

ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน



สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2554

(ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2553)

รายงานวิจัยฉบับที่ 137

ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต ของเยาวชน



รศ. ดร. อรพินทร์ ชูชม

อ.ดร. สุภาพร ธนะชานันท์

อ. ทศนา ทองภักดี

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2554

(ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2553)

คำนำ

งานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน” ที่สำเร็จลุล่วง เป็นรายงานการวิจัยฉบับที่ 137 ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ที่ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2553 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลงานวิจัยเรื่องนี้ได้ให้องค์ความรู้ทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางที่จะส่งเสริมให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตและใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่า

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2553 แก่โครงการวิจัยนี้

สุดท้ายนี้สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ขอขอบคุณคณะผู้วิจัยและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานวิจัยที่มีคุณค่า

รองศาสตราจารย์ ดร. อรพินท์ ชูชม
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ประกาศคุณูปการ

งานวิจัยเรื่อง “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน” ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2553 ซึ่งโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้จะช่วยเพิ่มพูนองค์ความรู้ที่สมบูรณ์และชัดเจนยิ่งขึ้นเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน

คณะผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ได้แก่นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในโครงการวิจัยนี้เป็นอย่างยิ่ง

สุดท้ายนี้คณะผู้วิจัยขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ได้ให้ทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดินประจำปี 2553 แก่งานวิจัยเรื่องนี้



อรพินทร์ ชูชม
สุภาพร ณะชานันท์
ทัศนาก ทอภักดี

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	i
ประกาศคุณูปการ	ii
สารบัญ	lii
สารบัญตาราง	v
สารบัญภาพประกอบ	vi
บทคัดย่องานวิจัยฉบับที่ 137	vii
Research Abstract No. 137	viii
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามปฏิบัติการของตัวแปร.....	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดโครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน.....	7
ปัจจัยจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน.....	13
ปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อนกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน.....	20
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	25
สมมุติฐานการวิจัย.....	27
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	28
ประชากร.....	28
กลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	34

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	37
ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร.....	37
ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตเมื่อจำแนกตามเพศและระดับความรู้ใน หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	41
ตอนที่ 3 ผลการอธิบายภูมิคุ้มกันทางจิตจากปัจจัยแต่ละกลุ่ม.....	43
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต.....	45
 บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
สรุปผลการวิจัย.....	51
การอภิปรายผลการวิจัย.....	52
ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ.....	58
ข้อเสนอแนะในการวิจัย.....	59
 บรรณานุกรม.....	61
 ภาคผนวก.....	68
ก. แบบวัดที่ใช้ในโครงการวิจัย.....	69

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ตัวอย่างวิธีการอธิบายตนเองของคนที่มีมองโลกในแง่ดีและในแง่ร้ายตามมิติ 3 ด้าน.....	15
2 ค่าความเชื่อมั่นชนิดแอลฟา (α) ของการวัดตัวแปรและพิสัยของค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนรายข้อกับคะแนนรวม	33
3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพ ของเยาวชน.....	38
4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตและอำนาจในการอธิบาย.....	40
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุตัวแปรของภูมิคุ้มกันทางจิตที่จำแนกตามเพศและ ระดับความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	41
6 คะแนนเฉลี่ยของภูมิคุ้มกันทางจิตที่จำแนกตามเพศและความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง.....	42
7 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นลำดับขั้นในการอธิบายภูมิคุ้มกันทางจิตจากแต่ละ กลุ่มปัจจัย.....	44
8 ค่าสถิติทดสอบความสอดคล้องเหมาะสมของโมเดลสำหรับรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์ เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตเริ่มแรกและที่ปรับแล้ว.....	48
9 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานแสดงอิทธิพลทางตรงของจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และ ปัจจัยเพื่อนที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียงของนิสิต.....	49
10 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานแสดงอิทธิพลทางตรง ทางอ้อม และรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุ ที่มีผลต่อคุณภาพของนิสิต และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.....	50

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข.....	12
2	กรอบแนวคิดโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต.....	27
3	การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของภูมิคุ้มกันทางจิต.....	40
4	รูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต.....	47



บทคัดย่องานวิจัยฉบับที่ 137

ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน

รศ. ดร. อรพินทร์ ชูชม ดร. สุภาพร ธนะชานันท์ อ. ทศนา ทองภักดี

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่เยาวชนที่เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 800 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดตัวแปรเชิงสาเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ จากจริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง โดยแบบวัดมีคุณภาพความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ วิเคราะห์โมเดลเชิงโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลด้วยโปรแกรม AMOS ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนประกอบด้วยจิตลักษณะ (การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) และปัจจัยครอบครัว (ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา) ส่งผลทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลโดยตรงทางบวกต่อคุณภาพของเยาวชนและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในขณะที่ปัจจัยเพื่อน (ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง) มีอิทธิพลทางบวกต่อเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รูปแบบดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อน สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพเยาวชนได้ร้อยละ 92.4 และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ร้อยละ 67.3 ภูมิคุ้มกันทางจิตมีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวกับคุณภาพของเยาวชน ผลการวิจัยยังพบว่าจิตลักษณะมีอิทธิพลสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต รองลงมาคือ ปัจจัยครอบครัว ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ได้เสนอแนะภูมิคุ้มกันทางจิตทำหน้าที่เป็นทั้งปัจจัยที่ปกป้องภัยคุกคามต่าง ๆ ที่มีต่อบุคคล แล้วยังทำหน้าที่เป็นปัจจัยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ

คำสำคัญ: ภูมิคุ้มกันทางจิต สุขภาวะทางจิต หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คุณภาพชีวิต การถ่ายทอดทางสังคม เยาวชน

Research Abstract No. 137

Antecedents and Consequences of Youths' Psychological Immunity

Assoc. Prof. Dr. Oraphin Choochom, Dr. Supapom Tanachanan, Mrs. Tasana Thongpukdee

The purpose of this study was to propose and test a causal relationship model of youths' psychological immunity. The model posits that psychological characteristics, family factors, and friend factors influence psychological immunity, which in turn predict youths' quality. The sample consisted of 800 undergraduate students in public universities under the Bangkok Metropolis, Thailand. Self-report inventories with 5 rating scales ranging from true to untrue designed to measure antecedents and outcomes of psychological immunity were administered to collect data. The self-report inventories were acceptable in terms of discrimination power, validity, and reliability. The hierarchical set multiple regression analysis was conducted to determine the relative strength of different sets of independent variables. The structural equation model was also employed to examine the causal relationship model of psychological immunity. Results using structural equation modeling suggested that the model fit the data. That is, psychological characteristics (self-control, optimism, and locus of control) and family factors (parental relationships, social support from family, and socialization based on self-sufficiency economy philosophy) positively affected psychological immunity, whereas friend factors (friend relationships, social support from friend, and friend modeling in self-sufficiency economy philosophy) had influence on attitude towards self-sufficiency economy and self-sufficiency economy behavior. In addition, psychological immunity had impact on youths' quality in terms of well-beings, problem-solving ability, prosocial behavior, and self-sufficiency economy behavior. The model could account 92.4 percent of variance in youths' quality and 67.3 percent of variance in self-sufficient economy behavior. Specifically, psychological immunity played a mediating role of relationships between psychosocial factors (psychological characteristics and family factors) and youths' quality. The findings also indicated that the psychological characteristics contributed to psychological immunity the most and family factor was seconds in terms of strength of contribution. In conclusions, the study provides evidence in support of the psychological immunity model. The data also suggest that psychological immunity serves as a protective factor for various threats on individual and also facilitate youths quality.

Keywords: Psychological immunity, well-being, prosocial behavior, socialization, youths, self-sufficiency economy

บทที่ 1

บทนำ

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

สังคมไทยในขณะนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง และการเติบโตทางวัตถุ ซึ่งส่งผลกระทบต่อที่ตามมาทำให้คนในสังคมเผชิญปัญหานานัปการ แผนพัฒนาเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ฉบับที่ 9 และ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) จึงมุ่งให้คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยเฉพาะเยาวชนไทยที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยวิกฤติและเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่อยู่ท่ามกลาง การปรับตัวและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางสภาพร่างกาย จิตใจและสังคม ถ้าเยาวชนเหล่านี้ขาดภูมิคุ้มกัน ที่ดีในตัวบุคคลแล้ว เยาวชนเหล่านี้จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ มีคุณภาพชีวิตที่ตกต่ำและสร้างภาระต่อสังคม ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดในสังคมไทย เช่น ปัญหาการเอารัดเอาเปรียบ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ปัญหา ด้านจิตใจที่อ่อนแอ และปัญหาการฟุ้งเฟ้อทางวัตถุนิยม

การพัฒนาคุณภาพของคนให้คนมีความเจริญทั้งทางด้านจิตใจ และปัญญาจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ประเทศไทยได้คำนึงถึง โดยระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 ฉบับที่ 9 และฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 – 2554) โดยเฉพาะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ได้ยึดหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง ในการที่จะพัฒนาคนให้มีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และพัฒนาประเทศ ให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง สมดุล เป็นธรรม และยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และความ เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้พระราชทานหลักปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง (สำนักงานคณะปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2549) ที่มีคุณลักษณะสำคัญ 3 ด้านที่ทำให้บุคคล มีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุขได้ คุณลักษณะประการแรกคือความพอประมาณ ได้แก่ ความพอดี ไม่มากน้อยเกินไป ไม่สุดโต่ง ประการที่สองคือความมีเหตุมีผล และประการที่สามคือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ประกอบกันกับ เงื่อนไขสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) ความรู้ และ 2) มีคุณธรรม

จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้ว่าคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งในการที่บุคคลจะ ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างอยู่เย็นเป็นสุขได้นั้นคือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง ซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการ ป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พร้อมทั้งจะเผชิญผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของสังคมได้ สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยเหตุนี้การสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปลูกฝังให้เยาวชนไทย ทั้งนี้เนื่องจากจิตใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม การแสดงออกของบุคคล

อย่างไรก็ตามการที่บุคคลจะมีภูมิคุ้มกันทางจิตหรือไม่นั้น มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งด้านบุคคลและ สภาพแวดล้อมเป็นตัวกำหนด (Bandura, 1986; Stokols, 1996) เช่น ดุจเดือน พันธมนาวิน และงามตา

วณินทานนท์ (2551) ได้วิเคราะห์ว่า จิตลักษณะของบุคคล เช่น ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนสติปัญญาและความเชื่ออำนาจในตน มีความเกี่ยวข้องกับการที่จะทำให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันหรือเกราะป้องกันความเสี่ยงต่าง ๆ ที่บุคคลอาจเผชิญในวิถีชีวิต ประกอบกับแนวคิดการถ่ายทอดทางสังคม (Berns, 2004) ที่ระบุว่ากระบวนการถ่ายทอดและการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียนและชุมชนมีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมของบุคคล

ดังนั้นงานวิจัยเรื่องนี้ จึงสนใจศึกษาถึงสาเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน เพื่อให้ได้องค์ความรู้ในเรื่องภูมิคุ้มกันทางจิตที่สมบูรณ์และลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุ ทั้งปัจจัยจิตลักษณะปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อนว่าส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตในลักษณะไหน อย่างไร และวิเคราะห์ดูว่าภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลที่ตามมาต่อคุณภาพของเยาวชนอย่างไร เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาหรือเสริมสร้างให้เยาวชนเป็นเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตและมีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อค้นหากลุ่มเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อนที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต
3. เพื่อศึกษาอิทธิพลของภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีผลต่อคุณภาพของเยาวชน
4. เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

ประโยชน์ที่จะได้รับการวิจัย

1. ได้แผนภาพรวมของเยาวชนในเรื่องรูปแบบภูมิคุ้มกันทางจิตสำหรับเยาวชน
2. ได้องค์ความรู้ที่ชัดเจนและสมบูรณ์ยิ่งขึ้นเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชนว่าปัจจัยใดมีส่วนส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน และภูมิคุ้มกันทางจิตเอื้อต่อการดำรงชีวิตให้เป็นเยาวชนที่มีคุณภาพมากน้อยแค่ไหน
3. ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางที่จะสร้างเสริมหรือพัฒนาให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพเอื้อประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ
4. ได้เครื่องมือวัดตัวแปรที่มีคุณภาพ

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชนที่เป็นนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 800 คน

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วยตัวแปร 2 ชุด ได้แก่

1. ตัวแปรเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิตและเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบด้วย 3 ปัจจัยได้แก่ จิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อน

- จิตลักษณะ ประกอบด้วย การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน
- ปัจจัยครอบครัว ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา
- ปัจจัยเพื่อน ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. ตัวแปรผลของภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ คุณภาพของเยาวชน (สภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม) และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

นิยามปฏิบัติการของตัวแปร

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีมุมมองต่อชีวิตในด้านที่ดี หรือในทางบวก มีความหวังในชีวิตแม้จะเผชิญกับอุปสรรค วัดได้โดยใช้แบบวัดการมองโลกในแง่ดี ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของ อรพินทร์ ชูชม วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ (2546) แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีน้อย

ภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว ภูมิคุ้มกันทางจิตมี 5 องค์ประกอบดังนี้

1. **สติสัมปชัญญะ** หมายถึง การที่บุคคลมีความระลึกได้ และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม
2. **การพึ่งพาตนเอง** หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของตนเอง
3. **ความหวัง** หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ชีวิตมีความหมาย มีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้
4. **การเผชิญปัญหา** หมายถึง วิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามคิดหาหนทางแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา
5. **ความยืดหยุ่น** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับ

ความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ภูมิคุ้มกันทางจิตวัดได้โดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 30 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย

เจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่ามองเห็นคุณประโยชน์หรือโทษของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วัดได้โดยใช้แบบวัดเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 7 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีเจตคติที่ต่ำต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย

ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวเป็นผลเนื่องมาจากการกระทำของตนเอง วัดได้โดยใช้แบบวัดความเชื่ออำนาจในตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความเชื่ออำนาจในตนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความเชื่ออำนาจในตนน้อย

การควบคุมตน หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถในการยับยั้ง ขจัดหรือเปลี่ยนแปลง ความคิด ความรู้สึก ความปรารถนา ความหุนหันใจเร็วของตนเอง และละเว้นการกระทำที่ไม่น่าพึงปรารถนาได้ วัดได้โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการควบคุมตนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการควบคุมตนน้อย

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกภายในครอบครัวทั้งทางจิตใจ อารมณ์ แสดงความรักเป็นห่วงใย เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้กำลังใจ พร้อมทั้งจะให้คำแนะนำปรึกษา วัดได้โดยใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวน้อย

การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนทางด้านจิตใจ อารมณ์ แสดงความรักเป็นห่วงใย เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้กำลังใจ วัดได้โดยใช้แบบวัด

การสนับสนุนสังคมจากเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนน้อย

ความสัมพันธ์กับบิดามารดา หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีบิดามารดามีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร วัดได้โดยใช้แบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับบิดามารดามาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับบิดามารดาน้อย

ความสัมพันธ์กับเพื่อน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีเพื่อนมีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน วัดได้โดยใช้แบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับเพื่อนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับเพื่อนน้อย

การถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ได้รับการปลูกฝังจากบิดามารดาให้มีการดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเอง และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง วัดได้โดยใช้แบบวัดการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 15 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดามาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดาน้อย

การเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่ามีเพื่อนที่ใกล้ชิดมีการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเองได้และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองได้ วัดได้โดยใช้แบบวัดการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 14 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่าได้รับการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่าได้รับการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงน้อย

พฤติกรรมเอื้อสังคม หมายถึงการที่บุคคลมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่น และแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้ผู้อื่น วัดได้โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมเอื้อสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 7 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า

5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีพฤติกรรมเอื้อสังคมมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีพฤติกรรมเอื้อสังคมน้อย

ความสามารถในการแก้ปัญหา หมายถึง การที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถในการแก้ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีความมั่นใจในการแก้ปัญหา แก้ปัญหาโดยใช้วิธีการแบบเผชิญปัญหา และการควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา วัดได้โดยใช้แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 6 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความสามารถในการแก้ปัญหามาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความสามารถในการแก้ปัญหาน้อย

สุขภาวะทางจิต หมายถึง การที่บุคคลมีความสุขพอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในการดำรงชีวิต มีการพัฒนาตนเอง และมีความสามารถในการปรับตัวได้ วัดได้โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีสุขภาวะทางจิตมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีสุขภาวะทางจิตน้อย

การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การใช้ชีวิตของบุคคลว่าได้ใช้หลักเหตุผล รู้จักพอเพียง มีสติ พึ่งพาตนเองได้ และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในการดำรงชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต วัดได้โดยใช้แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 18 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย

เยาวชน หมายถึง นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้มีการประมวลแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. แนวคิดโครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน
2. ปัจจัยจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน
3. ปัจจัยครอบครัวและเพื่อนกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

แนวคิดโครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

ภูมิคุ้มกันทางจิต

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้พระราชทานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (สำนักงานคณะปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2549) ซึ่งเป็นปรัชญาที่ยึดหลักทางสายกลาง ที่ใช้เป็นหลักคิด และหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสมดุลในชีวิต และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลง และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับให้ดำเนินไปในทางสายกลาง มีความไม่ประมาท มีความพอเพียง และมีความพร้อมที่จะจัดการต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องอาศัยความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน โดยที่ความพอเพียงจะต้องประกอบคุณลักษณะ 3 ประการดังนี้ 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล และ 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ประกอบกับเงื่อนไขความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคือการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

ดุจดือน พันธมนาวิน และ งามตา วรินทร์านนท์ (2551) ได้วิเคราะห์ว่าภูมิคุ้มกันตนเป็นคุณลักษณะที่สำคัญลักษณะหนึ่งตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การมีภูมิคุ้มกันตน ประกอบด้วย การมีสติ-สัมปชัญญะ ความชอบเสี่ยง ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และการมองโลกในแง่ดี

อภิชัย พันธเสน (2551) กล่าวถึงภูมิคุ้มกันตน เป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสภาวะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันตน จะทำให้สามารถปรับตัวได้และมีชีวิตอยู่รอดได้ ภูมิคุ้มกันตนจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาความรุนแรงที่ได้รับจากผลกระทบ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำรงชีวิตได้แก่ความสามารถพึ่งพาตนเองได้ (self – reliance) และความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดภาวะวิกฤติ (Resilience)

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา (2552) ได้กล่าวถึงภูมิคุ้มกันทางใจ หรือพลังสุขภาพจิต (RQ-Resilience Quotient) ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพ

อารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง อาร์คิว (RQ) เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ 3 เรื่อง คือ อึด-ฮึด-สู้ 1) อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดมั่นกับทุกสถานการณ์ 2) ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ 3) สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

กรอทเบอร์ก (Grotberg, 1995) ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสียลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆ ที่บุคคลต้องเผชิญได้ด้วยดี ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ยังเป็นการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า 1) ตนเป็นคนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นคงทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม 2) ตนมีความสำคัญ มีค่ามีความหมาย เป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อม และ 3) ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตและทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ

ลูธานส์ และคณะ (Luthans et al., 2007) ได้กล่าวถึงทุนทางจิตใจเชิงบวก (positive psychological capital) ที่จะสามารถเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคลฝ่าวิกฤติต่างๆ ไปได้ ประกอบด้วยคุณลักษณะดังนี้ 1) ความเชื่อในความสามารถของตน (self efficacy) เป็นความมั่นใจว่า ความสามารถของตนเพียงพอในการรับมือและเอาชนะต่อสิ่งท้าทายที่ต้องเผชิญ 2) ความยืดหยุ่น (resiliency) เป็นความสามารถในด้านบวกในการต้านทานและรับมือกับความเครียดและอุปสรรคปัญหา อีกทั้งสามารถรื้อฟื้นตนเองกลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก 3) ความหวัง (hope) เป็นความรู้สึกด้านบวกต่อจุดมุ่งหมายว่าจะสำเร็จได้ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นพากเพียรในการค้นหาและทำตามกระบวนการวิธีเพื่อมุ่งสู่จุดหมายนั้น และ 4) การมองโลกในแง่ดี (optimism) เป็นความสามารถในการคาดหวังผลลัพธ์ด้านบวกท่ามกลางอุปสรรคปัญหา

กล่าวโดยสรุปภูมิคุ้มกันทางจิต จึงเป็นคุณลักษณะทางจิตใจ ที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว ประกอบกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะเห็นได้ว่าคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งในการที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าคือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง โดยที่ภูมิคุ้มกันทางจิตน่าจะเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่จะช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ทางสังคมได้ รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าภูมิคุ้มกันทางจิตช่วยส่งเสริมให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

คุณภาพของเยาวชน

คุณภาพของเยาวชนในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ครอบคลุมในมิติที่หลากหลายทั้งด้านการรู้คิด จิตใจ และสังคม โดยเยาวชนที่มีคุณภาพนั้น เป็นเยาวชนที่มีสุขภาวะทางจิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีพฤติกรรมเอื้อสังคม และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

แนวคิดในเรื่องการศึกษาคุณภาพของเยาวชนอาศัยแนวคิดสิ่งแวดล้อมทางสังคม (social ecological theory) ของภูมิคุ้มกันทางจิตและรูปแบบบูรณาการ (interactive models) ของพฤติกรรมเอื้อสังคมที่ระบุว่า พฤติกรรมทั้งปวงภายในบุคคล เช่น คุณลักษณะทางจิตใจและชีวะของบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคล เช่น สภาพแวดล้อมและการถ่ายทอดทางสังคม ร่วมกันส่งผลต่อสุขภาวะของเยาวชน (Stokols, 1996) และ พฤติกรรมเอื้อสังคม (Eisenberg & Fabes, 1998)

พฤติกรรมเอื้อสังคม (prosocial behavior)

มูสเซน และ ไอเซนเบิร์ก (Mussen & Eisenberg, 1997) ได้ริเริ่มนิยามพฤติกรรมเอื้อสังคมว่าเป็น การกระทำที่ตั้งใจที่จะช่วยหรือเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นหรือกลุ่มบุคคลโดยไม่ได้คาดหวังรางวัลภายนอก โดยที่ความเอื้ออาทร (altruism) ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมเอื้อสังคม เพราะพฤติกรรมเอื้อสังคม สามารถสังเกตได้โดยที่มีหรือไม่มีรางวัล ระยะเวลา ไอเซนเบิร์ก และคณะ (Eisenberg et al., 2002) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมเอื้อสังคมโดยรวมเอาการกระทำต่าง ๆ ดังนี้คือ

การช่วยเหลือ (helping) หมายถึงความพยายามที่จะแบ่งเบาหรือบรรเทาความต้องการของผู้อื่น โดยไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง รวมทั้งการช่วยเหลือ ให้ผู้อื่นบรรลุถึงเป้าหมาย ให้ข้อมูลหรือสิ่งของที่ไม่ใช่ของตนเองกับผู้อื่น

การแบ่งปัน (sharing and donating) หมายถึงการที่บุคคลยอมสละหรือให้ยืมสิ่งของที่เป็นของตนเอง หรือสิ่งของของตนเองเคยครอบครอง เช่น เครื่องเล่น ของใช้ ของกิน เป็นต้น ให้กับผู้อื่น

การปลอบโยน (comforting) หมายถึง ความพยายามที่จะบรรเทาหรือผ่อนคลายความทุกข์ของผู้อื่น โดยการใช้คำพูดหรือการกระทำ เพื่อให้ผู้อื่นคลายความกังวล หรือความไม่สบายใจ

พฤติกรรมเอื้อสังคมได้รับการศึกษาในหลายมุมมองทั้งแนวคิดคุณลักษณะทางจิตใจ (dispositional approach) แนวคิดสถานการณ์ (situational approach) และรูปแบบหลายองค์ประกอบ (multifaceted model) หรือรูปแบบบูรณาการ (integrative model of prosocial behavior) นักวิจัยที่อาศัยแนวคิดคุณลักษณะทางจิตใจเห็นว่าพฤติกรรมเอื้อสังคมเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ โดยผู้ที่ศึกษาวิจัยตามแนวนี้ได้ กำหนดตัวแปรส่วนบุคคลที่เป็นปัจจัยด้านการรู้คิด และอารมณ์ที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเอื้อสังคม

ผลจากการศึกษาวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีความเข้าอกเข้าใจสูง มีการใช้เหตุผลจริยธรรมสูง และมีความเห็นอกเห็นใจสูง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเอื้อสังคมสูงตามไปด้วย (Eisenberg & Fabes, 1998)

สำหรับรูปแบบบูรณาการของพฤติกรรมเอื้อสังคมเห็นว่า พฤติกรรมเอื้อสังคมเป็นผลลัพธ์ของพหุปัจจัยส่วนบุคคลและสถานการณ์ รูปแบบพหุบูรณาการของพฤติกรรมเอื้อสังคมเป็นทั้งกระบวนการรู้คิดและความรู้สึก เช่นเดียวกับปัจจัยทางบุคลิกภาพ การถ่ายทอดทางสังคม และสถานการณ์ มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเอื้อสังคมของบุคคล โดยเน้นให้เห็นถึงความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะของบุคคล และวิธีการถ่ายทอดทางสังคมของกลุ่มบุคคลต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเอื้อสังคม

สุขภาวะทางจิต (psychological well-being)

สุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญที่เป็นเป้าหมายในการพัฒนาบุคคลและสังคม ให้บุคคลในชาติมีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดี โครงสร้างของสุขภาวะจึงมีหลายมิติ เช่น กายภาพ จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ การให้นิยามสุขภาวะนั้นแตกต่างกันตามแนวคิดทฤษฎี โดยรูปแบบทางการแพทย์เน้นผลลัพธ์ทางกายภาพและการบำบัด ในขณะที่รูปแบบทางเศรษฐศาสตร์ประเมินคุณภาพชีวิตขึ้นอยู่กับมุมมองของบุคคลถึงคุณค่าของชีวิต โดยที่กระบวนการทางสังคมศาสตร์เน้นสุขภาวะทางจิตใจและสังคม (social and psychological well-being) (Ryff & Kayes, 1995) นอกจากนี้ ไรฟ์ และ เคย์ส (Ryff & Kayes, 1995) ได้นิยามมิติสุขภาวะทางจิต ในทางบวกไว้ 6 มิติ ได้แก่ 1) ความเป็นอิสระและการลิขิตตนเอง (autonomy) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการกำหนดทิศทางการกระทำของตน สามารถตัดสินใจด้วยตนเอง มีอิสระในการคิดและการกระทำ 2) ความสามารถในการจัดการกับสภาพแวดล้อม (environmental mastery) หมายถึง การเป็นผู้ที่มีความสามารถในการจัดการชีวิตและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ 3) ความเติบโตและการพัฒนาของบุคคลอย่างต่อเนื่อง (personal growth) หมายถึง การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องทั้งทางร่างกายและจิตใจ เปิดโอกาสให้ตนเองรับรู้ประสบการณ์ใหม่ ๆ รับรู้ถึงศักยภาพของตน เข้าใจพฤติกรรม มีการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง 4) ความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคคลต่าง ๆ (positive relation with others) หมายถึง การที่บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจผู้อื่น และมีความรู้สึกที่ดีกับผู้อื่น 5) ความมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) หมายถึง การที่บุคคลมองเห็นว่าตนมีการดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมาย และ 6) การยอมรับตนเอง (self-acceptance) หมายถึง ความพึงพอใจต่อคุณลักษณะของตนเองและมีเจตคติในทางบวกต่อตนเองและชีวิต

นอกจากนี้ มีนักวิชาการหลายท่านได้นิยามว่าสุขภาวะทางจิต คือคุณภาพชีวิตทางจิตใจโดยใช้ดัชนีทางจิตใจ เป็นการวัดถึงการที่บุคคลรายงานตนเองว่ามีความสุขทางจิตใจ และพึงพอใจในชีวิต เช่น งามตา วรนิทานนท์ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2552) ได้นิยามสุขภาวะหรือความสุขใจว่าเป็นความสุขที่เกิดจากการประเมินชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองใน 3 ด้านคือ (1) ความพึงพอใจในชีวิตโดยทั่วไป และเฉพาะด้านที่เกี่ยวข้องกับชีวิตส่วนตัว ครอบครัว การเรียน และสังคม (2) ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง และ (3) ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น

อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2547) ได้นิยามสุขภาวะทางจิตว่าเป็นคุณภาพของบุคคลทางด้านจิตใจในการที่บุคคลมีความสุข พอใจในชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีการพัฒนาตนเองและสามารถปรับตัวได้

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะทางจิตในงานวิจัยครั้งนี้ เป็นคุณภาพของบุคคลทางด้านจิตใจ ได้แก่ การที่บุคคลมีความสุข พอใจในชีวิต เห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มีการพัฒนาตนเองและสามารถปรับตัวได้

ความสามารถในการแก้ปัญหา (problem-solving ability)

ความสามารถในการแก้ปัญหาเป็นกระบวนการรู้คิดทางพฤติกรรม (cognitive – behavioral process) ซึ่งบุคคลให้ความสนใจเฉพาะปัญหาที่ประสบอยู่ในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในแต่ละวัน และพัฒนากลยุทธ์ที่ใช้ในการจัดการปัญหาเหล่านี้ ความสามารถในการแก้ปัญหาทางสังคม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถทางสังคม (social competence หรือ ability) ความสามารถทางสังคมได้รับการยอมรับมานานแล้วว่าเป็นส่วนหนึ่งของสติปัญญา (Salovey & Mayer, 1990) นักทฤษฎีหลายท่าน เช่น ดีซูริลลา และคณะ (D' Zurrilla, Nezu, & Maydeu – Olivares, 2001) ได้อธิบายแนวคิดของกระบวนการพื้นฐานในการแก้ปัญหาไว้ว่ามี 5 กระบวนการ ได้แก่ ตัวปัญหา นิยามปัญหา หาทางเลือกต่าง ๆ ตัดสินใจ และทำการแก้ปัญหาทางสังคม องค์ประกอบแรกได้แก่ กระบวนการแก้ปัญหาที่กล่าวข้างต้น องค์ประกอบที่สองและสามได้แก่ บริบทของบุคคลและสังคม ตามแนวคิดนี้ ความมุ่งหมายในการแก้ปัญหาทางสังคมจึงประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การมุ่งแก้ปัญหา – หลีกเลี่ยง (approach – avoidance) ความมั่นใจในการแก้ปัญหา และการควบคุมตนเอง โดยที่การมุ่งแก้ปัญหา-หลีกเลี่ยง เกี่ยวข้องกับแนวโน้มที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหาหรือหลีกเลี่ยงปัญหา คัดค้นหาคำตอบและประเมินผลตามกระบวนการแก้ปัญหาที่เสนอมาแล้ว โดยบุคคลที่มุ่งแก้ปัญหานั้นโดยทั่วไปจะมองปัญหาไปในทางบวกเป็นเรื่องท้าทาย และหาวิธีการแก้ปัญหาย่างสมเหตุสมผลในทางสร้างสรรค์ ส่วนบุคคลที่หลีกเลี่ยงปัญหาหรือมองปัญหาไปในทางลบนั้น จะเห็นว่าปัญหานั้นเป็นภัยคุกคามกัน มองปัญหาว่าไม่สามารถแก้ไขและหลีกหนีปัญหา ส่วนความมั่นใจในการแก้ปัญหาเป็นความมั่นใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหาได้ และการควบคุมตนเองเป็นความสามารถที่จะใช้การควบคุมทางอารมณ์ และพฤติกรรมระหว่างกระบวนการแก้ปัญหาได้ เพื่อที่จะแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งบุคคลที่เป็นคนหุนหันจะแก้ปัญหาไม่ระมัดระวังหรือตัดสินใจได้ไม่สมบูรณ์ แก้ปัญหาด้วยความเร่งรีบไม่ระมัดระวัง

จากแนวคิดทฤษฎีความสามารถแก้ปัญหาทางสังคมได้ถือว่าความสามารถแก้ปัญหาเป็นความสามารถของมนุษย์ที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพ ไม่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้บุคคลมีชีวิตอยู่ในสังคมด้วยความสงบสุข ปรับตัวทางสังคมและจัดการกับความเครียดได้ (Dubow & Tisak, 1989)

การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้พระราชทานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549) ซึ่งเป็นปรัชญาที่ยึดหลักทางสายกลาง ที่ใช้เป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสมดุลในชีวิตร และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลง และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับให้ดำเนินไปในทางสายกลาง มีความไม่ประมาท มีความพอเพียง และมีความพร้อมที่จะจัดการต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องอาศัยความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวัง ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน โดยที่ความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย 3 คุณลักษณะประการดังนี้

1. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ
2. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับของความพอเพียงนั้นจะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ
3. การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

นอกจากคุณลักษณะทั้ง 3 ประการที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตแล้วในการตัดสินใจและการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงได้ต้องอาศัยเงื่อนไขความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน โดยเงื่อนไขความรู้ ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ และเงื่อนไขคุณธรรมที่จะต้องเสริมสร้างประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความพากเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข

กรมการปกครอง (2543: 4) ได้นำแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง มาอธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า เศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริ ทรงมุ่งเน้นให้คนไทยพึ่งพาตนเองได้ โดยช่วยเหลือตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก เริ่มต้นที่การพัฒนาเกษตรกรรมใช้ทรัพยากรในดินที่พอมืออยู่เป็นทุนในการเริ่มต้นรู้จักผลิตเพื่อใช้บริโภค แล้วค่อยนำจำหน่ายยึดหลักเกษตรกรรม ตามทฤษฎีใหม่ มีการวางแผนการผลิตที่ดี และรู้จักใช้พื้นที่พัฒนาที่ดินทำกิน ยึดถือหลักธรรมชาติเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และพึงมีความพอเพียงในสิ่งเบื้องต้น 3 ประการ ดังนี้

1. พอเพียงในความเป็นอยู่ หมายถึง พอมือพอกินสามารถพึ่งตนเองได้โดยเหมาะสมตามอัตภาพ ทั้งบุคคล ครอบครัว และชุมชน
2. พอเพียงในความคิด หมายถึง มีการปรึกษาหารือระหว่างบุคคล ครอบครัว ชุมชน และคิดในสิ่งที่พึงกระทำได้
3. พอเพียงในจิตใจ หมายถึง รู้จักพอ ไม่โลภมาก ช่วยเหลือเอื้ออาทรซึ่งกันและกันในระหว่างบุคคล ในครอบครัว และชุมชน และมีจิตใจรักชุมชนถิ่นตนเอง

อภิชัย พันธเสน (2542) ได้กล่าวถึงความพอเพียง (Self-sufficiency) ว่าหมายถึง สามารถบรรลุเป้าหมายหรือสำเร็จวัตถุประสงค์ได้ด้วยตนเองโดยไม่จำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่นหรือภายนอก

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า หลักเศรษฐกิจพอเพียงนั้นเป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติที่ชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตน เพื่อให้ก้าวทันต่อยุคโลกาภิวัตน์ คือถ้าบุคคลใช้ความพอเพียงเป็นหลักคิด และหลักปฏิบัติ บุคคลนั้นจะสามารถอยู่ได้อย่างรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ปรับตัว และพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นได้ การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในงานวิจัยนี้จึงเป็นการใช้ชีวิตของบุคคลที่ได้ใช้หลักเหตุผล รู้จักพอเพียง มีสติ พึ่งพาตนเอง และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในการดำรงชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต

ปัจจัยจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญขององค์ประกอบหนึ่งในการที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางจิต ตัวแปรจิตลักษณะที่ได้รับการกล่าวอ้างถึงเสมอว่ามีความเกี่ยวข้องกับการที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและทำประโยชน์ให้กับสังคม ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน

การมองโลกในแง่ดีกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

โกลแมน (Goleman, 1998) ได้กำหนดไว้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถจูงใจตนเองได้ เช่นเดียวกับที่ บาร์ออน (Bar-On, 1997) เสนอแนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ อีคิว (EQ) ที่จะช่วยจัดการชีวิต

และสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ เซลิกแมน (Seligman, 1998) เห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น (resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิต ในการทำงาน ในการศึกษา และในการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี นอกจากนี้ เซลิกแมน (Seligman, 1998) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (explanatory style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

รูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่าง ๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ 3 มิติ ดังนี้

1. ความคงทนถาวร (permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (temporary) ลักษณะการอธิบายในรูปความเชื่อว่าเป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้ายตามลักษณะเหตุการณ์ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองมาจากสาเหตุที่คงทนถาวร เช่น คุณลักษณะ และความสามารถ แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว เช่น สภาวะอารมณ์ และความพยายาม ดังนั้นบุคคลกลุ่มที่มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิกเมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่า สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป

2. ความครอบคลุม (pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (specific) หรือเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป (universal) โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนมองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งที่สากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไปเกิดขึ้นทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (external)

หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนมองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่น เพื่อที่บุคคลนั้นจะได้ไม่สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดสิ่งไม่ดีขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อไม่ประสบความสำเร็จจะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง

จากการอธิบายตนเองถึงความเชื่อสิ่งที่เป็นสาเหตุที่เกิดเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดีกับตนเองในมิติต่าง ๆ 3 มิติ ได้แก่ ความคงทนถาวร ความครอบคลุม และความเป็นตนเอง ทำให้คนมีลักษณะในการมองโลกแตกต่างกัน ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างการอธิบายตนเองในมิติต่าง ๆ ในตาราง 1

ตาราง 1 ตัวอย่างวิธีการอธิบายตนเองของคนที่มีโลกในแง่ดีและในแง่ร้ายตามมิติ 3 ด้าน

มิติ	ลักษณะ คนที่มองโลกในแง่ดี	เหตุการณ์	ลักษณะ คนที่มองโลกในแง่ร้าย
ความคงทนถาวร	- ถาวร - ฉันทิคติตลอดเวลา - ชั่วคราว - หัวหน้าอารมณ์ไม่ดี	เหตุการณ์ที่ดี เหตุการณ์ที่ไม่ดี	- ชั่วคราว - วันนี้ฉันทิคติ - ถาวร - หัวหน้าเป็นคนเลวร้าย
ความครอบคลุม	- สากล - ฉันเป็นคนเก่ง - เฉพาะ - อาจารย์ ก.ไม่ยุติธรรม	เหตุการณ์ที่ดี เหตุการณ์ที่ไม่ดี	- เฉพาะ - ฉันเป็นคนเก่งเลข - สากล - อาจารย์ทุกคนไม่ยุติธรรม
ความเป็นตนเอง	- ภายในตนเอง - ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้ - ภายนอกตน - ข้อสอบยาก	เหตุการณ์ที่ดี เหตุการณ์ที่ไม่ดี	- ภายนอกตนเอง - เพื่อนของฉันช่วยทำให้สิ่งนี้สำเร็จได้ - ภายในตนเอง - ฉันไม่เก่ง

การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะทางบุคลิกภาพที่จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกในชีวิต ถึงแม้ว่าบุคคลจะเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคอยู่ในขณะนั้น เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีเป็นความคาดหวังที่เป็นไปในทางบวกอย่างมั่นใจถึงผลลัพธ์ที่จะขับเคลื่อนให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีนำไปสู่การกระทำและช่วยให้บุคคลได้ใช้ความพยายาม (Carver & Scheier, 2001) จากการศึกษาวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเผชิญปัญหาโดยตรง การเผชิญปัญหายากในการเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะผู้นำแบบธรรมชาติ การได้รับทรัพยากรข้อมูลข่าวสาร ความสัมพันธ์กับเพื่อน พลังงานในการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน และประสิทธิผลในการทำงาน (อรพินท์ ชูชม วิลาศลักษณ์ ชีววลลี และ อัจฉรา สุขารมณ, 2546) คนที่มองโลกในแง่ดีเป็นคนที่มองสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่ดี เป็นชนวนกันความเครียด จึงพยายามปรับแก้สถานการณ์ที่ขัดแย้งหรือรักษาความสมดุล และจากการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงานและความผูกพันในองค์กร (Aryee, Srinivas & Tan, 2005) และจากการศึกษาในต่างประเทศยังพบว่า การมองโลกในแง่ดี มีอิทธิพลทั้งในรูปแบบพยากรณ์และปฏิสัมพันธ์ที่มีผลต่อความยืดหยุ่น (องค์ประกอบหนึ่งของภูมิคุ้มกันทางจิต) โดยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลโดยตรงทางบวกสูงสุดในการพยากรณ์ความยืดหยุ่นของวัยรุ่น ($\beta = .489$) และยังพบว่า การมองโลกในแง่ดีช่วยลดอิทธิพลของเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีความยืดหยุ่นสูง วัยรุ่นที่มีความคาดหวังทางบวกต่ออนาคตจะมีความซึมเศร้าน้อยกว่า เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคและวัยรุ่นเหล่านี้จะเผชิญปัญหาอย่างมุ่งมั่นมากกว่าวัยรุ่นที่คาดหวังผลลัพธ์ที่ไม่ดี นอกจากนี้ยังพบว่า วัยรุ่นชายที่อายุมากที่มีการมองโลกในแง่ดีมาก มีระดับความยืดหยุ่นมากกว่าถึงแม้ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตหลายอย่าง (Tusaie et al., 2007) สำหรับงานวิจัยในประเทศ ได้พบผลว่าจิตลักษณะที่ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี แรงจูงใจภายใน ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันในงาน มีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตในการทำงาน คุณภาพชีวิตสมรส และคุณภาพการดูแลบุตรของข้าราชการและพนักงานของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผ่านทางสัมพันธภาพระหว่างครอบครัวกับงานที่เชื่อมต่อกัน (อรพินท์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอังคินันท์ อินทรกำแหง, 2553)

การควบคุมตนกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

การควบคุมตนเป็นพลังภายในจิตใจของมนุษย์ที่จะยับยั้งแรงกระตุ้นที่จะต่อต้านสังคม โดยที่ปัญหาสังคมและปัญหาส่วนตัวจำนวนมากดูเหมือนมีรากฐานมาจาก องค์ประกอบที่สำคัญอันหนึ่งได้แก่ ความบกพร่องในการควบคุมตนเอง (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994) การควบคุมตนเองเป็นการควบคุมในมิติที่สำคัญ 4 มิติ ได้แก่ การควบคุมการคิด อารมณ์ ใจเรวหุนหัน และการกระทำ (Baumeister et al., 1994) โดยจิตลักษณะที่เอื้อต่อความสามารถในการควบคุมตนเอง ได้แก่ การควบคุมบังคับ การยับยั้ง ความมั่นใจในตนเอง ความอดกลั้น – ยอมรับ – ให้อภัย วุฒิภาวะทางอารมณ์ สังคม และการมุ่งอนาคต (จรรยา สุวรรณทัต ลาดทองใบ ภูภิรมย์ และกมล สุดประเสริฐ, 2533) แนวคิดทางจิตวิทยาได้แสดงถึงควมมีประโยชน์ของบุคคลที่มีการ

ควบคุมตนเอง เนื่องจากการควบคุมตนเองมีส่วนส่งเสริมจิตสำนึก คุณธรรม จริยธรรม และพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เช่น จากการประมวลงานวิจัยหลายเรื่องในต่างประเทศ (Tangney et al., 2004) พบว่าการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหุ่นยนต์ คนที่มีการควบคุมตนเองต่ำจะมีปัญหาในการใช้สิ่งเสพติด ดื่มเหล้า และมีความผิดปกติในการบริโภค นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่มีการควบคุมตนเองได้ดี จะมีความสามารถในการประหยัดเงินได้ดีกว่า ผลการวิจัยยังแสดงให้เห็นว่าคนที่มีการควบคุมตนเองได้ดี มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม มีความเข้าอกเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น และยังพบว่า การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพแบบมีสติรับผิดชอบ นอกจากนี้ยังมีผลวิจัยหลายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองกับผลในทางบวก ทำให้บุคคลมีชีวิตอย่างมีความสุข เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถในการแก้ปัญหา การปรับตัวได้ ผลสัมฤทธิ์ในการเรียน และความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล

นอกจากนี้ มีงานวิจัยหลายเรื่องในประเทศไทย ที่พบว่าการควบคุมตนเองมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่มีคุณภาพ เช่น พฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา (ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ 2547) และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ 2540) งานวิจัยของ ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ในขั้นการสำรวจพบว่า การควบคุมตนเองมีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาของนิสิตในมหาวิทยาลัย ดังนั้นในการพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญา คณะผู้วิจัยจึงเลือกตัวแปรการควบคุมตนเองเป็นตัวแปรจัดกระทำตัวที่สองนอกเหนือจากการใช้ชุดฝึกอบรม เพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา ผลจากการวิจัยพบว่า การฝึกควบคุมตนเองมีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา โดยกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก แต่การฝึกควบคุมตนเองเมื่อรวมกับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญา (ประกอบด้วยการเปลี่ยนเจตคติและการฝึกคิดอย่างมีเหตุผลซึ่งประยุกต์ตามแนวโยนิโสมนสิการ) มีคะแนนเฉลี่ยของความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาพอ ๆ กับกลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญาเพียงอย่างเดียว ผลจากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้วิธีการฝึกควบคุมตนเอง หรือการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการบริโภคด้วยปัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวก็เพียงพอที่จะทำให้มีนิสัยมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาเพิ่มขึ้น

ความเชื่ออำนาจในตนกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

ความเชื่ออำนาจในตน หมายถึง ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมภายในหรือภายนอกตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและผลลัพธ์ บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตน จะเชื่อว่าพฤติกรรมและผลลัพธ์มีความเกี่ยวข้องกัน บุคคลคาดหวังว่าถ้าบุคคลประพฤติในวิถีทางบางอย่าง บุคคลนั้นจะสามารถบรรลุผลลัพธ์ที่ต้องการ ดังนั้นบุคคลเชื่อว่าตนสามารถควบคุมผลลัพธ์ได้ และเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี ส่วนใหญ่เป็นผลมาจากการกระทำของตนเอง แต่บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจภายนอกตนนั้นจะเชื่อว่าพฤติกรรมและผลลัพธ์ เป็นอิสระจากกัน บุคคลคาดหวังว่าผลลัพธ์นั้นได้มาจากโชคชะตา วาสนา

เพราะ ีความบังเอิญ เกิดจากการกระทำของผู้อื่น หรือสิ่งอื่นภายนอกที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ (Deci & Ryan, 1990)

จากการศึกษาวิจัยหลายเรื่องพบว่าความเชื่ออำนาจในตนมีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะและพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เช่น การศึกษาของ ฟินด์เลย์ และ คูเปอร์ (Findley & Cooper, 1983) ซึ่งพบว่าความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับสัมฤทธิ์ผลและความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร 2 ตัวนี้จะเด่นในกลุ่มเพศชายมากกว่าเพศหญิง และมีแนวโน้มว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนกับสัมฤทธิ์ผลจะมีความสัมพันธ์สูงในกลุ่มวัยรุ่นมากกว่ากลุ่มวัยผู้ใหญ่หรือเด็ก สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพินท์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ ทศนา ทองภักดี (2540) ที่พบว่านักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความเชื่ออำนาจในตนมากจะนำไปสู่ความสามารถในการแก้ปัญหา แต่นักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลายไม่พบว่าความเชื่ออำนาจในตนมีอิทธิพลโดยตรงต่อความสามารถในการแก้ปัญหา นอกจากนี้การศึกษาของ เอ็นจัส และ บร็อคเวย์ (Njus & Brockway, 1990) ได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตน การรับรู้ความสามารถ ความซึมเศร้า และการปรับตัวทางสังคม และจากการศึกษาครั้งนี้ยังต้องการตรวจสอบแนวคิดที่แตกต่างกัน 2 แนวคิดในเรื่องสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมและความซึมเศร้า โดยทฤษฎีการควบคุม (control theory) เสนอว่า การรับการควบคุมเหตุการณ์ทางบวกและทางลบได้จะเป็นประโยชน์ โดยมีสมมุติฐานการควบคุมพื้นฐาน (basic control hypothesis) ที่กำหนดว่าความรับผิดชอบในผลลัพธ์ที่ดีและไม่ดีมีความเกี่ยวข้องกับความซึมเศร้าที่น้อย ขณะที่สมมุติฐานการควบคุมที่เข้มแข็ง (strong control hypothesis) กำหนดว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างการควบคุมเหตุการณ์ทางบวกและทางลบ มีเชื่อมโยงกับความซึมเศร้า ในขณะที่ทฤษฎีการป้องกัน (defense theory) ยืนยันว่าการรับรู้การควบคุมผลลัพธ์ทางบวกจะมีประโยชน์ แต่การควบคุมผลลัพธ์ทางลบไม่มีความจำเป็นสำหรับการปรับตัว โดยมีสมมุติฐานป้องกันพื้นฐาน (basic defense hypothesis) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนในผลลัพธ์ทางบวกในชีวิตของตนจะลดความซึมเศร้าได้มากกว่าการรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนในผลลัพธ์ทางลบ ส่วนสมมุติฐานการป้องกันที่เข้มแข็ง (strong defense hypothesis) กำหนดว่าการรับรู้การควบคุมผลลัพธ์ทางบวกสัมพันธ์กับความซึมเศร้าที่ลดลง แต่การรับรู้การควบคุมผลลัพธ์ทางลบสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความซึมเศร้า ซึ่งผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้กับนิสิตมหาวิทยาลัยได้ข้อสรุปว่า ทฤษฎีการควบคุมที่กล่าวว่า การรับรู้การควบคุมเหตุการณ์ทางบวกและทางลบจะเป็นประโยชน์นั้นอาจไม่ใช่กฎทั่วไป สำหรับทุกคนในทุกสถานการณ์ โดยพบผลว่าการรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนเฉพาะผลลัพธ์ทางบวกเท่านั้นที่จะลดความซึมเศร้าลง ผลการวิจัยครั้งนี้ได้สนับสนุนสมมุติฐานจากทฤษฎีการป้องกันที่กำหนดว่าการรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนสำหรับเหตุการณ์ทางบวกจะช่วยในการปรับตัวทางการศึกษาและสังคมได้มากกว่าการรับรู้ความเชื่ออำนาจในตนสำหรับเหตุการณ์ทางลบ

เจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพเยาวชน

เจตคติเป็นคุณลักษณะทางจิตใจประเภทหนึ่งของบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลมาก นักทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายท่านได้ระบุว่าเจตคติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม เจตคติมีองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2530; อรพินทร์ ชุชม, 2545) ดังนี้ 1) องค์ประกอบด้านการรู้คิด (cognitive component) เป็นองค์ประกอบความรู้เชิงประเมินค่าความคิดและความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งนั้นอย่างมีทิศทางว่าดี หรือเลว มีคุณหรือมีโทษมากน้อยเพียงใด เป็นความรู้หรือความเชื่อที่ใช้ประเมินสิ่งนั้นได้ ไม่ได้เป็นข้อเท็จจริง โดยทั่วไป 2) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (affective component) เป็นการประเมินอารมณ์ความรู้สึกที่มีทิศทางของบุคคลว่าชอบ ไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจสิ่งหนึ่งสิ่งใด 3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (behavioral component) เป็นแนวโน้มของการแสดงออกทางพฤติกรรมและการกระทำของบุคคลที่มีต่อวัตถุ สิ่งของ บุคคล เหตุการณ์ และสิ่งต่าง ๆ ในทางปฏิบัติยากที่จะแยกองค์ประกอบทั้งสามองค์ประกอบออกจากกันได้ เพราะองค์ประกอบทั้งสามองค์ประกอบมีความเกี่ยวข้องกันมาก โดยที่สาระในด้านการประเมินของเจตติ มักจะได้รับการศึกษาและวิจัย (Graham & Lilly, 1984) และจากการศึกษาวิจัยหลายเรื่องให้ผลที่สอดคล้องกันว่า เจตติจะสามารถทำนายพฤติกรรมหนึ่ง ๆ ได้นั้นขึ้นอยู่กับการวัดลักษณะที่เฉพาะเจาะจงของ พฤติกรรมนั้น จากการประมวลผลงานวิจัยของไอเซน และฟิชไบน์ (Aizen & Fishbein, 1980) ซึ่งทำการ ประมวลงานวิจัยจำนวน 109 เรื่อง พบว่างานวิจัยที่มีการวัดตัวแปรเจตติต่อพฤติกรรมมีความสัมพันธ์สูงกับ พฤติกรรมที่วัด นอกจากนี้การศึกษาวิจัยหลายเรื่องในประเทศไทย พบผลที่สอดคล้องกันว่าเจตติต่อ พฤติกรรมที่พึงประสงค์เป็นตัวแปรสำคัญที่สามารถทำนายพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ เช่น การศึกษาวิจัยของ พรพรณี บุญประกอบ และ จรัส อุณัฐดิวัฒน์ (2546) ที่ศึกษาลักษณะทางจิตสังคมกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ของเยาวชน พบผลว่า เจตติต่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ความเชื่ออำนาจในตน และลักษณะมุ่งอนาคต ควบคุมตน เป็นตัวแปรที่เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปน้อย ในการร่วมกันทำนายพฤติกรรมการอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกับการศึกษาของ งามตา วรินทร์านนท์ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2552) ที่พบว่า พฤติกรรมการเรียนรู้ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรเชิงเหตุ 2 ตัวแปร คือ จิตลักษณะตามสถานการณ์ และ ความสุขใจ ($\beta = .55$ และ $.30$ ตามลำดับ) โดยตัวแปรทั้งสองร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ร้อยละ 68 ซึ่งจิตลักษณะสถานการณ์ประกอบด้วย เจตติต่อการเรียนตามแนวปฏิรูปการศึกษาและการรับรู้การจัดการ การศึกษาตามแผนปฏิรูปการศึกษา รวมทั้งผลการวิจัยยังพบว่า จิตลักษณะตามสถานการณ์และความสุขใจ ต่างมีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางที่อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรเชิงสาเหตุภายนอกต่าง ๆ กับ พฤติกรรมการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังพบว่าความสุขใจได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรเชิงสาเหตุ 3 ด้าน เรียงตามลำดับความสำคัญคือ เจตติต่อการเรียนตามแนวปฏิรูปการศึกษา สัมพันธภาพในครอบครัว และ บรรยากาศในโรงเรียน โดยตัวแปรทั้ง 3 ด้านร่วมกันอธิบายความสุขใจได้ร้อยละ 88

ในการวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งศึกษาเจตติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเจตติต่อการดำรงชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงหมายถึง การที่บุคคลมีความรู้เชิงประเมินค่า มองเห็นคุณประโยชน์

หรือโทษของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และมีความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และจากการศึกษาวิจัยที่ประมวลมาไว้ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติและพฤติกรรมที่พึงประสงค์มีความเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างมาก ถึงแม้ว่างานวิจัยที่ศึกษาความเกี่ยวข้องกันกับเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพของเยาวชนยังมีจำกัด แต่คาดหวังว่าเยาวชนที่มีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพ

กล่าวโดยสรุปปัจจัยจิตลักษณะซึ่งประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี การควบคุมตน และความเชื่ออำนาจในตน น่าจะส่งผลทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน นอกจากนี้ภูมิคุ้มกันทางจิตน่าจะมีบทบาทสำคัญทำหน้าที่คั่นกลางระหว่างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยจิตลักษณะกับคุณภาพของเยาวชน

ปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อนกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

ครอบครัวและเพื่อนเป็นสถาบันทางสังคมที่ใกล้ชิดกับเยาวชนและได้รับการกล่าวถึงโดยทั่วไปว่ามีอิทธิพลต่อคุณลักษณะและพฤติกรรมของเยาวชน ในการศึกษาครั้งนี้ได้ประมวลเอกสารงานวิจัยที่กล่าวถึงอิทธิพลจากปัจจัยครอบครัว และเพื่อนให้ครอบคลุมเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (จากบิดามารดา และเพื่อน) การสนับสนุนทางสังคม (จากครอบครัวและเพื่อน) การถ่ายทอดทางสังคมจากบิดามารดา และการเห็นแบบอย่างจากเพื่อน ไว้ด้วยกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

จากแนวคิดทฤษฎีความผูกพัน (Attachment theory) เสนอแนะว่าความผูกพันเป็นสายใยทางอารมณ์ความรู้สึกที่จะทำหน้าที่ให้ความปลอดภัยและมั่นคงกับเด็กโดยที่ความรู้สึกที่มั่นคงปลอดภัยได้มาจากบุคคลต่าง ๆ ที่มีความผูกพันด้วย โดยเฉพาะความผูกพันที่มีความปลอดภัยกับผู้ที่ให้การดูแลหลังจากเด็กได้รับความเชื่อมั่นไว้วางใจและเกื้อกูลอย่างมีคุณภาพโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กมองตนเองว่ามีคุณค่ากับความรักและการดูแล (Cutrona et al., 1994) โดยมีงานวิจัยจำนวนไม่น้อยที่ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูและผลของพัฒนาการของเด็ก แต่มีจำนวนงานวิจัยไม่มากนักที่ศึกษาอิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมของวัยรุ่นตอนปลาย หรือวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งยังคงพบผลที่น่าสนใจว่า เป้าหมายการถ่ายทอดทางสังคมและรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันของบิดามารดาที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับในช่วงวัยรุ่นใหญ่นั้นมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางด้านอารมณ์ สังคม ของวัยรุ่นชาวจีน และวัยรุ่นชาติยุโรป – อเมริกัน ได้แก่ การมองเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถทางวิชาการ ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า (Yan et al., 2010) และผลการวิจัยจากต่างประเทศยืนยันว่าผู้ปกครองที่ให้ความอบอุ่นสูงและพึงพิงทางอารมณ์ และให้การสนับสนุนความเป็นตัวของตัวเอง จะทำให้วัยรุ่นมีความสามารถ มีการเผชิญปัญหา และมีพฤติกรรมเอื้อสังคมมากกว่า (Zimmer – Gembeck & Locke, 2007)

และจากการศึกษาวิจัยหลายเรื่องในประเทศไทยต่างยืนยันว่า ความสัมพันธ์ที่มีภายในครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรมที่มีคุณภาพของบุคคล เช่น การศึกษาของ อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ ทศนา ทองภักดี (2540) ในการวิเคราะห์โมเดลการตัดสินใจทางการศึกษา – อาชีพ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าบิดามารดาที่ให้การสนับสนุนบุตรของตน จะนำไปสู่ความวิตกกังวลน้อยลง ซึ่งส่งผลต่อการรับรู้ที่ดีต่อความสามารถของตนเอง และส่งผลต่อการตัดสินใจทางการศึกษา – อาชีพได้ในที่สุด นอกจากนี้ยังพบว่านักเรียนที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนมีความสนใจร่วมกับเพื่อน ได้รับการยอมรับ ช่วยเหลือ และสนับสนุนจากเพื่อนแล้วจะส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจทางการศึกษา – อาชีพที่เหมาะสม มีความพร้อมในการตัดสินใจและมีการรับรู้ข้อมูลทางการศึกษา – อาชีพ สอดคล้องกับการวิจัยของดวงเดือน พันธุมนาวัน งามตา วรินทร์านนท์ และคณะ (2536) ที่ศึกษาคุณลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น ชายและหญิงที่อยู่ในสถานะเสี่ยงทางครอบครัว (ศึกษาเปรียบเทียบกับครอบครัวประเภทปกติ แยกแยก และเครียด) จากโรงเรียนประถมศึกษาและมัธยมศึกษา พบผลว่า ตัวแปรที่สามารถเข้าทำนายการมีสุขภาพจิตดี (มีความวิตกกังวลอย่างสมเหตุสมผล) ของนักเรียนได้เป็นลำดับแรก ทั้งในกลุ่มนักเรียนรวมและในกลุ่มนักเรียนประเภทต่างๆ เช่นเดียวกับการศึกษาของ งามตา วรินทร์านนท์ และ อุษา ศรีจินดารัตน์ (2552) ที่ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุ ด้านการจัดการศึกษาตามแนวปฏิรูปการศึกษา สภาพแวดล้อมทางครอบครัวและโรงเรียน ที่มีต่อความสุขใจ และพฤติกรรมการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าความสุขใจได้รับอิทธิพลทางตรงจาก ตัวแปรเชิงสาเหตุ 3 ด้านเรียงตามลำดับความสำคัญคือ เจตคติต่อการเรียนตามแนวปฏิรูปการศึกษา สัมพันธภาพในครอบครัวและบรรยากาศในโรงเรียน (ค่า $\beta = .05, .30$, และ $.25$ ตามลำดับ) โดยที่บรรยากาศ ในโรงเรียนประกอบด้วยความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนกับครู และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนกับนักเรียน นอกจากนี้ยังพบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการเรียนผ่านทางความสุขใจ (ค่า $\beta = .09$) โดยความสุขใจมีอิทธิพลคั่นกลางระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวกับพฤติกรรมการเรียน อย่างไรก็ตามทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการได้เสนอแนวคิดที่ว่า ช่วงวัยรุ่นนั้นกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อคุณลักษณะและพฤติกรรมของบุคคล โดยผลจากการวิจัยในต่างประเทศยังคงยืนยันว่าความผูกพันกับ ผู้ปกครองของวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวได้อย่างครอบคลุม ไม่ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถเผชิญปัญหา และความสามารถทางสังคมในขณะที่ความผูกพันกับเพื่อนมีความสำคัญมาก สำหรับพัฒนาการความสามารถทางสังคม และความใกล้ชิดกับเพื่อน (Markiewicz, 2001) และจากการ ประมวลงานวิจัยที่ใช้แบบวัดความผูกพันของผู้ปกครองและเพื่อน (Inventory of Parental and Peer Attachment : IPPA) พบว่าความผูกพันของผู้ปกครองและเพื่อนต่างทำนายความซึมเศร้า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความสามารถของตน และเจตคติต่อโรงเรียนได้ สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลจากการศึกษาวิจัย เสนอแนะว่ามีมิตรภาพมีบทบาทต่อสุขภาวะทางจิตและการปรับตัวของวัยรุ่น โดยความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดผูกพัน กับเพื่อนเอื้อต่อสุขภาวะทางจิตและเป็นกันชนต่อต้านความเครียดทางจิตและสังคม (Wilkinson, 2010)

การถ่ายทอดทางสังคมกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่ทำหน้าที่ถ่ายทอดทางสังคมให้กับบุตร และยังคงเป็นสถาบันหลักอันหนึ่งในการถ่ายทอดทางสังคม โดยเฉพาะบิดา มารดา เป็นผู้มีความสำคัญในการอบรมเลี้ยงดู ปลูกฝังให้การอบรมสั่งสอน และเป็นแบบอย่างให้กับบุตรของตนในคุณลักษณะทางจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรมที่พึงามที่สังคมปรารถนาแล้ว บุตรจะมีคุณลักษณะพฤติกรรมตามที่ครอบครัวถ่ายทอด เช่นจากการประมวลเอกสารการวิจัยของ ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2540) ในเรื่องการปลูกฝังอบรมกับลักษณะทางศาสนาของบุคคลพบว่า บิดามารดามีลักษณะทางศาสนาเช่นไร บุตรก็มักจะมีลักษณะเช่นเดียวกันทั้งที่เกี่ยวกับจิตใจ ได้แก่ทัศนคติที่ดีต่อศาสนา ความเชื่อ ค่านิยมทางศาสนา และพฤติกรรมกาปฏิบัติทางศาสนา และบุตรก็จะมีกาปฏิบัติทางศาสนา สอดคล้องกับการปฏิบัติทางศาสนาของบิดามารดา เช่นเดียวกับงานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ์ (2543) ที่ยืนยันว่า แรงจูงใจภายในในการเรียนรู้ของลูกได้รับผลมาจากการถ่ายทอดทางสังคมของบิดามารดาที่ใช้วิธีการจูงใจภายในโดยการส่งเสริมความอยากรู้อยากเห็น ความเพียรพยายาม ความเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเอง ตลอดจนให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจเมื่อเจออุปสรรค วิธีการจูงใจภายในในการเรียนรู้ของบิดามารดา ยังส่งผลทางอ้อมต่อวิธีการเรียนรู้แบบจัดระบบตนเอง วิธีการเรียนรู้แบบลึก ความสามารถในการแก้ปัญหา และผลสัมฤทธิ์ของการเรียนของนักเรียน นอกจากนี้จากการวิจัยของอรพินทร์ ชูชม และคณะ (2547) ที่ได้ทำการวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย พบว่า การถ่ายทอดทางปัญญาสังคมและอารมณ์จากบิดามารดา มีอิทธิพลในทางบวกมากที่สุดต่อจิตสำนึกทางปัญญา รองลงมาคือการเห็นแบบอย่างทางอารมณ์และพฤติกรรมจากเพื่อน และการควบคุมตนเอง ตามลำดับ ผลการวิจัยครั้งนี้ยังคงยืนยันถึงความสำคัญของบิดามารดา ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญในการถ่ายทอดทางสังคมในชีวิตของเด็กและเยาวชนวัยรุ่นที่มีความผูกพันกับเด็กตั้งแต่ประสพการณ์ชีวิตแรกเริ่ม และยังคงความสำคัญนี้อย่างต่อเนื่องถึงแม้เด็กจะก้าวเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว อิทธิพลจากบิดามารดาก็ยังไม่ได้ลดน้อยลง โดยเฉพาะผลจากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการที่บิดามารดาให้การอบรมสั่งสอน ปลูกฝัง และการเป็นตัวอย่างที่ดี ในการแสดงออกทางปัญญาสังคม-อารมณ์และความประพฤติที่เหมาะสม มีการประพฤติในการบริโภค การใช้เงินสิ่งของเครื่องใช้ เวลา และทรัพยากรอย่างมีคุณค่า ดูแลรักษาและแบ่งปันของส่วนรวม สาธารณสมบัติ รวมทั้งแสดงออกให้ลูกรู้ถึงความรักความเอาใจใส่เข้าใจในจิตใจและปัญหาของลูกแล้ว เยาวชนจะมีการเรียนรู้ เลียนแบบซึมซับเอาอย่างสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เข้าไปในจิตใจด้วย ฝังรากให้เยาวชนมีจิตสำนึกทางปัญญาที่ดีตามไปด้วย และเชื้อให้เยาวชนแสดงพฤติกรรมที่มีคุณภาพได้แก่ การมีคุณภาพชีวิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา และมีพฤติกรรมเอื้อสังคม ในขณะที่เดียวกันถ้าบิดามารดาไม่มีการถ่ายทอดทางปัญญาสังคม-อารมณ์ที่เหมาะสมดังกล่าว เยาวชนวัยรุ่นจะได้รับการหล่อหลอมให้มีจิตสำนึกทางปัญญาที่เหมาะสมน้อย ไม่เกิดการรับรู้การเลียนแบบและซึมซับในการแสดงพฤติกรรมที่มีคุณภาพ ผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่องที่แสดงให้เห็นว่าลูกได้รับการอบรมสั่งสอนและปลูกฝังเช่นไรจากบิดามารดา ลูกก็จะมีลักษณะและพฤติกรรมตามสิ่งที่ได้รับการปลูกฝัง

การศึกษาวิจัยในต่างประเทศพบผลเช่นเดียวกันกับงานวิจัยในประเทศไทยว่า บิดามารดามีการถ่ายทอดทางสังคมเช่นไร บุตรมีการเรียนรู้ รับเอาแบบอย่างที่เป็นบิดามารดาปลูกฝังนั้น เช่น การศึกษาวิจัยที่มุ่งความสนใจในพฤติกรรมเอื้อสังคม พบว่าวิธีการถ่ายทอดทางสังคม เช่น การอบรมเลี้ยงดูแบบการใช้เหตุผลของผู้ปกครอง การปลูกฝังความเข้าใจ และความเป็นแบบอย่างของผู้ปกครองในพฤติกรรมเอื้อสังคมมีความเชื่อมโยงกับการตอบสนองพฤติกรรมเอื้อสังคมของเด็กและวัยรุ่นที่มีต่อเพื่อนและบุคคลอื่น ๆ นอกจากนี้ในการศึกษาระยะยาวยังพบว่าการอบรมเลี้ยงดูที่แบ่งปันในวัยเด็กสามารถพยากรณ์การเข้าอกเข้าใจผู้อื่นและพฤติกรรมเอื้อสังคมในระยะต่อมาได้ด้วย (Eisenberg et al., 2002) เช่นเดียวกับผลการวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาพแวดล้อมทางสังคมของครอบครัว อิทธิพลของเพื่อน และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนกับคุณลักษณะเอื้ออาทรของเด็กประถมศึกษาชาวจีน พบว่าสภาพแวดล้อมครอบครัวที่ดี อิทธิพลในทางบวกของเพื่อนที่ส่งเสริมการแสดงออกที่เอื้อสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่ดีมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความเอื้ออาทรและความเอื้ออาทรยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเอื้อสังคม (Ma, 2003)

แบบอย่างจากเพื่อนกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

กลุ่มเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดเพราะว่ากลุ่มเพื่อนสนองตอบความต้องการบางอย่าง กลุ่มเพื่อนมักจะเป็นตัวแทนการถ่ายทอดที่ต้องการมากกว่าตัวแทนอื่น ๆ และกลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางสังคมและการรู้คิด (Berns, 2004) โดยเฉพาะการถ่ายทอดจากการเห็นแบบอย่างนั้น การสังเกตเห็นการกระทำบางอย่างสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมที่ตามมาของบุคคลใน 3 รูปแบบ (Bandura, 1986) ดังนี้

1. บุคคลอาจเรียนรู้วิธีการทำบางสิ่งใหม่ที่ไม่สามารถทำมาก่อนหรืออาจจะไม่เคยคิดมาก่อน
2. บุคคลอาจเรียนรู้ผลที่ตามมาของพฤติกรรมโดยการสังเกตจากคนอื่น
3. ตัวแบบอาจเสนอแนะว่าบุคคลสามารถประพฤติอย่างไรในสถานการณ์ใหม่

นอกจากนี้นักทฤษฎีทางพัฒนาการได้เชื่อมโยงคุณธรรมความดีกับกระบวนการที่ซ่อนเร้นอยู่ในปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน (Eisenberg & Fabes, 1998) ทั้งนี้เนื่องจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมกันและเกิดขึ้นบ่อยครั้ง มีความร่วมมือกันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และพึ่งพากัน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนอาจให้บรรยากาศที่เหมาะสมที่สุดที่จะได้แนวคิดและพฤติกรรมที่สะท้อนถึงความยุติธรรม ความเมตตากรุณา และห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น กลุ่มเพื่อนได้ให้ประสบการณ์ที่แท้จริงเรื่องกฎระเบียบในสังคมเกิดขึ้นอย่างไรและเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร และการเข้าใจความรับผิดชอบของบุคคลในสถานการณ์กลุ่ม โดยกลุ่มเพื่อนก่อให้เกิดการเรียนรู้บทบาททางสังคมวัฒนธรรมสำหรับกลุ่ม เด็กเรียนรู้บทบาททางสังคมวัฒนธรรมในเรื่องความร่วมมือและพฤติกรรมที่เหมาะสมจากกลุ่มเพื่อน (Berns, 2004) และจากการวิจัยในห้องทดลองพบว่า ตัวแบบเพื่อนที่เอื้อสังคมและเห็นแก่ตัวมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมเอื้อสังคมและเห็นแก่ตัว (Eisenberg & Fabes, 1998) ความคุ้นเคยและความชอบตัวแบบเพื่อนอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเอื้อสังคม งานวิจัยที่มีชื่อเสียงของแบนดูรา และคณะ ในปี ค.ศ.1963 พบว่าเด็กที่ดูภาพยนตร์ที่มีตัวแบบตึ่กตาจะเลียนแบบ

พฤติกรรมก้าวร้าวของตัวแบบ เมื่อให้ดูทีวีเล่น (Bandura, 1986) งานวิจัยของ ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ได้ทำการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน ที่เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและเอกชน พบว่า การควบคุมตนและอิทธิพลของเพื่อน เป็นตัวทำนาย ที่มีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา ส่วนเจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา ประสบการณ์ ในครอบครัว และการคิดอย่างมีเหตุผลมีความสำคัญรองลงมาตามลำดับ โดยคณะผู้วิจัยได้ให้เหตุผลว่าอิทธิพลของเพื่อนส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญามากกว่าประสบการณ์จากครอบครัว ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากวัยของนิสิตและนิสิตกลุ่มที่ศึกษานี้อาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยจึงมีความใกล้ชิดกับเพื่อนมากกว่าบิดามารดา

การสนับสนุนทางสังคมกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

การสนับสนุนทางสังคมมีผู้ให้ความหมายต่าง ๆ กันดังนี้

คาพลาน (Caplan, 1974) ได้นิยามการสนับสนุนทางสังคมในรูปกิจกรรม 3 ลักษณะ คือ 1) เป็นการช่วยให้กำลังใจทางจิตใจ 2) เป็นการแบ่งปันงานต่าง ๆ ที่บุคคลต้องทำ และ 3) เป็นการจัดสรรวัสดุอุปกรณ์การเงิน ทักษะ และการแนะนำที่จำเป็นเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด

เฮาส์ (House, 1981) ได้เสนอการสนับสนุนทางสังคมในลักษณะว่า ใครทำให้เกิดสิ่งใดกับใครและเพื่อช่วยแก้ปัญหาอะไร โดยการสนับสนุนทางสังคมเป็นการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุน 4 ประเภทได้แก่ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (emotional support) (เช่น การยอมรับและเห็นอกเห็นใจ) 2) การสนับสนุนทางด้านวัสดุเครื่องใช้ (material support) (เป็นวิธีการและบริการ) 3) การสนับสนุนทางด้านข้อมูลสารสนเทศ (informational support) (เช่น ข้อเท็จจริงและข้อมูล) และ 4) การตัดสินใจหรือประเมิน (judgment / evaluative support) เฮาส์ ยังได้นิยามการสนับสนุนทางสังคม โดยรวมทั้งแหล่งที่มาและรูปแบบของการสนับสนุนทางสังคม แบ่งเป็น 2 แกน ได้แก่ แกนนอนมาจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่เป็นทางการ (เช่น องค์กร สถาบัน) และแหล่งที่ไม่เป็นทางการ (เช่น คู่สมรส ครอบครัว และเพื่อน) และแกนตั้งเป็นรูปแบบการสนับสนุนทางสังคม (อารมณ์ การประเมิน ข้อมูลสารสนเทศ และเครื่องมือ)

ดุจเดียน พันธุมนาวิน (2548) ได้รวบรวมและสรุปนิยามของการสนับสนุนทางสังคมว่าหมายถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง โดยผู้ที่ให้การสนับสนุนทางสังคมจะให้การสนับสนุน 3 ด้านคือ 1) การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ เช่น การแสดงความเป็นห่วงเป็นใย เห็นใจ แสดงความรักและการยอมรับ เป็นต้น 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวข้องกับการทำงาน ข้อมูลย้อนกลับ การให้รางวัล – ลงโทษและการกล่าวติชม และ 3) การสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์รวมทั้งทรัพยากร งบประมาณ และแรงงาน เช่น บริการเงิน สิ่งของและเครื่องมือที่จำเป็น

กล่าวโดยสรุป การสนับสนุนทางสังคมในการวิจัยครั้งนี้จึงศึกษาแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมที่มาจากครอบครัวและจากเพื่อน เป็นการที่บุคคลรับรู้ว่าได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกภายในครอบครัวทั้งทางจิตใจ อารมณ์ แสดงความรักเป็นห่วงเป็นใย เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้กำลังใจ และการสนับสนุน

จากเพื่อน หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนทางด้านจิตใจ อารมณ์ แสดงความรักเป็นห่วงใย เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้กำลังใจ

การสนับสนุนทางสังคมมีการศึกษาวิจัยพอสมควรว่าเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อการลดอุบัติเหตุ การเกิดเหตุการณ์เครียดในชีวิต ทำให้สามารถปรับและเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของบุคคลต่อภาวะเครียดและสามารถลดระดับความรุนแรงของภาวะเครียด ช่วยแก้ไขความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรุนแรงของภาวะเครียดกับระดับการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ของบุคคล สามารถส่งเสริมการเผชิญภาวะเครียดของบุคคล โดยการกระตุ้นให้ผู้รับเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงวิธีการเผชิญความเครียด (Wortman, 1984) นอกจากนี้ทฤษฎีการดูดซับความเครียดของการสนับสนุนทางสังคมได้ระบุไว้ว่าการสนับสนุนทางสังคมทำให้บุคคลเผชิญกับภาวะวิกฤตได้ง่ายขึ้น และทำให้ภาวะวิกฤตนั้นลดความรุนแรงลง โดยการได้รับการสนับสนุนเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสาร ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเอง ทำให้บุคคลเกิดความพยายามในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น การได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมช่วยให้บุคคลมีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Crawford 1981) ซึ่งสอดคล้องกับ ลาซารัส และฟอล์คแมน (Lazarus and Folkman 1984 :245) ที่สรุปว่า การสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลต่อการปรับตัว คือ การรับรู้ถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีความสำคัญต่อความพึงพอใจตนเองและพอใจในการดำเนินชีวิตของตนเอง การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยป้องกันความเครียดและผลกระทบที่เกิดจากความเครียด ช่วยลดความรุนแรงของวิกฤตการณ์และเป็นแหล่งประโยชน์ เพื่อการปรับตัวต่อวิกฤตการณ์การสนับสนุนทางสังคมจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตเพื่อการเพิ่มคุณค่าในตนเองทำให้มีอารมณ์มั่นคงและมีความสุขในชีวิต ลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต

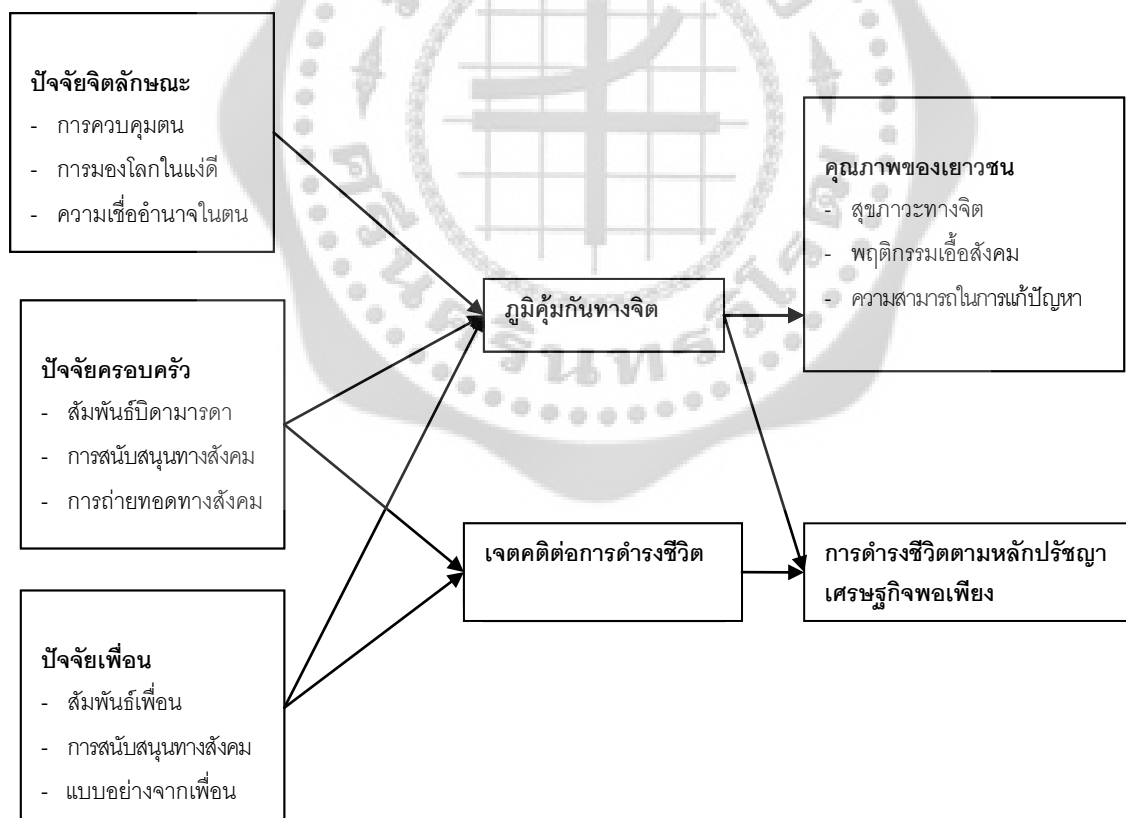
จากหลักฐานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อนต่างมีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต เจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพของเยาวชน โดยคาดหวังว่าปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อนส่งผลโดยตรงต่อภูมิคุ้มกันทางจิตและเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพของเยาวชนผ่านทางภูมิคุ้มกันทางจิตและเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

แนวคิดทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Bandura, 1986) เสนอแนะว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากปัจจัยต่าง ๆ 3 ปัจจัยที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้แก่ (1) ปัจจัยส่วนบุคคล (ลักษณะชีวภาพ ความรู้คิด และจิตลักษณะ) (2) ปัจจัยสภาพทางแวดล้อมหรือสังคม และ (3) ปัจจัยทางพฤติกรรม เช่นเดียวกับแนวคิดสิ่งแวดล้อมทางสังคมและแบบบูรณาการที่เสนอว่าทั้งปัจจัยทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกบุคคลร่วมกันส่งผลต่อภูมิคุ้มกันคุณภาพชีวิต (Stokols, 1996) และพฤติกรรมเอื้อสังคม (Eisenberg & Fabes, 1998) ประกอบกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่กำหนดว่า การที่คนมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ย่อมเอื้อประโยชน์ให้คนดำรงชีวิตอยู่ได้

อย่างมั่นคง ยั่งยืน มีคุณภาพ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10, 2550) นอกจากนี้แนวคิดคุณลักษณะทางจิตใจ เชื้อคุณลักษณะทางจิตใจไม่ใช่สิ่งที่คงที่มาตั้งแต่เกิด สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ (Mayer and Salovey, 1997) ประกอบกับทฤษฎีการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่เสนอแนวคิดและกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้คนเกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านการรู้คิด จิตใจ และพฤติกรรม นอกจากนี้การประมวลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และภูมิคุ้มกันต่าง ๆ ได้เสนอแนะว่าการพัฒนาตนเองโดยพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญมีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ได้แก่ การให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการทำให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า และฝึกทักษะให้บุคคลมองโลกในแง่ดีจะมีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ที่ทำให้ตนมีพลังที่จะเดินหน้าต่อไป เมื่อประสบปัญหา ก็ไม่ท้อถอย สามารถยืนหยัดต่อสู้กับความผิดหวังได้ (Seligman, 1998) ตลอดจนให้บุคคลเรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดและเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง เพื่อให้ความเครียดนั้นอยู่ในระดับพอเหมาะ จะทำให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจและมีพลังใจ (Folkman, 1984)

จากแนวคิดทฤษฎีตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สามารถกำหนดรูปแบบภูมิคุ้มกันทางจิตดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

สมมุติฐานการวิจัย

1. เยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อยเป็นเยาวชนที่มีความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย
2. ปัจจัยจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อนสามารถร่วมกันทำนายภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนได้
3. ภูมิคุ้มกันทางจิตมีอิทธิพลโดยตรงทางบวกต่อคุณภาพของเยาวชน
4. ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุ (ปัจจัยจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อน) และตัวแปรผลลัพธ์ (คุณภาพของเยาวชน)
5. รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตสามารถอธิบายคุณภาพของเยาวชนได้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ เป็นเยาวชนนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเยาวชนนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 800 คน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการสุ่มจากประชากรดังต่อไปนี้

1. สุ่มมหาวิทยาลัยของรัฐจำนวน 4 มหาวิทยาลัยได้แก่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เลือกกลุ่มตัวอย่างในแต่ละมหาวิทยาลัย จำนวนมหาวิทยาลัยละ 200 คน ประกอบด้วยนิสิตนักศึกษาชายและหญิงในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยแบบวัดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามภูมิหลัง เป็นแบบสอบถามข้อมูลภูมิหลังของเยาวชน เช่น เพศ อายุ คณะ สถานภาพของครอบครัว และความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. แบบวัดการมองโลกในแง่ดี เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามความสามารถของบุคคลที่มีมุมมองต่อชีวิตในด้านที่ดี หรือในทางบวก มีความหวังในชีวิตแม้จะเผชิญกับอุปสรรค วัดได้โดยใช้แบบวัดการมองโลกในแง่ดี ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดการมองโลกในแง่ดีของอรพินทร์ ชูชม วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และ อัจฉรา สุขารมณ (2546) แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการมองโลกในแง่ดีน้อย

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีได้ทดลองใช้กับเยาวชนปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการมองโลกในแง่ดีในกลุ่มตัวอย่างจริงพบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา มีค่าเท่ากับ .762

3. แบบวัดเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงความรู้เชิงประเมินค่าและความเชื่อของบุคคลต่อคุณประโยชน์หรือโทษของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งความรู้สึกรับชอบหรือไม่ชอบต่อการ

ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง วัดได้โดยใช้แบบวัดเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 7 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีเจตคติที่ต่ำต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย แบบวัดเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา มีค่าเท่ากับ .789

4.แบบวัดความความเชื่ออำนาจในตน เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงความเชื่อของบุคคลว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตนเองไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เป็นผลเนื่องมาจากคุณลักษณะและการกระทำของตนเอง วัดได้โดยใช้แบบวัดความความเชื่ออำนาจในตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความเชื่ออำนาจในตนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความเชื่ออำนาจในตนน้อย แบบวัดความเชื่ออำนาจในตนได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความเชื่ออำนาจในตนในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา มีค่าเท่ากับ .739

5.แบบวัดการควบคุมตน เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลสามารถยับยั้ง ขจัดหรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความปรารถนา ความหุนหันใจเร็วของตนเอง และละเว้นการกระทำที่ไม่น่าพึงปรารถนาได้ วัดได้โดยใช้แบบวัดการควบคุมตนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการควบคุมตนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการควบคุมตนน้อย แบบวัดการควบคุมตนได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการควบคุมตนในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา มีค่าเท่ากับ .762

6. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงความสามารถของบุคคลในการมีสติรับผิดชอบ สามารถวางแผน เรียนรู้ แสวงหาความรู้ต่าง ๆ เตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลง และคิดค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่

6.1 สติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิด พุฒ และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

6.2 การพึ่งพาตนเอง หมายถึง ความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาจุดเด่นและความสามารถของตนเอง ใ้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและแนะแนวทางการกระทำของตนเอง

6.3 ความหวัง หมายถึง การรับรู้ว่ามีชีวิตมีความหมายมีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถบรรลุได้ ประกอบด้วย

6.4 การเผชิญปัญหา หมายถึง การที่บุคคลใช้ความพยายามที่จะมุ่งมั่นแก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียด โดยพยายามนึกคิดหาหนทางแก้ปัญหาอยู่ด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึงความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา

6.5 ความยืดหยุ่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียด สามารถจัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์และสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

ภูมิคุ้มกันทางจิตวัดได้โดยใช้แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 30 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คนผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในกลุ่มตัวอย่างจริงพบว่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .912

7. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีสมาชิกภายในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นบิดา มารดา หรือญาติพี่น้อง ได้แสดงออกซึ่งความเป็นห่วงใย เอาใจใส่ดูแล เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับและให้กำลังใจ พร้อมทั้งจะให้คำแนะนำ ปกป้องและช่วยเหลือ วัดได้โดยใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวน้อย แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .866

8. แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าได้ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนทางด้านจิตใจ อารมณ์ แสดงความรักเป็นห่วงใย เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้กำลังใจ วัดได้โดยใช้แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ

ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนน้อย แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .844

9. แบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดา เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร วัดได้โดยใช้แบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับบิดามารดามาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับบิดามารดาน้อย แบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดาได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดาในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .858

10. แบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน วัดได้โดยใช้แบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับเพื่อนมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความสัมพันธ์กับเพื่อนน้อย แบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อนได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อนในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .857

11. แบบวัดการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ได้รับการปลูกฝังจากบิดามารดา ให้มีการดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ให้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเองและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง วัดได้โดยใช้แบบวัดการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 15 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดามาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดาน้อย แบบวัดการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา ได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการถ่ายทอดการดำรงชีวิต

ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดาในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .890

12. แบบวัดการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นที่ใกล้ชิดมีการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเองและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง วัดได้โดยใช้แบบวัดการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 14 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่าได้รับการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่าได้รับการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย แบบวัดการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา มีค่าเท่ากับ .874

13. แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลแสดงออกถึงความมั่นใจว่าสามารถแก้ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ โดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาแบบเผชิญปัญหา และสามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา วัดได้โดยใช้แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 6 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีความสามารถในการแก้ปัญหามาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีความสามารถในการแก้ปัญหาน้อย แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหาในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .817

14. แบบวัดพฤติกรรมเอื้อสังคม เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคลได้มีการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่น และแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้ผู้อื่น วัดได้โดยใช้แบบวัดพฤติกรรมเอื้อสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 7 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีพฤติกรรมเอื้อสังคมมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีพฤติกรรมเอื้อสังคมน้อย แบบวัดพฤติกรรมเอื้อสังคมได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

พฤติกรรมเอื้อสังคม ในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟา มีค่าเท่ากับ .741

15. แบบวัดสุขภาวะทางจิต เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการที่บุคคล มีความสุขพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีการพัฒนาตนเอง และมีความสามารถในการปรับตัวได้ วัดได้โดยใช้แบบวัดสุขภาวะทางจิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 8 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีสุขภาวะทางจิตมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีสุขภาวะทางจิตน้อย แบบวัดสุขภาวะทางจิตได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดสุขภาวะทางจิตในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .941

16. แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแบบวัดที่ประกอบด้วยข้อความต่าง ๆ ที่สอบถามถึงการใช้ชีวิตของบุคคลว่าได้ใช้หลักเหตุผล รู้จักพอ มีสติ พึ่งพาตนเองได้ และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในการดำรงชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต วัดได้โดยใช้แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบบวัดมีลักษณะเป็นข้อความ 18 ข้อ ที่ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง ผู้ตอบที่ได้คะแนนสูง แสดงว่ามีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก และผู้ตอบที่ได้คะแนนต่ำ แสดงว่ามีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ทดลองใช้กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 100 คน ผ่านการตรวจสอบคุณภาพ จนมีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับได้ และในการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในกลุ่มตัวอย่างจริง พบว่า สัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าเท่ากับ .893

ตาราง 2 ค่าความเชื่อมั่นชนิดแอลฟา (α) ของการวัดตัวแปร และพิสัยของค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ กับคะแนนรวม (r)

การวัดตัวแปร	จำนวนข้อ	α	r
จิตลักษณะ			
- เจตคติต่อการดำรงชีวิต	7	.789	.288 - .637
- ความเชื่ออำนาจในตน	8	.739	.210 - .623
- ภูมิคุ้มกันทางจิต	30	.912	.311 - .688
- การมองโลกในแง่ดี	8	.713	.245 - .507
- การควบคุมตน	8	.762	.247 - .555

การวัดตัวแปร	จำนวนข้อ	α	r
ปัจจัยครอบครัว			
- การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว	8	.866	.364 - .752
- ความสัมพันธ์กับบิดามารดา	8	.858	.212 - .792
- การถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	15	.890	.374 - .668
ปัจจัยเพื่อน			
- การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน	8	.844	.527 - .654
- ความสัมพันธ์กับเพื่อน	8	.857	.236 - .766
- การเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิต	14	.874	.374 - .668
คุณภาพของเยาวชน			
- พฤติกรรมเอื้อสังคม	7	.741	.191 - .734
- ความสามารถในการแก้ปัญหา	6	.817	.465 - .664
- สุขภาวะทางจิต	8	.941	.393 - .508
- การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	18	.893	.240 - .650

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยขอความร่วมมือจากคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยที่ได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามและแบบวัดต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่กำหนดไว้ในระหว่างเดือนธันวาคม-เดือนมีนาคม 2554

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows Version 15.0 (Statistical Package for Social Science) และ AMOS (Analysis for Moment Structure) ช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้และความโด่ง

2. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson correlation coefficient) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบลำดับขั้นลดหลั่น (hierarchical set multiple regression analysis) เพื่อกำหนดอำนาจการพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางจิตจากแต่ละกลุ่มปัจจัย

3. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เพื่อใช้ในการวิเคราะห์โครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต

4. การวิเคราะห์อิทธิพลร่วมของเพศและระดับความรู้ที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุตัวแปร (multivariate analysis of variance) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (analysis of variance) ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของ Scheffe'

5. การวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต โดยใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (structural equation model) และมีเกณฑ์ประเมินความสอดคล้องเหมาะสมของโมเดลหรือรูปแบบ (Arbuckle, 2009) ดังต่อไปนี้

- ทดสอบความสอดคล้อง (หรือความเหมาะสม) ระหว่างรูปแบบกับข้อมูลโดยใช้ค่าไคสแควร์ (Chi-square goodness of fit index หรือ χ^2) ถ้าค่าไคสแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือมีค่าความน่าจะเป็น (p) มากกว่า .05 แสดงว่ามีความสอดคล้องระหว่างรูปแบบกับข้อมูล และถ้าค่าไคสแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือมีค่าความน่าจะเป็น (p) น้อยกว่า .05 แสดงว่ารูปแบบไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูล

- ค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไคสแควร์กับขั้นแห่งความเป็นอิสระ (CMIN/df หรือ χ^2/df) เป็นค่าความแตกต่างที่น้อยที่สุดระหว่างรูปแบบกับข้อมูล โดยที่ค่าสถิติไคสแควร์มีความไวต่อขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ การทดสอบไคสแควร์มักแสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากรูปแบบหรือทฤษฎี แต่ถ้ากลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็กแล้ว การทดสอบไคสแควร์แสดงให้เห็นว่าข้อมูลไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับรูปแบบหรือทฤษฎี ดังนั้นในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่ ควรพิจารณาค่าอัตราส่วนระหว่างค่าไคสแควร์กับขั้นแห่งความเป็นอิสระ ประกอบกับค่าสถิติความสอดคล้องเหมาะสม โดยมีกฎทั่วไปเสนอแนะว่าค่าอัตราส่วนนี้ (χ^2/df) ควรมีค่าอยู่ที่ 5 หรือน้อยกว่า 5 เป็นดัชนีที่บ่งบอกความสอดคล้องเหมาะสมที่ยอมรับได้ระหว่างข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างและรูปแบบตามทฤษฎี/สมมุติฐาน

- ค่าสถิติความสอดคล้องเหมาะสม (fit statistics) เป็นค่าสถิติที่ใช้วัดความสอดคล้องของรูปแบบกับข้อมูล มีค่าอยู่ระหว่าง 0 – 1 ค่าที่เข้าใกล้ 1 แสดงว่ารูปแบบที่เสนอไว้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลพอดี ในที่นี้เสนอดัชนี GFI (goodness of fit index) AGFI (adjusted goodness of fit index) และ CFI (comparative fit index)

- ค่า RMSEA (root mean squared residual) เป็นค่าที่วัดความคลาดเคลื่อนเฉลี่ยของข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่คลาดเคลื่อนไปจากรูปแบบที่เสนอไว้ ถ้าค่า RMSEA มีค่าเข้าใกล้ 0 แสดงว่ารูปแบบที่เสนอไว้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูล หรือมีค่าน้อยกว่า 0.08

- ค่า CN (critical N) เป็นค่าที่แสดงขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ที่สุดที่จะยอมรับสมมุติฐานว่ารูปแบบที่นำเสนอถูกต้อง โดยมีกฎทั่วไปเสนอแนะว่าค่า CN ควรมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 200

ในกรณีที่รูปแบบที่นำเสนอไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูล ผู้วิจัยทำการปรับรูปแบบโดยการขจัดเส้นทางอิทธิพลที่ไม่มีนัยสำคัญ (nonsignificance paths) และปรับรูปแบบใหม่เพื่อให้รูปแบบมีความสอดคล้องกับข้อมูล โดยพิจารณาจากดัชนีดัดแปลงโมเดล (model modification indices) ร่วมกับการพิจารณาความเหมาะสมตามแนวคิดทฤษฎีเป็นตัวกำหนดในการปรับรูปแบบ



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร
- ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตเมื่อ จำแนกตามเพศและระดับความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
- ตอนที่ 3 ผลการอธิบายภูมิคุ้มกันทางจิตจากปัจจัยแต่ละกลุ่ม
- ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร

1.1 ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเยาวชนนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 ชั้นปีที่ 3 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 189 198 196 และ 217 คน ตามลำดับ เป็นชายจำนวน 305 คน (38.1%) และหญิงจำนวน 495 คน (61.9%) ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัดจำนวน 477 คน (59.6%) และพักอาศัยอยู่ในหอพักจำนวน 379 คน (47.4%) รองลงมาพักอาศัยอยู่กับบิดามารดาจำนวน 305 คน (38.1%) และญาติพี่น้องจำนวน 87 คน (10.9%) ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีบิดามารดาอยู่ด้วยกันจำนวน 668 คน (83.5%) ระดับการศึกษาของบิดาส่วนใหญ่อยู่ในระดับอนุปริญญาหรือปริญญาตรี จำนวน 384 คน (48%) รองลงมาคือระดับประถมศึกษาจำนวน 177 คน (22.1%) มีระดับการศึกษาของมารดาส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาในระดับอนุปริญญาหรือปริญญาตรีจำนวน 256 คน (44.5%) รองลงมาคือระดับประถมศึกษา จำนวน 231 คน (28.9%) ส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 21 ปี และมีจำนวนพี่น้องในครอบครัวโดยเฉลี่ยประมาณ 3 คน และมีเงินใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละประมาณ 6,000 บาท

1.2 ลักษณะของตัวแปร

ข้อมูลพื้นฐานของตัวแปร ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตที่เกี่ยวข้อกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน ปรากฏผลในตาราง 3

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

	สุขภาวะ	แก้ปัญหา	เอื้อสังคม	การดำรงชีวิต	พึ่งพาตน	สติ	ความหวัง	เผชิญปัญหา	ยืดหยุ่น	เจตคติ	สัมพันธ์บิดา	สนับสนุนบิดา	ถ่ายทอด	สัมพันธ์เพื่อน	สนับสนุนเพื่อน	แบบอย่าง
สุขภาวะ	1.000															
แก้ปัญหา	.378	1.000														
เอื้อสังคม	.712	.217	1.000													
การดำรงชีวิต	.711	.353	.624	1.000												
พึ่งพาตน	.645	.344	.487	.594	1.000											
สติ	.469	.130	.365	.572	.413	1.000										
ความหวัง	.606	.533	.472	.500	.602	.284	1.000									
เผชิญปัญหา	.609	.262	.483	.594	.649	.476	.423	1.000								
ยืดหยุ่น	.673	.156	.649	.558	.630	.427	.494	.589	1.000							
เจตคติ	.599	.136	.617	.648	.499	.524	.357	.498	.516	1.000						
สัมพันธ์บิดา	.656	.073	.703	.490	.495	.373	.441	.478	.682	.553	1.000					
สนับสนุนบิดา	.606	.299	.585	.491	.338	.363	.466	.337	.457	.509	.692	1.000				
ถ่ายทอด	.716	.177	.786	.584	.508	.373	.459	.505	.652	.646	.837	.722	1.000			
สัมพันธ์เพื่อน	.519	.160	.485	.527	.398	.384	.336	.473	.424	.559	.498	.491	.517	1.000		
สนับสนุนเพื่อน	.553	.291	.465	.404	.359	.313	.452	.328	.435	.345	.425	.540	.478	.441	1.000	
แบบอย่าง	.369	.171	.371	.507	.282	.382	.200	.361	.247	.575	.292	.333	.404	.674	.307	1.000

จากตาราง 3 พบว่าตัวแปรสังเกตต่าง ๆ ที่นำมาศึกษาต่างมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r มีค่าอยู่ระหว่าง .136 ถึง .712) โดยตัวแปรต่าง ๆ ในกลุ่มปัจจัย จิตลักษณะ (การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) กลุ่มปัจจัยครอบครัว (ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา) และกลุ่มปัจจัยเพื่อน (ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงต่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภูมิคุ้มกันทางจิต (การพึ่งพาตนเอง สติ-สัมปชัญญะ ความหวัง การเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่น) เจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ นิสิตที่มีการควบคุมตนสูง มีการมองโลกในแง่ดีสูง มีความเชื่ออำนาจในตนสูง มีความสัมพันธ์กับบิดามารดาดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมาก ได้รับการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากบิดามารดามาก มีความสัมพันธ์กับเพื่อนดี ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมาก และได้เห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากเพื่อนมาก จะมีองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตสูงตามไปด้วย รวมทั้งมีสุขภาวะทางจิตสูง ความสามารถในการแก้ปัญหาสูง พฤติกรรมเอื้อสังคมสูง และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากด้วย เช่นเดียวกับองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ การพึ่งพาตนเอง สติ-สัมปชัญญะ ความหวัง การเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1.3 การวิเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของภูมิคุ้มกันทางจิต ปรากฏผลในตาราง 4 และภาพประกอบ 3

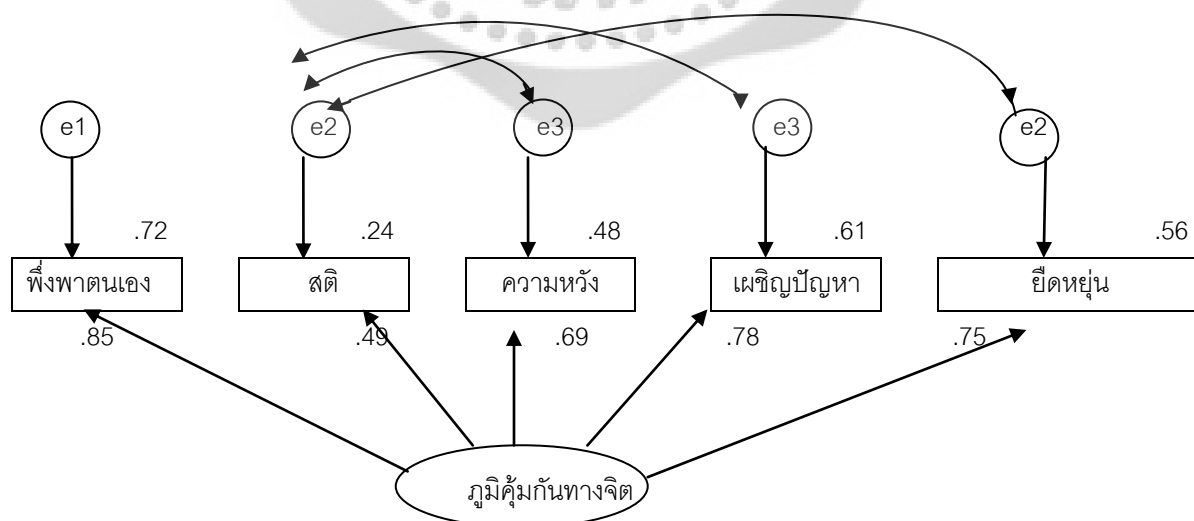
ตาราง 4 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตและอำนาจในการอธิบาย

องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต	น้ำหนักองค์ประกอบ	R ²
การพึ่งพาตนเอง	.850**	.722
สติ-สัมปชัญญะ	.491**	.241
ความหวัง	.690**	.476
เผชิญปัญหา	.780**	.608
ยืดหยุ่น	.745**	.555

$\chi^2 = 4.798$, P .091, AGFI = .982, CFI = .998, RMSEA = .042

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 แสดงว่าภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นองค์ประกอบเดียวที่มีตัวแปรสังเกต 5 ตัวแปร โดยรูปแบบภูมิคุ้มกันทางจิตมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจากดัชนีความสอดคล้องเป็นไปตามเกณฑ์ ($\chi^2 = 4.758$, $p = .091$, AGFI = .982, CFI = .998, RMSEA = .042) และเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตทั้งหมด 5 ตัวแปรได้แก่ การพึ่งพาตนเอง สติ-สัมปชัญญะ ความหวัง เผชิญปัญหา และความยืดหยุ่น มีค่าเป็นบวกอยู่ระหว่าง .491 ถึง .850 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยภูมิคุ้มกันทางจิต สามารถอธิบายความแปรปรวนของการพึ่งพาตนเอง การเผชิญปัญหา ความยืดหยุ่น ความหวัง และสติ-สัมปชัญญะ ได้ร้อยละ 72.2 60.8 55.5 47.6 และ 24.1 ตามลำดับ



ภาพประกอบ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของภูมิคุ้มกันทางจิต

ตอนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตเมื่อจำแนกตามเพศและระดับ ความรู้ ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางจิต เมื่อจำแนกตามเพศและระดับความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปร ปรากฏผลในตาราง 5

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุตัวแปรของภูมิคุ้มกันทางจิตที่จำแนกตามเพศและระดับ
ความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ตัวแปร	อิทธิพล	F	df	p-value	Partial Eta square
อิทธิพลของพหุตัวแปร - ภูมิคุ้มกันทางจิต	เพศ	1.882	5/792	.095	.012
	ความรู้	4.652	5/792	.000	.029
	เพศ X ความรู้	2.794	5/792	.000	.017
อิทธิพลของตัวแปรเดี่ยว - การพึ่งพาตนเอง	เพศ	.131	1/792	.718	.000
	ความรู้	2.297	1/792	.130	.003
	เพศ X ความรู้	5.048	1/792	.025	.006
- สติสัมปชัญญะ	เพศ	1.248	1/792	.264	.002
	ความรู้	4.703	1/792	.030	.006
	เพศ X ความรู้	.021	1/792	.884	.000
- ความหวัง	เพศ	1.167	1/792	.280	.001
	ความรู้	12.780	1/792	.000	.016
	เพศ X ความรู้	11.673	1/792	.000	.014
- เผชิญปัญหา	เพศ	.452	1/792	.501	.001
	ความรู้	2.998	1/792	.084	.004
	เพศ X ความรู้	.997	1/792	.323	.001
- ยึดหยุ่น	เพศ	2.314	1/792	.219	.003
	ความรู้	.072	1/792	.799	.000
	เพศ X ความรู้	1.077	1/792	.300	.001

จากตาราง 5 แสดงว่าอิทธิพลร่วมของเพศและความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ($F_{5,752} = 2.74$) มีผลต่อพฤติกรรมภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังพบอิทธิพลเฉพาะของความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ($F_{5,792} = 4.672$) มีผลต่อพฤติกรรมภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในฐานะตัวแปรเดียวทีละตัว พบปฏิสัมพันธ์ร่วมระหว่างเพศและความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีผลต่อการพึ่งพาตนเอง ($F_{1,792} = 11.673$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเยาวชนชายด้วยกันที่มีความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก มีการพึ่งพาตนเอง ($\bar{X} = 23.219$) และมีความหวัง ($\bar{X} = 22.130$) สูงกว่าเยาวชนชาย ที่มีความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย ($\bar{X} = 26.811$) ผลจากการวิเคราะห์ในภาพรวมโดยทั่วไปพบว่า เยาวชนที่มีความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก มีภูมิคุ้มกันทางจิตในด้านสติสัมปชัญญะ ($\bar{X} = 10.175$) มีความหวัง ($\bar{X} = 28.148$) สูงกว่าเยาวชนที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังแสดงในตาราง 6

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ยของภูมิคุ้มกันทางจิตที่จำแนกตามเพศและความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กลุ่มตัวอย่าง	การพึ่งพาตนเอง	สติสัมปชัญญะ	ความหวัง	เผชิญปัญหา	ยืดหยุ่น
เพศ					
ชาย	22.423	9.698	27.416	25.695	27.285
หญิง	22.616	9.949	27.577	26.228	26.834
ความรู้ตามหลักปรัชญา					
น้อย	22.465	9.730	27.273	25.787	27.070
มาก	22.743	10.175	28.148	26.265	26.837
เพศ×ความรู้ในหลักปรัชญา					
ชาย ความรู้น้อย	22.130	9.569	26.811	25.461	27.193
ความรู้มาก	23.219	10.048	29.061	26.329	27.524
หญิง ความรู้น้อย	22.676	9.831	27.563	25.991	26.991
ความรู้มาก	22.464	10.251	27.614	26.228	26.435

ตอนที่ 3 ผลการอธิบายภูมิคุ้มกันทางจิตจากปัจจัยแต่ละกลุ่ม

การวิเคราะห์ส่วนนี้ใช้วิธีการถดถอยพหุคูณที่มีปัจจัยแต่ละกลุ่มเป็นตัวแปรอิสระที่ยังไม่ได้จัดอิทธิพลของปัจจัยกลุ่มอื่นๆ (simultaneous analysis of sets) และการใช้การวิเคราะห์แบบเป็นลำดับขั้นที่ลดหลั่น (hierarchical analysis of sets) เพื่อค้นหาอิทธิพลหรืออำนาจการอธิบายโดยตรงของปัจจัยแต่ละกลุ่ม หลังจากควบคุมอิทธิพลของกลุ่มปัจจัยอื่น ๆ แล้ว สำหรับปัจจัยกลุ่มต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ตอนนี้ประกอบด้วย 3 กลุ่มปัจจัย ได้แก่ 1) ปัจจัยจิตลักษณะ ประกอบด้วย การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน 2) ปัจจัยครอบครัว ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และ 3) ปัจจัยเพื่อน ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง โดยที่ทั้ง 3 กลุ่มปัจจัยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 79 ในกลุ่มรวม ร้อยละ 78 ในกลุ่มเยาวชนชาย และร้อยละ 79.9 ในกลุ่มเยาวชนหญิง และพบผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยแต่ละกลุ่มดังนี้ (ดูตาราง 7)

3.1 อิทธิพลของปัจจัยจิตลักษณะ ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยจิตลักษณะพบว่า ปัจจัยจิตลักษณะสามารถอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 75 ในกลุ่มรวม ได้ร้อยละ 74.3 ในกลุ่มเยาวชนชาย และได้ร้อยละ 75.5 ในกลุ่มนิสิตหญิง และหลังจากขจัดอิทธิพลของปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อนออกแล้วพบว่าปัจจัยจิตลักษณะสามารถอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 28 ในกลุ่มรวมได้ร้อยละ 25.5 ในกลุ่มเยาวชนชาย และได้ร้อยละ 28.5 ในกลุ่มเยาวชนหญิง

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นลำดับขั้นลดหลั่นในการอธิบายภูมิคุ้มกันทางจิตจากแต่ละกลุ่มปัจจัย

กลุ่ม B หรือ ปัจจัย	จำนวนตัวแปร ของกลุ่ม B	กลุ่ม A หรือปัจจัย	จำนวนตัวแปร ของกลุ่ม A	$R^2_{Y,AB}$	$R^2_{Y,B}$	$R^2_{Y,A}$	R^2_{change} หรือ $R^2_{Y.(B.A)}$	F_{change}
รวม (800 คน)								
จิตลักษณะ	3	ครอบครัว, เพื่อน	6	.790	.750	.510	.280	350.409**
ครอบครัว	3	จิตลักษณะ, เพื่อน	6	.790	.443	.771	.017	21.443**
เพื่อน	3	จิตลักษณะ, ครอบครัว	6	.790	.353	.779	.011	14.079
ชาย (305 คน)								
จิตลักษณะ	3	ครอบครัว, เพื่อน	6	.780	.743	.525	.255	113.956**
ครอบครัว	3	จิตลักษณะ, เพื่อน	6	.780	.410	.769	.011	4.965**
เพื่อน	3	จิตลักษณะ, ครอบครัว	6	.780	.424	.763	.017	7.578**
หญิง (495 คน)								
จิตลักษณะ	3	ครอบครัว, เพื่อน	6	.799	.755	.514	.285	229.127**
ครอบครัว	3	จิตลักษณะ, เพื่อน	6	.799	.465	.777	.022	17.483**
เพื่อน	3	จิตลักษณะ, ครอบครัว	6	.799	.327	.790	.009	7.124**

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ปัจจัยจิตลักษณะมี 3 ตัวแปรได้แก่ การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน

ปัจจัยครอบครัวมี 3 ตัวแปรได้แก่ ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากบิดามารดา

ปัจจัยเพื่อนมี 3 ตัวแปรได้แก่ ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากเพื่อน

3.2 อิทธิพลของปัจจัยครอบครัว ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยครอบครัวพบว่า ปัจจัยครอบครัวสามารถอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 44.3 ในกลุ่มรวม ได้ร้อยละ 41 ในกลุ่มเยาวชนชาย และร้อยละ 46.5 ในกลุ่มเยาวชนหญิง และหลังจากกำจัดอิทธิพลของปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยเพื่อน ออกแล้ว พบว่าปัจจัยครอบครัวสามารถอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 1.7 ในกลุ่มรวม ได้ร้อยละ 1.1 ในกลุ่มเยาวชนชาย และร้อยละ 2.2 ในกลุ่มเยาวชนหญิง

3.3 อิทธิพลของปัจจัยเพื่อน ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยเพื่อนพบว่า ปัจจัยเพื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 35.3 ในกลุ่มรวม ได้ร้อยละในกลุ่มเยาวชนชาย 42.4 และร้อยละ 32.7 ในกลุ่มเยาวชนหญิง และเมื่อกำจัดอิทธิพลของปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวออกแล้ว พบว่าปัจจัยเพื่อนสามารถอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 1.1 ในกลุ่มรวม ได้ร้อยละ 1.7 ในกลุ่มเยาวชนชาย และร้อยละ 0.9 ในกลุ่มเยาวชนหญิง

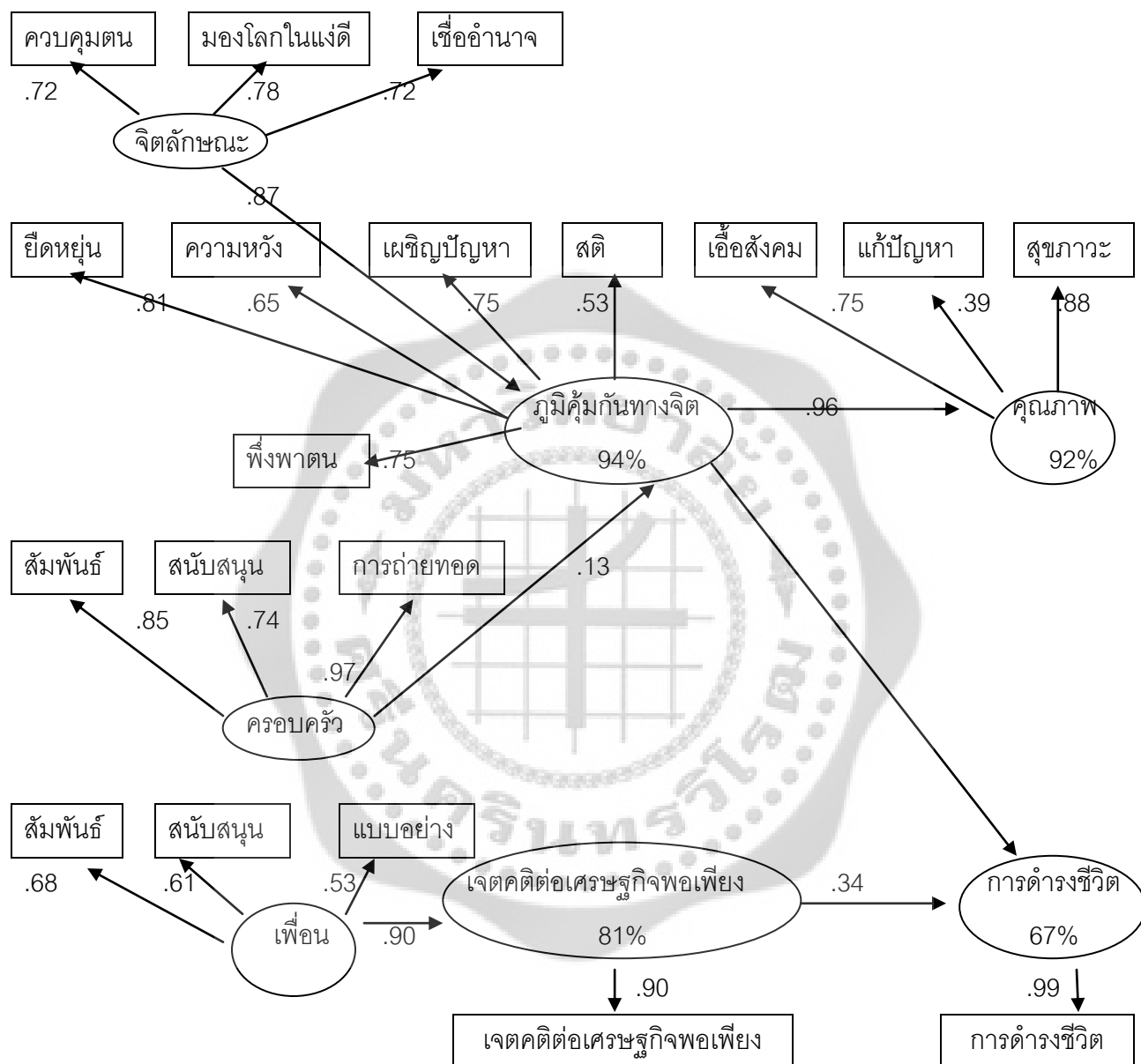
กล่าวโดยสรุปพบผลการวิเคราะห์ว่า ในการอธิบายภูมิคุ้มกันทางจิตนั้น ปัจจัยจิตลักษณะส่งผลมากที่สุดในกลุ่มรวม กลุ่มเยาวชนชาย และกลุ่มเยาวชนหญิง โดยมีอิทธิพลของปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อน ส่งผลรองลงมาตามลำดับในกลุ่มรวม แต่พบผลว่าอิทธิพลของเพื่อนส่งผลรองลงมาในกลุ่มเยาวชนชาย ในขณะที่กลุ่มเยาวชนหญิงพบอิทธิพลของครอบครัวส่งผลรองลงมาเป็นอันดับที่สอง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

การทดสอบรูปแบบที่เสนอไว้ (ดูภาพประกอบ 2) ที่แสดงว่าปัจจัยจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อน มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยที่ภูมิคุ้มกันทางจิต และเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงส่งผลต่อคุณภาพของเยาวชน และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กล่าวคือ ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นตัวแปรต้นกลางระหว่างจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยจากเพื่อนกับสุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในการทดสอบรูปแบบนี้ใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการเชิงโครงสร้าง (structural equation modeling) รูปแบบที่เสนอไว้ประกอบด้วยลักษณะของตัวแปรดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรแฝงภายนอก (exogenous variables) มี 3 ตัวแปร ดังนี้
 - 1.1 จิตลักษณะ ประกอบด้วย การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน
 - 1.2 ปัจจัยครอบครัว ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา
 - 1.3 ปัจจัยเพื่อน ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากเพื่อน
2. ตัวแปรแฝงภายใน (endogenous variables) มี 4 ตัวแปรดังนี้
 - 2.1 ภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วย การพึ่งพาตนเอง สติ-สัมปชัญญะ ความหวัง การเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่น
 - 2.2 เจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
 - 2.3 คุณภาพเยาวชน ประกอบด้วย สุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา และพฤติกรรมเอื้อสังคม
 - 2.4 การดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง





ภาพประกอบ 4 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ารูปแบบแรกที่เราเสนอไว้ในภาพประกอบ 2 และตาราง 8 ไม่มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2_{(123)} = 1298.342$, $p = .05$) และค่าดัชนีความสอดคล้อง ($GFI = .854$, $AGF = .775$, $CFI = .893$ และ $RMSEA = .109$) ไม่อยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ แสดงว่ารูปแบบที่เราเสนอไว้ไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการปรับรูปแบบโดยอาศัยดัชนีการปรับ และแนวคิดทฤษฎีประกอบในการอธิบายความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต ตามรูปแบบทางเลือกใหม่หรือรูปแบบที่ได้รับการปรับที่เสนอไว้ในภาพประกอบ 4 และตาราง 8

ผลการทดสอบรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตที่เสนอเป็นทางเลือกใหม่ โดยแยกอิทธิพลของปัจจัยเพื่อนที่มีผลโดยตรงต่อภูมิคุ้มกันทางจิตออกจากรูปแบบแรก พบว่ารูปแบบทางเลือกที่เสนอใหม่มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ตาราง 8 และภาพประกอบ 4) มีค่า $\chi^2_{(87)} = 421.738$, $p < .001$ และมีค่าดัชนีความสอดคล้องเหมาะสมอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ($\chi^2/df = 4.848$, $GFI = .951$, $AGFI = .894$, $CFI = .971$) และมีค่าความคลาดเคลื่อน (RMSEA) เท่ากับ .069 โดยเสนอผลตามลำดับดังต่อไปนี้

ตาราง 8 ค่าสถิติทดสอบความสอดคล้องเหมาะสมของโมเดลสำหรับรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตเริ่มแรกและที่ปรับแล้ว

รูปแบบ	χ^2	df	χ^2/df	GFI	CFI	RMSEA	CN
เริ่มแรก	1298.342	123	10.556	.854	.893	.109	100
ปรับแล้ว	421.738	87	4.848	.951	.971	.069	208

4.1 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตและเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ปัจจัยสาเหตุที่ศึกษามี 3 ปัจจัยได้แก่ จิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อน ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าจิตลักษณะ ($\beta = .133$) มีอิทธิพลโดยตรงในทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าเยาวชนที่มีจิตลักษณะที่ดี (มีการควบคุมตน มีการมองโลกในแง่ดี และมีความเชื่ออำนาจในตน) และมีปัจจัยครอบครัวที่ดี (มีความสัมพันธ์กับบิดามารดาสูง ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมาก และได้รับการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากบิดามารดา) จะมีภูมิคุ้มกันทางจิตมากด้วย และพบว่าจิตลักษณะมีอิทธิพลทางตรงสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต โดยทั้งจิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิต

ได้ร้อยละ 94 โดยที่ปัจจัยเพื่อนนั้นไม่มีผลโดยตรงต่อภูมิคุ้มกันทางจิต แต่ปัจจัยดังกล่าวส่งผลโดยตรงทางบวกต่อเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ($\beta = .314$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานแสดงอิทธิพลทางตรงของจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อนที่มีต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิต

ปัจจัยเชิงสาเหตุ	ตัวแปรผล	
	ภูมิคุ้มกันทางจิต	เจตคติต่อการดำรงชีวิต
จิตลักษณะ	.870	-
ปัจจัยครอบครัว	.133	-
ปัจจัยเพื่อน	-	.902
R^2	.944	.813

หมายเหตุ : ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานแสดงอิทธิพลทางตรงที่ปรากฏในตารางมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4.2 ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพของเยาวชนและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏผลในตาราง 10

4.2.1 อิทธิพลของภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีผลต่อคุณภาพของนิสิตและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตมีอิทธิพลโดยตรงทางบวกต่อคุณภาพของเยาวชน ($\beta = .466$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตมาก จะเป็นเยาวชนที่มี สุขภาวะทางจิตสูง มีความสามารถในการแก้ปัญหามาก มีพฤติกรรมเอื้อสังคมสูง และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากตามไปด้วย ในขณะที่เจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีอิทธิพลโดยตรงทางบวกต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ($\beta = .348$)

4.2.2 อิทธิพลของจิตลักษณะ ครอบครัว และเพื่อนที่มีผลต่อคุณภาพของเยาวชน และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า จิตลักษณะ และปัจจัยครอบครัวมีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพเยาวชน ($\beta = .837$ และ $\beta = .128$ ตามลำดับ) และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ($\beta = .406$ และ $\beta = .067$ ตามลำดับ) โดยผ่านทางภูมิคุ้มกันจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยเพื่อนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ($\beta = .314$) โดยผ่านทางเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานแสดงอิทธิพลทางตรง ทางอ้อม และรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อคุณภาพของเยาวชน และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ตัวแปรผล	คุณภาพของนิสิต			การดำรงชีวิต		
	ตรง	อ้อม	รวม	ตรง	อ้อม	รวม
ปัจจัยเชิงสาเหตุ						
จิตลักษณะ	-	.837	.837	-	.406	.406
ครอบครัว	-	.128	.128	-	.062	.062
เพื่อน	-	-	-	-	.314	.314
ภูมิคุ้มกันทางจิต	.961	-	.961	.466	-	.466
เจตคติต่อการดำรงชีวิต	-	-	-	.348	-	.348
R^2	.924			.673		

หมายเหตุ : ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานแสดงอิทธิพลทางตรง ทางอ้อม และรวม ที่ปรากฏในตารางมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการวิเคราะห์รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต พบว่าชุดของตัวแปรในรูปแบบนี้ตามลำดับเส้นทางของตัวแปรในภาพประกอบ 4 โดยรวมอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของปัจจัยเชิงสาเหตุของจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยเพื่อน ภูมิคุ้มกันทางจิต และเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพเยาวชนได้ร้อยละ 92.4 และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ร้อยละ 67.3 โดยที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุของจิตลักษณะ และปัจจัยครอบครัวกับผลที่ตามมาได้แก่คุณภาพของเยาวชน และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในขณะที่เจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุของปัจจัยเพื่อนกับการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน โดยมีจุดมุ่งหมายที่เฉพาะ 4 ประการ ดังนี้ 1) เพื่อค้นหากลุ่มเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลของจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อนที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต 3) เพื่อศึกษาอิทธิพลของภูมิคุ้มกันทางจิตที่มีผลต่อคุณภาพของเยาวชน และ 4) เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ เยาวชนที่เป็นนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยของรัฐในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 800 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนธันวาคม 2553 – มีนาคม 2554 โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดต่าง ๆ ซึ่งเป็นแบบวัดตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ลักษณะแบบวัดเป็นข้อความประกอบมาตราประมาณค่า 5 ระดับจาก จริงที่สุด ถึง ไม่จริงเลย โดยแบบวัดเหล่านี้มีคุณภาพเป็นที่ยอมรับได้ทั้งอำนาจจำแนก ความเที่ยงตรง และความเชื่อถือได้ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายในแบบแอลฟามีค่าอยู่ระหว่าง .72 ถึง .89

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อคำนวณค่าสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปร หาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ทำการเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางจิตจำแนกตามเพศและความรู้ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุตัวแปร และหาอำนาจการอธิบายภูมิคุ้มกันทางจิตจากแต่ละกลุ่มปัจจัยโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นลำดับขั้นลดหลั่น รวมทั้งการใช้โปรแกรม AMOS เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

สรุปผลการวิจัย

1. จิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต และเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

2. เพศและความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีอิทธิพลร่วมต่อภูมิคุ้มกันทางจิต โดยเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย ด้านการพึ่งพาตนเอง และด้านความหวัง เป็นกลุ่มเยาวชนชายที่มีความรู้ตามหลัก

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย และผลการวิจัยในภาพรวมยังพบว่าเยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อยในด้านสติสัมปชัญญะ และด้านความหวังเป็นผู้ที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย

3. อิทธิพลของปัจจัยแต่ละกลุ่มที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตพบว่าจิตลักษณะ มีอิทธิพลสูงสุดในกลุ่มเยาวชนชาย หญิง และกลุ่มรวม รองลงมาคือ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อนตามลำดับ ในกลุ่มรวม โดยที่กลุ่มเยาวชนชาย ปัจจัยเพื่อน มีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยครอบครัว ในขณะที่กลุ่มเยาวชนหญิง ปัจจัยครอบครัว มีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยเพื่อน

4. อิทธิพลของจิตลักษณะมีผลในทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิตสูงสุด ($\beta = .837$) รองลงมาได้แก่ ปัจจัยครอบครัว ($\beta = .128$) โดยทั้งสองปัจจัยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 92.4 นอกจากนี้ยังพบว่าจิตลักษณะ ($\beta = .406$) และปัจจัยครอบครัวส่งผลทางอ้อมต่อคุณภาพเยาวชน และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยผ่านทางภูมิคุ้มกันทางจิต

5. อิทธิพลของภูมิคุ้มกันทางจิต มีผลโดยตรงต่อคุณภาพของเยาวชน ($\beta = .561$) และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ($\beta = .466$)

6. โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน ประกอบด้วยจิตลักษณะ (การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) ส่งผลโดยตรงทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลต่อคุณภาพของเยาวชน และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อน สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพเยาวชนได้ร้อยละ 92.4 และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ร้อยละ 67.3 โดยที่ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุของจิตลักษณะ และปัจจัยครอบครัวกับผลที่ตามมาได้แก่คุณภาพของเยาวชนและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนนั้น ทำให้ได้ข้อค้นพบที่ช่วยขยายขอบเขตองค์ความรู้เรื่องภูมิคุ้มกันทางจิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังต่อไปนี้

1. ความแตกต่างระหว่างเพศและความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับภูมิคุ้มกันทางจิต
ผลการวิจัยครั้งนี้พบอิทธิพลร่วมระหว่างเพศและความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าในกลุ่ม

เยาวชนชายด้วยกัน เยาวชนที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก มีภูมิคุ้มกันทางจิตด้านการพึ่งพาตนเอง และด้านความหวังมากกว่า เยาวชนที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย ประกอบกับการวิจัยในภาพรวมพบว่าเยาวชนที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก มีภูมิคุ้มกันทางจิตด้านสติสัมปชัญญะและความหวังมากกว่าเยาวชนที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย ผลการวิจัยที่ค้นพบครั้งนี้ ยืนยันแนวคิดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่มีการเชื่อมโยงเงื่อนไขความรู้กับภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวว่า มีส่วนเกี่ยวข้องกันและเป็นส่วนประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตไปในทางสายกลาง (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2549) และสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986) ในเรื่องสิ่งที่มาก่อนการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยพื้นฐานเดิมเป็นตัวกำหนดที่สำคัญกับสิ่งที่บุคคลนั้น คาดหวังว่าจะแสดงความสามารถปฏิบัติได้ดีแค่ไหนในอนาคต เช่นเดียวกับข้อค้นพบนี้ที่แสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่มีความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาก จะมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ สามารถใช้สติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตได้ดี และมีความหวังที่สามารถวางแผนเส้นทางที่จะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ นอกจากนี้ แวน เด็น ฮิวเวล และคณะ (Van Den Heuvel et al, 2010) ระบุว่าองค์ประกอบของความหวังมีความคาบเกี่ยวในบางส่วนกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self – efficacy)

ในเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศกับภูมิคุ้มกันทางจิต ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าเยาวชนชายและหญิงมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของกรมสุขภาพจิต (2543) ที่พบว่าประชาชนไทยที่มีช่วงอายุ 12 – 60 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยที่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้านของกรมสุขภาพจิตที่ได้นิยามไว้มีความคล้ายคลึงกับบางองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เช่นเดียวกับงานวิจัยต่างประเทศที่เป็นการศึกษาของ บาร์ออน และปาร์เกอร์ (Bar-On & Parker, 2000) ที่พบว่าเพศชายและหญิงมีความสามารถทางอารมณ์และสังคมไม่แตกต่างกันในภาพรวม

2. รูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ยืนยันรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนเป็นไปในลักษณะที่ว่าจิตลักษณะ (การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) และปัจจัยครอบครัว (ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตจากบิดามารดา) มีอิทธิพลโดยตรงต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน โดยภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นตัวแปรต้นกลางที่รับอิทธิพลจากปัจจัยเหล่านี้แล้วส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพเยาวชนได้แก่ สุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง รูปแบบนี้ยังระบุว่าเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นตัวแปร

คั่นกลางที่ช่วยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพื่อน (ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากเพื่อน) กับการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของเยาวชน ผลการวิจัยที่พบนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับการรู้คิด (cognitive adaption theory) ที่ระบุว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้กับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดในชีวิตถ้าบุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดี มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีการควบคุมตนเองสูง (Taylor, 1983) โดยที่ทฤษฎีการปรับการรู้คิดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดภูมิคุ้มกันทางจิตที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบกับแนวคิดเรื่องการถ่ายทอดทางสังคม (Maccoby, 1993) ที่กล่าวว่าบุคคลจะได้รับนิสัย ทักษะ ค่านิยม และมีแรงจูงใจที่จะทำหรือมีพฤติกรรมที่มีคุณภาพนั้นขึ้นอยู่กับตัวแทนของสถาบันต่าง ๆ ทางสังคม เช่น บิดามารดา และเพื่อนทำหน้าที่หล่อหลอมคุณลักษณะที่ตึงามขึ้นมา ผสมผสานกับแนวคิด บุคลิกลักษณะและพัฒนาการการรู้คิด (Radke – Yarrow, Zahn – Wax & Chapman, 1983) ที่เชื่อว่าบุคคลมีความรู้สึกนึกคิด เชื่อและตระหนักรู้อย่างไรแล้วคุณลักษณะเช่นนี้เป็นสิ่งคั่นกลางที่จะส่งผลต่อพัฒนาการพฤติกรรมที่มีคุณภาพ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ อุษา ศรีจินดารัตน์ (2547) ที่พบว่า จิตสำนึกทางปัญญาเป็นตัวแปรคั่นกลางที่รับอิทธิพลจากปัจจัยจิตสังคม (การถ่ายทอดทางปัญญาสังคม – อารมณ์จากบิดามารดา การเห็นแบบอย่างทางอารมณ์และพฤติกรรมจากเพื่อน และการควบคุมตน) เหล่านี้แล้วส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตความสามารถในการแก้ปัญหา และพฤติกรรมเอื้อสังคมของเยาวชนวัยรุ่น

สำหรับการอภิปรายผลในเรื่องรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนต่อไปนั้น ได้จำแนกออกเป็น 2 ประเด็นได้แก่ ปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน และปัจจัยเชิงผลของภูมิคุ้มกันทางจิต ดังนี้

2.1 ปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิตและคุณภาพของเยาวชน

ผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า จิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 94.4 โดยจิตลักษณะมีอิทธิพลในทางบวกมากที่สุด ($\beta = .870$) รองลงมาคือปัจจัยครอบครัว ($\beta = .133$) ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ (แนวคิดหนึ่งที่ใกล้เคียงกับโครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต) นั้น การตอบสนองการเปลี่ยนแปลงของบุคคลนั้นจะต้องพิจารณาทั้งความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเฉพาะคุณลักษณะทางจิตของบุคคล และอิทธิพลของสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อบุคคล (Parent, 2010) สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับการรู้คิดที่ระบุว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้กับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดในชีวิตถ้าบุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองและมีการควบคุมตนเองสูง โดยที่ทฤษฎีเสนอแนะว่ากระบวนการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ที่เป็นภัยคุกคามนั้นบุคคลจะต้องพยายามควบคุมสถานการณ์นั้นให้ได้เพื่อที่จะคงความรู้สึกว่ามีความสามารถในชีวิต

(Taylor, 1983) โดยที่จิตลักษณะที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิตประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของทรัพยากรบุคคล (personal resources) หรือทุนทางใจ (psychological capital) ที่ได้รับการยืนยันจากผลการวิจัยหลายเรื่องที่ศึกษาทางด้านจิตวิทยาสุขภาพและองค์การว่าปัจจัยเหล่านี้จะเป็นปัจจัยปกป้องบุคคลจากความเจ็บป่วยทั้งทางด้านจิตใจและด้านสุขภาพกาย รวมทั้งเอื้อต่อการให้บุคคลมีการปรับตัวได้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ได้ (Van den Heuvel et al., 2010; Luthans & Youssef, 2004) โดยมีหลักฐาน ที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัดว่า การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัย (Scheier & Carver, 1992) และพลังใจในการทำงาน (อรพินท์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ วิลาศลักษณ์ ชวัลลสี, 2546) เช่นเดียวกับการศึกษาหลายเรื่องที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจในตนกับการเปลี่ยนแปลงที่แสดงให้เห็นว่าความเชื่ออำนาจในตนเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลจะปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงที่โหดร้าย โดยพบว่าบุคคลที่มีความเชื่ออำนาจในตนจะปรับตัวต่อความเครียดได้ดีกว่าบุคคลที่เชื่ออำนาจนอกตน และยังพบอีกว่าความเชื่ออำนาจในตนมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการมีสุขภาวะทางจิต (ในรูปของมีความวิตกกังวล และความซึมเศร้าต่ำ) หลังจากที่มีการเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้น ในขณะที่บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจนอกตนมีความวิตกกังวลและซึมเศร้ามากกว่าเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต (Parent, 2010) และงานวิจัยในประเทศไทยยังพบว่า ความเชื่ออำนาจในตนมีอิทธิพลโดยตรงในทางบวกต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จัดการกับงานและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (คุณลักษณะด้านการรับรู้ความสามารถนั้นเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต) และการรับรู้ความสามารถนั้นส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการตัดสินใจทางการศึกษา-อาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ (อรพินท์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และทัศน ทอภักดี, 2540) นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังเป็นปัจจัยจิตลักษณะอีกปัจจัยหนึ่งที่มีหลักฐานจากการวิจัยที่ปรากฏว่า บุคคลที่มีความสามารถควบคุมการคิด อารมณ์ ความหุนหันและการกระทำที่ไม่พึงปรารถนานั้นสามารถก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในทางบวก เช่น การศึกษาวิจัยของ อรพินท์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2543) ที่พบว่า การควบคุมตนเองเป็นปัจจัยเชิงเหตุของจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ที่พบว่า การควบคุมตนเองมีอิทธิพลสูงสุดในการทำนายพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาของนิสิตในมหาวิทยาลัย และพบว่านิสิตกลุ่มที่ได้รับการฝึกควบคุมตนเองมีความตั้งใจที่จะกระทำพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญาสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เช่นเดียวกับข้อค้นพบที่ได้จากการประมวลงานวิจัยหลายเรื่องในต่างประเทศ (Tagney et al., 2004) พบว่าการควบคุมตนเองเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหุนหัน คนที่มีการควบคุมตนเองต่ำจะมีปัญหาในการใช้สิ่งเสพติด ดื่มเหล้า และมีความผิดปกติในการบริโภค ในขณะที่

คนที่มีการควบคุมตนเองได้ดี จะมีความสามารถในการประหยัดเงินได้ดีกว่า มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และมีสติรับผิชอบ

ในการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่าปัจจัยครอบครัวมีอิทธิพลรองลงมาจากจิตลักษณะที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ผลการวิจัยครั้งนี้ยังคงยืนยันถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัวโดยเฉพาะบิดามารดา ซึ่งเป็นบุคคลที่สำคัญในการถ่ายทอดทางสังคมในชีวิตตั้งแต่แรกเกิดและยังคงความสำคัญนี้อย่างต่อเนื่องถึงแม้ว่าบุคคลจะเติบโตอย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นแล้วก็ตาม อิทธิพลจากบิดามารดาก็ยังไม่ลดน้อยลง โดยเฉพาะจากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการปลูกฝังจากบิดามารดาให้บุตรธิดามีการดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ให้ความสำคัญเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเองและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง (น้ำหนักรองประกอบ = .97) รวมทั้งแสดงออกให้บุตรธิดารับรู้ถึงความรักความเอาใจใส่เข้าใจในจิตใจและปัญหาของบุตรธิดา พร้อมกับการที่บิดามารดามีการสนับสนุนช่วยเหลือแล้ว เยาวชนจะมีการซึมซับเอาคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้เข้าไปในจิตใจด้วย ทำให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีตามไปด้วย และเอื้อให้เยาวชนแสดงพฤติกรรมที่มีคุณภาพได้แก่ การมีสุขภาวะทางจิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีพฤติกรรมเชื้อสังคม และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในขณะเดียวกันถ้าบิดามารดามีการถ่ายทอดคุณลักษณะเหล่านี้น้อย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี และมีการสนับสนุนช่วยเหลือสนับสนุนน้อยแล้ว เยาวชนจะมีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่องที่แสดงให้เห็นว่าสัมพันธ์ภายในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดทางสังคมจากครอบครัว ต่างมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อคุณลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรม (อรพินท์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ 2543, อรพินท์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดารัตน์ 2548, งามตา วนินทานนท์ และ อุษา ศรีจินดารัตน์, 2552)

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ยังได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของอิทธิพลของเพื่อนที่มีผลโดยตรงต่อเจตคติและมีผลโดยอ้อมต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กล่าวคือ เยาวชนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และมีการเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจากเพื่อนมากแล้ว จะมีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากตามไปด้วย และส่งผลให้เยาวชนนั้นมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากด้วย ผลการวิจัยครั้งนี้ ยืนยันแนวคิดในการศึกษาเจตคติที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เจตคติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม และเจตคติจะสามารถทำนายพฤติกรรมได้มาก ถ้ามีการวัดลักษณะเฉพาะเจาะจงของเจตคติและพฤติกรรม ให้มีความสอดคล้องกัน และผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาใจ สอนไผ่ (2547) ที่พบว่าสามเณรที่มีเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติทางพุทธศาสนามากเท่าใด ก็มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนา และการปฏิบัติตนด้วยการถือศีล 10 ข้อของสามเณรอย่างเคร่งครัดมาก เช่นเดียวกับงานวิจัยของ ผจกจิต

อินทสุววรรณ และคณะ (2547) ที่พบว่า การควบคุมตน เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา ประสบการณ์ จากครอบครัว สถานการณ์ในโรงเรียน และเหตุผลในการคิด สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วย ปัญญาของนักเรียนได้ สำหรับผลการวิจัยข้างต้นในส่วนที่พบว่า อิทธิพลของเพื่อน มีผลต่อเจตคติและการ ดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของการเรียนรู้ที่ได้ จากการสังเกตที่กล่าวว่าบุคคลจะยอมรับพฤติกรรมบุคคลอื่นที่มีความผูกพันทางอารมณ์อย่างมาก โดย อิทธิพลระยะใกล้ที่สุดของการเรียนรู้จากการสังเกตส่งผลต่อกระบวนการตั้งใจที่ทำให้บุคคลรับเอาคุณลักษณะ ที่ได้เรียนรู้จากการสังเกตเข้ามาไว้ในจิตใจ (Bandura, 1986) โดยเฉพาะเพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญหลัก ต่อวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และผลการวิจัยครั้งนี้ยังสนับสนุนข้อค้นพบจากการวิจัยก่อนหน้านี้ของ ต่างประเทศที่พบว่า สัมพันธภาพที่ดีกับบิดามารดาส่งผลในวงกว้างต่อสุขภาวะทั่วไปและการปรับตัวของวัยรุ่น แต่สัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนจะมีอิทธิพลเฉพาะบางมิติเท่านั้น (Markiewicz et al., 2001) สอดคล้องกับ งานวิจัยของไทยที่ได้วิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของ เยาวชนไทย แล้วพบว่า การเห็นแบบอย่างทางอารมณ์และพฤติกรรมจากเพื่อน ($\beta = .31$) เป็นปัจจัยหนึ่ง นอกเหนือจากการถ่ายทอดทางปัญญาสังคม อารมณ์ของบิดามารดา ($\beta = .40$) และการควบคุมตน ($\beta = .28$) ที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อจิตสำนึกทางปัญญาของเยาวชนวัยรุ่นแล้ว ยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตของ เยาวชนด้วย (อรพินท์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ อุษา ศรีจินดารัตน์, 2547)

a. ปัจจัยเชิงผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตมีอิทธิพลโดยตรงต่อคุณภาพของเยาวชน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง สุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง กล่าวคือ เยาวชนที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตมากจะมีผลทำให้เยาวชนมีชีวิตที่มีคุณภาพ โดยมี สุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถแก้ปัญหาได้ มีพฤติกรรมเอื้อสังคม และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งข้อค้นพบเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นเกราะป้องกันที่ดี เมื่อบุคคลเผชิญ กับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของสังคมนั้น บุคคลสามารถที่จะยืนหยัด จัดการกับสิ่งที่ เป็นภัยคุกคามต่าง ๆ ได้อย่างปกติสุข และพัฒนาตนเองให้เติบโตอย่างมีคุณภาพต่อไปได้ เช่น การศึกษาวิจัยของ บราวน์ และ มาร์แชล (Brown & Marshall, 2001) พบความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวัง และผลการแสดงออกโดยบุคคลที่มีความคาดหวังในระดับปานกลางหรือในระดับสูงกับความสำเร็จ (โครงสร้าง ที่คล้ายคลึงกับภูมิคุ้มกันทางจิตด้านความหวัง) มีการแก้ปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับความคาดหวังต่ำ ในการแก้ปัญหาที่ยาก เช่นเดียวกับงานวิจัยหลายเรื่อง que ศึกษาตัวแปรบางตัวที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับ ภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ ทุนทางจิตใจ (psychological capital) ที่ประกอบด้วย ทรัพยากรบุคคล (personal resource) และความยืดหยุ่น (resilience) ต่างยืนยันว่าสภาวะจิตใจในทางบวกเหล่านี้เป็นปัจจัยปกป้อง

ให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถรับมือกับเหตุการณ์วิกฤติ และยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคได้ และปรับตัวได้ พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง (Van den Heuvel et al., 2010) สำหรับงานวิจัยในประเทศไทย หลายเรื่องได้ระบุว่าเรื่องของพลังจิตใจ เป็นคุณลักษณะสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยพลังจิตใจในการศึกษางานวิจัยเหล่านี้เป็นพลังจิตใจที่มีลักษณะแปรเปลี่ยนได้โดยได้รับผลมาจากจิตลักษณะและสภาพแวดล้อม แล้วพลังจิตใจจะมีอิทธิพลโดยตรงต่อผลลัพธ์หรือพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น งานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ อุษา ศรีจินดารัตน์ (2547) พบว่าการที่เยาวชนวัยรุ่นมีจิตสำนึกทางปัญญาสูงแล้ว จะเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพชีวิตดี มีความสามารถในการแก้ปัญหา และมีพฤติกรรมเอื้อสังคม นอกจากนี้งานวิจัยของ งามตา วนินทานนท์ และ อุษา ศรีจินดารัตน์ (2552) ได้พบผลทำนองเดียวกันว่า ความสุขใจมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเรียน และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อผลการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

1. ผลการวิจัยได้เสนอแนะว่าภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นคุณลักษณะทางจิตที่มีความสำคัญที่จะเอื้อให้เยาวชนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพได้แก่ การมีสุขภาวะทางจิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีพฤติกรรมเอื้อสังคม และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาในสังคมไทย ดังนั้นจึงควรใช้ผลการวิจัยนี้เป็นพื้นฐานในการกำหนดนโยบายและวางแผนทางในการเสริมสร้างให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิต เช่น มีการพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญได้แก่ การส่งเสริมให้เยาวชนสามารถควบคุมตนได้ มีการมองโลกในแง่ดี และมีความเชื่ออำนาจในตน รวมทั้งรณรงค์ให้ครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อคุณภาพของเยาวชน ครอบครัวมีคุณลักษณะเช่นไร ย่อมส่งผลให้บุคคลในครอบครัวมีคุณลักษณะเช่นนั้น โดยเฉพาะเยาวชนที่อยู่ในครอบครัวที่มีบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวให้ความรักอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ ให้กำลังใจช่วยเหลือกัน และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พร้อมกับการที่เยาวชนได้รับการปลูกฝังจากครอบครัวให้มีการดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเองได้แล้ว จะช่วยทำให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นเกราะป้องกันให้เยาวชนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ และเอื้อประโยชน์ต่อสังคม

2. ผลการวิจัยที่ได้ยืนยันถึงความเกี่ยวข้องระหว่างความรู้ จิตลักษณะ เจตคติ และพฤติกรรม ดังนั้นในการวางแผนทางหรือมาตรการใด ๆ ที่จะทำให้เยาวชนมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะทำให้เกิดผลได้นั้น ควรจะต้องมีการพัฒนาคุณลักษณะภายในของเยาวชนที่เกี่ยวข้อง การใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้ครบวงจรทั้งด้านการให้ความรู้ในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาให้เยาวชนมีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบกับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิต

3. ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของเพื่อนมีความสำคัญต่อเจตคติและการดำรงชีวิตของเยาวชน ดังนั้นในการที่เยาวชนมีเจตคติและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเช่นไรนั้น ขึ้นอยู่กับการเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตลักษณะนั้นจากเพื่อน เยาวชนพร้อมที่จะซึมซับเลียนแบบหรือทำตามอย่างเพื่อนที่อยู่รอบตัว โดยเฉพาะการทำตามอย่างนี้จะมีผลมากเมื่อเยาวชนมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน และได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ด้วยเหตุนี้ในการส่งเสริมให้เยาวชนมีการดำรงชีวิตอย่างไรนั้น พึงตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของเพื่อนที่ใกล้ชิดผูกพัน ที่เยาวชนพร้อมที่จะซึมซับเอาแบบอย่างทางด้านความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมจากกลุ่มเพื่อน

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การทดสอบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนครั้งนี้ ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะเวลาเดียวกัน ดังนั้นจึงมีความจำกัดในการอ้างอิงเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต การวิจัยต่อไปจึงควรเป็นการศึกษาระยะยาวและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านจิตลักษณะ ภูมิคุ้มกันทางจิต สภาพแวดล้อมจากครอบครัวและเพื่อน รวมทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อสามารถตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตได้อย่างสมบูรณ์ และควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบเพื่อช่วยในการอธิบายพัฒนาการของภูมิคุ้มกันทางจิต และกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น นอกจากนี้การศึกษาระยะยาวยังช่วยให้สามารถตรวจสอบได้ว่าคุณลักษณะจิตใจใดเป็นคุณลักษณะที่คงเส้นคงวาหรือปรับเปลี่ยนได้

2. การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามหรือแบบวัดที่ใช้การรายงานตนเองเท่านั้นเพียงอย่างเดียว ในการวัดตัวแปรต่าง ๆ ซึ่งสามารถส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันสูงมาก ทั้งนี้เนื่องจากมาจากความแปรปรวนของแหล่งและวิธีการวัดแบบเดียวกัน ถึงแม้ว่าการวัดที่ให้รายงานตนเองอาจจะเป็นวิธีที่ทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ตนเองของวัยรุ่น แต่การศึกษาวิจัยต่อไปควรจะใช้ข้อมูลอื่นประกอบสำหรับการวัดโครงสร้างที่สำคัญ เช่น ภูมิคุ้มกันจิต เพื่อที่จะลดความสัมพันธ์ที่สูงเกินไประหว่างตัวแปรที่เกิดขึ้นเนื่องจากความแปรปรวนวิธีการวัดและแหล่งของการวัดที่ร่วมกัน

3. ผลการวิจัยครั้งนี้ค้นพบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตมี 6 ประการได้แก่ การพึ่งพาตนเอง สติสัมปชัญญะ ความหวัง การเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่น และภูมิคุ้มกันทางจิตยังทำหน้าที่เป็นทั้งปัจจัยที่ปกป้องภัยคุกคามต่าง ๆ ที่มีต่อบุคคล แล้วยังทำหน้าที่เป็นปัจจัยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ ดังนั้น การวิจัยต่อไปควรมีการต่อยอดจากงานวิจัยเรื่องนี้ โดยเฉพาะการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิตในตัวแปรจิตลักษณะสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่เป็นภัยคุกคาม เช่น ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ภาระงานหรือความคลุมเครือในสถานการณ์ เพื่อให้เข้าใจการทำหน้าที่ของภูมิคุ้มกันทางจิตได้

สมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัดภูมิคุ้มกันทางจิตให้สามารถใช้เป็นดัชนีชี้บ่งระดับภูมิคุ้มกันทางจิตของบุคคลได้อย่างถูกต้องและได้มาตรฐาน สามารถใช้คัดกรองบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตอยู่ในระดับต่ำ เพื่อที่จะได้หาทางช่วยหรือส่งเสริมต่อไป

4. การศึกษาวิจัยต่อไป ควรศึกษาในลักษณะการวิจัยเชิงทดลองเพื่อยืนยันสาเหตุและผลของการมีภูมิคุ้มกันทางจิต โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ เป็นแนวทางในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิต โดยอาจพัฒนาจิตลักษณะที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบกับการพัฒนาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิต ควบคู่ไปกับการส่งเสริมสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว

5. การศึกษาวิจัยต่อไปควรมีการตรวจสอบความแข็งแกร่งและไม่แปรเปลี่ยนของรูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตกับกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามเพศ ระดับชั้นปี รวมทั้งทำการวิจัยโดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชน เพื่อผลการวิจัยจะได้สามารถสรุปอ้างอิงได้กว้างขวางยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

กรมการปกครอง. (2543). **พออยู่ พอกิน**. กรุงเทพฯ: อาสารักษาดินแดน.

กรมสุขภาพจิต. (2543). **รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทย อายุ 12 – 60 ปี**. กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

จรรยา สุวรรณทัต ลาตทองใบ ภูอภิรมย์ และ กมล สุดประเสริฐ. (2533). **ความสามารถในการควบคุมตนเองของเด็กไทยในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทางการศึกษา การฝึกทักษะ และการพัฒนาจิตลักษณะเพื่อการสร้างพลเมืองที่มีประสิทธิภาพ**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 44 . กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์.

งามตา วนินทานนท์ และ อุษา ศรีจินดารัตน์. (2552). **ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการจัดการศึกษาตามแนวปฏิรูปการศึกษา สภาพแวดล้อมทางครอบครัวและโรงเรียนที่มีต่อความสุขและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย : การวิจัยช่วงยาวหลายระยะ**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน. (2530). **การวัดและการวิจัยทัศนคติที่เหมาะสมตามหลักวิชาการ เอกสารบรรยายพิเศษในวิชาสัมมนาสังคมศาสตร์เชิงพฤติกรรม สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ. (2540). **ความเชื่อและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาของคนไทย : การปลูกฝังอบรมและคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ : คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน งามตา วนินทานนท์ และคณะ. (2536). **ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะเสี่ยงในครอบครัวและแนวทางป้องกัน**. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.

ดวงเดือน พันธุมนาวิน อรพินทร์ ชูชม และ สุภาพร ลอยด์. (2529). **การควบคุมอิทธิพลของสื่อมวลชนของครอบครัวกับจิตลักษณะที่สำคัญของเยาวชนไทย**. รายงานการวิจัยฉบับที่ 40. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2548). **การสนับสนุนทางสังคมของหัวหน้า : ความหมาย วิธีวัด และแนวทางการพัฒนา**. วารสารจิตวิทยา. 12, 65 – 81.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน และ งามตา วนินทานนท์ (2551). **การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติด้านการมีภูมิคุ้มกันตน**. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. **อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ**. Retrieved May 10, 2010, from

<http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm>

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. (2547). **การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน**.

รายงานการวิจัยฉบับที่ 99. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2540). **ความเครียด : เอกสารประกอบการอบรมคลินิกคลายเครียด**.

กรุงเทพฯ : ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

พรรณี บุญประกอบ และจรัส อุ่นจิตติวัฒน์. (2546). **ลักษณะทางจิตสังคมกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของเยาวชนไทย**.

รายงานการวิจัยฉบับที่ 94. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พระมหาใจ สอนไผ่ (2547). **ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการของบ้าน วัด โรงเรียนและจิตลักษณะที่เกี่ยวข้อง**

ลักษณะทางพุทธศาสนาของสามเณรผู้เรียนบาลี. ภาคนิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม).

กรุงเทพฯ : คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ. (2550). **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10**

(พ.ศ.2550 – 2554). กรุงเทพฯ : อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2549). **คู่มือแนวทางชีวิต : รักพ่อ เพื่อพ่อขอดำเนินชีวิต**

ด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข

แสงอรุณ ธรรมเจริญ และลินดา สุวรรณดี. (2547). **ตัวบ่งชี้ทางจิตสังคมของพฤติกรรมจริยธรรมของวัยรุ่นในเขตที่มี**

แหล่งยั่วยู่ในระดับต่างกัน. วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์ : ระบบพฤติกรรมไทย, 1(1), 41 – 66.

อรพินทร์ ชูชม. (2545). **การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัย

พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์. (2543). **การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแรงจูงใจ**

ภายใน : ปัจจัยที่สัมพันธ์กับแรงจูงใจภายใน. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรพินทร์ ชูชม วิลาสลักษณ์ ชิววลี และอัจฉรา สุขารมณ์. (2546). **รูปแบบการพัฒนาดนเพื่อเพิ่มพลัง**

ใจในการทำงาน : กรณีข้าราชการครูประถมศึกษา รายงานการวิจัยฉบับที่ 92. กรุงเทพฯ :

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ์ และทัศนาก ทอภักดี. (2540) **การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการ**

ตัดสินใจทางการศึกษา – อาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. กรุงเทพฯ :

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

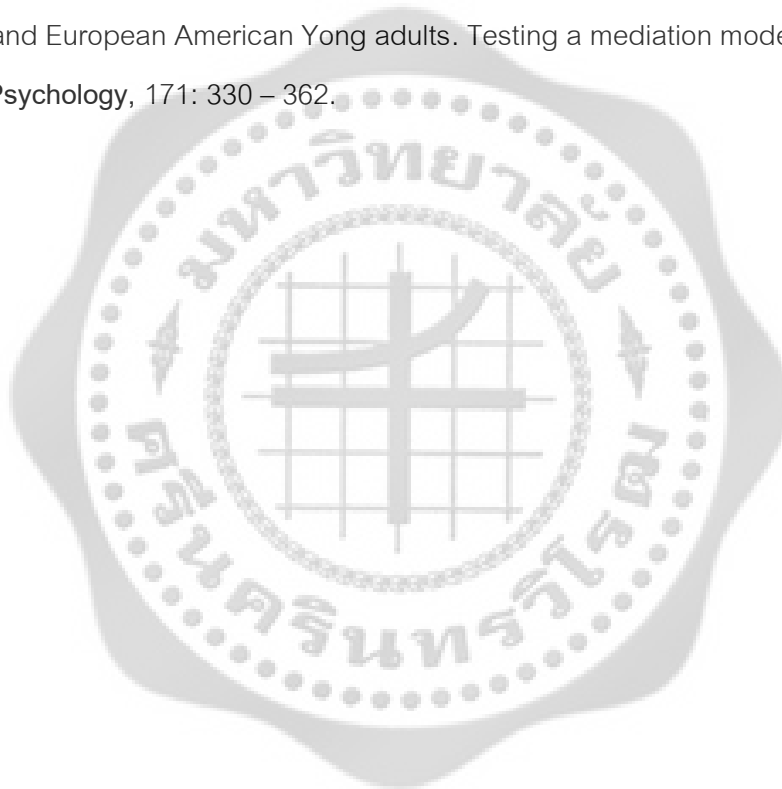
- อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2553). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว-งานกับคุณภาพชีวิต. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 16(2), 33 – 49.
- อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และ อูษา ศรีจินดารัตน์ (2547). **การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย**. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิชัย พันธเสน. (2542). เศรษฐกิจพอเพียงของในหลวงกับการวิเคราะห์ความหมายของนักเศรษฐศาสตร์. *ธ.ก.ส.*, 23(1): 5-31.
- อภิชัย พันธเสน (2551). “การวิจัยและพัฒนาเพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจพอเพียง” **เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาวิชาการทางพฤติกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาบุคคลและสังคม**. ในโอกาสครบรอบ 53 ปี สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 25 สิงหาคม 2551.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Arbuckle, J. L. (2009). *Amos 18 user's guide*. USA : Amos Development Corporation.
- Aryee, S., Srinivas, E.S. & Tan, H.H. (2005). Rhythms of life : Antecedents and outcomes of work – family balance in employed parents. *Journal of Applied Psychology*, 90:132 – 146.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social cognitive view*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bar-on, R. (1997). *BarOn emotional quotient inventory: Technical manual*. Toronto : Multi-Health
- Bar-On, R., & Parker, J.O.A. (2000). *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco, CL : Jossey – Bass. Systems Inc.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F., & Tice, D.M. (1994). *Losing control: How and why people fail in self – regulation*. San Diego, CA : Academic Press.
- Berns, R.M. (2004). *Child, family, school, community: Socialization and support*. Australia: Thomson
- Bradshaw, P. (1981). *The management of self-esteem*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Brown, J.D., & Marshall, M.A. (2001). Great expectations : optimism and pessimism in achievement settings. In E.C. Change (Ed.), *Optimism and pessimism : Implications for theory, research, and practice* (pp.239 – 255). Washington, D C : American Psychological Association.
- Caplan, R.D., et al. (1975). *Job demands and worker health*. Ann Arbor: Institute for Social Research, University of Michigan.

- Carver, C.S., & Scheier, M.F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. In E. C. Chang (Ed.), **Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice** (pp. 31-51). Washington, DC: American Psychological Association
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self – efficacy, and psychological well – being. **Journal of Applied Social Psychology**, 4 : 559 – 578.
- Crawford, A. G. (1981). **Toward a Theory of Social Support and Health**. Presented at the Meeting of the American Sociological Association, Toronto, August 28, 1981.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. (1994). Perceived parental social support and academic achievement : An attachment theory perspective. **Journal of Personality and Social Psychology**, 66 : 369-378.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (1990). **Intrinsic motivation and self – determination in human behavior**. New York: Plenum Press.
- Dubow, E. F., & Tisak, J.(1989). The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children: The role of social support and social problem-solving skills. **Child Development**, 60(6) : 1412-1423.
- D’Zurilla, T.J., Nezu, A.M., & Maydue – Olivares, A (2001). **Social problem solving inventory – revised (SPSI-R)**. North Tonawanda, NY: Multi – Health Systems, Inc.
- Eisenberg N, et al. (2002). Prosocial development in early adulthood: a longitudinal study. **Journal of Personal Social Psychology**. 82 : 993– 1006
- Eisenberg, N. & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In N. Eisenberg & W. Damon (Eds.), **Handbook of child psychology: Vol 3. Social, emotional, and personality development**. New York: Wiley.
- Goleman, D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam Books.
- Graham, J. R. & Lilly, R. S. (1984). **Psychological testing**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Grothberg, E.H. (1995). **A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit**. The Bernard Van Leer Foundation. Retrieved May 3, 2001, from <http://www.resilnet.uiuc.edu/library/grothb95b.html#appendix1>

- Findley, J.J., & Cooper, H.M. (1983). Locus of control and academic achievement : A literature review. **Journal of Personality**, 44(2) : 419 – 427.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes : A theoretical analysis. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46 : 839 – 852.
- Goleman, D. (1998). **Working with emotional intelligence**. New York : Bantam Books.
- Harter, S., & Marold, D.B. (1991). A model of the determinants and mediational role of self-worth : Implications for adolescent depression and suicidal ideation. In J. Strauss & G.R. Geothals (Eds.) **The self : Interdisciplinary approaches** (pp. 66 – 92). New York: Springer – Verlag.
- House, J.S. (1981). **Work Stress and Social Support**. Reading, Mass: Addison-Wesley.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer Publishing Co.
- Luthans, F., et al. (2007). Positive psychological capital : Measurement and relationship with performance and satisfaction. **Personnel Psychology**, 60 : 541 – 572.
- Luthan, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social, and now positive psychological capital management : Investing in people for competitive advantage. **Organizational Dynamics**, 33 :143 – 160.
- Ma, H.K. (2003). The relationship of the family social environment, peer influences, and peer relationships to altruistic orientation in Chinese children. **The Journal of Genetic Psychology**, 164(3) : 267.
- Maccoby, E.E. (1992). The role of parents in the socialization of children : An historical overview. **Developmental Psychology**. 28(6) : 1006 – 1017.
- Markiewicz, D. Doyle, A.B., & Brendgen, M. (2001). The quality of adolescents' friendships : Associations with mothers' interpersonal relationships, attachments the parents and friends, and prosocial behaviors. **Journal of Adolescence**, 24 : 429 – 445.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence ?" In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). **Emotional development and emotional intelligence : Educational implications**. New York : Basic Books.
- Menaghan, E. (1982). Measuring coping effective panel analysis of material problem and coping effort. **Journal of Health and Social Behavior**, 23 : 220-222.
- Mussen, P.H., & Eisenberg – Berg, N. (1977). **Caring, sharing and helping**. San Francisco: W.H. Freeman.

- Njus, M.D., & Brockway, J.H. (1990). Perceptions of competence and locus of control for positive and negative outcomes : predicting depression and adjustment to college. **Personality and Individual Differences**, 26 : 531 – 548.
- Parent, J.D. (2010). Individual adaptation to the changing workplace : A model of Causes, consequences, and outcomes. In J. Houdmont & S. Leka (Eds.), **Contemporary occupational health psychology**. (pp. 188 – 207). UK : John Willey & Sons.
- Radke – Yarrow, M., Zahn – Waxler, C., & Chapman, M. (1983). Children's prosocial dispositions and behavior in P.H. Mussen (Ed.), **Hanbook of child psychology: Socialization, personality and social development**. (Vol.4 pp.469 - 546). New York : Wiley.
- Ross, A. O. (1992). The sense of self: **Research and theory**. New York : Springer Publishing Company.
- Ryff, C.D., & Kayes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and social Psychology**, 69 : 719 – 729.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. **Imagination Cognition and Personality**, 9 : 185 – 221.
- Scheier, M.F., & Carver, C. S. (1985). Effects of optimism on psychological and physical well – being : Theoretical overview and empirical update. **Cognitive Therapy and Research**, 16 : 201 – 228.
- Seligman, M.E.P. (1998). **Learned optimism**. New York: Silmon & Schusier.
- Spreitzer, G. M. (1995). Psychological empowerment in the workplace: Dimensions, measurement, and validation. **Academy of Management Journal**, 38(5) : 1442-1465.
- Steinberg, L. (2001). We know some things : Parent – adolescent relationships in retrospect and prospect. **Journal of Research on Adolescence**, 11: 1 – 19.
- Stokols, P. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. **American Journal of Health Promotion**. 10(40): 280 – 293.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self – control predicts good djustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. **Journal of Personality**, 72(2) : 271 – 322.
- Taylor, S. (1983). Adjustment to threatening events : A theory of cognitive adaptation. **American Psychologist**, 38 : 1161 – 1173.
- Tusaie, K. et al. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. **Journal of Nursing Scholarship**, 39(1) : 54 – 60.

- Wilkinson, R.B. (2010). Bete friend attachment versus peer attachment in the prediction of adolescent psychological adjustment. **Journal of Adolescence**, 33 : 703 – 717.
- Wilson-Brown, G. (1994). **The assertive teacher**. Vermont: Ashgate Publishing Limited.
- Wortman, C. B. (1984). **Social support and the cancer patient**. **Cancer**. 53 : 2339-2360.
- Van den Henvel, M., et al. (2010). Personal resources and work engagement in the face of change. In J. Houdmont & S. Leka (Eds.), **Contemporary occupational health psychology**. (pp. 124 – 150). UK : John Willey & Sons.
- Yan, L. et al. (2010). Maternal socialization goals, parenting styles, and social – emotional adjustment among Chinese and European American Yong adults. Testing a mediation model. **The Journal of Genetic Psychology**, 171: 330 – 362.





ภาคผนวก ก. แบบวัดที่ใช้ในโครงการวิจัย



แบบสอบถามภูมิหลัง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนิสิตหรือเดิม

คำในช่องว่าง

1. ท่านอายุ.....ปี.....เดือน
2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
3. ท่านศึกษาอยู่ในคณะ.....
4. มหาวิทยาลัย
 - ☐ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ☐ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ☐ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 - ☐ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. ชั้นปีที่ศึกษา ☐ ชั้นปีที่ 1 ☐ ชั้นปีที่ 2 ☐ ชั้นปีที่ 3 ☐ ชั้นปีที่ 4
6. เกรดเฉลี่ยสะสมของท่าน.....
7. ท่านเป็นบุตรคนที่.....ในจำนวนพี่น้อง.....คน (รวมตัวท่านด้วย)
8. ท่านเป็นคนที่มีภูมิลำเนาอยู่ใน ☐ กรุงเทพฯ ☐ ต่างจังหวัด
9. ขณะนี้ท่านพักอาศัยอยู่กับ ☐ บิดามารดา ☐ญาติพี่น้อง ☐ เพื่อน ☐ หอพัก
 - ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
10. ครอบครัวของท่านมีรายได้รวมทั้งสิ้นเดือนละประมาณ.....บาท
11. ท่านมีเงินใช้จ่ายประมาณเดือนละ บาท
12. สถานภาพสมรสของบิดามารดา ☐ อยู่ด้วยกัน ☐ หย่าร้างกัน ☐ แยกกันอยู่ ☐ หม้าย
13. ระดับการศึกษาของบิดา ☐ ไม่ได้รับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา
 - ☐ อนุปริญญาหรือปริญญาตรี ☐ ปริญญาโทหรือปริญญาเอก
14. ระดับการศึกษาของมารดา ☐ ไม่ได้รับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา
 - ☐ อนุปริญญาหรือปริญญาตรี ☐ ปริญญาโทหรือปริญญาเอก
15. ท่านมีความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

.....
.....
.....
.....
.....
.....

มาก
ค่อนข้างมาก
ปานกลาง
ค่อนข้างน้อย
น้อย
ไม่รู้เลย
16. ท่านคิดว่ามีวิธีการใดที่จะทำให้ท่านมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุข และไม่
เป็นภาระแก่สังคม.....

แบบวัดเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. การใช้ชีวิตอย่างพอเพียงทำให้คนเราล้าหลังก้าวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก					
2. ฉันเชื่อว่าความสุขเกิดจากการมีทรัพย์สินเงินทองมาก ๆ					
3. ฉันรู้สึกอึดอัดใจที่จะใช้ชีวิตอยู่ด้วยความประหยัด					
4. ฉันเชื่อว่าการพึ่งพาคนอื่นจะทำให้ฉันประสบความสำเร็จในชีวิต					
5. ฉันเห็นว่าการทำอะไรโดยการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์					
6. ฉันไม่ชอบรับฟังความคิดเห็นหรือเหตุผลที่แตกต่างจากตนเอง					
7. ฉันเชื่อว่าถ้าคนเราดำรงชีวิตอยู่ได้โดยรู้จักพอแล้วจะทำให้สังคมอยู่ดีมีสุข					

แบบวัดเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .789

แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

	จริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันรู้สึกว่าคุณอื่นล้ำหน้าฉันเพราะดวงดี					
2. ฉันเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถลิขิต หรือกำหนดสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตตนเองได้					
3. เมื่อฉันได้สิ่งที่ต้องการ โดยปกติเป็นเพราะว่า โชคช่วย					
4. ฉันเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันส่วนใหญ่ เกิดจากการกำหนดหรือลิขิตของคนอื่น					
5. ฉันจะเป็นคนเช่นไรนั้นเป็นผลมาจาก การกระทำของตนเอง					
6. ถ้าฉันใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ ฉันก็สามารถทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ได้					
7. ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะวางแผนไว้ล่วงหน้า เพราะหลายสิ่งขึ้นอยู่กับโชคชะตา					
8. ในการตัดสินใจทำอะไร ฉันมักใช้วิธีเสี่ยงโชค/ดู ดวงเข้าช่วย					

แบบวัดความเชื่ออำนาจในตนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .739

แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. แม้จะเจออุปสรรคใด ๆ ฉันยังคงใช้ความพยายามที่จะฝ่าฟันไปให้ได้					
2. ฉันหมดกำลังใจที่จะจัดการกับอุปสรรคต่าง ๆ					
3. ฉันพยายามหาทางแก้ไขอย่างเต็มที่ไม่ว่าจะมีปัญหาเรื่องอะไรก็ตาม					
4. ฉันมีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าที่จะฝ่าวิกฤติต่าง ๆ ในชีวิตให้ผ่านพ้นไปได้					
5. ฉันสามารถจัดการกับสิ่งใดก็ตามที่เข้ามาในชีวิตได้					
6. เมื่อฉันเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากโดยปกติฉันค้นพบหนทางแก้ไขได้					
7. ฉันสามารถผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้					
8. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะปรับเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ					
9. โดยทั่วไปเป็นการยากสำหรับฉันที่จะปรับตัวได้					
10. ฉันยอมรับการเปลี่ยนแปลง หากเห็นว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เปลี่ยนไปนั้นดีขึ้น					
11. ฉันมักจะนั่งใจลอย					
12. ฉันรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เกิดในขณะนั้น					
13. ฉันเร่งรีบทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยปราศจากการใส่ใจ					
14. ฉันสามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้					

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
15. ความเชื่อมั่นในตนเองของฉัน ทำให้ฉันผ่านพ้นเวลาที่ยากลำบากได้					
16. ฉันสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้					
17. เมื่อทำงานร่วมกับผู้อื่น ฉันมีแนวโน้มที่จะฟังหา ความคิดเห็นของคนอื่นมากกว่าของตนเอง					
18. เป็นการยากสำหรับฉันที่จะต้องตัดสินใจด้วยตนเอง					
19. ฉันชอบทำงานต่าง ๆ ด้วยตนเอง					
20. ฉันมีความกระตือรือร้นที่จะทำตามเป้าหมายของฉัน					
21. ชีวิตฉันมีความหมาย					
22. ประสบการณ์ในอดีตของฉันได้เตรียมพร้อม อย่างดี สำหรับอนาคต					
23. ฉันสามารถบรรลุเป้าหมายที่ฉันกำหนดไว้สำหรับ ตนเองได้					
24. ฉันสามารถคิดแนวทางที่จะผ่านพ้นอุปสรรคได้					
25. ฉันสามารถคิดวิธีการได้หลายอย่างที่จะทำให้ได้ สิ่งต่างๆ ในชีวิตที่สำคัญสำหรับฉัน					
26. ถึงแม้ว่าเมื่อคนอื่นรู้สึกท้อแท้หมดหวัง ฉันรู้ว่าฉัน สามารถหาหนทางที่จะแก้ปัญหาได้					
27. ฉันคิดถึงปัญหาต่าง ๆ และพยายามหาหนทางต่าง ๆ ในการแก้ปัญหา					
28. ฉันถอยหนีปัญหาเพราะฉันไม่สามารถเปลี่ยนแปลง สิ่งใด ๆ ได้					
29. เมื่อมีปัญหาฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่แย่ที่สุด					
30. เมื่อมีปัญหาฉันปล่อยให้อารมณ์ทางลบ เช่น ความไม่พอใจ ขุ่นเคือง หมดหวัง ก้าวร้าว หรือ ความโกรธเข้ามาครอบงำอย่างรุนแรง					

แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันพยายามคิดในทางที่ดีไว้ก่อนเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา					
2. ฉันคาดหวังว่าปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ จะคลี่คลายได้					
3. ฉันเชื่อว่าอุปสรรค/ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น					
4. ฉันเห็นว่าอุปสรรคปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่เป็นสิ่งที่ทำลายความสามารถ					
5. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถยืนหยัดในสถานการณ์ที่ยากลำบากได้					
6. โดยทั่วไปฉันมีแรงจูงใจที่จะทำต่อไป ถึงแม้เมื่อสิ่งต่าง ๆ มีอุปสรรค					
7. ฉันเชื่อว่าเหตุการณ์เลวร้ายหรือสิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับฉันจะเป็นเช่นนั้นตลอดไป					
8. ฉันเชื่อมั่นว่าทุกปัญหาที่เกิดขึ้นย่อมมีทางออกเสมอ					

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .713

แบบวัดการควบคุมตน

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันสามารถที่จะต่อต้านสิ่งที่ยั่วยู่ได้					
2. ฉันสามารถอดกลั้นความอยากได้ของตนเองได้					
3. ฉันมักพูดสิ่งที่ไม่เหมาะสมออกไปโดยไม่ได้อะไร					
4. ฉันมักทำงานหรืออ่านหนังสือในนาที่สุดท้าย					
5. ฉันอารมณ์เสียได้อย่างง่ายดาย					
6. ฉันมักได้ตอบทันทีโดยไม่หยุดคิด					
7. ฉันไม่ได้ใช้ความพยายามและความคิดมาก มาก ในการเตรียมการสำหรับอนาคต					
8. ฉันมักทำในสิ่งใดก็ตามที่นำความพอใจ มาให้ตนเองในขณะนั้น ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่อง ที่ไม่เหมาะสมในระยะยาว					

แบบวัดการควบคุมตนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .762

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ครอบครัวของฉันมักจะตำหนิฉัน					
2. เมื่อฉันมีปัญหา ฉันสามารถพึ่งพาครอบครัว ซึ่งจะให้ความช่วยเหลือฉันได้					
3. ครอบครัวของฉันเข้าใจฉัน					
4. เมื่อมีปัญหาฉันมักจะรู้สึกดีขึ้น หลังจากได้คุยกับสมาชิกในครอบครัว					
5. ครอบครัวของฉันแสดงให้เห็นว่าฉันเป็นคนที่สำคัญคนหนึ่ง					
6. คนในครอบครัวให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาแก่ฉัน					
7. คนในครอบครัวพยายามช่วยผ่อนคลายความทุกข์และความเศร้าใจของฉัน					
8. คนในครอบครัวสนับสนุนช่วยเหลือฉันให้ได้ทำในสิ่งที่ฉันต้องการ					

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .866

แบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดา

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. พ่อแม่ให้ความไว้วางใจและเชื่อถือใจฉัน					
2. ฉันกับพ่อแม่ มีความสนิทสนมกลมเกลียวเข้ากันได้ดี					
3. ฉันสามารถพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับพ่อแม่ได้					
4. พ่อแม่มักแสดงอาการโกรธหรือไม่พอใจหากฉันแสดงความคิดเห็นที่โต้แย้งหรือไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่					
5. ฉันมักมีเรื่องขัดแย้งกับพ่อแม่					
6. ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับพ่อแม่ค่อนข้างตึงเครียด					
7. ฉันมักหลบหลีกไม่ยอมพบปะพ่อแม่ของฉัน					
8. ฉันกับพ่อแม่พร้อมที่จะร่วมเผชิญปัญหาร่วมกันฝ่าฟันอุปสรรคของครอบครัวที่เกิดขึ้น					

แบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดามีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .858

แบบวัดการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของ บิดามารดา

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. พ่อแม่ของฉันทูลอยตามกับคำกล่าวที่ว่า “ ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป ”					
2. พ่อแม่ของฉันทนแนะนำให้ฉันตั้งสติให้รอบคอบ ก่อนที่จะทำอะไร					
3. พ่อแม่ของฉันเห็นว่าความสุขส่วนใหญ่ เกิดจากการมีทรัพย์สินเงินทองมาก ๆ					
4. พ่อแม่ของฉันไม่สามารถสงบสติอารมณ์ได้ เมื่อ เกิดปัญหาหรือขัดแย้งขึ้นในครอบครัว					
5. บางครั้งพ่อแม่ของฉันทลงโทษหรือกล่าวตำหนิฉัน โดยไม่ยอมฟังเหตุผล					
6. พ่อแม่ของฉันทจะพูดจกกันด้วยดี แม้จะมีเรื่องที่ขัดแย้งกัน					
7. พ่อแม่ของฉันทใช้ประโยชน์จากสิ่งของที่มีอยู่ อย่างคุ้มค่า					
8. ฉันทสังเกตเห็นว่าพ่อแม่หมดเงินไปกับเรื่องไร้สาระ					
9. พ่อแม่ของฉันทมีการวางแผนในการดำรงชีวิตของ ครอบครัว					
10. พ่อแม่ของฉันทมีความพอใจชีวิตที่เป็นอยู่					
11. พ่อแม่ของฉันทชอบใช้ของหรูหรา ราคาแพง					
12. พ่อแม่ให้อิสระแก่ฉันทในการคิดและการกระทำต่าง ๆ					

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
13. พ่อแม่ให้ฉันมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับครอบครัว					
14. ฉันเห็นว่าพ่อแม่ทำงานรับผิดชอบตามบทบาทหน้าที่อย่างเต็มที่					
15. พ่อแม่ของฉันพยายามฝ่าฟันอุปสรรคปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นโดยไม่ล้มเลิกอย่างง่ายดาย					
16. ฉันเห็นว่าพ่อแม่ของฉันมักไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากของท่าน					

แบบวัดการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา
มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .890

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. เมื่อฉันมีปัญหา ฉันสามารถพึ่งพาเพื่อนที่จะให้ความช่วยเหลือได้					
2. เพื่อนฉันเข้าใจฉันและยอมรับในตัวฉัน					
3. เมื่อมีปัญหาฉันจะรู้สึกดีขึ้นหลังจากได้คุยกับเพื่อน					
4. เพื่อนแสดงให้ฉันรู้ว่า ฉันเป็นคนที่สำคัญคนหนึ่ง					
5. เพื่อนหรือคนรอบข้างสามารถให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาแก่ฉันได้ถ้าฉันต้องการ					
6. เพื่อนพยายามช่วยผ่อนคลายความทุกข์ ความกังวลใจของฉัน					
7. เพื่อนคอยสนับสนุนช่วยเหลือฉันให้ได้ทำในสิ่งที่ฉันต้องการ					
8. เพื่อนของฉันมักแสดงความห่วงใยต่อฉัน ถ้าฉันมีเรื่องเดือดร้อน หรือมีปัญหา					

แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .844

แบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อน

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันรู้สึกว่าฉันเข้ากับเพื่อนไม่ได้					
2. ฉันมักจะมีเรื่องขัดแย้งกับเพื่อน					
3. เพื่อนมักทำให้ฉันโกรธหรือไม่พอใจ					
4. เพื่อนมักไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของฉัน					
5. เพื่อนมักทำตัวเหินห่างจากฉัน					
6. ฉันรู้สึกว่าไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน					
7. ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจฉัน					
8. ฉันพอใจความสัมพันธ์ระหว่างตัวฉันกับเพื่อน					
9. เพื่อนของฉันมักไม่ยอมแพ้เมื่อเจออุปสรรคและความผิดหวัง					

แบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .857

แบบวัดการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลัก ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง
1. เพื่อนของฉันมักแสดงอารมณ์โกรธ ฉุนเฉียวออกมาเสมอ					
2. เพื่อนของฉันมักพูดหรือทำอะไรไป โดยขาดการไตร่ตรองหรือยังคิด					
3. เวลามีปัญหาหรือขัดแย้งกับเพื่อนเรามากไม่ค่อย ฟังเหตุผลของกันและกัน					
4. เพื่อนของฉันไม่ใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น					
5. เพื่อนของฉันชอบโทรมาคุยกับฉันเป็นเวลานานๆ โดยไม่สนใจว่าเป็นเวลาใด เช่น ใกล้สอบ ตอนดึก					
6. กลุ่มเพื่อนฉันมีการใช้สิ่งของและกินอยู่อย่างดี เกินฐานะของตนเองบ่อยครั้ง					
7. เพื่อนสนิทของฉันมักอวดของใช้ที่มีราคาแพง หรือมีเยื่อดี จากต่างประเทศ					
8. เพื่อนสนิทของฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับกิจกรรม บันเทิงต่าง ๆ เช่น เล่นเกมส์ ดูหนัง ฟังเพลง มากกว่าเพื่อทบทวนดูหนังสือเรียน					
9. เพื่อนรอบตัวฉันไม่ได้สนใจดูแลรักษาสมบัติ สาธารณะ					

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
10. เพื่อนของฉันไม่เคยสนใจเรื่องการประหยัดไฟและน้ำ					
11. เพื่อนของฉันถือคติว่าของตนเองต้องรักษาให้ดีของส่วนรวมใช้อย่างไรก็ได้					
12. เพื่อนของฉันมักไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น					
13. เพื่อนสนิทของฉันให้ความร่วมมือในการทำงานกลุ่มเป็นอย่างดี					
14. เพื่อนของฉันให้คนอื่นคอยตัดสินใจแทนตนเอง					
15. เพื่อนสนิทของฉันชอบทำตามคนอื่น					

แบบวัดการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .874

แบบวัดพฤติกรรมเอื้อสังคม

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ถ้ากระเป๋ารถเมล์ไม่มาเรียกเก็บเงินฉันก็ไม่จ่ายเงินค่าโดยสาร					
2. ฉันพยายามหาทางทำให้เพื่อนที่มีความทุกข์สบายใจขึ้น					
3. ถ้ามีโอกาสเขาเปรียบเพื่อนฝูงได้ฉันก็จะทำ					
4. เมื่อฉันได้รับเงินทอนเกินจากคนขายฉันไม่ได้หักทวงคนขาย					
5. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยังดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
6. ฉันปฏิบัติตามกฎระเบียบที่วางไว้					
7. ฉันเต็มใจที่จะให้ความช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนหรือกำลังมีความทุกข์					

แบบวัดพฤติกรรมเอื้อสังคมมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .741

แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันรู้วิธีการจัดการปัญหาต่าง ๆ					
2. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่ทำได้					
3. ฉันพยายามทบทวนปัญหาก่อนที่จะพยายามแก้ปัญหา					
4. ในการแก้ปัญหาฉันพยายามคิดหาวิธีการหลายอย่าง					
5. ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา					
6. ฉันมองปัญหาว่าเป็นเรื่องที่ทำลายความสามารถมากกว่าเป็นเรื่องน่ากลัว					
7. ฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่นำความไม่สบายใจได้					

แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .817

แบบวัดสุขภาวะทางจิต

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันมีความพอใจในชีวิต					
2. ฉันรู้สึกว่าไม่มีจุดหมายในชีวิต					
3. ฉันมีความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว					
4. ฉันสามารถเรียนรู้ได้ ในสิ่งที่ฉันต้องการรู้					
5. โดยทั่วไปฉันรู้สึกเชื่อมั่นและมีความคิด ในทางบวกเกี่ยวกับตนเอง					
6. ฉันไม่สนใจในกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะช่วย ขยายขอบเขตความรู้ให้กว้างขวาง					
7. ฉันรู้สึกว่าฉันได้พัฒนานตนเองมากจากเวลา ที่ผ่านมา					
8. สำหรับฉัน ชีวิตเป็นกระบวนการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลง และการเติบโต					

แบบวัดสุขภาวะทางจิตมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .941

แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำชี้แจง : โปรดอ่านข้อความที่ให้ไว้ทีละข้อ แล้วพิจารณาว่าข้อความนี้ตรงกับความรู้สึก ความคิด และการปฏิบัติของท่านมากน้อยเพียงใด โดยกา ✓ ลงในช่อง “จริง” “ค่อนข้างจริง” “ไม่แน่ใจ” “ค่อนข้างไม่จริง” หรือ “ไม่จริง” เพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อคำถาม	จริง	ค่อนข้างจริง	ไม่แน่ใจ	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง
1. ฉันใช้สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆอย่างคุ้มค่า					
2. ฉันมักผลัดวันประกันพรุ่งในการทำสิ่งต่างๆ					
3. ฉันปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์					
4. ฉันมักทำตัวให้เป็นภาระกับคนรอบข้าง					
5. ฉันใช้สิ่งของและการกินอยู่ที่เกินฐานะของตนเอง					
6. ฉันมักทำงานต่างๆด้วยตนเองมากกว่าที่จะพึ่งพาคนอื่น					
7. ฉันพยายามใช้ความรู้ความสามารถในการทำงานต่างๆด้วยตนเอง					
8. ฉันมักไม่ยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างจากตนเอง					
9. ฉันไม่มีสมาธิในการเรียนหรือการทำงาน					
10. ฉันยอมรับผิดเมื่อกระทำผิดแม้ว่าจะไม่มีใครรู้เห็น					
11. ฉันมักไม่รักษาคำพูดที่ให้ไว้					
12. ฉันมักหมดเงินไปกับเรื่องไร้สาระ					
13. ฉันใช้สติปัญญาคิดให้รอบคอบก่อนตัดสินใจทำสิ่งใด					
14. ฉันมักจะปล่อยงานให้ค้างค้าง					
15. ฉันขาดความรอบคอบในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ					
16. ฉันมีการปรับปรุงแก้ไขข้อผิดพลาดและพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง					
17. ฉันยึดทางสายกลาง รู้จักพอ พอดีและพอประมาณในการดำรงชีวิต					
18. เพื่อความก้าวหน้าและความสำเร็จของตนเอง ฉันมีการเอาัดเอาเปรียบหรือเบียดเบียนผู้อื่น					

แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .817