

วศ. งามตา ฉันทะพานนท์ 50

Thailand Research Expo 2007

"ดัชนีเครื่องชี้วัดจิตใจคนไทย ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง"
(Thai Psychological Indicators for His Majesty's Ideology of Sufficiency Economy)

ภายใต้แผนงานวิจัย "การพัฒนากลยุทธ์การวิจัยแบบบูรณาการ และการสร้างนักวิจัยชั้นสูงทาง
จิตพฤติกรรมศาสตร์ : แผนงานวิจัยเพื่อเพิ่มพูนจริยธรรม ปัญญา และสุขภาพจิตแก่เยาวชนไทย"



โครงการวิจัยแม่บท : การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
ส่วนจัดตั้งสถาบันวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
ภารกิจสร้างเศรษฐกิจและสันติสุข สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

8 กันยายน 2550 ณ ศูนย์ประชุมบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์

การนำเสนอผลงานวิจัยแห่งชาติ 2550
(Thailand Research Expo 2007)

เรื่อง



“ดัชนีเครื่องชี้วัดจิตใจคนไทย ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง”
(Thai Psychological Indicators for His Majesty's Ideology of Sufficiency Economy)

อธิบดี
จาก โครงการวิจัยแม่บท : การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

โครงการวิจัยแม่บท : การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
ส่วนจัดตั้งสถาบันวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย
ภารกิจสร้างเศรษฐกิจและสันติสุข สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

8 กันยายน 2550
ณ ศูนย์ประชุมบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์
เซ็นทรัลเวิลด์ ราชประสงค์ กรุงเทพมหานคร

บทที่ 3

ดัชนีการมีภูมิคุ้มกันทางจิต : ที่มาและความหมายขององค์ประกอบสำคัญ*

โดย รองศาสตราจารย์งามตา วนินทานนท์

รองผู้อำนวยการโครงการวิจัยแม่บท : การวิจัยและพัฒนาระบบพฤติกรรมไทย

สารบัญ

	หน้า
ความนำ	31
หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	33
การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวตามแนวคิดทางจิตวิทยา	34
การมีภูมิคุ้มกันทางจิต : ความหมาย และความสำคัญในเยาวชน	37
❖ ความสามารถจัดการกับปัญหาด้วยกลวิธีที่เหมาะสม (Coping Strategies): ความหมายและความสำคัญ	37
❖ การวัดความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล (Dispositional Coping Style) และ/หรือที่เกิดจากเหตุการณ์ภายนอก (Situation-Specific Coping Responses)	39
❖ สติ-สัมปชัญญะ (Consciousness) : ความหมายและความสำคัญ	44
❖ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) : ความหมายและความสำคัญ	46
❖ ความชอบเสี่ยง (Risk Preference) : ความหมายและความสำคัญ	49
นิยามปฏิบัติการของตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของการมีภูมิคุ้มกันทางจิต	52
บรรณานุกรม	55

*บทความวิชาการประกอบการประชุมสัมมนา เรื่อง “ดัชนีเครื่องชี้วัดจิตใจคนไทย ตามแนวพระราชดำริเศรษฐกิจพอเพียง”
ในวันที่ 8 กันยายน 2550 ในงาน Thailand Research Expo 2007 จัดโดย วช.

บทที่ 3

ดัชนีการมีภูมิคุ้มกันทางจิต : ที่มาและความหมายขององค์ประกอบ

ความนำ

หลายปีที่ผ่านมา ภาระแห่งยุคโลกาภิวัตน์ได้กระทบและผลักดันให้สังคมไทยต้องเปิดพรมแดน รับคลื่นของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การเมือง และรับเทคโนโลยีด้านวัตถุต่างๆ ที่มีการคิดค้นและพัฒนาให้ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว ประชาชนชาวไทยทุกคนต่างได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทั้งทางตรงและทางอ้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตัวอย่างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งก่อปัญหาสังคมหลายด้าน เช่น การย้ายถิ่นเพื่อการทำงาน จากภาคการเกษตรในชนบทสู่ภาคอุตสาหกรรมและบริการในเมือง การมีความสัมพันธ์ห่างเหินกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชนที่เคยใกล้ชิดแน่นแฟ้นถูกเปลี่ยนแปลงไป และมีแนวโน้มว่าคนไทยรุ่นใหม่จะให้ความสำคัญกับคุณธรรม ค่านิยมเดิมที่เคยเป็นลักษณะเด่นในสังคมไทยลดน้อยลง เช่น ความศรัทธาและการปฏิบัติตามหลักศาสนา ความกตัญญูกตเวทิต่อผู้มีพระคุณ การเคารพนับถือเชื่อฟังผู้มีอาวุโส การรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา การเอื้ออาทร เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ต่อผู้อื่น เป็นต้น ลักษณะทางจิตใจที่เข้มแข็ง คุณธรรม ค่านิยมและพฤติกรรมดีงามที่กำลังมีแนวโน้มลดน้อยลงในหมู่ คนไทยรุ่นใหม่ อาจเป็นต้นเหตุหนึ่งที่ทำให้เยาวชนคนรุ่นใหม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดลักษณะจิตใจและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ไม่สร้างสรรค์ เช่น การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมไม่เหมาะสม การใช้ยาเสพติด การมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อตนเองและ/หรือผู้อื่น การกระทำที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และเสี่ยงต่อโรคเอดส์ เป็นต้น (ดวงเดือน พันธุมนาวิน งามตา วณิชทานนท์ และคณะ 2536; สุริยะ พันธุ์ดี 2536; วรณะ บรรจง 2537; เกษม จันทสร 2541; ประชิต สุขอนันต์ 2545; แสงอรุณ ธรรมเจริญ และลินดา สุวรรณดี 2547; ชวนชัย เชื้อสารุชน 2547; ชนม์นิภา วรกวิน และลินดา สุวรรณดี 2548) ผู้ใหญ่ผู้รับผิดชอบในการพัฒนาคุณภาพเยาวชนรวมทั้งตัวเยาวชนไทยเอง จะรับมือกับสถานการณ์ปัจจุบันและปรับตัวอย่างไร ในการที่จะนำกระแสโลกาภิวัตน์มาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาความคิดและการกระทำที่เป็นอิสระ ขณะเดียวกันก็สามารถดำรงรักษาคุณธรรม ค่านิยม ตลอดจนภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ดีงามทางวัฒนธรรมของชุมชนและของชาติไว้ได้และมีการสืบทอดต่อไป

ในแนวทางของพุทธศาสนา พระเทพเวที (2533 : 4-6) นักปราชญ์ทางพุทธศาสนา ได้เสนอแนวทางไว้นานมาแล้วว่า

“...ยิ่งในสภาพความเจริญที่รออยู่ข้างหน้าในวิถีทางของการพัฒนาไปสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรม ก็ยังมีความจำเป็นที่จะต้องเร่งรัดการฝึกอบรมเรื่องจริยธรรมตามหลักพุทธศาสนาแก่เยาวชนคนรุ่นหลัง เพื่อเตรียมเยาวชนไทยให้พร้อมรับมือกับสภาพความเจริญที่รุ่งเรืองไปด้วยปัญหา อย่างที่กำลังเกิดขึ้นในประเทศผู้นำหน้า...”

นอกจากการยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนทางศาสนาแล้ว ยังมีปัจจัยใดที่จะช่วยปกป้องเยาวชนไทยจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงในยุคโลกาภิวัตน์ ในแนวคิดของกลุ่มนักวิชาการสายวิทยาศาสตร์การป้องกัน (Coie et al., 1993 : 1018-1019) เสนอว่า ความยืดหยุ่นทางจิต ความเข้มแข็ง ทักษะที่จำเป็นและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เหมาะสม เหล่านี้ คือ ส่วนหนึ่งของปัจจัยปกป้อง ที่พบจากผลวิจัยว่า สามารถลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต เนื่องจากประสบวิกฤติการณ์ในชีวิต เช่น เผชิญกับสภาวะตึงเครียด รอคอยจากอุบัติเหตุ หรือเจ็บป่วยจากการแท้งบุตร เป็นต้น ยิ่งกว่านั้น นักวิชาการกลุ่มเดียวกันนี้ ยังแนะนำให้มีการทำวิจัยเพื่อค้นหาปัจจัยปกป้อง ที่มีลักษณะเป็นจุดร่วมของการป้องกันปัญหาทางจิตและพฤติกรรมได้หลาย ๆ ปัญหา แทนการค้นหาปัจจัยปกป้องปัญหาเฉพาะด้าน

ส่วนในมิติของนักวิชาการสายจิตพฤติกรรมศาสตร์ ในโครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนากระบวนการไทย ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) มาเป็นเวลากว่า 10 ปี ให้ค้นคว้าวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ที่สำคัญ ในการเสริมสร้างจิตลักษณะ และพฤติกรรมของคนดี เก่งและมีความสุข และป้องกันหรือลดผลเสียที่อาจเกิดขึ้น นักวิชาการกลุ่มนี้มีความเห็นพ้องกันว่า การสร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดในตัวบุคคล เปรียบได้กับการปลูกเชื้อโรคที่มีฤทธิ์อ่อนในร่างกายของมนุษย์ เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายพัฒนาภูมิคุ้มกันต้านทานเชื้อโรคนั้นขึ้นภายในร่างกาย ตามหลักการทางชีววิทยา (Biological Analogy) วิธีการดังกล่าวเป็นกลไกพิเศษที่ถูกสร้างขึ้นภายในตัวของบุคคลเอง เพื่อต่อสู้ต้านทานการเปลี่ยนแปลง ความคิด ความเชื่อ หรือเจตคติของบุคคลนั้นได้ กลไกในลักษณะนี้น่าจะช่วยเยาวชนไทยให้สามารถปกป้องตนเองจากสถานการณ์ร้าย ซึ่งอาจจะชักจูงเขาไปสู่ทางเสื่อมเสีย จากการประมวลเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีหลักปรัชญาของนักคิดในซีกโลกตะวันออก และทฤษฎีทางจิตวิทยาเจตคติของนักจิตวิทยาจากซีกโลกตะวันตก แนวคิดทั้งสองมีความสอดคล้องกัน เกี่ยวกับการใช้หลักการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวบุคคล เพื่อต้านทานกระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่อาจเข้ามาชักจูงให้บุคคลเปลี่ยนความคิด ความเชื่อหรือเจตคติเดิมที่ติดอยู่แล้ว ไปสู่ทางเสื่อม

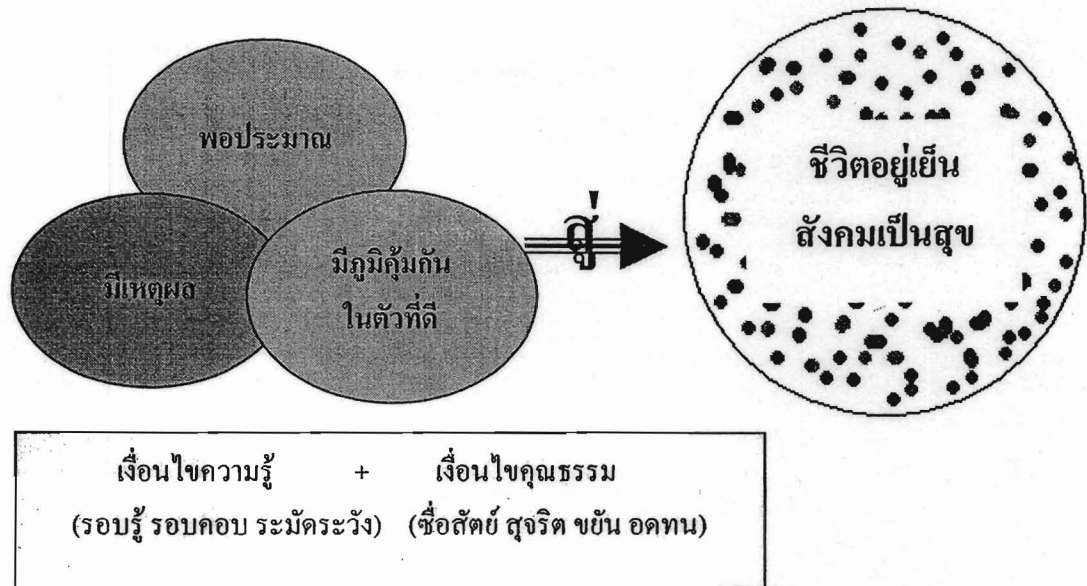
คงจะได้กล่าวถึงองค์ประกอบและคุณลักษณะสำคัญในการมีภูมิคุ้มกันในตัวบุคคล ในรายละเอียดต่อไป

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ในวงวิชาการ ความยิ่งใหญ่ของนักวิชาการอยู่ที่การให้ความรู้ใหม่แก่สังคมโลก นักวิชาการที่สร้างทฤษฎีหรือองค์ความรู้ใหม่ที่ก่อให้เกิดแสงสว่าง เกิดความรู้ความเข้าใจใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างกว้างขวาง ผู้สร้างทฤษฎีที่มีคุณค่าในลักษณะดังกล่าว จึงควรได้รับการยกย่องเป็นนักวิชาการผู้ยิ่งใหญ่ เนื่องจากได้ทำคุณประโยชน์อย่างอนันต์แก่สังคมมนุษย์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช มหาราช ทรงเป็นตัวอย่างของยอดนักวิชาการของประเทศไทยและของสังคมโลก (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ 2540 : 1-2) พระองค์ท่านได้เสนอ **หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง** (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ 2549 : 12-13) (ดูภาพ 1) ที่มีคุณลักษณะสำคัญ 3 ด้าน ซึ่งทำให้นักคนใดก็ตามมีชีวิตที่อยู่เป็นสุขได้ คุณลักษณะประการแรกคือ **ความพอประมาณ** ได้แก่ ความพอดี ไม่มากไม่น้อยเกินไป ไม่สุดโต่ง ประการที่สองคือ **ความมีเหตุผล** หมายถึง ทุกการกระทำ การตัดสินใจ การลงทุนต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล คำนึงถึงเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องและผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ และประการที่สามคือ **การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก อันนำไปสู่การมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข

ทั้งนี้ต้องมีเงื่อนไขสำคัญ 2 ประการประกอบด้วย ได้แก่ 1) มีความรู้ คือ มีความรอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวังในการนำความรู้ วิทยาการ เทคโนโลยีต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและปฏิบัติ และ 2) มีคุณธรรม คือ มีความตระหนัก มีความซื่อสัตย์ สุจริต มีความอดทน มีความเพียร และใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

อาจกล่าวได้ว่า คุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งในการที่บุคคลจะมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุขตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ก็คือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเอง ที่ทำให้เราไม่ตกเป็นเหยื่อของกระแสทุนโลก ไม่ว่าจะเข้ามาด้วยรูปแบบใด ทั้งนี้บุคคลจะต้องรู้จักใฝ่หาความรู้ ใช้สติปัญญาในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ระมัดระวัง ไม่ประมาท ประกอบกับการยึดมั่นในคุณความดี ซื่อสัตย์ ขยัน อดทน ก็จะทำให้นักคนสามารถทวนกระแสกิเลส อันเป็นต้นเหตุของความโลภที่ไม่มีสิ้นสุด



ภาพ 1 องค์ประกอบตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (สำนักงานคณะกรรมการปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ 2549 : 13)

การสร้างภูมิคุ้มกันในตัว ตามแนวคิดทางจิตวิทยา

ในแวดวงวิชาจิตวิทยาด้านเจตคติ (The Psychology of Attitudes) ดับเบิลยู เจ แมคไกว์ (W.J. McGuire) นักจิตวิทยาชาวโซ ไม่เพียงแต่ให้ความสนใจศึกษาวิจัยกระบวนการสื่อสารเพื่อชักจูงบุคคลให้เปลี่ยนเจตคติไปในทิศทางและปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น ในขณะเดียวกันก็ให้ความสนใจศึกษาค้นคว้ากระบวนการฝึกรวมเพื่อสร้างการต้านทานการถูกชักจูงให้เปลี่ยนเจตคติที่มีอยู่แต่เดิมในบุคคลด้วย (McGuire, 1946 as cited in Eagly & Chaikin, 1993 : 560-566) แมคไกว์ เป็นผู้เสนอแนวความคิดการปลูกเชื้อ หรือการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวบุคคล (Inoculation Theory) เพื่ออธิบายกระบวนการต้านทานการชักจูงให้เปลี่ยนเจตคติ ที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้นได้ด้วยการให้ความรู้ ทักษะและการสนับสนุน ทฤษฎีนี้ของแมคไกว์ เป็นหนึ่งในทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ได้รับการยอมรับว่ามีประโยชน์ในเชิงการประยุกต์ (Eagly & Chaikin, 1993 : 566) และภายหลังได้มีการนำมาประยุกต์อย่างกว้างขวางในวงการวิจัยเพื่อการสร้างสุขภาพที่ดี

ทฤษฎีการปลูกเชื้อเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันของแมคไกว์ เป็นทฤษฎีที่มีพื้นฐานหลักการคิดทั้งในเชิงแรงจูงใจและการรู้การคิด (motivational and cognitive principles) แมคไกว์ ได้อาศัยหลักการทางการแพทย์ เพื่ออธิบายกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันการถูกชักจูงให้เปลี่ยนเจตคติของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลได้รับการฝึกให้รู้จักสร้างภูมิคุ้มกันตนเอง ด้วยการถูกโจมตีอย่างไม่รุนแรง ในประเด็นสำคัญ ที่กระทบต่อความคิดและความรู้สึกดั้งเดิมอย่างไม่เคยมีใคร โจมตีมาก่อน

เช่น โจมตีความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อพ่อแม่ ทำให้เกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับคุณค่าและความรู้สึกที่เคยมีต่อพ่อแม่ของตน การโจมตีนี้จะกระตุ้นบุคคลให้ต้องแสวงหาหลักฐานข้อมูล เพื่อนำมาลบล้างข้อกล่าวหาต่างๆ ทำให้บุคคลมีความมั่นคงในความคิดและการกระทำเดิมของตน หรืออีกนัยหนึ่งบุคคลเกิดภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงยิ่งขึ้น เมื่อถูกโจมตีในเรื่องเดียวกันในปริมาณที่รุนแรงมากขึ้นก็สามารถจะตอบโต้และเอาชนะได้ไม่ยากนัก

เกือบ 20 ปีที่ผ่านมา (ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ 2531) ได้นำวิธีการด้านทานการเปลี่ยนแปลงเจตคติ ตามทฤษฎีการปลูกเชื้อเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในตัวบุคคลของแมคไกว์ มาประยุกต์ใช้ในหลักสูตรฝึกอบรมข้าราชการพลเรือนระดับต้นและระดับกลาง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน ในหลักสูตรนี้ มีเป้าหมายในการพัฒนาจิตลักษณะตามทฤษฎีต้นไม้อัจฉริยะ 4 ด้าน ซึ่งพบจากการสำรวจเบื้องต้น (จินตนา บิลมาศ 2530) แล้วว่า มีความจำเป็นต่อการเพิ่มประสิทธิผลการทำงานของข้าราชการสองกลุ่มดังกล่าว ในภารกิจส่วนของกระบวนการฝึกอบรมข้าราชการ ให้เกิดการปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการทำงานราชการไปในทิศทางและปริมาณที่เหมาะสมมากขึ้นแล้ว ยังมีการฝึกเพื่ออนุรักษ์เจตคติต่อการทำงานราชการที่เหมาะสมไว้ให้คงอยู่อย่างยั่งยืนด้วย ในคู่มือประกอบชุดฝึกอบรมการสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (McGuire, 1969 อ้างอิงใน ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ 2531 : 155-266) สรุปไว้ว่า แมคไกว์ได้เสนอวิธีการด้านทานการเปลี่ยนแปลงเจตคติไว้ 2 ส่วน ส่วนแรก คือ ฝึกการสนับสนุน 3 ขั้นตอน ได้แก่ ก) การแสวงหาข้อสนับสนุน ข) การแสดงบทบาทสนับสนุนเจตคติเดิมของตน และ ค) การเกาะยึดความคิดที่ต้องการอนุรักษ์กับเจตคติอื่นที่มีความมั่นคงมากกว่า สำหรับ ส่วนที่สอง ฝึกสร้างภูมิคุ้มกัน หมายถึง การเตรียมตัวรับสถานการณ์การถูกปลูกปั่นโจมตีให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติที่ดีต่อการทำงานราชการของข้าราชการพลเรือน แมคไกว์ได้ประยุกต์หลักการสร้างภูมิคุ้มกันโรค (ด้วยวิธีปลูกเชื้อหรือฉีดวัคซีนป้องกันโรคต่างๆ) มาใช้ โดยสร้างสถานการณ์สมมติให้บุคคลผู้รับการฝึกอบรม ได้รับประสบการณ์ถูกโจมตีอย่างอ่อน ในประเด็นที่ตนไม่เคยคาดคิดมาก่อน ซึ่งอาจทำให้ไม่สามารถโต้ตอบได้อย่างมีเหตุมีผล จึงอาจถูกชักจูงให้เปลี่ยนแปลงความคิดหรือความเชื่อได้ ตัวอย่างเช่น ให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบว่า การทำงานข้าราชการมีข้อดีและข้อเสียอะไรบ้าง โดยเลือกนำข้อโจมตีที่ไม่รุนแรงมาพิจารณาก่อน เป็นลำดับไป แล้วฝึกให้ผู้เข้าอบรมหาข้อโต้แย้ง หรือนำหลักฐานมาหักล้างข้อโจมตีเหล่านั้น จึงเกิดความพร้อมหรือภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งมากขึ้นในประเด็นที่ถูกโจมตี การสร้างภูมิคุ้มกันฝึกได้ใน 3 ด้าน คือ ก) การหาหลักฐานมาหักล้างข้อโจมตีอย่างอ่อนนั้น ข) การเตือนว่าจะถูกโจมตี และ ค) การฝึกลดความน่าเชื่อถือของผู้ที่โจมตีหรือผู้ชักจูง

ต่อมา แสวง ทวีคุณ (2538) ได้ทำการวิจัยเชิงทดลองฝึกรอบมเพื่อพัฒนาจิตลักษณะด้านเจตคติที่ดีต่อการไม่ทะเลาะวิวาท และลักษณะมุ่งอนาคตและควบคุมตน ให้แก่นักเรียนสายอาชีพศึกษาเพศชาย จำนวน 105 คน ในการฝึกเพื่อพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการไม่ทะเลาะวิวาทนั้น ผู้วิจัยได้สร้างกิจกรรมการฝึก 2 ด้าน คือ ฝึกให้การสนับสนุนและฝึกสร้างภูมิด้านทาน โดยมีขั้นตอนการฝึก 6 ขั้น ตามทฤษฎีของแมคไกว์ เช่นกัน **ด้านการฝึกให้การสนับสนุน** เพื่อสร้างความแข็งแกร่งและความมั่นคงให้แก่เจตคติเดิมที่มีต่อพฤติกรรมไม่ทะเลาะวิวาท เช่น การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับโทษของการทะเลาะวิวาทที่อาจเกิดกับตนเอง ครอบครัว เพื่อน และสังคมโดยรวม การฝึกทักษะการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธการเข้าร่วม การเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับคุณธรรม ค่านิยม เช่น ความอดทนอดกลั้น การแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี และเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติ ส่วน **การฝึกสร้างภูมิคุ้มกัน** เมื่อถูกโจมตีอย่างอ่อน เช่น ฝึกคิดหาเหตุผลมาได้แย้งข้อโจมตีหรือการกล่าวหา เพื่อแสดงจุดยืนที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทะเลาะวิวาท สร้างสถานการณ์จำลองเพื่อฝึกเผชิญสถานการณ์ถูกชักจูงให้ไปทะเลาะวิวาทและฝึกหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ พร้อมกับให้ข้อมูลความรู้แก่นักเรียนเกี่ยวกับลักษณะของผู้ชักจูงว่าเป็นผู้มีนิสัยไม่ดีและไม่มีความปรารถนาดี เพื่อลดความน่าเชื่อถือของผู้ชักจูง เป็นต้น พบผลในส่วนที่เกิดจากการฝึกเจตคติที่ดีต่อการไม่ทะเลาะวิวาทว่า นักเรียนอาชีพศึกษาที่ได้รับการฝึกเจตคติฯ มีเจตคติที่ดีต่อการไม่ทะเลาะวิวาทมากกว่านักเรียนอาชีพศึกษาที่ไม่ได้รับการฝึก สำหรับการฝึกเจตคติฯ ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการทะเลาะวิวาท 2 ด้าน (คือ ความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงการทะเลาะวิวาทและการเลือกคบเพื่อนอย่างเหมาะสม) พบว่า การฝึกเจตคติฯ ให้ผลดีต่อพฤติกรรมการเลือกคบเพื่อนอย่างเหมาะสม เฉพาะในกลุ่มนักเรียนอาชีพวะที่มีสติปัญญาสูงเพียงกลุ่มเดียว

จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่เสนอว่า คนไทยจะดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุขได้มาก ต้องกระทำการกิจการงานต่าง ๆ ด้วยความพอประมาณ มีเหตุมีผลและมีการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวเพื่อเตรียมพร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ในกระแสสังคมปัจจุบัน ในประเด็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวบุคคล สามารถพัฒนาให้เกิดในบุคคลกลุ่มเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรมด้วยกระบวนการสื่อสารเพื่อชักจูงให้เปลี่ยนเจตคติ และการสร้างภูมิด้านทานการเปลี่ยนเจตคติตามทฤษฎีของแมคไกว์ ที่เคยมีการนำไปใช้ในการฝึกรอบมข้าราชการพลเรือนให้มีเจตคติที่ดีต่อการทำงานราชการเพิ่มมากขึ้น และต่อมานำไปใช้ในการพัฒนาเจตคติที่ไม่ดีต่อการทะเลาะวิวาทในกลุ่มนักเรียนอาชีพศึกษาอย่างได้ผลดีมาแล้ว (McGuire, 1969 อ้างอิงใน ดวงเดือน พันธมนาวิน และคณะ 2531)

ในโครงการวิจัยนี้ **การมีภูมิคุ้มกันทางจิต มากถึงน้อย** ถูกกำหนดให้ หมายถึง การมีความพร้อมทางการรู้การคิด แรงจูงใจและวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงพอที่จะจัดการกับสถานการณ์ช่วย

หรือการถูกปลุกปั่น โจมตีจากบุคคลอื่น (ที่มุ่งสร้างให้เกิดการเปลี่ยนความคิดหรือเจตคติ) ด้วย
จิตลักษณะที่แข็งแกร่งและความสามารถในการเตรียมตนหลายด้าน

การมีภูมิคุ้มกันทางจิต : ความหมาย และความสำคัญในเยาวชน

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบว่า เยาวชนที่ถูก
ระบุว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการมีลักษณะและพฤติกรรมไม่เหมาะสมมักเป็นเยาวชนที่มีความอ่อนแอ
ด้านจิตใจหลายด้าน นอกเหนือจากการตกอยู่ในสภาพแวดล้อมทางสังคม (บ้าน ชุมชน โรงเรียน)
และสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมต่างๆ ดังนั้นในการกำหนดองค์ประกอบของเครื่องมือวัด “การมี
ภูมิคุ้มกันในตัว” ที่จะใช้วิจัยเยาวชนไทย โดยเฉพาะเยาวชนกลุ่มเสี่ยง จึงควรเน้นที่องค์ประกอบ
ด้านจิตลักษณะเป็นสำคัญ จากเอกสารหลักฐานที่ประมวลมาได้ **บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันที่ดีในตน**
ควรจะมีความพร้อมทางจิตใจ ดังต่อไปนี้

ความสามารถจัดการกับปัญหาด้วยกลวิธีที่เหมาะสม (Coping Strategies):

ความหมายและความสำคัญ

ความสามารถจัดการกับปัญหาหรือวิกฤติการณ์ต่างๆ เป็นลักษณะที่เข้มแข็งมั่นคง
ของบุคคลในการปรับตัว กระบวนการจัดการ (coping processes) นับเป็นกลไกสำคัญของบุคคล
ในการต้านทานความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ความสามารถยืดหยุ่นได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่
แปรเปลี่ยนเกี่ยวข้องกับพลวัตของแหล่งต้านทานความตึงเครียด 2 ประเภท ได้แก่ แหล่งช่วยเหลือ
ที่มาจากภายนอก (social coping resources) เช่น การสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลได้รับ และแหล่ง
ช่วยเหลือที่มีอยู่เดิมภายในตัวบุคคลหรือบุคลิกภาพของบุคคลนั่นเอง (personal coping resources)
เมื่อแหล่งที่มาของความสามารถในการจัดการจากภายในตัวบุคคลเชื่อมโยงกับแหล่งช่วยเหลือ
จากภายนอก จะทำให้บุคคลมีสุขภาพที่เข้มแข็งมั่นคงและมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างกลวิธี
ในการจัดการเพื่อปรับตัวเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ท้าทาย

แหล่งทางจิตที่เอื้อต่อการจัดการกับปัญหาในชีวิต แหล่งภายในตัวบุคคลที่สำคัญ
คือ บุคลิกภาพที่มั่นคง และลักษณะการรู้การคิดก่อรูปกระบวนการจัดการที่ดี แหล่งการจัดการ
ภายในตัวบุคคลที่สำคัญ เช่น การรับรู้ความสามารถในตน (self-efficacy) การมองโลกในแง่ดี
(optimism) ลักษณะหนักเอาเบาสู้ (hardiness) ความรู้สึกกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
(sense of coherence) และความเชื่ออำนาจภายในตน (internal locus of control) เป็นต้น
(Bandura, 1982 ; Scheier et al., 1986; Kobasa,1982; Antonovsky, 1987; Lofcourt, 1992 as cited
in Holahan et al., 1996 : 30-31) ตัวอย่างเช่น จิตลักษณะด้านการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ

สร้างความเข้มแข็งและมีภูมิต้านทานให้แก่บุคคลสูงขึ้น ในความพยายามที่จะกระทำภารกิจบางอย่าง บุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถในตนเอง ย่อมมีแนวทางในการเผชิญกับสถานการณ์ท้าทาย ในรูปแบบที่ตื่นตัวและมีภูมิต้านทานสูง ขณะที่ผู้ที่รับรู้ความสามารถในระดับต่ำจะเผชิญ สถานการณ์ที่เป็นปัญหาแบบเฉื่อยชา และหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ ส่วนความเชื่ออำนาจภายในตน ซึ่งหมายถึง ความเชื่อของบุคคลว่าตนมีความสามารถในการควบคุมหรือทำนายผล (ไม่ว่าจะดี หรือร้าย) ที่จะเกิดกับตนได้ ในการประมวลผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเท่าที่มีอยู่ในช่วงเวลานั้น (Compas et al., 1991 as cited in Hewitt & Flett, 1996 : 414) ได้ข้อสรุปว่า บุคคลที่มีความเชื่อ อำนาจในตนเองสูง มักเลือกการจัดการปัญหาในรูปของมุ่งเผชิญปัญหา แต่ไม่พบว่าความเชื่อ อำนาจนอกตนจะเกี่ยวข้องกับการแก้ปัญหาแบบมุ่งใช้อารมณ์แต่อย่างใด ซึ่งนักจิตวิทยา (เช่น Lefcourt, 1991 as cited in Hewitt & Flett, 1996 : 416) ได้ให้เหตุผลว่า โครงสร้างของสังกัด ความเชื่ออำนาจในตนเองหรืออกตนมีลักษณะเป็นพหุมิติ (multidimensional) นั่นคือบุคคลอาจถูก แยกแยะได้ตามความแตกต่างของความเชื่ออำนาจในตนเองหรืออกตนด้านความสำเร็จ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความแข็งแรงของสุขภาพ กลวิธีการจัดการกับปัญหาควรมี ลักษณะสอดคล้องกับประเภทของปัญหา การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะด้านนี้กับ กลวิธีจัดการกับปัญหา จึงมีลักษณะซับซ้อนและต้องการการวิจัยที่ละเอียดลึกซึ้งต่อไป ขณะเดียวกันผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักใช้กลวิธีจัดการกับปัญหาแบบมุ่งเผชิญปัญหานั้นๆ แต่ผู้ที่ มองโลกในแง่ร้ายกลับใช้วิธีแก้ปัญหาแบบเน้นอารมณ์เป็นหลัก เช่น การปฏิเสธและถ้อยโคลง ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ดียอมใช้กระบวนการจัดการ ที่สร้างประสบการณ์ในทางที่น่าพอใจ มีการจัดการเพื่อสร้างการต้านทานที่สูงกว่าและให้ ผลลัพธ์ที่ดีกว่า (Holahan et al., 1996 : 30-31) สรุปว่า บุคคลที่มีจิตลักษณะด้านการรับรู้ ความสามารถในตนเอง ความเชื่ออำนาจภายในตน และการมองโลกในแง่ดี ในปริมาณสูง มักใช้กลวิธี จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นแบบมุ่งเผชิญปัญหา แสวงหาวิธีการแก้ไขปัญหาย่างฉับไว

แหล่งทางสังคมที่เอื้อต่อการจัดการกับปัญหาในชีวิต แหล่งทางสังคมที่ช่วย เสริมสร้างความเข้มแข็งในการปรับตัวหรือจัดการกับสภาวะการณ์ที่ตึงเครียดของบุคคล ได้แก่ การสนับสนุนทางอารมณ์ที่ช่วยเพิ่มความรู้สึกภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเองให้แก่บุคคล และ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ซึ่งช่วยประเมินความรุนแรงและการถูกข่มขู่จากสถานการณ์ และช่วยในการวางแผนหาวิธีจัดการกับปัญหา ในบริบทของการทำงานอาชีพ นักเรียนพยาบาล ได้เลือกใช้แนวการจัดการ (coping approach) เพื่อตอบสนองต่อสภาพเครียดในการทำงาน เมื่อรับรู้ ว่า หัวหน้าให้การสนับสนุนทางสังคมมาก (Parkes, 1986 as cited in Holahan et al., 1996 : 31) มี ผลงานวิจัยไทยเช่นกันที่แสดงให้เห็นว่า พยาบาลวิชาชีพ ผู้ที่รับรู้ว่าจะได้รับการสนับสนุนทางสังคม

จากครอบครัว (เช่น รับรู้การยอมรับของสามีในอาชีพพยาบาล รับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากสมาชิกในครอบครัว) และจากหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานมาก เป็นผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่การพยาบาลอย่างมีประสิทธิภาพสูง ทั้งปฏิบัติการพยาบาลโดยทั่วไปและการเคารพต่อสิทธิมนุษยชนของผู้ป่วย (ณัฐสุดา สุจินันท์กุล 2541 และสุพัตรา ธรรมวงษ์ 2544) ส่วนในสถานการณ์การเรียนรู้ของนักเรียน ก็พบผลวิจัยว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ที่รับรู้ว่าจะได้รับการสนับสนุนการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ หรือวิชาวิทยาศาสตร์มากเท่าใด ก็ยังมีพฤติกรรมการเรียนวิชานั้นๆ มากขึ้นเท่านั้น ทั้งด้านการเตรียมตัวก่อนเรียน ขณะเรียนและหลังการเรียนในชั้นเรียน (สุมิตรรา เจิมพันธ์ 2545 และกิตติรัตน์ ชัยรัตน์ 2547) สรุปว่า การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้างทั้งในครอบครัวและที่ทำงาน เป็นแหล่งทางสังคมที่สำคัญเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนและการทำงานอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ

การวัดความสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล (Dispositional Coping Style) และ/หรือที่เกิดจากเหตุการณ์ภายนอก (Situation-Specific Coping Responses)

การประเมินความสามารถจัดการกับปัญหา มีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษารูปแบบการจัดการ (coping style) เมื่อเกิดปัญหาและมีความเครียด และพบผลที่สอดคล้องกันว่า ในชีวิตจริง รูปแบบการจัดการไม่ได้มีเพียง 2 มิติเท่านั้น ได้แก่ การจัดการรูปแบบการเผชิญกับปัญหาด้วยการหาทางแก้ไขปัญหานั้นหรือหาทางเลือกอื่นเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น และรูปแบบการมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อลดความตึงเครียด ดังนั้น แบบวัดการจัดการกับปัญหาความเครียดที่มีประสิทธิภาพ จึงควรประกอบขึ้นด้วยหลายมิติ นักจิตวิทยาคนหนึ่ง (Carver et al., 1986) ได้พัฒนาแบบวัดการจัดการกับความเครียดแบบหลายมิติ ภายใต้ชื่อว่า COPE ประกอบด้วยมาตรวัดการจัดการที่ครอบคลุมการจัดการรูปแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (problem focused coping) จำนวน 5 แบบวัด ได้แก่ การจัดการแบบจับใจ (active coping) แบบวางแผนล่วงหน้า (planning) การวางมือจากกิจกรรมอื่นเพื่อมุ่งความสนใจที่ปัญหา (suppression of competing activities) การหยุดยั้งการกระทำไว้ก่อน (restraint coping) และการแสวงหาการสนับสนุนจากคนรอบข้าง เพื่อขอความช่วยเหลือด้วยเหตุผลความจำเป็นด้านการครองชีพ (seeking social support for instrumental reasons) แบบวัดการจัดการในรูปแบบมุ่งปรับอารมณ์ (emotional focused coping) มี 5 แบบวัด ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (seeking emotional social support) การตีความหมายเหตุการณ์ในเชิงบวก (positive reinterpretation) การยอมรับ (acceptancy) การปฏิเสธ (denial) และการหันไปหาศาสนา (turning to religion)

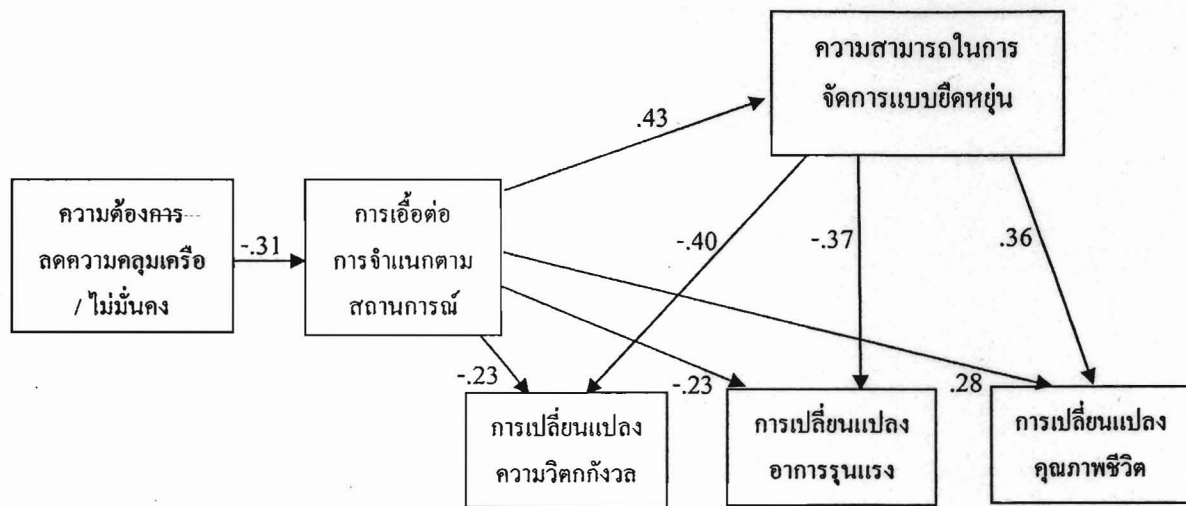
และการตอบสนองต่อปัญหาด้วยการจัดการแบบอื่นอีก 3 แบบ คือ การมุ่งปรับอารมณ์และหาแนวทางปลดปล่อยออกไป (focus on and venting of emotions) เปลี่ยนการกระทำไปในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้อง (behavioral disengagement) และเปลี่ยนความคิดไปในเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้อง (mental disengagement) ในแต่ละแบบวัดกลวิธีจัดการดังกล่าวมีข้อคำถาม 4 ข้อ จากการวิเคราะห์ประโยคคำถามด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) พบว่า กลุ่มแบบวัด 5 แบบวัดที่ใช้รูปแบบการจัดการประเภทมุ่งแก้ไขปัญหามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (loading) อยู่ระหว่าง .29 ถึง .71 ส่วนแบบวัดที่เน้นรูปแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบระหว่าง .19 ถึง .95 และสามแบบวัดสุดท้ายมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบอยู่ระหว่าง .23 ถึง .79 ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัดย่อย แต่ละแบบวัด อยู่ระหว่าง .62 ถึง .92 ยกเว้นแบบวัดการเปลี่ยนความคิดไปในเรื่องอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง ที่ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาในระดับต่ำ ($\alpha = .45$)

ความเกี่ยวข้องระหว่างกลวิธีจัดการปัญหากับมิติด้านบุคลิกภาพ นักจิตวิทยา กลุ่มเดียวกันนี้ (Carver et al., 1986) ได้ทำการศึกษาต่อไปโดยนำชุดแบบวัด COPE ที่พัฒนาจนมีมาตรฐานแล้วมาวิจัยหาความสัมพันธ์กับตัวแปรด้านจิตลักษณะและบุคลิกภาพ 5 ด้าน ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความสามารถในการควบคุมอาการเครียด (controllability of stressor) การเห็นคุณค่าในตน (self-esteem) ความเชื่ออำนาจในตน (internal locus of control) ลักษณะหนักเอาเบาสู้ (hardiness) บุคลิกภาพแบบ A (type-A personality) และความวิตกกังวล (trait anxiety) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 476 คน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตลักษณะ 4 ด้าน คือ การมองโลกในแง่ดี ความเชื่ออำนาจในตน ความสามารถในการควบคุมอาการเครียด และลักษณะหนักเอาเบาสู้ พบผลว่า คะแนนจากแบบวัดประเภทการจัดการกับปัญหาแบบเผชิญปัญหาและมุ่งแก้ไขปัญหา 7 จาก 9 แบบวัดย่อย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับจิตลักษณะการมองโลกในแง่ดี (ค่า r อยู่ระหว่าง .10 ถึง .41, $p < .05$ และ .01 ตามลำดับ) และคะแนนแบบวัดประเภทการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางลบกับการมองโลกในแง่ดี ทั้ง 5 แบบวัดย่อย (ค่า r อยู่ระหว่าง -.11 ถึง -.34, $p < .05$ และ .01 ตามลำดับ) คะแนนแบบวัดย่อยประเภทการจัดการกับปัญหาแบบมุ่งแก้ไขปัญหา 3 จาก 9 แบบวัด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการควบคุมอาการเครียด (ค่า r อยู่ระหว่าง .14 ถึง .21, $p < .01$) และคะแนนของแบบวัดย่อย 3 แบบวัดเดียวกัน ก็มีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะหนักเอาเบาสู้ (ค่า r อยู่ระหว่าง .17 ถึง .23, $p < .05$, .01 ตามลำดับ) ขณะที่คะแนนแบบวัดย่อยการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการที่อารมณ์ 4 จาก 5 แบบวัด มีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการควบคุมอาการเครียด (ค่า r อยู่ระหว่าง -.12 ถึง -.20, $p < .01$) และคะแนนจากแบบวัดย่อยชุดเดียวกันนี้ 2 จาก 5 แบบวัด มีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะหนักเอาเบาสู้

(ค่า $r = -.21$ ถึง $-.29$, $p < .01$) ส่วนคะแนนจิตลักษณะด้านความเชื่ออำนาจในตนนั้น พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดย่อย ด้านการจัดการแบบจับใจ (active coping) (ค่า $r = .17$, $p < .05$) แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดย่อยด้านมุ่งการจัดการกับอารมณ์ ด้วยการระบายหรือปลดปล่อยออกไปโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง (ค่า $r = -.16$, $p < .05$) สรุปได้ว่า จากการศึกษาความเกี่ยวข้องระหว่างคะแนนจากแบบวัดย่อยต่างๆ ของชุดแบบวัด COPE แบบวัดย่อยด้านการจัดการมุ่งแก้ไขปัญหามีความสัมพันธ์ทางบวกกับจิตลักษณะ 4 ด้าน (ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการควบคุมอาการเครียด ลักษณะหนักเอาเบาสู้ และความเชื่ออำนาจในตน) ที่ศึกษาและคะแนนในแบบวัดย่อยของชุดแบบวัด COPE ด้านมุ่งจัดการกับอารมณ์ ก็มีความสัมพันธ์ทางลบกับจิตลักษณะ 4 ด้านดังกล่าว โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงในระดับกลาง (ผลวิจัยนี้สอดคล้องกับผลวิจัยที่ประมวลไว้ก่อนในหน้า 13)

ความสำคัญของความสามารถทางการรู้การคิดและการจงใจที่มีต่อการจัดการแบบยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ การจัดการแบบยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ (coping flexibility) เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่นักจิตวิทยาสาขการจัดการกับปัญหา (coping) ให้ความสนใจศึกษากันในระยะหลังๆ มานี้ มีข้อค้นพบว่า บุคคลที่ใช้วิธีการจัดการที่ปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดได้มาก มีความวิตกกังวลน้อยกว่าผู้ที่ยังใช้วิธีการจัดการแบบเดิมๆ ที่เคยใช้หรือใช้วิธีการแบบสุ่มเลือก นักจิตวิทยาชาวจีนผู้หนึ่ง (Cheng, 2003) ทำการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่าง**การเอื้อต่อการจำแนกสถานการณ์ (discriminative facility) ความต้องการลดความคลุมเครือหรือความไม่แน่นอน** **ไม่มั่นคงของสถานการณ์ (need for closure)** ที่คาดว่าจะเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการจงใจที่กระตุ้นให้บุคคลไม่อดทนต่อสถานการณ์คลุมเครือหรือสถานการณ์ตึงเครียด ต้องการแสดงออกเพื่อจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ และ**ความสามารถในการจัดการแบบยืดหยุ่น** ผู้วิจัยได้แบ่งทำการวิจัยความสัมพันธ์ดังกล่าว ออกเป็น 3 งานวิจัยย่อย ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในฮ่องกง 3 กลุ่ม ขนาดตั้งแต่ 100 ถึง 331 คน ด้วยวิธีวิเคราะห์ข้อมูลแบบพหุวิธี รวมทั้งการวิเคราะห์อิทธิพล (Path Analysis) ได้ข้อสรุปที่สำคัญ คือ 1) การเอื้อต่อการจำแนกสถานการณ์จัดเป็นความสามารถในกระบวนการรู้การคิดที่สำคัญต่อการจัดการอย่างยืดหยุ่นของบุคคล 2) ความต้องการลดความคลุมเครือไม่แน่นอนของสถานการณ์จัดเป็นแรงจูงใจพื้นฐานของการจัดการที่ยืดหยุ่น และ 3) ความต้องการลดความคลุมเครือหรือความไม่แน่นอนของสถานการณ์ ส่งอิทธิพลไปยังการเอื้อต่อการจำแนกสถานการณ์ (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล $-.31$) และตัวแปรดังกล่าวก็ส่งผลไปยังความยืดหยุ่นในการจัดการ (ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล $.43$) ขณะที่ตัวแปรการเอื้อต่อการจำแนกสถานการณ์และการจัดการแบบยืดหยุ่น ต่างส่งอิทธิพลต่อการปรับตัวทางจิตของบุคคล ดังแสดงในภาพ 2 นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนะให้มีการพิจารณาตัวแปรด้าน

ความสามารถทางการรู้คิดและแรงจูงใจประเภทอื่นๆ ที่อาจมีบทบาทที่สำคัญในการอธิบายได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ตัวแปรเหล่านั้น เช่น ข้อห้ามเชิงพฤติกรรมหรือข้อกระตุ้นเตือนทางพฤติกรรม ลักษณะไฟสัมพันธ์หรือลักษณะไฟสัมพันธ์ และตัวแปรอื่นๆ ในกลุ่มสังคมและทางกายภาพ เป็นต้น



ภาพ 2 แบบจำลองความสัมพันธ์เชิงเหตุ ของความสามารถในการจัดการแบบยืดหยุ่นของนักศึกษาชาวจีน แหล่งที่มา Cheng, 2003 : 434

ผลการฝึกจัดระเบียบตนเองเพื่อปรับตัวเองในการเรียนระดับอุดมศึกษา ของนักศึกษาที่มองโลกต่างกัน กิจกรรมการเขียนเพื่อจัดระเบียบตนเอง นอกจากเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เขียนสำรวจความคิดและความรู้สึกของตนเองเกี่ยวกับประสบการณ์ดั้งเดิมที่ได้รับแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่มุ่งช่วยให้ผู้เขียนได้เลือก แสดงตนและคิดหาหนทางเฉพาะทางหนึ่งทางใด เพื่อจัดการกับปัญหาที่ตนเผชิญอยู่ในขณะนั้น กิจกรรมการเขียนเพื่อเปิดเผยตนนี้มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการจัดระเบียบตนเองทางด้านอารมณ์ การรู้การคิดและพฤติกรรม ซึ่งมีผลต่อการคิดด้านวิธีการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น และให้ผลดีต่อสุขภาพ นักจิตวิทยาสองท่าน (Cameron & Nicholls, 1998) ทำวิจัยเชิงทดลองกับนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 นักวิจัยทั้งสองทำการวัดจิตลักษณะด้านการมองโลกของนักศึกษา 136 คน แล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีคะแนนจิตลักษณะด้านมองโลกในแง่ดีสูง และกลุ่มตรงข้าม คือ มีคะแนนจิตลักษณะด้านมองโลกในแง่ร้ายสูง จากนั้นจึงสุ่มนักศึกษาเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม ตามเงื่อนไขในการฝึกเขียน กลุ่มที่ 1 ฝึกเขียนแบบจัดระเบียบตนเอง (self-regulation writing task) กลุ่มที่ 2 ฝึกเขียนแบบเปิดเผยตน (disclosure writing task) และกลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มควบคุมให้ฝึกเขียนในสาระที่ไม่เกี่ยวข้อง การเขียนแบบ

เปิดเผยตนเอง เป็นการฝึกเขียนบรรยายถึงความคิดและความรู้สึกในส่วนลึกเกี่ยวกับปัญหาในการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย และยังมอบหมายให้นักศึกษาเขียนในประเด็นอื่นๆ ด้วย (เช่น อารมณ์และความคิดในเรื่องการจากพ่อ แม่ และเพื่อน ความรู้สึกว่าตนเองเป็นใคร และต้องการจะเป็นอะไรในอนาคต) **การเขียนแบบจัดระเบียบตนเอง** ในการฝึกเขียนช่วงแรกมีลักษณะคล้ายกับการเขียนแบบเปิดเผยตนเอง แต่การฝึกในช่วงต่อมา ได้เพิ่มคำถามข้างท้ายให้นักศึกษาคิดวางแผนหาวิธีการที่จะจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และต่อมาให้คิดหาวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้จริง (coping action) และมีการทดลองใช้วิธีการที่คิดค้นได้เหล่านั้นด้วย พบผลการวิจัยว่า การเข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเขียนแบบจัดระเบียบตนเองและแบบเปิดเผยตน ช่วยลดปริมาณการเข้าพบแพทย์ที่คลินิกลงได้อย่างชัดเจน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม แต่สิ่งที่พบในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการเขียนแบบจัดระเบียบตนเอง ซึ่งไม่พบในกลุ่มที่ฝึกเขียนแบบเปิดเผยตนเองและในกลุ่มควบคุม คือ 1) กลุ่มที่ฝึกการเขียนแบบจัดระเบียบตนเอง มีระดับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและระดับของการแสดงอารมณ์ทางลบ ในปริมาณคงที่จากการวัดก่อนทดลองและหลังทดลอง ขณะที่นักศึกษาอีกสองกลุ่มรายงานเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตัวลดลง แต่รายงานการแสดงอารมณ์ทางลบเพิ่มขึ้นในช่วงก่อนเปรียบเทียบกับช่วงหลังการทดลอง 2) ในกิจกรรมการฝึกเขียนจัดระเบียบตนเอง มีลักษณะพิเศษ คือ มุ่งเน้นให้นักศึกษาพยายามคิดค้นหาวิธีการจัดการกับปัญหาเฉพาะด้าน และช่วยกระตุ้นให้นักศึกษารู้จักการวางแผนหาแนวทางที่มีประสิทธิผลต่อการจัดการกับปัญหา ดังนั้น วิธีการฝึกเขียนแบบจัดระเบียบตนเอง จึงให้ประโยชน์แก่นักศึกษาที่มีคะแนนจิตลักษณะแบบมองโลกในแง่ร้ายอย่างเด่นชัด มากกว่านักศึกษาที่มีคะแนนจิตลักษณะมองโลกในแง่ดี กล่าวคือ หลังได้รับการฝึกดังกล่าว ช่วยให้นักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายลดจำนวนครั้งในการไปพบแพทย์ที่คลินิกลดการแสดงอารมณ์ทางลบลง และมีปริมาณการปรับตัวได้ดีในมหาวิทยาลัย ผลงานวิจัยนี้นอกจากจะพิสูจน์ให้เห็นว่า วิธีการฝึกเขียนแบบจัดระเบียบตนเอง เป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยพัฒนาเยาวชนให้มีทักษะการเผชิญปัญหาและจัดการกับปัญหาอย่างได้ผลดีแล้ว ยังพบว่าบุคคลประเภทที่มองโลกในแง่ร้ายเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการฝึกเขียนแบบจัดระเบียบตนเองมากกว่าบุคคลประเภทอื่นๆ

สรุปได้ว่า ความสามารถจัดการกับปัญหาเป็นจิตลักษณะด้านความเข้มแข็งมั่นคงของบุคคลที่ช่วยในการปรับตัวเพื่อต้านทานกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้น และมีการปรับตัวที่ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ วิธีการวัดความสามารถจัดการกับปัญหาต้องวัดอย่างครอบคลุมในหลายมิติสามารถวัดด้วยวิธีมาตรประเมินรวมค่าได้ผลน่าเชื่อถือ ผลวิจัยชี้ว่า ความสามารถจัดการกับปัญหามีความเกี่ยวข้องอย่างเด่นชัดกับจิตลักษณะหลายด้าน ที่สำคัญ ได้แก่

ความสามารถในการรู้การคิด การมองโลกในแง่ดี-ร้าย และความเชื่ออำนาจภายในตน-นอกตน เป็นต้น

สติ-สัมปชัญญะ (Consciousness) : ความหมายและความสำคัญ

ความสามารถที่มนุษย์มีเหนือสัตว์โลกอื่น คือ การมีสติกับหรือความคิดรวบยอด ด้านความเป็นตน (self conception) ซึ่งประกอบด้วย ความสามารถอย่างน้อย 3 ด้าน ได้แก่ 1) การตระหนักรู้ถึงความต่อเนื่อง (sense of continuity) บุคคลที่ตระหนักรู้เกี่ยวกับตนจะรู้สึกถึงความสนใจ เจตคติ และค่านิยมของเขายังคงที่เหมือนเดิม ในช่วงเวลาที่ผ่านไปจากวันหนึ่งสู่อีกวันหนึ่ง จากสถานการณ์หนึ่งไปยังอีกสถานการณ์หนึ่ง ความคงที่ข้ามช่วงเวลาและสถานที่ของจิตลักษณะในตัวบุคคล ทำให้เขาเห็นว่าเขต่างจากคนอื่นอย่างไร ก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมโยงต่อเนื่องภายในตนเอง 2) การตระหนักรู้ถึงลักษณะที่เป็นตัวแทนเฉพาะบุคคล (sense of personal agency) หมายถึง เมื่อบุคคลดำเนินการถึงระดับที่สามารถเข้าควบคุมเหนือสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ และมีความสามารถที่จะคงลักษณะเฉพาะนั้นข้ามช่วงเวลาจากอดีต ปัจจุบันถึงอนาคต และ 3) การตระหนักรู้ถึงเอกลักษณ์แห่งตน (sense of identity) หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้และเข้าใจกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างตนกับคนอื่น จนเกิดมุมมอง ความสนใจ เจตคติ มองเห็นความเหมือนและความแตกต่างได้อย่างเป็นรูปธรรม ก่อให้เกิดการเปรียบเทียบและตระหนักรู้ถึงลักษณะนิสัยของตนที่ต่างไปจากคนอื่นชัดเจนขึ้น (Gallup, 1998 : 240) ภายในกระบวนการพัฒนาสติกับความเป็นตน (self-concept) ของบุคคล มีลักษณะการรู้การคิดที่ก่อตัวร่วมอยู่ในกระบวนการเดียวกันนี้ นั่นคือ การตระหนักรู้ตนเอง (self-awareness) ใจ (mind) และการมีสติ (consciousness) (Gallup, 1983 as cited in Gallup, 1998 : 241) ใจ (mind) เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะใช้ประสบการณ์ชีวิตและสภาวะทางจิตของตนเพื่อให้เข้าใจถึงสิ่งที่คนอื่นรู้ รู้ว่าเขารู้สึกอย่างไรและรู้ว่าเขาต้องการอะไร ในความหมายนี้ ใจจึงมีลักษณะคล้ายคลึงกับสภาวะทางจิต (mental state) และการรู้การคิดทางสังคม (social cognition) ซึ่งช่วยให้บุคคลเข้าใจและตัดสินใจในกระบวนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น ลักษณะความเป็นตนอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งมีคุณลักษณะใกล้เคียงกับใจ (mind) คือ การมีสติ (consciousness) เมื่อบุคคลมีสติรู้ตัวว่าตนมีความรู้สึกเหมือนหรือต่างจากคนอื่นอย่างไร จะช่วยให้เขาสามารถปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสมมากขึ้น

ผลวิจัยที่สำคัญเกี่ยวกับการมีสติ-สัมปชัญญะในคนไทยปรากฏในงานวิจัยของ บุญกอบ วิสมิตะนันท์ (2527) ที่ได้ทำการวิจัยธรรมชาติของครูไทยในภาคกลาง โดยทำการวิจัยทั้งผู้เป็นครูผู้สอนจริงศึกษาแก่นักเรียน และนักเรียนระดับประถมศึกษาผู้เป็นศิษย์ของครู รวมเป็นครู 593 คน และศิษย์ที่วิจัยในครั้งนี้ 2,694 คน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสติ-สัมปชัญญะ เป็นตัวแปรหลัก

ตัวแปรหนึ่งในกลุ่มธรรมจริยา (คุณธรรมที่พึงปฏิบัติ) และทำการประมวลความหมายของคำว่า “สติ” คู่กับคำว่า “สัมปชัญญะ” ไว้ว่า “สติ” (mindfulness) หมายถึง ความระลึกรู้ กิริยาที่ระลึกรู้ ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ไม่ลืม ความระลึกรู้ชอบ ผู้ที่มีสติ คือผู้ที่ระลึกรู้ถึงสิ่งต่างๆ ได้ โดยทั่วถึงว่าสิ่งใดควรทำควรคิด สิ่งใดไม่ควรใส่ใจ สิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว ส่วน “สัมปชัญญะ” หมายถึง ความรู้ตัวพร้อมไปกับสติ ด้วยปัญญา 4 ประการ ได้แก่ 1) สัตถกสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่กำหนดรู้ในประโยชน์ 2) สปปายสัมปชัญญะ คือ ปัญญาจำแนกรู้การที่ควร 3) โจรสัมปชัญญะ คือ การเจริญที่มีให้พ้นกัมมัญฐานในเวลาโจร และ 4) อสัมโมหะสัมปชัญญะ คือ ปัญญาที่รู้ในการเคลื่อนไหวโดยปราศจากการเคลือบแคลง สรุปได้ว่า สติมักใช้ควบคู่ไปกับสัมปชัญญะ เป็นสติสัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกรู้ชอบและความรู้ตัว ตรงกับภาษาอังกฤษว่า consciousness การมีสติช่วยยับยั้งมิให้กระทำชั่ว ให้ทำแต่สิ่งที่ดี สัมปชัญญะมีความรู้ตัวโดยใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างรอบคอบในการทำงานและทำด้วยความรู้ตัว จึงเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจให้อยู่กับความดี (บุญกอบ วิสมิตะนันท์ 2527 : 38-39)

ผู้วิจัยท่านนี้ได้พัฒนาเครื่องมือวัดสติ-สัมปชัญญะของครู เป็นแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า จำนวน 10 ข้อ ในการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนสติ-สัมปชัญญะของครู พิจารณาตามระดับการศึกษาของครู วิชาที่สอน (สอนทุกวิชา กับ สอนเฉพาะสังคมศึกษา) และประเภทของโรงเรียน พบผลชัดเจนเฉพาะตัวแปรระดับการศึกษาของครูว่า ครูกลุ่มที่มีการศึกษาระดับอนุปริญญา และครูกลุ่มที่มีการศึกษาค่ากว่าอนุปริญญา ครูสองกลุ่มนี้มีคะแนนสติ-สัมปชัญญะสูงกว่าครูที่มีการศึกษาระดับปริญญาอย่างชัดเจน (คะแนนเฉลี่ย 44.47 , 44.28 และ 42.45 ตามลำดับ) ยิ่งกว่านั้น ผู้วิจัยยังได้ทำ *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้วิธีการอบรมสั่งสอนของครูกับธรรมจริยาด้านสติ-สัมปชัญญะของนักเรียนผู้ที่เป็นศิษย์ของครู กับปริมาณความมีสติ-สัมปชัญญะของนักเรียนประเภทต่างๆ* พบว่า ยิ่งนักเรียนผู้เป็นศิษย์รับรู้ว่าการอบรมสั่งสอนตนด้วยวิธีการที่ถูกหลัก (เช่น ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นต้น) มากเท่าใด นักเรียนผู้เป็นศิษย์ก็ยิ่งมีธรรมจริยาด้านสติ-สัมปชัญญะสูงเท่านั้น พบผลเช่นนี้ทั้งนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างรวมและนักเรียนทุกประเภทที่ศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะสูง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และนักเรียนที่โรงเรียนอยู่นอกวัด (ค่า $r = .42$, $.37$ และ $.37$ ตามลำดับ , $p < .05$) ใน *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเจตคติของนักเรียนที่มีต่อครูกับสติ-สัมปชัญญะของนักเรียน* พบผลว่า ยิ่งนักเรียนมีเจตคติที่ดีต่อครูผู้สอนจริยศึกษามากเท่าใด นักเรียนก็ยิ่งมีธรรมจริยาด้านสติ-สัมปชัญญะสูงเท่านั้น ผลเช่นนี้ พบชัดเจนในกลุ่มรวมและนักเรียนหลายประเภท เช่น นักเรียนจากครอบครัวฐานะสูง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนหญิง เป็นต้น (ค่า $r = .34$, $.32$ และ $.30$ ตามลำดับ , $p < .05$) และใน *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์*

ระหว่างปริมาณคุณธรรม 3 ด้าน ของนักเรียน พบว่า นักเรียนที่มีปริมาณสติ-สัมปชัญญะสูงเท่าใด ก็ยังมีhiri-โอดตปปะสูงเท่านั้น พบผลเช่นนี้ ในกลุ่มรวมและนักเรียนทุกประเภทที่ศึกษา (ค่า r อยู่ระหว่าง .44 ถึง .50 , $p < .05$)

สรุปผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุและผลของธรรมจริยาด้านสติ-สัมปชัญญะ ในนักเรียนไทย ได้ว่า นักเรียนที่รับรู้ว่าครูของตนให้การอบรมสั่งสอนด้วยวิธีที่เหมาะสมมาก และเป็นผู้ที่ม่เจตคติที่ดีต่อครูผู้สอนจริยศึกษามากเท่าใด ก็เป็นนักเรียนที่มีธรรมด้านสติ-สัมปชัญญะมากเท่านั้น และพบว่า นักเรียนผู้ที่มีธรรมด้านสติ-สัมปชัญญะสูง ก็ย่อมมีธรรมด้านhiri-โอดตปปะสูงด้วย (ความละเอียดที่จะทำบาป และความเกรงกลัวต่อบาป) ธรรมสองประการหลังนี้จัดเป็นธรรมที่ช่วยคุ้มครองโลก

กล่าวโดยสรุปว่า สติ-สัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกรับรู้ตัว ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า consciousness มีงานวิจัยชิ้นสำคัญของ บุญกอบ วิสุมิตะนันท์ (2527) ที่ศึกษา สติ-สัมปชัญญะของทั้งครูผู้สอนจริยศึกษาและนักเรียนผู้เป็นศิษย์ของครูนั้นๆ พบผลเป็นไปตามความคาดหมายว่า วิธีการปลูกฝังอบรมจริยศึกษาอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะ การที่ครูแสดงตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์และการที่ศิษย์มีเจตคติที่ดีต่อครู สองปัจจัยดังกล่าว เกี่ยวข้องกับการที่นักเรียนมีสติ-สัมปชัญญะสูง นอกจากนี้ยังพบว่า สติ-สัมปชัญญะของนักเรียน เกี่ยวข้องกับการที่นักเรียนมีhiriและโอดตปปะสูงด้วย ดังนั้นจึงคาดได้ว่า ถ้าบุคคลมีจิตลักษณะด้าน สติ-สัมปชัญญะสูง ก็ย่อมจะมีจิตลักษณะเชิงคุณธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องสูงตามไปด้วย สติ-สัมปชัญญะ จึงควรเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งของการมีภูมิคุ้มกันทางจิตในเยาวชนไทย เพื่อก่อให้เกิด การระลึกรู้ตัว สามารถใช้ปัญญาในการตัดสินใจกระทำหรือยับยั้งตนไม่กระทำและแก้ไข ปัญหาต่างๆ อย่างรอบคอบ

การมองโลกในแง่ดี (Optimism) : ความหมายและความสำคัญ

บุคคลจะยังคงใช้ความพยายามต่อไปที่จะเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ เขาเผชิญอยู่ ตราบใดที่เขามีความคาดหวังว่าจะมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้นและเขาจะประสบความสำเร็จ ตามเป้าประสงค์ในที่สุด นักจิตวิทยากลุ่มหนึ่ง (Scheier & Carver, 1985 ; Scheier et al., 1994) ได้ กล่าวว่า *การมองโลกในแง่ดี* หมายถึง ความคาดหวังที่เป็นเป้าหมายพื้นฐานของบุคคล ซึ่งถูกกระตุ้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่าจะมีผลลัพท์ที่ดีเกิดขึ้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อเขา Scheier & Carver (1985) ทำการวัดลักษณะการมองโลกในแง่ดีด้วยชุดคำถามชื่อว่า “แบบทดสอบความมุ่งหวังในชีวิต” (The Life Orientation Test, LOT) มีประโยคคำถาม 8 ประโยค แต่ละประโยคมีมาตร 4 หน่วยประกอบ จาก 0 คะแนน = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง 4 คะแนน = เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีประโยค 4 ประโยค ที่เป็น คำถามในเชิงบวก และอีก 4 ประโยค เป็นคำถามในเชิงลบ พิสัยของคะแนนอยู่ระหว่าง 0 ถึง 32

แบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นได้แบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .82 จากการวิจัยพบว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีมักใช้กลวิธีจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนด้วยการพยายามวางแผนจัดการกับปัญหา เช่น วางแผนที่จะแก้ไขปัญหา เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่มองโลกในแง่ร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ดีมักจะใช้กระบวนการจัดการกับปัญหา โดยมีความคาดหวังถึงผลลัพธ์ที่ดีที่จะเกิดขึ้น มีความอดทนต่อการจัดการกับปัญหาเพื่อผลลัพธ์ที่ดีกว่า ซึ่งมีการวิจัยที่ให้ผลสอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว ตัวอย่างเช่น ในหมู่สตรีที่ต้องปรับตัวเพื่อรับมือกับอาการป่วยเป็นมะเร็งเต้านมและการตรวจสอบชิ้นเนื้อมะเร็ง พบว่า ความพยายามในการจัดการกับปัญหาของสตรีเหล่านี้เป็นตัวแปรอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดีของสตรีกับการปรับตัวด้านจิตที่ดีกว่า (Carver et al., 1993 ; Stanton & Snider, 1993 as cited in Holahan et al., 1996 : 32) ผลวิจัยในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน พบในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัย การใช้วิธีการจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เผชิญในวิทยาลัย เป็นปัจจัยอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการมองโลกในแง่ดี กับการปรับตัวในการเรียนได้ดี ในช่วงเวลาต่อมาของนักศึกษา (Aspinwall & Taylor, 1992 as cited in Holahan et al., 1996 : 32)

ระยะต่อมาก็พบผลการวิจัยที่สอดคล้องกับผลที่พบในอดีตว่า ปริมาณการมองโลกในแง่ดีของบุคคลมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวในสภาพตึงเครียดอันเนื่องมาจากวิกฤติการณ์ในชีวิต ตัวอย่างเช่น ในงานวิจัยของนักจิตวิทยาคนหนึ่ง (Brisette et al., 2002) ศึกษาความเกี่ยวข้องกับระหว่างลักษณะการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษาวิทยาลัยชาย และหญิง จำนวน 89 คน (อายุเฉลี่ย 17.9 ปี) กับปริมาณความเครียดและความซึมเศร้าที่เกิดขึ้นจากวิกฤติการณ์ภาคเรียนแรกของการเข้าศึกษาต่อในวิทยาลัย คณะผู้วิจัยทำการวัดตัวแปรการรับรู้ถึงความเครียด ความซึมเศร้า ขนาดของกลุ่มเพื่อนของนักศึกษาแต่ละคนและการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม 2 ครั้ง ในช่วงต้นภาคเรียนแรก และช่วงปลายภาคเรียนแรก ส่วนมิติต่างๆ ของความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ (situational coping) วัดในช่วงปลายภาคเรียน พบผลว่า นักศึกษาที่มีคุณลักษณะด้านการมองโลกในแง่ดีสูง (วัดช่วงต้นของภาคเรียน) มีความเครียดและความซึมเศร้าเพิ่มขึ้นน้อย (ค่า $r = -.29$ และ $-.22$, $p < .01$ และ $.05$ ตามลำดับ) และพบด้วยว่า ปริมาณการมองโลกในแง่ดีของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของการรับรู้การสนับสนุนทางสังคม (ค่า $r = .31$, $p < .01$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวด้านการวางแผนล่วงหน้า และพัฒนาการด้านการตีความหมายวิกฤติการณ์ที่เผชิญในด้านบวก (ค่า $r = .35$ และ $.28$, $p < .01$) แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิเสธ (ค่า $r = -.43$ และ $-.39$, $p < .001$) เมื่อคณะผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิเคราะห์อิทธิพล (Path Analysis) แล้วได้ข้อสรุปว่า นักศึกษาที่มีคุณลักษณะมองโลกในแง่ดีสูง เป็นผู้ที่มีความซึมเศร้าเพิ่มขึ้นน้อย เนื่องจากรับรู้การสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น และมีความสามารถด้านการตีความหมายวิกฤติการณ์ที่เผชิญ

ความชอบเสี่ยง (Risk Preference) : ความหมายและความสำคัญ

โดยธรรมชาติ วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบความเสี่ยงมากกว่าบุคคลวัยอื่นๆ ปรากฏบ่อยครั้งว่ามีบุคคลวัยรุ่นชอบทำพฤติกรรมเสี่ยงในโอกาสต่าง ๆ และบางคนประเมินผลลัพธ์ของการกระทำต่ำกว่าความเป็นจริง จึงทำให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ตัวอย่างเช่น การพาดตัวเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเบี่ยงต้น เช่น บุหรี่ สุรา จนในที่สุดก็ถลำตัวลึกลงไปถึงการใช้สารเสพติดชนิดรุนแรงและการใช้ยาเสพติดนี่เอง เป็นสาเหตุสำคัญของการต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน มีวัยรุ่นจำนวนมาก แม้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดร้ายแรง แต่การสูบบุหรี่และดื่มสุรา ก็เป็นอันตรายต่อสุขภาพและมีผลเสียต่อการศึกษาลำเรียน นอกจากนี้ วัยรุ่นยังมีปัญหาเสี่ยงที่สำคัญอีกหลายประการ เช่น ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่น การติดเชื้อ HIV หรือ AIDS ความเสี่ยงต่อการกระทำต่อผู้อื่นอย่างรุนแรง และอาจไปถึงขั้นก่ออาชญากรรม เป็นต้น (Robbins & Bryan, 2004 : 428-429) สำหรับวัยรุ่นไทยในสังคมปัจจุบัน ก็ดูจะมีความเสี่ยงในเรื่องต่าง ๆ ดังกล่าวไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าวัยรุ่นในต่างประเทศ

แนวการวัดความชอบเสี่ยง นักจิตวิทยามีความเห็นว่า บุคคลแต่ละคนมีระดับของความต้องการการกระตุ้นเร้าแตกต่างกัน Zuckerman (1979, 1994 as cited in Ripa et al., 2001 : 1372) เป็นนักจิตวิทยาที่กำหนดสังกัดของคำว่า “การแสวงหาความรู้สึกตื่นเต้น” (sensation seeking) และให้ความหมายว่า เป็นการแสวงหาความรู้สึกตื่นเต้นจากประสบการณ์ที่แปลกใหม่ สลับซับซ้อนหรือลึกลับ หรือในสถานการณ์ที่วิกฤติหรือตึงเครียดต่างๆ พร้อมกันนี้ ก็ได้พัฒนาชุดแบบวัดการแสวงหาความตื่นเต้นขึ้น คือ “Sensation Seeking Scale (SSS)” ประกอบด้วยแบบวัดย่อย 4 แบบวัด คือ 1) แบบวัดการแสวงหาความหวาดเสียวผจญภัย (Thrill and Adventure Seeking, TAS) แบบวัดการแสวงหาความตื่นเต้นจากการกระทำที่ละเมิดกฎระเบียบ หรือข้อห้าม (Disinhibition Seeking, DS) แบบวัดการแสวงหาความสนุกตื่นเต้น (Excitement Seeking, ES) และแบบวัดความรู้สึกเบื่อหน่ายง่าย (Boredom Susceptibility, BS) คณะนักจิตวิทยาชาวเดนมาร์ก (Ripa et al., 2001) ได้ทำการแปลแบบวัดชุดดังกล่าวแล้วนำไปศึกษาเกี่ยวกับประชาชนชาวเดนมาร์ก จำนวน 9,125 คน ทั้งชายและหญิง มีอายุระหว่าง 29 ถึง 34 ปี (อายุเฉลี่ย 31.7 ปี) ในการวิจัยนี้ มีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการแสวงหาความตื่นเต้นกับตัวแปรด้านบุคลิกภาพต่างๆ และพฤติกรรมของผู้ถูกศึกษาหลายด้านด้วยกัน พบผลว่า แบบวัดทั้งชุดมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .81 แต่ละแบบวัดย่อยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาอยู่ระหว่าง .55 ถึง .80 โดยภาพรวมผู้ชายมีคะแนนการแสวงหาความตื่นเต้นสูงกว่าผู้หญิง ในส่วนของความเฉลียวฉลาด (intelligence) พบว่า แบบวัดการแสวงหาความตื่นเต้นทั้งชุด และแบบวัดย่อยแต่ละฉบับมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความเฉลียวฉลาดในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยเฉพาะความสัมพันธ์

ระหว่างแบบวัดทั้งชุด (SSS) กับความเฉลียวฉลาด (ค่า $r = .24, p < .001$) ความสัมพันธ์ระหว่างแบบวัดการแสวงหาความรู้สึกตื่นเต้น (ES) กับความเฉลียวฉลาด (ค่า $r = .26, p < .001$) สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนจากแบบวัดการแสวงหาความตื่นเต้นกับคะแนนบุคลิกภาพ พบว่า มีความสัมพันธ์ขนาดต่ำถึงปานกลาง พบว่า แบบวัดทั้งชุด (SSS) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพด้านการแสดงตัว (Extroversion Scale) (ค่า $r = .30, p < .001$) แต่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการพูดโกหก (Lie Scale) (ค่า $r = -.32, p < .001$) นอกจากนี้ ชุดแบบวัด SSS และแบบวัดย่อยแต่ละฉบับยังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลุ่มพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น พฤติกรรมเสี่ยงด้านเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนอกเหนือจากคู่สมรสของตน พฤติกรรมการใช้สารเสพติดประเภทต่างๆ และพฤติกรรมขับรถเร็ว เป็นต้น โดยขนาดความสัมพันธ์อยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง อาจสรุปได้ว่า ระดับของการแสวงหาความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจของบุคคลวัยหนุ่มสาวมีความเกี่ยวข้องกับปริมาณจิตลักษณะและพฤติกรรมเสี่ยงประเภทต่างๆ

มีนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่ง (Gardner & Steinberg, 2005) สนใจวัดปริมาณความชอบเสี่ยง (risk preference) การตัดสินใจที่จะเสี่ยง (risky decision making) และการเข้าทำการเสี่ยง (risk taking) ของบุคคลวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ และค้นหาสาเหตุ (เช่น อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน) ที่ทำให้บุคคลวัยรุ่นและผู้ใหญ่เข้าทำการเสี่ยง ชอบเสี่ยงและตัดสินใจที่จะเสี่ยงแตกต่างกัน ด้วยการทำวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยทั้งสอง ทำการวัดความชอบเสี่ยงของผู้ถูกศึกษา โดยวัดทั้งการรับรู้ความเสี่ยง (risk perception) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าการทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งแล้วอาจก่อให้เกิดผลในทางที่ตรงกันข้ามกับที่ต้องการ และวัดความชอบเสี่ยง (risk preference) หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าจะมีผลประโยชน์เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรมหนึ่งมากกว่าการลงทุนเพียงใด ในการตอบแบบวัดความชอบเสี่ยงนี้ ผู้ถูกศึกษาได้รับการกระตุ้นด้วยสถานการณ์สมมติ 5 สถานการณ์ ได้แก่ การเข้าไปพัวพันการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่มีอุปกรณ์คุมกำเนิด นั่งรถร่วมไปกับคนขับรถที่เมาสุรา ทดลองใช้ยาที่ไม่รู้ว่าเป็นยาเสพติดหรือไม่ ลักลอบเข้าไปในร้านค้าเพื่อขโมยของบางอย่างที่ต้องการอย่างมาก และขับรถเร็ว (90 ไมล์ต่อชั่วโมง) บนทางด่วนในเวลากลางคืน แต่ละสถานการณ์จะมีตัวเลือกให้ 4 ตัวเลือกผู้ตอบได้ 1 คะแนน (หมายถึง ความเสี่ยงมีความสำคัญเหนือผลประโยชน์) ถึง 4 คะแนน (หมายถึง ผลประโยชน์มีความสำคัญเหนือความเสี่ยง) ค่าความเชื่อมั่นของคะแนนจากการตอบในสถานการณ์ทั้ง 5 ด้านอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ ($\alpha = .68$) และวัดการเข้าทำการเสี่ยง (risk taking) โดยให้ผู้ถูกศึกษาเล่นวิดีโอเกม ชื่อ "Chicken" ในคอมพิวเตอร์ เกมนี้เป็นเกมในสถานการณ์การจราจรบนท้องถนน ผู้เล่นจะได้คะแนนจากการตัดสินใจเคลื่อนรถในระหว่างที่ได้รับสัญญาณไฟเหลือง และจำนวนครั้งที่เริ่มเดินเครื่องยนตร์รอบใหม่ (restart) มีผลการวิจัยในอดีตหลายเรื่อง พบความสัมพันธ์ระหว่างความชอบเสี่ยงกับการเข้าทำการเสี่ยง

กล่าวคือ ถ้าบุคคลพิจารณาว่าจะเกิดผลประโยชน์มากกว่าการลงทุน เขาจะตัดสินใจทำการเสี่ยงมากกว่าผู้ที่พิจารณาว่ามีการลงทุนมากกว่าผลประโยชน์ที่จะได้รับ และพบว่าความสัมพันธ์ลักษณะดังกล่าวขึ้นกับอายุของบุคคลด้วย ส่วนแบบวัด การตัดสินใจที่จะเสี่ยง (*risky decision making*) วัดด้วยแบบวัดมาตรฐาน การตัดสินใจที่จะเสี่ยงในเยาวชน (Youth Decision Making Questionnaire, YDMQ) ประกอบด้วย สถานการณ์สมมติ 5 สถานการณ์ ที่ผู้ตอบต้องตัดสินใจเลือกกระทำ เช่น สถานการณ์ การอนุญาตให้เพื่อนนำยาเสพติดเข้ามาในบ้านของผู้ตอบ สถานการณ์ถูกชักชวนให้ไปขโมยรถหรือขโมยสินค้าในร้าน หรือสถานการณ์โกงในการสอบ เป็นต้น ทุกสถานการณ์ดังกล่าวผู้ตอบจะตัดสินใจเสี่ยงภายใต้เงื่อนไข 3 ประการ คือ 1) ในเงื่อนไขที่จะไม่มีผลเสียใดๆ เกิดขึ้นไม่ว่าจะตัดสินใจเสี่ยงเช่นใด 2) ในเงื่อนไขที่อาจจะมีผลเสียเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมเสี่ยง และ 3) ในเงื่อนไขที่จะมีผลเสียเกิดขึ้นแน่นอนจากการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมเสี่ยง ในแต่ละสถานการณ์มีตัวเลือก 4 ตัวเลือก ได้คะแนน 1 (หมายถึง ตัดสินใจเสี่ยงแน่นอน) ถึงคะแนน 4 (หมายถึง ตัดสินใจไม่เสี่ยงแน่นอน) ค่าความเชื่อมั่นได้ของแบบวัดนี้อยู่ในระดับยอมรับได้ ($\alpha = .65$) กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเยาวชน (อายุ 13-16 ปี) กลุ่มผู้ใหญ่วัยต้น (อายุ 18-22 ปี) และกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลาง (อายุ 24 ปีขึ้นไป) พบผลที่สำคัญคือ 1) ผู้ถูกศึกษามีอายุมากขึ้นเท่าใดก็มีความชอบเสี่ยง การตัดสินใจเสี่ยง และการเข้าทำการเสี่ยงน้อยลงเท่านั้น ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะเชื้อชาติหรือกลุ่มชนด้วย 2) ความกดดันจากกลุ่มเพื่อนเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ผู้ถูกศึกษาทั้งผู้ชายและผู้หญิงเกิดความชอบเสี่ยงและเข้าทำการเสี่ยงมากขึ้น และพบว่าความชอบเสี่ยงของกลุ่มวัยรุ่นผู้ชายเกิดจากอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเด่นชัดกว่าความชอบเสี่ยงของวัยรุ่นผู้หญิง สำหรับกลุ่มผู้ใหญ่ ไม่พบความแตกต่างของอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนที่มีต่อความชอบเสี่ยง ไม่ว่าจะเป็นคนผู้ชายหรือผู้หญิง สรุปได้ว่า บุคคลวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีความชอบเสี่ยง การตัดสินใจเสี่ยงและเข้าทำการเสี่ยงมากกว่าผู้ใหญ่ และอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการอธิบายความชอบเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มบุคคลวัยรุ่นได้ดี

จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง พบว่า มีการวัดความเสี่ยงของบุคคลในแง่ต่างๆ ดังนี้ การแสวงหาความตื่นเต้น การรับรู้ความเสี่ยง ความชอบเสี่ยง การตัดสินใจที่จะเสี่ยง การทำการเสี่ยง และพฤติกรรมเสี่ยงด้านต่างๆ (เช่น ด้านความสัมพันธ์ทางเพศ การใช้สารเสพติด การจรรยา เป็นต้น) แบบวัดส่วนใหญ่ก็มีสถานการณ์สมมติประกอบข้อคำถาม ซึ่งเป็นคำถามที่มีมาตรฐานประเมินค่าประกอบ จำนวน 4 หน่วย จากการวิจัย พบผลว่า ความต้องการแสวงหาความตื่นเต้น ความชอบเสี่ยง หรือการตัดสินใจที่จะเสี่ยงของบุคคลจะมีมากหรือน้อยขึ้นกับ อายุ เพศ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน และบุคลิกภาพด้านต่างๆ ของบุคคล

สรุป การมีภูมิคุ้มกันทางจิตในปริมาณมากถึงน้อย หมายถึง การที่บุคคลมีความพร้อมทางการรู้การคิด แรงจูงใจและวุฒิภาวะทางอารมณ์สูงเพียงพอที่จะจัดการกับสถานการณ์ช่วย หรือการถูกปลุกปั่น โจมตีจากบุคคลอื่น (ที่มุ่งสร้างการเปลี่ยนแปลงหรือต้องการครอบงำความคิด เจตคติ ตลอดจนพฤติกรรม) โดยอาศัยจิตลักษณะที่แข็งแกร่งและความสามารถในการเตรียมตน หลายด้าน จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ พบหลักฐานการวิจัยที่ทำให้ระบุได้ว่า จิตลักษณะจำนวนหนึ่งสามารถทำหน้าที่เสมือนภูมิคุ้มกันหรือเกราะป้องกันความเสี่ยงต่างๆ ที่บุคคลอาจเผชิญในวิถีชีวิต (ดูภาพ 3 ประกอบ) ได้แก่ **จิตลักษณะเดิม** (จิตลักษณะที่เกิดขึ้นและสะสมในตัวบุคคลตั้งแต่วัยเยาว์) เช่น ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน สติ-สัมปชัญญะ ความเชื่ออำนาจภายในตนและการมองโลกในแง่ดี เป็นต้น และ**จิตลักษณะตามสถานการณ์** (จิตลักษณะประเภทที่ไวต่อการแปรเปลี่ยนของสถานการณ์ หรืออยู่ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์) เช่น ความสามารถในการจัดการกับปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสม ความชอบเสี่ยง ตลอดจนความสามารถในการแสวงหาความรู้และประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ เป็นต้น จิตลักษณะเหล่านี้ผู้วิจัยสามารถวัดได้อย่างน่าเชื่อถือ ด้วยแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า จิตลักษณะบางด้าน เช่น ความชอบเสี่ยงต้องกระตุ้นด้วยเกมคอมพิวเตอร์ หรือสถานการณ์สมมติประกอบข้อคำถามด้วย กล่าวโดยรวม บุคคลที่มีจิตลักษณะดังกล่าว ในปริมาณมากเท่าใด (ยกเว้นตัวแปรความชอบเสี่ยง) ก็ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตน สามารถต้านทานต่อสถานการณ์ที่เสี่ยงต่างๆ ได้มากเท่านั้น ยิ่งกว่านั้น ยังพบว่าจิตลักษณะดังกล่าว มีความสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะที่เสริมแรง ซึ่งกันและกัน ตัวอย่างเช่น ยิ่งบุคคลมองโลกในแง่ดี มากเท่าใดหรือมีความเชื่ออำนาจในตนสูงเท่าใด ก็ยังมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาหรือปรับตัว ได้ดีเท่านั้น และบุคคลมองที่โลกในแง่ดีมักเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าของอนาคต คิดวางแผนและมีความพยายามเพื่อการบรรลุความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังมากกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีน้อยกว่า นอกจากนั้น ยังพบว่า ลักษณะมุ่งอนาคตสูงในบุคคลวัยรุ่นช่วยยับยั้งเขาจากพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้บ้าง อย่างไรก็ตาม การยืนยันว่า จิตลักษณะตามภาพ 3 มีบทบาทสำคัญในฐานะที่เป็นกลุ่มดัชนีภูมิคุ้มกันตนสำหรับเยาวชนไทย และความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะคู่ต่างๆ เป็นสิ่งที่ต้องทำการวิจัยเพื่อพิสูจน์ต่อไป

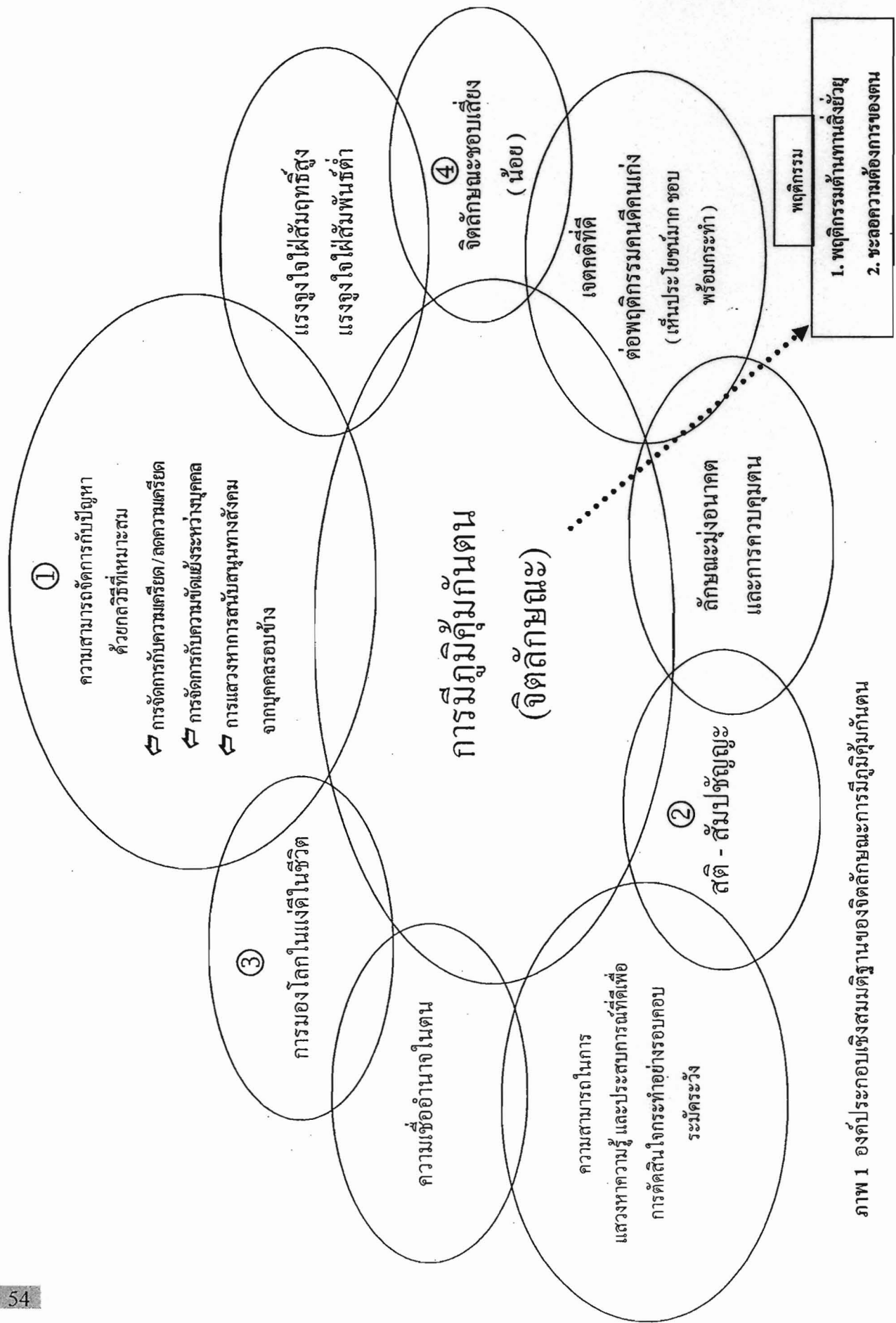
นิยามปฏิบัติการของตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบของการมีภูมิคุ้มกันทางจิต

ความสามารถจัดการกับปัญหาด้วยกลวิธีการที่เหมาะสม หมายถึง ความสามารถหรือความพร้อมทางจิตของบุคคลในการปรับตัวและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นใน 3 ด้าน

1) ความสามารถในการจัดการกับความตึงเครียดของตนเอง หมายถึง (1.1) การตระหนักรู้ศักยภาพของตนเองในการลดความเครียด และ (1.2) กลวิธีการลด / จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2) ความสามารถทางด้านการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบุคคล หมายถึง (2.1) ความสามารถในการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างบิดามารดา (2.2) ระหว่างตัวเองกับบิดามารดา (2.3) ระหว่างตัวเองกับพี่หรือน้อง และ (2.4) ระหว่างตัวเองกับเพื่อน และ 3) ความสามารถด้านการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากคนรอบข้าง หมายถึง (3.1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ความรู้สึก (3.2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (3.3) การสนับสนุนด้านวัตถุสิ่งของ เงิน เมื่อมีความจำเป็น ตัวแปรนี้ในขอบเขตเนื้อหาดังกล่าวสามารถวัดได้ด้วยแบบวัดประเภทมาตราประมินรวมค่า จำนวนประมาณ 30 ประโยค แต่ละประโยคมีมาตรวัด 6 หน่วยประกอบ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

สติ-สัมปชัญญะ หมายถึง ความระลึกได้ว่ากำลังทำอะไร และรู้ตัวขณะที่กำลังทำพฤติกรรมนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ 1) ไม่ลุ่มหลง ไม่หลงคิด ได้แก่ ไม่หลงคิดผิดจากความเป็นจริงตามธรรมชาติ ไม่หลงทำตามความอยากความต้องการที่ไม่เหมาะสม อบายมุข 2) สิ่งที่อยู่เป็นข้อเท็จจริง ได้แก่ รู้และเข้าใจเหตุการณ์ตรงตามความเป็นจริง และ 3) เป็นกรรู้อย่างมีเหตุผล ได้แก่ รู้ถึงผลลัพธ์ที่อาจจะเกิดขึ้นจากเหตุ นั้น ตัวแปรนี้วัดได้ด้วยแบบวัดประเภทมาตราประมินรวมค่าประมาณ 15 ประโยค แต่ละประโยคมีมาตรวัด 6 หน่วยประกอบ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง วิธีการคิดหรือความคาดหวังของบุคคลในการปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้ท้อหรือปัญหาในชีวิต บุคคลจะยังคงพยายามเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ตราบใดที่เขาเชื่อว่า จะมีความสำเร็จอย่างที่เขาตั้งเป้าไว้เกิดขึ้นตามมา บุคคลจะคิดในลักษณะมองโลกในแง่ดีมากน้อยเพียงใด เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหา สามารถประเมินจากการตอบคำถามใน 3 ประเด็น คือ 1) ใครคือผู้ที่ควรรับผิดชอบ ถูกตำหนิในปัญหาที่เกิดขึ้น สาเหตุหลายด้านหรือตนเองเพียงผู้เดียว 2) ปัญหานั้นส่งผลกระทบในวงจำกัด หรือแผ่ขยายผลไปในหลายสถานการณ์ในชีวิต และ 3) ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องชั่วคราวหรือถาวร สรุปว่าผู้ที่คิดแบบมองโลกในแง่ดีมาก คือ คิดว่าปัญหาอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เป็นเหตุการณ์ชั่วคราว และมีผลในวงแคบเฉพาะ หรือส่งผลกระทบในระยะสั้น ตัวแปรนี้ในขอบเขตความหมายดังกล่าววัดได้ด้วยแบบวัดประเภทมาตราประมินรวมค่า ประมาณ 20 ข้อ แต่ละข้อมีมาตรวัด 6 หน่วยประกอบ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” (ดูภาพ 1)



ภาพ 1 องค์ประกอบเชิงสมมติฐานของจิตลักษณะการมีภูมิคุ้มกันตน

จิตลักษณะด้านความชอบเสีย หมายถึง ปริมาณการรับรู้และความรู้สึกชอบหรือพอใจในการแสดงพฤติกรรมที่ตน 1) เห็นว่าจะเกิดผลดีกับตนในอนาคต แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น 2) ตระหนักว่าพฤติกรรมนั้นจะเป็นอันตรายแก่ตนได้ตามความเป็นจริง แต่ต้องการความตื่นเต้น ทำท่าย สนุก หรือพฤติกรรมนั้นอาจบรรลุเป้าหมายได้ยากถ้าไม่คิดเสีย และ 3) มีความพร้อมที่จะแสดงพฤติกรรมเหล่านั้น เนื่องจากหวังในรางวัล ผลประโยชน์ หรือการยอมรับจากผู้อื่น หรือเคยทำพฤติกรรมเหล่านั้นสำเร็จ หรือเคยเห็นผู้อื่นทำสำเร็จมาแล้วในอดีต ตัวแปรนี้วัดด้วยแบบวัดประเภทมาตรประเมินรวมค่า ประมาณ 15 ข้อ แต่ละข้อมีมาตร 6 หน่วยประกอบ จาก “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย”

แบบวัดตัวแปรทั้ง 4 ตัวแปรดังกล่าว คณะวิจัยชุดโครงการวิจัยบูรณาการฯ จะสร้างขึ้นเอง ปัจจุบันอยู่ระหว่างการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเยาวชนและกลุ่มผู้ใหญ่ไทยในอาชีพต่างๆ ต่อจากนั้นจะนำข้อมูลของแบบวัดแต่ละชุดมาทำการวิเคราะห์หาคุณภาพของเครื่องมือวัด และทำการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ทั้งที่เป็นองค์ประกอบของแบบวัดตัวแปรเดี่ยวและองค์ประกอบร่วมกับแบบวัดตัวแปรอื่นๆ

สำหรับตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจเป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีภูมิคุ้มกันในตัว เช่น ลักษณะมุ่งอนาคต แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ความเชื่ออำนาจในตน และเจตคติต่อพฤติกรรมหนึ่งๆ เป็นตัวแปรจิตลักษณะสำคัญในส่วนลำดับของต้นไม้จริยธรรม ตามทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม และมีเครื่องมือวัด ตลอดจนงานวิจัยจำนวนมากอยู่แต่เดิม (ดวงเดือน พันธุมนาวิน 2543) ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ จะยังคงให้ความหมายและใช้วิธีการวัดตัวแปรเหล่านี้ด้วยแบบวัดที่มีอยู่เดิม

บรรณานุกรม

- กิตติรัตน์ ชัยรัตน์ (2547) ประสพการณ์ในการเข้าค่ายวิทยาศาสตร์และลักษณะจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้สาระวิทยาศาสตร์
ปริญญาณิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เกษม จันทร์ (2541) ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการต้านทานการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปริญญาณิพนธ์ ปริญญามหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- จินตนา บิลมาศ (2530) คุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน รายงานการวิจัย ทูลสนับสนุนการวิจัยจากมูลนิธิเอเชีย สถาบันพัฒนาข้าราชการ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน

- ชนมณีภา วรกวิน และ ลินดา สุวรรณดี (2548) ปัจจัยทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเอดส์ของนักศึกษาชายในสถาบันอุดมศึกษา วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์ : ระบบพฤติกรรมไทย, 2(2), 34-57
- ชวนชัย เชื้อสาธุชน (2547) ตัวบ่งชี้ทางจิตสังคมของพฤติกรรมประหยัดทรัพยากรของอาจารย์ในมหาวิทยาลัยราชภัฏ วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์:ระบบพฤติกรรมไทย, 1 (1), 67-94
- ณัฐสุดา สุจินันท์กุล (2541) ปัจจัยด้านครอบครัว การทำงาน และลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพ ปรินญาณีพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2543) ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม : การวิจัยและการพัฒนาบุคคล ตำราขั้นสูงทางจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ โครงการส่งเสริมเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2549) แผนงานวิจัยเพื่อเพิ่มพูนจริยธรรม ปัญญาและสุขภาพจิตแก่เยาวชนไทย เอกสารหมายเลข 1.1 ประกอบการประชุมคณะทำงาน โครงการพัฒนาหลักสูตรการวิจัยแบบบูรณาการและการสร้างนักวิจัยขั้นสูงทางจิตพฤติกรรมศาสตร์ ณ โรงแรมมารวยการ์เด็น 9 พฤศจิกายน
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน งามตา วนินทานนท์ และคณะ (2536) ลักษณะทางจิตและพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ในสถานะเสี่ยงในครอบครัวและทางป้องกัน รายงานการวิจัยสนับสนุนโดยสำนักงานส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และคณะ (2531) ชุดฝึกอบรมการเสริมสร้างคุณลักษณะของข้าราชการพลเรือน สถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน (ก.พ.)
- บุญกอบ วิสมิตะนันท์ (2527) ธรรมจริยาของครูไทยในภาคกลาง รายงานการวิจัยฉบับที่ 30 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ประชิด สุขอนันต์ (2545) ปัจจัยส่วนบุคคลและสถานการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับความสุขและพฤติกรรมฆ่าตัวตายในนักเรียนมัธยมศึกษา ปรินญาณีพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2533) ทำไมคนไทยจึงเรียนพระพุทธศาสนา : ข้อพิจารณาเกี่ยวกับวิชาพระพุทธศาสนาและจริยธรรมศึกษาในหลักสูตรการศึกษาของชาติ จัดพิมพ์โดยมูลนิธิพุทธธรรม .

- วรรณะ บรรจง (2537) ลักษณะทางศาสนาและพฤติกรรมศาสตร์ของเยาวชนไทยจากชุมชน
แผ่นดินธรรมแผ่นดินทองในภาคใต้ ปริญญาานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
วิชาเอกการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2549) คู่มือนำทางชีวิต : รักพ่อ เพื่อพ่อ ขอดำเนิน
ชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี
สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ (2540) ทฤษฎีใหม่ว่าด้วยการพัฒนาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ภูมิพล อดุลยเดช กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ เลียงเชียง
สุพัตรา ชรรวมวงษ์ (2544) ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเคารพสิทธิมนุษยชน
ในงานพยาบาลผู้ป่วยใน ปริญญาานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม
คณะพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
สุमितตรา เจิมพันธ์ (2545) จิตลักษณะและประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเรียนวิชา
คณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย วิทยานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตร
สาขาพัฒนาสังคม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
สุริยะ พันธุ์ดี (2536) ความสัมพันธ์ระหว่างการถ่ายทอดทางพุทธศาสนาในโรงเรียนกับจิตลักษณะ
และพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปริญญาานิพนธ์ ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต วิชาเอกการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
แสงอรุณ ชรรวมเจริญ และ ลินดา สุวรรณดี (2547) ตัวอย่างทางจิตสังคมของพฤติกรรมจริยธรรมของ
วัยรุ่นในเขตที่มีแหล่งข้อมูลในระดับต่างกัน วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์:ระบบพฤติกรรมไทย,
1 (1), 41-66
แสวง ทวีคุณ (2538) การฝึกเพื่อเสริมสร้างจิตลักษณะในการป้องกันพฤติกรรมทะเลาะวิวาท
ในนักเรียนอาชีวศึกษา ปริญญาานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัย
พฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Brissette, I., Scheier, M.F. & Carver, C.S. (2002) The role optimism in social network
development, coping and psychological adjustment during a life transition.
Personality and Social Psychology, 82(1), 102-111.
Cameron, L.D. & Nicholls, G. (1998) Expression of stressful experiences through writing :
Effects of a self-regulation manipulation for pessimists and optimists. *Health Psychology*,
17(1), 84-92.

- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1986) Assessing coping strategies : A theoretically based approach. **Personality and Social Psychology**, 56(2), 267-283.
- Cheng, C. (2003) Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility : A dual-process model. **Personality and Social Psychology**, 84(2), 425-438.
- Coie, J.D., Watt, N.F., West, S.G., Hawkins, J.D., Asamow, H.J., Markman, H.J., Ramey, S.L., Shure, M.B. & Long, B. (1993) The science of prevention : A conceptual framework and some direction for a national research program. **American Psychologist**, 48 (10), 1013-1022.
- Eagly, A.H. & Chaikin, S. (1993) **The psychology of attitudes**. New York : Harcourt Brace Jorovich College Publishers.
- Extremera, N., Duran, A. & Rey, L. (2007) Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism : Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. **Personality and Individual Difference**, 42, 1069-1079.
- Gallup, G.G. Jr. (1998) Self-awareness and the evolution of social intelligence. **Behavior Processes**, 42, 239-247.
- Gardner, M. & Steinberg, L. (2005) Peer influence on risk taking, risk preference and risky decision making in adolescence and adulthood : An experiment study. **Developmental Psychology**, 41(4), 625-635.
- Hewitt, P.L. & Flett, G.L. (1996) Personality traits and coping processes. In Zeidner M. & Endler N.S. (Eds) **Handbook of coping : Theory, research and application**. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Holahan, C.J., Moos, R.H. & Shaefer, J.A. (1996) Coping, stress resistance, and growth : Conceptualizing adaptive functioning. In Zeidner, M. & Endler, N.S. (Eds) **Handbook of coping : Theory, research and applications**. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Kamps, D. & Kay, P.(2001) **Preventing problems through social skill instruction**. In Algozzine, R. & Kay, P. (Eds.) *What works: How school can prevent behavioral problems*. Thousand Oak, CA: Corwin Press.
- Ripa, C.P.L., Hansen, H.S., Mortensen, E.L., Sanders, S.A. & Reinisch, J.M. (2001) A Danish version of the sensation seeking scale and its relation to a broad spectrum of behavioral and psychological characteristics. **Personality and Individual Differences**, 30, 1371-1386.

Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985) Optimism, coping and health : Assessment and implications of generalized outcome experiences. **Health Psychology**, 4, 219-247.

Scheier, M.F., Carver, C.S. & Bridges, M.V. (1994) Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self- mastery and self-esteem) : A reevaluation of the life orientation test. **Personality and Social Psychology**, 67(6), 1063-1078.

-----//-----