้น สามารถทำการทดสอบแทนผ่านการประมาณค่าอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) โดยพิจารณาจากผลคูณระหว่าง อิทธิพลทางตรงของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรส่งผ่าน (เส้นทาง a) กับอิทธิพลทางตรงที่ตัวแปรส่งผ่านมีต่อตัวแปรตาม ซึ่งคือ  $a*b$

โซเบล (Sobel, 1982) ได้นำเสนอการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (Significance test) สำหรับอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตาม ผ่านทางตัวแปรส่งผ่าน โดยการทดสอบซี (z-test) ด้วยการหาร  $a*b$  ด้วยความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ  $a*b$  เพื่อทดสอบว่าขนาดอิทธิพลทางอ้อมมีค่าต่างจากศูนย์หรือไม่ การตรวจสอบด้วยวิธีนี้ใช้ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ a และ b ( $SE_a$  และ  $SE_b$ ) สำหรับประมาณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ  $a*b$  โดยเขียนในรูปสมการได้ดังนี้

$$\text{สูตร} \quad z\text{-value} = a*b/\text{SQRT}(b^2 * SE_a^2 + a^2 * SE_b^2)$$

การตรวจสอบด้วยวิธีของโซเบล (Sobel, 1982) สามารถอธิบายการทดสอบด้วยภาพประกอบ 7



ภาพประกอบ 7 แสดงเส้นทางความสัมพันธ์ที่ทดสอบตามแนวคิดของโซเบล

ที่มา: Preacher; & Leonardelli. (2012). *Calculation for the Sobel test: An Interactive Calculation Tool for Mediation Tests.*

จากภาพประกอบ 7  $a$  = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ และตัวแปรส่งผ่าน

$SE_a$  = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ  $a$

$b$  = ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรส่งผ่าน และตัวแปรตาม

$SE_b$  = ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของ  $b$

ทั้งนี้ ค่า  $SE_a$  และ  $SE_b$  จะต้องมีค่าเป็นบวก

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาอิทธิพลของลักษณะทางพุทธและความเข้มแข็งในการมองโลก ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ. 2556 อายุ 13 - 22 ปี

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ. 2556 อายุ 13 - 22 ปี จำนวน 424 คน ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยเก็บได้จริง โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ตามคุณสมบัติที่ได้ระบุไว้ ดังนี้

- 1) เป็นวัยรุ่นอายุระหว่าง 13 - 22 ปี
- 2) เป็นวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการย่อยต่าง ๆ ภายใต้โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมฯ ในช่วงเดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2556

ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างจะต้องเป็นวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติครบทั้งสองข้อดังกล่าวข้างต้น

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะชีวิตสังคม

ตอนที่ 2 แบบวัดสุขภาวะทางจิต

ตอนที่ 3 แบบวัดลักษณะทางพุทธ

ตอนที่ 4 แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก

สำหรับรายละเอียดในแต่ละแบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้าง พัฒนา และปรับปรุงจากแบบวัดของผู้วิจัยอื่น ๆ มีดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามลักษณะชีวิตสังคม เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง ประกอบด้วย เพศ อายุ และประสบการณ์ในการเข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบให้เลือกตอบ หรือเติมข้อความในช่องว่าง

**ตอนที่ 2** แบบวัดสุขภาวะทางจิต ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามนิยามปฏิบัติการ และโครงสร้างแนวคิดทฤษฎีของไรฟฟ์ (Ryff, 1989) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ 1) การยอมรับตนเอง (Self-acceptance) 2) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) 3) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) การพัฒนาตนเอง (Personal growth) 5) การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relations with others) และ 6) การมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ จำนวน 40 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราประมาณค่า 6 ระดับ จาก “เห็นด้วยอย่างยิ่ง” จนถึง “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึก/ความคิดเห็นตามที่ระบุไว้ในแต่ละข้อในระดับใด ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 80 คน มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .95 เมื่อนำแบบวัดฉบับนี้ไปเก็บข้อมูลกับเยาวชนกลุ่มตัวอย่างจริงในงานวิจัยและหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับอีกครั้ง มีค่าเท่ากับ .92

## ตัวอย่าง แบบวัดสุขภาพทางจิต

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับ  
ตัวท่านและความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
	<b>การยอมรับตนเอง</b>						
0	เมื่อทำบางสิ่งไม่สำเร็จทั้ง ๆ ที่พยายามเต็มที่แล้ว ฉันรู้สึกว่าคุณตัวเองแย่มาก (-)						
00	ฉันอยากให้ความ ผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉัน เป็นเรื่องไม่จริง (-)						
	<b>การมีเป้าหมายในชีวิต</b>						
0	ฉันมองไม่เห็นดูู่ทางใน อนาคตของตนเอง (-)						
00	ฉันเชื่อมั่นว่าตัวเองมี โอกาสไปถึงเป้าหมายที่ วางไว้ (+)						
	<b>ความเป็นตัวของตัวเอง</b>						
0	ฉันหลีกเลี่ยงการเข้า สังคมเพราะกลัวจะ ปฏิบัติตนไม่ถูกกาลเทศะ (-)						
00	ฉันทำอะไรตามเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่ ยอมรับ (-)						

## ตัวอย่าง แบบวัดสุขภาพภาวะทางจิต (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
	<b>การพัฒนาตนเอง</b>						
0	ฉันหลีกเลี่ยงในการทำสิ่ง ที่ตนเองไม่ถนัด เพราะคิด ว่าไม่มีวันที่ตนเองจะทำ ได้ดี (-)						
00	ยิ่งได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ฉัน ยิ่งรู้สึกว่าคุณโลกนี้มีอะไร น่าสนใจ (+)						
	<b>การมีสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลอื่น</b>						
0	ถ้าฉันไม่พอใจอะไร ฉัน จะแสดงออกโดยไม่ คำนึงถึงความรู้สึกของ ผู้ใด (-)						
00	ฉันมีคนที่ไม่ไว้วางใจพอที่จะ พูดคุยทั้งเรื่องทั่วไปและ เรื่องส่วนตัวได้ (+)						
	<b>การมีความสามารถในการ จัดการสิ่งแวดล้อม</b>						
0	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉัน วุ่นวายและสับสนจนไม่ สามารถจัดการอะไรได้(-)						
00	ฉันรู้สึกกังวลว่าตนเองจะ รับมือกับเรื่องต่าง ๆ ที่ ต้องทำในแต่ละวันได้ไม่ ไหว (-)						

### เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของข้อความในแต่ละข้อดังต่อไปนี้

- เมื่อเป็นข้อความทางบวก เกณฑ์การให้คะแนน คือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 6 คะแนน
เห็นด้วย	ให้ 5 คะแนน
ค่อนข้างเห็นด้วย	ให้ 4 คะแนน
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ให้ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้ 1 คะแนน

- เมื่อเป็นข้อความทางลบเกณฑ์การให้คะแนนจะกลับกัน

### เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิตทั้งรายด้าน และ

โดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 10) มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.34 – 6.00 หมายถึง สุขภาวะทางจิตสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.67 – 4.33 หมายถึง สุขภาวะทางจิตปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.66 หมายถึง สุขภาวะทางจิตต่ำ

**ตอนที่ 3** แบบวัดลักษณะทางพุทธ ผู้วิจัยใช้แบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวิน และคนอื่น ๆ (2540) โดยประกอบด้วย 3 แบบวัด คือ 1) แบบวัดความเชื่อทางพุทธศาสนา มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่างค่าที่ 5.25 – 11.08 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .83 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา และ .77 ในกลุ่มนักเรียนมัธยม 2) แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนา มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่างค่าที่ 3.48 – 10.48 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .78 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา และ .72 ในกลุ่มนักเรียนมัธยม และ 3) แบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่างค่าที่ 6.41 – 10.87 ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .85 ในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ จำนวนแบบวัดละ 10 ข้อ รวมทั้งหมด 30 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตรวัดแบบประมาณค่า 6 ระดับ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” ซึ่งให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่ามีความรู้สึก/ความคิดเห็นตามที่ระบุไว้ในแต่ละข้อในระดับใด ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 80 คน แบบวัดความเชื่อทางพุทธศาสนามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .70 แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .81 และแบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .56 เมื่อนำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ ไปเก็บข้อมูลกับเยาวชนกลุ่มตัวอย่างจริงในงานวิจัยและหาความเชื่อมั่นทั้งฉบับอีกครั้ง แบบวัดความเชื่อทางพุทธ



ศาสนามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .71 แบบวัดการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .80 และแบบวัดวิถีชีวิตแบบพุทธมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .68

ตัวอย่าง แบบวัดลักษณะทางพุทธ

คำชี้แจง โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้และเขียนเครื่องหมาย  $\surd$  ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านและความรู้สึกของท่านตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อความ	จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
	<b>ความเชื่อทางพุทธศาสนา</b>						
0	ฉันเชื่อว่าการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะทำให้ข้าพเจ้ามีความสุขอย่างแท้จริง (+)						
00	ฉันเชื่อว่านรกสวรรค์และภพภูมิต่างๆ เป็นเรื่องมโนภาพ (-)						
	<b>การปฏิบัติทางพุทธศาสนา</b>						
0	ฉันเห็นว่าการสวดมนต์ไหว้พระก่อนเข้านอน เป็นการกระทำที่ไร้สาระ (-)						
00	ฉันจะคำนึงถึงเรื่องบาปบุญก่อนตัดสินใจกระทำการใดเสมอ (+)						
	<b>วิถีชีวิตแบบพุทธ</b>						
0	ฉันชอบที่จะไปเที่ยวตามวัดวาอารามมากกว่าสถานที่อื่น ๆ (+)						
00	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นพุทธแต่เพียงในนามหรือในทะเบียนบ้านเท่านั้น (-)						

### เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของข้อความในแต่ละข้อดังต่อไปนี้

- เมื่อเป็นข้อความทางบวก เกณฑ์การให้คะแนน คือ

จริงที่สุด	ให้ 6 คะแนน
จริง	ให้ 5 คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้ 4 คะแนน
ค่อนข้างไม่จริง	ให้ 3 คะแนน
ไม่จริง	ให้ 2 คะแนน
ไม่จริงเลย	ให้ 1 คะแนน

- เมื่อเป็นข้อความทางลบเกณฑ์การให้คะแนนจะกลับกัน

### เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของลักษณะทางพุทธทั้งรายด้าน และโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 10) มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.34 – 6.00 หมายถึง ลักษณะทางพุทธสูง

คะแนนเฉลี่ย 2.67 – 4.33 หมายถึง ลักษณะทางพุทธปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.66 หมายถึง ลักษณะทางพุทธต่ำ

### ตอนที่ 4 แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ผู้วิจัยได้ดัดแปลงแบบวัดความเข้มแข็งใน

การมองโลกฉบับภาษาไทยของ สมจิต หนูเจริญกุล ประคอง อินทรสมบัติ และพรพนวดี พุทธวัฒน์ (2532) ซึ่งได้แปลแบบประเมินความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนิออสกี จำนวน 29 ข้อ โดยผู้วิจัยปรับปรุงแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จากรายงานพบว่าแบบวัดความเข้มแข็งของแอนโทนิออสกีมีค่าความเชื่อมั่นครอนบาคแอลฟา ระหว่าง .82 – .95 ส่วนแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกฉบับภาษาไทยมีค่าความเชื่อมั่นครอนบาคแอลฟา ระหว่าง .83 – .94 (พัชรินทร์ นินทจันทร์; รัชนินามจินทรา; และสมจิต หนูเจริญกุล. 2543: 317-318) แบบวัดครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ด้านความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) 11 ข้อ ด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) 10 ข้อ และด้านความสามารถในการให้ความหมาย (Meaningfulness) 8 ข้อ ลักษณะของแบบวัดเป็นประโยคข้อความทางบวกและข้อความทางลบ จำนวน 29 ข้อ แต่ละข้อประกอบด้วยมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ ให้ผู้เลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 - 7 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และเลข 7 มีข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม โดยอาศัยข้อความตำแหน่งเลขที่ 1 และเลขที่ 7 เป็นหลักในการตอบ ผู้วิจัยนำแบบวัดไปทดลองใช้กับเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย จำนวน 80 คน มีค่าความเชื่อมั่นทั้ง



### เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยตรวจและให้คะแนนตามความหมายของข้อความในแต่ละข้อดังต่อไปนี้

- เมื่อเป็นข้อความทางบวก เกณฑ์การให้คะแนน คือ

เลข 1	ให้ 1 คะแนน
เลข 2	ให้ 2 คะแนน
เลข 3	ให้ 3 คะแนน
เลข 4	ให้ 4 คะแนน
เลข 5	ให้ 5 คะแนน
เลข 6	ให้ 6 คะแนน
เลข 7	ให้ 7 คะแนน

- เมื่อเป็นข้อความทางลบเกณฑ์การให้คะแนนจะกลับกัน

### เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของความเข้มแข็งในการมองโลกทั้งรายด้าน และโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 10) มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 5.00 – 7.00 หมายถึง ความเข้มแข็งในการมองโลกสูง

คะแนนเฉลี่ย 3.00 – 4.99 หมายถึง ความเข้มแข็งในการมองโลกปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 2.99 หมายถึง ความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำ

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัยขึ้นเอง 1 แบบวัด คือ แบบวัดสุขภาวะทางจิต โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี แนวคิด เอกสาร และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต เพื่อทราบถึงแนวคิด ความหมาย และองค์ประกอบต่าง ๆ ของสุขภาวะทางจิต

2. กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ โดยเขียนนิยามคุณลักษณะและองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิต ที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. สร้างข้อคำถามตามที่นิยามไว้ โดยเขียนให้สอดคล้องตามนิยามปฏิบัติการในแต่ละด้าน ให้ครบทุกด้าน

4. กำหนดลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ เป็นข้อความทั้งทางบวกและทางลบ ซึ่งจะให้ผู้ตอบประเมินว่าตนเองมีความคิดและความรู้สึกตามที่ระบุไว้แต่ละข้อในระดับใด โดยมีเกณฑ์ในการให้คะแนน คือ ถ้าตอบเห็นด้วยอย่างยิ่งให้ 6 คะแนน เห็นด้วยให้ 5 คะแนน ค่อนข้าง

เห็นด้วยให้ 4 คะแนน ค่อนข้างไม่เห็นด้วยให้ 3 คะแนน ไม่เห็นด้วยให้ 2 คะแนน และไม่เห็นด้วยอย่าง  
ยิ่งให้ 1 คะแนน ส่วนข้อความทางลบจะให้คะแนนในลักษณะตรงกันข้าม

5. นำแบบวัดที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความเป็นปรนัย ความ  
เที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข  
ตามคำแนะนำ

6. นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่ม  
ตัวอย่าง แต่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย จำนวน 80 คน

7. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก  
(Discrimination) รายข้อ ด้วยวิธีการใช้เทคนิค 25 เปอร์เซ็นต์ (ร้อยละ 25) แบ่งกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ  
โดยผู้วิจัยใช้สถิติ t-test แบบ Independent คัดเลือกเอาไว้เฉพาะข้อที่ค่า t มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  
.05 และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation)  
ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item-Total Correlation) โดยคัดเลือกข้อความที่ค่า  
Item – Total Correlation มากกว่าหรือเท่ากับ .20 ( $r \geq .20$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. นำข้อความที่ได้คัดเลือกแล้ว มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ  
(Reliability) โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha-Coefficient)

9. จัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้จริง

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์นั้น ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น  
ขั้นตอน ดังนี้

1. ทำหนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร  
วิโรฒ ถึงประธานโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระ  
บรมราชูปถัมภ์

2. ทำหนังสือขอเข้าเก็บข้อมูลไปยังยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรม  
ราชูปถัมภ์ โดยแจ้งวัตถุประสงค์การเก็บข้อมูลให้ประธานโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ  
ทราบเพื่อดำเนินการต่อ

3. ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยเตรียมแบบสอบถามให้  
เพียงพอกับจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และวางแผนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในแต่ละโครงการย่อย  
ภายใต้โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการทั้งหมด 5 โครงการ

4. ผู้วิจัยนัดหมายผู้ประสานงานของโครงการเพื่อเข้าเก็บข้อมูลตามวันและเวลาที่กำหนด พร้อมทั้งอธิบายถึงขั้นตอนและวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. ผู้วิจัยอธิบายให้เยาวชนผู้เข้าร่วมแต่ละโครงการย่อยทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการวิจัย

6. ให้เยาวชนผู้เข้าร่วมแต่ละโครงการย่อยทำแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดสุขภาพจิต ทางจิต แบบวัดลักษณะทางพุทธ และแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก หลังเข้าร่วมโครงการครบ ตามกำหนด

7. รวบรวมข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ผลทางสถิติ

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทุกฉบับ มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์การวิเคราะห์ทางสถิติ ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่เก็บได้มาตรวจสอบความสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ เพื่อเตรียมนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

2. ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แล้วบันทึกข้อมูลลงในเครื่องคอมพิวเตอร์

3. วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ

4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มรวม และจำแนกตามปัจจัยชีวสังคม โดยแบ่งการวิเคราะห์เป็น 4 ส่วน ดังนี้

4.1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ใช้สำหรับรายงานข้อมูลพื้นฐานในส่วนของข้อมูลส่วนตัว

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ ลักษณะทางพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความเบ้ และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความโด่ง รวมทั้งวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และค่าสถิติซี (z) เพื่อทดสอบอิทธิพลของลักษณะทางพุทธและความเข้มแข็งในการมองโลก ที่มีต่อสุขภาพจิต รวมถึงการวิเคราะห์ความเป็นตัวแปรส่งผ่านว่าเป็นตัวแปรส่งผ่านสมบูรณ์ หรือตัวแปร

ส่งผ่านบางส่วน โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการวิเคราะห์ตามแนวคิดของ บารอน และเคนนี่ (Baron; & Kenny. 1986) ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) ระหว่างลักษณะทางพุทธ (ตัวแปรอิสระ) กับสุขภาวะทางจิต (ตัวแปรตาม) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_1$ ) ของลักษณะทางพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) ระหว่างลักษณะทางพุทธ (ตัวแปรอิสระ) กับความเข้มแข็งในการมองโลก (ตัวแปรส่งผ่าน) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_2$ ) ของลักษณะทางพุทธที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ระหว่างลักษณะทางพุทธ (ตัวแปรอิสระ) และความเข้มแข็งในการมองโลก (ตัวแปรส่งผ่าน) กับ สุขภาวะทางจิต (ตัวแปรตาม) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_3$ ) ของความเข้มแข็งในการมองโลกที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อมีการควบคุมลักษณะทางพุทธแล้ว และค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน ( $\beta_4$ ) ของลักษณะทางพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อมีการควบคุมความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ความเป็นตัวแปรส่งผ่านจากสูตรของโซเบล (Sobel. 1982) โดยใช้ค่าสถิติซี (z)

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม ผู้วิจัยวิเคราะห์ทดสอบค่าสถิติทีชนิดเป็นอิสระต่อกัน (Independent Samples t- test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต ความเชื่อทางพุทธ ศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา วิธีชีวิตแบบพุทธ และความเข้มแข็งในการมองโลก ของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ โดยพิจารณาตามปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ และ ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาเรื่องอิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 หัวข้อย่อย ได้แก่

2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม

### สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมาย และเพื่อความสะดวกต่อการนำเสนอ ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

$n$	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
CV	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (Coefficient of Variation)
Min	แทน	ค่าต่ำสุด (Minimum)
Max	แทน	ค่าสูงสุด (Maximum)
Skewness	แทน	ความเบ้
Kurtosis	แทน	ความโด่ง
$z$	แทน	คะแนนซี
$r$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน



$b$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนาย ซึ่งทำนายในรูปแบบ คะแนนดิบ
$\beta$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนาย ซึ่งทำนายในรูปแบบ คะแนนมาตรฐาน
$R^2$	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณกำลังสอง
SE	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
$t$	แทน	คะแนนที
Lower	แทน	ช่วงความเชื่อมั่นต่ำ
Upper	แทน	ช่วงความเชื่อมั่นสูง
$p$	แทน	ค่าความน่าจะเป็น
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
X	แทน	ตัวแปรอิสระ
M	แทน	ตัวแปรส่งผ่าน
Y	แทน	ตัวแปรตาม
DE	แทน	อิทธิพลทางตรง (Direct Effect)
IE	แทน	อิทธิพลทางอ้อม (Indirect Effect)
TE	แทน	อิทธิพลรวม (Total Effect)

## ตอนที่ 1 ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และร้อยละของข้อมูลพื้นฐานคุณลักษณะส่วนบุคคล จำแนกตามเพศ อายุ และประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ ผลวิเคราะห์ข้อมูลดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ( $n = 424$ )

ลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	165	38.9
หญิง	259	61.1
อายุ		
13 – 16 ปี	344	81.1
17 – 22 ปี	80	18.9
ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ		
เคย	233	55.0
ไม่เคย	191	45.0

จากตาราง 3 พบว่า เยาวชนในโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 259 คน คิดเป็นร้อยละ 61.1 ส่วนเพศชาย จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 38.9 มีอายุ 13 - 16 ปี จำนวน 344 คน คิดเป็นร้อยละ 81.1 และมีอายุ 17 - 22 ปี จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 18.9 ส่วนประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ พบว่า เยาวชนในโครงการ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ในการเข้าร่วมโครงการย่อยต่าง ๆ ภายใต้โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์มาก่อน จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 55 ส่วนที่เข้าร่วมโครงการเป็นครั้งแรก จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 45

## ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ออกเป็น 2 หัวข้อย่อย ดังนี้

### 2.1 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสูงสุด (Max) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) คะแนนซี (z) ค่าความน่าจะเป็น ( $p$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความเบ้ (Standard Error of Skewness) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความโด่ง (Standard Error of Kurtosis) เพื่อให้ทราบถึงลักษณะการแจกแจงของตัวแปร ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตาราง 4



ตาราง 4 ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสูงสุด (Max) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (CV) ค่าความเบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) คะแนน z ค่าความน่าจะเป็น ( $p$ ) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความเบ้ (Standard Error of Skewness) และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความโด่ง (Standard Error of Kurtosis) ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ( $n = 424$ )

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	Min	Max	CV	Skewness	Kurtosis	Normality			
								Skewness		Kurtosis	
								$z$	$p$	$z$	$p$
ความเชื่อทางพุทธศาสนา	4.66	.64	2.40	6.00	.14	-.24	-.29	-2.06	.039	-1.22	.222
การปฏิบัติทางพุทธศาสนา	4.53	.77	2.00	6.00	.17	-.70	.21	-5.87	.000	0.90	.362
วิถีชีวิตแบบพุทธ	4.07	.63	2.00	5.80	.15	-.18	.48	-1.53	.124	2.01	.044
ความเข้มแข็งในการมองโลก	4.34	.58	2.34	6.34	.13	.32	.81	2.70	.007	3.42	.000
สุขภาวะทางจิต	4.12	.65	2.30	5.58	.16	-.39	-.14	-3.27	.001	-0.60	.542

ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความเบ้ (Standard Error of Skewness) = .12

ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความโด่ง (Standard Error of Kurtosis) = .24

จากตาราง 4 เมื่อพิจารณาค่าสถิติในแต่ละตัวแปร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะของแต่ละตัวแปร ดังนี้

ตัวแปรความเชื่อทางพุทธศาสนามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับสูง หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ มีความเชื่อทางพุทธศาสนาอยู่ในระดับสูง และมีค่าความเบ้เท่ากับ  $-0.24$  และค่าความโด่งเท่ากับ  $-0.29$  ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับ 0 ทั้งสองค่าสะท้อนให้เห็นว่ามีแนวโน้มที่การแจกแจงเป็นโค้งปกติ โดยมีค่าความเบ้เป็นลบ (เบ้ซ้าย) หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ ส่วนใหญ่มีคะแนนความเชื่อทางพุทธศาสนาสูงกว่าค่าเฉลี่ย และมีค่าความโด่งเป็นลบ คือ มีการแจกแจงที่โด่งน้อยกว่าการแจกแจงปกติ แต่เมื่อพิจารณาจากผลการทดสอบความเป็นโค้งปกติของข้อมูลด้วยค่าซี พบว่า ค่าความเบ้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$  ( $z_{SK} = -2.06$ ,  $p = .039$ ) แสดงว่า ข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ

ตัวแปรการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับสูง หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาอยู่ในระดับสูง และมีค่าความเบ้เท่ากับ  $-0.70$  ซึ่งมีค่าไม่เท่ากับ 0 และค่าความโด่งเท่ากับ  $.21$  ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับ 0 สะท้อนให้เห็นว่ามีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ โดยมีค่าความเบ้เป็นลบ (เบ้ซ้าย) หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ ส่วนใหญ่มีคะแนนการปฏิบัติทางพุทธศาสนาสูงกว่าค่าเฉลี่ย และมีค่าความโด่งเป็นบวก คือ มีการแจกแจงที่โด่งมากกว่าการแจกแจงปกติ เช่นเดียวกับผลการทดสอบความเป็นโค้งปกติของข้อมูลด้วยค่าซี พบว่า ค่าความเบ้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$  ( $z_{SK} = -5.87$ ,  $p = .000$ ) แสดงว่า ข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ

ตัวแปรวิถีชีวิตแบบพุทธมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับปานกลาง หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ มีวิถีชีวิตแบบพุทธอยู่ในระดับระดับปานกลาง และมีค่าความเบ้เท่ากับ  $-0.18$  ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับ 0 และค่าความโด่งเท่ากับ  $.48$  ซึ่งมีค่าไม่เท่ากับ 0 สะท้อนให้เห็นว่ามีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ โดยมีค่าความเบ้เป็นลบ (เบ้ซ้าย) หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ ส่วนใหญ่มีคะแนนวิถีชีวิตแบบพุทธสูงกว่าค่าเฉลี่ย และมีค่าความโด่งเป็นบวก คือ มีการแจกแจงที่โด่งมากกว่าการแจกแจงปกติ เช่นเดียวกับผลการทดสอบความเป็นโค้งปกติของข้อมูลด้วยค่าซี พบว่า ค่าความโด่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$  ( $z_{KU} = 2.01$ ,  $p = .044$ ) แสดงว่า ข้อมูลมีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ

ตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับปานกลาง หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ มีความเข้มแข็งในการมองโลกอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าความเบ้เท่ากับ  $.32$  ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับ 0 และค่าความโด่งเท่ากับ  $.81$  ซึ่งมีค่าไม่เท่ากับ 0 สะท้อนให้เห็นว่ามีการแจกแจงไม่เป็นโค้งปกติ โดยมีค่าความเบ้เป็น

บวก (เบ้ขวา) หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ ส่วนใหญ่มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกต่ำกว่าค่าเฉลี่ย และมีค่าความโด่งเป็นบวก คือ มีการແຈກແຈງທີ່โด่งมากกว่าการແຈກແຈງปกติ เช่นเดียวกันกับผลการทดสอบความเป็นโค้งปกติของข้อมูลด้วยค่าซี พบว่า ค่าความเบ้และความโด่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $z_{SK} = 2.70, p = .007$ ;  $z_{KU} = 3.42, p = .000$  ตามลำดับ) แสดงว่า ข้อมูลมีการແຈກແຈງไม่เป็นโค้งปกติ

ตัวแปรสุขภาวะทางจิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับปานกลาง หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ มีสุขภาวะทางจิตอยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าความเบ้เท่ากับ -.39 และค่าความโด่งเท่ากับ -.14 ซึ่งมีค่าใกล้เคียงกับ 0 ทั้งสองค่าสะท้อนให้เห็นว่ามีแนวโน้มที่การແຈກແຈງเป็นโค้งปกติ โดยมีค่าความเบ้เป็นลบ (เบ้ซ้าย) หมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ ส่วนใหญ่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูงกว่าค่าเฉลี่ย และมีค่าความโด่งเป็นลบ คือ มีการແຈກແຈງที่โด่งน้อยกว่าการແຈກແຈງปกติ แต่เมื่อพิจารณาจากผลการทดสอบความเป็นโค้งปกติของข้อมูลด้วยค่าซี พบว่า ค่าความเบ้มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $z_{SK} = -3.27, p = .001$ ) แสดงว่า ข้อมูลมีการແຈກແຈງไม่เป็นโค้งปกติ

ดังนั้นจะพบว่าตัวแปรทุกตัวมีการແຈກແຈງไม่เป็นโค้งปกติ แต่อย่างไรก็ตามจากข้อเสนอแนะของไคลน์ (Kline, 2005: 50) กล่าวว่า ตัวแปรที่มีค่าความเบ้เกิน 3 ถือเป็นค่าความเบ้ที่สูงผิดปกติ และมีค่าความโด่งที่เกินกว่า 10 จะทำให้เกิดปัญหาในการวิเคราะห์ที่ได้ แต่ในการวิจัยนี้มีค่าความเบ้สูงสุดเท่ากับ -.70 และค่าความโด่งสูงสุดเท่ากับ .81 ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์หือทธิพลต่อไป โดยไม่ได้ทำการแปลงคะแนนเพื่อปรับข้อมูลให้มีการແຈກແຈງเป็นโค้งปกติในตัวแปรดังกล่าว

นอกจากนั้นเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย พบว่า ตัวแปรการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีการกระจายของข้อมูลสูงที่สุด โดยมีค่าเท่ากับ .17 ซึ่งหมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ มีคะแนนการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่แตกต่างกันมากที่สุด และตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลกมีการกระจายของข้อมูลต่ำที่สุด โดยมีค่าเท่ากับ .13 ซึ่งหมายความว่า เยาวชนในโครงการฯ มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกที่แตกต่างกันน้อยที่สุด

## 2.2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

การวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการทดสอบอิทธิพล เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรจำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา วิธีชีวิตแบบพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ระหว่างตัวแปรจำนวนทั้งหมด 10 ค่า ดังแสดงผลในตาราง 5

ตาราง 5 เมทริกซ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของตัวแปรในโมเดล การวิจัย ( $n = 424$ )

ตัวแปร	1	2	3	4	5
1. ความเชื่อทางพุทธศาสนา	(.71)				
2. การปฏิบัติทางพุทธศาสนา	.56**	(.80)			
3. วิธีชีวิตแบบพุทธ	.52**	.55**	(.68)		
4. ความเข้มแข็งในการมองโลก	.32**	.43**	.39**	(.82)	
5. สุขภาวะทางจิต	.38**	.58**	.36**	.59**	(.92)
$\bar{X}$	4.66	4.53	4.07	4.34	4.12
SD	.64	.77	.63	.58	.65

\*\*  $p < .01$

หมายเหตุ : ค่าในวงเล็บ คือ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบวัด

จากตาราง 5 พบว่า ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาจำนวนทั้งหมด 10 ค่า มีความสัมพันธ์กันในทิศทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $r$ ) อยู่ระหว่าง .32 ถึง .59 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาเป็นความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง โดยในทุกค่าความสัมพันธ์หากตัวแปรหนึ่งมีค่าสูงแล้ว อีกตัวแปรหนึ่งจะมีค่าสูงด้วย หรือหากตัวแปรหนึ่งมีค่าต่ำแล้ว อีกตัวแปรหนึ่งก็จะมีค่าต่ำด้วย เมื่อพิจารณาขนาดความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาแต่ละค่า พบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูงที่สุด คือ ความเข้มแข็งในการมองโลกกับสุขภาวะทางจิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .59 รองลงมา คือ การปฏิบัติทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .58 และน้อยที่สุดคือ ความเชื่อทางพุทธศาสนากับความเข้มแข็งในการมองโลก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .32

นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาทั้งหมด พบว่ามีค่าไม่เกิน .85 ซึ่งไคลน์ (Kline, 2005: 56) ได้กล่าวไว้ว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีค่าสูงกว่า .85 จะเกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) ได้ ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้จึงอาจกล่าวได้ว่าตัวแปรไม่มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะร่วมเส้นตรงพหุ

### ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และการวิเคราะห์ความเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator Analysis) เพื่อทดสอบอิทธิพลของลักษณะทางพุทธ และความเข้มแข็งในการมองโลก ที่มีต่อสุขภาวะทางจิต ทั้งอิทธิพลทางตรง (Direct effect: DE) อิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect: IE) และอิทธิพลรวม (Total effect: TE) โดยผู้วิจัยใช้กระบวนการวิเคราะห์ตามแนวคิดของบารอนและเคนนี่ (Baron; & Kenny. 1986) ร่วมกับของโซเบล (Sobel. 1982) ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ลักษณะทางพุทธ (X) กับสุขภาวะทางจิต (Y) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐาน ( $\beta_1$ ) ของลักษณะทางพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต ซึ่งเป็นเส้นอิทธิพล c ในภาพประกอบ 8

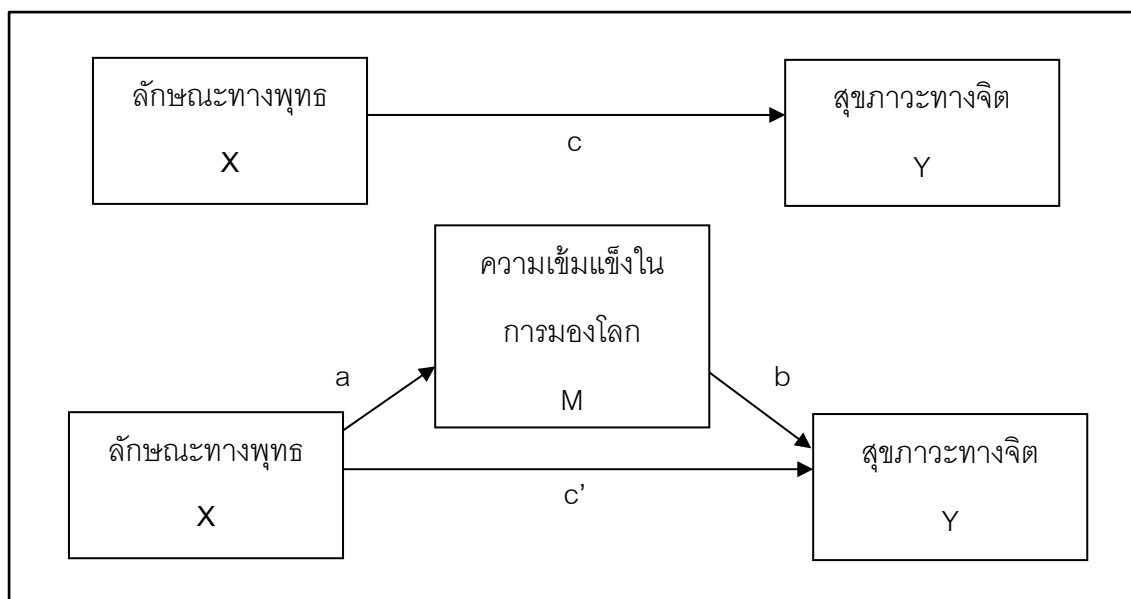
ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย (Simple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ลักษณะทางพุทธ (X) กับความเข้มแข็งในการมองโลก (M) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐาน ( $\beta_2$ ) ของลักษณะทางพุทธที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งเป็นเส้นอิทธิพล a ในภาพประกอบ 8

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ลักษณะทางพุทธ (X) และความเข้มแข็งในการมองโลก (M) กับสุขภาวะทางจิต (Y) เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐาน ( $\beta_3$ ) ของลักษณะทางพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อมีการควบคุมความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว ซึ่งเป็นเส้นอิทธิพล c' ในภาพประกอบ และหาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐาน ( $\beta_4$ ) ของความเข้มแข็งในการมองโลกที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อมีการควบคุมลักษณะทางพุทธแล้ว ซึ่งเป็นเส้นอิทธิพล b ในภาพประกอบ 8

โดยในขั้นตอนนี้หากอิทธิพลทางตรง ( $\beta_3$ ) ยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ แสดงว่า ตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ทำหน้าที่ส่งผ่านอิทธิพลแบบบางส่วน (Partial Mediator) แต่หากอิทธิพลทางตรง ( $\beta_3$ ) ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า ตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ทำหน้าที่ส่งผ่านอิทธิพลแบบสมบูรณ์ (Complete Mediator)

ขั้นตอนที่ 4 วิเคราะห์ค่าอิทธิพลทางอ้อมด้วยวิธีการของโซเบล (Sobel. 1982) โดยใช้ค่าสถิติทดสอบซี (z) เพื่อยืนยันว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน





ภาพประกอบ 8 เส้นอิทธิพลในการวิเคราะห์

เนื่องจากการวิจัยนี้มีการทดสอบสมมติฐานความเป็นตัวแปรส่งผ่าน โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน และสุขภาวะทางจิตเป็นตัวแปรตาม แตกต่างกันเพียงตัวแปรอิสระซึ่งเป็นตัวแปรกลุ่มลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธ จึงขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งตามตัวแปรอิสระ ดังนี้

### 3.1 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิต

ตาราง 6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรความเชื่อทางพุทธศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต ในขั้นตอนการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1-3

วิเคราะห์การถดถอย	ตัวแปร พยากรณ์	<i>b</i>	SE	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
ขั้นตอนที่ 1 : $X \rightarrow Y$						
ผลการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย	ความเชื่อทาง	1.54	.18	.38	8.50	.000
ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ความเชื่อ	พุทธศาสนา					
ทางพุทธศาสนา (X) กับสุขภาวะทาง						
จิต (Y)						
$R^2 = .15$						
ขั้นตอนที่ 2 : $X \rightarrow M$						
ผลการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย	ความเชื่อทาง	.85	.12	.32	7.01	.000
ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ความเชื่อ	พุทธศาสนา					
ทางพุทธศาสนา (X) กับความเข้มแข็ง						
ในการมองโลก (M)						
$R^2 = .10$						
ขั้นตอนที่ 3 : $X, M \rightarrow Y$						
ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ	ความเชื่อทาง	.87	.16	.22	5.34	.000
ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ความเชื่อ	พุทธศาสนา					
ทางพุทธศาสนา (X) และความ	ความเข้มแข็ง	.79	.06	.52	12.73	.000
เข้มแข็งในการมองโลก (M) กับสุข	ในการมองโลก					
ภาวะทางจิต (Y)						
$R^2 = .38$						

จากตาราง 6 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต มีค่าเท่ากับ .38 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 8.50, p = .000$ ) กล่าวคือ ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลรวมต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล c) ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าเท่ากับ .32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 7.01, p = .000$ ) กล่าวคือ ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก (เส้นอิทธิพล a) ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตเมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว มีค่าเท่ากับ .22 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 5.34, p = .000$ ) กล่าวคือ ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล c') และค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเข้มแข็งในการมองโลกที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตเมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของความเชื่อทางพุทธศาสนาแล้ว มีค่าเท่ากับ .52 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 12.73, p = .000$ ) กล่าวคือ ความเข้มแข็งในการมองโลกมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล b) ซึ่งผลการวิเคราะห์เป็นไปตามเงื่อนไขขั้นตอนในการพิจารณาตัวแปรส่งผ่านที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก (เส้นอิทธิพล a) และค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเข้มแข็งในการมองโลกที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของความเชื่อทางพุทธศาสนาแล้ว (เส้นอิทธิพล b) ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามการสรุปผลว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตหรือไม่นั้น นอกจากพิจารณาตามเงื่อนไขหลักฐานดังกล่าวแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงค่าอิทธิพลทางอ้อมของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งจะต้องมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยจึงได้ประมาณค่าอิทธิพลทางอ้อมต่อไปด้วยวิธีการของไชเบล ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมมีการกระจายแบบโค้งปกติ ได้ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ดังแสดงไว้ในตาราง 7

ตาราง 7 แสดงค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก

ตัวแปร	IE	SE	z	p	ช่วงความเชื่อมั่น 95%	
					Lower	Upper
ความเชื่อทางพุทธศาสนา	.67 (.16)	.11	6.14	.000	.46	.88

หมายเหตุ: ค่าที่อยู่ในวงเล็บเป็นคะแนนมาตรฐาน

จากตาราง 7 พบว่า ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกมีค่าเท่ากับ .67 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $z = 6.14, p = .000$ ) โดยมีค่าอยู่ในช่วงความเชื่อมั่น 95% ระหว่าง .46 ถึง .88 ซึ่งไม่คลุมค่า 0 จึงสรุปได้ว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ส่วนการสรุปผลว่าความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณ หรือแบบบางส่วนนั้น พิจารณาจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 6 ซึ่งพบว่าค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อควบคุมอิทธิพลของความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว มีค่าเท่ากับ .22 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.34, p = .000$ ) กล่าวคือ เมื่อมีความเข้มแข็งในการมองโลกเข้ามาในความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตแล้ว ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานลดลงจาก .38 ( $t = 8.50, p = .000$ ) เป็น .22 ( $t = 5.34, p = .000$ ) แต่ยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ จึงกล่าวได้ว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนในอิทธิพลของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิต

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตามขั้นตอน ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผล ดังตาราง 8

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของ  
ตัวแปรความเชื่อทางพุทธศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต

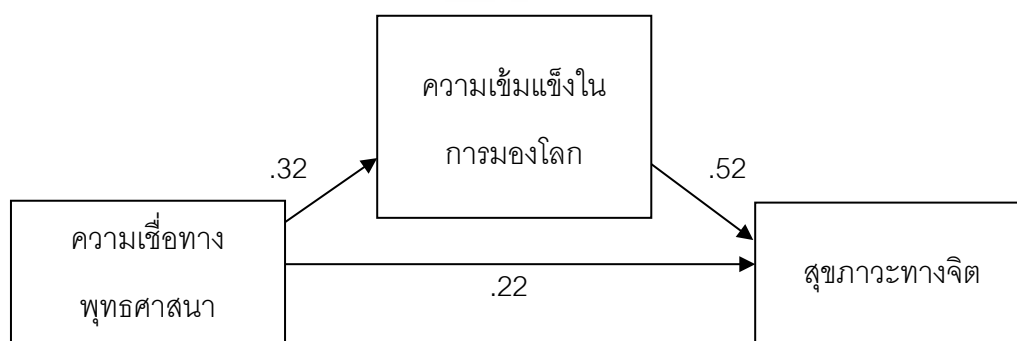
ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล					
	ความเข้มแข็งในการมองโลก			สุขภาวะทางจิต		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
ความเชื่อทางพุทธศาสนา	.32 (.85 <sup>**</sup> )	-	.32 (.85 <sup>**</sup> )	.22 (.87 <sup>**</sup> )	.16 (.67 <sup>*</sup> )	.38 (1.54 <sup>**</sup> )
ความเข้มแข็งในการมองโลก	-	-	-	.52 (.79 <sup>**</sup> )	-	.52 (.79 <sup>**</sup> )

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

หมายเหตุ: ค่าที่อยู่นอกวงเล็บเป็นคะแนนมาตรฐาน ส่วนค่าที่อยู่ในวงเล็บเป็นคะแนนดิบ

จากตาราง 8 พบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลรวมต่อสุขภาวะทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .38 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .22 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .16 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านความสัมพันธ์ของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ดังภาพประกอบ 9



ภาพประกอบ 9 ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านความเชื่อทางพุทธศาสนาที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก (คะแนนมาตรฐาน)

### 3.2 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิต

ตาราง 9 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลระหว่างตัวแปรการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต ในขั้นตอนการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1-3

วิเคราะห์การถดถอย	ตัวแปร พยากรณ์	<i>b</i>	SE	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
ขั้นตอนที่ 1 : $X \rightarrow Y$		1.95	.13	.58	14.73	.000
ผลการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย ระหว่างตัวแปรพยากรณ์การปฏิบัติ ทางพุทธศาสนา (X) กับสุขภาวะทาง จิต (Y) $R^2 = .34$	การปฏิบัติทาง พุทธศาสนา					
ขั้นตอนที่ 2 : $X \rightarrow M$		.93	.10	.43	9.72	.000
ผลการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่าย ระหว่างตัวแปรพยากรณ์การปฏิบัติ ทางพุทธศาสนา (X) กับความเข้มแข็ง ในการมองโลก (M) $R^2 = .18$	การปฏิบัติทาง พุทธศาสนา					
ขั้นตอนที่ 3 : $X, M \rightarrow Y$		1.36	.13	.41	10.44	.000
ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ระหว่างตัวแปรพยากรณ์การปฏิบัติ ทางพุทธศาสนา (X) และความ เข้มแข็งในการมองโลก (M) กับสุข ภาวะทางจิต (Y) $R^2 = .48$	การปฏิบัติทาง พุทธศาสนา  ความเข้มแข็ง ในการมองโลก	.63	.06	.41	10.53	.000

จากตาราง 9 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต มีค่าเท่ากับ .58 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 14.73, p = .000$ ) กล่าวคือ การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลรวมต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล c) ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าเท่ากับ .43 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 9.72, p = .000$ ) กล่าวคือ การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก (เส้นอิทธิพล a) ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตเมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว มีค่าเท่ากับ .41 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 10.44, p = .000$ ) กล่าวคือ การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล c') และค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเข้มแข็งในการมองโลกที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตเมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาแล้ว มีค่าเท่ากับ .41 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 10.53, p = .000$ ) กล่าวคือ ความเข้มแข็งในการมองโลกมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล b) ซึ่งผลการวิเคราะห์เป็นไปตามเงื่อนไขขั้นตอนในการพิจารณาตัวแปรส่งผ่านที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก (เส้นอิทธิพล a) และค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเข้มแข็งในการมองโลกที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาแล้ว (เส้นอิทธิพล b) ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามการสรุปผลว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตหรือไม่นั้น นอกจากพิจารณาตามเงื่อนไขหลักฐานดังกล่าวแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงค่าอิทธิพลทางอ้อมของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งจะต้องมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยจึงได้ประมาณค่าอิทธิพลทางอ้อมต่อไปด้วยวิธีการของไชเบล ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมมีการกระจายแบบโค้งปกติ ได้ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ดังแสดงไว้ในตาราง 10

ตาราง 10 แสดงค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก

ตัวแปร	IE	SE	z	p	ช่วงความเชื่อมั่น 95%	
					Lower	Upper
การปฏิบัติทางพุทธศาสนา	.59 (.17)	.08	7.14	.000	.43	.75

หมายเหตุ: ค่าที่อยู่ในวงเล็บเป็นคะแนนมาตรฐาน

จากตาราง 10 พบว่า ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกมีค่าเท่ากับ .59 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $z = 7.14, p = .000$ ) โดยมีค่าอยู่ในช่วงความเชื่อมั่น 95% ระหว่าง .43 ถึง .75 ซึ่งไม่คลุมค่า 0 จึงสรุปได้ว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ส่วนการสรุปผลว่าความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณ์ หรือแบบบางส่วนนั้น พิจารณาจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 9 ซึ่งพบว่าค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อควบคุมอิทธิพลของความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว มีค่าเท่ากับ .41 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 10.44, p = .000$ ) กล่าวคือ เมื่อมีความเข้มแข็งในการมองโลกเข้ามาในความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตแล้ว ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานลดลงจาก .58 ( $t = 14.73, p = .000$ ) เป็น .41 ( $t = 10.44, p = .000$ ) แต่ยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ จึงกล่าวได้ว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนในอิทธิพลของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่มีต่อสุขภาวะทางจิต

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตามขั้นตอน ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผล ดังตาราง 11



ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของ  
ตัวแปรการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต

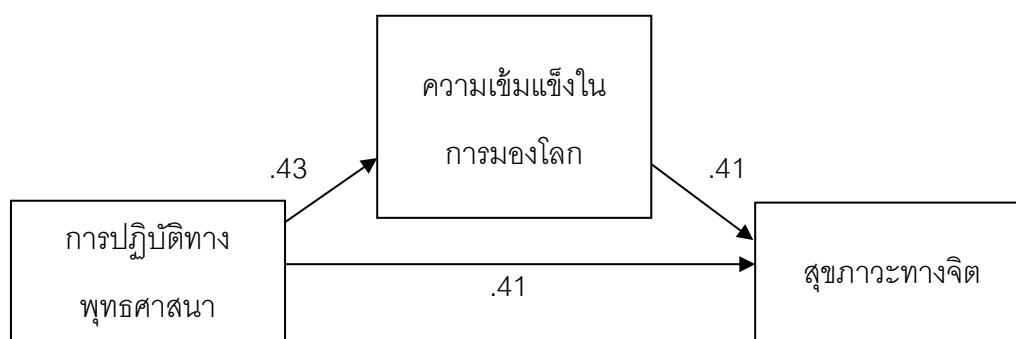
ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล					
	ความเข้มแข็งในการมองโลก			สุขภาวะทางจิต		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
การปฏิบัติทางพุทธศาสนา	.43 (.93 <sup>**</sup> )	-	.43 (.93 <sup>**</sup> )	.41 (1.36 <sup>**</sup> )	.17 (.59 <sup>†</sup> )	.58 (1.95 <sup>**</sup> )
ความเข้มแข็งในการมองโลก	-	-	-	.41 (.63 <sup>**</sup> )	-	.41 (.63 <sup>**</sup> )

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

หมายเหตุ: ค่าที่อยู่นอกวงเล็บเป็นคะแนนมาตรฐานส่วนค่าที่อยู่ในวงเล็บเป็นคะแนนดิบ

จากตาราง 11 พบว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลรวมต่อสุขภาวะทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .58 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยการปฏิบัติพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .41 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านความสัมพันธ์ของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ดังภาพประกอบ 10



ภาพประกอบ 10 ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านการปฏิบัติทางพุทธศาสนาที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก (คะแนนมาตรฐาน)

### 3.3 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของวิถีชีวิตแบบพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิต

ตาราง 12 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลระหว่างตัวแปรวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต ในขั้นตอนการวิเคราะห์การถดถอยอย่างง่าย และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามแนวทางการทดสอบในขั้นตอนที่ 1-3

วิเคราะห์การถดถอย	ตัวแปรพยากรณ์	<i>b</i>	SE	$\beta$	<i>t</i>	<i>p</i>
ขั้นตอนที่ 1 : $X \rightarrow Y$						
ผลการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายระหว่างตัวแปรพยากรณ์วิถีชีวิตแบบพุทธ (X) กับสุขภาวะทางจิต (Y)	วิถีชีวิตแบบพุทธ	1.47	.19	.36	7.84	.000
$R^2 = .13$						
ขั้นตอนที่ 2 : $X \rightarrow M$						
ผลการวิเคราะห์ถดถอยอย่างง่ายระหว่างตัวแปรพยากรณ์วิถีชีวิตแบบพุทธ (X) กับความเข้มแข็งในการมองโลก (M)	วิถีชีวิตแบบพุทธ	1.05	.12	.39	8.68	.000
$R^2 = .15$						
ขั้นตอนที่ 3 : $X, M \rightarrow Y$						
ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณระหว่างตัวแปรพยากรณ์วิถีชีวิตแบบพุทธ (X) และความเข้มแข็งในการมองโลก (M) กับสุขภาวะทางจิต (Y)	วิถีชีวิตแบบพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก	.63	.18	.15	3.60	.000
$R^2 = .36$						

จากตาราง 12 พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของวิถีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อ

สุขภาวะทางจิต มีค่าเท่ากับ .36 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 7.84, p = .000$ ) กล่าวคือ วิธีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลรวมต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล c) ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของวิธีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าเท่ากับ .39 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 8.68, p = .000$ ) กล่าวคือ วิธีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก (เส้นอิทธิพล a) ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของวิธีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตเมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว มีค่าเท่ากับ .15 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 3.60, p = .000$ ) กล่าวคือ วิธีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล c') และค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเข้มแข็งในการมองโลกที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตเมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของวิธีชีวิตแบบพุทธแล้ว มีค่าเท่ากับ .53 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = 12.43, p = .000$ ) กล่าวคือ ความเข้มแข็งในการมองโลกมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต (เส้นอิทธิพล b) ซึ่งผลการวิเคราะห์เป็นไปตามเงื่อนไขขั้นตอนในการพิจารณาตัวแปรส่งผ่านที่ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของวิธีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลก (เส้นอิทธิพล a) และค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของความเข้มแข็งในการมองโลกที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อมีการควบคุมอิทธิพลของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาแล้ว (เส้นอิทธิพล b) ต้องมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตามการสรุปผลว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างวิธีชีวิตแบบพุทธกับสุขภาวะทางจิตหรือไม่นั้น นอกจากพิจารณาตามเงื่อนไขหลักฐานดังกล่าวแล้ว ยังต้องพิจารณาถึงค่าอิทธิพลทางอ้อมของวิธีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งจะต้องมีนัยสำคัญทางสถิติด้วยเช่นกัน ผู้วิจัยจึงได้ประมาณค่าอิทธิพลทางอ้อมต่อไปด้วยวิธีการของไชเบล ซึ่งมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมมีการกระจายแบบโค้งปกติ ได้ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของวิธีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ดังแสดงไว้ในตาราง 13

ตาราง 13 แสดงค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรวิธีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก

ตัวแปร	IE	SE	z	p	ช่วงความเชื่อมั่น 95%	
					Lower	Upper
วิธีชีวิตแบบพุทธ	.85 (.21)	.12	7.11	.000	.61	1.08

หมายเหตุ: ค่าที่อยู่ในวงเล็บเป็นคะแนนมาตรฐาน

จากตาราง 13 พบว่า ค่าประมาณอิทธิพลทางอ้อมของวิถีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกมีค่าเท่ากับ .85 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $z = 7.11, p = .000$ ) โดยมีค่าอยู่ในช่วงความเชื่อมั่น 95% ระหว่าง .61 ถึง 1.08 ซึ่งไม่คลุมค่า 0 จึงสรุปได้ว่า วิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ส่วนการสรุปผลว่าความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณ หรือแบบบางส่วนนั้น พิจารณาจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 12 ซึ่งพบว่าค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของวิถีชีวิตแบบพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต เมื่อควบคุมอิทธิพลของความเข้มแข็งในการมองโลกแล้ว มีค่าเท่ากับ .15 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.60, p = .000$ ) กล่าวคือ เมื่อมีความเข้มแข็งในการมองโลกเข้ามาในความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตแบบพุทธกับสุขภาวะทางจิตแล้ว ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานลดลงจาก .36 ( $t = 7.84, p = .000$ ) เป็น .15 ( $t = 3.60, p = .000$ ) แต่ยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ จึงกล่าวได้ว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนในอิทธิพลของวิถีชีวิตแบบพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิต

จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ตามขั้นตอน ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผล ดังตาราง 14

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของตัวแปรวิถีชีวิตแบบพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต

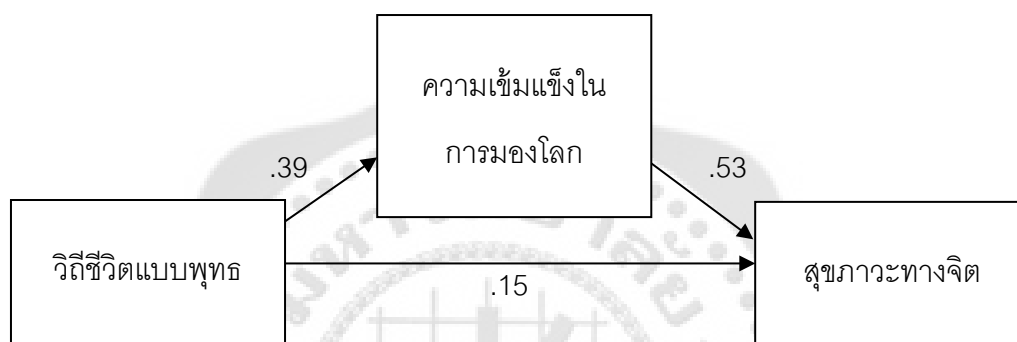
ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล					
	ความเข้มแข็งในการมองโลก			สุขภาวะทางจิต		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
วิถีชีวิตแบบพุทธ	.39	-	.39	.15	.21	.36
	(1.05 <sup>**</sup> )		(1.05 <sup>**</sup> )	(.63 <sup>**</sup> )	(.85 <sup>*</sup> )	(1.47 <sup>**</sup> )
ความเข้มแข็งในการมองโลก	-	-	-	.53	-	.53
				(.81 <sup>**</sup> )		(.81 <sup>**</sup> )

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

หมายเหตุ: ค่าที่อยู่ในวงเล็บเป็นคะแนนมาตรฐานส่วนค่าที่อยู่ในวงเล็บเป็นคะแนนดิบ

จากตาราง 14 พบว่า วิธีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลรวมต่อสุขภาวะทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .36 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยวิธีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .15 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านความสัมพันธ์ของวิธีชีวิตแบบพุทธที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ดังภาพประกอบ 11



ภาพประกอบ 11 ผลการประมาณค่าโมเดลการส่งผ่านวิธีชีวิตแบบพุทธที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก (คะแนนมาตรฐาน)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย โดยมีตัวแปรกลุ่มลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิธีชีวิตแบบพุทธ เป็นตัวแปรอิสระ ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน และสุขภาวะทางจิตเป็นตัวแปรตาม สามารถสรุปนำเสนอค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผล ดังตาราง 15

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) และอิทธิพลรวม (TE) ของ  
ตัวแปรลักษณะทางพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล					
	ความเข้มแข็งในการมองโลก			สุขภาวะทางจิต		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
ความเชื่อทางพุทธศาสนา	.32 (.85 <sup>**</sup> )	-	.32 (.85 <sup>**</sup> )	.22 (.87 <sup>**</sup> )	.16 (.67 <sup>*</sup> )	.38 (1.54 <sup>**</sup> )
ความเข้มแข็งในการมองโลก	-	-	-	.52 (.79 <sup>**</sup> )	-	.52 (.79 <sup>**</sup> )
การปฏิบัติทางพุทธศาสนา	.43 (.93 <sup>**</sup> )	-	.43 (.93 <sup>**</sup> )	.41 (1.36 <sup>**</sup> )	.17 (.59 <sup>*</sup> )	.58 (1.95 <sup>**</sup> )
ความเข้มแข็งในการมองโลก	-	-	-	.41 (.63 <sup>**</sup> )	-	.41 (.63 <sup>**</sup> )
วิถีชีวิตแบบพุทธ	.39 (1.05 <sup>**</sup> )	-	.39 (1.05 <sup>**</sup> )	.15 (.63 <sup>**</sup> )	.21 (.85 <sup>*</sup> )	.36 (1.47 <sup>**</sup> )
ความเข้มแข็งในการมองโลก	-	-	-	.53 (.81 <sup>**</sup> )	-	.53 (.81 <sup>**</sup> )

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

หมายเหตุ: ค่าที่อยู่นอกวงเล็บเป็นคะแนนมาตรฐานส่วนค่าที่อยู่ในวงเล็บเป็นคะแนนดิบ

จากตาราง 15 พบว่า ลักษณะทางพุทธ ได้แก่ ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธ มีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อสุขภาวะทางจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .22, .41 และ .15 ตามลำดับ นอกจากนี้ ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธ ยังมีอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสุขภาวะทางจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานเท่ากับ .16, .17 และ .21 ตามลำดับ

#### ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติม

สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ได้มีการวิเคราะห์ประเด็นอื่น ๆ ที่น่าสนใจไว้เพิ่มเติมนอกเหนือจากสมมติฐาน โดยวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะทางจิต ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา วิถีชีวิตแบบพุทธ และความเข้มแข็งในการมองโลก ของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ พิเคราะห์ตามปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ เพศ อายุ และประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ พบประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

##### 4.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ

ตาราง 16 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ และอายุ

ตัวแปร	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	SD	$t$	$p$ (2-tailed)
เพศ					
ชาย	165	4.04	.64	-2.09*	.038
หญิง	259	4.17	.65		
อายุ					
13 - 16 ปี	344	4.09	.66	-2.10*	.036
17 - 22 ปี	80	4.26	.58		

\*  $p < .05$

จากตาราง 16 พบว่า เยาวชนเพศชายมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างจากเยาวชนเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า เยาวชนเพศชายมีสุขภาวะทางจิตน้อยกว่าเยาวชนเพศหญิง นอกจากนี้ยังพบว่า เยาวชนที่มีอายุ 13 - 16 ปี มีสุขภาวะทางจิตแตกต่างจากเยาวชนที่มีอายุ 17 - 22 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า เยาวชนที่มีอายุ 13 - 16 ปี มีสุขภาวะทางจิตน้อยกว่าเยาวชนที่มีอายุ 17 - 22 ปี

#### 4.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ

ตาราง 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ

ตัวแปร	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	SD	$t$	$p$ (2-tailed)
เพศ					
ชาย	165	4.34	.78	-3.94 <sup>***</sup>	.000
หญิง	259	4.64	.75		

\*\*\*  $p < .001$

จากตาราง 17 พบว่า เยาวชนเพศชายมีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาแตกต่างจากเยาวชนเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า เยาวชนเพศชายมีการปฏิบัติทางพุทธศานาน้อยกว่าเยาวชนเพศหญิง

#### 4.3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของวิถีชีวิตแบบพุทธของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ

ตาราง 18 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยวิถีชีวิตแบบพุทธของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ โดยจำแนกตามตัวแปรเพศ และประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ

ตัวแปร	จำนวน (คน)	$\bar{X}$	SD	$t$	$p$ (2-tailed)
เพศ					
ชาย	165	3.95	.61	-3.37 <sup>**</sup>	.001
หญิง	259	4.16	.62		
ประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการ					
เคย	233	4.17	.63	3.55 <sup>***</sup>	.000
ไม่เคย	191	3.96	.61		

\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$



จากตาราง 18 พบว่า เยาวชนเพศชายมีวิถีชีวิตแบบพุทธแตกต่างจากเยาวชนเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า เยาวชนเพศชายมีวิถีชีวิตแบบพุทธน้อยกว่าเยาวชนเพศหญิง นอกจากนี้ยังพบว่า เยาวชนที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการย่อยภายใต้โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการโครงการใดมาก่อนมีวิถีชีวิตแบบพุทธแตกต่างจากเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเป็นครั้งแรก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยพบว่า เยาวชนที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการโครงการใดมาก่อนมีวิถีชีวิตแบบพุทธมากกว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเป็นครั้งแรก

กล่าวโดยสรุป ผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมแสดงให้เห็นว่า เยาวชนเพศชายมีสุขภาวะทางจิต การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธน้อยกว่าเยาวชนเพศหญิง ส่วนความเชื่อทางพุทธศาสนาและความเข้มแข็งในการมองโลกนั้น เยาวชนเพศชายและหญิงมีไม่แตกต่างกัน สำหรับอายุของเยาวชน พบว่า เยาวชนที่มีอายุ 13 - 16 ปี มีสุขภาวะทางจิตน้อยกว่าเยาวชนที่มีอายุ 17 - 22 ปี ส่วนความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา วิถีชีวิตแบบพุทธ และความเข้มแข็งในการมองโลก ของเยาวชนที่มีอายุ 13 - 16 ปี กับเยาวชนที่มีอายุ 17 - 22 ปี นั้นมีไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ในเรื่องประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการของเยาวชน พบว่า เยาวชนที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการย่อยภายใต้โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการโครงการใดมาก่อนมีวิถีชีวิตแบบพุทธมากกว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเป็นครั้งแรก ส่วนสุขภาวะทางจิต ความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และความเข้มแข็งในการมองโลก ของเยาวชนที่มีประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการย่อยภายใต้โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการโครงการใดมาก่อนมีไม่แตกต่างจากเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการเป็นครั้งแรก

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องอิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน ในครั้งนี้ มีความมุ่งหมายของการวิจัย สมมติฐานในการวิจัย และวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อศึกษาอิทธิพลทางตรง (Direct effect) ของลักษณะทางพุทธ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลทางอ้อม (Indirect effect) ของลักษณะทางพุทธ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

#### สมมติฐานในการวิจัย

1. ลักษณะทางพุทธด้านความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต
2. ลักษณะทางพุทธด้านความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก
3. ลักษณะทางพุทธด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต
4. ลักษณะทางพุทธด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก
5. ลักษณะทางพุทธด้านวิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต
6. ลักษณะทางพุทธด้านวิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก

#### วิธีดำเนินการวิจัย

##### ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ. 2556 อายุ 13 - 22 ปี

### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี พ.ศ. 2556 อายุ 13 - 22 ปี จำนวน 424 คน ได้มาจากกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยเก็บได้จริง โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ตามคุณสมบัติที่ได้ระบุไว้

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด แบ่งเป็น 4 ตอน โดยตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามลักษณะชีวสังคมของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนตอนที่ 2 – 4 เป็นแบบวัดเกี่ยวกับตัวแปรที่ศึกษา คือ แบบวัดสุขภาวะทางจิต แบบวัดลักษณะทางพุทธ และแบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลก ตามลำดับ โดยแบบวัดต่าง ๆ มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาทั้งฉบับของฉบับที่ใช้จริงอยู่ระหว่าง .56 ถึง .95

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเข้าเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ และประสานงานกับทางโครงการในการเก็บข้อมูลกับเยาวชนในโครงการย่อยภายใต้โครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการทั้งหมด 5 โครงการ ด้วยตนเองในทุกโครงการ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์การวิเคราะห์ทางสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยได้แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนตอนที่ 2 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ตอนที่ 3 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานการวิจัย และตอนที่ 4 เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม



## การอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย

**สมมติฐานการวิจัยที่ 1** “ลักษณะทางพุทธด้านความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต” ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .22 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การมีความเชื่อทางพุทธศาสนาเพียงโดยอ้อมส่งผลให้เยาวชนมีสุขภาวะทางจิตมากขึ้นเท่านั้น และยืนยันถึงความสำคัญของความเชื่อทางพุทธศาสนาที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของเยาวชน ซึ่งผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ที่มีการศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนากับสุขภาวะทางจิตในลักษณะต่าง ๆ ดังเช่น ผลงานวิจัยของเฟรเซอร์ มินท์ และโมบเลย์ (Frazier; Mintz; & Mobley. 2005) ที่ศึกษาความเกี่ยวข้องของศาสนากับสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุเชื้อสายแอฟริกัน-อเมริกันที่อาศัยอยู่ในเมือง พบว่า ความเลื่อมใสในศาสนาที่เป็นเรื่องอติวิสัย เช่น ความเชื่อ ความรู้สึก และทัศนคติต่อประสบการณ์ทางศาสนาของบุคคล ความสำคัญของศาสนาในชีวิตของบุคคล เป็นต้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตในมิติของความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การมีเป้าหมายชีวิต และการยอมรับตนเอง ผลงานวิจัยของเลอนดารี และเจอลามัส (Leondari; & Gialamas. 2009) ที่ได้ศึกษาความเลื่อมใสทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต ในนักศึกษาปริญญาตรีที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ โดยพบว่า ความเชื่อศาสนาสำคัญมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และผลงานวิจัยของอับดุล – กาเลค (Abdel-Khalek. 2010) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต สุขภาวะด้านอติวิสัย และความเกี่ยวข้องกับศาสนา ในนักศึกษาชาวมุสลิมพบว่า ความเลื่อมใสในศาสนาโดยทั่วไปและความเชื่อทางศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ สุขภาพจิต ความสุข และความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนั้นยังมีผลงานวิจัยของทามินี และฟาดาอี (Tamini; & Fadaei. 2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางศาสนาอิสลามกับสุขภาวะทางจิตในนักศึกษาปริญญาตรี พบว่า ความเชื่อทางศาสนาอิสลามมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตโดยรวม ผลงานวิจัยของหรรษา เลหาเสรีกุล (2537) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนวันอาทิตย์ กับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ และผลงานวิจัยของมินตรา สิริवंต์ (2550) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความศรัทธาในพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ พบว่า ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนถึงความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต

**สมมติฐานการวิจัยที่ 2** “ลักษณะทางพุทธด้านความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก” ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .16 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่ส่งผ่านอิทธิพลแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 2 แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตนอกจากได้รับอิทธิพลทางตรงจากความเชื่อทางพุทธศาสนาแล้ว ยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากความเชื่อทางพุทธศาสนาผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกอีกด้วย อธิบายได้ว่า เยาวชนที่มีความเชื่อทางพุทธศาสนา มากเพียงใดย่อมส่งผลให้มีความเข้มแข็งในการมองโลกมากขึ้นเท่านั้น แล้วความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนนี้จะช่วยส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตมากขึ้นเท่านั้น จากผลการวิจัยนี้พบว่ามีความสอดคล้องกับทฤษฎีความผาสุกในชีวิตของแอนโทนอฟสกี ที่อธิบายว่าความเข้มแข็งในการมองโลกซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าใจ ความสามารถในการจัดการได้ และความสามารถในการให้ความหมาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ (Antonovsky, 1993) โดยความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งประสบการณ์เหล่านั้นเกิดจากแหล่งด้านทาน ความเครียดทั่วไปของบุคคล ที่มีศาสนาเป็นหนึ่งในแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไปของบุคคลนั้น (Antonovsky, 1979) ดังนั้นการที่เยาวชนมีสุขภาวะทางจิตนั้นก็ เป็นผลมาจากเยาวชนมีความเข้มแข็งในการมองโลก โดยความเข้มแข็งในการมองโลกพัฒนามาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานส่วนหนึ่งมาจากการที่บุคคลนับถือศาสนา และยังถ้าการนับถือศาสนาของเยาวชนทำให้มีความเชื่อทางพุทธศาสนาในปริมาณที่มาก จะทำให้เยาวชนมีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตที่มากขึ้นตามไปด้วย

ผลการวิจัยนี้ นอกจากมีความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความผาสุกในชีวิตของแอนโทนอฟสกีแล้ว ยังพบว่ามีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลการวิจัยของนักสังคมวิทยากลุ่มหนึ่ง (Ellison; & Sherkat, 1995) ที่ประมวลผลการวิจัยต่าง ๆ แล้วพบว่า การมีความเชื่อทางศาสนานั้นส่งผลต่อความรู้สึกเป็นสุข ความพึงพอใจในชีวิต การมีสุขภาพกายและจิตที่ดี และการมีอายุยืน โดยผลดีของการนับถือศาสนาต่อสุขภาวะของบุคคลนั้น เกิดจากลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของบุคคล ที่เป็นผลจากการนับถือศาสนาของบุคคลนั้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะของบุคคลอีกต่อหนึ่ง และผลงานวิจัยของเดอไวท์ พาทาพัส และไลแมนเทท (Diržytė; Patapas; & Limantaitė, 2003) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในศาสนา ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะที่เป็นด้านลบ ของนักเรียนชาวลิทัวเนีย พบว่า ความเชื่อเกี่ยวกับพระเจ้ามีความสัมพันธ์กับทั้งความ

เข้มแข็งในการมองโลกและสุขภาวะที่เป็นด้านลบ และความเข้มแข็งในการมองโลกยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะที่เป็นด้านลบด้วยเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม ผลงานวิจัยของไบลนีย์ และครอคเกอร์ (Blaine; & Crocker. 1995) ที่ศึกษาตัวแปรส่งผ่านด้านจิตวิทยาสังคม ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเกี่ยวข้องในศาสนากับสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในรัฐนิวยอร์กที่นับถือศาสนาคริสต์ พบว่า ในกลุ่มนักศึกษาแอฟริกัน-อเมริกัน ความเชื่อทางศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตโดยรวม ผ่านการให้คุณค่าความหมายในชีวิตและการประเมินค่ากลุ่มทางสังคมของตนในทางบวก โดยการให้คุณค่าความหมายในชีวิตและการประเมินค่ากลุ่มทางสังคมของตนในทางบวกมีอิทธิพลการส่งผ่านแบบสมบูรณต์ต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต ซึ่งแตกต่างจากผลการวิจัยในครั้งใหม่ที่พบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกเช่นเดียวกัน แต่ความเข้มแข็งในการมองโลกมีอิทธิพลการส่งผ่านแบบบางส่วนต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการศึกษาตัวแปรส่งผ่านที่แตกต่างกันบางส่วน โดยในการวิจัยของไบลนีย์ และครอคเกอร์ ได้ศึกษาตัวแปรส่งผ่าน 2 ตัว พร้อมกัน คือ การให้คุณค่าความหมายในชีวิตและการประเมินค่ากลุ่มทางสังคมของตนในทางบวก แต่ในการวิจัยครั้งนี้ศึกษาตัวแปรส่งผ่านเพียงตัวเดียวคือ ความเข้มแข็งในการมองโลก ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วยความสามารถในการเข้าใจ ความสามารถในการจัดการได้ และความสามารถในการให้ความหมาย โดยอาจมีเนื้อหาที่คล้ายกันในเรื่องของการให้ความหมาย แต่ต่างกันในเรื่องของการประเมินกลุ่มทางสังคมของตนที่ในงานวิจัยนี้ไม่มี และเนื้อหาในส่วนของความสามารถในการเข้าใจและการจัดการได้ที่เพิ่มมาในงานวิจัยนี้ ดังนั้นอาจเป็นผลให้พบผลที่สอดคล้องกันไม่ทั้งหมด และผลงานวิจัยของอาร์นอลด์ (Arnold. 2007) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็งในการมองโลก ภูมิภาวะทางจิตวิญญาณ และสุขภาวะทางจิตในนักบวช พบว่า ความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ถึงพระเจ้าและความไม่แน่นอนในความสัมพันธ์ของตนกับพระเจ้า กับสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ความเป็นตัวของตัวเอง ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การมีเป้าหมายในชีวิต และการพัฒนาตนเอง โดยการตระหนักรู้ถึงเจ้ามีอิทธิพลทางบวกโดยตรงและโดยอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบเช่นเดียวกับผลการวิจัยครั้งนี้ ส่วนความไม่แน่นอนในความสัมพันธ์ของตนกับเจ้ามีอิทธิพลทางลบโดยตรงและโดยอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสุขภาวะทางจิตในทุกองค์ประกอบ ซึ่งต่างจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความเชื่อทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางบวกโดยตรงและโดยอ้อมผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกต่อสุขภาวะทางจิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการศึกษาตัวแปรความเชื่อทางศาสนาของ

อาร์นอลด์มีเนื้อหาที่เกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนาคริสต์ซึ่งมีทั้งเนื้อหาที่อาจคล้ายคลึงและแตกต่างกับการศึกษาความเชื่อทางพุทธศาสนาในการวิจัยครั้งนี้ โดยในงานวิจัยของอาร์นอลด์เน้นศึกษาเฉพาะเนื้อหาความเชื่อในคำสั่งสอนที่เกี่ยวกับศาสดา เช่น การมีอยู่ของพระเจ้า ความสับสนเกี่ยวกับภาพของพระเจ้าและความสัมพันธ์กับพระเจ้า การถูกพระเจ้าทอดทิ้ง เป็นต้น ส่วนงานวิจัยนั้นนอกจากมีเนื้อหาความเชื่อที่เป็นคำสั่งสอนเกี่ยวกับศาสดาแล้ว ยังรวมเนื้อหาความเชื่อในคำสั่งสอนตามหลักธรรมอื่น ๆ เข้าไปด้วย จึงอาจเป็นผลให้พบผลที่สอดคล้องกันไม่ทั้งหมด

ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนทฤษฎีความผาสุกในชีวิตเกี่ยวกับศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก และช่วยเพิ่มเติมข้อมูลในมิติความเชื่อทางพุทธศาสนาในตัวแปรศาสนาที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเทียบผลการวิจัยครั้งนี้กับผลการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ให้ผลการวิจัยทั้งสองสอดคล้องกันทั้งหมดและสอดคล้องกันบางส่วน โดยในส่วนผลการวิจัยที่สอดคล้องกันทั้งหมดนี้อาจเป็นไปได้ว่าการวัดตัวแปรนี้มีเนื้อหาคล้ายคลึงกัน ส่วนผลการวิจัยที่สอดคล้องกันบางส่วนนั้นอาจเป็นไปได้ว่ามีการวัดตัวแปรที่มีเนื้อหาทั้งคล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน

**สมมติฐานการวิจัยที่ 3** “ลักษณะทางพุทธด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .41 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนาเพียงโดยอ้อมส่งผลให้เยาวชนมีสุขภาวะทางจิตมากขึ้นเท่านั้น และยืนยันถึงความสำคัญของการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีผลต่อสุขภาวะทางจิตของเยาวชน ซึ่งผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ที่มีการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติทางศาสนากับสุขภาวะทางจิตในลักษณะต่าง ๆ ดังเช่น ผลงานวิจัยของวิทเทอร์ และคนอื่น ๆ (Witter; et. al. 1985) ที่ประมวลงานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางศาสนาของบุคคลกับสุขภาวะด้านอัตวิสัย พบว่า การปฏิบัติทางศาสนา โดยเฉพาะการไปร่วมกิจกรรมที่โบสถ์ ผู้ที่กระทำมากจะเป็นผู้ที่มีสุขภาวะด้านอัตวิสัยมากกว่าผู้ที่ไปโบสถ์น้อยหรือไม่ไปเลย และลักษณะทางศาสนาสามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะด้านอัตวิสัยของบุคคลได้ ผลงานวิจัยของเอลลิสัน (Ellison. 1991) ได้ประมวลงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องในศาสนาและสุขภาวะด้านอัตวิสัยแล้วพบว่า ความเกี่ยวข้องในศาสนาที่เป็นเรื่องของกรมมีส่วนร่วมในองค์กรหรือการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาซึ่งกระทำด้วยตนเอง อันถือได้ว่าเป็นการติดต่อกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือสามารถช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิต และคุณภาพชีวิตแก่บุคคลได้ และผลงานวิจัยของเฟรเซอร์ มินท์ และโมบลีย์ (Frazier; Mintz; & Mobley. 2005) ที่ศึกษาความเกี่ยวข้อง



ทางศาสนากับสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุเชื้อสายแอฟริกัน-อเมริกันที่อาศัยอยู่ในเมือง พบว่า พฤติกรรมที่เกี่ยวกับศาสนพิธีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตในมิติของความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม การพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การมีเป้าหมายชีวิต และการยอมรับตนเอง นอกจากนี้ยังมีผลงานวิจัยของเลอนดารี และเจอลามัส (Leondari; & Gialamas. 2009) ที่ได้ศึกษาความเชื่อมโยงทางศาสนากับสุขภาวะทางจิต ในนักศึกษาปริญญาตรีที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายออร์ทอดอกซ์ โดยพบว่า การเข้าโบสถ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต และผลงานวิจัยของหรรษา เลาหเสวีกุล (2537) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ กับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ

ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนถึงการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต

#### สมมติฐานการวิจัยที่ 4 “ลักษณะทางพุทธด้านการปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพล

ทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก” ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่ส่งผ่านอิทธิพลแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติทางพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 4 แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตนอกจากได้รับอิทธิพลทั้งทางตรงจากการปฏิบัติทางพุทธศาสนาแล้ว ยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการปฏิบัติทางพุทธศาสนาผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกอีกด้วย อธิบายได้ว่า เยาวชนที่มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาเพียงโดยอ้อมส่งผลให้มีความเข้มแข็งในการมองโลกมากขึ้นเท่านั้น แล้วความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนนี้จะช่วยส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตมากขึ้นเท่านั้น จากผลการวิจัยนี้พบว่า มีความสอดคล้องกับทฤษฎีความผาสุกในชีวิตของแอนโทนอฟสกี ที่อธิบายว่าความเข้มแข็งในการมองโลกซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าใจ ความสามารถในการจัดการได้ และความสามารถในการให้ความหมาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ (Antonovsky. 1993) โดยความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งประสบการณ์เหล่านั้นเกิดจากแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไปของบุคคล ที่มีศาสนาเป็นหนึ่งในแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไปของบุคคลนั้น (Antonovsky. 1979) ดังนั้นการที่เยาวชนมีสุขภาวะทางจิตนั้นก็เกิดมาจากเยาวชนมีความเข้มแข็งในการมองโลก โดยความเข้มแข็งในการมองโลกพัฒนามาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานส่วนหนึ่งมาจากการที่บุคคลนับถือศาสนา และยังถ้าการนับถือศาสนาของเยาวชน

ทำให้มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในปริมาณที่มาก จะทำให้เยาวชนมีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มมากขึ้นและส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตที่มากขึ้นตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามผลการวิจัยนี้ให้ผลที่แตกต่างจากผลงานวิจัยที่ผ่านมา ดังเช่น ผลงานวิจัยของไบลน์ และครอคเกอร์ (Blaine; & Crocker. 1995) ที่ศึกษาตัวแปรส่งผ่านด้านจิตวิทยาสังคม ซึ่งสามารถอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความเกี่ยวข้องในศาสนากับสุขภาวะทางจิต ของนักศึกษามหาวิทยาลัยในรัฐนิวยอร์กที่นับถือศาสนาคริสต์ พบว่า การปฏิบัติทางศาสนาไม่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตทั้งในกลุ่มรวมและกลุ่มย่อย ซึ่งต่างจากผลการวิจัยในครั้งนั้นที่พบว่า การปฏิบัติทางพุทธศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การศึกษาตัวแปรการปฏิบัติทางศาสนาของไบลน์ และครอคเกอร์ มีเนื้อหาที่เกี่ยวกับการปฏิบัติทางศาสนาคริสต์ซึ่งอาจมีเนื้อหาที่แตกต่างกับการศึกษาการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นอาจเป็นผลให้พบผลที่ไม่สอดคล้องกัน ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนทฤษฎีความผาสุกในชีวิตเกี่ยวกับศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก และช่วยเพิ่มเติมข้อมูลในมิติการปฏิบัติทางพุทธศาสนาในตัวแปรศาสนาที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก แต่อย่างไรก็ตามเมื่อเทียบผลการวิจัยครั้งนี้กับผลการวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ให้ผลการวิจัยที่แตกต่างกัน โดยอาจเป็นไปได้ว่ามีการวัดตัวแปรที่มีเนื้อหาต่างกัน

**สมมติฐานการวิจัยที่ 5** “ลักษณะทางพุทธด้านวิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต” ผลการวิจัยพบว่า วิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .15 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 5 แสดงให้เห็นว่า การมีวิถีชีวิตแบบพุทธมากเพียงใดย่อมส่งผลให้เยาวชนมีสุขภาวะทางจิตมากขึ้นเท่านั้น และยืนยันถึงความสำคัญของวิถีชีวิตแบบพุทธที่มีผลต่อสุขภาวะทางจิตของเยาวชน ซึ่งผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ที่มีการศึกษาเกี่ยวกับวิถีชีวิตทางศาสนากับสุขภาวะทางจิตในลักษณะต่าง ๆ ดังเช่น ผลงานวิจัยของเอลลิสัน (Ellison. 1991) ได้ประมวลงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความเกี่ยวข้องในศาสนาและสุขภาวะด้านอัตวิสัยแล้วพบว่า ความเกี่ยวข้องในศาสนาที่เป็นเรื่องของการสนับสนุนทางลัทธิศาสนาและวิถีชีวิตส่วนบุคคลที่เฉพาะเจาะจงกับความเชื่อของแต่ละบุคคลซึ่งนับถือแตกต่างกันออกไปสามารถช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิต และคุณภาพชีวิตแก่บุคคลได้ ผลงานวิจัยของเบอร์ริส และคนอื่น ๆ (Burris; et.al. 2009) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตและความเครียดทางจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ความเกี่ยวข้องกับศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตและความเครียดทางจิตที่น้อย นอกจากนี้ความเกี่ยวข้องกับศาสนาพร้อมกับตัวแปรอื่น ๆ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความเครียดทางจิตที่น้อยได้

และผลงานวิจัยของหรรษา เลหาเสีร์กุล (2537) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ กับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ประสพการณ์จากกิจกรรมทางพุทธศาสนา 2 ด้าน ได้แก่ ระยะเวลาที่เรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์และการได้รับประโยชน์จากกิจกรรมทางพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตใจ และสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความผาสุกทางจิตใจในกลุ่มรวมได้ รวมถึงผลงานวิจัยของเฟรเซอร์ มินท์ และโมบลีย์ (Frazier; Mintz; & Mobley. 2005) ที่ศึกษาความเกี่ยวข้องของทางศาสนากับสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุเชื้อสายแอฟริกัน-อเมริกันที่อาศัยอยู่ในเมือง พบว่า พฤติกรรมที่เป็นวิถีชีวิตทางศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตในมิติของการพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น การมีเป้าหมายชีวิต และการยอมรับตนเอง

ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนถึงวิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางตรงต่อสุขภาวะทางจิต

**สมมติฐานการวิจัยที่ 6** “ลักษณะทางพุทธด้านวิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยส่งผ่านตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก” ผลการวิจัยพบว่า วิถีชีวิตแบบพุทธมีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ความเข้มแข็งในการมองโลกทำหน้าที่ส่งผ่านอิทธิพลแบบบางส่วนในความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตแบบพุทธกับสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยนี้สนับสนุนสมมติฐานที่ 6 แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะทางจิตนอกจากได้รับอิทธิพลทั้งทางตรงจากวิถีชีวิตแบบพุทธแล้ว ยังได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากวิถีชีวิตแบบพุทธผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกอีกด้วย อธิบายได้ว่า เยาวชนที่มีวิถีชีวิตแบบพุทธมากเพียงใดย่อมส่งผลให้มีความเข้มแข็งในการมองโลกมากขึ้นเท่านั้น แล้วความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนนี้จะช่วยส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตมากขึ้นเท่านั้น จากผลการวิจัยนี้พบว่า มีความสอดคล้องกับทฤษฎีความผาสุกในชีวิตของแอนโทนอฟสกี ที่อธิบายว่าความเข้มแข็งในการมองโลกซึ่งประกอบด้วย ความสามารถในการเข้าใจ ความสามารถในการจัดการได้ และความสามารถในการให้ความหมาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ (Antonovsky. 1993) โดยความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นผลมาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งประสบการณ์เหล่านั้นเกิดจากแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไปของบุคคล ที่มีศาสนาเป็นหนึ่งในแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไปของบุคคลนั้น (Antonovsky. 1979) ดังนั้นการที่เยาวชนมีสุขภาวะทางจิตนั้นก็ เป็นผลมาจากเยาวชนมีความเข้มแข็งในการมองโลก โดยความเข้มแข็งในการมองโลกพัฒนามาจากประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล ซึ่งมีพื้นฐานส่วนหนึ่งมาจากการที่บุคคลนับถือศาสนา

และยิ่งถ้าการนับถือศาสนาของเขาวงชนทำให้มีวิถีชีวิตแบบพุทธในปริมาณที่มาก จะทำให้เขาวงชนมีความเข้มแข็งในการมองโลกเพิ่มมากขึ้นและส่งผลให้มีสุขภาวะทางจิตที่มากขึ้นตามไปด้วย

ดังนั้นผลการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนทฤษฎีความสุขภาวะทางจิตที่มากขึ้นตามไปด้วย  
ทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิต โดยผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก และช่วยเพิ่มเติมข้อมูลในมิติวิถีชีวิตแบบพุทธในตัวแปรศาสนาที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อสุขภาวะทางจิตผ่านความเข้มแข็งในการมองโลก

## ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่าสุขภาวะทางจิตได้รับอิทธิพลทางตรงจากลักษณะทางพุทธ ซึ่งหมายความว่า ถ้าเขาวงชนมีความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธมากเพียงใดย่อมส่งผลให้เขาวงชนมีสุขภาวะทางจิตมากขึ้นเท่านั้น ลักษณะทางพุทธจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่ควรพัฒนาเพื่อให้เขาวงชนเกิดสุขภาวะทางจิต โดยสำหรับสถานศึกษาหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนาควรให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ที่เกี่ยวกับแนวคิดความเชื่อทางพุทธศาสนากับเขาวงชน และสนับสนุนให้เขาวงชนปฏิบัติตนเป็นพุทธมามกะที่ดี โดยควรสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมหรือโครงการที่ส่งเสริมให้เขาวงชนมีส่วนร่วมเพื่อได้รับความรู้ทางธรรมะ รวมถึงได้ปฏิบัติตนที่แสดงออกถึงการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เช่น การนิมนต์พระหรือเชียววิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับธรรมะกับเขาวงชน การจัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรเนื่องในวันสำคัญทางศาสนา การจัดโครงการที่ทำให้เขาวงชนได้มีโอกาสรักษาศีลเจริญสติ เป็นต้น สำหรับบิดามารดา หรือผู้ปกครอง ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้บุตรหลานได้ใช้ชีวิตตามแนวทางพุทธศาสนา ชักชวนบุตรหลานให้ศึกษาธรรมะและปฏิบัติตนเป็นพุทธมามกะที่ดี สำหรับเขาวงชนควรให้ความสนใจศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับธรรมะเมื่อมีโอกาส และปฏิบัติตนเป็นพุทธมามกะที่ดี

2. จากผลการวิจัยพบว่าความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญ ซึ่งทำให้สุขภาวะทางจิตได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากลักษณะทางพุทธผ่านความเข้มแข็งในการมองโลกด้วย ซึ่งหมายความว่า ถ้าเขาวงชนมีความเชื่อทางพุทธศาสนา การปฏิบัติทางพุทธศาสนา และวิถีชีวิตแบบพุทธมากเพียงใดย่อมส่งผลให้เขาวงชนมีความเข้มแข็งในการมองโลกขึ้นเท่านั้น แล้วความเข้มแข็งในการมองโลกจะช่วยส่งผลให้เขาวงชนมีสุขภาวะทางจิตอีกทอดหนึ่ง ดังนั้นควรมุ่งสนใจพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเขาวงชนควบคู่ไปกับการส่งเสริมลักษณะทางพุทธในเขาวงชนด้วย เพื่อให้ส่งผลที่เสริมกันต่อสุขภาวะทางจิตในเขาวงชน โดยอาจจัดโปรแกรมที่พัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกที่สร้างจากแนวความคิดความเชื่อเกี่ยวกับพุทธศาสนา เพื่อให้เขาวงชนรู้จักมองโลกและชีวิตของตนอย่างเหมาะสม อันจะส่งผลให้เขาวงชนมีสุขภาวะทางจิตได้ สำหรับบิดามารดาหรือผู้ปกครองควรให้

ความสำคัญกับการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิตที่สามารถหล่อหลอมให้เยาวชนมีความเข้าใจและเห็นคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้ โดยเฉพาะประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับศาสนา สำหรับเยาวชนควรรู้จักประยุกต์นำแนวความคิดความเชื่อทางพุทธศาสนาไปใช้ในการทำความเข้าใจ การจัดการ และการให้คุณค่าความหมายสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตด้วย

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจำกัดขอบเขตกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาเฉพาะเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการเท่านั้น ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถขยายผลการวิจัยไปสู่กลุ่มประชากรเยาวชนอื่น ๆ ได้ ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจศึกษาวิจัยกับกลุ่มเยาวชนทั่วไป เพื่อที่จะสามารถอ้างอิงผลการวิจัยในเชิงเปรียบเทียบต่อไป ทั้งยังสามารถอธิบายความสัมพันธ์ของลักษณะทางพุทธ ความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิต ได้ชัดเจนมากขึ้น
2. จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาเฉพาะตัวแปรทางด้านวัฒนธรรมของบุคคล คือ ลักษณะทางศาสนา เท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปอาจเพิ่มการศึกษาปัจจัยทางด้านสังคมและครอบครัว เช่น การถ่ายทอดทางสังคม บทบาททางสังคม และการอบรมเลี้ยงดู ซึ่งอาจทำให้อธิบายตัวแปรความเข้มแข็งในการมองโลก และสุขภาวะทางจิตได้มากยิ่งขึ้น
3. ควรมีการศึกษาเชื่อมโยงระหว่างตัวแปรลักษณะทางพุทธและความเข้มแข็งในการมองโลกกับตัวแปรผลอื่น ๆ นอกเหนือจากสุขภาวะทางจิต แต่มีความคล้ายคลึงกับตัวแปรสุขภาวะทางจิต เช่น พฤติกรรมการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม การปรับตัว เพื่อเป็นการตรวจสอบยืนยันในอิทธิพลของตัวแปรทั้งสองที่มีต่อตัวแปรผล เนื่องจากคนไทยนั้นผูกพันอยู่อย่างแนบแน่นกับพระพุทธศาสนา ความเชื่อและหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาจึงซึมแทรกผสมผสานอยู่ในแนวความคิด จิตใจ และมีผลต่อการกระทำของบุคคลแทบทุกด้านของชีวิตตลอดเวลายาวนาน ส่วนความเข้มแข็งในการมองโลกนั้นเป็นปัจจัยที่บุคคลใช้ในการจัดการกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียด และบุคคลนั้นยังสามารถดำรงภาวะสุขภาพที่ดีและมีความสุขในชีวิต ดังนั้นลักษณะทางพุทธและความเข้มแข็งในการมองโลกจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลได้
4. ควรเพิ่มตัวแปรอื่นที่คาดว่าจะเป็นตัวแปรส่งผ่านที่สำคัญในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรลักษณะทางพุทธกับสุขภาวะทางจิตเข้ามาศึกษาพร้อมด้วย เช่น การเผชิญความเครียด ความภูมิใจในตนเอง เป็นต้น เพื่อเพิ่มขอบเขตการอธิบายอิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิต อีกทั้งยังเป็นการต่อยอดองค์ความรู้และพัฒนาโมเดลต่อไป



## บรรณานุกรม

- กนกพร สุคำวัง. (2540). *แบบจำลองเชิงสาเหตุของคุณภาพผู้สูงอายุโรคข้อเสื่อม*. วิทยานิพนธ์ พย.ด. (พยาบาลศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- กังสดาล สุทธิวีระศรี. (2535). *ความเข้มแข็งในการมองโลก แรงสนับสนุนทางสังคม และความเปราะบางของพยาบาลในหออภิบาลผู้ป่วยหนัก*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- งามตา วนิทานนท์. (2536). *รายงานการวิจัยลักษณะทางพุทธศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของบิดามารดาที่เกี่ยวข้องกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- งามตา วนิทานนท์. (2538). *การวัดลักษณะทางพุทธศาสนาด้วยวิธีมาตราประเมินรวมค่า*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 2(1): 65-76.
- จันทนา เตชะคฤห. (2540). *ความหวัง ความเข้มแข็งในการมองโลก และความผาสุกในชีวิตของผู้ป่วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจตาย*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์) เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- จินดาวรรณ อุดมพัฒนากร. (2539). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับการปรับตัวในผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- นกจาง ช่วยโต; และ ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2533). *รายงานการวิจัยลักษณะทางจิตสังคมที่เกี่ยวกับการบวชในพุทธศาสนาของชายไทยในภาคใต้*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชุตินาฏ วงศ์สุบรรณ; ทีปรัตน์ วัชรางกูร; และ นิสวันต์ พิชญ์ดำรง. (2550). *การพัฒนาดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันในสังคมไทย*. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 44(1): 4-11.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และคนอื่น ๆ. (2540). *รายงานการวิจัยความเชื่อ และการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย: การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน; และ ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2551). *การวิจัยการนับถือพุทธศาสนาในประเทศไทยในช่วง 30 ปี*. *วารสารพัฒนาสังคม*. 10(2): 78-101.

- ดารารัตน์ เชื้อมขิต. (2516). *สัมพันธ์ภาพระหว่างความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และการปฏิบัติตาม พระพุทธศาสนาของคนไทยบางกลุ่ม*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นันทิยา เอกอธิคมกิจ. (2542). *การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกวนนิยมนเป็นรายบุคคลและเป็นรายกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา กมลวทันนิตสา. (2545). *ความอยู่ดีมีสุข : เป้าหมายสุดท้ายของการพัฒนา*. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 39(1): 8-16.
- บัวพันธ์ พรหมพักพิง. (2549). *ความอยู่ดีมีสุข: แนวคิดและประเด็นการศึกษาวิจัย*. *วารสารมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์*. 23(2): 1-31.
- ประณต คำฉิม. (2549). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปาริชาติ เทพอาร์ักษ์; และ อมราวรรณ ทิวถนอม. (2550). *สุขภาวะของคนไทย : จุดเริ่มต้นของความอยู่เย็นเป็นสุข*. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 44(1): 12-17.
- ปิติมา ฉายโสภาส. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก การสนับสนุนทางสังคม กับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาลโรงพยาบาลรามาริบัติ*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์; รัชณี นามจันทร์; และ สมจิต หนูเจริญกุล. (2543). *การวิเคราะห์โครงสร้างของคุณลักษณะความเข้มแข็งในการมองโลกของแอนโทนิฟสกี ฉบับภาษาไทย*. *วารสารวิจัยทางพยาบาล*. 4(3): 314 –330.
- พัชรี ไชติพงษ์. (2547). *ความเข้มแข็งในการมองโลกและการปรับตัวด้านจิตสังคมของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.



- พิมพ์ชนก เครือสุคนธ์. (2550). รายงานการวิจัยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลก ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนา ความขัดแย้งระหว่างงานกับครอบครัว และความเหนื่อยหน่ายในงานของผู้หญิงที่ทำงานนอกร้าน. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญแข ประจันปัจฉินีก; และ อ้อมเดือน สดมณี. (2529). รายงานการวิจัยการยึดหลักทางศาสนาในการดำเนินชีวิตของชาวชนบทไทยและแนวโน้มของการเปลี่ยนแปลง. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภมรพรรณ ยุระยาตร์. (2554). การศึกษาและพัฒนาความฉลาดทางจิตใจของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. ปริญญาานิพนธ์ กศ. ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณี ชนาธิปกรณ์. (2548). ความอยู่ดีมีสุขวัดได้อย่างไร. วารสารเศรษฐกิจและสังคม. 42(4): 36-41.
- มินตรา สิริวันต์. (2550). ความศรัทธาในพุทธศาสนากับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุที่มามากกำลังภายในการกีฬาแห่งประเทศไทย. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รัชนี้ นามจันทร์; และ สมจิต หนูเจริญกุล. (2543). ความเข้มแข็งในการมองโลก : การวิเคราะห์แนวคิดทางทฤษฎีและทบทวนการวิจัย. วารสารวิจัยทางพยาบาล. 4(3): 296-313.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วันชัย มีกลาง. (2530). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความเข้าใจ การปฏิบัติตาม และการได้รับการถ่ายทอดทางพุทธศาสนาของนิสิตระดับอุดมศึกษาในมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันทนีย์ วิชัยคำ. (2515). การศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติของนิสิตต่างคณะวิชาและต่างชั้นที่มีต่อพระพุทธศาสนา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3): 8-11.

- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึก  
สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการ  
ปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วิลาสลักษณ์ ชวัลลี. (2522). ทศนคติของเด็กไทยต่อพุทธศาสนา. *ช่วยกันมองเด็ก*. จุลสารฉบับ  
พิเศษ ปีเด็กสากล: 35-41. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.
- วีณา เดชะพนาดร. (2548). ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุข : หลากหลายมิติของการพัฒนาที่มีต่อคน.  
*วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 42(4): 65-70.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่  
9. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมจิต หนูเจริญกุล; ประคอง อินทรสมบัติ; และ พรรณวดี พุทธวัฒน์. (2532). สิ่งรบกวนใน  
ชีวิตประจำวัน ความเข้มแข็งในการมองโลกและการรับรู้ความผาสุกในชีวิตของอาจารย์  
พยาบาลในมหาวิทยาลัย. *วารสารพยาบาล*. 38(3): 169-190.
- สมพร สุทัศน์ีย์. (2545). รายงานการวิจัยการพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลก  
สำหรับวัยรุ่น. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหา  
วิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). ดัชนีความอยู่เย็นเป็นสุข  
ร่วมกันในสังคมไทย. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 44(1).
- สำราญ เพียนอก. (2550). การดำเนินชีวิตตามแนววิถีพุทธของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พธ.ม.  
(พระพุทธศาสนา). อยุธยา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
ถ่ายเอกสาร.
- สุนทรี่ โคมิน และสนิท สัมครการ. (2522). รายงานการวิจัยค่านิยมและระบบค่านิยมไทย: เครื่องมือ  
ในการสำรวจวัด. กรุงเทพฯ: สำนักวิจัย สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์.
- สุนันทา เทพหนู. (2550). การพัฒนาเครื่องมือวัดความเข้มแข็งในการมองโลกสำหรับนักเรียนช่วงชั้น  
ที่ 3 สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาพัทลุง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). สงขลา:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยทักษิณ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส; และ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชีวิต. (2549). การทบทวนเอกสาร – วรรณกรรม เรื่อง  
สุขภาวะทางจิตของเยาวชนในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

- สุวรรณา ก่อสุวรรณวงศ์. (2550). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 2 จังหวัดนนทบุรี*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2522). *รายงานการวิจัยการศึกษาวิเคราะห์สาเหตุที่วัยรุ่นระยะกลางในกรุงเทพมหานครเห็นห่างศาสนา*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- หรรษา เลาทเสีกุล. (2537). *การเรียนรู้ในโรงเรียนพุทธศาสนาวัดอาทิตย์ กับลักษณะทางพุทธศาสนาและทางพฤติกรรมศาสตร์ของนักเรียนวัยรุ่น*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์; และคนอื่น ๆ. (2554). *สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทย: การวิเคราะห์พหุปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคมระดับบุคคลและระดับจังหวัด*. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- อ้อมเดือน สดมณี (2536). *ผลของการฝึกอบรมทางพุทธพฤติกรรมศาสตร์ต่อจิตลักษณะและประสิทธิผลของครู*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ด. (พัฒนศึกษาศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2542). *รายงานการวิจัยผลการฝึกอบรมตามแนวพุทธต่อจิตลักษณะและลักษณะทางพุทธของบุคคลในวัยผู้ใหญ่*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- อุษา ศรีจินดารัตน์. (2533). *พัฒนาการของเอกลักษณ์แห่งอิโก้ที่เกี่ยวกับการรับรู้คุณค่าของการทำงานและการรับรู้คุณค่าของศาสนาในวัยรุ่นไทยภาคใต้*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Abdel-Khalek, Ahmed M. (2010). Quality of Life, Subjective Well-being, and Religiosity in Muslim College Students. *Quality of Life Research*. 19: 1133 – 1143.
- Allport, Gordon W.; & Ross, J. Michael. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*. 5(4): 432-443.
- Antonovsky, Aaron (1979). *Health, Stress, and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, Aaron (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Antonovsky, Aaron (1993). The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*. 36(6): 725–733.
- Antonovsky, H.; & Sagy, S. (1986). The Development of the Coherence and Its Impact on Responses to Stress Situation. *The Journal of Social Psychology*. 2: 213 – 223.
- Arnold, Richard Wade. (2007). *Sense of Coherence, Spiritual Maturity, and Psychological Well-being among United Methodist Clergy*. Dissertation, Ph.D. (Counseling Psychology). Florida: Graduate school The University of Florida. Photocopied.
- Baron, Reuben M.; & Kenny, David 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.
- Barrett, David B.; Kurian, George T.; & Johnson, Todd M. (2001). *World Christian Encyclopedia: A Comparative Survey of Churches and Religions in the Modern World*. New York: Oxford University Press.
- Batson, C. Daniel.; & Schoenrade, Patricia A. (1991). Measuring Religion as Quest: 1) Validity Concerns. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 30( 4): 416-429.
- Batson, C. Daniel; & Ventis, W. Larry. (1982). *The Religious Experience : A Social Psychological Perspective*. New York: Oxford University Press.
- Blaine, Bruce; & Crocker, Jennifer (1995). Religiousness, Race, and Psychological Well-Being: Exploring Social Psychological Mediators. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 21(10): 1031-1041.
- Bradburn, Norman M. (1966). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.
- Burris, Jessica L.; Brechting, Emily H.; Salsman, John; & Carlson, Charles R. (2009). Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University Students. *Journal of American College Health*. 57(5): 536-543.
- Campbell, Angus. (1976). Subjective Measures of Well-being. *American Psychologist*. 31(2): 117-124.
- Clark, Walter Houston. (1958). *The Psychology of Religion : An Introduction to Religious Experience and Behavior*. New York: Macmillan.
- Cummins, R. A. (1996). The Domain of Life Satisfaction: An Attempt to Order Chaos. *Social Indicator Research*. 38(3): 303-328.

- Diržytė, Aistė; Patapas, Aleksandras; & Limantaitė, Eglė (2003). Religious beliefs, Sense of coherence, Well-Being of Lithuanian Students. *Socialinis Darbas*. 1(3): 15-22.
- Donahue, Michael J. (1985). Intrinsic and Extrinsic Religiousness: Review and Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48(2): 400-419.
- Ellison, C. G.; & Sherkat, D. E. (1995). Is Sociology the Core Discipline for the Scientific Study of Religion. *Social Forces*. 73(4): 1255-1266.
- Ellison, Christopher G. (1991). Religious Involvement and Subjective Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*. 32(1): 80-99.
- Fishbein, Martin; & Ajzen, Icek (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Massachusetts: Addison-Wesley.
- Frazier, Charlotte; Mintz, Laurie B.; & Mobley, Michael. (2005). A Multidimensional Look at Religious Involvement and Psychological Well-Being Among Urban Elderly African Americans. *Journal of Counseling Psychology*. 52(4): 583-590.
- Frazier, Patricia A.; Barron, Kenneth E.; & Tix, Andrew P. (2004). Testing Moderator and Mediator Effects in Counseling Psychology Research. *Journal of Counseling Psychology*. 51(1): 115-134.
- Gorsuch, R. L. (1988). Psychology of Religion. *Annual Review of Psychology*. 39: 201-221.
- Hood, Ralph W.; Hill, Peter C., Jr.; & Williamson, W. Paul (2005). *The Psychology of Religious Fundamentalism*. New York: Guilford.
- Humphreys, Christmus (1963). *A Popular Dictionary of Buddhism*. New York: The Citadel Press.
- Judd, C. M.; & Kenny, D. A. (1981). Process Analysis: Estimating Mediation in Treatment Evaluations. *Evaluation Review*. 5(5): 602-619.
- Keyes, Corey L. M.; Shmotkin, Dov.; & Ryff, Carol D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82(6): 1007-1022.
- Kline, Rex B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modelling*. New York: Guilford.

- Leondari, Angeliki; & Gialamas, Vasilios. (2009). Religiosity and Psychological Well-being. *International Journal of Psychology*. 44(4): 241-248.
- Mackinnon, David P. (2008). *Introduction to Statistical Mediation Analysis*. New York: Taylor & Francis.
- McDowell, Ian. (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. 3rd ed. New York: Oxford University Press.
- Milligan, Sue; et. al. (2006). *Family Wellbeing Indicators from the 1981–2001 New Zealand Censuses*. Auckland: Statistics New Zealand.
- Orem, Dorothea Elizabeth. (1991). *Nursing: Concepts of Practice*. St. Louis: C.V. Mosby Year Book.
- Öztekin, C.; & Tezer, E. (2009). The Role of Sense of Coherence and Physical Activity in Positive and Negative Affect of Turkish Adolescents. *Adolescence*. 44(174): 421-432.
- Preacher, Kritopher J.; & Leonardelli, Geoffrey J. (2012). *Calculation for the Sobel Test: An Interactive Calculation Tool for Mediation Tests*. Retrieved October 31, 2012, from <http://www.quantpsy.org/sobel/sobel.htm>
- Richardson Gibson, Lynette M.; & Parker, Veronica. (2003). Inner Resources as Predictors of Psychological Well-Being in Middle-Income African American Breast Cancer Survivors. *Cancer Control*. 10(5): 52 – 59.
- Ryan, Richard M.; & Deci, Edward L. (2001). On Happiness and Human Potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*. 52: 141-166.
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069-1081.
- Ryff, Carol D.; & Keyes, Corey Lee M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4): 719-727.
- Simms, Tina S. (2010). *Exploring the Trail to Health: Enculturation, Sense of Coherence, and Well-being in American Indians*. Thesis, M.A. (Counseling Psychology). California: Graduate school Humboldt State University. Photocopied.

- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic Confidence Intervals for Indirect Effects in Structural Equation Models. *Sociological Methodology*. 13: 290–312.
- Tagay, Sefik; Erim, Yesim; Brähler, Elmar; & Senf, Wolfgang. (2006). Religiosity and Sense of Coherence – Protective Factors of Mental Health and Well-being?. *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 15: 165-171.
- Tamini, Bahman Kord; & Fadaei, Atefeh. (2011). Relationship Between Islamic Beliefs and Psychological Well-Being. *Psychology Research*. 1(1): 52 – 59.
- Unterrainer, H. F.; Ladenhauf, K. H.; Moazedi, M. L.; Wallner-Liebmann, S.J.; & Fink, A. (2010). Dimensions of Religious/Spiritual Well-Being and Their Relation to Personality and Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*. 49: 192–197.
- Witter, Robert A.; Stock, William A.; Okun, Morris A.; & Haring, Marilyn J. (1985). Religion and Subjective Well-Being in Adulthood: A Quantitative Synthesis. *Review of Religious Research*. 26(4): 332-342.



ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ชื่อแบบสอบถามของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

## แบบสอบถาม

### ข้อมูลส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตวิทยา

#### คำชี้แจงทั่วไป

1. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ขอความกรุณาท่านโปรดพิจารณาข้อความแต่ละข้อและทำแบบสอบถามด้วยความตั้งใจ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัยต่อไป
4. คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด ดังนั้น ผู้วิจัยใคร่ขอความกรุณาจากท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง และตรงกับสิ่งที่ท่านคิด รู้สึก หรือแสดงออก ให้มากที่สุด
5. ข้อมูลต่าง ๆ ที่ท่านตอบ จะถือเป็นความลับ และไม่เป็นผลเสียต่อตัวท่านหรือบุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น
6. แบบสอบถามที่ท่านตอบอย่างครบถ้วนเท่ากับท่านได้ร่วมทำบุญ โดยผู้วิจัยจะนำเงินค่าตอบแทนจากการตอบแบบสอบถามของท่านบริจาคให้กับโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ แบบสอบถามละ 10 บาท ซึ่งท่านจะได้ทำบุญร่วมกับเพื่อนในโครงการคนอื่น ๆ
7. แบบสอบถามชุดนี้ มีทั้งหมด 4 ตอน โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ทั้งนี้เพราะถ้าตอบไม่ครบทุกข้อ จะทำให้แบบสอบถามนี้ไม่สามารถวิเคราะห์ผลการวิจัยได้

ขอขอบคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม  
และให้ความช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้

โปรดพลิกหน้าถัดไป →

### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย  $\surd$  ลงใน ( ) หรือเติมคำตอบลงในช่องว่างให้ครบถ้วนตามความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง
2. อายุ \_\_\_\_\_ ปี \_\_\_\_\_ เดือน
3. ก่อนหน้าที่จะมาเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ เคยเข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ของยุวพุทธภิกษุสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โครงการใดมาก่อนหรือไม่

( ) เคย ( ) ไม่เคย

โปรดพลิกหน้าถัดไป →



## ตอนที่ 2 แบบสอบถามสุขภาพทางจิต

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้เป็นการถามถึงความรู้สึกนึกคิดในแง่มุมต่าง ๆ ของชีวิตท่าน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ โดยการตอบมีหลักในการพิจารณา ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมาก
ค่อนข้างเห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านค่อนข้างมาก
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านค่อนข้างน้อย
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1.	ฉันอยากให้ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับฉันเป็นเรื่องไม่จริง						
2.	เมื่อทำบางสิ่งไม่สำเร็จทั้ง ๆ ที่พยายามเต็มที่แล้ว ฉันรู้สึกว่าตัวเองแย่มาก						
3.	ฉันไม่อยากรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองในอดีต						
4.	ฉันหวังให้ชีวิตของตนเอง แตกต่างไปจากที่เป็นอยู่ตอนนี้						
5.	ฉันรู้สึกผิดหวังกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตของตนเอง						
6.	ฉันดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยไม่เคยคิดถึงเรื่องในอนาคต						
7.	ฉันเป็นผู้กำหนดอนาคตของตนเอง						
8.	ฉันรู้สึกว่าอนาคตของฉันไร้จุดหมาย						
9.	ฉันดำเนินชีวิตได้โดยไม่ต้องมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า						

โปรดพลิกหน้าถัดไป →

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10.	ฉันไม่รู้ว่าคุณนี่ ฉันเรียนหนังสือไปเพื่ออะไร						
11.	ฉันคิดว่าการทำงานที่เป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์						
12.	ฉันมองไม่เห็นเส้นทางในอนาคตของตนเอง						
13.	ฉันเชื่อมั่นว่าตัวเองมีโอกาสไปถึงเป้าหมายที่วางไว้						
14.	บางคนดำเนินชีวิตโดยไม่มีจุดหมายที่แน่นอน ฉันก็เป็นหนึ่งในนั้น						
15.	ฉันมักทำในสิ่งที่เหมือนคนอื่นเขาทำอยู่แล้วมากกว่าทำในสิ่งที่ตัวเองคิด						
16.	ฉันทำอะไรตามเพื่อน เพราะกลัวว่าเพื่อนจะไม่ยอมรับ						
17.	ฉันดำเนินชีวิตตามแผนที่ผู้ปกครองกำหนดไว้ให้						
18.	ฉันหลีกเลี่ยงการเข้าสังคมเพราะกลัวจะปฏิบัติตนไม่ถูกกาลเทศะ						
19.	ฉันกังวลกับความคิดของผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตัวฉัน						
20.	ฉันมักเปลี่ยนการตัดสินใจของตนเองเมื่อเพื่อนหรือครอบครัวไม่เห็นด้วย						
21.	ฉันเชื่อว่าการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต						
22.	ฉันหลีกเลี่ยงในการทำสิ่งที่ตนเองไม่ถนัด เพราะคิดว่าไม่มีวันที่ตนเองจะทำได้ดี						
23.	ฉันภูมิใจที่ตนเองมีความสามารถเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมต่างๆ						

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็น ด้วย	ค่อนข้างไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
24.	ฉันไม่ชอบที่จะเริ่มต้นเรียนรู้อะไรใหม่ ๆ เลย						
25.	ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปประยุกต์ใช้ได้จริง						
26.	ยังได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ฉันยังรู้สึกว่าโลกนี้มีอะไรน่าสนใจ						
27.	ฉันคิดว่าความรู้ที่ฉันมีอยู่ตอนนี้เพียงพอที่จะไม่ต้องเรียนรู้อะไรเพิ่มเติมอีกแล้ว						
28.	ฉันรู้สึกเบื่อเมื่อต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ						
29.	ฉันมีคนที่ไว้ใจพอที่จะพูดคุยทั้งเรื่องทั่วไปและเรื่องส่วนตัวได้						
30.	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อน						
31.	ถ้าฉันไม่พอใจอะไร ฉันจะแสดงออกโดยไม่คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ใด						
32.	ฉันกลัวที่คนอื่น ๆ จะรู้เรื่องส่วนตัวของฉัน						
33.	เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจหรือเดือดร้อน ฉันไม่รู้จะไปปรึกษาใคร						
34.	เมื่อฉันมีเรื่องเดือดร้อน ฉันไม่คิดว่าจะมีใครแสดงความเห็นอกเห็นใจห่วงใยฉัน						
35.	ฉันรู้สึกกังวลว่าตนเองจะรับมือกับเรื่องต่าง ๆ ที่ต้องทำในแต่ละวันได้ไม่ไหว						
36.	ฉันรู้สึกว่าชีวิตของฉันวุ่นวายและสับสนจนไม่สามารถจัดการอะไรได้						
37.	ฉันรู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงสิ่งที่อยู่แวดล้อมให้ดีขึ้นได้						

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็น ด้วย	ค่อนข้างไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
38.	เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะจัดการชีวิตให้ลงตัว						
39.	ฉันพยายามหลีกเลี่ยงงานที่ยาก และมีอุปสรรค						
40.	เมื่อฉันต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ฉันไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร						

โปรดพลิกหน้าถัดไป →



### ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อและการปฏิบัติของคนไทย

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้เกี่ยวกับความเชื่อและการปฏิบัติของคนไทย ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละประโยคที่ให้มา แล้วพิจารณาว่าข้อความนั้นเป็นจริงหรือไม่จริงสำหรับท่าน มากน้อยเพียงใด ถ้า “จริง” ขอให้ท่านพิจารณาว่า จริงในปริมาณใดจาก “จริงที่สุด” “จริง” หรือ “ค่อนข้างจริง” ถ้า “ไม่จริง” ก็ขอให้ท่านพิจารณาว่าไม่จริงในปริมาณใดจาก “ค่อนข้างไม่จริง” “ไม่จริง” หรือ “ไม่จริงเลย” โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงแห่งเดียวในแต่ละข้อ และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1.	ฉันเชื่อว่าการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะทำให้ฉันมีความสุขอย่างแท้จริง						
2.	พระสงฆ์บางรูปได้ช่วยให้ฉันใกล้ชิดและศรัทธาในศาสนามากยิ่งขึ้น						
3.	ฉันเชื่อว่ามนุษย์เราเมื่อตายแล้วก็จบสิ้นเพียงแค่นั้น						
4.	ความเชื่อที่ว่า “ชีวิตเป็นทุกข์” เป็นการมองโลกในแง่ร้าย และเป็นเรื่องเหลวไหล						
5.	ฉันเชื่อว่าบุญกุศลเป็นสิ่งเดียวที่ฉันสามารถนำติดตัวไปได้ทุกภพทุกชาติ						
6.	ฉันเชื่อว่านรกสวรรค์และภพภูมิต่าง ๆ เป็นเรื่องมโหฬาร						
7.	พระพุทธเจ้ามีความสำคัญต่อชีวิตของฉัน						
8.	ฉันเป็นคนดีได้โดยไม่ต้องสนใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า						
9.	การพัฒนาตนเองเพื่อเข้าถึงนิพพาน เป็นสิ่งที่ไม่เกินความพยายามของมนุษย์						
10.	ฉันซาบซึ้งในความเมตตาของพระพุทธเจ้าต่อมวลมนุษย์						
11.	ฉันพร้อมที่จะพุดบด ถ้าคำพุดนั้นจะช่วยให้ฉันได้รับประโยชน์						

โปรดพลิกหน้าถัดไป →

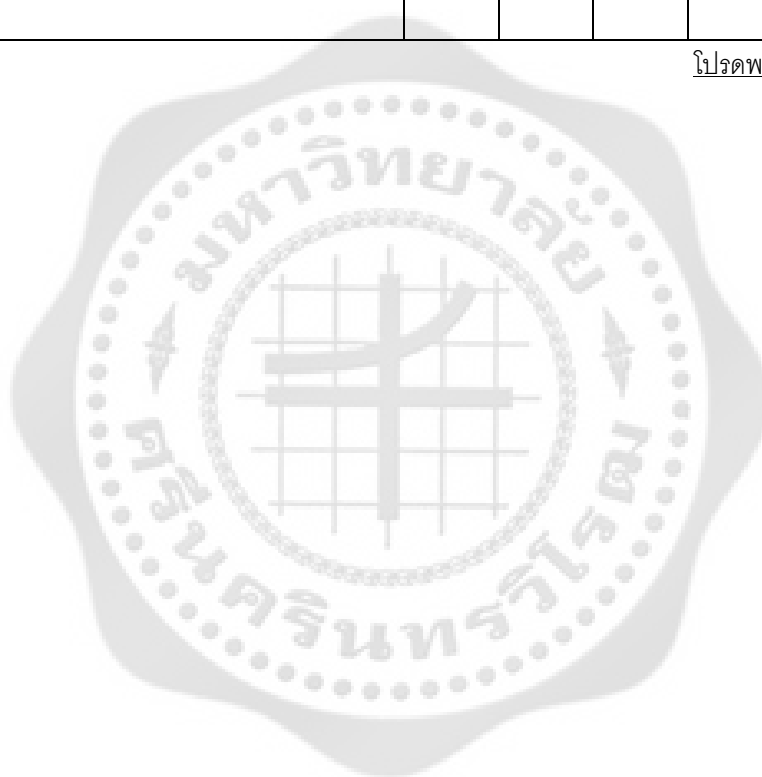
ข้อ	ข้อความ	จริง	จริง	ค่อนข้าง	ค่อนข้าง	ไม่จริง	ไม่จริง
-----	---------	------	------	----------	----------	---------	---------





				จริง	ไม่จริง		
26.	ขณะที่วเตรกับเพื่อนฝูงฉันมักไม่สนใจว่า สิ่งที กระทำลงไปนั้นจะผิดศีลหรือไม่						
27.	ฉันเคยคุยทางด้านธรรมะกับผู้อื่น						
28.	ฉันรู้สึกรว่า ตนเองเป็นพุทธแต่เพียงในนามหรือใน ทะเบียนบ้านเท่านั้น						
29.	การหมกมุ่นกับศาสนาทำให้คนเรามีความก้าวหน้า ในชีวิตไม่มากเท่าที่ควร						
30.	ฉันช่วยเหลือคนอื่นและสังคมอยู่เสมอเพื่อสร้าง กุศล						

โปรดพลิกหน้าถัดไป →



**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้ เป็นการสอบถามการมองชีวิตในแง่มุมต่าง ๆ ของท่าน ในแต่ละข้อคำถาม จะมีตัวเลขให้ท่านเลือก ตั้งแต่ 1 ถึง 7 เรียงตามลำดับ โดยที่ตำแหน่งเลข 1 และ 7 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ส่วนตัวเลขตรงกลางจาก 2 ถึง 6 จะบ่งบอกถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดโดยอาศัยข้อความในตำแหน่งเลข 1 และ 7 เป็นหลัก โปรดทำเครื่องหมาย ○ ล้อมตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงหมายเลขเดียวในแต่ละข้อ และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

**ตัวอย่าง** เพื่อนสนิทที่สุดของคุณเคยทำให้คุณโกรธบ้างหรือไม่

1	②	3	4	5	6	7
ไม่เคยเลย						ตลอดเวลา
ท่านเลือกเลข 2 หมายความว่าเพื่อนสนิทของท่านแทบไม่เคยทำให้ท่านโกรธเลย						

1. เมื่อคุณได้พูดคุยกับคนอื่น ๆ คุณเคยมีความรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจคุณบ้างหรือไม่

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เคยรู้สึก เช่นนั้นเลย						รู้สึกเช่นนั้น อยู่เสมอ

2. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำอะไรก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนอื่น คุณรู้สึกว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร

1	2	3	4	5	6	7
ไม่สำเร็จ อย่าง แน่นอน						สำเร็จอย่าง แน่นอน

3. นอกเหนือจากญาติหรือเพื่อนสนิทแล้ว คนอื่น ๆ ที่คุณพบปะด้วยในแต่ละวัน คุณรู้จักพวกเขาดีเพียงใด

1	2	3	4	5	6	7
รู้สึกว่าพวก เขาเป็นคน แปลกหน้า						รู้จักเขา เหล่านั้น เป็นอย่างดี

โปรดพลิกหน้าถัดไป →

4. คุณมีความรู้สึกที่ไม่สนใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวคุณบ่อยเพียงใด

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เคยรู้สึก เช่นนี้เลย						รู้สึกเช่นนี้ บ่อยมาก

5. ในอดีตที่ผ่านมาคุณเคยรู้สึกแปลกใจ ในการกระทำของผู้ที่คุณคิดว่าคุณรู้จักเขาดีบ้างหรือไม่

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เคยรู้สึก แปลกใจเลย						รู้สึกแปลกใจ เสมอ

6. บุคคลที่คุณไว้ใจ เชื่อใจ ทำให้คุณผิดหวังบ้างหรือไม่

1	2	3	4	5	6	7
ไม่เคยเลย						เกิดขึ้นเสมอ

7. คุณคิดว่าชีวิตเป็นอย่างไร

1	2	3	4	5	6	7
เป็นสิ่งที่ น่าสนใจ						เป็นสิ่งที่ จำเจ

8. จากอดีตจนกระทั่งเดี๋ยวนี้ ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร

1	2	3	4	5	6	7
ไม่มีเป้าหมาย หรือความ มุ่งหวังที่ ชัดเจน						มีเป้าหมาย และความ มุ่งหวังที่ ชัดเจน

โปรดพลิกหน้าถัดไป →

9. คุณเคยรู้สึกว่าคุณไม่ได้รับความยุติธรรมบ้างหรือไม่

1	2	3	4	5	6	7
รู้สึกบ่อย มาก						ไม่เคยมี ความรู้สึก เช่นนั้นเลย

10. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าชีวิตของคุณเป็นอย่างไร

1	2	3	4	5	6	7
เปลี่ยนแปลง เสมอและไม่ รู้อนาคต						คงเส้นคงวา และมี เป้าหมาย ชัดเจน

11. สิ่งที่คุณคิดจะทำในอนาคต น่าจะเป็นเช่นใด

1	2	3	4	5	6	7
น่าสนใจ						น่าเบื่ออย่าง มาก

12. คุณเคยรู้สึกว่ามีเรื่องต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย แล้วไม่รู้ว่าจะทำอะไรดีบ่อยเพียงใด

1	2	3	4	5	6	7
บ่อยครั้งมาก						ไม่เคยเลย

13. คุณคิดว่าเมื่อเกิดปัญหา คุณจะสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาหรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้หรือไม่

1	2	3	4	5	6	7
ค้นหา ทางออกได้ เสมอ						ไม่พบ ทางออก ใด ๆ เลย

โปรดพลิกหน้าถัดไป →

14. เมื่อคิดถึงชีวิตของคุณ คุณรู้สึกว่า

1	2	3	4	5	6	7
ข้างดีอะไร อย่างนี้						สงสัยว่าฉัน จะมีชีวิตอยู่ ต่อไปทำไม

15. เมื่อคุณเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก คุณมองแนวทางแก้ไขปัญหาคืออย่างไร

1	2	3	4	5	6	7
สับสนและ ยากที่จะ ค้นพบ ทางแก้ไข						พบวิธีแก้ไข อย่างชัดเจน

16. คุณรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่คุณทำอยู่ในปัจจุบัน

1	2	3	4	5	6	7
รู้สึกพอใจ และมี ความสุข						รู้สึกเบื่อ หน่ายและ เป็นทุกข์

17. คุณคิดว่าชีวิตในอนาคตของคุณจะเป็นอย่างไร

1	2	3	4	5	6	7
มีแต่การ เปลี่ยนแปลง และไม่ทราบ ว่าจะเกิดอะไร ขึ้นต่อไป						มั่นคง และแจ่มชัด

โปรดพลิกหน้าถัดไป →

18. ในอดีตที่ผ่านมา เมื่อมีปัญหาหรือเรื่องที่ทำให้คุณไม่สบายใจเกิดขึ้น คุณมักจะ....

1	2	3	4	5	6	7
เป็นทุกข์กับ เรื่องนั้นมาก จนไม่เป็นอัน ทำอะไรเลย						บอกกับตัวเอง ว่าต้องอยู่กับ เรื่องนั้นให้ได้ และดำเนิน ชีวิตต่อไป

19. คุณมีความรู้สึกและความคิดที่สับสน ยุ่งเหยิง ไม่สามารถอธิบายอย่างมีเหตุผลได้ บ่อยครั้งเพียงใด

1	2	3	4	5	6	7
บ่อยครั้งมาก						แทบจะไม่ เคยเลย

20. เมื่อคุณได้กระทำบางสิ่งที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกที่ดี...

1	2	3	4	5	6	7
คุณจะมี ความรู้สึกที่ดี นั้นตลอดไป						จะต้องมี เหตุการณ์มาทำ ให้ความรู้สึกที่ดี นั้นลบเลือนไป

21. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณเกิดความคิดว่า ไม่อยากให้ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในใจนั้นเกิดขึ้นเลย...

1	2	3	4	5	6	7
บ่อยครั้งมาก						แทบจะไม่ เคยเลย

โปรดพลิกหน้าถัดไป →

22. คุณคาดหวังไว้ว่าชีวิตของคุณในอนาคตจะเป็นอย่างไร

- |                  |   |   |   |   |   |            |
|------------------|---|---|---|---|---|------------|
| 1                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7          |
| ไม่มี            |   |   |   |   |   | เต็มไปด้วย |
| ความหมาย         |   |   |   |   |   | ความหมาย   |
| หรือความ         |   |   |   |   |   | หรือความ   |
| มุ่งหวังทั้งสิ้น |   |   |   |   |   | มุ่งหวัง   |
| .....            |   |   |   |   |   |            |
23. คุณคิดว่าในอนาคตหากมีปัญหาเกิดขึ้น คุณจะมีความสามารถพึ่งพาได้เสมอหรือไม่
- |            |   |   |   |   |   |             |
|------------|---|---|---|---|---|-------------|
| 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7           |
| แน่ใจว่าจะ |   |   |   |   |   | ไม่แน่ใจว่า |
| มี         |   |   |   |   |   | จะมี        |
| .....      |   |   |   |   |   |             |
24. คุณเคยเกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะเกิดซ้ำต่อไป บ่อยครั้งเพียงใด
- |              |   |   |   |   |   |          |
|--------------|---|---|---|---|---|----------|
| 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7        |
| บ่อยครั้งมาก |   |   |   |   |   | แทบจะไม่ |
|              |   |   |   |   |   | เคยเลย   |
| .....        |   |   |   |   |   |          |
25. แม้ว่ามีคนจำนวนมากที่มีบุคลิกลักษณะที่เข้มแข็ง แต่ในบางสถานการณ์บุคคลเหล่านั้นอาจรู้สึกว่าคุณด้อยกว่าตนเอง เป็นผู้แพ้ในชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกเช่นนี้บ้างหรือไม่
- |           |   |   |   |   |   |              |
|-----------|---|---|---|---|---|--------------|
| 1         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7            |
| ไม่เคยเลย |   |   |   |   |   | บ่อยครั้งมาก |
| .....     |   |   |   |   |   |              |
26. เมื่อมีบางสิ่งเกิดขึ้น คุณมักจะให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นอย่างไร
- |          |   |   |   |   |   |              |
|----------|---|---|---|---|---|--------------|
| 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7            |
| มากหรือ  |   |   |   |   |   | ให้          |
| น้อยกว่า |   |   |   |   |   | ความสำคัญ    |
| ความเป็น |   |   |   |   |   | ได้ตรงตาม    |
| จริง     |   |   |   |   |   | ความเป็นจริง |
| .....    |   |   |   |   |   |              |
- โปรดพลิกหน้าถัดไป →
27. เมื่อคุณคิดถึงความยากลำบากที่คุณอาจต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่สำคัญในชีวิต คุณรู้สึกว่าสามารถเอาชนะความยากลำบากนั้นได้หรือไม่



1	2	3	4	5	6	7
ได้อย่าง แน่นอน						ไม่ได้อย่าง แน่นอน

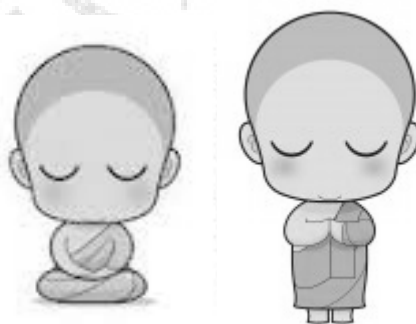
28. บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่สิ่งต่าง ๆ ที่คุณได้กระทำอยู่ทุกวันนี้เป็นการกระทำที่ไม่ค่อยมีความหมาย

1	2	3	4	5	6	7
บ่อยครั้งมาก						แทบจะไม่ เคยเลย

29. คุณมีความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้บ่อยครั้งเพียงใด

1	2	3	4	5	6	7
บ่อยครั้ง มาก						แทบจะไม่ เคยเลย

กรุณาตรวจสอบอีกครั้งว่าได้ตอบคำถามครบทุกข้อแล้ว  
ขอขอบคุณในความร่วมมื่อ



คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 19 ผลการวิเคราะห์รายข้อ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ( $\alpha$ ) ของแบบวัดสุขภาพทางจิต

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์รายข้อ วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				<i>t</i>	<i>p</i> (two-tailed)	CITC ครั้งที่ 1 (n=80)	ผลการตัดสิน	CITC ครั้งที่ 2 (n=80)
		กลุ่มสูง (n=21)		กลุ่มต่ำ (n=20)						
		M	SD	M	SD					
PWB1	+	5.19	0.51	4.75	0.72	2.27*	.029	.22	-	-
PWB2	+	5.62	0.50	5.15	0.88	2.12*	.040	.21	-	-
PWB3	-	3.81	1.33	2.35	1.23	3.65**	.001	.42	√	.52
PWB4	+	5.14	1.11	4.85	0.93	.91	.367	.15	-	-
PWB5	+	4.81	1.25	4.85	0.93	-.12	.907	.03	-	-
PWB6	-	3.52	1.40	2.05	0.61	4.41***	.000	.42	√	.51
PWB7	+	5.33	0.66	5.50	0.61	-.84	.405	-.14	-	-
PWB8	-	3.33	1.16	2.20	1.11	3.21**	.003	.29	√	.37
PWB9	+	4.81	1.03	4.85	0.99	-.13	.899	.04	-	-
PWB10	+	5.19	0.68	4.90	1.02	1.08	.228	.15	-	-
PWB11	-	3.29	1.38	2.00	1.03	3.39**	.002	.40	√	.43
PWB12	+	5.52	.51	5.45	0.69	.39	.697	.02	-	-
PWB13	-	3.67	1.62	2.25	1.07	3.28**	.002	.39	√	.50
PWB14	+	5.29	0.64	5.00	1.08	1.04	.306	.14	-	-
PWB15	-	4.48	1.25	2.45	1.19	5.31***	.000	.53	√	.65
PWB16	+	4.90	0.94	4.45	0.95	1.54	.131	.16	-	-
PWB27	+	5.62	0.59	4.70	0.92	3.78**	.001	.39	√	.23
PWB18	-	5.00	1.10	2.40	1.10	7.60***	.000	.60	√	.58
PWB17	-	4.14	1.42	2.85	0.99	3.39**	.002	.41	√	.52
PWB20	-	4.76	1.55	3.15	1.50	3.39**	.002	.32	√	.45

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์รายข้อ วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (two- tailed)	CITC ครั้งที่ 1 (n=80)	ผลการตัดสิน	CITC ครั้งที่ 2 (n=80)
		กลุ่มสูง (n=21)		กลุ่มต่ำ (n=20)						
		M	SD	M	SD					
PWB21	-	5.57	0.81	3.35	1.66	5.39***	.000	.50	√	.65
PWB22	+	4.76	1.22	4.70	1.17	.17	.870	-.02	-	-
PWB23	-	5.29	0.85	2.80	1.28	7.37***	.000	.62	√	.64
PWB24	+	5.62	0.50	4.30	0.98	5.40***	.000	.52	√	.35
PWB25	-	4.38	1.47	2.40	0.88	5.21***	.000	.53	√	.58
PWB26	+	4.86	0.79	4.55	1.10	1.03	.309	.15	-	-
PWB19	+	5.52	0.75	4.70	0.98	3.04**	.004	.32	-	-
PWB28	-	3.62	1.56	2.85	1.27	1.72	.093	.25	-	-
PWB29	+	5.00	1.23	4.45	0.83	1.68	.101	.21	-	-
PWB30	-	3.95	1.40	2.60	0.94	3.62**	.001	.42	√	.52
PWB31	-	4.62	0.92	2.70	0.98	6.47***	.000	.57	√	.63
PWB32	-	4.67	1.28	2.35	1.14	6.12***	.000	.55	√	.54
PWB33	+	4.76	0.83	4.50	0.95	.94	.351	.14	-	-
PWB34	+	4.76	0.94	4.40	1.00	1.20	.239	.08	-	-
PWB35	-	4.86	0.91	2.95	1.28	5.53***	.000	.59	√	.59
PWB36	-	3.62	1.28	2.45	1.00	3.24**	.002	.36	√	.35
PWB37	+	4.76	1.00	4.50	1.24	.75	.458	.04	-	-
PWB38	-	3.29	1.01	2.30	0.87	3.36**	.002	.28	√	.28
PWB39	+	4.48	0.98	4.40	0.94	.25	.801	-.01	-	-
PWB40	-	4.14	1.15	2.85	1.42	3.20**	.003	.30	-	-
PWB41	-	2.86	1.42	2.30	1.08	1.41	.168	.10	-	-
PWB42	+	5.38	0.81	4.80	0.77	2.36*	.023	.28	-	-
PWB53	+	5.81	0.40	4.90	0.97	3.89**	.001	.38	√	.31

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์รายข้อ วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (two- tailed)	CITC ครั้งที่ 1 (n=80)	ผลการตัดสิน	CITC ครั้งที่ 2 (n=80)
		กลุ่มสูง (n=21)		กลุ่มต่ำ (n=20)						
		M	SD	M	SD					
PWB44	-	4.19	0.98	2.10	0.91	7.06***	.000	.66	√	.76
PWB45	+	5.19	0.87	4.80	0.83	1.46	.151	.18	-	-
PWB46	+	4.86	1.01	4.35	1.23	1.45	.156	.15	-	-
PWB47	+	5.00	0.84	4.60	1.10	1.32	.195	.15	-	-
PWB57	+	5.67	0.48	4.90	0.85	3.57**	.001	.32	-	-
PWB49	+	4.43	0.98	4.60	1.19	-.51	.616	-.13	-	-
PWB50	+	5.29	0.46	4.55	0.89	3.31**	.003	.35	√	.20
PWB51	-	5.38	0.74	3.10	1.12	7.73***	.000	.64	√	.73
PWB54	-	4.95	0.81	2.80	1.32	6.26***	.000	.54	√	.66
PWB43	+	5.43	0.60	4.65	0.88	3.34**	.002	.39	-	-
PWB52	+	5.71	0.46	4.90	0.79	4.06***	.000	.40	√	.26
PWB55	+	5.48	0.68	4.60	1.27	2.77**	.009	.32	-	-
PWB56	-	5.57	0.98	3.00	1.62	6.18***	.000	.51	√	.70
PWB48	-	5.19	0.68	2.35	1.04	10.30***	.000	.66	√	.75
PWB58	+	5.10	1.00	4.65	0.88	1.52	.137	.16	-	-
PWB59	+	5.52	0.60	4.60	0.68	4.61***	.000	.35	√	.22
PWB60	-	5.05	0.81	2.80	1.24	6.85***	.000	.59	√	.71
PWB61	+	5.48	0.75	5.10	0.97	1.40	.171	.20	-	-
PWB62	-	5.29	0.72	2.45	1.19	9.29***	.000	.65	√	.69
PWB63	-	3.76	1.22	2.30	0.73	4.62***	.000	.54	√	.59
PWB64	+	5.10	1.22	4.55	0.83	1.67	.104	.12	-	-
PWB65	+	4.67	1.02	4.35	0.99	1.01	.318	.07	-	-
PWB66	-	4.76	1.34	3.15	1.27	3.96***	.000	.45	√	.62

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ทิศทาง	การวิเคราะห์รายข้อ วิธีกลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ				t	p (two- tailed)	CITC ครั้งที่ 1 (n=80)	ผลการตัดสิน	CITC ครั้งที่ 2 (n=80)
		กลุ่มสูง (n=21)		กลุ่มต่ำ (n=20)						
		M	SD	M	SD					
PWB67	+	5.05	1.12	4.75	0.72	1.01	.319	.09	-	-
PWB68	+	5.24	0.70	4.40	1.27	2.59*	.015	.21	-	-
PWB69	-	4.71	1.45	2.55	1.15	5.28***	.000	.52	√	.67
PWB70	+	4.62	0.97	4.45	1.10	.52	.605	.03	-	-
PWB71	+	4.62	0.92	4.75	1.12	-.41	.684	-.07	-	-
PWB72	-	4.90	1.04	2.15	0.67	9.99***	.000	.70	√	.70
PWB73	+	4.76	1.00	4.65	0.81	.39	.696	.00	-	-
PWB74	+	5.38	0.67	4.65	0.81	3.15**	.003	.36	-	-
PWB75	-	5.00	0.95	2.25	0.79	10.08***	.000	.73	√	.82
PWB76	+	5.24	0.54	4.75	0.91	2.08*	.046	.18	-	-
PWB77	-	4.29	1.65	2.70	1.30	3.41**	.002	.42	√	.52
PWB78	+	4.76	0.77	4.45	1.15	1.03	.310	.09	-	-
PWB79	+	5.48	0.51	4.45	1.05	3.95**	.001	.30	-	-
PWB80	-	4.81	1.03	2.30	0.80	8.67***	.000	.63	√	.67
PWB81	+	5.14	0.73	4.45	0.61	3.31**	.002	.30	-	-
PWB82	-	4.43	1.25	2.45	0.89	5.87***	.000	.57	√	.56
PWB83	-	3.71	1.27	2.10	1.02	4.47***	.000	.48	√	.53
<b>α =</b>								.92		.95

หมายเหตุ: CITC ครั้งที่ 1 คือ ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อนั้น ๆ กับคะแนนรวมข้อที่เหลือทั้งหมด เมื่อวิเคราะห์ 83 ข้อ; CITC ครั้งที่ 2 คือ ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อนั้น ๆ กับคะแนนรวมข้อที่เหลือทั้งหมด เมื่อวิเคราะห์ 40 ข้อ  
\* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05, \*\* มีระดับนัยสำคัญที่ .01, \*\*\* มีระดับนัยสำคัญที่ .001

### ชื่อของแบบสอบถามของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 20 ชื่อของแบบสอบถามของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ชื่อแบบสอบถามที่เป็นเครื่องมือเก็บข้อมูล	ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย
1. แบบสอบถามสุขภาวะทางจิต	1. สุขภาวะทางจิต
2. แบบสอบถามความเชื่อและการปฏิบัติของ คนไทย	2. ความเชื่อทางพุทธศาสนา
3. แบบสอบถามความเชื่อและการปฏิบัติของ คนไทย	3. การปฏิบัติทางพุทธศาสนา
4. แบบสอบถามความเชื่อและการปฏิบัติของ คนไทย	4. วิธีชีวิตแบบพุทธ
5. แบบสอบถามการมองโลกและชีวิต	5. ความเข้มแข็งในการมองโลก



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชื่อ-สกุล	สถานที่ทำงาน
1. รองศาสตราจารย์ประณต คำฉิม	คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. อาจารย์ ดร. นิยะดา จิตต์จรัส	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย	คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ







ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวดารวันต์ รักสัตย์
วันเดือนปีเกิด	3 สิงหาคม 2529
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	4/96 ซอยเสรีไทย 57 ถนนเสรีไทย แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2551	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาจิตวิทยา จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
พ.ศ. 2557	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

