

Antecedents and Consequences of Youths' Psychological Immunity¹

Oraphin Choochom²
Supaporn Tanachanan²
Tasana Thongpukdee³

Received: March 12, 2012 Accepted: May 30, 2012

Abstract

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 immunity, which in turn predict youths' quality. The sample consisted of 800 undergraduate students in public universities in Bangkok. Self-report inventories with 5 rating scales ranging from true to untrue were administered to collect data. 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 was, 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-being, problem-solving ability, prosocial behavior, and self-sufficiency economic 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 second in terms of strength of its contribution. In conclusions, psychological immunity served as a protective factor for various threats on individual and also facilitate youths' quality.

Keywords: psychological immunity, well-being, socialization, youths, self-sufficiency economy

¹ Research Report was funded by Srinakarinwirot University

² Lecturer at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

³ Researcher at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน¹

อรพินทร์ ชุชม²

สุภาพร ธนะชานันท์²

ทัศนาว ทอภักดิ์³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 800 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดตัวแปรเชิงสาเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า 5 ระดับ จาก จริง ค่อนข้างจริง ไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง โดยแบบวัดมีคุณภาพความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ วิเคราะห์โมเดลเชิงโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลด้วยโปรแกรม AMOS ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตประกอบด้วยจิตลักษณะ (การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) และปัจจัยครอบครัว (ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา) ส่งผลทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลโดยตรงทางบวกต่อคุณภาพของเยาวชนและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในขณะที่ปัจจัยเพื่อน (ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง) มีอิทธิพลทางบวกต่อเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รูปแบบดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยภูมิคุ้มกันทางจิตมีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวกับคุณภาพของเยาวชน ผลการวิจัยยังพบว่าจิตลักษณะมีอิทธิพลสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต รองลงมาคือ ปัจจัยครอบครัว ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ได้เสนอแนะว่าภูมิคุ้มกันทางจิตทำหน้าที่เป็นทั้งปัจจัยที่ปกป้องภัยคุกคามต่างๆ ที่มีต่อบุคคล แล้วจึงทำหน้าที่ เป็นปัจจัยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ

คำสำคัญ: ภูมิคุ้มกันทางจิต คุณภาพชีวิต การถ่ายทอดทางสังคม เยาวชน หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

¹ งานวิจัย ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ 2553 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² อาจารย์ประจำ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

³ นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

เยาวชนวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติที่อยู่ท่ามกลาง การปรับตัว และการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางสภาพ ร่างกาย จิตใจและสังคม ถ้าเยาวชนเหล่านี้ขาด ภูมิคุ้มกันที่ดี ก็จะมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน คุณภาพ ชีวิตตกต่ำ และสร้างปัญหาให้แก่สังคม เช่น การ เอรัดเอาเปรียบ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน จิตใจ อ่อนแอ และมีความฟุ้งเฟ้อทางวัตถุนิยม

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แห่งชาติฉบับที่ 10 ได้นำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจ พอเพียงมาใช้ ในการพัฒนานคนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และพัฒนาประเทศให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคง และยั่งยืน ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ (สำนักงาน คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2550) โดยความพอเพียงจะต้องประกอบด้วย คุณลักษณะ 3 ประการดังนี้ 1) ความพอประมาณ 2) ความมีเหตุผล และ 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2549)

การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเองคือการ เตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลง ด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นโดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต ทั้งใกล้และไกล การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง จึงเป็น เครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะ เสี่ยง ไม่มั่นคง หรือไม่สามรถช่วยเหลือตนเองได้ และพร้อมที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทางสังคมได้ สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ ดังนั้นการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่ควรปลูกฝังให้แก่เยาวชน เนื่องจากจิตใจมี อิทธิพลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมแสดงออกของบุคคล แต่การที่บุคคลจะมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจมาน้อย เพียงใดนั้น มีปัจจัยที่เป็นตัวกำหนด คือปัจจัย ด้านบุคคล และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (Bandura, 1986; Stokols, 1996) รวมทั้งแนวคิด

การถ่ายทอดทางสังคม ก็กล่าวไว้ว่าสถาบันทางสังคม เช่น ครอบครัวและโรงเรียนที่อยู่รอบตัวเยาวชน ได้แก่ บิดามารดา ครูอาจารย์ และเพื่อน มีอิทธิพล ต่อจิตใจและพฤติกรรมของเยาวชน (Berns, 2004) นอกจากนั้น ดุจเดือน พันธมนาวิน และงามตา วนิทานนท์ (2551) ยังได้วิเคราะห์ไว้ว่า จิตลักษณะ ของบุคคล เช่น ลักษณะมุ่งอนาคตและการ ควบคุมตน ความเชื่ออำนาจในตน และการมองโลก ในแง่ดี มีความเกี่ยวข้องกับการมีภูมิคุ้มกันตน ดังนั้น งานวิจัยเรื่องนี้จึงสนใจศึกษาถึงสาเหตุและผลของ ภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน เพื่อให้ได้องค์ความรู้ ในเรื่องภูมิคุ้มกันทางจิตที่สมบูรณ์และลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุ ทั้งปัจจัยจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อน ว่าส่งผลต่อ ภูมิคุ้มกันทางจิตอย่างไร และวิเคราะห์ว่าภูมิคุ้มกัน ทางจิตส่งผลต่อคุณภาพของเยาวชนอย่างไร เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการพัฒนาให้เยาวชน มีภูมิคุ้มกันทางจิตและเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพ ต่อไป

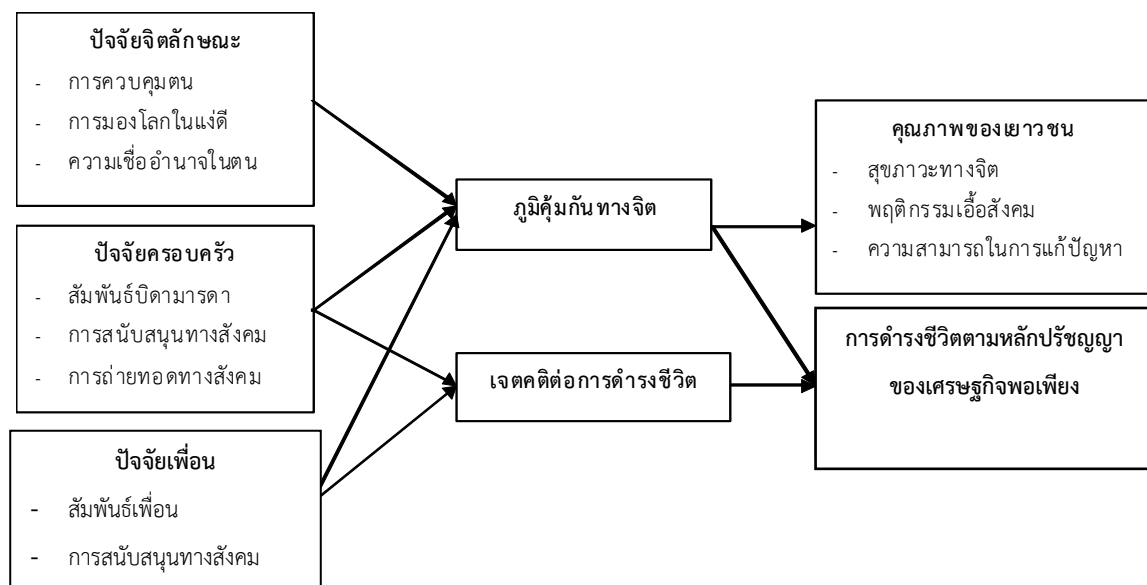
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Bandura, 1986) กล่าวว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจาก ปัจจัยต่างๆ 3 ปัจจัยที่มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้แก่ 1) ปัจจัยส่วนบุคคล หรือภูมิหลัง เช่น เพศ อายุ 2) ปัจจัยทางจิตลักษณะ และ 3) ปัจจัยทางสภาพ แวดล้อมทางสังคม เช่นเดียวกับแนวคิดสิ่งแวดล้อม ทางสังคมและรูปแบบบูรณาการที่เสนอว่าหุปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกบุคคลร่วมกัน ส่งผลต่อการมีสุขภาวะและมีคุณภาพชีวิตที่ดี (Stokols, 1996) และมีพฤติกรรมเอื้อสังคม (Eisenberg & Fabes, 1998) ประกอบกับหลัก ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่กล่าวว่า คนที่มี ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ย่อมเอื้อประโยชน์ให้ตน

ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมั่นคง ยั่งยืนและมีคุณภาพ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ, 2550) นอกจากนี้แนวคิดคุณลักษณะทางจิตใจยังเชื่อว่าคุณลักษณะทางจิตใจไม่ใช่สิ่งที่คงที่มาตั้งแต่เกิดแต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ (Mayer & Salovey, 1997) ประกอบกับทฤษฎีการเรียนรู้ต่างๆ ก็เสนอแนวคิดและกระบวนการที่จะทำให้คนเกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านการรู้คิด จิตใจ และพฤติกรรม นอกจากนี้ยังพบผลจากการประมวลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจว่าการพัฒนาตนเองโดยพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญ

มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ การทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง ช่วยให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า และการฝึกทักษะให้บุคคลมองโลกในแง่ดีจะมีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตทำให้ตนมีพลังที่จะเดินหน้าต่อไป เมื่อประสบปัญหาที่ไม่ทอดถอย สามารถยืนหยัดต่อสู้กับความผิดหวังได้ (Seligman, 1998) ตลอดจนการให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับความเครียดและเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม ไม่เกิดความรู้สึกท้อแท้หมดหวัง เพื่อให้ความเครียดนั้นอยู่ในระดับพอเหมาะ ก็จะทำให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางจิตและมีพลังใจ (Folkman, 1984)

จากแนวคิดทฤษฎีตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางจิต สามารถกำหนดรูปแบบภูมิคุ้มกันทางจิต ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิต นักศึกษาในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล จำนวน 800 คน จากมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามภูมิหลัง และแบบวัดจำนวน 15 ฉบับ ที่มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ได้แก่ จริง ค่อนข้างจริง ไม่น่าจริง และไม่จริงเลย คือ 1) แบบวัดการมองโลกในแง่ดีโดยถามความสามารถของบุคคลที่มีมุมมองต่อชีวิตในด้านที่ดี หรือในทางบวกมีความหวังในชีวิตแม้จะเผชิญกับอุปสรรคแบบวัดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .762 2) แบบวัดเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแบบวัดที่ถามถึงความรู้เชิงประเมินค่าและความเชื่อของบุคคลต่อคุณประโยชน์หรือโทษของการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รวมทั้งความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง แบบวัดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .789 3) แบบวัดความเชื่ออำนาจในตน เป็นแบบวัดที่ถามถึงความเชื่อของบุคคลว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตนเองไม่ว่าจะจะเป็นสิ่งที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว เป็นผลเนื่องมาจากคุณลักษณะและการกระทำของตนเอง แบบวัดความเชื่ออำนาจในตนมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .739 4) แบบวัดการควบคุมตน เป็นแบบวัดที่สอบถามถึงการที่บุคคลสามารถยับยั้ง ขจัด หรือเปลี่ยนแปลงความรู้สึก ความปรารถนา ความหุนหันใจเร็วของตนเอง และละเว้นการกระทำที่ไม่น่าพึงปรารถนาได้ แบบวัดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .762 5) แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นแบบวัดที่

ถามถึงความสามารถของบุคคลในการมีสติ รับผิดชอบ สามารถวางแผน เรียนรู้ แสวงหา ความรู้ต่างๆ เตรียมพร้อมรับการเปลี่ยนแปลง และ คิดค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหามี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ สติ-สัมปชัญญะ การพึ่งพาตนเอง ความหวัง การเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่น แบบวัดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .912 6) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เป็นแบบวัดที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีสมาชิกภายในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นบิดา มารดา หรือญาติพี่น้อง ได้แสดงออกซึ่งความเป็นห่วงใย เอาใจใส่ดูแล เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับและให้กำลังใจ พร้อมทั้งจะให้คำแนะนำปรึกษาและความช่วยเหลือ แบบวัดมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นเท่ากับ .866 7) แบบวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน เป็นแบบวัดที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าจะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนทางด้านจิตใจ อารมณ์ แสดงความรัก เป็นห่วงใย เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้กำลังใจ แบบวัดมีความสัมพันธ์กับความเชื่อมั่นเท่ากับ .844 8) แบบวัดความสัมพันธ์กับบิดามารดา เป็นแบบวัดที่ถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีบิดามารดามีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร แบบวัดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .858 9) แบบวัดความสัมพันธ์กับเพื่อน เป็นแบบวัดที่สอบถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่ามีเพื่อนมีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน แบบวัดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .857 10) แบบวัดการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของบิดามารดา เป็นแบบวัดที่ถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าจะได้รับการปลูกฝังจากบิดามารดาให้มีการดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเองและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง แบบวัดมีความเชื่อมั่นเท่ากับ .890 11) แบบวัดการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการใช้ชีวิตด้วยความ

พอเพียง เป็นแบบวัดที่ถามถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าเป็นเพื่อนที่ใกล้ชิดที่มีการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเองและพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .874 12) แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นแบบวัดที่ถามถึงการที่บุคคลแสดงออกถึงความมั่นใจว่าสามารถแก้ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้โดยใช้รูปแบบการแก้ปัญหาแบบเผชิญปัญหา และสามารถควบคุมตนเองได้ในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .817 13) แบบวัดพฤติกรรมเอื้อสังคมเป็นแบบวัดที่ถามถึงการที่บุคคลได้มีการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่น และแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้ผู้อื่น แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .741 14) แบบวัดสุขภาวะทางจิต เป็นแบบวัดที่ถามถึงการที่บุคคลมีความสุข พอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง มีการพัฒนาตนเอง และมีความสามารถในการปรับตัวได้ แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .941 15) แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแบบวัดที่ถามถึงการใช้ชีวิตของบุคคลว่าได้ใช้หลักเหตุผล รู้จักพอ มีสติ พึ่งพาตนเองได้ และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองในการดำรงชีวิตเพื่อให้เกิดความสมดุลในชีวิตแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .893

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS เพื่อคำนวณค่าสถิติพื้นฐานเกี่ยวกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และตัวแปรหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ทำการเปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางจิตจำแนกตามเพศและความรู้ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุตัวแปร และหาอำนาจการอธิบายภูมิคุ้มกันทางจิตจากแต่ละกลุ่มปัจจัยโดยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นลำดับขั้นลดหลั่น รวมทั้งการใช้โปรแกรม AMOS

เพื่อวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

ผลการวิจัย

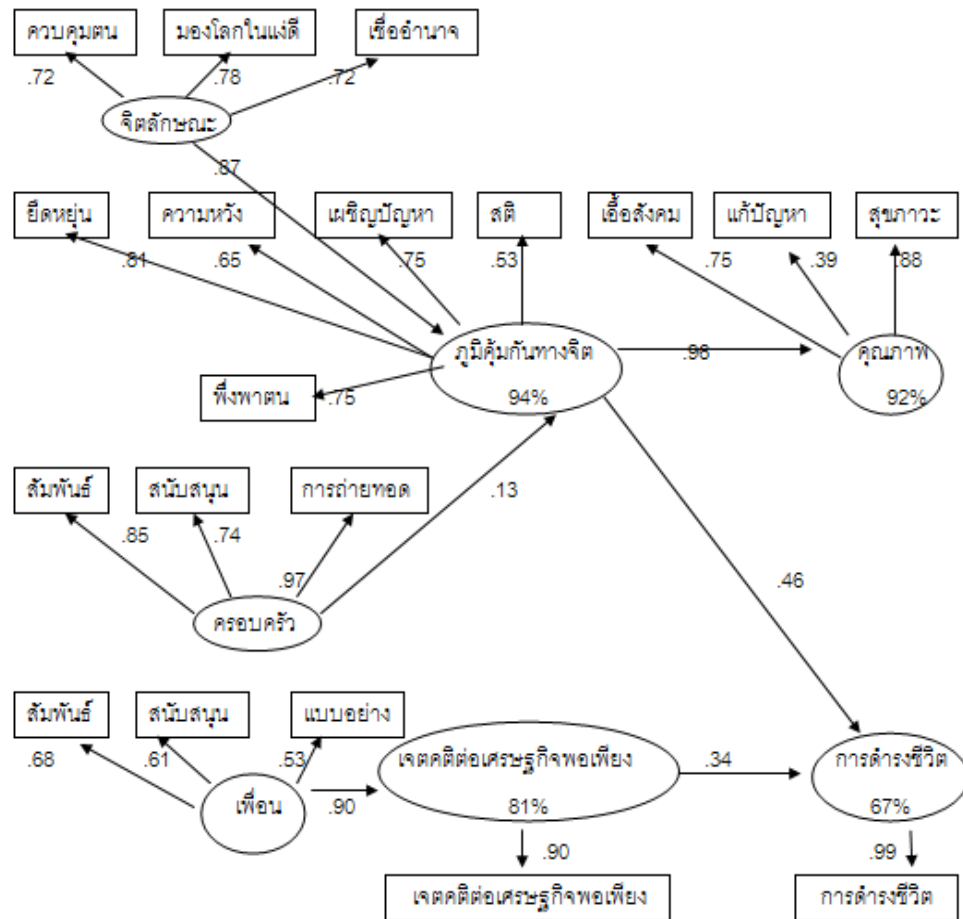
1. เพศและความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีอิทธิพลร่วมต่อภูมิคุ้มกันทางจิต โดยนิสิตที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย ด้านการพึ่งพาตนเอง และด้านความหวัง เป็นกลุ่มนิสิตชายที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงน้อย และผลการวิจัยในภาพรวมยังพบว่านิสิตที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อยในด้านสติ-สัมปชัญญะ และด้านความหวังเป็นผู้ที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงน้อย

2. อิทธิพลของปัจจัยแต่ละกลุ่มที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิตพบว่าจิตลักษณะ มีอิทธิพลสูงสุดในทุกกลุ่ม รองลงมาคือ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อนตามลำดับ ในกลุ่มรวม โดยที่กลุ่มนิสิตชาย ปัจจัยเพื่อน มีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยครอบครัว ในขณะที่กลุ่มนิสิตหญิง ปัจจัยครอบครัวมีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยเพื่อน

3. โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิต ประกอบด้วยจิตลักษณะ (การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) ($\beta=.870$) และปัจจัยครอบครัว ($\beta=.133$) ส่งผลโดยตรงทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลทางบวกต่อคุณภาพของนิสิต ($\beta=.561$) และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ($\beta=.466$) มีความเหมาะสมสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าดัชนีความเหมาะสมอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ($\chi^2/df= 4.848$, GFI=.951, AGPI=.894, CFI=.971) และมีค่าความคลาดเคลื่อน (RMSEA) เท่ากับ .069 และพบว่าอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของ

จิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัวและปัจจัยเพื่อน สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพนิสิตได้ร้อยละ 92.4 และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ร้อยละ 67.3 โดยที่ภูมิคุ้มกัน

ทางจิตเป็นตัวแปรคั่นกลางระหว่างปัจจัยเชิงสาเหตุของจิตลักษณะ และปัจจัยครอบครัวกับผลที่ตามมา ได้แก่คุณภาพของนิสิตและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง



ภาพประกอบ 2 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยที่ช่วยขยายขอบเขตองค์ความรู้เรื่องภูมิคุ้มกันทางจิตให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นมีดังต่อไปนี้

1. ความแตกต่างระหว่างเพศและ ความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กับภูมิคุ้มกันทางจิต

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าอิทธิพลร่วมระหว่างเพศและความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดไว้ในกลุ่มนิสิตชาย นิสิตที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาก มีภูมิคุ้มกันทางจิตด้านการพึ่งพาตนเอง และด้านความหวังมากกว่า นิสิตที่

มีความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงน้อย ประกอบกับผลการวิจัยในภาพรวมพบว่านิสิตที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาก มีภูมิคุ้มกันทางจิตด้านสติสัมปชัญญะและความหวังมากกว่านิสิตที่มีความรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงน้อย ผลการวิจัยที่ค้นพบครั้งนี้ยืนยันแนวคิดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่มีการเชื่อมโยงเงื่อนไขความรู้กับภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกันและเป็นส่วนประกอบที่สำคัญส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตไปในทางสายกลาง (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2549) และสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986) ในเรื่องสิ่งที่มีมาก่อนการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยพื้นฐานความรู้เดิมเป็นตัวกำหนดที่สำคัญกับสิ่งที่บุคคลนั้นคาดหวังว่าจะแสดงความสามารถปฏิบัติได้ดีแค่ไหนในอนาคต เช่นเดียวกับข้อค้นพบนี้ที่แสดงให้เห็นว่านิสิตที่มีความรู้ในหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาก จะมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ สามารถใช้สติสัมปชัญญะในการดำเนินชีวิตได้ดี และมีความหวังที่สามารถวางแผนเส้นทางที่จะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ นอกจากนี้ แวน เดิน ฮิวเวล และคณะ (Van Den Heuvel et al., 2010) ระบุว่าองค์ประกอบของความหวังมีความคาบเกี่ยวในบางส่วนกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

ในเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศกับภูมิคุ้มกันทางจิต ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านิสิตชายและหญิงมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับข้อค้นพบของกรมสุขภาพจิต (2543) ที่พบว่าประชาชนไทยที่มีช่วงอายุ 12-60 ปี มีความฉลาดทางอารมณ์ภาพรวม ด้านดี ด้านเก่ง และด้านสุข ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยที่ความฉลาดทางอารมณ์บางด้านของกรมสุขภาพจิต

ที่ได้นิยามไว้มีความคล้ายคลึงกับบางองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เช่นเดียวกับงานวิจัยต่างประเทศของ บาร์ออน และปาร์กเกอร์ (Bar-On & Parker, 2000) ที่พบว่าชายและหญิงมีความสามารถทางอารมณ์และสังคมไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ยืนยันรูปแบบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเป็นไปในลักษณะที่ว่าจิตลักษณะ (การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) และปัจจัยครอบครัว (ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการดำรงชีวิตจากบิดามารดา) มีอิทธิพลโดยตรงต่อภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิต โดยภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นตัวคั่นกลางที่รับอิทธิพลจากปัจจัยเหล่านี้แล้วส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพนิสิตได้แก่ สุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง รูปแบบนี้ยังระบุว่าเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นตัวคั่นกลางที่ช่วยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเพื่อน (ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจากเพื่อน) กับการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนิสิต ผลการวิจัยที่พบนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับการรู้คิด (Cognitive adaption theory) ที่ระบุว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้กับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดในชีวิต ถ้าบุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดี มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีการควบคุมตนสูง (Taylor, 1983) โดยที่ทฤษฎีการปรับการรู้คิดนั้นเป็นส่วนหนึ่งของแนวคิดภูมิคุ้มกัน

ทางจิตที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยแนวคิดเรื่องการถ่ายทอดทางสังคม (Maccoby, 1992) ที่กล่าวว่า บุคคลจะได้รับนิสัย ทักษะ ค่านิยม และมีแรงจูงใจที่จะทำหรือมีพฤติกรรมที่มีคุณภาพนั้นขึ้นอยู่กับตัวแทนของสถาบันต่างๆ ทางสังคม เช่น บิดามารดา และเพื่อนทำหน้าที่หล่อหลอมคุณลักษณะที่ดั่งงามขึ้นมาผสมผสานกับแนวคิดบุคลิกลักษณะและพัฒนาการการรู้คิด (Radke-Yarrow, Zahn-Wax, & Chapman, 1983) ที่เชื่อว่าบุคคลมีความรู้สึกนึกคิด เชื่อและตระหนักรู้ อย่างไรก็ตาม คุณลักษณะเช่นนี้เป็นสิ่งคั่นกลางที่จะส่งผลต่อพัฒนาการพฤติกรรมที่มีคุณภาพ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2547) ที่พบว่าจิตสำนึกทางปัญญาเป็นตัวคั่นกลางที่รับอิทธิพลจากปัจจัยจิตสังคม (การถ่ายทอดทางปัญญา สังคม-อารมณ์จากบิดามารดา การเห็นแบบอย่างทางอารมณ์และพฤติกรรมจากเพื่อน และการควบคุมตน) เหล่านี้ล้วนส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตความสามารถในการแก้ปัญหา และพฤติกรรมเอื้อสังคมของเยาวชน

2. ปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิต และคุณภาพของเยาวชน

ผลจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า จิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันทางจิตได้ร้อยละ 94.4 โดยจิตลักษณะมีอิทธิพลในทางบวกมากที่สุด ($\beta=.870$) รองลงมาคือปัจจัยครอบครัว ($\beta=.133$) ผลการวิจัยครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ (แนวคิดหนึ่งที่ใกล้เคียงกับโครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต) นั้น การตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลนั้นจะต้องพิจารณาถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยเฉพาะคุณลักษณะทางจิตของบุคคล และอิทธิพลของสถานการณ์ที่มี

ผลกระทบต่อบุคคล (Parent, 2010) สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับการรู้คิดที่ระบุว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้กับเหตุการณ์ที่ตึงเครียดในชีวิตถ้าบุคคลนั้นมีการมองโลกในแง่ดี มีการเห็นคุณค่าในตนเอง และมีการควบคุมตนเองสูง โดยที่ทฤษฎีเสนอแนะว่ากระบวนการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ที่เป็นภัยคุกคามนั้นบุคคลจะต้องพยายามควบคุมสถานการณ์นั้นให้ได้เพื่อที่จะคงความรู้สึกว่ามีความสามารถในชีวิต (Taylor, 1983) โดยที่จิตลักษณะเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของทรัพยากรบุคคล (Personal resources) หรือทุนทางใจ (Psychological capital) ที่ได้รับการยืนยันจากผลการวิจัยหลายเรื่องการศึกษาทางด้านจิตวิทยาสุขภาพและองค์การว่าปัจจัยเหล่านี้จะเป็นปัจจัยปกป้องบุคคลจากความเจ็บป่วยทั้งทางด้านจิตใจและด้านสุขภาพกาย รวมทั้งเอื้อต่อการให้บุคคลมีการปรับตัวได้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ได้ (Van den Heuvel et al., 2010; Luthans & Youssef, 2004) โดยมีหลักฐานที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัดว่า การมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัย (Scheier & Carver, 1992) และพลังจูงใจในการทำงาน (อรพินทร์ ชูชม วิลาสลักษณ์ ชิววลี และ อัจฉรา สุขารมณ, 2546) และงานวิจัยในประเทศไทยยังพบว่า ความเชื่ออำนาจในตน มีอิทธิพลโดยตรงในทางบวกต่อการรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถ จัดการกับงานและสถานการณ์ต่างๆ ได้ (คุณลักษณะด้านการรับรู้ความสามารถนั้นเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต) และการรับรู้ความสามารถนั้นส่งผลโดยตรงต่อความสามารถในการตัดสินใจทางการศึกษา-อาชีพ

ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายได้ (อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และทัศนากัทดี, 2540) นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังเป็นปัจจัยจิตลักษณะอีกปัจจัยหนึ่งที่มีหลักฐานจากการวิจัยที่ปรากฏว่า บุคคลที่มีความสามารถควบคุมการคิด อารมณ์ ความหุนหันและการกระทำที่ไม่พึงปรารถยานั้น สามารถก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีในทางบวก เช่น การศึกษาวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2547) ที่พบว่า การควบคุมตนเองเป็นปัจจัยเชิงเหตุของจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย เช่นเดียวกับข้อค้นพบที่ได้จากการประมวลงานวิจัยหลายเรื่องในต่างประเทศ (Tagney, Baumeister & Boone, 2004) พบว่าคนที่มีการควบคุมตนเองได้ดี จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม และมีสติรับผิดชอบ

ในการศึกษาคั้งนี้ยังพบว่าปัจจัยครอบครัวมีอิทธิพลรองลงมาจากจิตลักษณะที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางจิต ผลการวิจัยครั้งนี้ยังคงยืนยันถึงความสำคัญของสถาบันครอบครัว โดยเฉพาะบิดามารดาซึ่งเป็นบุคคลที่สำคัญในการถ่ายทอดทางสังคมในชีวิตตั้งแต่แรกเกิดและยังคงมีความสำคัญอย่างต่อเนื่องถึงแม้ว่าบุคคลจะเติบโตอย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นแล้วก็ตาม อิทธิพลจากบิดามารดาที่ยังไม่ลดน้อยลง โดยเฉพาะจากงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการปลูกฝังจากบิดามารดาให้บุตรธิดามีการดำรงชีวิตด้วยความพอเพียง ใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเอง และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเอง (น้ำหนักองค์ประกอบ = .97) รวมทั้งแสดงออกให้บุตรธิดารับรู้ถึงความรักความเอาใจใส่เข้าใจในจิตใจและปัญหาของบุตรธิดา พร้อมกับการที่บิดามารดามีการสนับสนุนช่วยเหลือแล้ว นิสิตจะมีการซึมซับเอาคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้เข้าไปในจิตใจด้วย

ทำให้นิสิตมีภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีตามไปด้วย และเอื้อให้นิสิตแสดงพฤติกรรมที่มีคุณภาพได้แก่ การมีสุขภาวะทางจิต มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีพฤติกรรมเอื้อสังคม และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ในขณะที่เดียวกัน ถ้าบิดามารดามีการถ่ายทอดคุณลักษณะเหล่านี้น้อย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวไม่ดี และมีการสนับสนุนช่วยเหลือ นิสิตน้อยแล้ว นิสิตจะมีภูมิคุ้มกันทางจิตน้อย ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่องที่แสดงให้เห็นว่า สัมพันธภาพภายในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดทางสังคมจากครอบครัว ต่างมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อคุณลักษณะทางจิตใจและพฤติกรรม (อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดารัตน์, 2547; งามดาว นินทานนท์ และอุษา ศรีจินดารัตน์, 2552)

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ยังได้แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของเพื่อนที่มีผลโดยตรงต่อเจตคติและมีผลโดยอ้อมต่อการดำรงชีวิต กล่าวคือ นิสิตที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และมีการเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงจากเพื่อนจะมีเจตคติที่ดี และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามไปด้วย ผลการวิจัยครั้งนี้ยืนยันแนวคิดในการศึกษาเจตคติที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เจตคติเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม และเจตคติจะสามารถทำนายพฤติกรรมได้มาก ถ้ามีการวัดลักษณะเฉพาะเจาะจงของเจตคติและพฤติกรรมให้มีความสอดคล้องกัน และผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาใจ ส่วนไผ่ (2547) ที่พบว่า สามเณรที่มีเจตคติที่ดีต่อการปฏิบัติทางพุทธศาสนามากเท่าใด ก็มีการปฏิบัติทางพุทธศาสนา และการปฏิบัติตนด้วยการถือศีล 10 ข้อของ

สามเณรอย่างเคร่งครัดมาก เช่นเดียวกับงานวิจัยของผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ (2547) ที่พบว่าการควบคุมตน เจตคติต่อพฤติกรรมบริโภคด้วยปัญญา ประสบการณ์จากครอบครัว สถานการณ์ในโรงเรียน และเหตุผลในการคิดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของนักเรียนได้ สำหรับผลการวิจัยข้างต้นในส่วนที่พบว่ามีอิทธิพลของเพื่อน มีผลต่อเจตคติและการดำรงชีวิตนั้น ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับแนวคิดพื้นฐานของการเรียนรู้ที่ได้จากการสังเกตที่กล่าวว่าบุคคลจะยอมรับพฤติกรรมบุคคลอื่นที่มีความผูกพันทางอารมณ์อย่างมาก โดยอิทธิพลระยะใกล้ที่สุดของการเรียนรู้จากการสังเกตผลต่อกระบวนการจูงใจที่ทำให้บุคคลรับเอาคุณลักษณะที่ได้เรียนรู้จากการสังเกตเข้ามาไว้ในจิตใจ (Bandura, 1986) โดยเฉพาะเพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญหลักต่อวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และผลการวิจัยครั้งนี้ยังสนับสนุนข้อค้นพบจากการวิจัยก่อนหน้านี้ของต่างประเทศที่พบว่า สัมพันธภาพที่ดีกับบิดามารดา ส่งผลในวงกว้างต่อสุขภาวะทั่วไปและการปรับตัวของวัยรุ่น แต่สัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน จะมีอิทธิพลเฉพาะบางมิติเท่านั้น (Markiewicz, Doyle, & Brendgen, 2001) สอดคล้องกับงานวิจัยของไทยที่ได้วิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับจิตสำนึก ทางปัญญา และคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย แล้วพบว่า การเห็นแบบอย่างทางอารมณ์ และพฤติกรรมจากเพื่อน ($\beta=.31$) เป็นปัจจัยหนึ่งนอกเหนือจากการถ่ายทอดทางปัญญา สังคม อารมณ์ของบิดามารดา ($\beta=.40$) และการควบคุมตน ($\beta=.28$) ที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อจิตสำนึกทางปัญญาของเยาวชนวัยรุ่นแล้ว ยังมีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตของเยาวชนด้วย (อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ์ และอุษา ศรีจินดารัตน์ 2547)

3. ปัจจัยเชิงผลของภูมิคุ้มกันทางจิต

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตมีอิทธิพลโดยตรงต่อคุณภาพของนิสิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง สุขภาวะทางจิต ความสามารถในการแก้ปัญหา พฤติกรรมเอื้อสังคม และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง กล่าวคือ นิสิตที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตมากจะมีชีวิตที่มีคุณภาพมาก โดยมีสุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถแก้ปัญหาได้ มีพฤติกรรมเอื้อสังคม และมีการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งข้อค้นพบเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นเกราะป้องกันที่ดี เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ตึงเครียดหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของสังคม บุคคลสามารถที่จะยับยั้งจัดการกับสิ่งที่เป็นภัยคุกคามต่างๆ ได้อย่างปกติสุข และพัฒนาตนเองให้เติบโตอย่างมีคุณภาพต่อไปได้ เช่น การศึกษาวิจัยของ บราวน์ และมาร์แชล (Brown & Marshall, 2001) พบความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังและผลการแสดงออกโดยบุคคลที่มีความคาดหวังในระดับปานกลางหรือในระดับสูงกับความสำเร็จ (โครงสร้างที่คล้ายคลึงกับภูมิคุ้มกันทางจิตด้านความหวัง) มีการแก้ปัญหาได้ดีกว่าบุคคลที่มีระดับความคาดหวังต่ำ ในการแก้ปัญหาที่ยาก เช่นเดียวกับงานวิจัยหลายเรื่อง ที่ศึกษาตัวแปรบางตัวที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับภูมิคุ้มกันทางจิต ได้แก่ ทุนทางจิตใจ (Psychological capital) ที่ประกอบด้วยทรัพยากรบุคคล (Personal resource) และความยืดหยุ่น (Resilience) ต่างยืนยันว่าสถานะจิตใจในทางบวกเหล่านี้เป็นปัจจัยปกป้องให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถรับมือกับเหตุการณ์วิกฤติ และยับยั้งต่อสู้อุปสรรคปรับตัวได้ และพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลง (Van den Heuvel et al., 2010) สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยหลายเรื่องได้ระบุว่าเรื่องของพลังจิตใจ

เป็นคุณลักษณะสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยพลังจิตใจในการศึกษางานวิจัยเหล่านี้เป็นพลังจิตใจที่มีลักษณะแปรเปลี่ยนได้โดยได้รับผลมาจากจิตลักษณะและสภาพแวดล้อม แล้วพลังจิตใจจะมีอิทธิพลโดยตรงต่อผลลัพธ์หรือพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น งานวิจัยของ อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2547) พบว่าเยาวชนวัยรุ่นที่มีจิตสำนึกทางปัญญาสูงจะเป็นเยาวชนที่มีคุณภาพชีวิตดี มีความสามารถในการแก้ปัญหา และมีพฤติกรรมเอื้อสังคม นอกจากนี้งานวิจัยของงามตา วนินทานนท์ และอุษา ศรีจินดารัตน์ (2552) ได้พบผลทำนองเดียวกันว่า ความสุขใจมีอิทธิพลโดยตรงต่อพฤติกรรมการเรียน และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อผลการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

1. ควรใช้ผลการวิจัยนี้เป็นหลักฐานในการกำหนดนโยบายและวางแนวทางในการเสริมสร้างให้นิสิตมีภูมิคุ้มกันทางจิต เช่น มีการพัฒนาจิตลักษณะที่สำคัญได้แก่ การส่งเสริมให้นิสิตสามารถควบคุมตนเอง มีการมองโลกในแง่ดี และมีความเชื่ออำนาจในตน รวมทั้งรณรงค์ให้ครอบครัวตระหนักถึงความสำคัญของอิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อคุณภาพของเยาวชน ครอบครัวที่มีบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวให้ความรักอบอุ่น เข้าใจ เอาใจใส่ให้กำลังใจช่วยเหลือกัน และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน พร้อมกับการปลูกฝังให้มีการดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเองได้ จะช่วยทำให้นิสิตมีภูมิคุ้มกันทางจิต เป็นเกราะป้องกันให้นิสิตสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ และเอื้อประโยชน์ต่อสังคม

2. ในการวางมาตรการใดๆ เพื่อให้นิสิตมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำรงชีวิตตามหลัก

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ควรจะต้องมีการพัฒนาคุณลักษณะภายในของนิสิตที่เกี่ยวข้องกับ การใช้ชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงให้ครบวงจร ทั้งด้านการให้ความรู้ การพัฒนาเจตคติ และการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิต

3. การที่นิสิตจะมีเจตคติและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเช่นไรนั้นขึ้นอยู่กับความเห็นแบบอย่างการดำรงชีวิตของเพื่อน นิสิตพร้อมที่จะทำตามอย่างเพื่อนที่อยู่รอบตัว ซึ่งจะมีผลมากเมื่อนิสิตมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน และได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือเกื้อกูลจากเพื่อนทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การวิจัยต่อไปจึงควรเป็นการศึกษาระยะยาวและติดตามผลอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านจิตลักษณะภูมิคุ้มกันทางจิต สภาพแวดล้อมจากครอบครัวและเพื่อน รวมทั้งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เพื่อสามารถตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตได้อย่างสมบูรณ์ และควรมีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพประกอบเพื่อช่วยในการอธิบายพัฒนาการของภูมิคุ้มกันทางจิต และกระบวนการที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น และควรศึกษาระยะยาวเพื่อตรวจสอบว่าคุณลักษณะจิตใจใดที่คงเส้นคงวาหรือลักษณะใดปรับเปลี่ยนได้

2. การศึกษาวิจัยต่อไปควรจะใช้ข้อมูลอื่นประกอบในการวัดโครงสร้างที่สำคัญ (เช่น ภูมิคุ้มกันทางจิต) เพื่อลดความสัมพันธ์ที่สูงเกินไประหว่างตัวแปรที่เกิดขึ้นเนื่องจากความแปรปรวนของวิธีการวัด และแหล่งของการวัดที่ร่วมกัน

3. ผลการวิจัยครั้งนี้ค้นพบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตมี 6 ประการได้แก่ การพึ่งพาตนเอง สติสัมปชัญญะ ความหวัง การเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่น และภูมิคุ้มกันทางจิตยังทำหน้าที่เป็นทั้ง

ปัจจัยที่ปกป้องภัยคุกคามต่างๆ ที่มีต่อบุคคล และเป็นปัจจัยส่งเสริมให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ ดังนั้นการวิจัยต่อไปควรมีการต่อยอดจากงานวิจัยเรื่องนี้ โดยเฉพาะการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิตในตัวแปรจิตลักษณะสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมที่เป็นภัยคุกคาม เช่น ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ภาระงานหรือความคลุมเครือในสถานการณ์ เพื่อให้เข้าใจการทำหน้าที่ของภูมิคุ้มกันทางจิตได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัดภูมิคุ้มกันทางจิตให้สามารถใช้เป็นดัชนีชี้วัดระดับภูมิคุ้มกันทางจิตของบุคคลได้อย่างถูกต้อง และได้มาตรฐาน สามารถใช้คัดกรองบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตอยู่ในระดับต่ำ เพื่อที่จะได้หาทางช่วยหรือส่งเสริมต่อไป

4. การศึกษาในลักษณะการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อยืนยันสาเหตุและผลของการมีภูมิคุ้มกันทางจิต โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ เป็นแนวทางในการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิต โดยอาจพัฒนาจิตลักษณะที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของภูมิคุ้มกันทางจิตประกอบกับการพัฒนาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตควบคู่ไปกับการส่งเสริมสภาพแวดล้อมภายในครอบครัว

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2543). รายงานวิจัยการพัฒนาแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์สำหรับประชาชนไทยอายุ 12-60 ปี. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

งามตา วรินทร์านนท์ และอุษา ศรีจินดารัตน์. (2552). ปัจจัยเชิงสาเหตุด้านการจัดการศึกษาตามแนวปฏิรูปการศึกษา สภาพแวดล้อมทางครอบครัวและโรงเรียนที่มีต่อความสนใจและพฤติกรรมการเรียน

ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย: การวิจัยช่วงยาวหลายระยะ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ดุจเดือน พันธุนาวิณ และงามตา วรินทร์านนท์ (2551). การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติด้านการมีภูมิคุ้มกันตน. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ผจงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. (2547). การวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการบริโภคด้วยปัญญาของเยาวชน: รายงานการวิจัยฉบับที่ 99. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พระมหาใจ สอนไผ่. (2547). ปัจจัยเชิงเหตุแบบบูรณาการของบ้าน วัด โรงเรียนและจิตลักษณะที่เกี่ยวกับลักษณะทางพุทธศาสนาของสามเณรผู้เรียนบาลี. ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พัฒนาสังคม) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550-2554). กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

สำนักงานคณะปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (2549). คู่มือนำทางชีวิต: รักพ่อ เพื่อพ่อขอดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

อรพินทร์ ชูชม วิลาสถักษณ์ ชวัลลลิต และอัจฉรา สุขารมณ. (2546). รูปแบบการพัฒนาตนเพื่อเพิ่มพลังใจในการทำงาน: กรณีข้าราชการครูประถมศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 9(1), 1-15.

- อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และทัศนาทองภักดี. (2540). *การวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจทางการศึกษา-อาชีพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพินทร์ ชูชม อัจฉรา สุขารมณ และอุษา ศรีจินดารัตน์. (2547). การวิเคราะห์ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์ กับจิตสำนึกทางปัญญาและคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 12(1), 15-35.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A Social cognitive view*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bar-On, R., & Parker, J. O. A. (2000). *The handbook of emotional intelligence*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Systems Inc.
- Berns, R. M. (2004). *Child, family, school, community: Socialization and support*. Australia: Thomson.
- 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.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). *Prosocial development*. In N. Eisenberg & W. Damon (Eds.),
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- 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.
- 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*. NY: Basic Books.
- 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.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality and social development*. (Vol.4 pp.469-546). NY: Wiley.
- Scheier, M.F., & Carver, C. S. (1992). 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.
- 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 adjustment, 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.
- 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.