



ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอนongki จังหวัดบุรีรัมย์
THE FACTORS AS PREDICTORS OF RESILIENCE QUOTIENT OF ADOLESCENTS IN
NONGKI DISTRICT BURIRAM PROVINCE

นายจิตรภาณุ ดำสนวน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

นายจิตรภาณุ คำสนวน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



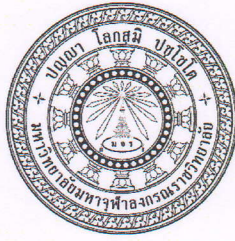
The Factors as Predictors of Resilience Quotient of Adolescents in Nongki
District Buriram Province

Chitphanu Damsanuan

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkomrajavidyalaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์” เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิภิโร,ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

ศาสตราจารย์

(ผศ.ดร.สวระ มุขติ)

กรรมการ

ดร. เรืองชัย

(ผศ.ดร.เรืองชัย หมื่นชนะ)

กรรมการ

(พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.)

กรรมการ

ผศ.ดร.

(ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหาเพื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

นายจิตรภาณุ คำสนวน

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองก๊ก
จังหวัด บุรีรัมย์

ผู้วิจัย : นายจิตรภาณุ คำสนวน

ชื่อปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร, ป.ธ. ๗, พธ.บ. (จิตวิทยา),
ศศ.ม.(จิตวิทยาการปรึกษา), Ph.D. (Psychology)

: ผศ.ดร.ประยูร สุขะใจ, ป.ธ.๓, พธ.บ. (จิตวิทยา), กศ.ม.(จิตวิทยา
การศึกษา), M.A.(Clinical Psychology), Ph.D.(Clinical Psychology)

วันสำเร็จการศึกษา : ๖ มีนาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจกันและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน ๒) เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีต่อระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ ๓) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์

กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มประชากรในอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๔๕๐ คน ซึ่งได้กำหนดจำนวนได้จากสูตรการกำหนดจำนวนตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม มี ๓ ส่วน ได้แก่ ๑) ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล ๒) ด้านปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ๔ ตัว ได้แก่ การเห็นคุณค่าตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๒๘ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๐๐ กัลยาณมิตร มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๗๙๙ การมองโลกในแง่ดี มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๓๒ ๓) ด้านภูมิคุ้มกันทางใจ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๕๒ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดทางเดียว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า ๑) วัยรุ่นในอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกัันมีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน จากผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า วัยรุ่นในอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังมากกว่าเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

๒) ผลการวิจัยยังพบว่า วัยรุ่นในอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ที่มีปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาแตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน จากผลการทดสอบสมมุติฐานในด้านปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา พบว่า วัยรุ่นในอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ที่มี ระดับการเห็นคุณค่าตนเองสูง ระดับกัลยาณมิตรสูง

ระดับการคิดแบบการคิดแบบโยนิโสมนสิการสูง และระดับการมองโลกในแง่ดี สูง มีภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ที่มีปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาในระดับต่ำมากถึงปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

๓) ในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จากผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

๔) นอกจากนี้ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยายังสามารถร่วมพยากรณ์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ได้ โดยพบว่า ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นได้ดีที่สุดคือ คือ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการเห็นคุณค่าในตัวเอง ตามลำดับ โดยภาพรวมปัจจัยทั้ง ๔ ตัวรวมกันสามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจที่ระดับความนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๐๑ ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาดังกล่าว สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ร้อยละ ๕๐ ที่เหลือเป็นอิทธิพลของปัจจัยอื่นนอกเหนือจากนี้ โดยพิจารณารายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่พยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ดีที่สุดคือ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการเห็นคุณค่าในตัวเอง ตามลำดับ

Thesis Title : The Factors as Predictors of Resilience Quotient of Adolescents in Nongki District Buriram Province

Researcher : Mr. Chitphanu Damsanuan

Degree : Master of Arts (Buddhist Psychology)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Phuen Kittisobhano, Asst.Prof. Dr., Pali VII, B.A. (Psychology), M.A. (Counseling), Ph.D. (Psychology)

: Asst. Prof. Dr. Prayoon Suyajai, Pali III, B.A. (Psychology), M.Ed. (Education Psychology), M.A. (Clinical Psychology), Ph.D. (Clinical Psychology)

Date of Graduation : March 6, 2018

Abstract

Within this thesis, the researcher investigates 1) the levels of resilience quotient of adolescents who differ in personal factors: the demographical characteristics of gender, age, education, relationship status of parents, number of siblings, and order of birth. The researcher also studies 2) the levels of resilience of adolescents who differ in Buddhist Psychological factors: Self-esteem, *Yonisomanasikāra* (Wise Attention), *Kallayāṇamed* (Good Friends) and Optimism. Additionally, the researcher studies 3) the relationship between Buddhist psychological factors and the resilience quotient of these adolescents. Finally, the researcher frames.

The sample population consists of 450 adolescents within in nongki district buriram province Metropolis. The instrument of research was a tripartite questionnaire of which the three parts were: 1) a part eliciting data concerning demographical characteristics; 2) a part used to assemble data concerning Buddhist Psychological factors; a part used to evaluate levels of self-esteem couched at the reliability level of .828, a part used to gather data concerning *Kallayāṇamed* (Good Friends) couched at the reliability level of .799; a part used to gather data concerning *Yonisomanasikāra* (Wise Attention) couched at the reliability level of .800; a part used to accumulate data concerning Optimism couched at the reliability level of

.832; 3) a part utilized for ascertaining resilience quotient couched at the reliability level of .852.

Using techniques of descriptive statistics, the researcher analyzed the data collected in terms of percentage, mean and standard deviation. The techniques of t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) in addition to Person's product moment correlation coefficient method and multiple regression analysis were also employed by the researcher.

The findings are as follows:

1) According to the Statistical hypothesis testing, those adolescents who differed in demographical characteristic of sex, exhibited concomitant differences in resilience quotient at the statistically significant level of .001 with female adolescents evincing higher levels of resilient quittance than their male counterparts.

2) Those adolescents who differed in Buddhist psychological factors displayed corresponding differences in resilience quotient in overall picture. According to the Statistical hypothesis testing, the researcher found that the adolescents who evince higher levels of Self-esteem, *Kallayāṇamed* (Good Friends), *Yonisomanasikāra* (Wise Attention), and Optimism exhibited concomitant differences in resilience quotient from those adolescents who evince lower levels of Buddhist psychological factors at the statistically significant level of .001.

3) The researcher determined that Buddhist psychological factors Self-esteem, *Kallayāṇamed* (Good Friends), *Yonisomanasikāra* (Wise Attention), and Optimism were positively correlated with levels of resilience quotient displayed by the adolescents under study at the statistically significant level of .001.

4) The Buddhist psychological factors in the aspect of *Kallayāṇamed* (Good Friends) were found to be the most powerful factors in correlated prediction of levels of resilience quotient followed by Optimism, *Yonisomanasikāra* (Wise Attention), and Self-esteem. The four factors of Buddhist psychological factors were predictive of levels of resilience displayed by the adolescents significant level of .001.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้เกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจที่เกิดจากการที่ผู้วิจัยพบภูมิคุ้มกันทางใจในตนเอง จากการเผชิญสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในชีวิตในช่วงวัยต่างๆ ตั้งแต่วัยเด็ก จากการสูญเสียผู้ให้กำเนิดชีวิต วัยรุ่น – ปัจจุบัน จากความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการคาดหวัง และสำเร็จลงได้ด้วย การช่วยเหลือ สนับสนุนจากบุคคลผู้มีพระคุณเป็นกำลังใจที่สำคัญยิ่งในการเดินทางแห่งการเรียนรู้ครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ

ขอขอบคุณ พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ผศ.ดร. อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความเมตตากรุณา เสียสละ เอาใจใส่ ทูมเททั้งร่างกายและแรงใจไปพร้อมกับลูกศิษย์ ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกอบอุ่นและมีกำลังใจในการทำงานวิจัยมากขึ้น รวมทั้งให้ความรู้ คำแนะนำที่ดี ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในด้าน พุทธจิตวิทยาและการวิจัยเชิงปริมาณ ทำให้งานวิจัยครั้งนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์

ขอขอบคุณ ผศ.ดร.ประยูร สุยะใจ และคณาจารย์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยาทุกท่านผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ต่างๆ ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ ความเข้าใจ ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณ ผศ.ดร. เสริมศิริ อัครพุมพันธ์ และ ดร.วิชชุดา ฐิติโชติรัตนนา ผู้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จใน เป็นผู้ที่ยคอยช่วยเหลือ ให้ความรู้ ให้คำแนะนำ และคอยเอื้อเฟื้อสนับสนุนให้กำลังใจ ตลอดการเดินทางแห่งการเรียนรู้ครั้งนี้ ให้รอยยิ้มและกำลังใจทุกคราวที่พบเจอ

ขอขอบคุณ พระมหาสมศักดิ์ อดิเมธ, พระจิรวัตร สุจิตโต, คุณแม่สมจิตร คำสนวน, และทุกคนในครอบครัวของผู้วิจัย ผู้เป็นทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่ผู้วิจัย ที่ทำให้ผู้วิจัยเดินทางมาถึงวันนี้ได้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยพบภูมิคุ้มกันทางใจในตนเอง และเชื่อมั่นในความสำเร็จของผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณครูวราภรณ์ พรธรรณ ชูโรงเรียนหนองกัฬพิทยาคม ที่คอยเอื้ออำนวยช่วยเหลือและสนับสนุนให้ความร่วมมือเพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัยจนสำเร็จไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ กัลยาณมิตร และผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยนี้ทุกท่าน ตลอดทั้งนานาसरพสิ่ง ที่เกื้อกูล สรรค์สร้างให้ผู้วิจัยมีวันแห่งความสำเร็จครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ทุกท่านที่กล่าวมามีส่วนร่วมในความสำเร็จในครั้งนี้

นายจิตรภาณุ คำสนวน

๑๒ มีนาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญแผนภาพ	ฅ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๕
๑.๖ นิยามศัพท์ที่ใช้เฉพาะในการวิจัย	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑. แนวคิดและทฤษฎี	๘
๒.๑.๑. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น	๘
๒.๑.๒. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ	๑๒
๒.๑.๓. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	๑๕
๒.๑.๔. แนวคิดเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ	๒๕
๒.๑.๕. แนวคิดเกี่ยวกับกัลยาณมิตร	๓๐
๒.๑.๖. แนวคิดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี	๓๙
๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔๔
๒.๒.๑. งานวิจัยที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ	๔๔
๒.๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง	๔๙
๒.๒.๓. งานวิจัยที่เกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ	๕๐
๒.๓. กรอบแนวคิดในการวิจัย	๕๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	๕๓
๓.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๕๕
๓.๓ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	๖๖
๓.๔ การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๗
๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๖๘
บทที่ ๔ การวิเคราะห์ข้อมูล	
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๓
๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๗๔
๔.๑.๑. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถาม	๗๔
๔.๑.๒. การทดสอบสมมุติฐานทางสถิติ	๗๖
บทที่ ๕ อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๘๘
๕.๒ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	๘๘
๕.๓ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	๘๘
๕.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๘๙
๕.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	๘๙
๕.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๙๐
๕.๗ สรุปผลการวิจัย	๙๐
๕.๘ อภิปรายผล	๙๕
๕.๙ ข้อเสนอแนะ	๑๐๒
บรรณานุกรม	๑๐๓
ภาคผนวก	
ผนวก ก แบบสอบถาม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient)	๑๑๐
ผนวก ข หนังสือตอบรับผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย	๑๓๕
ผนวก ค หนังสือรับรองการเก็บข้อมูลงานวิจัย	๑๔๑
ประวัติผู้วิจัย	๑๕๗

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๑	ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง และ ลำดับการเกิด	๘๔
๒	ตารางที่ ๒ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน การเห็นคุณค่าตนเองการคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี ภูมิคุ้มกันทางใจ	๘๖
๓	ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นโดยภาพรวมระหว่างวัยรุ่น เพศชายและเพศหญิง	๘๗
๔	ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามอายุ	๘๗
๕	ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบรายค่าภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกลุ่มอายุ	๘๘
๖	ตารางที่ ๖ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดา	๘๘
๗	ตารางที่ ๗ เปรียบเทียบรายค่าภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดา	๘๙
๘	ตารางที่ ๘ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามระดับการศึกษา	๙๐
๙	ตารางที่ ๙ เปรียบเทียบรายค่าภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามระดับการศึกษา	๙๐
๑๐	ตารางที่ ๑๐ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามจำนวนพี่น้อง	๙๑
๑๑	ตารางที่ ๑๑ เปรียบเทียบรายค่าภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามจำนวนพี่น้อง	๙๑
๑๒	ตารางที่ ๑๒ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามลำดับการเกิด	๙๒

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๑๓	ตารางที่ ๑๓ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามลำดับการเกิด	๙๓
๑๔	ตารางที่ ๑๔ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามการเห็นคุณค่าตนเอง	๙๓
๑๕	ตารางที่ ๑๕ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการเห็นคุณค่าตนเอง	๙๓
๑๖	ตารางที่ ๑๖ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	๙๔
๑๗	ตารางที่ ๑๗ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการคิดแบบโยนิโสมนสิการ	๙๔
๑๘	ตารางที่ ๑๘ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามกัลยาณมิตร	๙๕
๑๙	ตารางที่ ๑๙ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกัลยาณมิตร	๙๕
๒๐	ตารางที่ ๒๐ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามการมองโลกในแง่ดี	๙๖
๒๑	ตารางที่ ๒๑ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการมองโลกในแง่ดี	๙๖
๒๒	ตารางที่ ๒๒ ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณหาปัจจัยที่ผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองก๊ก จังหวัดบุรีรัมย์	๙๗

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
๑	แผนภาพที่ ๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	๖๑
๒	แผนภาพที่ ๒ ลำดับขั้นการสร้างแบบสอบถาม	๖๕

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎก ภาษาบาลี อักษรไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๐๐ เรียกว่า “ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก” และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช-วิทยาลัย เฉลิพิมพ์พระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ผู้ศึกษาอ้างพระไตรปิฎกเพียงบางส่วน เรียงตามคัมภีร์ ตามที่ได้ระบุแล้วในเชิงอรรถและอักษรย่อ ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงโดยจะระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๖/๘๑. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๓๖ หน้า ๘๑.

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๔-๕	วิ.ม. (ไทย)	= วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทิกนินบาต	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนินบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนินบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.อฏฐก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนินบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient ซึ่งก็คือ ภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเรา สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และยังสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็ง แข็งแกร่งกว่าเดิม คำว่า “resilience” มาจากภาษาละติน ๒ คำ ได้แก่ คำว่า “salire” ซึ่งหมายถึง การกระโดด หรือ กระโดดขึ้น (to spring, spring up) และคำว่า “resilire” ที่หมายถึง การสปริงตัวกลับหรือการกระโดดกลับ (spring back) เมื่อรวมกันจึงหมายถึง ความยืดหยุ่น กลับคืนสู่สภาพเดิม ในทฤษฎีจิตวิทยาเกี่ยวกับ “ภาวะวิกฤติ” (Crisis Theory) อธิบายว่าอารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวังเจ็บปวด ไม่ว่ารุนแรงมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปก็จะสามารถปรับตัวและฟื้นคืนกลับมามีความสุขได้เองอีกครั้งตามธรรมชาติ ซึ่งจะเร็วหรือ ช้าขึ้นอยู่กับศักยภาพในการปรับตัว และฟื้นตัว ที่มีความแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน ปัจจุบันสิ่งแวดล้อมรอบตัวมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม ค่านิยม วัฒนธรรม และวิทยาการใหม่ ๆ ซึ่งในสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงทำให้พฤติกรรมของวัยรุ่นเปลี่ยนรูปแบบไป เช่น วัยรุ่นใช้การสื่อสารทางคอมพิวเตอร์ การติดเกม การใช้ความรุนแรงต่อกันในกลุ่มนักเรียนหญิงหรือ ยกพวกตีกันระหว่างสถาบันของนักเรียนชาย การหนีเรียน การมั่วสุมยาเสพติดการลักขโมย การมีเพศสัมพันธ์ในวัยอันไม่ควร การทำแท้ง รวมทั้งปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ปัญหาในช่วงวัยรุ่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอ และปัจจุบันปัญหาราวรุ่นได้ทวีความรุนแรงเพิ่ม มากขึ้น โดย นพ.ทวี ตั้งเสรี รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสำคัญยิ่งของสังคมไทย เมื่อวิเคราะห์สถิติในแต่ละกลุ่มช่วงอายุ พบว่า วัยรุ่นไทยเป็นกลุ่มที่ต้องให้ความห่วงใยเป็นพิเศษ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาชีวิตและต้องปรับตัวในหลายๆ ด้าน ทั้งประสบการณ์ชีวิตยังไม่มากนัก อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้ นอกจากนี้ ในปี ๒๕๕๐ – ๒๕๕๔ พบว่า ประเทศไทยมีวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ ๘๕๒ คน หรือ เฉลี่ย ๑๗๐ คนต่อปี โดยปี ๒๕๕๔ พบว่า วัยรุ่นไทยอายุระหว่าง ๑๕-๑๙ ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ อยู่ที่ ๓.๔๓ ต่อประชากรแสนคน วัยรุ่นชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าวัยรุ่นหญิงเป็น ๓ เท่า โดยที่วัยรุ่นหญิงจะพยายามทำร้ายตนเองมากกว่าวัยรุ่นชายเป็น ๓

เท่า และที่น่าสนใจ คือ ร้อยละ ๕๑.๑ ของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายนั้่นอยู่ในช่วงระหว่างศึกษา ร้อยละ ๒๕.๑ ไม่ได้เรียนต่อในชั้นมัธยมและประกอบอาชีพรับจ้าง เกษตรกรรม^๑ นอกจากนั้น อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์ กล่าวว่ วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความต่อเนื่องระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะมีความต้องการ ความสนใจ มีทัศนคติที่แตกต่างกัน อันเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สภาพจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป^๒ และจากการศึกษาของ พิณภา หมวกยอด พบว่ วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการปรับตัวยากลำบากที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต ปัญหาของวัยรุ่นจึงมีมากมาย ในกรณีที่วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันและแก้ไขปัญหาได้ดีจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีความสุขแต่วัยรุ่นที่แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันไม่ได้ ถูกยั่วยุจากสิ่งแวดล้อม อาจจะเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา^๓

หากพิจารณาถึงลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น อาจกล่าวได้ว่า ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ถ้าวัยรุ่นได้มีการเตรียมความพร้อมต่อสถานการณ์ต่างๆ มีความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังจะสามารถยืนหยัดและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อให้ประสบการณ์ที่เลวร้ายผ่านพ้นไปและทำได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่ถ้าวัยรุ่นขาดความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลัง อาจก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหารุนแรงขึ้น ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น หรือในบางกรณีก็อาจเป็นปัญหาสังคมที่ส่งผลกระทบในวงกว้างต่อประเทศชาติได้ เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นบางรายอาจมีพฤติกรรมที่สร้างปัญหาแก่สังคม แต่บางรายสามารถผ่านพ้นช่วงวัยนี้ไปได้ด้วยดีส่วนหนึ่งน่าจะเป็นผลมาจากการได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลัง โดยที่ นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา กล่าวว่า วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient ซึ่งก็คือ ความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลัง หรือภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้ โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็ว ไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง และยังสามารถพลิกวิกฤติเป็นโอกาสได้อีกด้วย มีจิตใจเข้มแข็ง แกร่งกว่าเดิม ในทฤษฎีจิตวิทยาเกี่ยวกับ “ภาวะวิกฤติ” (Crisis Theory) อธิบายว่าอารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวัง เจ็บปวด ไม่ว่ารุนแรงมากมายเพียงใดก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปก็จะสามารถปรับตัวและฟื้นคืนกลับมา

^๑ นพ.ทวี ตั้งเสรี, กรมสุขภาพจิตอึ้ง! วัยเรียนเครียดสะสม ฆ่าตัวตายปีละ ๑๗๐ คน, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thairath.co.th/content/289132> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

^๒ อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์, จิตวิทยาพัฒนาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๙), หน้า ๒๑๖.

^๓ พิณภา หมวกยอด, “ผลของการฝึกสติโดยวิธีสวนแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของเยาวชน”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๘).

ความสุขได้เองอีกครั้งตามธรรมชาติ ซึ่งจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับศักยภาพในการปรับตัวและฟื้นตัว ที่มี ความแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน^๔ ในขณะที่ Grotberg ที่กล่าวว่า ความเข้มแข็งในการ ฟื้นพลังเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสภาวะการณ์เลวร้ายที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิตโดย เอาชนะและเรียนรู้จากการผ่านพ้นสภาวะการณ์เลวร้ายนั้นๆ^๕ ปรากฏการณ์หนึ่งที่เห็นได้ในสังคมไทย คือ เมื่อบุคคลเผชิญกับอุปสรรคความทุกข์ยาก ความสูญเสีย หรือปัญหาชีวิตจะหันมาเรียนรู้ หลักธรรมหรือเข้าวัดปฏิบัติธรรมเพื่อบรรเทาทุกข์ในใจ ทั้งนี้เนื่องจากภารกิจสำคัญของ พระพุทธศาสนาคือ การช่วยให้มนุษย์แก้ปัญหาของตนเองได้^๖ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Thomas, Dustin, Allen & Jamie ที่พบว่าบุคคลที่มีความเชื่อในศาสนาและมีคะแนนจิตวิญญาณที่ สูงกว่าจะมีการเผชิญและจัดการกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ (coping) และมีความเข้มแข็งในการฟื้น พลัง (resilience) เพิ่มขึ้น มีการมองโลกในแง่ดี อีกทั้งมีความสามารถเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม มากขึ้นและมีระดับของความวิตกกังวลลดลง^๗

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าภูมิคุ้มกันทางใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำเนิน ชีวิตของบุคคล และเป็นสิ่งที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าวัยรุ่นใน อำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจิตวิทยา ปัจจัยทางครอบครัว ปัจจัยของ เพื่อน และปัจจัยในโยนิโสมนสิการที่แตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างหรือไม่ และปัจจัย ทางด้านจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น โดยศึกษาจากปัจจัยทางจิตวิทยาบูรณาการ ร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นองค์ประกอบที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการ ฟื้นพลังของวัยรุ่น ทั้งนี้เพื่อที่จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้วัยรุ่น และบุคคลรอบข้างและบุคคลใน ครอบครัวได้มีส่วนร่วมพัฒนาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ หรือความเข้มแข็งในการฟื้นพลังของ วัยรุ่น ช่วยป้องกันหรือลดปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นอันส่งผลให้ผ่านพ้นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ ต่อไป

^๔ นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ RQ - Resilience Quotient, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

^๕ Grotberg, E. H., **Children and caregivers: The role of resilience**, [online]. From: <http://www.researchgate.net/publication/242301818> Resilience [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธวิธีในการสอน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๙๒.

^๗ Thomas, G.P., Dustin, A.P., Allen, S., & Jamie, E.S., '**Religious faith and spirituality in substance abuse recovery**', Determining the mental health benefits: Journal of Substance Abuse Treatment, vol. 19 No.4: 347-354.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีต่อระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

๑.๒.๓ เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ระดับภูมิคุ้มกันทางใจและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกันอย่างไร

๑.๓.๒ ระดับอิทธิพลของปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีต่อระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

๑.๓.๓ สมการพยากรณ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๔๕๐ คน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๔ ส่วน คือ

๑.๔.๑.๑. ศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

๑.๔.๑.๒. ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยศึกษาจากปัจจัยทางจิตวิทยาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา

๑.๔.๑.๓. ศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมพยากรณ์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ได้

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง ๑๕ – ๑๙ ปี ที่อยู่ใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์^๔

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๔๕๐ คน ซึ่งได้กำหนดจำนวนได้จากสูตรการกำหนดจำนวนตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร ของ คอแครน W.G.cochran

๑.๕ สมมติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางที่แตกต่างกัน

๑.๕.๑.๑ สมมุติฐานที่ ๑ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีเพศแตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน

๑.๕.๑.๒ สมมุติฐานที่ ๒ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีอายุแตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางแตกต่างกัน

๑.๕.๑.๓ สมมุติฐานที่ ๓ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางที่แตกต่างกัน

๑.๕.๑.๔ สมมุติฐานที่ ๔ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน

๑.๕.๑.๕ สมมุติฐานที่ ๕ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีจำนวนพี่น้องแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน

๑.๕.๑.๖ สมมุติฐานที่ ๖ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีตามลำดับการเกิดแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน

๑.๕.๒ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาแตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน

๑.๕.๒.๑ สมมุติฐานที่ ๗ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเองที่แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางที่แตกต่างกัน

๑.๕.๒.๒ สมมุติฐานที่ ๘ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการคิดแบบโยนิโสมนสิการแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน

๑.๕.๒.๓ สมมุติฐานที่ ๙ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับกัลยาณมิตรที่แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน

^๔ Atwater, E., *Adolescence (3rd ed.)*, (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1992), p.5.

๑.๕.๒.๔ สมมุติฐานที่ ๑๐ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีที่แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกัน

๑.๕.๓ สมมุติฐานที่ ๑๑ ปัจจัยสามารถร่วมพยากรณ์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ได้

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑. **ภูมิคุ้มกันทางใจ** หมายถึง คุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ ๓ เรื่อง คือ อึด-ฮึด-สู้ กล่าวคือ

อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้ อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดี ยึดสู้กับทุกสถานการณ์

ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง

สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดีหาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

๑.๖.๒. **วัยรุ่น** หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง ๑๕ – ๒๐ ปี ที่อยู่ในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ และเป็นบุคคลที่ยินยอมให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล

๑.๖.๓. **การเห็นคุณค่าในตนเอง** หมายถึง การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกดีต่อตนเอง มีความเคารพ ยอมรับตนเองว่ามีความสำคัญและความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ มีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน ตลอดจนได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นและสังคม

๑.๖.๔. **การคิดแบบโยนิโสมนสิการ** หมายถึง การใช้วิธีคิดแบบอริยสังหรือคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก และวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน

๑.๖.๕. **กัลยาณมิตร** หมายถึง มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ

๑.๖.๖. **การมองโลกในแง่ดี** หมายถึง มองสิ่งต่าง ๆ หรือมองปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในทางที่ดี ในทางบวกไม่ใช่ในทางลบ มีผลต่อสุขภาพจิตของเราด้วย มองสิ่งรอบข้าง รอบตัวเรา และมองดูคนรอบข้างด้วย รวมทั้งมองตัวเราเองด้วย

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ทำให้ทราบถึงระดับภูมิคุ้มกันทางของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีความสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีความสัมพันธ์กับปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยาที่แตกต่าง

๑.๗.๓ ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

๑.๗.๔ ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

๑.๗.๕ เป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ และจังหวัดใกล้เคียงที่มีปัจจัยแวดล้อมที่คล้ายคลึงกัน

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยทำการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้

๒.๑. แนวคิดและทฤษฎี

- ๒.๑.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น
- ๒.๑.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ
- ๒.๑.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ๒.๑.๔ แนวคิดเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ
- ๒.๑.๕ แนวคิดเกี่ยวกับกัลยาณมิตร
- ๒.๑.๖ แนวคิดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

๒.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- ๒.๒.๑ งานวิจัยเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ
- ๒.๒.๒ งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ๒.๒.๓ งานวิจัยเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ

๒.๑.๑. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยรุ่น (Adolescence)

ความหมายและการแบ่งช่วงของวัยรุ่น

ปรารักษ์สุทธิพย์ ทรงวุฒิสีล กล่าวว่า วัยรุ่น (adolescence) มีรากศัพท์เดิมจากภาษาลาตินว่า Adollescere แปลว่า การเจริญเติบโตเพื่อไปสู่วุฒิภาวะ ซึ่งทางด้านสังคมเห็นว่า วัยรุ่นเป็นระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงสภาพจากวัยเด็กที่จะต้องได้รับการดูแลประคบประหงมจากบิดามารดาหรือจากผู้ใหญ่ ไปสู่วัยแห่งความเป็นผู้ใหญ่ที่จะต้องคอยช่วยเหลือและพึ่งอาศัยตนเองเป็นสำคัญ สำหรับทางด้านจิตวิทยาเห็นว่า วัยรุ่นเป็นสภาวะหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ รวมทั้งจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแบบเด็กๆ ให้ไปสู่พฤติกรรมของผู้ใหญ่ ซึ่งสังคมแต่ละแห่งจะเป็นตัวกำหนดแบบฉบับแห่งพฤติกรรมเหล่านั้น

การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น นักจิตวิทยาแบ่งไว้เพื่อสะดวกกับการศึกษาเท่านั้นซึ่งอาจมีความแตกต่างกัน ดังนี้

Atwater ได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น ๓ ช่วง คือ ช่วงอายุ ๑๐-๑๔ ปี เป็นวัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) ช่วงอายุ ๑๕-๑๗ ปี เป็นวัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) และช่วงอายุ ๑๘-๒๐ ปี เป็นวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence)^๙ ส่วน ศรีเรือน แก้วกังวาล ได้แบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น ๓ ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ตัดสินได้แก่ ระยะที่ ๑ ช่วงอายุ ๑๒-๑๕ ปี เป็นระยะวัยรุ่นแรกเริ่ม ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็กอยู่มาก ระยะที่ ๒ ช่วงอายุ ๑๖-๑๗ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ และระยะที่ ๓ ช่วงอายุ ๑๘-๒๕ ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย กระบวนพฤติกรรมค่อนข้างเป็นผู้ใหญ่^{๑๐}

นอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล กล่าวว่า วัยแรกเริ่ม (puberty) คือ อายุประมาณ ๑๒-๑๕ ปี เป็นช่วงเปลี่ยนวัยของชีวิตทางด้านร่างกาย และเป็นต้นเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านอื่นๆ ตามมา เช่น ด้านอารมณ์ ลักษณะสัมพันธ์กับผู้อื่น สมรรถภาพทางสมอง ค่านิยม ทศนคติ ความนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ส่วนช่วงวัยรุ่นแท้จริง (adolescence) คือ อายุประมาณ ๑๖-๒๕ ปี ร่างกายของเด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มที่เป็นช่วงเปลี่ยนวัยชีวิตทางสังคม อารมณ์ จิตใจ ค่านิยม อุดมคติ เป็นต้น เด็กกำลังเรียนรู้ เลียนแบบ และทดลองบทบาท เพื่อจะเป็นผู้ใหญ่ในแง่ต่างๆ เช่น อารมณ์ สังคม จิตใจความใฝ่ฝัน ปรารถนา ซึ่งความเปลี่ยนแปลงและความเป็นไปต่างๆ ในช่วงนี้ ล้วนเป็นรากฐานของความสนใจ ตั้งใจ หรือตัดสินใจประพฤติปฏิบัติไปอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแม้หากทำผิดพลาดไปโดยไม่ยังคิดบางเรื่องยากที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขให้เหมือนเดิมได้อีก^{๑๑} เช่นเดียวกับ วราภรณ์ ตระกูลสฤณี ที่กล่าวว่า วัยรุ่น เป็นวัยที่สภาพร่างกายสภาพอารมณ์อ่อนวัย ไม่คงที่ คือ อยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหาแต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข^{๑๒}

ดังนั้น วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสนใจและช่วยเหลือประคับประคองให้ดำเนินชีวิตผ่านเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสมบูรณ์แบบทั้งร่างกายและจิตใจ

^๙ Atwater, E., *Adolescence* (3rd ed.), (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1992), p.5.

^{๑๐} ศรีเรือน แก้วกังวาล, *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๒๙.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๐.

^{๑๒} วราภรณ์ ตระกูลสฤณี, *จิตวิทยาการปรับตัว*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๐.

ลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาในวัยรุ่นอายุประมาณ ๑๕-๑๖ ปี ถือว่าเป็นวัยรุ่นตอนกลาง ซึ่ง วิโรจน์ อารีย์กุล ได้กล่าวถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นตอนกลางไว้ ดังนี้^{๑๓}

๑. ด้านร่างกาย เป็นช่วงระยะเวลาที่อัตราการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายเริ่มลดลง การเจริญเติบโตของร่างกายและความเป็นหนุ่มสาวมีความสมบูรณ์เกือบเท่าผู้ใหญ่ ความตื่นเต้น วิตกกังวล สงสัย ต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวลดน้อยลงมีความพร้อมทางด้านร่างกาย เข้าสู่ระยะการเจริญพันธุ์ ระยะช่วงนี้วัยรุ่นส่วนใหญ่พอใจและยอมรับในการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็สนใจใช้เวลาในการดูแลตนเอง รูปร่าง หน้าตา ให้ดูสวยงามสร้างความสนใจให้กับผู้พบเห็น โดยสนใจการแต่งเนื้อ-แต่งตัว และเพื่อนจะมีบทบาทในเรื่องดังกล่าวค่อนข้างมาก วัยรุ่นช่วงนี้มักจะแต่งตัวแปลกๆ และเหมือนกับกลุ่มเพื่อน เพื่อให้ได้รับความสนใจและการยอมรับจากกลุ่ม

๒. ด้านอารมณ์ เป็นช่วงระยะเวลามีความรุนแรงทางด้านอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ค่อนข้างมาก บทบาทค่านิยมของเพื่อนจะเป็นสิ่งสำคัญและมีบทบาทต่อวัยรุ่นช่วงนี้และวัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน ทำกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน มีเพื่อนที่สนิทขณะเดียวกันก็เป็นช่วงระยะเวลาที่ความขัดแย้งกับผู้ปกครอง พ่อแม่ มากที่สุด จะให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของครอบครัวลดน้อยลง เนื่องจากต้องการเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง มีการฝ่าฝืนกฎระเบียบ กติกาต่างๆ มากขึ้น เนื่องจากต้องการทดลองเรียนรู้ ทดสอบว่าตนเองทำได้หรือไม่ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับหรือสั่งการ และ สุริยเดวทรีปาตี กล่าวว่า พฤติกรรมอยากลองของ มักจะมีสูงสุดในช่วงวัยรุ่นตอนกลางเป็นเด็กก็ไม่ใช่ เป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง แนวความคิดและการยับยั้งตัวเองมีไม่มากพอ ดังนั้นผู้ปกครองควรสนับสนุนส่งเสริมวัยรุ่นให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง และได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองและผู้ปกครองควรเสนอให้วัยรุ่นยับยั้งตัวเองในสิ่งที่อันตราย^{๑๔} นอกจากนี้ Steiner กล่าวถึง ลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นชายและหญิงไว้ว่าวัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์ชัดเจนเข้มแข็งกว่าวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะให้ความสำคัญต่อทั้งความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น ตระหนักถึงความยุติธรรมและพร้อมที่จะเข้าไปปกป้องผู้อื่นที่ถูกทำให้เสียเปรียบหรือเข้าไปช่วยเจรจา มักจะระวังรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ อันเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยคอยสังเกตภาษาร่างกายและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งวัยรุ่นชายมักจะไม่ค่อยมีพฤติกรรมดังกล่าว และวัยรุ่นหญิงดูเหมือนว่าจะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ในสังคมได้ดีและมีความ

^{๑๓} วิโรจน์ อารีย์กุล, พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.teenrama.com/dad_mam/old_dad_mam24.htm [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

^{๑๔} สุริยเดว ทรีปาตี, พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/node/5756> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

มั่นใจมากกว่าวัยรุ่นชาย ความกระตือรือร้นเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นหญิงมีความเติบโตเต็มที่หรือมีความเป็นผู้ใหญ่มากกว่า วัยรุ่นชายมีความเป็นผู้ใหญ่ช้ากว่าวัยรุ่นหญิง และมักจะเปิดใจหรือบอกเล่าความรู้สึกส่วนตัวกับผู้อื่นได้ยาก^{๑๕}

๓. ด้านสังคม วัยรุ่นตอนกลางเริ่มเรียนรู้สังคมภายนอกครอบครัวมากขึ้น เริ่มมีกิจกรรมและความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามมากยิ่งขึ้น อาจจะเริ่มมีเพื่อนหญิงหรือเพื่อนชายเริ่มมีความสัมพันธ์แบบคู่รัก แต่มักเป็นความรักแบบรักตัวเองมากกว่าที่จะเป็นไปในลักษณะของความสัมพันธ์ลึกซึ้ง หรือความรับผิดชอบ วัยรุ่นจะมีการนัดหมายไปทานอาหาร ดูหนังมอบสิ่งของให้แก่กันเนื่องในโอกาสต่างๆ เพื่อให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ดูเท่ให้หือหาว วัยรุ่นบางคนอาจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด จนนำไปสู่การมีความสัมพันธ์แบบชู้สาวและมีเพศสัมพันธ์ ขณะเดียวกันวัยรุ่นช่วงนี้เป็นช่วงระยะเวลาที่มีความอยากรู้อยากทดลองในเรื่องเพศมากเป็นพื้นฐานเดิม เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระฮอร์โมนเพศทำให้มีความพร้อมในอารมณ์และกิจกรรมทางเพศ วัยรุ่นช่วงนี้จึงมีการเรียนรู้และทดลองกิจกรรมในเรื่องเพศสัมพันธ์มากขึ้น ซึ่งถ้าไม่ได้รับการแนะนำหรือปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมอาจจะนำไปสู่ปัญหาทางด้านสังคมและสุขภาพต่างๆ ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ในวัยหนุ่มสาวการติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์ ต้องออกจากสถาบันการศึกษา เป็นต้น

๔. ด้านความคิด เป็นช่วงระยะเวลาที่ความคิด ความสามารถ ทักษะต่างๆ ตลอดจนความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีเพิ่มขึ้นอย่างมากในช่วงนี้ จึงเป็นช่วงที่สำคัญที่พยายามเปิดโอกาสให้วัยรุ่นแสดงความสามารถ การแสดงออกอย่างสร้างสรรค์จะเกิดประโยชน์ต่อวัยรุ่นอย่างมาก วัยรุ่นช่วงนี้จะมีความคิดอยู่ในกรอบของความเป็นจริง มีเหตุผล รู้ขอบเขตความสามารถและข้อจำกัดของตนเอง ให้ความคิดเพื่อฝันหรือการวางแผนชีวิตในอนาคตอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงและเป็นไปได้ ซึ่งในกลุ่มวัยรุ่นที่มีแนวโน้มปัญหาอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ยปานกลางหรือต่ำกว่าปกติบางครั้งอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกหรือมีประสบการณ์ที่รู้สึกท้อแท้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง บางคนอาจจะมีภาวะซึมเศร้าได้ ความรู้สึกที่คิดเข้าข้างตนเองคิดว่าตนเองแย่กว่าคนอื่นฯ หลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้นกับคนอื่นนั้นจะไม่เกิดขึ้นกับตนเอง ตัวเองแน่ ตัวเองไม่ตายและไม่เหมือนใคร อันนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงหรือทดลองการกระทำในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองรู้ว่าไม่ดีหรือมีผลเสีย แต่ด้วยความเชื่อมั่นที่ผิดๆ ว่าสิ่งต่างๆ หรือผลที่จะเกิดตามมาจะไม่เกิดขึ้นกับตน ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น อุบัติเหตุซึ่งการขับขี่มอเตอร์ไซด์เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของวัยรุ่น การใช้สารเสพติด เหล้า บุหรี่ ยาบ้า การตั้งครรภ์ การติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ ฯลฯ ซึ่งเป็นปัญหาการเจ็บป่วยและการตายที่สำคัญในช่วงระยะวัยรุ่น และในวัยรุ่นช่วงกลางถึงแม้จะมีความคิดมีเหตุผลมากกว่าเดิมแต่เมื่อพบปัญหาหรือ

^{๑๕} สโตเนอร์, ในโรงเรียนลูก-โรงเรียนพ่อแม่, บทที่ ๖ เข้าใจลูกชายและลูกสาวของเรา, [ออนไลน์] ที่มา,: http://parentschool.wordpress.com/2009/01/14/chapter6_between_form_and_freedom/ [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

สภาวะวิกฤตต่างๆ ความคิด การแก้ไขปัญหาต่างๆ หรือการพัฒนาการในด้านต่างๆ ก็จะถดถอยไปเหมือนในระยะวัยรุ่นช่วงต้นได้ดังเราจะเห็นได้ชัดเจนวัยรุ่นกลุ่มอาชีวศึกษายกพวกตีกัน เนื่องจากความไม่พอใจเพื่อนต่างสถาบัน การแก้ปัญหาโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ยึดติดอยู่กับกลุ่มเพื่อน

จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นตอนกลางเป็นช่วงวัยกำลังระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ แม้ว่าอัตราการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของร่างกายเริ่มลดลง จนเกือบสมบูรณ์เท่าผู้ใหญ่ แต่ในวัยนี้ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านอารมณ์สังคม และความคิดที่แสดงออกอย่างเหมาะสมด้วย โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากสำหรับวัยรุ่นตอนกลาง ในทางกลับกันครอบครัวจะมีอิทธิพลลดน้อยลง ซึ่งหากวัยรุ่นปฏิบัติตามเพื่อน โดยไม่ได้คำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสม ร่วมกับครอบครัวขาดความเข้าใจอาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ ทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง ความขัดแย้งในครอบครัว หรืออาจรุนแรงถึงระดับสังคม ซึ่งหากครอบครัวหรือสังคมมีความเข้าใจต่อลักษณะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นและหาแนวทางเพื่อปรับเข้าหากัน จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวต่อสถานการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ได้เหมาะสม สามารถเรียนรู้ และผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคต่างๆ เกิดความเข้มแข็งในการฟันฝ่ารวมทั้งมีความภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

๒.๑.๒. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ

ความหมายของภูมิคุ้มกันทางใจ

ภูมิคุ้มกันทางใจ หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้ มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความยืดหยุ่นในการปรับตัว^{๑๖}

ดุจเดือน พันธมนาวิน และ งามตา วนิทนานนท์^{๑๗} ได้วิเคราะห์ว่าภูมิคุ้มกันตนเป็นคุณลักษณะที่สำคัญลักษณะหนึ่งตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การมีภูมิคุ้มกันตน ประกอบด้วย การมีสติ-สัมปชัญญะ ความชอบเสี่ยง ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และการมองโลกในแง่ดี

อภิชัย พันธเสน^{๑๘} กล่าวถึงภูมิคุ้มกันว่าเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในสภาวะสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันจะทำให้สามารถปรับตัวได้และมีชีวิตอยู่รอดได้ ภูมิคุ้มกันจะเป็นเครื่องมือที่

^{๑๖} อรพินท์ ชูชม, ดร. สุภาพร ณะชานันท์, อ. พัทธนา ทองภักดี, “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔), ๙๙.

^{๑๗} ดุจเดือน พันธมนาวิน และ งามตา วนิทนานนท์, “ความเชื่ออำนาจในตน”, วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑.

^{๑๘} อภิชัย พันธเสน, “ความพอประมาณและการมีภูมิคุ้มกันเป็นกระบวนการ”, รวมบทความการเสวนาสหสาขา, (สหวิชาการระหว่างสถาบัน. แห่งชาติ ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๒.

ช่วยบรรเทาความรุนแรงที่ได้รับจากผลกระทบการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในการดำรงชีวิตได้แก่ความสามารถพึ่งพาตนเองได้ (self – reliance) และความสามารถในการปรับตัวเมื่อเกิดภาวะวิกฤติ (Resilience)

ทริศักดิ์ สิริรัตนเรขา^{๑๙} ได้กล่าวถึงภูมิคุ้มกันทางใจ หรือพลังสุขภาพจิต (RQ-Resilience Quotient) ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้คนเราสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้โดยมีการฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจได้อย่างรวดเร็วไม่จมอยู่กับความทุกข์ มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี สามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง อาร์คิว (RQ) เป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของบุคคลที่ทำให้สามารถรับมือกับเหตุการณ์ไม่คาดฝันได้อย่างแข็งแกร่ง มีองค์ประกอบสำคัญอยู่ ๓ เรื่อง คือ อีดี-ฮีด-สึ ๑)อีดี คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดีเยี่ยมสู้กับทุกสถานการณ์ ๒)ฮีด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดีเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ ๓)สึ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

กรอทเบอร์ก (Grotberg)^{๒๐} ได้ให้ความหมายว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์คือความสามารถในการฟื้นตัว ซึ่งเป็นศักยภาพที่เป็นสากลของบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความสามารถที่จะป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรง และผ่านพ้นจากการได้รับผลกระทบที่เกิดจากภาวะบีบคั้นต่างๆ ที่บุคคลต้องเผชิญได้ด้วยดี

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ยังเป็นการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลมีการพัฒนาทางความคิด และมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และรับรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็นอย่างเหมาะสม ด้วยความเชื่อที่ว่า ๑) ตนเป็นคนมีความสามารถมีความรู้สึกลับคองทางใจ เชื่อในคุณค่าและความสามารถของตนเองในการควบคุมจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ๒) ตนมีความสำคัญมีค่ามีความหมายเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวกลุ่มหรือสังคมที่แวดล้อม และ ๓) ตนมีพลังอำนาจ มีความสามารถในการควบคุม หรือแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ที่อาจจะเข้ามาส่งผลกระทบต่อชีวิตของตนเองได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตและทักษะในการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบต่าง ๆ

ลูธานส์^{๒๑} และคณะ ได้กล่าวถึงทุนทางจิตใจเชิงบวก (positive psychological capital) ที่จะสามารถเป็นภูมิคุ้มกันให้บุคคลฝ่าวิกฤติต่างๆไปได้ ประกอบด้วยคุณลักษณะดังนี้ ๑) ความเชื่อในความสามารถของตน (self-efficacy) เป็นความมั่นใจว่า ความสามารถของตนเพียงพอในการรับมือ

^{๑๙} ทริศักดิ์ สิริรัตนเรขา, *อีคิวพัฒนาสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์*, จิตวิทยาครอบครัว, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๕.

^{๒๐} Grotberg, E. I AM, I HAVE, ICAN: What families worldwide taught us about resilience. (1998, Spring) P.12.

^{๒๑} Luthans, *Organizational Behavior* 8th ed. New York : McGraw-Hill. (1998) p. 96.

และเอาชนะต่อสิ่งท้าทายที่ต้องเผชิญ ๒) ความยืดหยุ่น (resiliency) เป็นความสามารถในด้านบวก ในการต้านทานและรับมือกับความเครียดและอุปสรรคปัญหาอีกทั้งสามารถรื้อฟื้นตนเองกลับสู่สภาวะ ปกติได้อย่างรวดเร็วหลังเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ๓) ความหวัง (hope) เป็นความรู้สึกด้าน บวกต่อจุดมุ่งหมายว่าจะสำเร็จได้ ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจ ความมุ่งมั่นพากเพียรในการค้นหาและทำ ตามกระบวนการวิธีเพื่อมุ่งสู่จุดหมายนั้น และ ๔) การมองโลกในแง่ดี (optimism) เป็นความสามารถ ในการคาดหวังผลลัพธ์ด้านบวกท่ามกลางอุปสรรคปัญหา

กล่าวโดยสรุปภูมิคุ้มกันทางใจ จึงเป็นคุณลักษณะทางจิตใจ ที่ประกอบด้วยความสามารถ ในการเห็นคุณค่าในตัวเอง มีการปรับตัวในกรอบครัว มีโยนิสมนสิการ มีกัลยาณมิตร และการมอง โลกในแง่ดี ประการหนึ่งในการที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่าคือ การมีภูมิคุ้มกันที่ดี ในตนเอง โดยที่ภูมิคุ้มกันทางจิตน่าจะเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่จะช่วยป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะ เสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้พร้อมที่จะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้าน ต่าง ๆ ทางสังคมได้ รวมทั้งสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าภูมิคุ้มกันทางใจ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

ภูมิคุ้มกันทางใจ มี ๕ องค์ประกอบดังนี้

๑. สติสัมปชัญญะ คือ การที่บุคคลมีความระลึกได้ และตระหนักรู้อย่างใส่ใจในการคิดพูด และกระทำให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

๒. การพึ่งพาตนเอง คือ การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง พึ่งพาจุดเด่นและ ความสามารถของตนเอง ใช้ความสำเร็จในอดีตที่จะสนับสนุนและกำหนดแนวทางการกระทำของ ตนเอง

๓. ความหวัง คือ การที่บุคคลรับรู้ว่ามีชีวิตมีความหมาย มีเป้าหมายมีหนทางที่สามารถ บรรลุได้

๔. การเผชิญปัญหา คือ วิธีการมุ่งแก้ปัญหาที่บุคคลใช้ความพยายามคิดหาหนทาง แก้ปัญหาที่บุคคลเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันหรือความเครียดด้วยตัวเองหรือแสดงออกถึง ความต้องการแก้ปัญหาโดยมีการขอคำปรึกษาในตัวปัญหานั้นกับแหล่งต่าง ๆ ที่สามารถให้ความช่วยเหลือ ได้ และหาข้อมูลข่าวสารประกอบเพื่อช่วยแก้ปัญหา

๕. ความยืดหยุ่น คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จาก การเผชิญปัญหาอุปสรรค มีจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคงในการอดทนต่ออุปสรรคและความเครียดสามารถ จัดการกับความรู้สึกอารมณ์ของตนเองได้ ปรับอารมณ์ความคิดและพฤติกรรมให้เข้ากับสภาพการณ์ และสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้

คุณลักษณะของผู้มีภูมิคุ้มกันทางใจ มีดังนี้

๑. ความเชื่ออำนาจในตน คือ การที่บุคคลมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวเป็นผลเนื่องมาจากการกระทำของตนเอง
๒. การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าจะได้รับความช่วยเหลือจากสมาชิกภายในครอบครัวทั้งทางจิตใจ อารมณ์ แสดงความรักเป็นห่วงใย เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้กำลังใจพร้อมที่จะให้คำแนะนำปรึกษา
๓. การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าจะได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนทางด้านจิตใจ อารมณ์ แสดงความรักเป็นห่วงใย เห็นใจ เข้าใจ ยอมรับ และให้กำลังใจ
๔. ความสัมพันธ์กับบิดามารดา คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าจะบิดามารดามีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุตร
๖. ความสัมพันธ์กับเพื่อน คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าจะเพื่อนมีความรัก เข้าใจ เอาใจใส่ และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
๗. พอเพียงของบิดามารดา คือ การที่บุคคลรับรู้ว่าจะได้รับการปลูกฝังจากบิดามารดาให้มีการดำรงชีวิตด้วยความพอเพียงใช้หลักเหตุผล มีสติ พึ่งพาตนเอง และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนตนเองให้ได้
๘. พฤติกรรมเอื้อสังคม คือ การที่บุคคลมีการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์แก่สังคมช่วยเหลือเอื้อเพื่อผู้อื่น และแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ให้ผู้อื่น
๙. สุขภาวะทางจิต คือ การที่บุคคลมีความสุขพอใจในชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในการดำรงชีวิต มีการพัฒนาตนเอง และมีความสามารถในการปรับตัวได้

ปัจจัยจิตลักษณะที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางใจและคุณภาพของวัยรุ่น

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยจิตลักษณะเป็นองค์ประกอบสำคัญขององค์ประกอบหนึ่งในการที่จะส่งเสริมให้บุคคลมีภูมิคุ้มกันทางใจ ตัวแปรจิตลักษณะที่ได้รับการกล่าวอ้างถึง เสมอว่ามีความเกี่ยวข้องกับการที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและทำประโยชน์ให้กับสังคมได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การเห็นคุณค่าในตน การปรับตัวในครอบครัว และกลายณมิตร

๒.๑.๓. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Rosenberg ได้อธิบายถึง การเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็นความคิดความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านการยอมรับนับถือตนเองโดยอาจมีการประเมินตนเองในด้านลบหรือด้านบวกก็ได้ โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้านและในภาพรวมเมื่อมีการประเมินตนเองในลักษณะเฉพาะด้านในทางบวกหลายๆ ด้าน เช่น การประเมินตนเองว่าเป็นคนมีความสามารถมีประโยชน์มีความน่าเคารพนับถือ เป็นต้น จะส่งผลให้มีการมีคุณค่าในตนเองในภาพรวมสูง^{๒๒}

Pope, McHale, and Craighead ได้ให้คำจำกัดความการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการประเมินตนเองตามที่ตนเองรับรู้ตัวตนที่เป็นจริง (real self) และตนเองในอุดมคติ (self-image) เมื่อสิ่งที่ตนเองรับรู้ตามจริงและในอุดมคติมีการผสมผสานกันอย่างลงตัว จะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นไปในทางบวก^{๒๓}

Palladino กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นส่วนหนึ่งภายในจิตใจเป็นหนทางแห่งความรู้สึกและความคิดเกี่ยวกับตนเอง วัดได้จากพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกมา อีกนัยหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเองก็คือ ความเชื่อมั่น ในตนเอง (self-confidence) รู้ว่าตนเองมีคุณค่า (self-worth) และเคารพตนเอง (self-respect) รวมทั้งการเคารพผู้อื่นด้วย และกุญแจสำคัญในการประเมินการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเต็มใจรับรู้ความรู้สึกความคิด ความสามารถ และความสนใจอย่างตรงไปตรงมาให้ สอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออก การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลกระทบในทุกๆ สิ่งที่มนุษย์กระทำ และการเห็นคุณค่าในตนเองจะสะท้อนกลับมาในรูปของการที่มนุษย์แสดงความเป็นตัวของตัวเองเมื่อติดต่อกับบุคคลอื่น^{๒๔}

Posse and Melgosa กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการรับรู้ตนเอง คาดหวังเกี่ยวกับตนเอง และการประเมินความสามารถในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นองค์ประกอบภาพในจิตสำนึกสร้างการรับรู้เรื่องความสามารถหรือข้อจำกัดของตนเอง^{๒๕}

^{๒๒} Rosenberg, M., **Social psychological perspectives**, (New York: Basic Book, 1981)15.

^{๒๓} Pope, A.W., McHale, S.M., and Craighead, W.E., **Self-esteem enhancement with children and adolescents**, (New York: Pergamon, 1988), p. 2.

^{๒๔} Palladino C. D., **Development Self-esteem: A guide for positive success**, (California: Crisp, 1989), p. 3.

^{๒๕} Posse R., & Melgosa, J., **New lifestyle for raising your child**, Girona, (Spain: Pujol & Amado, 2001), p. 151.

อาจกล่าวได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการประเมินคุณค่าของตนเองร่วมกับการตัดสินใจว่าคุณค่าจากผู้อื่น โดยรับรู้และยอมรับในความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จและคุณค่าในตนเอง

แนวคิดและทฤษฎีของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow ได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ออกเป็น ๕ ชั้น การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในขั้นที่ ๔ รองลงมาจากขั้นการประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต (self-actualization) ซึ่งเป็นขั้นสูงสุด การเห็นคุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากการได้รับการยอมรับจากผู้อื่น โดยตัดสินใจจากการตอบสนองของพ่อแม่ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนรุ่นเดียวกัน อีกทั้งยังต้องอาศัยความเชี่ยวชาญหรือความสามารถบางอย่างของบุคคลนั้นมาประกอบด้วย การประเมินจะออกมาในรูปของทัศนคติหรือความเชื่อว่า ตนจะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการทำสิ่งต่างๆ จะต้องใช้ความพยายามมากน้อยเพียงใด จะเสียใจหรือไม่หากล้มเหลว หากประเมินแล้วอยู่ในด้านบวกบุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อสังคม ในทำนองกลับกัน หากการประเมินอยู่ในด้านลบ บุคคลจะรู้สึกมีปมด้อย อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้ ซึ่ง Maslow ได้แบ่งการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น ๒ ประเภท คือ^{๒๖}

๑. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง (self-respect) ภายอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองประเภทนี้ ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ซึ่งได้แก่ การมีจุดเด่น (strength) ผลสัมฤทธิ์ (achievement) ความสามารถ (mastery and competent) ความเชื่อมั่น (confidence) การพึ่งตนเองและควมมีอิสระเสรี (independence and freedom)

๒. ประเภทที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่าคุณค่าจากผู้อื่น (esteem from other) เช่น การมีชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการยอมรับและความสนใจ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีหรือเป็นที่น่าชมเชยของผู้อื่น

James กล่าวถึงแนวคิดของการเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งเสนอไว้เป็นสูตร ดังนี้^{๒๗}

$$\text{การเห็นคุณค่าในตนเอง} = \frac{\text{ความสำเร็จ (success)}}{\text{ความคาดหวัง (pretentions)}}$$

James อธิบายว่า ความสำเร็จ หมายถึง การประสบความสำเร็จที่แท้จริงตามเป้าหมายของบุคคล และความคาดหวัง หมายถึง สิ่งที่เราคิดว่าจะเป็นเช่นนั้นหรือเป้าหมายต่างที่บุคคลตั้งไว้

^{๒๖} Maslow, A. H., *Motivation and personality* (2nd ed.), (New York: Harper & Row, 1970), p. 45.

^{๒๗} Bruno, F. J., *Adjustment and personal growth: Seven pathway* (2nd ed.), (New York: John Wiley & Sons, 1983), p. 360.

เพราะฉะนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล คือ อัตราส่วนระหว่างความสำเร็จที่แท้จริงกับความคาดหวังในความสำเร็จของบุคคลนั้น และจากสูตรดังกล่าวทำให้มองเห็นว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นเรื่องของอัตวิสัย (subjective) เพราะเป็นการประเมินส่วนตัวและส่วนบุคคล^{๒๘}

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ซูซีฟ อ่อนโคกสูง กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในตนเอง ความรู้สึกนี้เกิดจาก ๕ องค์ประกอบ ดังนี้^{๒๙}

๑. ความรู้สึกปลอดภัยทางกาย ได้แก่ รู้สึกปลอดภัยจากภัยที่จะเกิดขึ้นกับกายตน เช่น ไม่ถูกทำร้าย ไม่ถูกทุบตี ไม่ถูกลงโทษทางกาย เป็นต้น ทำให้ไม่รู้สึกหวาดกลัว จึงพัฒนาความรู้สึกมั่นใจในตนเองขึ้น

๒. ความมั่นคงทางอารมณ์ ได้แก่ รู้สึกไม่ถูกลบหลู่ ทำให้ขายหน้า ถูกดูหมิ่นได้รับความยุติธรรมเสมอต้นเสมอปลาย

๓. ความมีเอกลักษณ์ ได้แก่ รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง แล้วนำความรู้ความสามารถที่แท้จริงที่มีอยู่นั้นไปใช้ให้ประสบความสำเร็จ และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

๔. ความเป็นเจ้าของ ได้แก่ การยอมรับจากผู้อื่น ทำให้สร้างความสัมพันธ์ใหม่กับผู้อื่นได้อย่างง่ายดาย เริ่มพัฒนาความเป็นอิสระ และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

๕. ความสามารถ ได้แก่ เชื่อมั่น ในความสามารถของตนที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จทำให้เกิดความมานะพยายามที่จะเรียนหรือทำสิ่งใหม่จนกว่าจะประสบความสำเร็จ และเกิดความเชี่ยวชาญ ความสามารถนี้จำแนกออกเป็น ๕ ประเภท ได้แก่ ความสามารถทางวิชาการความสามารถทางกีฬา ความสามารถที่ทำให้สังคมยอมรับความสามารถในการกระทำหรือการปฏิบัติ และความสามารถทางกายภาพที่ปรากฏ เช่น รูปร่าง หน้าตา ลักษณะท่าทางและอื่นๆ เป็นต้น

Pope et al. ได้แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น ๕ ด้าน ดังต่อไปนี้^{๓๐}

๑. ด้านสังคม (social) เป็นความรู้สึกของเด็กที่มีต่อตนเองในฐานะเป็นเพื่อนกันกับคนอื่น ๆ ว่า เด็กคนอื่น ๆ ชอบตน เคารพในความคิด ให้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยหรือไม่รู้สึกพอใจใน

^{๒๘} Bruno, F. J., **Adjustment and personal growth: Seven pathway** (2nd ed.), (New York: John Wiley & Sons, 1983), p. 360.

^{๒๙} ซูซีฟ อ่อนโคกสูง, การเห็นคุณค่าในตนเองความรู้สึกมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในตนเอง, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.mitrprasarn.com/index.php/2010-02-03-13-06-48/123-2010-10-28-18-34-44/1470---self-esteem-> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

^{๓๐} Pope, A.W., McHale, S.M., and Craighead, W.E., **Self-esteem enhancement with children and adolescents**, (New York: Pergamon, 1988), p. 3 – 4.

สัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนหรือไม่ เด็กที่สามารถเป็นไปตามความต้องการของสังคมจะรู้สึกดีกับลักษณะที่ตนเองเป็น

๒. ด้านการเรียน (academic) เป็นการประเมินตนเองของเด็กในฐานะเป็นนักเรียนที่ไม่ใช่ประเมินจากผลการเรียน แต่เป็นการตัดสินความสำเร็จตามมาตรฐานของตนเองซึ่งโดยส่วนใหญ่จะกำหนดโดยครอบครัว เพื่อน และครู

๓. ด้านครอบครัว (family) เป็นการสะท้อนความรู้สึกของเด็กในฐานะเป็นสมาชิกของครอบครัว เด็กที่รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในครอบครัว ได้รับความรู้สึกปลอดภัย ได้รับความรักและการยอมรับจากพ่อแม่ พี่น้อง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองในทางบวกด้านครอบครัว

๔. ด้านรูปลักษณ์ (body image) เป็นการรวมกันระหว่างลักษณะทางกายและความสามารถ ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในการมองเกี่ยวกับลักษณะรูปร่างของตน เช่นเด็กหญิงจะสนใจในลักษณะรูปร่าง และเด็กชายจะสนใจในความสามารถด้านกีฬา แต่อาจเปลี่ยนแปลงในแต่ละคนและวัฒนธรรม

๕. ด้านทั่วไป (global) เป็นการประเมินตนเองโดยทั่วไป ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกจะสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึก เช่น “ฉันเป็นคนดี” หรือ “ฉันชอบทุกสิ่งเกี่ยวกับตัวฉันเอง”

นอกจากนี้ Posse and Melgosa กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีผลต่อการดำเนินชีวิตในสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นจะได้รับจากทางบ้าน โรงเรียนรวมทั้งสัมพันธภาพที่ดีจากสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่ บุคคลนั้นก็จะแสดงให้เห็นถึงการมีการเห็นคุณค่าในตนเองโดยการเป็นสมาชิกที่ดี การที่บุคคลได้รับบุคลิกภาพที่แสดงถึงความสามารถและความเป็นไปได้ในความสำเร็จทั้งจากที่บ้านและโรงเรียน ส่งผลให้บุคคลรู้ถึงข้อจำกัดของตนเอง รวมทั้งบุคคลนั้นจะได้เปรียบในการค้นพบรูปแบบในการปรับตัวทางสังคมที่ดีที่สุด และมีความทุกข์ทางอารมณ์น้อย สัมพันธภาพทางสังคมเป็นไปในทางที่ดีเช่น เต็มใจยอมรับในการเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มทำงาน มีการแบ่งปันความคิดและพรสวรรค์ขณะเดียวกันก็เข้าใจความสามารถและความคิดของบุคคลอื่น การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของมนุษย์เป็นกระบวนการที่ช้าและซับซ้อน แต่ละบุคคลจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยทางกายภาพ สุขภาพจิต สังคม สิ่งแวดล้อมทางบ้าน และการศึกษาที่ได้รับมาในวัยเด็กแตกต่างกัน^{๓๑}

ความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต สามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ โดยจะพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดในช่วงวัยรุ่นที่เจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากผู้อื่นและให้ความสำคัญกับ

^{๓๑} Posse R., & Melgosa, J., *New lifestyle for raising your child*, Girona, (Spain: Pujol & Amado, 2001), p. 153 – 155.

การเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าในช่วงวัยอื่นๆ^{๓๒} ได้มีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

มนูญ ตนะวัฒนา ได้อธิบายว่า ลักษณะของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองมีความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลถึงการปรับตัวได้เป็นอย่างดี ไม่รู้สึกว้าวน่าเบื่อหรือขาดความเชื่อมั่น ไม่ตำหนิ เกลียด หรือลงโทษตัวเอง แต่มีความรู้สึกที่สมบูรณ์ รวมทั้งสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี^{๓๓}

จากการศึกษาของ กมลพันธ์ คำสินิล พบว่า ความสำคัญส่วนใหญ่ของการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำหน้าที่ทางจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความเครียดความวิตกกังวล แรงจูงใจ และความพึงพอใจในชีวิตทั่วไปของบุคคล หรืออาจกล่าวได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้สำหรับเด็ก เพราะพื้นฐานของการมองชีวิตความสามารถด้านสังคมและอารมณ์ เป็นผลมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองนั่นเอง ดังนั้นนักเรียนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำอาจกลายเป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพาบุคคลอื่นๆ อยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ นักเรียนเหล่านี้จะมีเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่เริ่มมีการพัฒนาภาพลักษณ์ของตัวเอง (identity) ในช่วงการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนจะเริ่มมีการสำรวจตัวเอง และหาความหมายของการเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตของตนเอง ครูที่มีหน้าที่ในการศึกษาระดับนี้จะเริ่มให้งานที่ยากขึ้น และเริ่มตั้งความคาดหวังให้นักเรียนมีความรับผิดชอบในงานนั้นๆ นอกจากนี้ นักเรียนยังมีความพยายามในการมองหาเพื่อน และพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ดังนั้น ณ เวลานี้เองที่การเห็นคุณค่าในตนเองจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง^{๓๔}

เดือนเพ็ญ ทองน่วม กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า สามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคล ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำให้สามารถเผชิญความเครียดต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้^{๓๕}

^{๓๒} Atwater, E., *Adolescence* (3rd ed.), (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1992), p. 229 – 230.

^{๓๓} มนูญ ตนะวัฒนา, *จิตวิทยาพัฒนาชีวิต*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : อีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๕๔.

^{๓๔} กมลพันธ์ คำสินิล, “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถทางวิชาการและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๘).

^{๓๕} เดือนเพ็ญ ทองน่วม, *หนังสือสุขภาพจิตในโรงเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเอง*, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://www.gened.siam.edu/images/stories/psychology/handout/100-105_09_2553_1.pdf [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

จากการศึกษาของ ศิริรัตน์ คงกลิ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึดีกว่าตนดีหรือเหนือกว่าบุคคลอื่น แต่วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีการพัฒนาตนเอง กล้าแสดงออก สามารถยอมรับในคำชมเชยได้ มีความไว้วางใจผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถเผชิญกับความตึงเครียดในชีวิต และมีวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้น จะเป็นบุคคลที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นชอบโอ้อวด ชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ และมีวิธีเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมีความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรมตามมา เช่น มีวิตกกังวล ความซึมเศร้า การกระทำผิดกฎหมาย การใช้ยาไปในทางที่ผิด และมีความผิดปกติในการรับประทานอาหาร โดยจะรับประทานอาหารมากกว่าวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง^{๓๖}

Atwater ได้กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำไว้ ดังนี้^{๓๗} วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีลักษณะดังนี้สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองได้ รู้จักฟังเมื่อผู้อื่นพูด รู้จักการเป็นผู้ที่เริ่มสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นให้ความร่วมมือในการทำงานเป็นกลุ่ม ยอมรับคำชมเชยด้วยความนอบน้อม ไว้วางใจผู้อื่นสามารถทำตามความต้องการของตนเองให้เป็นจริงได้ สามารถให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ตนเองประสบความสำเร็จได้ สามารถแสดงและยอมรับในความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ชอบมองดูตนเองผ่านกระจกเงา

ส่วนวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีลักษณะดังนี้ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง โดยจะแสดงความคิดเห็นเมื่อถูกถาม ชอบวิพากษ์วิจารณ์ขณะที่ผู้อื่นพูดชอบหลีกเลี่ยงในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ชอบจับผิดผู้อื่น ปฏิเสธที่จะรับคำชมเชยอิจฉาริษยาและเสียดสีผู้อื่น ชอบตั้งความหวังไว้สูงหรือต่ำเกินไป ชอบโอ้อวดถึงความสำเร็จของตนเองเกินความเป็นจริง แสดงความรู้สึกออกมาได้ไม่เหมาะสมหลีกเลี่ยงที่จะมองตนเองผ่านกระจกเงา

Santrock ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกและทางลบไว้ดังนี้^{๓๘}

^{๓๖} ศิริรัตน์ คงกลิ่น, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบรรลุงานตามขั้นพัฒนาการผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”, *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๘).

^{๓๗} Atwater, E., *Adolescence* (3rd ed.), (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1992), 229.

^{๓๘} Santrock, J. W., *Adolescence* (7th ed.), (New York: McGraw-Hill, 1998), p. 319.

๑. บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกจะมีลักษณะกล้าบังคับบัญชา มีเหตุผล ควบคุมน้ำเสียงและอารมณ์ได้ มีมนุษยสัมพันธ์ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ กล้าสบตาเมื่อสนทนากับผู้อื่น กล้าเผชิญหน้า คล่องแคล่วในการพูด

๒. บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองทางลบจะมีลักษณะหลีกเลี่ยงปัญหา ไม่ชอบแสดงเหตุผล ชอบแก้ตัวเมื่อล้มเหลว ใช้อวดเกี่ยวกับความสำเร็จ ชอบดูถูกผู้อื่นหรือชอบบิณฑา O'Connell and O'Connell ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกและทางลบไว้ดังนี้^{๓๙}

๓) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวกจะทำให้บุคคลนั้นเบิกบานใจ ร่าเริงมีความสุข มองโลกในแง่ดี ตั้งเป้าหมายสำหรับชีวิตการทำงานและจะทำให้มีความภาคภูมิใจเมื่อทำงานสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ รวมทั้งบุคคลเหล่านี้มีความสามารถในการยอมรับความยินดีและความผิดหวังได้ กล้าเผชิญหน้ากับความสับสนวุ่นวาย ความวิตกกังวลสามารถเปิดรับปัญหาสถานการณ์ทุกรูปแบบในชีวิต และพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และทักษะใหม่ๆ จากผู้รู้ ไม่ยอมแพ้ท้อถอย เชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนถึงแม้ผลลัพธ์จะเป็นลบก็ตาม

๔. บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองทางลบ จะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกหดหู่ใจ รู้สึกขาดที่พึ่ง ไม่สามารถต่อสู้กับชีวิต มองว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นทั้งในเรื่องเกี่ยวกับตนเองสังคม และอาชีพ เชื่อว่าตนเองมีค่าน้อย ประเมินความสามารถของตนต่ำถึงแม้ว่าตนจะมีพรสวรรค์ก็มักพูดกับตนเองว่า “ฉันทำไม่ได้” “ฉันเรียนรู้ไม่ได้” เมื่อมีความรู้สึกว่าตนไม่มีความสามารถจะต่อสู้กับสถานการณ์ ก็จะไปปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้อื่น (พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน) อีกด้วย เพราะอายุที่จะให้ผู้อื่นรับรู้ว่าคุณค่าอย่างไร และอาจจะแสดงความดื้อรั้น ใจแข็ง เพื่อปิดบังปมด้อย เสมือนการป้องกันตนเองจากความเจ็บปวดเสียใจ โกรธ บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักจะมีแนวโน้มโทษผู้อื่นสูง

ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกัน

Rosenberg อธิบายถึงปัจจัยหลักที่ทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ๔ ประการดังนี้^{๔๐}

การประเมินการสะท้อนกลับ (Reflected Appraisal) เป็นกระบวนการที่บุคคลจะประเมิน ตนเองว่ามีคุณค่าสูงหรือต่ำจากการรับรู้พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็น

^{๓๙} O'Connell, A., & O'Connell, V., **Choice & Change: The psychology of personal growth and interpersonal relationships** (7th ed.), (Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, 2005), p. 4.

^{๔๐} Rosenberg, M., **Social psychological perspectives**, (New York: Basic Book, 1981) p.29.

การแสดงออกทางด้านวาจา หรือการแสดงกริยาต่างๆ คล้ายกับการมองตนเองผ่านกระจกเงา เช่น หากบุคคลอื่นแสดงความเคารพนับถือหรือชื่นชมต่อบุคคล บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง แต่หากบุคคลอื่นแสดงอาการดูถูกเหยียดหยาม บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ทั้งนี้การประเมินการสะท้อนกลับจะมีผลกระทบต่อระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากหรือน้อยเพียงใด ก็จะขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้ประเมินสะท้อนกลับนั้นด้วย ตัวอย่างเช่น หากผู้ประเมินสะท้อนกลับเป็นผู้ที่มีความน่าเชื่อถือ หรือเป็นผู้ที่มีความสนิทสนมกับผู้ถูกประเมินอย่างมาก การประเมินการสะท้อนกลับนั้นก็จะมีความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากตามไปด้วย

การเปรียบเทียบทางสังคม (Social Comparison) เป็นกระบวนการที่บุคคลจะประเมินคุณค่าของตนเองโดยนาตนเองไปเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น ผลจากการเปรียบเทียบจะทำให้บุคคลมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้นหรือต่ำลง ถ้าบุคคลเปรียบเทียบกับบุคคลที่อยู่ในสถานะที่ต่ำกว่าผลการประเมินจะก่อให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงขึ้น แต่หากบุคคลเลือกเปรียบเทียบกับบุคคลที่อยู่ในสถานะสูงกว่าก็จะทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำลง ทั้งนี้กระบวนการเปรียบเทียบทางสังคมมักจะส่งผลกับเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

การแสดงบทบาท (Role Playing) เป็นกระบวนการที่บุคคลรับรู้ถึงความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากบทบาท หน้าที่ที่บุคคลได้กระทำหรือที่บุคคลได้รับมอบหมาย หากบุคคลได้แสดงบทบาทในฐานะของผู้มีอำนาจหรือได้รับความสำคัญเพิ่มขึ้น แม้กระทั่งเพียงแค่นึกถึงงานที่จะได้รับมอบหมายในอนาคต บุคคลนั้นก็จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นได้

การแบ่งแยกทางสังคม (Social Discrimination) เป็นกระบวนการที่บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอันเนื่องมาจากกระบวนการถูกแบ่งแยกทางสังคม จะนำไปสู่ การรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล ตัวอย่างเช่น คนผิวดำและเพศหญิง ในบางสังคมจะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำอันเนื่องมาจากการกำหนดคุณค่าจากสังคม ทั้งนี้หากสังคมเปลี่ยนแปลงคุณค่าของบุคคลทางสังคมก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลได้เช่นกัน

ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลไว้ ๔ ประการ คือ

๑. การยกย่อง ยอมรับ และการปฏิบัติด้วยความใส่ใจจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต

๒. ความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่น ความมีอิทธิพลในการควบคุมผู้อื่น การยอมรับจากผู้อื่น ความยึดมั่นในมาตรฐานทางจริยธรรมและคุณธรรม และความสามารถในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จบรรลุผลตามที่บุคคลตั้งความมุ่งหวังไว้

๓. ประสบการณ์ ความสำเร็จ ที่สอดคล้องกับเป้าหมายและค่านิยมของบุคคล

๔. ความสามารถในการจัดการสิ่งที่อาจคุกคามต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของ Rosenberg เพื่อที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่มาจากของปัจจัยดังกล่าว

การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

Sasse เสนอการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้วยวิธีการ ดังนี้^{๔๑}

๑. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยคำนึงถึงความสำเร็จข้างหน้าของชีวิต
๒. ระลึกถึงตนเองเมื่อสามารถทำงานลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยให้รางวัลตนเองด้วยการชมเชยตนเองหรือให้สิ่งที่มีความหมาย จะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่องานที่บุคคลทำมากขึ้น
๓. สะสมบันทึกความสำเร็จ ทำสมุดบันทึกเพื่อเขียนบันทึกความสำเร็จที่ได้รับจากสิ่งที่ดีได้เป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน โดยอาจจะเป็นความสำเร็จในโครงการต่างๆ การช่วยเหลือให้ผู้อื่นมีความสุขที่มีความสำคัญสำหรับตน

Bruno ได้เสนอวิธีการพัฒนาการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้^{๔๒}

๑. การให้ข้อคิดหรือการเสนอแนะโดยตรง (direct suggestion) เป็นการให้ข้อเสนอแนะโดยบุคคลอื่นหรือด้วยตนเอง เป็นการให้ข้อคิดที่ดีแก่ตนเอง โดยไม่ต้องคำนึงถึงว่าเป็นการเสริมแรงทางบวก หรือคำนึงถึงผลที่จะตามมา นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นประการแรกของการเสริมสร้างความรู้สึการเห็นคุณค่าในตนเอง
๒. การเพิ่มความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น (increase success) โดยการพยายามเพิ่มความสำเร็จให้แก่ตนเอง โดยการกระทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้
๓. การลดความคาดหวังลง (decreasing expectation) เป็นแนวทางในการลดความทุกข์ที่ตรงกันกับวิถีทางแห่งพุทธศาสนา และเป็นแนวทางแห่งปรัชญาตะวันออกอีกด้วย คือการตั้งระดับความคาดหวังให้เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของบุคคล
๔. การยุติการประมาณค่าตนเอง (stop rating oneself) การที่มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้นับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าแล้ว ไม่จำเป็นต้องมีการประเมินค่าตนเองอีกต่อไป ในขั้นนี้มีความเชื่อว่าความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อบุคคลนั้นๆ เลิกพิจารณาการตัดสินค่าของตนเอง

นอกจากนี้ Santrock (๑๙๙๘, pp. ๓๒๐-๓๒๑) ได้เสนอวิธีการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับวัยรุ่นไว้ ๔ วิธี ดังนี้^{๔๓}

๑. ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เห็นคุณค่าในตนเองต่ำและขอบเขตความสามารถที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่น (identifying the cause of low self-esteem and the domains of competence important to the self) โดยวัยรุ่นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นได้เมื่อได้กระทำในสิ่งที่แสดงถึงความสามารถของตนเอง

^{๔๑} Sasse, C. R., *Person to person*, (Peorita, IL: Chas A. Bennett, 1978), p. 48.

^{๔๒} Bruno, F. J., *Adjustment and personal growth: Seven pathway* (1999), p. 120.

^{๔๓} Santrock, J. W., *Adolescence* (7th ed.), (New York: McGraw-Hill, 1998), p. 320 – 321.

๒. การสนับสนุนทางอารมณ์และการยอมรับจากสังคม (emotional support and social approval) โดยวัยรุ่นจะได้รับสิ่งนี้จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้น โดยส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวที่มีความขัดแย้งกัน หรือมีประสบการณ์ถูกทำทารุณหรือถูกทอดทิ้ง

๓. การประสบความสำเร็จ (achievement) วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะมีการรับรู้ว่ ภาระหน้าที่ถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายแห่งความสำเร็จ และตนเองก็จะประสบความสำเร็จเช่นเดียวกันนี้มาแล้ว

๔. การเผชิญปัญหา (coping) การเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นจะเพิ่มสูงขึ้นเมื่อวัยรุ่นสามารถแก้ปัญหาได้มากกว่าที่จะหลีกเลี่ยงหนีปัญหา

จะเห็นได้ว่า การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตั้งแต่ในวัยเด็กจนกระทั่งถึงวัยกลางคน ซึ่งสามารถพัฒนาได้ทั้งจากตัวเองและได้รับจากบุคคลรอบข้างโดยเฉพาะครอบครัวหรือบุคคลที่มีความสำคัญ ผู้ที่พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ดีนั้นจะต้องมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถตั้งเป้าหมายและกระทำไปสู่ความสำเร็จได้ พร้อมทั้งมีความยืดหยุ่นในความคาดหวัง มีการยอมรับข้อเสนอแนะของผู้อื่น และมีแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดีพอ

๒.๑.๔. แนวคิดเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ

ความหมายของการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดแนวหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้ในการสั่งสอนพุทธบริษัททั้งหลาย เป็นแนวคิดที่ใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่การวางใจ วางท่าที่ต่อบุคคลและสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง การตั้งแนวความคิดเมื่อต้องประสบกับปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งในทางที่จะไม่เกิดทุกข์ไม่ก่อปัญหา แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างนิสัยและคุณลักษณะที่ดีให้เกิดแก่ตนเองต่อไป คนที่มีโยนิโสมนสิการทำให้เป็นคนรู้จักคิดรู้จักมอง ซึ่งย่อมสามารถมองเห็นและหาแง่ที่เป็นประโยชน์ มาใช้ในการพัฒนาส่งเสริมความเจริญงอกงามของชีวิตได้ทุกสถานการณ์^{๔๔} โยนิโสมนสิการทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน และเป็นขั้นที่สำคัญในการสร้างปัญญา คนทั่วไปมักเคยชินกับการคิดเพื่อสนองตัณหาของตน หรือคิดโดยมีความชอบใจ หรือไม่ชอบใจเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลานาน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะเป็นการสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิต เป็นการคิดที่จะทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์และสร้างความสุขได้แม้จะยังไม่สมบูรณ์นักแต่

^{๔๔} พระเทพเวที (อัม ภทรธมโม ป.ธ.๙), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๓), หน้า ๑๒๗.

วิธีคิดแบบนี้จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล และมีทางออกแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง สำหรับความหมายของโยนิโสมนสิการได้มีหลายท่านให้ความหมายดังนี้

สุนน อมรวิวัฒน์^{๔๕} ให้ความหมายของโยนิโสมนสิการว่า คือ การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือการคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยมองตามสิ่งนั้นๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสาย แยกยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้านตัณหาอุปทานของตนเข้าจับปัจจัยนี้เรียกว่า ปัจจัยโยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัจจัยในตัวบุคคลเรียกว่า วิธีการแห่งปัญญา

พระธรรมปิฎก^{๔๖} โยนิโสมนสิการแปลตามรูปศัพท์แล้ว หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย เมื่อขยายความแล้วหมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี เป็นการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่างโดยมองตามที่สิ่งนั้นๆ ตรงความเป็นจริงและโดยวิธีคิดหาเหตุผลสืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัยโดยไม่เอาความรู้สึกด้านตัณหาเข้าจับ หรือสามารถสรุปได้ว่าคิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศลหน้าที่ของโยนิโสมนสิการ ก็คือความคิดที่สัปดาห์วิชาตัณหาหรือการคิดเพื่อสกัดไม่ให้วิชาและตัณหาเกิด โดยธรรมชาติของปุถุชนทั่วไป เมื่อรับรู้สิ่งใดก็เกิดความคิดว่าชอบใจหรือไม่ชอบใจทันที โยนิโสมนสิการจะทำหน้าที่ไม่ให้เกิดขึ้นตอนนี้ แต่จะพิจารณาตามสภาวะตามเหตุปัจจัย เป็นตัวนำกระบวนการความคิดบริสุทธิ์ คิดอย่างเป็นลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลธรรม วางใจวางท่าที่และปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ได้เหมาะสมที่สุด โยนิโสมนสิการทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด นำความคิดนั้นมาแก้ไขปัญหาทำให้เกิดความสุข

โยนิโสมนสิการ^{๔๗} ว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับมนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้น เค้า แหล่งเกิดปัญญา อูบาย วิธีทาง ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึงใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลสืบๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว้ โดยวิธีแสดงไวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ๆ ดังต่อไปนี้^{๔๘}

^{๔๕} สุนน อมรวิวัฒน์, การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ. พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐), หน้า ๓๘.

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๖ – ๑๗.

^{๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๑/๒๑๗-๒๑๘/๑๔๙.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑ – ๓๒.

๑. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือ คิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริงสอดคล้องเข้าแนบกับสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒. ปณณสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือ คิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้นั้นนี้ เตี้ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้ รวมทั้งความสามารถที่จะจัดความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สับทอต่อกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า หรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหาวตกกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

ไขความทั้ง ๔ ข้อนี้เป็นเพียงการแสดงลักษณะด้านต่างๆ ของความคิดที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการที่เกิดขึ้นครั้งหนึ่งๆ อาจมีลักษณะครบที่เดียวทั้ง ๔ ข้อ หรือเกือบครบทั้งหมดนั้น หากจะเขียนลักษณะทั้ง ๔ ข้อนั้นสั้นๆ คงได้ความว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล คิดเร้ากุศล ถ้ามองในแง่ขอบเขต โยนิโสมนสิการก็กินความกว้าง ครอบคลุมตั้งแต่การคิดนึกอยู่ในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงามและหลักความจริงต่างๆ ที่ได้ศึกษาหรือรับการอบรมสั่งสอนมา มีความรู้ความเข้าใจดีอยู่แล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิดรัก คิดปรารถนาดีมีเมตตา คิดในทางที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่เข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ เป็นต้น ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งอะไร ตลอดขึ้นไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบและสืบสาวหาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ คือ การนำเอาโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติหรือเรียกสั้นๆ ว่าวิธีโยนิโสมนสิการ โดยหลักการมี ๒ แบบ คือ โยนิโสมนสิการที่มุ่งสกัดหรือกำจัดอวิชชาโดยตรง และโยนิโสมนสิการที่มุ่ง เพื่อสกัดหรือบรรเทาตัณหา โยนิโสมนสิการที่มุ่งกำจัดอวิชชาโดยตรงนั้น ตามปกติเป็นแบบที่ต้องใช้ในการปฏิบัติธรรมจนถึงที่สุดเพราะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ ส่วนโยนิโสมนสิการแบบสกัดหรือบรรเทาตัณหา มักใช้เป็นข้อปฏิบัติขั้นต้นๆ ซึ่งมุ่งเตรียมพื้นฐานหรือพัฒนาตนเองในด้านคุณธรรมให้เป็นผู้พร้อมสำหรับการปฏิบัติ

ชั้นสูงขึ้นไป เพราะเป็นเพียงขั้นชดเชยเกลากิลเลส แต่โยนิโสมนสิการหลายวิธีใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองอย่าง คือทั้งกำจัดอวิชชาและบรรเทาต้นเหตุไปพร้อมกัน

วิธีโยนิโสมนสิการ เท่าที่พบในบาลี พอประมวลเป็นแบบใหญ่ๆ ได้ดังนี้^{๔๔}

๑. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือ การพิจารณาปรากฏการณ์ที่เป็นผล ให้รู้จักสภาวะที่เป็นจริง หรือพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมาอาจเรียกว่า วิธีคิดแบบอิตทัปปัจจยตา หรือคิดตามหลักปฏิจจสมุพบาท

๒. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ หรือกระจายเนื้อหา เป็นการคิดที่มุ่งให้มองและให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามสภาวะของมันเองอีกแบบหนึ่งในทางธรรม มักใช้พิจารณาเพื่อให้เห็นความไม่มีแก่นสาร หรือความไม่เป็นตัวเป็นตนที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ให้หายยึดติด ถือนั่นในสมมติบัญญัติ โดยเฉพาะการพิจารณาเป็นสัตว์บุคคลเป็นเพียงการประชุมกัน เข้าขององค์ประกอบต่างๆ ที่เรียกว่า ชันธ์ ๕ และขันธ์ ๕ แต่ละอย่างก็เกิดขึ้นจากส่วนประกอบย่อยต่อไปอีก

๓. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ หรือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรมดา คือ มองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมดาของมันเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ ประชุมขึ้นจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๔. วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา เรียกตามโวหารทางธรรมได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไป ตรงมา มุ่ง ตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำ ต้องปฏิบัติ ต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องที่ฟุ้งเฟ้อ

๕. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย คือพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ธรรม กับ อรรถ หรือหลักการ กับความมุ่งหมาย เป็นความคิดที่มีความสำคัญมาก ในเมื่อจะลงมือปฏิบัติธรรม หรือทำการตามหลักการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ได้ผลตรงตามความมุ่งหมาย ไม่กลายเป็นการกระทำที่คลาดเคลื่อน เลื่อนลอย หรือมลาย

๖. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสียและเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่น บอกว่าก่อนจะแก้ปัญหา จะต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปที่ใดมาก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นว่า

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), พิมพ์ครั้งที่ ๖ หน้า ๔๑ - ๑๐๓.

การละและไปหานั่น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปหาอีกอย่างหนึ่งนั่น เป็นการกระทำที่รอบคอบและดีจริง

๗. วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้ – คุณค่าเทียม คือ การใช้สอยหรือบริโภคน เป็นวิธีคิดแบบสกัดหรือบรรเทาต้นเหต เป็นขั้นฝีกหัดขัดเกลากิเลส หรือตัดทางไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตใจแล้วชักจูงพฤติกรรมต่อไป วิธีคิดแบบนี้ใช้มากในชีวิตประจำวัน เพราะเกี่ยวข้องกับการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ และวัสดุอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ มีหลักการว่า คนเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ เพราะเรามีความต้องการและเห็นว่าสิ่งนั้นๆ จะสนองความต้องการของเราได้ สิ่งใดสนองความต้องการของเราได้ สิ่งนั้นก็มียุทธค่าแก่เรา

๘. วิธีคิดแบบเร้าคุณธรรม เป็นวิธีคิดในแนวสัดกันหรือบรรเทาและขัดเกลาดัณหา จึงจัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติระดับต้นๆ สำหรับส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม และสร้างเสริมสัมมาทิฐิที่เป็นโลกียะ หลักการคือ สิ่งที่ได้ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน บุคคลผู้ประสบหรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตใจหรือแนวทางความเคยชินต่างๆ ที่เป็นเครื่องปรุงจิต คือ สังขารที่ผู้นั้นได้สั่งสมไว้ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ

๙. วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นการคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณาเกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำกิจหน้าที่เรื่องปรารภเพื่อทำกิจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ ไม่ใช่คิดเลื่อนลอย ฟุ้งเฟ้อ เพื่อฝันไปกับอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือฟุ้งซ่านพล่านไปอย่างไร้จุดหมาย

๑๐. วิธีคิดแบบวิภาษวาท ลักษณะสำคัญของความคิดและการพูดแบบนี้คือ การมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะออกให้เห็นแต่ละแง่ละด้าน ครบทุกแง่ทุกด้าน ไม่ใช่จับเอาแง่หนึ่งแง่เดียว หรือบางแง่ ขึ้นมาวินิจฉัยตีคลุมไปอย่างนั้นทั้งหมด หรือประเมิน คุณค่าความดีความชั่วเป็นต้น โดยถือเอาส่วนเดียวหรือบางส่วนเท่านั้น แล้วตัดสินพรดลงไป

โดยสรุปแล้วตามหลักโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างเป็นระบบระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ทำให้ช่วยตนเองได้ และนำไปสู่ความสงบ และหากบุคคลได้ใช้โยนิโสมนสิการบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาที่จะงอกงามสามารถนำความรู้มาใช้แก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ในเรื่องของความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลัง

๒.๑.๕. แนวคิดเกี่ยวกับกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร มีความหมายต่าง ๆ ดังนี้

ความหมายโดยศัพท์

คำว่า“กัลยาณมิตร”มาจากคำว่า กัลยาณ”๕๐) สมาสกับคำว่า“มิตรโดยพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายคำ“กัลยาณ”ว่า,งาม,ดี,และ“มิตร”หมายถึง เพื่อนรักใคร่คุ้นเคย ดังนั้น กัลยาณมิตรจึงมีความหมายว่า เพื่อนที่ดี เพื่อนที่งาม หรือเพื่อนที่รักใคร่คุ้นเคยที่ดี เพื่อนรักใคร่คุ้นเคยที่งาม^{๕๐}

ความหมายจากพระไตรปิฎก

คำว่ากัลยาณมิตรในพระไตรปิฎกนั้น ได้แสดงให้เห็นถึงความเป็นกัลยาณมิตร และการเข้าหาบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งพระพุทธองค์ทรงใช้คำว่า “ กัลยาณมิตรตตา” โดยพระองค์ทรงอธิบายถึง กัลยาณมิตรตตา หรือความเป็นกัลยาณมิตรและการที่จะเป็นผู้มีกัลยาณมิตร ดังความตอนหนึ่งที่ตรัสกับชายหนุ่มคนหนึ่งในทีฆชาณสูตรว่า ดูก่อนพญาคชปัทมา กัลยาณมิตรตตาเป็นโณ กุลบุตรในโลกนี้ อยู่อาศัยในบ้านหรือนิคมใด ย่อมดำรงตน เจริญ สันติสนทนากับบุคคลในบ้านหรือนิคมนั้น ซึ่งเป็นคนุหบดี หรือบุตรคนุหบดี เป็นคนหนุ่ม หรือคนแก่ ผู้มีสมาจารบริสุทธฺิ ผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา ศึกษาศรัทธาสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศึกษาศีลสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ศึกษาจาคะสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยจาคะ ศึกษาปัญญาสัมปทาตามผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญา ดูกรพญาคชปัทมา นี้เรียกว่ากัลยาณมิตรตตา^{๕๑}

สรุปความดังกล่าวได้ว่า ผู้ที่จะมีชีวิตที่ดีงามหรือได้ชื่อว่ามีกัลยาณมิตรนั้น เมื่อได้อยู่อาศัยในท้องถิ่นใด จะต้องรู้จักเข้าไปคบหาคนดี พร้อมทั้งศึกษาและนำเอาสิ่งที่ดีงามนั้นมาปรับปรุงตนเอง และในประโยคข้างต้นทำให้ทราบอีกว่า กัลยาณมิตรที่ควรจะเข้าหาจะต้องเป็นผู้มีสมาจารบริสุทธฺิ มีความถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา นอกจากนี้ ในพระอภิธรรมปิฎก ได้อธิบายถึงความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่า“กัลยาณมิตรตตา” นั้น จะต้องรู้จักเข้าไปคบหาคนดี และประพฤติปฏิบัติตามคนดีนั้น ดังความตอนหนึ่งว่า “ กัลยาณมิตรตตา เป็นโณ บุคคลเหล่าใด เป็นคนมีศรัทธา มีศีล เป็นพหูสูต มีจาคะ มีปัญญา การเสวนะ การส้องเสพด้วยดี การคบ การคบหา ความรักดี ความ

^{๕๐} นิติบุคคล ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, พ.ศ. ๒๕๕๒), พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๘๖๑.

^{๕๑} อัง.อรรถ (ไทย) /๒๓/๕๙๓๔-๖๐๒๕/๒๕๖-๒๖๐.

จงรักภักดีต่อบุคคลเหล่านั้น ความเป็นผู้มีกายและใจโน้มน้าวไปตามบุคคลเหล่านั้น อันใด นี้เรียกว่า กัลยาณมิตตตา”^{๕๒}

กล่าวคือ เมื่อเรารู้ว่าบุคคลใดเป็นบุคคลมีศรัทธา มีศีล เป็นผู้มีความรู้อันเกิดจากการได้ยิน ได้ฟังมามาก เป็นผู้มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีปัญญาเฉลียวฉลาด เราจะต้องเข้าไปคบหาบุคคลดังกล่าวนี้ พร้อมทั้งปรับปรุงตนเองทั้งกายและใจให้เป็นคนดีตามด้วย เราจึงจะได้ชื่อว่า “กัลยาณมิตตตา” ซึ่งก็คือ ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนั่นเอง

ความหมายโดยลักษณะของการทำหน้าที่

กัลยาณมิตร โดยลักษณะของการทำหน้าที่ หมายถึง บุคคลผู้มีความตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรม ทำหน้าที่ของชาวพุทธที่ดี เพื่อยังประโยชน์ให้ถึงพร้อมทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ผู้แนะนำ สั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อนที่ดี หนังสือ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไปที่ดี ที่เกื้อกูล ซึ่งจะชักจูงหรือกระตุ้นให้เกิดปัญญาได้ด้วยการฟัง การสนทนา ปรึกษา ชักถาม อ่าน ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้สื่อมวลชนให้เป็นประโยชน์

จากความหมายในลักษณะของการทำหน้าที่ข้างต้นนี้ แสดงให้ทราบว่า กัลยาณมิตร นอกจากจะหมายถึงมนุษย์หรือบุคคลที่เป็นเพื่อนที่ดีแล้ว ยังรวมหมายถึง หนังสือที่ดีที่อ่านแล้วให้ข้อคิดที่ดี หรือให้ความรู้ที่ดีมีประโยชน์ ทั้งนี้เพราะยังมีหนังสือจำนวนมาก ที่ไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่าน เมื่ออ่านแล้วทำให้เกิดความเข้าใจผิดต่อชีวิต ต่อโลก หรือต่อสังคม อาจจะทำให้กลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย ไม่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ กลับเพิ่มพูนความมีโลภะ โทสะ โมหะ ขึ้นในตัวผู้อ่าน เช่น หนังสือที่สอนให้ไม่รู้จักคุณบิดามารดา หนังสือที่สอนให้ทำลายล้างชีวิตเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน หรือแม้หนังสือลามก เสนอภาพโป๊ ที่เพิ่มคามกิเลสแก่ผู้อ่าน ก็ถือว่าไม่ใช่กัลยาณมิตร

สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดีก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรได้ เช่น โรงเรียนที่ดี มีความสะอาด มีระเบียบ เรียบร้อย ไม่เป็นแหล่งเพาะเชื้อโรค หรือปล่อยให้มีการเสพยาเสพติดภายในโรงเรียน และยังมีคุณครูที่ดีมีความรู้และคุณธรรม เป็นต้นแบบที่ดีของนักเรียนได้

ผู้ปกครองที่ดีและข้าราชการที่ดี ก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรได้ เช่น กำนันที่ดี ผู้ใหญ่บ้านที่ดี ปลัดอำเภอที่ดี นายอำเภอที่ดี จนถึงผู้ว่าราชการที่ดี หรือถ้าหากเป็นข้าราชการทางการเมือง ก็เป็นข้าราชการการเมืองที่ดี เช่น สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรที่ดี สมาชิกวุฒิสภาที่ดี รัฐมนตรีที่ดี จนถึงนายกรัฐมนตรีที่ดี เป็นต้น บุคคลเหล่านี้ หากเป็นผู้มีความดี มีศีลธรรม แนะนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์มาให้ ก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับคนทั้งหลายได้

^{๕๒} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๒๓๐/๒๖๔.

นอกจากนี้ ยังรวมถึงสื่อสารมวลชนที่ดี ที่ทำให้ผู้รับสื่อได้สาระและคุณประโยชน์ โดยเป็นสื่อที่ทำให้ผู้รับมีความรู้ความเข้าใจ และมีการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีงาม อันเกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นในสังคม

ลักษณะของกัลยาณมิตร

๑. หากพิจารณาลักษณะกัลยาณมิตรโดยยึดหลักของประโยชน์ อันเป็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการมีกัลยาณมิตร หรือจากการทำหน้าที่กัลยาณมิตร จะต้องดูว่าประโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้น จะต้องเป็นประโยชน์ ที่จะต้องนำไปสู่ความดี เป็นไปในทางสร้างสรรค์ ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง หรือผิดต่อศีลธรรมอันดีในสังคม การจะมีบุคคลใดนำประโยชน์มาให้ในทางที่ผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรมอันดี เช่น ให้เงินสินบน ให้สินคำผิดกฎหมาย ให้อาวุธที่ลักลอบมา หรือให้ของที่ขโมยมา แม้สิ่งดังกล่าวจะใช้อุปโภคบริโภคได้ หรือนำมาใช้งานได้ แต่บุคคลที่นำมาให้นั้น ยังไม่ถือว่าเป็นกัลยาณมิตร

๒. หากพิจารณาลักษณะกัลยาณมิตรโดยยึดหลักของการให้คำแนะนำพร่ำสอน ดูว่าคำพร่ำสอนของกัลยาณมิตรนั้น จะต้องเป็นไปในทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากสิ่งชั่วร้ายและสิ่งไม่ดีทั้งหลาย จะต้องช่วยบรรเทากิเลส ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง มิใช่เป็นคำสอนให้กระทำในสิ่งที่ผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรม เช่น แนะนำให้ทุจริตในการสอบ แนะนำให้ไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เป็นต้น หรือแม้จะเป็นนักบวช นักบวชนั้นจะต้องให้คำสั่งสอนที่ดีงาม แม้อาจจะไม่ถูกใจแต่จะต้องถูกต้องตามหลักศีลธรรม หากใช้การเพิ่มกิเลสขึ้นในตัวของผู้ที่เราจะไปเป็นกัลยาณมิตร เช่น การทำนายทายทักในสิ่งที่เราไม่รู้จริง การให้เลขให้หวย ซึ่งแม้จะแม่นหรือไม่แม่น ก็ถือว่ายังมีใช้การทำหน้าที่กัลยาณมิตร และนักบวชที่กระทำเช่นนี้ก็ยังไม่ถือว่าเป็นกัลยาณมิตร

๓. หากพิจารณาลักษณะกัลยาณมิตรโดยยึดหลักของการทำงานร่วมกัน หรือการมีชีวิตความเป็นอยู่ร่วมกัน ผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรจะต้องมีการทำงานร่วมกัน หรืออยู่ด้วยกันอย่างเอื้ออาทรต่างฝ่ายต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความปรารถนาดีต่อกันอย่างจริงใจ เช่น หากเป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียน จะต้องมีความปรารถนาดีต่อเพื่อนร่วมชั้น ด้วยการเป็นคู่คิดในการส่งเสริมการเรียนซึ่งกันและกัน ชักชวนกันอ่านหนังสือ ทบทวนความรู้ เพื่อการเรียนจะมีผลดีและสามารถศึกษาได้สำเร็จ หากเป็นคู่สมรสก็จะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อกัน ช่วยเหลือและรักษาน้ำใจซึ่งกันและกัน หากเป็นเพื่อนร่วมงาน บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรนั้น จะต้องช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานด้วยความปรารถนาดีคอยช่วยเหลือแนะนำ และช่วยแก้ไขในสิ่งที่อาจจะผิดพลาดพลั้งเผลอ เป็นต้น นอกจากนี้จะต้องชักชวนกันทำความดี หรือชวนช่วยในการทำความดีที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ถ้ากระทำได้เช่นนี้ ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร

๔. หากพิจารณาลักษณะกัลยาณมิตรโดยยึดหลักของความเป็นผู้สม่ำเสมอ หรือความเสมอต้นเสมอปลาย ผู้ที่จะเป็นกัลยาณมิตรนั้น จะต้องมิมีพฤติกรรมที่ดื้ออย่างสม่ำเสมอ หรือมีความ

เสมอต้นเสมอปลาย จนทำให้บุคคลทั้งหลายมีความมั่นใจว่า ผู้ที่มาเป็นกัลยาณมิตรให้นั้นน่าเชื่อถือ และไว้วางใจได้ แม้กระทั่งสามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัว และหวังได้ว่าจะได้รับคำแนะนำที่ตนไม่อาจจะแก้ไขด้วยตนเองได้ เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว เป็นต้น

จากลักษณะที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนี้ แสดงถึงความเป็นกัลยาณมิตรว่ามีใช้เพียงความเป็นเพื่อนหรือมิตรธรรมดา แต่เป็นมิตรหรือเพื่อนที่ดี แนะนำในสิ่งที่ดีงาม และชักชวนกระทำแต่ในสิ่งที่มีประโยชน์ไม่ผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม และในขณะเดียวกันการที่บุคคลจะมีกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่า “ กัลยาณมิตตตา ” นั้น จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักเลือกคบหามิตรที่แนะนำหรือชักชวนเพื่อนให้ทำแต่สิ่งที่ดีงาม ดังนั้นบุคคลใดที่ได้ชื่อว่ามีกัลยาณมิตรนั้น ย่อมจะมีชีวิตที่ประสบแต่ความเจริญ ดังความปรากฏในพระไตรปิฎกที่กล่าวถึงการจะเป็นผู้มีความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตนั้น จะต้องกระทำดังเรื่องราวต่อไปนี้

ครั้งเมื่อสมัยพุทธกาล ขณะที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ นิคมแห่งชาวโกฬิยะชื่อ กักรปัตตะ ใกล้เมืองโกฬิยะ ครั้งนั้นมีชายคนหนึ่งชื่อว่า ทิฆฆาณ ได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แล้วกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นคฤหัสถ์ยังบริโศภคาม อยู่ครองเรือน นอนเบียดบุตร ใช้จันทน์ในแคว้นกาสิ ยังทรงดอกไม้ของหอมและเครื่องลูบไล้ ยังยินดีเงินและทองอยู่ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมที่เหมาะสมแก่ข้าพระองค์อันจะพึงเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในปัจจุบัน เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขในภายหน้าเถิดฯ ”^{๕๓}

พระผู้มีพระภาคตรัสต่อชายหนุ่มคนนั้นว่า “ ดูกรพัยคฆปัชชะ ธรรม ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์เพื่อความสุขในปัจจุบันแก่กุลบุตร ๔ ประการเป็นไฉนคือ อุกุฐานสัมปทา ๑ อารักขสัมปทา ๑ กัลยาณมิตตตา ๑ สมชีวิตา ๑ฯ ”

จากประโยคดังกล่าว จะพบว่า การจะมีภูมิคุ้มกันทางใจได้นั้น จะต้องประกอบด้วยธรรมะประการหนึ่ง คือ “ กัลยาณมิตตตา ”

ประเภทของกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตรสามารถจำแนกเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๒ ประเภท คือ กัลยาณมิตรในทางโลก๑) กัลยาณมิตรในทางธรรม๑)

๑.กัลยาณมิตรในทางโลก หมายถึง กัลยาณมิตรที่เป็นมิตรที่ดี คอยให้คำแนะนำช่วยเหลือ หรือสามารถเป็นที่พึ่งได้ในเรื่องทั่วไปในทางโลก เช่น ให้คำแนะนำแก้ไขเรื่องปัญหาที่เกิดจากการทำงานในสถานประกอบการ หรือปัญหาในการประกอบอาชีพในลักษณะต่าง ๆ และการให้คำปรึกษาเรื่องความรู้วิชาการทางโลก เป็นต้น กัลยาณมิตรในทางโลกนี้อาจจะให้การช่วยเหลือหรือ

^{๕๓} ๐.อ.อุทฺตม (ไทย) /๒๓/๑๑๔ /๕๖๐.

แนะนำ โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงาน หรือการพัฒนาระบบการทำงานที่ดีขึ้น ความรู้ดังกล่าว เรียกว่า “ วิทยาทาน ”

๒.กัลยาณมิตรในทางธรรม หมายถึง กัลยาณมิตรหรือมิตรที่ดี ที่คอยให้คำแนะนำปรึกษา เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้วยการนำธรรมะมาใช้ ซึ่งแตกต่างจากกัลยาณมิตรในทางโลกคือ คำแนะนำสั่งสอนนอกจากจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตในทางโลกแล้ว ยังมุ่งเน้นเพื่อยกระดับจิตใจ ของผู้ได้รับคำแนะนำให้สูงขึ้น เช่น แนะนำให้รู้จักการทำงาน การรักษาศีล และการทำสมาธิภาวนา เป็นต้น ซึ่งความรู้ที่นำมาแนะนำนี้เรียกว่า “ ธรรมทาน ”

ตัวอย่างของการเป็นกัลยาณมิตร ลักษณะของการเป็นกัลยาณมิตรนั้น บุคคลทั่วไป สามารถเป็นกัลยาณมิตร หรือเป็นมิตรที่ดีให้กับบุคคลอื่นได้ บิดาสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้บุตร และ บุตรก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้บิดาได้ ครูบาอาจารย์สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับลูกศิษย์ได้ ในทางตรงข้ามลูกศิษย์ก็สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับครูบาอาจารย์ได้เช่นเดียวกัน และการทำหน้าที่ กัลยาณมิตรนี้ ไม่เพียงให้คำแนะนำ หรือช่วยเหลือเกื้อกูลให้ประสบความสำเร็จในภพชาตินี้ เท่านั้น ยังสามารถช่วยให้มีชีวิตในภพชาติเบื้องหน้า หรือมีชีวิตหลังความตายแล้วได้อีกด้วย ดัง เรื่องราวประกอบต่อไปนี้

เรื่องพระนักเทศน์เป็นกัลยาณมิตรให้บิดา^{๕๔} ในอเจลวิหาร ใกล้เคียงเชิงเขาโสภณ มีพระที่ มีความชำนาญด้านการเทศน์สอนรูปหนึ่ง ชื่อพระโสณเถระ โยมบิดาของท่านเป็นนายพรานสุนัข (อาศัยสุนัขล่าเนื้อ) พระเถระได้คอยห้ามท่านให้เลิกจากการประกอบอาชีพเช่นนี้ แต่โยมบิดาก็กังขาม ยอมเลิก ดังนั้นเมื่อไม่สามารถบอกให้เลิกบาป เพื่อมุ่งมาทำตนให้อยู่ในศีลธรรมได้ จึงคิดรำพึงว่า 'โยม เอ๋ย อย่าได้มีชีวิตที่ประกอบแต่ทุกข์และโทษเลย' ดังนั้นจึงขอให้โยมบิดาบวชทั้งที่ท่านไม่อยากจะบวช ต่อมาเมื่อบิดาซึ่งบวชอยู่นั้นแก่ชราและล้มป่วยลง ขณะทีนอนบนเตียงซึมไข้ นรกกัปรากฎขึ้น กล่าวคือมีภาพนิมิตปรากฏเป็นสุนัขทั้งหลายล้วนแต่ตัวใหญ่ ๆ มาจากเชิงเขาโสภณ มาล้อมท่านไว้ ทำ ติเหมือนจะกัด ท่านกลัวต่อมหาภัยมาก จึงกล่าวกับพระโสณเถระว่า “ พ่อโสณะห้ามที พ่อโสณะห้าม ที” พระโสณเถระถามว่า “ อะไรรับหลวงพ่อ?” ท่านกล่าวว่า “ ท่านไม่เห็นหรือว่าสุนัขตัวใหญ่กำลัง จะมาขย้ำเรา” พระโสณเถระคิดว่า 'ภาพต่าง ๆ นี่เป็นคตินิมิต และคตินิมิตเกิดขึ้นเช่นนี้ ย่อมนำท่าน ไปสู่อบายภูมิอันทุกข์ทรมานอย่างแน่นอน อย่างกระนั้นเลย บิดาของคนเช่นเราซึ่งได้บวชอุทิศใน พระพุทธศาสนา จักไปเกิดในนรกได้อย่างไรเล่า เราจักช่วยท่าน' แล้วจึงให้พวกสามเณรไปนำดอกไม้ นานาชนิดมา และให้ตกแต่งเครื่องลาดพื้นสำหรับบูชา และอาสนะสำหรับบูชาที่ลานเจดีย์และลาน โพธิ์ แล้วเอาเตียงหามหลวงพ่อไปยังลานเจดีย์ ให้นั่งบนเตียงแล้วกล่าวว่า “ หลวงพ่อขอรับ บูชานี้จัด ไว้เพื่อหลวงพ่อ ขอให้หลวงพ่อกล่าวว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า นี่เป็นบรรณาการของข้าพระองค์ผู้ ยาก ข้าพระองค์ขอถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยเครื่องบูชานี้” พระหลวงพ่อก็กล่าวตาม พร้อม

^{๕๔} ม.อ. (ไทย) /๑๔/๑๑๕/๓๒๘.

ทำจิตให้เลื่อมใสในการบูชา และในทันทีที่ทำจิตให้เลื่อมใส ทันใดนั้นเทวโลกปรากฏขึ้นแก่ท่าน กล่าวคือ มีภาพนิมิตที่ปรากฏเป็นสวนนันทวัน สวนจิตรลดาวัน สวนมิสสกัน สวนปารุสกัน วิมานทั้งหลาย และเหล่านางฟ้าพ่อนรำ มารายล้อมท่านไว้ ท่านจึงกล่าวว่า “ หลีกไปเกิดโสณะ หลีกไปเกิดโสณะ” พระโสณะประหลาดใจ จึงถามว่า “ อะไรหรือหลวงพ่” พระหลวงพ่จึงกล่าวว่า “ หลิงเหล่านี้ คือโยมผู้หญิงของคุณกำลังมา” ซึ่งหมายถึงเหล่านางฟ้าที่มาปรากฏให้เห็น และเข้าใจว่าคงเป็นญาติโยมที่เป็นหญิงของพระโสณเถระกำลังมา พระโสณเถระจึงดีใจว่า บัดนี้สวรรค์ปรากฏแก่หลวงพ่แล้ว นั่นหมายความว่า คตินิมิตที่เกิดขึ้นหลังจากการบูชาเจดีย์ เป็นนิมิตที่ดี และจะนำหลวงพ่ไปสู่สุคติอย่างแน่นอน จากเรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า แม้บุคคลนั้นจะอยู่ในเพศนักบวชก็สามารถทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่อบิดาได้ โดยท่านได้ชักชวนบิดามารดาบวช และก่อนจะตายก็ได้พามาสักการบูชาเจดีย์เพื่อให้มีคตินิมิตที่ดี หรือเพื่อให้จิตใจของบิดารำลึกนึกถึงแต่ภาพที่ตนเองทำดี จากเรื่องนี้ยังแสดงให้เห็นว่า ความเป็นกัลยาณมิตรนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง สามารถแนะนำหรือชี้ทางสว่างแก่ชีวิตได้ แม้ขณะกำลังจะละจากโลกก็ตาม

เรื่องพระสารีบุตรทำหน้าที่กัลยาณมิตร^{๕๕} สมัยหนึ่ง มีนักบวชชื่อสญชัยปริพาชกอาศัยอยู่ในพระนครราชคฤห์ พร้อมด้วยปริพาชกบริษัทหมู่ใหญ่ซึ่งเป็นศิษย์จำนวน ๒๕๐ คน ครั้งนั้น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ เมื่อยังไม่ได้บวชในพระพุทธศาสนา ท่านมีนามเดิมว่าอุปติสสะและโกทิตะ ได้ศึกษาและประพฤติพรหมจรรย์อยู่ในสำนักสญชัยปริพาชกท่านนี้ ทั้งสองได้ทำตีกากันไว้ว่า ผู้ใดบรรลุอมตธรรมก่อน ก็ขอให้ผู้นั้นได้บอกอมตธรรมแก่อีกคนหนึ่งด้วย วันหนึ่ง ขณะนั้นเป็นเวลาเช้า พระอัสสชิซึ่งเป็นหนึ่งในพระปัญจวัคคีย์ ที่บรรลุธรรมแห่งพระพุทธองค์แล้ว ได้ถือบาตรจีวร เข้าไปบิณฑบาตยังพระนครราชคฤห์ ท่านเป็นผู้มีกิริยามรรยาทน่าเลื่อมใส มินัยนตาทอดลง ถึงพร้อมด้วยอิริยาบถ สารีบุตรปริพาชกได้เห็นพระอัสสชีกำลังเที่ยวบิณฑบาตในพระนครราชคฤห์ และเห็นกิริยามรรยาทอันน่าเลื่อมใส จึงเกิดความดำริว่า 'บรรดาพระอรหันต์ หรือท่านผู้ได้บรรลุพระอรหัตมรรคในโลก ภิกษุรูปนี้คงเป็นผู้หนึ่งแน่ ถ้ากระไร เราพึงเข้าไปหาภิกษุรูปนี้ แล้วถามว่า ท่านบวชเฉพาะใคร ใครเป็นศาสดาของท่าน หรือท่านชอบใจธรรมของใคร แต่แล้วเกิดยังคิดได้ว่า ยังเป็นกาลไม่สมควรจะถามภิกษุรูปนี้ เพราะท่านกำลังเข้าละแวกบ้าน เที่ยวบิณฑบาต ฉะนั้น เราพึงติดตามภิกษุรูปนี้ไปข้างหลัง รอเวลาที่ท่านเสร็จกิจแล้วจึงจะเข้าไปสนทนาด้วย ครั้นได้เวลาอันเหมาะสมแล้ว สารีบุตรปริพาชกจึงเข้าไปหาพระอัสสชิ ได้พูดจาปราศรัยพอให้เป็นที่บันเทิง เป็นที่ระลึกถึงกันแล้ว สารีบุตรปริพาชกจึงได้กล่าวกับพระอัสสชิว่า “ อินทรีย์ของท่านผ่องใส ผิวพรรณของท่านบริสุทธิ์ผุดผ่อง ท่านบวชเฉพาะใคร ใครเป็นศาสดาของท่าน หรือท่านชอบใจธรรมของใครขอรับ” พระอัสสชิตอบว่า “ มีอยู่ ท่าน พระมหาสมณะศากยบุตร ทรงออกผนวชจากศากยตระกูล เราบวชเฉพาะพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นศาสดาของเรา และเราชอบใจธรรมของพระผู้มีพระภาค

^{๕๕} วิ.ม. (ไทย) /๕/๖๔-๗๒/ ๑๒๒-๑๒๘.

พระองค์นั้น” สารีบุตรปริพาชกจึงถามว่า “ ก็พระศาสดาของท่านสอนอย่างไร แนะนำอย่างไร ” “ เราเป็นคนใหม่ บวชยังไม่นาน เพิ่งมาสู่พระธรรมวินัยนี้ ไม่อาจแสดงธรรมแก่ท่านได้กว้างขวาง แต่จักกล่าวใจความแก่ท่านโดยย่อ ” พระอัสสชิกล่าว “ น้อยหรือมากนิมนต์กล่าวเถิด ท่านจงกล่าวแต่ใจความแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าต้องการใจความอย่างเดียว ท่านจักทำพญฺชนะให้มากทำไม ” ลำดับนั้น พระอัสสชิได้กล่าวธรรมปริยายนี้แก่สารีบุตรปริพาชกกว่าดังนี้ “ ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติทรงสั่งสอนอย่างนี้ ” ครั้นได้ฟังธรรมปริยายนี้ สารีบุตรปริพาชก มีดวงตาเห็นธรรมเกิดขึ้นทันที จิตใจผ่องใส ปราศจากอริสํ ปราศจากมลทิน ประจักษ์แจ้งแล้วว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับไปเป็นธรรมดา เวลาต่อมา สารีบุตรปริพาชกได้เข้าไปหาโมคคัลลานปริพาชก ครั้นโมคคัลลานปริพาชก ได้เห็นสารีบุตรปริพาชกเดินมาแต่ไกล จึงถามสารีบุตรปริพาชกว่า “ ผู้มีอายุ อินทรีย์ของท่านผ่องใส ผิวพรรณของท่านบริสุทธิ์ผุดผ่อง ท่านได้บรรลุอมตธรรมแล้วกระมังหนอ ” “ ถูกละ ผู้มีอายุ เราได้บรรลุอมตธรรมแล้ว ” สารีบุตรปริพาชกตอบ “ ท่านบรรลุอมตธรรมได้อย่างไร ด้วยวิธีไร ” “ ผู้มีอายุ วันนี้เราได้เห็นพระอัสสชีกำลังเที่ยวบิณฑบาตในพระนครราชคฤห์ ท่านเป็นผู้มีกิริยามรรยาทน่าเลื่อมใส ครั้นแล้วเราได้มีความดำริว่า 'บรรดาพระอรหันต์หรือท่านผู้ได้บรรลุอหํมรรคในโลก ภิกษุรูปนี้คงเป็นผู้ใดผู้หนึ่งแน่ ถ้ากระไร เราพึงเข้าไปหาภิกษุรูปนี้ แล้วถามว่า ท่านบวชเฉพาะใคร ใครเป็นศาสดาของท่าน หรือท่านชอบใจธรรมของใคร ' เรานั้นได้ยังคิดว่า 'ยังเป็นกาลไม่สมควรจะถามภิกษุรูปนี้ เพราะท่านยังกำลังเข้าละแวกบ้านเที่ยวบิณฑบาต ฉะนั้นเราพึงติดตามภิกษุรูปนี้ไปข้างหลัง เพราะเป็นทางอันผู้มุ่งประโยชน์ทั้งหลายจะต้องสนใจ ” “ ลำดับนั้น พระอัสสชิเที่ยวบิณฑบาตในพระนครราชคฤห์ ถือบิณฑบาตกลับไปแล้ว ต่อมาเราได้เข้าไปหาพระอัสสชิ ครั้นถึงแล้วได้พูดปราศรัยกับพระอัสสชิ ครั้นผ่านการพูดปราศรัยพอให้เป็นทีบ้านเทิง เป็นที่ระลึกถึงกันไปแล้ว ได้ยืนอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ได้กล่าวคำนี้อต่อพระอัสสชิว่า 'อินทรีย์ของท่านผ่องใส ผิวพรรณของท่านบริสุทธิ์ผุดผ่อง ท่านบวชเฉพาะใคร ใครเป็นศาสดาของท่าน หรือท่านชอบใจธรรมของใครขอรับ ” “ พระอัสสชิตอบว่า 'มีอยู่ ท่าน พระมหาสมณะศากยบุตรเสด็จออกทรงผนวชจากศากยตระกูล เราบวชเฉพาะพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้นเป็นศาสดาของเรา เราชอบใจธรรมของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ” “ เราได้ถามพระอัสสชิต่อไปว่า 'ก็พระศาสดาของท่านสอนอย่างไร แนะนำอย่างไร ? ' พระอัสสชิตอบว่า 'เราเป็นคนใหม่ บวชยังไม่นาน เพิ่งมาสู่พระธรรมวินัยนี้ ไม่อาจแสดงธรรมแก่ท่านได้กว้างขวาง แต่จักกล่าวใจความแก่ท่านโดยย่อ ' เราได้เรียนว่า 'น้อยหรือมากนิมนต์กล่าวเถิด ท่านจงกล่าวแต่ใจความแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าต้องการใจความอย่างเดียว ท่านจักทำพญฺชนะให้มากทำไม ” “ ผู้มีอายุ ครั้นนั้น พระอัสสชิได้กล่าวธรรมปริยายนี้ว่าดังนี้ ” “ ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตทรงแสดงเหตุแห่งธรรมเหล่านั้น และความดับแห่งธรรมเหล่านั้น พระมหาสมณะมีปกติทรงสั่งสอนอย่างนี้ ” ครั้นได้ฟังธรรมปริยายนี้ โมคคัลลานปริพาชกก็ได้ดวงตาเห็นธรรม

เช่นเดียวกับสาริบุตรปริพาชก ท่านมีจิตผ่องใสปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน รู้ประจักษ์ชัดว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับไปเป็นธรรมดา ปริพาชกทั้งสองจึงปรึกษากันว่าควรที่จะเชิญชวนสญชัยปริพาชก ซึ่งเป็นอาจารย์เข้าไปสักการะองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยกัน เพราะแม้พระอัสสชิซึ่งเป็นพระสาวก ยังกล่าวธรรมจนท่านทั้งสองได้ดวงตาเห็นธรรม หากได้เข้าเฝ้าถวายสักการะแด่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ย่อมจะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตอย่างมหาศาล แต่สญชัยปริพาชก ไม่ปรารถนาที่จะไปด้วย ยังมีความพอใจที่จะเป็นอาจารย์ของหมู่ปริพาชกอยู่เช่นเดิม อย่างไรก็ตาม สาริบุตรปริพาชกและโมคคัลลานปริพาชก ก็ชวนกันเดินทางไปเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยความมุ่งมั่น พระพุทธองค์ครั้งได้ทอดพระเนตรเห็นสาริบุตร โมคคัลลามาแต่ไกล จึงมีรับสั่งกับพระภิกษุทั้งหลายว่า “ ดูภิกษุทั้งหลาย สหายสองคนนั้นคือ โกธิตะและอุปติสสะ กำลังมานั้น จักเป็นคู่สาวกของเรา จักเป็นคู่อันเจริญชั้นเยี่ยมของเรา ” ครั้งนั้น สาริบุตรปริพาชกและโมคคัลลानะปริพาชกพากันเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ครั้นถึงแล้วได้ขอบเฝ้ารับสั่งที่พระบาทของพระผู้มีพระภาค แล้วทูลขอบรรพชาอุปสมบทต่อพระผู้มีพระภาคว่า “ ขอพวกรับเข้าพระพุทธรูปเจ้าพึงได้บรรพชา พึงได้อุปสมบท ในสำนักพระผู้มีพระภาคพระพุทธรูปเจ้าข้า ” พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า “ พวกเธอจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว พวกเธอจงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด ” หลังจากบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเรียบร้อยแล้ว ปริพาชกทั้งสองได้กลายเป็นพระอรหันต์ และเป็นอัครสาวกผู้มีบทบาทในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี ซึ่งเรารู้จักท่านทั้งสองในนาม พระสาริบุตรและพระโมคคัลลानะ จากเรื่องราวดังกล่าว แสดงให้เห็นความเป็นกัลยาณมิตรระหว่างพระสาริบุตรและพระโมคคัลลानะ ที่ทำให้ท่านทั้งสองได้ดวงตาเห็นธรรม อีกทั้งยังได้พบพระบรมครู คือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สรุป การเป็นกัลยาณมิตรให้บุคคลอื่น และการมีบุคคลอื่นมาเป็นกัลยาณมิตรให้เรา นั้น หากมุ่งช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทางที่ดีงาม ย่อมจะทำให้มีภูมิคุ้มกันทางใจความ ทั้งนี้เพราะเราเองจะเป็นคนดีเพียงคนเดียวไม่ได้ และจะอยู่เพียงลำพังคนเดียวในโลกไม่ได้ จำเป็นจะต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การมีความสัมพันธ์กับบุคคลเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการเป็นกัลยาณมิตรหรือไม่ใช่การเป็นกัลยาณมิตร ย่อมมีผลต่อชีวิตของเรา หากเราหยิбыื่นความสัมพันธ์แก่บุคคลอื่นในการเป็นกัลยาณมิตร หรือเราได้รับการหยิбыื่นด้วยความเป็นกัลยาณมิตรจากบุคคลอื่น ก็ย่อมเชื่อมั่นได้ว่าชีวิตของเราย่อมประสบกับความดีงาม และพบกับความสำเร็จในการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

แบบอย่างจากกัลยาณมิตรกับภูมิคุ้มกันทางใจและคุณภาพของวัยรุ่น

กลุ่มกัลยาณมิตรมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดเพราะว่ากลุ่มเพื่อนสนองตอบความต้องการบางอย่างกลุ่มเพื่อนมักจะเป็นตัวแทนการถ่ายทอดที่ต้องการมากกว่าตัวคนอื่น ๆ และกลุ่มเพื่อนยังมีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางสังคมและการรู้คิด โดยเฉพาะการถ่ายทอดจากการเห็นแบบอย่างนั้น การสังเกตเห็นการกระทำบางอย่างสามารถส่งผลต่อพฤติกรรมที่ตามมาของบุคคลใน ๓ รูปแบบดังนี้

๑. บุคคลอาจเรียนรู้วิธีการทำบางสิ่งที่ไม่สามารถทำมาก่อนหรืออาจจะไม่เคยคิดมาก่อน

๒. บุคคลอาจเรียนรู้ผลที่ตามมาของพฤติกรรมโดยการสังเกตจากคนอื่น

๓. ตัวแบบอาจเสนอแนะว่าบุคคลสามารถประพฤติอย่างไรในสถานการณ์ใหม่

นอกจากนี้นักทฤษฎีทางพัฒนาการได้เชื่อมโยงคุณธรรมความดีกับกระบวนการที่ซ่อนเร้นอยู่ในปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนทั้งนี้เนื่องจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็นความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมกันและเกิดขึ้นบ่อยครั้ง มีความร่วมมือกันแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และพึ่งพากันปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนอาจให้บรรยากาศที่เหมาะสมที่สุดที่จะได้แนวคิดและพฤติกรรมที่สะท้อนถึงคุณธรรม ความเมตตากรุณา และห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่น กลุ่มเพื่อนได้ให้ประสบการณ์ที่แท้จริงเรื่องกฎระเบียบในสังคมเกิดขึ้นอย่างไรและเปลี่ยนแปลงได้อย่างไรและการเข้าใจความรับผิดชอบของบุคคลในสถานการณ์กลุ่มโดยกลุ่มเพื่อนก่อให้เกิดการเรียนรู้บทบาททางสังคมวัฒนธรรมสำหรับกลุ่มเด็กเรียนรู้บทบาททางสังคมวัฒนธรรมในเรื่องความร่วมมือและพฤติกรรมที่เหมาะสมจากกลุ่มเพื่อนและจากการวิจัยในห้องทดลองพบว่าตัวแบบเพื่อนที่เอื้อสังคมและเห็นแก่ตัวมีผลทำให้เกิดพฤติกรรมเอื้อสังคมและเห็นแก่ตัวความคุ้นเคยและความชอบตัวแบบเพื่อนอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเอื้อสังคม งานวิจัยที่มีชื่อเสียงของแบนดูรา และคณะ ในปี ค.ศ. 1963^{๕๖} พบว่าเด็กที่ดูภาพยนตร์ที่มีตัวแบบตึ๊กตาจะเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวของตัวแบบ เมื่อให้ตึ๊กตาเล่น (Bandura, 1986) งานวิจัยของ ผจจจิต อินทสุวรรณ และคณะ ได้ทำการวิจัยและพัฒนาพฤติกรรมบริโศคด้วยปัญญาของเยาวชน ที่เป็นนิสิตในมหาวิทยาลัยของรัฐบาลและเอกชน พบว่า การควบคุมตนและอิทธิพลของเพื่อน เป็นตัวทำนาย ที่มีอิทธิพลสูงต่อพฤติกรรมบริโศคด้วยปัญญา ส่วนเจตคติต่อพฤติกรรมบริโศคด้วยปัญญา ประสบการณ์ในครอบครัว และการคิดอย่างมีเหตุผลมีความสำคัญรองลงมาตามลำดับ โดยคณะผู้วิจัยได้ให้เหตุผลว่าอิทธิพลของเพื่อนส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโศคด้วยปัญญามากกว่าประสบการณ์จากครอบครัว ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากวัยของนิสิตและนิสิตกลุ่มที่ศึกษานี้อาศัยอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยจึงมีความใกล้ชิดกับเพื่อนมากกว่าบิดามารดา

^{๕๖} Bandura, A. *Social foundations of thought and action: A Social cognitive view*. EnglewoodCliffs, NJ: Prentice-Hall. (1986), p. 124.

๒.๑.๖. แนวคิดเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดี หมายถึง

การมองโลกในแง่ดี ๑. ความหมายของการมองโลกในแง่ดี นักจิตวิทยานิยามการมองโลกในแง่ดีไว้ ๒ แบบ ได้แก่ ๑. การมองโลกในแง่ดีแบบบุคลิกภาพ และ 2. การมองโลกในแง่ดีแบบการอธิบายสาเหตุ การมองโลกในแง่ดีแบบบุคลิกภาพนั้น นักจิตวิทยาให้คำนิยามว่าหมายถึงความมั่นใจว่าสิ่งที่ดีๆ จะเกิดขึ้นกับตนในอนาคต เป็นความมั่นใจต่อชีวิตในภาพกว้าง มากกว่าจะเจาะจงว่าเป็นเหตุการณ์ใดหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

Scheier & Carver พบว่า เป็นความเชื่อว่าสิ่งที่ดี เช่น การประสบความสำเร็จ เหตุการณ์ที่ดีสำหรับตน รอบคูลอยู่ในภายหน้า ในขณะที่ผู้ที่มีมองโลกในแง่ร้ายมักไม่มั่นใจหรือไม่เชื่อว่าจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตตนหรือเชื่อว่าน่าจะมีเหตุการณ์ไม่ดีหรือความไม่สมหวังต่างๆ รอตนอยู่ในอนาคต ความเชื่อเช่นนี้ทำให้บุคคลเกิดความท้อใจที่จะทำสิ่งต่างๆ เพื่อไปยังเป้าหมาย เช่น นักศึกษาที่เชื่อว่าตนคงจะเรียนไม่จบก็มีแนวโน้มที่จะหมดกำลังใจ ไม่พยายามชวนชวายเป็นหนังสือ เมื่อเจอข้อสอบหรือการบ้านที่ยากก็มักจะถอดใจและล้มเลิกโดยง่าย ในทางตรงกันข้ามผู้ที่มีมองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าเป้าหมายหรือสิ่งที่ตนต้องการ เช่น การศึกษาให้จบในระดับปริญญาโท เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ บุคคลจะเกิดความมั่นใจและเพิ่มความพยายามที่จะไปยังเป้าหมายนั้น แม้เมื่อเผชิญอุปสรรคหรือความยากลำบากกระหว่างทาง ก็จะเต็มใจฝ่าฟันให้ผ่านพ้นไปเนื่องจากความเชื่อว่าความสำเร็จรออยู่ในอนาคต ความเชื่อถึงสิ่งที่ดีว่าจะเกิดขึ้นกับตนในอนาคตจึงมีลักษณะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลพยายามไปยังเป้าหมายที่ต้องการ การมองโลกในแง่ดีแบบบุคลิกภาพนี้วัดโดยแบบสอบถามทางจิตวิทยาที่ให้บุคคลแสดงความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความเช่น “ฉันมักจะมองอนาคตของฉันในแง่ดีเสมอ” ผู้ที่เห็นด้วยกับข้อความเช่นนี้จัดเป็นผู้มองโลกในแง่ดี ส่วนผู้ที่ไม่เห็นด้วยจะจัดเป็นผู้มองโลกในแง่ร้าย ตามความมากน้อยของความเห็น ส่วนการมองโลกในแง่ดีในแบบการอธิบายสาเหตุนั้น มองว่าคนเราสามารถเลือกอธิบายเหตุการณ์ทั้งดีและร้ายที่เกิดขึ้นกับตนได้ในแง่บวกหรือแง่ลบ และคนเรามีแนวทางหรือสไตล์ (style) ในการอธิบายเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตตน^{๕๗}

Seligman พบว่า โดยผู้ที่อธิบายเหตุการณ์ในชีวิตตนในแง่ดี คือผู้ที่มีมองเหตุการณ์ร้ายๆ ที่เกิดขึ้นกับตนว่ามีสาเหตุจากสิ่งอื่นนอกเหนือจากตนเอง คงอยู่ไม่นาน และไม่แผ่ขยายไปยังเรื่องอื่นๆ เช่น หากคนผู้หนึ่งถูกปฏิเสธไม่ได้รับคัดเลือกเข้าทำงานในตำแหน่งที่เขาสมัคร เขาอาจคิดว่าผู้คัดเลือกใช้เกณฑ์ที่สูง (แทนที่จะคิดว่าตนมีคุณสมบัติไม่ดีพอ) และอีกไม่นานเขาจะหางานทำได้ (แทนที่จะคิดว่าการทำงานนี้มาจากสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้หรือจะคงอยู่ตลอดไป) และเชื่อว่าความผิดหวังนี้จะ

^{๕๗} Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. (2002), p. 212.

เกิดขึ้นแต่เฉพาะกับเรื่องงานเท่านั้น (แทนที่จะคิดว่าตนคงจะถูกปฏิเสธในเรื่องอื่นๆ นอกเหนือจากเรื่องสมัครงานด้วย) และเมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ดี เช่น การได้รับเข้าทำงานที่ต้องการ ผู้ที่อธิบายเหตุการณ์ในทางที่ดีมักมองว่าเกิดจากตนเองเป็นสาเหตุ (เช่น ตนมีความสามารถ) และเรื่องดีๆ เช่นนี้จะเกิดขึ้นอีก (แทนที่จะคิดว่าสิ่งดีๆ คงจะอยู่ไม่นาน) และเรื่องดีๆ เช่นนี้จะเกิดขึ้นกับด้านอื่นๆ ในชีวิตของเขาด้วย เช่น เรื่องความรัก เรื่องการเสียโชค (แทนที่จะคิดว่าจะจำกัดอยู่เฉพาะเรื่องงาน) ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่อธิบายเหตุการณ์ในทางร้ายเมื่อประสบความผิดหวังมักมองว่าตนเป็นต้นเหตุ และมาจากสิ่งที่แก้ไขเปลี่ยนแปลงไม่ได้ และจะส่งผลร้ายไปยังเรื่องอื่นๆ ในชีวิตตนด้วย โดยสรุปคือผู้ที่อธิบายเหตุการณ์ในทางร้ายมักจะโทษตนเองเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ไม่ดีแต่ไม่ชื่นชมตนเองเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ดีหรือสมหวัง ในขณะที่ผู้อธิบายเหตุการณ์ในทางที่ดีจะมีลักษณะตรงกันข้าม การมองโลกแง่ดีแบบอธิบายเหตุการณ์นี้วัดโดยแบบสอบถามที่ยกตัวอย่างเหตุการณ์ทั้งดีและไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นได้ และให้ผู้ตอบระบุว่าคิดว่สาเหตุมีลักษณะใดใน ๓ มิติที่อธิบายข้างต้น ได้แก่ มิติภายในและภายนอกตน มิติความคงทนถาวรของสาเหตุ และมิติการแผ่ขยายไปยังเหตุการณ์อื่น ๒. ผลของการมองโลกในแง่ดี งานวิจัยจำนวนมากพบว่าการมองโลกในแง่ดีทั้ง ๒ ลักษณะเชื่อมโยงกับผลทางบวกหลากหลาย เช่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพมองโลกในแง่ดีมีรายงานว่าตนมีความสุขและมีการปรับตัวที่ดี เช่น การศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ต้องปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในช่วงปีแรก^{๕๘}

Aspinwall & Taylor, Brissette, Scheier, & Carver พบว่า การปรับตัวของผู้ที่เผชิญโรคภัยหรือโรคเรื้อรังต่างๆ และพฤติกรรมที่ให้ผลดีต่อสุขภาพหลายลักษณะ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารไขมันต่ำ (ดู Scheier & Carver, 1992 สำหรับการทบทวนวรรณกรรม) และการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์น้อยกว่า

Taylor, Kemeny, Aspinwall, Schneider, Rodriguez, & Herbert พบว่า งานวิจัยชี้ว่าการที่ผู้มองโลกในแง่ดี รายงานผลการปรับตัว สุขภาพจิต และสุขภาพกายที่ดีกว่าผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากวิธีการจัดการปัญหา (coping) ของคนกลุ่มนี้ โดยผู้มองโลกในแง่ดีรายงานว่าเมื่อเจอปัญหาโดยทั่วไป ตนใช้วิธีการจัดการปัญหาแบบเผชิญปัญหาโดยตรง (approach coping) แทนที่จะหนีปัญหา เช่นด้วยการพยายามลืม เบี่ยงเบนความสนใจของตน หรือปฏิเสธว่าเกิดปัญหานั้น^{๕๙}

^{๕๘} Scheier, M. F., & Carver, C. S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, (1992) p. 201-228.

^{๕๙} Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, (1992). P. 125.

Avoidance coping Solberg Nes & Segerstrom พบว่า โดยผู้มองโลกในแง่ดีรายงานว่าตนพยายามจัดการกับปัญหาโดยการวางแผนแก้ไข หรือแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ไขปัญหาให้พ้นไป แต่หากปัญหานั้นไม่สามารถแก้ไขได้หรือเป็นเหตุการณ์ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของบุคคล เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก ผู้มองโลกในแง่ดีก็รายงานว่าใช้การพยายามทำใจ เช่น การทำใจยอมรับว่าเรื่องร้ายนั้นได้เกิดขึ้นแล้วจริงๆ หักห้ามความคิดทางลบและพยายามมองเหตุการณ์ในมุมใหม่เพื่อลดความรู้สึกไม่ดี และเพิ่มการเรียนรู้จากการผ่านความทุกข์หรือปัญหานั้น ในขณะที่ผู้ที่มีบุคลิกภาพมองโลกในแง่ร้ายมักหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหาโดยการล้มเลิกความพยายาม (เช่น ลาออกจากมหาวิทยาลัยเมื่อสอบตก) และคาดหวังว่าสิ่งที่ดีๆ จะเกิดขึ้นกับตนในแบบที่ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง กล่าวโดยสรุปคือการจัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพของผู้มองโลกในแง่ดีนี้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผลดีที่ผู้มองโลกในแง่ดีมุ่งหวังว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตนั้น เกิดเป็นความจริงขึ้นมา ๓. งานวิจัยเกี่ยวกับบุคลิกภาพการมองโลกในแง่ดีในประเทศไทย งานวิจัยส่วนใหญ่เกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดี จัดทำโดยคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นอกจากนี้ ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา ภายใต้การดูแลของคณะจิตวิทยา ยังได้สร้างมาตรวัดบุคลิกภาพมองโลกในแง่ดีที่มีคุณสมบัติทางกรวัดน่าเชื่อถือ สำหรับให้บริการแก่บุคคลหรือคณะบุคคลภายนอกคณะ งานวิจัยที่ศึกษาการมองโลกในแง่ดีในประเทศไทย ให้ผลที่สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศที่พบผลทางบวกของการมีมุมมองที่ดีต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ยกตัวอย่างเช่น งานวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวเมื่อเข้าศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ พบว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ดี รายงานว่าปรับตัวได้ดีกว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้ายทั้งทางด้านการเรียนและการเข้าสังคมกับเพื่อนใหม่ โดยส่วนหนึ่งมาจากการที่ผู้มองโลกในแง่ดีใช้วิธีการจัดการปัญหาอุปสรรคในการปรับตัวด้วยการมุ่งจัดการกับปัญหาด้วยตนเอง และไม่ใช้การหลีกเลี่ยงปัญหา^{๖๐}

ประธมา ชนะรัชชรักษ์, ลลิตา นิลสัน, และ สศิริ เลวานาบริบูรณ์ พบว่า นอกจากนี้เมื่อประสบปัญหาความรักอันเป็นปัญหาที่พบได้ง่ายในหมู่วัยรุ่น นักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีรายงานว่าตนใช้วิธีจัดการปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นจัดการที่ต้นเหตุของปัญหา (เช่น พยายามโทรศัพท์ไปหาคนรักเพื่อปรับความเข้าใจ) และแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการจัดการปัญหา (เช่น ใช้อารมณ์ขัน ใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง ขอกำลังใจจากคนรอบข้าง) มากกว่า ในขณะที่เดียวกันก็รายงานพฤติกรรมการจัดการ

^{๖๐} Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E.). A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology* Modeling cognitive adaptation (1992), p. 460-473.

ปัญหาความรักแบบมุ่งเน้นอารมณ์ในลักษณะที่ไม่สนับสนุนการจัดการปัญหา (เช่น ไปเที่ยวตามสถานบันเทิงเพื่อคลายทุกข์ ร้องไห้เสียใจเป็นเวลานาน) ต่ำกว่านักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย^{๖๑}

กล่าวโดยสรุปคือการมองโลกในแง่ดีสัมพันธ์กับการจัดการปัญหาในแบบที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวเมื่อพบกับปัญหาหรือความยากลำบากได้ดีกว่าความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี

การมองโลกในแง่ดีกับภูมิคุ้มกันทางใจและคุณภาพของวัยรุ่น

โกลแมน (Goleman) ได้กำหนดไว้ว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการจูงใจตนเอง คนที่มองโลกในแง่ดีจะเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย มีพลังโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีได้ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงสามารถจูงใจตนเองได้

บาร์ออน^{๖๒} (Bar-On) เสนอแนะว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของ อีคิว (EQ) ที่จะช่วยจัดการชีวิต และสภาพแวดล้อมรอบด้านที่กดดันได้อย่างประสบความสำเร็จ

เซลิกแมน (Seligman) เห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น (resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีกทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิต ในการทำงาน ในการศึกษา และในการแข่งขันตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี นอกจากนี้ เซลิกแมน (Seligman) ได้เสนอรูปแบบการอธิบายตนเอง (explanatory style) ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล จากการบรรยายตนเองสามารถบ่งบอกได้ว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตในลักษณะไหน เป็นการมองโลกในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคล

รูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลต่าง ๆ ประกอบด้วยมิติที่สำคัญ ๒ มิติ ดังนี้

๑. ความคงทนถาวร (permanence) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองโดยบุคคลมีความเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นถาวร (permanence) หรือเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นชั่วคราว (temporary) ลักษณะการอธิบายในรูปความเชื่อว่าเป็นสาเหตุตามมิตินี้เป็นเรื่องกาลเวลาว่ามีความคงทนถาวรหรือไม่ ซึ่งจะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนที่มองโลกในแง่ร้ายตามลักษณะเหตุการณ์ ดังต่อไปนี้

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

^{๖๑} จิตราวดี คำเชียง, อัครมาศนิษฐ์ เลี้ยงถนอม, และ อาลาวิยะ มะโซ๊ะ, “ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความแตกต่างระหว่างเพศ กับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยรุ่นเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย”, รายงานการวิจัย, (มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๖๙.

มองโลกในแง่ร้ายอาจจะล้มเลิก เมื่อประสบความสำเร็จ เนื่องจากเชื่อว่าความสำเร็จเป็นเรื่องของความบังเอิญ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี2: คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วคราว ทำให้บุคคลกลุ่มนี้ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะยอมแพ้ต่ออุปสรรคได้อย่างง่ายดายเพราะเชื่อว่า สิ่งที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นจะเกิดขึ้นถาวรตลอดไป

๒. ความครอบคลุม (pervasiveness) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมีความเฉพาะ (specific) หรือเป็นสากลทั่วไป (universal) โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดีและคนมองโลกในแง่ร้าย ดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสากลทั่วไป แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่เกิดขึ้นจากปัจจัยที่มีความเฉพาะ

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นสาเหตุที่เกิดขึ้นเฉพาะกับเหตุการณ์นั้นเท่านั้น แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งที่เลวร้ายที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสาเหตุที่สากลทั่วไป เกิดขึ้นทุกโอกาส

3. ความเป็นตนเอง (personalization) เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเกิดมาจากตนเอง (internal) หรือเกิดมาจากสาเหตุภายนอกตนเอง (external) หรือบุคคลอื่น โดยที่ลักษณะการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ตามมิตินี้จะแตกต่างกันระหว่างคนที่มองโลกในแง่ดี และคนมองโลกในแง่ร้ายดังต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ที่ดี แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าเหตุการณ์ที่ดีเกิดจากคนอื่นหรือสถานการณ์อื่น

เหตุการณ์ที่ไม่ดี : คนที่มองโลกในแง่ดีจะเชื่อว่าสาเหตุที่ทำให้เกิดเหตุการณ์ไม่ดีกับตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นหรือสถานการณ์ภายนอกอื่น เพื่อที่บุคคลนั้นจะได้ไม่สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง แต่คนที่มองโลกในแง่ร้ายจะตำหนิตนเองว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นนั้นมาจากตนเอง ดังนั้นเมื่อไม่ประสบความสำเร็จจะก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง

การมองโลกในแง่ดีเป็นคุณลักษณะทางบุคลิกภาพที่จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกในชีวิต ถึงแม้ว่าบุคคลจะเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคอยู่ในขณะนั้น เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีเป็นความคาดหวัง ที่เป็นไปในทางบวกอย่างมั่นใจถึงผลลัพธ์ที่จะขับเคลื่อนให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีนำไปสู่การกระทำและช่วยให้บุคคลได้ใช้ความพยายาม (Carver & Scheier,) จากการศึกษาวิจัยพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเผชิญปัญหาโดยตรง การเผชิญปัญหาภายใน การเห็นคุณค่าในตนเอง ภาวะผู้นำแบบธรรมาภิบาล การได้รับทรัพยากรข้อมูลข่าวสาร ความสัมพันธ์กับเพื่อน พลังจูงใจในการทำงาน ความพึงพอใจในการทำงาน และประสิทธิผลในการทำงาน

อรพินทร์ ชูชม, วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี, และอัจฉรา สุขารมณ พพบว่า คนที่มองโลกในแง่ดี เป็นคนที่มองสิ่งต่าง ๆ ไปในทางที่ดีเป็นฉนวนกันความเครียด จึงพยายามปรับแก้สถานการณ์ที่ขัดแย้งหรือรักษาความสมดุล และจากการศึกษาพบว่าอารมณ์มองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในงานและความผูกพันในองค์กร

Aryee, Srinivas & Tan พพบว่า และจากการศึกษาในต่างประเทศยังพบว่าอารมณ์มองโลกในแง่ดี มีอิทธิพลทั้งในรูปแบบพยากรณ์และ ปฏิสัมพันธ์ที่มีผลต่อความยืดหยุ่น (องค์ประกอบหนึ่งของภูมิคุ้มกันทางจิต) โดยพบว่าอารมณ์มองโลกในแง่ดี มีอิทธิพลโดยตรงทางบวกสูงสุดในการพยากรณ์ความยืดหยุ่นของวัยรุ่น และยังพบว่าอารมณ์มองโลก ในแง่ดีช่วยลดอิทธิพลของเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีความยืดหยุ่นสูง วัยรุ่นที่มีความ คาดหวังทางบวกต่ออนาคตจะมีความซึมเศร้า น้อยกว่า เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นอุปสรรคและวัยรุ่น เหล่านี้จะเผชิญปัญหาอย่างมุ่งมั่นมากกว่า วัยรุ่นที่คาดหวังผลลัพธ์ที่ไม่ดี นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นชายที่อายุมากที่มีการมองโลกในแง่ดีมาก มีระดับความยืดหยุ่นมากกว่าถึงแม้ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตหลายอย่าง

Tusaie et al., พพบว่า สำหรับงานวิจัยในประเทศ ได้พบผลว่าจิตลักษณะที่ประกอบด้วย การมองโลกในแง่ดี แรงจูงใจภายใน ความผูกพันในครอบครัว และความผูกพันในงานมีอิทธิพลทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิตในการทำงาน คุณภาพชีวิตสมรส และคุณภาพการดูแลบุตรของข้าราชการ และพนักงานของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผ่านทางสัมพันธ์ภาพระหว่างครอบครัวกับงานที่เอื้อต่อกัน

๒.๒.๑. งานวิจัยที่เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจ

อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์, ทัศนาก ทอภักดิ์ ศึกษาเรื่องปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน ๒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่เยาวชนที่เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยของรัฐ ๒ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน ๘๐๐ คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดตัวแปรเชิงสาเหตุ และผลของภูมิคุ้มกันทางจิต ประกอบด้วยมาตราประเมินค่า ๕ ระดับ จาก จริง ค่อนข้างจริงไม่แน่ใจ ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริง โดยแบบวัดมีคุณภาพความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้ วิเคราะห์โมเดลเชิงโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลด้วยโปรแกรม AMOS ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชนประกอบด้วยจิตลักษณะ(การควบคุมตน การมองโลกในแง่ดี และความเชื่ออำนาจในตน) และปัจจัยครอบครัว(ความสัมพันธ์กับบิดามารดา การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการถ่ายทอดการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของบิดา มารดา) ส่งผลทางบวกต่อภูมิคุ้มกันทางจิต และภูมิคุ้มกันทางจิตส่งผลโดยตรง

ทางบวกต่อคุณภาพของเยาวชนและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในขณะที่ปัจจัยเพื่อน(ความสัมพันธ์กับเพื่อน การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการเห็นแบบอย่างจากเพื่อนในการใช้ชีวิตด้วยความพอเพียง) มีอิทธิพลทางบวกต่อเจตคติต่อการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงรูปแบบดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของจิตลักษณะ ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยเพื่อน สามารถอธิบายความแปรปรวนของคุณภาพเยาวชนได้ร้อยละ ๙๒.๔ และการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงได้ร้อยละ ๖๗.๓๒๒ ภูมิคุ้มกันทางจิตมีบทบาทเป็นตัวแปรคั่นกลางความสัมพันธ์ระหว่างจิตลักษณะและปัจจัยครอบครัวกับ คุณภาพของเยาวชน ผลการวิจัยยังพบว่าจิตลักษณะมีอิทธิพลสูงสุดต่อภูมิคุ้มกันทางจิต รองลงมาคือปัจจัยครอบครัว 2 ข้อค้นพบจากการวิจัยนี้ได้เสนอแนะภูมิคุ้มกันทางจิตทำหน้าที่เป็นทั้งปัจจัยที่ปกป้องภัยคุกคามต่าง ๆ ที่มีต่อบุคคล แล้วยังทำหน้าที่เป็นปัจจัยส่งเสริมหรือสนับสนุนให้บุคคลมีชีวิตที่มีคุณภาพ^{๖๒}

นิกร เปลี่ยววิญญา ศึกษาเรื่องการประเมินโครงการอบรมเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหาร ผู้ดำเนินการโครงการ นักเรียนโรงเรียนสันทรายวิทยาคมอำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ และสถานศึกษาในอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูนรวมทั้งสิ้น ๗๙ คน ผลวิจัยพบว่า โครงการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ มีการดำเนินงานทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านบริบทของโครงการในภาพรวม พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุก ๆ บริบท โดยบริบทความสัมพันธ์ภายในครอบครัวดีเป็นรากฐานของสุขภาพจิตที่ดีมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ด้านปัจจัยเบื้องต้นของโครงการในภาพรวม พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุกปัจจัย โดยปัจจัยด้านมีเครือข่ายทางสุขภาพจิตให้การสนับสนุนมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ด้านกระบวนการดำเนินงานของโครงการในภาพรวมพบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากทุกขั้นตอน โดยกระบวนการดำเนินงานด้านบุคลากรปฏิบัติงานตามภารกิจรับผิดชอบมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด และด้านผลการดำเนินงานของโครงการในภาพรวม พบว่า มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากโดยความพึงพอใจต่อผลการดำเนินงานของโครงการในด้านเนื้อหาของกิจกรรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ส่วนผลของการอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเข้มแข็งทางใจของนักเรียนภายหลังเข้าร่วมโครงการสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑^{๖๓}

^{๖๒} อรพินท์ ชูชม, ดร. สุภาพร ธนะชานันท์, อ. ทศนา ทองภักดี, “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน”, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔), หน้า ๗๘.

^{๖๓} นิกร เปลี่ยววิญญา, “การประเมินโครงการอบรมเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐).

เพ็ญประภา ปริญญพล ศึกษาเรื่อง “ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี” กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ จากคณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์-และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะวิทยาการสื่อสารและวิทยาลัยอิสลามศึกษา รวมทั้งสิ้น ๑,๑๖๒ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสำรวจความยืดหยุ่นและทนทาน ผลวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานในระดับเกณฑ์ปกติ โดยคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่ชั้นปี และคณะต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ เมื่อแยกคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานเป็น ๓ องค์ประกอบย่อย พบว่า คะแนนความเข้มแข็งภายใน หรือ “I am” ของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิดชั้นปี และคณะต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ คะแนนการจัดการกับปัญหา และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือ “I can” ของนักศึกษาที่มีชั้นปี ต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕ และคะแนนแหล่ง สนับสนุนภายนอก หรือ “I have” ของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕^{๖๔}

สยาภรณ์ เดชดี, วันดี สุทธิรังษี และณอมศรี อินทนนท์ (๒๕๕๑) ศึกษาเรื่องความหยุ่นตัวของครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน ๓ จังหวัดชายแดน-ภาคใต้ เลือกกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง ๓๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไป และข้อมูลความหยุ่นตัวของครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดความหยุ่นตัวของ Grotberg ผลวิจัยพบว่า ครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน ๓ จังหวัด ชายแดนภาคใต้ มีความหยุ่นตัวใน ๓ องค์ประกอบ ดังนี้^{๖๕}

๑. สิ่งที่มี พบว่า ครูมีแหล่งสนับสนุนจากภายนอกที่ทำให้มีความเข้มแข็งที่จะอยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบทั้งหมด ๖ ประเด็นตามลำดับ คือ (๑) กำลังใจจากบุคคลอันเป็นที่รัก (๒) การมีศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ (๓) ความสามัคคีจากเพื่อนร่วมงานและชุมชน (๔) ความช่วยเหลือจากรัฐบาล (๕) ความห่วงใยจากสถาบันกษัตริย์ และ (๖) การมีแบบอย่างที่ดีของบรรพบุรุษ

^{๖๔} เพ็ญประภา ปริญญพล, “ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐).

^{๖๕} สยาภรณ์ เดชดี, วันดี สุทธิรังษี และณอมศรี อินทนนท์, ความหยุ่นตัวของครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.jvkk.go.th/research/qrrsearch.asp?code=0102888> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

๒. สิ่งที่ดีนั้นเป็น พบว่า ครัวมีปัจจัยภายในตนที่ทำให้ครูสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางสถานการณ์ความไม่สงบ ทั้งหมด ๔ ประเด็นตามลำดับ คือ (๑) เป็นคนในพื้นที่(๒) บุคลิกหรือลักษณะนิสัยส่วนตัว (๓) การรับรู้ความรู้สึกความมีคุณค่าในตนเอง และ(๔) ความตั้งใจและรักในอาชีพครู

๓. ความสามารถที่ฉันมี พบว่า ครัวมีทักษะในการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามปกติทั้งหมด ๓ ประเด็นตามลำดับ คือ (๑) ปรับความคิด ปรับจิตใจ (๒) ปรับวิถีชีวิต เพื่อความอยู่รอด และ (๓) การสร้างเครือข่ายในชุมชน หรือการขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ของรัฐ

Grotberg ได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง The International Resilience Project: Findings from the Research and the Effectiveness of Intervention เพื่อศึกษาความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง (resilience) ของเด็ก เป็นการวิจัยที่เน้นประสิทธิภาพเชิงป้องกันซึ่งการอบรมเชิงปฏิบัติการมีการอบรมเรื่องต่างๆ ดังนี้บุคคลรอบข้างที่ฉันไว้วางใจและรักฉันไม่ว่าอย่างไรฉันก็มี ยินดีที่จะทำสิ่งดี ๆ เพื่อผู้อื่นและใส่ใจผู้อื่น ยอมรับตนเองและผู้อื่นรวมทั้งมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กล่าวบอกผู้อื่นถึงสิ่งที่ฉันกลัว หรือสิ่งที่รบกวนฉัน และรู้จักขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมให้เด็กมีความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง ผลการวิจัยนี้พบว่าผู้ที่เข้าร่วมในการอบรมเชิงปฏิบัติการจำนวน ๕๒๔ คน สามารถทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในเรื่องความเข้มแข็งในการฟื้นพลังของเด็กในโครงการ ซึ่งเด็กที่อยู่ในโครงการมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความเข้มแข็งในการฟื้นพลังเพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๒๕ ไปเป็นร้อยละ ๔๑.๙ โดยติดตามผลจากแบบสอบถามที่ส่งให้กับสมาชิกที่เข้าการอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นระยะเวลา ๓ เดือน^{๖๖}

Tiet et al. ศึกษาเรื่อง “Adverse life events and resilience” จากกลุ่มตัวอย่างอายุ ๙-๑๒ ปี พบว่า ตัวแปรที่ทำให้มีความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง คือ ระดับความสามารถทางสติปัญญา การมีบิดามารดาที่ทำหน้าที่ได้ดี การมีผู้ใหญ่อยู่ในบ้าน และการมีแรงบันดาลใจทางการศึกษา การที่ได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว สนับสนุนในเรื่องการปรับตัวของวัยรุ่น แรงบันดาลใจในการศึกษาช่วยให้วัยรุ่นมีความหวังและเป้าหมายในชีวิต ความสามารถทางสติปัญญาที่สูงจะช่วยให้มีวิธีการจัดการกับปัญหาได้ดี^{๖๗}

Tusaie et al. ศึกษาเรื่อง “A Predictive and Moderating Model of Psychosocial Resilience in Adolescence” กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชนบทในอเมริกาตะวันออกจำนวน ๖๒๔ คน

^{๖๖} Grotberg E. H., The international resilience project: Finding from the research and the effectiveness of intervention, [online]. From: <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb97a.html> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

^{๖๗} Tiet, Q. Q., Bird, H. R., & Davies, M., “Adverse life events and resilience”, *Journal of American Academy of Child and Adolescence Psychiatry*, (1999), p. 115.

อายุ ๑๔-๑๘ ปี ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นร้อยละ ๓๐.๖๐ มีความหยุนตัวทางจิตสังคมในระดับต่ำร้อยละ ๔๕ มีความหยุนตัวทางจิตสังคมในระดับปานกลาง วัยรุ่นเพศหญิงและเพศชายมีความหยุนตัวทางจิตสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ตัวแปรจำนวน ๕ ตัวแปรที่ทำนายความหยุนตัวทางจิตสังคมโดยตรง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี เหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต เพศ อายุ และการสนับสนุนจากครอบครัวตามการรับรู้ ตัวแปรที่ร่วมกันทำนายความหยุนตัวทางจิตสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมีทั้งหมด ๔ คู่ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีกับอายุ การมองโลกในแง่ดีกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับอายุ โดยการมองโลกในแง่ดีมีอิทธิพลทางบวกมากที่สุด รองลงมาคือ การสนับสนุนจากครอบครัวตามการรับรู้ ส่วนเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตมีอิทธิพลทางลบมากที่สุด รองลงมา คือ อายุ ซึ่งการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้กับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตและอายุ เปลี่ยนอิทธิพลทางลบไปสู่อิทธิพลทางบวก แต่เฉพาะอายุกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตเพิ่มอิทธิพลทางลบ การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้มีความสำคัญต่อวัยรุ่นที่มีอายุมากในการเผชิญกับเหตุการณ์ทางลบในชีวิตมากกว่าการมองโลกในแง่ดีร่วมกับอายุเปลี่ยนอิทธิพลทางลบไปสู่อิทธิพลทางบวก เมื่อวัยรุ่นประสบกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนตามการรับรู้เป็นสิ่งเอื้ออำนวยที่ทรงพลังมากที่สุดในการศึกษาครั้งนี้^{๖๘}

ผลการศึกษาจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ตัวแปรทั้งหลายล้วนเป็นปัจจัยที่อาจมาจากแหล่งสนับสนุนภายนอก (external supports) หรือสิ่งที่ฉันมี (I have) ความเข้มแข็งภายใน (inner strengths) หรือสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal and problem-solving skills) หรือสิ่งที่ฉันสามารถ (I can) ซึ่งนับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของความเข้มแข็งในการฟื้นพลัง ที่จะทำให้บุคคลสามารถผ่านพ้นวิกฤตของชีวิตไปได้ และส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ทั้งนี้ความเข้มแข็งในการฟื้นพลังของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับต้นทุนภายในที่มีอยู่ในตัวบุคคล และการถูกหล่อหลอมจากปัจจัยภายนอก จึงควรมีการส่งเสริมและปลูกฝังให้เกิดขึ้นตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาที่ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยาที่แตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันหรือไม่ และปัจจัยทางพุทธิจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น โดยศึกษาจากปัจจัยทางจิตวิทยาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นองค์ประกอบที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น ทั้งนี้เพื่อที่จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้วัยรุ่นและบุคคลรอบข้างและบุคคลในครอบครัวได้มีส่วนร่วมพัฒนาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ หรือ

^{๖๘} Tusaie et al. K., Puskar, K., & Sereika, S., "A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescence", *Journal of Nursing Scholarship*, 2012, p 115.

ความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น ช่วยป้องกันหรือลดปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นอันส่งผลให้ผ่านพ้นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป และเป็นแนวทางในการศึกษาต่อของผู้ที่สนใจ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อไปในอนาคต

๒.๒.๒. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองหมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองหรือมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งพิจารณาจากการประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง รวมทั้งการสามารถยอมรับการเห็นคุณค่าที่ผู้อื่นมีต่อตน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับอัตมโนทัศน์(Self-Concept) ของแต่ละบุคคล เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกที่มีต่อตนเอง หรืออัตมโนทัศน์(Self-Concept) ในบางแห่งจึงมีการใช้คำทั้งสองร่วมกัน

เกียร์ตอร์รอน อมาตยกุล^{๖๙} กล่าวว่า ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการสร้างภาพพจน์ที่ดีให้กับตนเอง มีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง มองตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพจิตดี ในทางตรงข้าม ถ้าบุคคลใดขาดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง จะทำให้เป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตนเองให้ผู้อื่น เป็นคนชอบเอาชนะและเป็นฝ่ายถูกเสมอ บุคคลประเภทนี้มักจะใช้ทุกวิถีทางและใช้ความรุนแรงเพื่อจะให้ตนเองชนะเป็นคนชอบพองพ้าผู้อื่นเสมอ ยิ่งร้ายไปกว่านั้นคนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะเป็นคนที่พยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา

แบรนเดน^{๗๐} ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสำคัญใน ๒ แง่ ด้วยกันคือ เป็นสิ่งบ่งบอกถึงคุณสมบัติของบุคคลและบ่งบอกถึงคุณค่าของบุคคลและประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ ๒ ประการ คือ ความมั่นใจในตนเองและความเคารพนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงเป็นความเชื่อมั่นที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีคุณสมบัติในการทำงานอย่างเพียงพอ และมีคุณสมบัติเพียงพอในการดำรงชีวิต แบรนเดน มีความเชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์โดยทั่วไปมีความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง แต่บุคคลอาจไม่มีความรู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อตอบสนองความต้องการนี้และไม่รู้ว่ามีความรู้มาตรฐานการวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้อย่างไร

^{๖๙} เกียร์ตอร์รอน อมาตยกุล, Self-esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น, (กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พรินท์ จำกัด, ๒๕๔๐) หน้า ๕-๘.

^{๗๐} Branden, N. The Psychology of Self-Esteem. 15th ed. New York : Bantam Book's Inc., 1981. Honoring the Self : The Psychology of Confidence and Respect. New York : Bantam Book's Inc., 1985. P 123.

ทฤษฎีตัวตน (Self-theory) ของคาร์ลโรเจอร์ส (Carl Rogers) เชื่อว่ามนุษย์มีธรรมชาติที่ดีมีแรงจูงใจในด้านบวก เป็นผู้ที่มิเหตุผล (rational) เป็นผู้ที่สามารถได้รับการขัดเกลา (socialized) สามารถตัดสินใจเลือกวิถีชีวิตของตนเองได้ ถ้ามีอิสระเพียงพอและมีบรรยากาศที่เอื้ออำนวย ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ (full potential) และพัฒนาไปสู่ทิศทางที่เหมาะสมกับความสามารถของแต่ละบุคคล อันจะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเองอย่างแท้จริง (self-actualization)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ คือความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองว่ามีความหมายและมีคุณค่าเพียงใด โดยสามารถนำมาประมวล เข้ามาเป็นภาพแห่งตัวตน ซึ่งหากบุคคลมีความรู้สึกดีกับตนเองก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง เช่นทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถมีความหมาย เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น และสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตน ตรงข้ามหากบุคคลมีความรู้สึกต่อตนเองในด้านไม่ดี ก็จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จนทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีความเชื่อมั่น ไม่กล้าเผชิญปัญหา เกิดความวิตกกังวลและไม่มีความสุขในชีวิต

๒.๒.๓. งานวิจัยเกี่ยวกับโยนิโสมนสิการ

เบญจวรรณ ปรางประเสริฐ ทำการศึกษาผลการเรียนรู้ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ จำนวน ๔๖ คน ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๓ โรงเรียนโคกเจริญวิทยา จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า ผลการเรียนรู้เรื่องหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .๐๑ โดยผลการเรียนรู้หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน การคิดแบบโยนิโสมนสิการก่อนเรียนและหลังเรียนโดยใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .๐๑ โดยการคิดแบบโยนิโสมนสิการหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก^{๗๑}

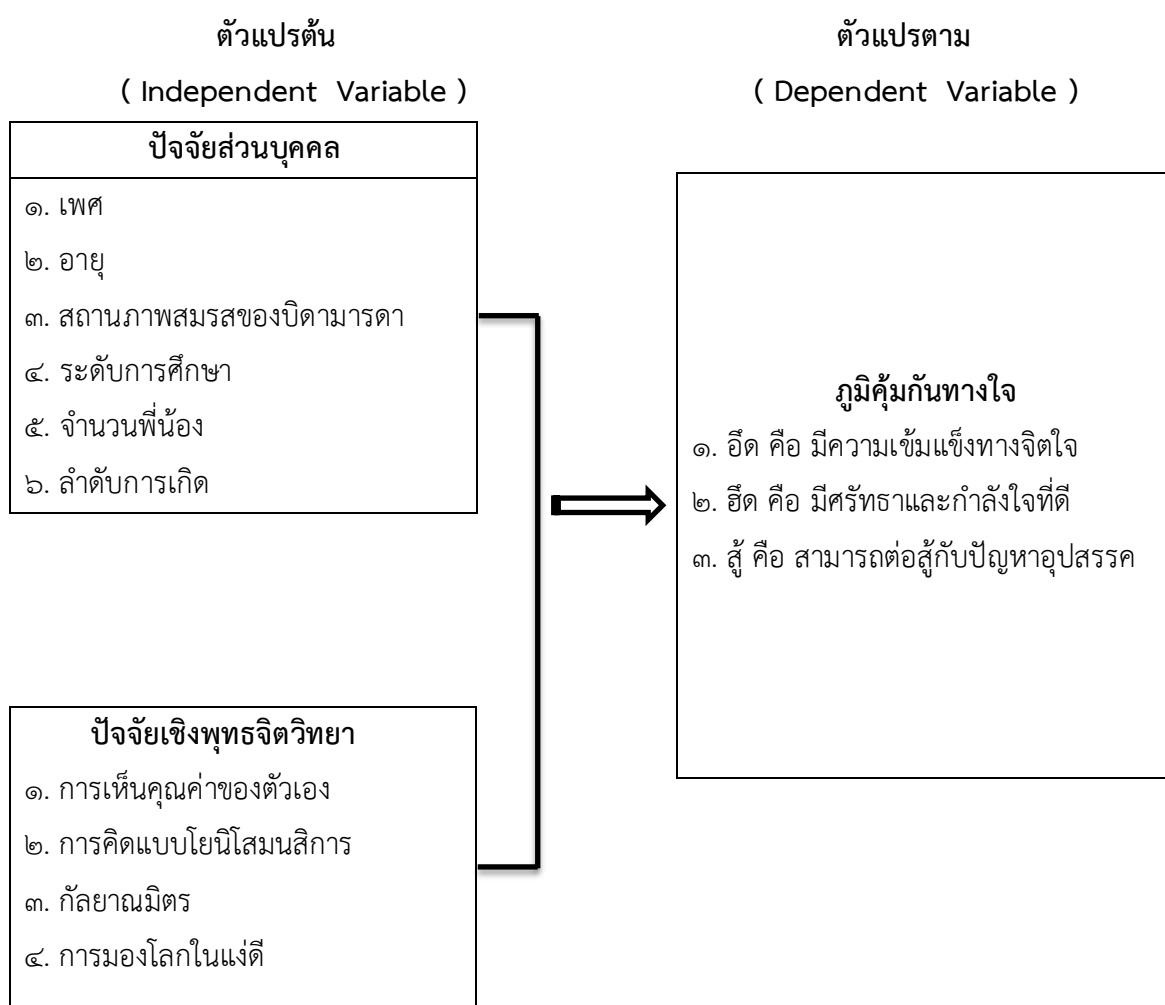
ผลการศึกษาจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าหลักโยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายในที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการใช้ความคิด ใหู้จักใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างเป็น

^{๗๑} เบญจวรรณ ปรางประเสริฐ, “การศึกษาผลการเรียนรู้ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยใช้กระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๓).

ระบบระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ทำให้ช่วยตนเองได้และนำไปสู่ความสงบ และหากบุคคลได้ใช้โยนิโสมนสิการบ่อยๆ จะทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาที่จะงอกงามสามารถนำความรู้มาใช้แก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการมาประยุกต์ใช้ในเรื่องของภูมิคุ้มกันทางใจ

๒.๓. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอนองกี่จังหวัดบุรีรัมย์” ได้กำหนดตัวแปรต่างๆ สามารถนำมาสรุปแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆที่ใช้ในการศึกษาวิจัยดังนี้



แผนภาพที่ ๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

๑. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
๒. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๓. การเก็บรวบรวมข้อมูล
๔. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง ๑๕ – ๒๐ ปี ที่อยู่ในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ แจกแบบสอบถาม ๔๕๐ ชุด รอบแรกเก็บได้ ๓๙๘ ชุด ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลรอบสองอีก ๖๐ ชุด เก็บได้ ๕๒ ชุด จึงครบตามจำนวนที่ต้องการ ๔๕๐ ชุด

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๔๕๐ คน ซึ่งได้กำหนดจำนวนได้จากสูตรการกำหนดจำนวนตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร เนื่องจากประชากรวัยรุ่นที่แท้จริงในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์นั้น มีจำนวนไม่ตรงกับทะเบียนราษฎร์ เนื่องจากมีประชากรบางส่วนที่ย้ายมาอยู่ในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์โดยไม่ได้ย้ายทะเบียนบ้านมาด้วย ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจตามประชากรจริงที่อาศัยอยู่ในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่ไม่มีทราบจำนวนประชากร^{๗๓}

สูตร	n	=	$\frac{P(1-P)(Z)^2}{e^2}$
เมื่อ	n	=	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	p	=	ค่าเปอร์เซ็นต์ที่ต้องการจะสุ่มจากประชากรทั้งหมด
	e	=	ค่าเปอร์เซ็นต์ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง
	z	=	ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ซึ่งที่นิยมใช้กันมี ๒ ระดับ ได้แก่ ๑ ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% Z มี

^{๗๓} ชานินทร์ ศิลป์จารุ รศ.ดร., การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่นจำกัดมหาชน, ๒๕๕๕), หน้า ๔๗.

ค่าเท่ากับ ๑.๙๖ ณ ระดับความเชื่อมั่น ๙๙% Z มี

ค่าเท่ากับ ๒.๕๘

ตัวอย่าง ถ้าผู้วิจัยต้องการสุ่มตัวอย่างเป็น ๕๑% หรือ .๕๑ จากประชากรทั้งหมด ต้องการระดับความเชื่อมั่น ๙๙% และยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่างได้ ๕% หรือ .๐๕ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างสามารถคำนวณได้จากสูตรดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned} n &= \frac{(.๕๐)(๑ - .๕๐)(๑.๙๖)^2}{.๐๕^2} \\ &= \frac{(.๕๐)(.๕๐)(๓.๘๔๑๖)}{.๐๐๒๕} \\ &= \frac{.๙๖๐๔}{.๐๐๒๕} \\ &\text{เท่ากับ } ๓๘๔.๑๖ \text{ หรือ } ๓๘๔ \text{ ราย} \end{aligned}$$

เนื่องจากผู้วิจัยมีความต้องการให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น จึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น ๔๕๐ ราย

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ไมทราบจำนวนประชากร ควรจะต้องกำหนดค่า P ไม่ต่ำกว่า ๕๑% ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจึงจะอยู่ในระดับที่เชื่อถือได้ การคำนวณตามวิธีนี้ต้องขอย้ำว่าจะใช้ต่อเมื่อไม่ทราบจำนวนประชากร หรือไม่มีใคร หน่วยงานใดจัดทำหรือรวบรวมเอาไว้จริงๆ เท่านั้น มิใช่ไม่ทราบประชากรเพราะไม่พยายามที่จะหา หรือชี้แจงจะหา อย่างนี้ไม่ถูกต้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับความร่วมมือเพื่อเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๔๕๐ คน จากผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามอายุ ดังนี้

๑ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อายุ ๑๕ ปี ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนชุมชนบ้านดอนอะราง จำนวน ๙๐ คน

๒ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อายุ ๑๖ ปี ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนหนองกี่พิทยาคม จำนวน ๙๐ คน

๓ วัยรุ่นในจังหวัดอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อายุ ๑๗ ปี ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนนิพาศิริ จำนวน ๙๐ คน

๔. วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อายุ ๑๘ ปี ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นักเรียนประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับชั้น ปวช.3 โรงเรียนเทคโนโลยีรักไทย จำนวน ๙๐ คน

๕. วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อายุ ๑๙ – ๒๐ ปี ผู้ตอบแบบสอบถาม คือ นิสิตชั้นปีที่ ๑ และประชากรวัยรุ่นทั่วไป ที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลดอนอะราง อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่ไม่ได้เรียน จำนวน ๙๐ คน

๓.๒ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Surveys Research)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม (Questionnaires) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ จำนวน ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถาม ด้านปัจจัยส่วนบุคคล แบ่งออกเป็น ๖ ข้อ ดังนี้

ข้อที่ ๑ เพศ

ข้อที่ ๒ อายุ

ข้อที่ ๓ สถานภาพสมรสของบิดามารดาระดับการศึกษา

ข้อที่ ๔ ระดับการศึกษา

ข้อที่ ๕ จำนวนพี่น้อง

ข้อที่ ๖ ลำดับการเกิด

ชุดที่ ๒ แบบสอบถามวัดคะแนนด้านปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ การเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน ๑๒ ข้อ

ตอนที่ ๓ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน ๑๑ ข้อ

ตอนที่ ๔ กัลยาณมิตร จำนวน ๑๐ ข้อ

ตอนที่ ๕ การมองโลกในแง่ดี จำนวน ๘ ข้อ

ชุดที่ ๓ แบบสอบถาม/และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ด้านภูมิคุ้มกันทางใจ แบ่งออกเป็น ๓

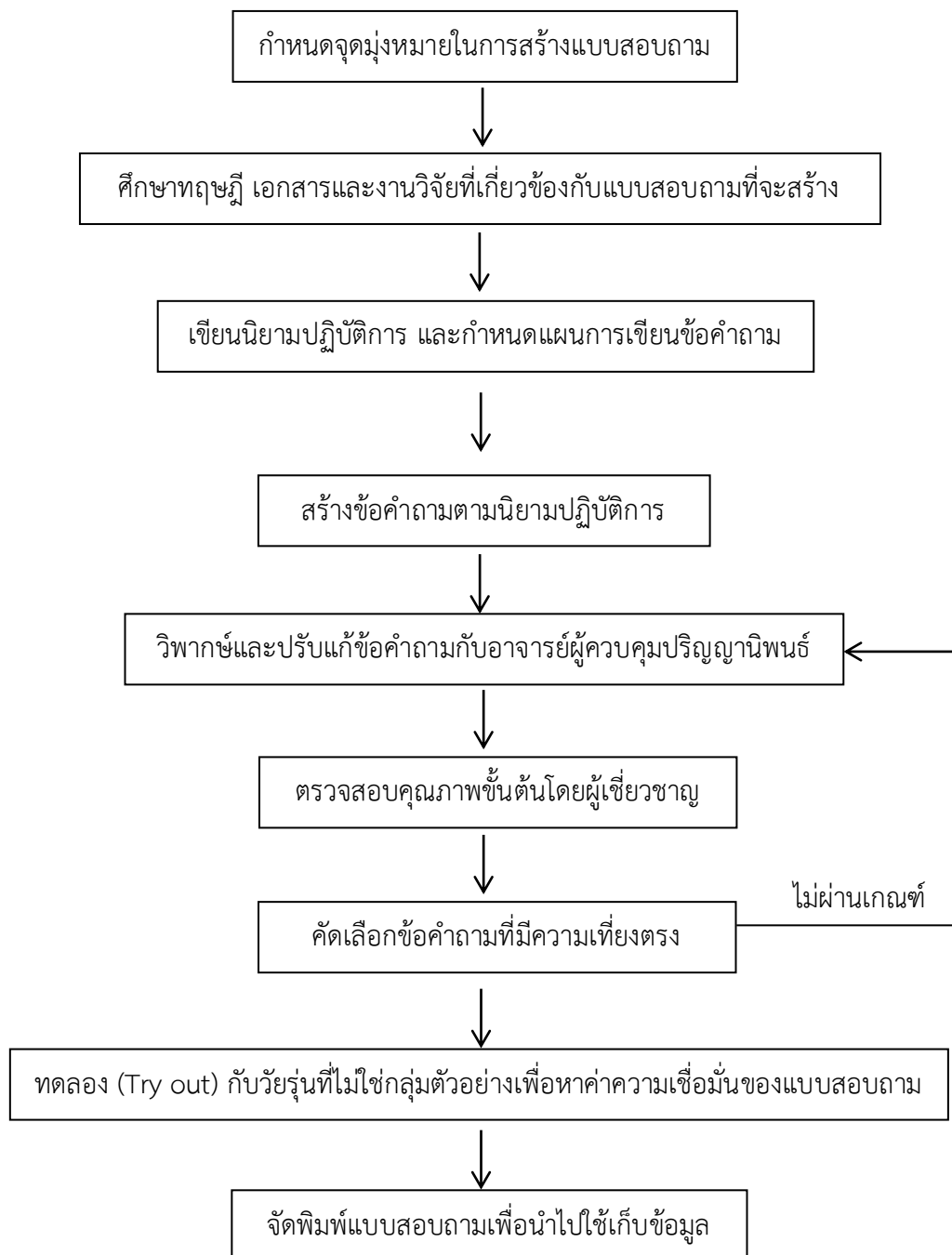
ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน ๑๓ ข้อ

ตอนที่ ๒ ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี จำนวน ๑๓ ข้อ

ตอนที่ ๓ สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค จำนวน ๑๒ ข้อ

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยมีวิธีการสร้าง ดังนี้



แผนภาพที่ ๒ ลำดับขั้นตอนการสร้างแบบสอบถาม

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามเองจำนวน ๒ ตอน คือ (๑) แบบสอบถามวัดระดับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ และ (๒) แบบสอบถามวัดระดับกัลยาณมิตร ซึ่งมีวิธีการดำเนินการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

๑. กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบสอบถามวัดระดับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

๒. ศึกษาแนวคิด เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการและกัลยาณมิตรพร้อมทั้งเขียนนิยามปฏิบัติการ จากนั้นกำหนดแผนการเขียนข้อคำถามโดยศึกษาแนวคิดการคิดแบบโยนิโสมนสิการและกัลยาณมิตร จากแนวความคิด หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จากตำรา วารสาร ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๓. สร้างข้อคำถามของแบบสอบถาม ให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ที่เขียนไว้ ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบ ข้อคำถามเช่นการคิดแบบโยนิโสมนสิการ จำนวน ๒๖ ข้อ ให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ที่เขียนไว้ ประกอบด้วย (๑) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา (๒) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก และ (๓) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน ให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ที่เขียนไว้ ซึ่งทั้งสองเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

๔. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วไปปรึกษาหารือกับอาจารย์ผู้ควบคุมปริญญานิพนธ์ พร้อมปรับแก้ข้อคำถาม

๕. นำแบบสอบถามที่ดำเนินการสร้างขึ้นเรียบร้อยแล้วไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน ประกอบด้วย (๑) ผู้เชี่ยวชาญหลักในการให้คำปรึกษา ๑ ท่าน (๒) ผู้เชี่ยวชาญหลักการให้คำปรึกษาทางด้านหลักพุทธธรรม ๒ ท่าน (๓) ผู้เชี่ยวชาญหลักการให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยา ๒ ท่าน เพื่อให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จะพิจารณาจากค่า IOC ของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่า หรือเท่ากับ .๕๐

๖. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงและผ่านเกณฑ์การคัดเลือกในข้อที่ ๕ แล้วไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (r) โดยใช้สหสัมพันธ์เพียร์สัน Pearson Product Moment Correlation^{๗๔} และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ ๐.๒ ขึ้นไป ได้ข้อคำถามการคิดแบบโยนิโสมนสิการจำนวน ๑๕ ข้อ โดยแบ่งการคิดแบบโยนิโสมนสิการออกเป็น ๓ ด้าน ให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ที่เขียนไว้ ประกอบด้วย (๑) วิธี

^{๗๔} บุญเชิด ภิญโญนนตตพงษ์, การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๕), หน้า ๘๔.

คิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา จำนวน ๕ ข้อ (๒) วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าโทษและทางออก จำนวน ๕ ข้อ และ (๓) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน จำนวน ๕ ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง -.๔๑๓ – .๗๒๑ และได้ข้อคำถามกัลยาณมิตร จำนวน ๒๐ ข้อ จำนวน ๔ ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง .๐๑๕ – .๘๑๐

๗. แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัก (Cronbach) พบว่า แบบสอบถามวัดระดับการคิดแบบโยนิโสมนสิการมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๘๕๓ และแบบสอบถามวัดกัลยาณมิตรมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .๐๑

๘. นำแบบสอบถามที่ได้จากข้อ ๖ มาจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัย

ขั้นตอนในการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามของงานวิจัยอื่นมาใช้ ๓ ฉบับ ดังนี้

๑. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าตนเองของสุวิณี ภารา^{๗๕} ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของ Pope et al.^{๗๖} ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับ จำนวน ๑๐ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (α) เท่ากับ .๐๑

๒. แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัวของสุวิณี ภารา^{๗๗} ที่สร้างขึ้นตามแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวในครอบครัวของอุไร สุมาธิธรรม^{๗๘} และ Roy and Andrew^{๗๙} ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับ จำนวน ๑๓ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (α) เท่ากับ .๘๗๑

๓. แบบสอบถามเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจของสุวิณี ภารา^{๘๐} ซึ่งพัฒนาจากแนวคิด Resilience ของ Grotberg^{๘๑} ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า ๕ ระดับ จำนวน ๒๗ ข้อโดยแบ่ง

^{๗๕} สุวิณี ภารา, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (จิตวิทยาพัฒนาการ), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๕).

^{๗๖} Pope, A.W., McHale, S.M., and Craighead, W.E., *Self-esteem enhancement with children and adolescents*, (New York: Pergamon, 1988), p. 2, 3 – 4.

^{๗๗} อ้างแล้ว.

^{๗๘} อุไร สุมาธิธรรม, *จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น*, (นครศรีธรรมราช: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, คณะครุศาสตร์ ๒๕๔๕), หน้า ๕๙ – ๖๐.

^{๗๙} Roy, S. C., & Andrew, H. A., *The Roy adaptation model* (2nd ed.), (Stamford: Appleton & Lange, 1999), p. 33.

^{๘๐} สุวิณี ภารา, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๕).

ความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังออกเป็น ๓ ด้าน ได้แก่ ๑. อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ๒. ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี ๓. สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค จำนวน ๓๐ ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (α) เท่ากับ .๐๑

จากแบบสอบถามข้างต้นจำนวน ๓ ฉบับ ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงการใช้ภาษาให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างแล้วนำมาวิพากษ์กับอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อปรับปรุงแก้ไขอีกครั้ง จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (r) โดยใช้สหสัมพันธ์เพียร์สัน Pearson Product Moment Correlation^{๘๑} และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ ๐.๒ ขึ้นไป เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) มีรายละเอียดดังนี้

๑. แบบสอบถามการเห็นคุณค่าตนเอง จำนวน ๑๐ ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง .๐๔๐ – .๘๒๔ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (α) เท่ากับ .๐๑

๒. แบบสอบถามกัลยาณมิตร จำนวน ๑๓ ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง -.๐๗๑ – .๗๓๕ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (α) เท่ากับ .๐๑

๓. แบบสอบถามเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจจำนวน ๓๗ ข้อ มีค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามอยู่ระหว่าง .๐๖๕ – .๘๒๕ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (α) เท่ากับ .๐๑

^{๘๑} Grotberg, E. H., Children and caregivers: **The role of resilience**, [online]. From: http://www.researchgate.net/publication/242301818_Children_and_Caregivers_The_Role_of_Resilience [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

^{๘๒} บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์, **การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๕๕), หน้า ๘๔.

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ส่วนที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors)

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อที่	ข้อคำถาม
๑.	เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
๒.	ปัจจุบันคุณมีอายุ ปี
๓.	สถานภาพสมรสของบิดามารดา ☐ คู่ (อยู่ด้วยกัน) ☐ คู่ (แยกกันอยู่) ☐ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต ☐ หย่าร้าง
๔.	ระดับการศึกษาของคุณ ☐ ไม่ได้เรียน ☐ ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ อื่น ๆ (ระบุ)
๕.	คุณมีพี่น้องจำนวน คน
๖.	โดยคุณเป็นลำดับที่

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา (Buddhist Psychological Factors) ที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

คำชี้แจง: โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่ตรงตามความเป็นจริง (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อคำถาม)

ตอนที่ ๑ การเห็นคุณค่าตนเอง (Self –Esteem) (๑๐ ข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ฉันรู้สึกพอใจตนเอง					
๒. บ่อยครั้งที่ฉันคิดว่าตัวเองไม่มีอะไรดีเลย					
๓. ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองก็มีอะไรดี ๆ เหมือนกัน					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความสร้างมี ๒ ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ เกณฑ์การให้น้ำหนักของคะแนน มีดังนี้

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความทางบวก	๕	๔	๓	๒	๑
ข้อความทางลบ	๑	๒	๓	๔	๕

*ข้อคำถามที่เป็นข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อคำถามที่ ๒ ๕ ๖ และ ๙ ข้อคำถามที่เหลือเป็นข้อความทางบวก

เกณฑ์การการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามการเห็นคุณค่าตนเอง แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๑.๐๐-๓.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเอง ต่ำมาก – ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๓.๐๑-๔.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเอง ปานกลาง – สูง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๔.๐๑-๕.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเอง สูง – สูงมาก

ตอนที่ ๒ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ (๑๕ ข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ฉันเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขได้ด้วยการใช้ปัญญา					
๒. เมื่อเกิดปัญหาฉันสามารถหาต้นตอของปัญหาได้					
๓. ฉันรู้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นกับฉัน ต้นเหตุที่ต้องแก้คืออะไร					

เกณฑ์การให้คะแนน

ผู้วิจัยแบ่งข้อคำถามการคิดแบบโยนิโสมนสิการออกเป็น ๓ ด้าน ให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ที่เขียนไว้ ประกอบด้วย (๑) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา จำนวน ๕ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๑ – ๕ (๒) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก จำนวน ๕ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๖ – ๑๐ และ (๓) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน จำนวน ๕ ข้อ ได้แก่ ข้อ ๑๑ – ๑๕

ข้อความสร้างมี ๒ ลักษณะ คือ ข้อความทางบวก และข้อความทางลบ เกณฑ์การให้น้ำหนักของคะแนน มีดังนี้

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความทางบวก	๕	๔	๓	๒	๑
ข้อความทางลบ	๑	๒	๓	๔	๕

*ข้อความที่เป็นข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อความที่ ๙ และ ๑๐ ข้อความที่เหลือเป็นข้อความทางบวก

เกณฑ์การการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามการคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๑.๐๐-๓.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ต่ำมาก - ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๓.๐๑-๔.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ปานกลาง - สูง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๔.๐๑-๕.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ สูง - สูงมาก

ตอนที่ ๓ กัลยาณมิตร (๒๐ ข้อ)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของฉันมาจากการกระทำของฉันเอง					
๒. ฉันเป็นคนที่มีศักยภาพและมีความสามารถ					
๓. ฉันเชื่อว่าตนทำตนอย่างไรต้องได้รับผลอันนั้น					
๔. ฉันรู้สึกเชื่อมั่นว่า ฉันสามารถแก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตได้					

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อความสร้างมีเพียงลักษณะเดียว คือ ข้อความทางบวก เกณฑ์การให้น้ำหนักของคะแนน มีดังนี้

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความ	๕	๔	๓	๒	๑

เกณฑ์การการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามพละ ๕ แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๑.๐๐-๓.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับพละ ๕ ต่ำมาก – ปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๓.๐๑-๔.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับพละ ๕ ปานกลาง – สูง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง ๔.๐๑-๕.๐๐ คือ กลุ่มที่มีระดับพละ ๕ สูง – สูงมาก

ส่วนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

คำชี้แจง ข้อความด้านล่างนี้เป็นข้อความบรรยายเกี่ยวกับตัวท่าน กรุณาอ่านแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวเพื่อแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อตนเอง (กรุณาตอบให้ครบทุกข้อคำถาม)

ตอนที่ ๑ อีดี คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ (๑๐ ข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ฉันมีคนที่หรือครอบครัวอย่างน้อย ๑ คน ที่พร้อมจะให้ความรักแก่ฉันไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น					
๒. ฉันมีคนที่คอย สอน/ตักเตือน/บอกในการกระทำสิ่งต่างๆ					
๓. ฉันมีบุคคลที่จะให้การดูแลฉันในเรื่องของสุขภาพ การศึกษา ความปลอดภัย					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความสร้างมีเพียงลักษณะเดียว คือ ข้อความทางบวก เกณฑ์การให้น้ำหนักของคะแนนมีดังนี้

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความ	๕	๔	๓	๒	๑

เกณฑ์การการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามแหล่งสนับสนุนภายนอกหรือสิ่งที่ฉันมี (I have: External Supports and Resources) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๑.๐๐-๑.๔๙ หมายความว่า มีแหล่งสนับสนุนภายนอกหรือสิ่งที่ฉันมี อยู่ในระดับต่ำมาก

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๑.๕๐-๒.๔๙ หมายความว่า มีแหล่งสนับสนุนภายนอกหรือสิ่งที่ฉันมี อยู่ในระดับต่ำ

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๒.๕๐-๓.๔๙ หมายความว่า มีแหล่งสนับสนุนภายนอกหรือสิ่งที่ฉันมี อยู่
ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๓.๕๐-๔.๔๙ หมายความว่า มีแหล่งสนับสนุนภายนอกหรือสิ่งที่ฉันมี อยู่
ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย มากกว่า ๔.๕๐-๕.๐๐ หมายความว่า มีแหล่งสนับสนุนภายนอกหรือสิ่งที่ฉันมี อยู่
ในระดับสูงมาก

ตอนที่ ๒ ฮีด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี (๑๐ ข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ฉันเป็นคนที่ยึดมั่นเห็นอกเห็นใจผู้อื่น					
๒. ฉันเป็นคนที่ยึดมั่นรักผู้อื่น/สร้างตนให้เป็นที่รักของผู้อื่น					
๓. ฉันเป็นคนที่ยึดมั่นจะยอมรับหรือยกย่องผู้อื่น					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความสร้างมีเพียงลักษณะเดียว คือ ข้อความทางบวก เกณฑ์การให้น้ำหนักของคะแนน มี
ดังนี้

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความ	๕	๔	๓	๒	๑

เกณฑ์การการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามความเข้มแข็งภายในหรือสิ่งที่ฉันเป็น (I am:
Internal, personal strengths) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๑.๐๐-๑.๔๙ หมายความว่า มีความเข้มแข็งภายในหรือสิ่งที่ฉันเป็น อยู่
ในระดับต่ำมาก

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๑.๕๐-๒.๔๙ หมายความว่า มีความเข้มแข็งภายในหรือสิ่งที่ฉันเป็น อยู่
ในระดับต่ำ

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๒.๕๐-๓.๔๙ หมายความว่า มีความเข้มแข็งภายในหรือสิ่งที่ฉันเป็น อยู่
ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๓.๕๐-๔.๔๙ หมายความว่า มีความเข้มแข็งภายในหรือสิ่งที่ฉันเป็น อยู่
ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย มากกว่า ๔.๕๐-๕.๐๐ หมายความว่า มีความเข้มแข็งภายในหรือสิ่งที่ฉันเป็น อยู่
ในระดับสูงมาก

ตอนที่ ๓ สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค (๑๐ ข้อ)

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑. ฉันสามารถสร้างอารมณ์ขึ้นเพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง					
๒. ฉันสามารถหาทางออก/มีวิธีการใหม่ๆ ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่					
๓. ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากใครซักคนได้ในเวลาที่ฉันต้องการ					

เกณฑ์การให้คะแนน

ข้อความสร้างมีเพียงลักษณะเดียว คือ ข้อความทางบวก เกณฑ์การให้น้ำหนักของคะแนนมีดังนี้

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ข้อความ	๕	๔	๓	๒	๑

เกณฑ์การการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือสิ่งที่ฉันสามารถ (I can: Social, interpersonal skill) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๑.๐๐-๑.๔๙ หมายความว่า มีการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือสิ่งที่ฉันสามารถ อยู่ในระดับต่ำมาก

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๑.๕๐-๒.๔๙ หมายความว่า มีการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือสิ่งที่ฉันสามารถ อยู่ในระดับต่ำ

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๒.๕๐-๓.๔๙ หมายความว่า มีการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือสิ่งที่ฉันสามารถ อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยน้อยกว่า ๓.๕๐-๔.๔๙ หมายความว่า มีการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือสิ่งที่ฉันสามารถ อยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย มากกว่า ๔.๕๐-๕.๐๐ หมายความว่า มีการจัดการกับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือสิ่งที่ฉันสามารถ อยู่ในระดับสูงมาก

๓.๓ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

๒. ติดต่อสถาบันการศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ขออนุญาตผู้บริหารสถานศึกษานัดหมายวัน เวลา ที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ในสัปดาห์ที่ ๒ – ๓ ของเดือนมกราคม ๒๕๖๑

๓. จัดเตรียมแบบสอบถามให้มากกว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจากแต่ละสถาบันการศึกษา

๔. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยขอความร่วมมือจากครู/อาจารย์ประจำแต่ละสถาบัน ในเดือนธันวาคม ๒๕๖๐ – สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

๕. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบและคัดแยกแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์หรือแบบสอบถามที่ผู้ตอบตอบด้วยความไม่ตั้งใจ จนได้ข้อมูลที่เพียงพอที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากรและเพียงพอสำหรับเงื่อนไขข้อกำหนดของแผนการวิเคราะห์ข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

๓.๔ การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

๑. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถาม ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่ตั้งไว้

๒. วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานและประมาณค่าสถิติ

๓. วิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น

๔. วิเคราะห์หาค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น

๓.๕ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑. สถิติที่ใช้ในการการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากร^{๘๓}

สูตร	n	=	$\frac{P(1-P)(Z)^2}{e^2}$
เมื่อ	n	=	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	p	=	ค่าเปอร์เซ็นต์ที่ต้องการจะสุ่มจากประชากรทั้งหมด
	e	=	ค่าเปอร์เซ็นต์ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง
	z	=	ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ซึ่งที่นิยมใช้กัน

มี ๒ ระดับ ได้แก่

ณ ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% Z มีค่าเท่ากับ ๑.๙๖

ณ ระดับความเชื่อมั่น ๙๙% Z มีค่าเท่ากับ ๒.๕๘

ตัวอย่าง ถ้าผู้วิจัยต้องการสุ่มตัวอย่างเป็น ๕๑% หรือ .๕๑ จากประชากรทั้งหมด ต้องการระดับความเชื่อมั่น ๙๕% และยอมรับค่าความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่างได้ ๕% หรือ .๐๕ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างสามารถคำนวณได้จากสูตรดังต่อไปนี้

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{(.๕๐)(๑ - .๕๐)(๑.๙๖)^2}{.๐๕^2} \\
 &= \frac{(.๕๐)(.๕๐)(๓.๘๔๑๖)}{.๐๐๒๕} \\
 &= \frac{.๙๖๐๔}{.๐๐๒๕}
 \end{aligned}$$

เท่ากับ ๓๘๔.๑๖ หรือ ๓๘๔ ราย เนื่องจากผู้วิจัยมีความต้องการให้มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น จึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น ๔๕๐ ราย

^{๘๓} ชานินทร์ ศิลป์จารุ รศ.ดร., การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่นจำกัดมหาชน, ๒๕๕๕), หน้า ๔๗.

๒ สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

๒.๑ วิเคราะห์ค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจของแบบสอบถาม โดยพิจารณาค่าจากดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยใช้สูตร^{๘๔}

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	$\sum R$	แทน	ผลรวมคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

๒.๒ วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของข้อคำถามเป็นรายข้อ โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation)^{๘๕}

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	แทน	ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง	
X	แทน	คะแนนของข้อคำถาม	
Y	แทน	คะแนนผลรวมของข้อคำถามอื่นๆที่เหลือจากทุกข้อ	

๒.๓ วิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach)^{๘๖}

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_o^2} \right]$$

๒.๔ วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย (Coefficient of Variation; C.V.)^{๘๗}

$$C.V. = \frac{S}{\bar{X}}$$

เมื่อ	C.V.	แทน	สัมประสิทธิ์การกระจาย
-------	------	-----	-----------------------

^{๘๔} บุญเชิด ภิญโญนต์ตพงษ์, การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗๙.

^{๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๕ – ๑๖๖.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๐.

^{๘๗} กัลยา วานิชย์บัญชา, การใช้ SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล, พิมพ์ครั้งที่ ๖ (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสถิติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๐.

S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X	แทน	ค่าเฉลี่ยของข้อมูล

๒.๕ วิเคราะห์ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด (Standard Error of Measurement)^{๘๘}

	SE_M	=	$\sqrt{1 - r_{tt}}$
เมื่อ	SE_M	แทน	ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการวัด
	S_x	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของแบบสอบถาม
	r_{tt}	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

๓ สถิติที่ใช้ในการประมาณค่าและทดสอบสมมติฐาน

๓.๑ ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๓.๒ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม โดยใช้สูตรของเพียร์สัน (Pearson Product Moment correlation coefficient)^{๘๙}

	$r_{XY} = \frac{N\Sigma XY - \Sigma X \Sigma Y}{\sqrt{[N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$		
เมื่อ	r_{XY}	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	Σx	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน X
	Σy	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน
	Σx^2	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน X ยกกำลังสอง
	Σy^2	แทน	ผลรวมทั้งหมดของคะแนน Y ยกกำลังสอง
	Σ_{xy}	แทน	ผลรวมทั้งหมดของผลคูณระหว่างคะแนน X และคะแนน Y

๓.๓ ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้สูตร t-test^{๙๐}

^{๘๘} บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์, การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔๒.

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๙.

$$t = \frac{r\sqrt{N-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad df = N-2$$

เมื่อ t แทน ค่าจากการแจกแจงแบบที
 r แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
 N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

๓.๔ หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) โดยใช้สูตร^{๙๑}

$$R^2_{Y.1, 2 \dots k} = \beta_1 r_{Y1} + \beta_2 r_{Y2} + \beta_k r_{Yk}$$

เมื่อ $R^2_{Y.1, 2 \dots k}$ แทน ค่ากำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างตัวแปรอิสระตัวที่ ๑ ถึง k กับตัวแปรตาม Y
 $\beta_1, \beta_2 \dots \beta_k$ แทน ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปของคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระตัวที่ ๑ ถึง k
 $r_{y1}, r_{y2} \dots r_{yk}$ แทน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระตัวที่ ๑ ถึง k กับตัวแปรตาม Y

๓.๕ หาค่ากำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted R^2 ; $\tilde{R}^2$) โดยใช้สูตร^{๙๒}

$$\tilde{R}^2 = 1 - (1 - R^2) \left(\frac{N-1}{N-k-1} \right)$$

เมื่อ $\tilde{R}^2$ แทน ค่ากำลังสองสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณที่แก้แล้ว
 R^2 แทน ค่ากำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
 N แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
 K แทน จำนวนตัวแปรอิสระ

๓.๖ ทดสอบนัยสำคัญของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณโดยใช้สูตร F-test^{๙๓}

^{๙๐} ศรี วงศ์ตันะ., เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: เนรมิตการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๓๑๗.

^{๙๑} Pedhazur, E.J., *Multiple Regression in Behavioral Research*. (New York: Holt Rinehart and Winston, 1997), p. 104.

^{๙๒} Tabachnick, Barbara G. and Linda S. Fidell., *Using Multivariate Statistics*, 4th ed., (Needham Heights: Allyn & Bacon., 1996), p.147.

	F	=	$\frac{R^2/k}{(1-R^2)(N-k-1)}$
	df_1	=	k และ $df_2 = N-k-1$
เมื่อ	F	แทน	ค่าการแจกแจงแบบ F
	R^2	แทน	ค่ากำลังสองของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
	N	แทน	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	K	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

๓.๗ หาค่าน้ำหนักความสำคัญ โดยใช้สูตร^{๙๔}

	b_j	=	$\beta_j \frac{S_y}{S_j}$
เมื่อ	b_j	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนดิบของตัวแปรอิสระแต่ละตัว
	β_j	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของตัวแปรอิสระแต่ละตัว
	S_y	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากตัวแปรตาม
	S_j	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากตัวแปรอิสระแต่ละตัว

^{๙๓} Pedhazur, E.J., **Multiple Regression in Behavioral Research**. (New York: Holt Rinehart and Winston, 1997), p. 105.

^{๙๔} Pedhazur, E.J., **Multiple Regression in Behavioral Research**. (New York: Holt Rinehart and Winston, 1997), p. 103.

๓.๘ ทดสอบความมีนัยสำคัญของค่าน้ำหนักความสำคัญ^{๙๕}

	$t_j = \frac{b_j}{SE_{b_j}}$	$df = N - k - ๑$	
เมื่อ	t_j	แทน	ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤตจากการแจกแจงแบบ t
	b_j	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระตัวที่ j ในรูปคะแนนดิบ
	SE_{b_j}	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของค่าน้ำหนักความสำคัญ
	N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	K	แทน	จำนวนตัวแปรอิสระ

^{๙๕} Pedhazur, E.J., *Multiple Regression in Behavioral Research*. (New York: Holt Rinehart and Winston, 1997), p. 107.

บทที่ ๔

การวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

X_1	แทน	การเห็นคุณค่าตนเอง
X_2	แทน	การคิดแบบโยนิโสมนสิการ
X_3	แทน	กัลยาณมิตร
X_4	แทน	การมองโลกในแง่ดี
$\hat{Y}$	แทน	ภูมิคุ้มกันทางใจ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
$S.D.$	แทน	ส่วนเบี่ยงมาตรฐานของค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
Df	แทน	ชั้นความเป็นอิสระ
SS	แทน	ค่าผลบวกยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t – distribution)
F	แทน	ค่าสถิติในการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
B	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนดิบ
Beta	แทน	ค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรอิสระในรูปคะแนนมาตรฐาน
R	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ
R^2	แทน	กำลังสองสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

P	แทน	ความน่าจะเป็น
SE _b	แทน	ผลรวมของค่าความคลาดเคลื่อน
Sig.	แทน	ค่าความมีนัยสำคัญ

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑.๑. ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนแบบสอบถาม

๔.๑.๑.๑ ปัจจัยส่วนบุคคล

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลส่วนบุคคล มาวิเคราะห์แจกแจงจำนวน และร้อยละ ปรากฏดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรสของ บิดามารดา ระดับการศึกษา จำนวนพี่น้อง และลำดับการเกิด

ผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	๑๑๕	๒๕.๕๕
	หญิง	๓๓๕	๗๔.๔๔
อายุ	๑๕ - ๑๖	๑๙๑	๔๒.๔๔
	๑๗ - ๑๘	๒๑๙	๔๘.๖๖
	๑๙ - ๒๐	๓๑	๗.๗๕
สถานภาพสมรสของบิดามารดา	คู่ (อยู่ด้วยกัน)	๒๒๘	๕๐.๖๖
	คู่ (แยกกันอยู่)	๗๖	๑๖.๘๘
	บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	๒๕	๕.๕๕
	หย่าร้าง	๑๒๑	๒๖.๘๘
ระดับการศึกษา	ไม่ได้เรียน	๗	๑.๕๕
	ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	๔๑๑	๙๑.๓๓
	ระดับปริญญาตรี	๓๒	๗.๑๑

ผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
จำนวนพี่น้อง	ลูกคนเดียว	๑๓๘	๓๐.๖๖
	มีพี่น้อง ๑ คน	๑๘๘	๔๑.๗๗
	มีพี่น้อง ๒ คน ขึ้นไป	๑๒๔	๒๗.๕๕
ลำดับการเกิด	ลูกคนแรก	๒๒๒	๔๙.๓๓
	ลูกคนที่ ๒	๑๕๗	๓๔.๘๘
	ลูกคนที่ ๓ ขึ้นไป	๗๑	๑๕.๗๗

จากตารางที่ ๑ พบว่า ในด้านของเพศวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๓๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๔๔ เป็นเพศชาย จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๕๕

ในด้านของอายุ ผู้วิจัยทำการวิจัยวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ ที่มีอายุระหว่าง ๑๕ – ๒๐ ปี ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ ๑๗ – ๑๘ ปี จำนวน ๒๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๖๖ โดยมีวัยรุ่นอายุ ๑๕ – ๑๖ ปี จำนวน ๑๙๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๔๔ และวัยรุ่นอายุ ๑๙ – ๒๐ ปี จำนวน ๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๗๕

ในด้านของสถานภาพสมรสของบิดามารดาของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสของบิดามารดา (อยู่ด้วยกัน) จำนวน ๒๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๖๖ สถานภาพสมรสของบิดามารดา (แยกกันอยู่) จำนวน ๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๘๘ สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตจำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๕๕ สถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้าง จำนวน ๑๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๘๘

ในด้านระดับการศึกษาของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ ส่วนใหญ่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน ๔๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๓๓ กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๑๑ และไม่ได้เรียน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๕๕

ในด้านจำนวนพี่น้องของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ ส่วนใหญ่มีพี่น้องจำนวน ส่วนใหญ่มีพี่น้องจำนวน ๑ คน (ลูกคนเดียว) จำนวน ๑๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๖๖ มีพี่น้องจำนวน ๒ คน จำนวน ๑๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๗๗ มีพี่น้องจำนวน ๓ คนขึ้นไป จำนวน ๑๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๕๕

ในด้านลำดับการเกิด ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ ส่วนใหญ่เกิดลำดับที่ ๑ จำนวน ๒๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๓๓ เกิดลำดับที่ ๒ จำนวน ๑๕๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๘๘ เกิดลำดับที่ ๓ ขึ้นไป จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๗

๔.๑.๑.๒ ปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยา

การวิเคราะห์ข้อมูลในตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลส่วนบุคคล มาวิเคราะห์แจกแจงจำนวน และร้อยละ ปรากฏดังตาราง ๒

ตารางที่ ๒ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน การเห็นคุณค่าตนเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี ภูมิคุ้มกันทางใจ

	N=๔๕๐	
	$\bar{X}$	S.D.
การเห็นคุณค่าตนเอง	๓.๔๓	.๕๐๐
การคิดแบบโยนิโสมนสิการ	๓.๘๒	.๔๕๐
กัลยาณมิตร	๓.๘๙	.๙๑๕
การมองโลกในแง่ดี	๔.๐๖	.๗๒๑
ภูมิคุ้มกันทางใจ	๔.๐๓	.๕๘๒

จากตารางที่ ๒ พบว่า ในด้านการเห็นคุณค่าตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอนongกี มีค่าเฉลี่ยคะแนนการเห็นคุณค่าตนเองในระดับสูง ($\bar{X} = ๓.๔๓$, $S.D. = .๕๐๐$)

ในด้านการคิดแบบโยนิโสมนสิการของวัยรุ่นในเขตอำเภอนongกี มีค่าเฉลี่ยคะแนนการคิดแบบโยนิโสมนสิการในระดับสูง ($\bar{X} = ๓.๘๒$, $S.D. = .๔๕๐$)

ในด้านกัลยาณมิตรของวัยรุ่นในเขตอำเภอนongกี มีค่าเฉลี่ยคะแนนกัลยาณมิตรในระดับสูง ($\bar{X} = ๓.๘๙$, $S.D. = .๙๑๕$)

ในด้านการมองโลกในแง่ดี ของวัยรุ่นในเขตอำเภอนongกี มีค่าเฉลี่ยคะแนนการมองโลกในแง่ดี ในระดับสูง ($\bar{X} = ๔.๐๖$, $S.D. = .๗๒๑$)

ในด้านภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอนongกี มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจในระดับสูง ($\bar{X} = ๔.๐๓$, $S.D. = .๕๘๒$)

๔.๑.๒. การทดสอบสมมติฐานทางสถิติ

สมมติฐานที่ ๑ วัยรุ่นของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจต่างกัน

ตารางที่ ๓ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นโดยภาพรวมระหว่างวัยรุ่นเพศชายและเพศหญิง

	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	p
เพศชาย	๑๑๕	๓.๘๓	.๓๙๘	-๕.๔๗๖	.๐๐๐***
เพศหญิง	๓๓๕	๔.๑๑	.๖๑๙		
รวม	๔๕๐				

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๓ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ เพศหญิง (n = ๓๓๕) มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ ($\bar{X}$ = ๓.๘๓, S.D. = .๓๙๘) สูงกว่าวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ เพศชาย (n = ๑๑๕) มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ ($\bar{X}$ = ๔.๑๑, S.D. = .๖๑๙) สรุปได้ว่าวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

สมมติฐานที่ ๒ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๔ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๗.๒๗๐	๓.๖๓๕	๑๑.๐๗๔	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๓๘	๑๔๓.๗๗๔	.๓๒๘		
รวม	๔๔๐	๑๕๑.๐๔๔			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔ ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ อายุระหว่าง ๑๕ - ๑๖ ปี กลุ่มที่ ๒ อายุ ๑๗ - ๑๘ ปี และกลุ่มที่ ๓ อายุ ๑๙ - ๒๐ ปี มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๕

ตารางที่ ๕ เปรียบเทียบรายค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกลุ่มอายุ

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	๑๕ - ๑๖ ปี	๑๗ - ๑๘ ปี	๑๙ - ๒๐ ปี
๑. อายุ ๑๕ - ๑๖ ปี	๓.๘๙	-	-.๒๑๘**	-.๔๐๖**
๒. อายุ ๑๗ - ๑๘ ปี	๔.๑๑		-	-.๑๘๘
๓. อายุ ๑๙ - ๒๐ ปี	๔.๓๐			-

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๕ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง ๑๕ - ๑๖ ปี กับกลุ่มที่มีอายุระหว่าง ๑๗ - ๑๘ ปี และ ๑๙ - ๒๐ ปี มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจ สูงที่สุดคือ กลุ่มที่มีอายุระหว่าง ๑๙ - ๒๐ ปี รองลงมาคือ กลุ่มที่มีอายุระหว่าง ๑๗ - ๑๘ ปี และ ๑๕ - ๑๖ ปี ตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๓ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๖ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๓	๑๐.๘๒๑	๓.๖๐๗	๑๑.๓๖๖	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๔๖	๑๔๑.๕๓๖	.๓๑๗		
รวม	๔๔๙	๑๕๒.๓๕๗			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๖ จากตารางที่ ๔ ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๔ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ อยู่ด้วยกัน กลุ่มที่ ๒ แยกกันอยู่ กลุ่มที่ ๓ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต และกลุ่มที่ ๔ หย่าร้าง มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่๗

ตารางที่ ๗ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามสถานภาพสมรสของบิดามารดา

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	อยู่ด้วยกัน	แยกกันอยู่	บิดาหรือมารดาเสีย	หย่าร้าง
๑. อยู่ด้วยกัน	๔.๑๔	-	.๐๗๕	-.๐๔๘	.๓๕๗***
๒. แยกกันอยู่	๔.๐๗		-	-.๑๒๓	.๒๘๑**
๓. บิดาหรือมารดาเสีย	๔.๑๙			-	.๔๐๔**
๔. หย่าร้าง	๓.๗๙				-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๗ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกลุ่มสถานภาพสมรสของบิดามารดา พบว่า วัยรุ่นกลุ่มที่ ๑ อยู่ด้วยกัน กลุ่มที่ ๒ แยกกันอยู่ กลุ่มที่ ๓ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต และกลุ่มที่ ๔ หย่าร้าง มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจ สูงที่สุดคือ กลุ่มบิดาหรือมารดาเสียชีวิต รองลงมาคือ อยู่ด้วยกัน และแยกกันอยู่ ตามลำดับ ส่วนกลุ่มที่มีภูมิคุ้มกันทางใจน้อยสุดคือ กลุ่มบิดามารดาหย่าร้าง

สมมุติฐานที่ ๔ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๘ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๕.๓๐๔	๒.๖๕๒	๘.๐๖๒	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๔๗	๑๔๗.๐๕๓	.๓๒๙		
รวม	๔๔๙	๑๕๒.๓๖๗			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๘ ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ไม่ได้เรียน กลุ่มที่ ๒ มัธยมหรือเทียบเท่า และกลุ่มที่ ๓ ปริญญาตรีขึ้นไป มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๙

ตารางที่ ๙ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามระดับการศึกษา

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	ไม่ได้เรียน	มัธยมหรือเทียบเท่า	ปริญญาตรีขึ้นไป
๑. ไม่ได้เรียน	๓.๔๓	-	-๕.๙๒*	-๘.๙๔**
๒. มัธยมหรือเทียบเท่า	๔.๐๒		-	-๓.๐๒**
๓. ปริญญาตรีขึ้นไป	๔.๓๓			-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๙ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกลุ่มระดับการศึกษา พบว่า ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ไม่ได้เรียน กลุ่มที่ ๒ มัธยมหรือเทียบเท่า และกลุ่มที่ ๓ ปริญญาตรีขึ้นไป มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจ สูงที่สุดคือ กลุ่มปริญญาตรีขึ้นไป รองลงมาคือ กลุ่มมัธยมหรือเทียบเท่า และกลุ่มไม่ได้เรียน ตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๕ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีจำนวนพี่น้องแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๑๐ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามจำนวนพี่น้อง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๒๓.๘๑๒	๑๑.๙๐๖	๔๑.๔๐๒	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๔๗	๑๒๘.๕๔๕	.๒๘๘		
รวม	๔๔๙	๑๕๒.๓๕๗			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๘ ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ลูกคนเดียว กลุ่มที่ ๒ มีพี่น้องหนึ่งคน และกลุ่มที่ ๓ มีพี่น้องสองคนขึ้นไป มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๑๑

ตารางที่ ๑๑ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามจำนวนพี่น้อง

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	ลูกคนเดียว	มีพี่น้องหนึ่งคน	มีพี่น้องสองคนขึ้นไป
๑. ลูกคนเดียว	๓.๖๙	-	-.๕๑๘***	-.๔๖๓***
๒. มีพี่น้องหนึ่งคน	๔.๒๑		-	.๐๕๕**
๓. มีพี่น้องสองคนขึ้นไป	๔.๑๖			-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๑๑ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกลุ่มจำนวนพี่น้อง พบว่า ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ลูกคนเดียว กลุ่มที่ ๒ มีพี่น้องหนึ่งคน และกลุ่มที่ ๓ มีพี่น้องสองคนขึ้นไป มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจสูงที่สุดคือ กลุ่มมีพี่น้องหนึ่งคน รองลงมาคือ กลุ่มมีพี่น้องสองคนขึ้นไป และกลุ่มลูกคนเดียวตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๖ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีตามลำดับการเกิดแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๑๒ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามลำดับการเกิด

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๗.๐๗๖	๓.๕๓๘	๑๐.๘๘๖	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๔๗	๑๔๕.๒๘๑	.๓๒๕		
รวม	๔๔๙	๑๕๒.๕๕๗			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๑๒ ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ลูกคนแรก กลุ่มที่ ๒ ลูกคนที่สอง และกลุ่มที่ ๓ ลูกคนที่สามขึ้นไป มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๑๓

ตารางที่ ๑๓ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามลำดับการเกิด

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	ลูกคนเดียว	มีพี่น้องหนึ่งคน	มีพี่น้องสองคนขึ้นไป
๑. ลูกคนแรก	๓.๙๒	-	-.๑๗๔**	-.๓๔๐***
๒. ลูกคนที่สอง	๔.๑๐	-	-	.๑๖๖
๓. ลูกคนที่สามขึ้นไป	๔.๐๔	-	-	-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๑๓ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกลุ่มจำนวนพี่น้อง พบว่า ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ ลูกคนแรก กลุ่มที่ ๒ ลูกคนที่สอง และกลุ่มที่ ๓ ลูกคนที่สามขึ้นไป มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจ สูงที่สุดคือ กลุ่มลูกคนที่สอง รองลงมาคือ ลูกคนที่สามขึ้นไป และกลุ่มลูกคนแรกตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๗ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเองแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๑๔ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามการเห็นคุณค่าตนเอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๒๐.๓๑๖	๑๐.๑๕๘	๓๔.๓๘๙	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๔๗	๑๓๒.๐๔๑	.๒๙๕		
รวม	๔๔๙	๑๕๒.๓๕๗			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๑๔ ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การเห็นคุณค่าตนเอง น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การเห็นคุณค่าตนเอง ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การเห็นคุณค่าตนเอง มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๑๕

ตารางที่ ๑๕ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการเห็นคุณค่าตนเอง

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	น้อย – น้อยที่สุด	ปานกลาง	มาก – มากที่สุด
๑. น้อย – น้อยที่สุด	๓.๖๑	-	-.๔๖๒***	-.๘๐๑***
๒. ปานกลาง	๔.๐๗		-	-.๓๓๙***
๓. มาก – มากที่สุด	๔.๔๑			-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๑๕ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการเห็นคุณค่าตนเอง พบว่า ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การเห็นคุณค่าตนเอง น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การเห็นคุณค่าตนเอง ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การเห็นคุณค่าตนเอง มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจ สูงที่สุดคือ กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าตนเอง มาก – มากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าตนเอง ปานกลาง และกลุ่มที่มีการเห็นคุณค่าตนเอง น้อย – น้อยที่สุดตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๘ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการคิดแบบโยนิโสมนสิการแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๑๖ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๒๒.๗๘๗	๑๑.๓๙๔	๓๙.๓๐๖	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๔๗	๑๒๙.๕๗๐	.๒๙๐		
รวม	๔๔๙	๑๕๒.๓๕๗			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๑๖ ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๑๗

ตารางที่ ๑๗ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการคิดแบบโยนิโสมนสิการ

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	น้อย – น้อยที่สุด	ปานกลาง	มาก – มากที่สุด
๑. น้อย – น้อยที่สุด	๓.๘๔	-	-.๐๐๓	-.๔๕๙*
๒. ปานกลาง	๓.๘๕		-	-.๔๕๖***
๓. มาก – มากที่สุด	๔.๓๐			-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตารางที่ ๑๗ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการคิดแบบโยนิโสมนสิการ แบ่งออก ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจ สูงที่สุดคือ กลุ่มที่มีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ มาก – มากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มที่มีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ปานกลาง และกลุ่มที่มีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ น้อย – น้อยที่สุดตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๙ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับกัลยาณมิตร แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๑๘ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามกัลยาณมิตร

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๔๘.๖๕๕	๒๔.๓๒๗	๑๑๕.๕๖๑	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๓๑	๙๐.๗๓๒	.๒๑๑		
รวม	๔๓๓	๑๓๙.๓๘๗			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๑๘ ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ กัลยาณมิตร น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ กัลยาณมิตร ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ กัลยาณมิตร มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๑๙

ตารางที่ ๑๙ เปรียบเทียบรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกัลยาณมิตร

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	น้อย – น้อยที่สุด	ปานกลาง	มาก – มากที่สุด
๑. น้อย – น้อยที่สุด	๓.๒๒	-	-.๖๑๐***	-๑.๒๙๙***
๒. ปานกลาง	๓.๘๓		-	-.๖๙๐***
๓. มาก – มากที่สุด	๔.๕๒			-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๑๙ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามกัลยาณมิตร แบ่งออก ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ กัลยาณมิตร น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ กัลยาณมิตร ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ กัลยาณมิตร มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจ สูงที่สุดคือ กลุ่มที่มีกัลยาณมิตร มาก – มากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มที่มีกัลยาณมิตร ปานกลาง และกลุ่มที่มีกัลยาณมิตร น้อย – น้อยที่สุดตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๑๐ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการมองโลกในแง่ดี แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ตารางที่ ๒๐ เปรียบเทียบภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมจำแนกตามการมองโลกในแง่ดี

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	๒	๔๘.๑๐๑	๒๔.๐๕๐	๑๐๒.๓๐๓	.๐๐๐***
ภายในกลุ่ม	๔๔๒	๑๓๐.๙๑๐	.๒๙๕		
รวม	๔๔๔	๑๗๙.๐๑๑			

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๒๐ ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การมองโลกในแง่ดี น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การมองโลกในแง่ดี ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การมองโลกในแง่ดี มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ Scheffe ผลปรากฏดังตารางที่ ๒๑

ตารางที่ ๒๑ เปรียบเทียบรายค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการมองโลกในแง่ดี

ภูมิคุ้มกันทางใจ	$\bar{X}$	น้อย – น้อยที่สุด	ปานกลาง	มาก – มากที่สุด
๑. น้อย – น้อยที่สุด	๒.๗๒	-	-๑.๑๒๐***	-๑.๕๓๔***
๒. ปานกลาง	๓.๘๔		-	-๑.๕๑๓***
๓. มาก – มากที่สุด	๔.๒๖			-

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๒๑ ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำแนกตามการมองโลกในแง่ดี แบ่งออก บุรีรัมย์ ๓ กลุ่มได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การมองโลกในแง่ดี น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การมองโลกในแง่ดี ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การมองโลกในแง่ดี มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ โดยเมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยพบว่า กลุ่มที่ค่าเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางใจ สูงที่สุดคือ กลุ่มที่มีการมองโลกในแง่ดี มาก – มากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มที่มีการมองโลกในแง่ดี ปานกลาง และกลุ่มที่มีการมองโลกในแง่ดี น้อย – น้อยที่สุดตามลำดับ

สมมุติฐานที่ ๑๑ ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาสามารถร่วมพยากรณ์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้

ตารางที่ ๒๒ ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณหาปัจจัยที่ผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

ตัวแปรอิสระ	สัมประสิทธิ์การถดถอย			t	Sig.
	B	SE _b	Beta		
การเห็นคุณค่าในตัวเอง	.๑๒๙	.๐๔๙	.๑๑๑	๒.๖๒๘	.๐๐๙**
การคิดแบบโยนิโสมนสิการ	.๒๒๒	.๐๕๔	.๑๗๒	๔.๑๒๑	.๐๐๐***
กัลยาณมิตร	.๒๖๖	.๐๒๓	.๔๑๘	๑๑.๓๒๑	.๐๐๐***
การมองโลกในแง่ดี	.๒๐๘	.๐๓๑	.๒๕๘	๖.๖๖๔	.๐๐๐***
ค่าคงที่	.๘๖๓	.๑๗๘		๔.๘๕๖	.๐๐๐***

$R^2 = .๕๐๒$ $F = ๑๑๒.๐๒๐$ $Sig = .๐๐๐***$

*** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๑

จากตารางที่ ๒๒ จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่น ด้วยวิธีการ Stepwise พบว่าปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี สามารถอธิบายภูมิคุ้มกันทาง

ใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๐๑ โดยมีปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาดังกล่าว สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ร้อยละ ๕๐ ที่เหลือเป็นอิทธิพลของปัจจัยอื่นนอกเหนือจากนี้ โดยพิจารณารายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่พยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ดีที่สุดคือ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการเห็นคุณค่าในตัวเอง ตามลำดับ จากตารางดังกล่าวสามารถสร้างสมการพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ดังนี้

$$\hat{Y} = .๘๖๓ + .๑๒๙ X_๑ + .๒๒๒ X_๒ + .๒๖๖ X_๓ + .๒๐๘ X_๔$$

$$\hat{Y} = \text{ภูมิคุ้มกันทางใจ}$$

$$X_๑ = \text{การเห็นคุณค่าตนเอง}$$

$$X_๒ = \text{การคิดแบบโยนิโสมนสิการ}$$

$$X_๓ = \text{กัลยาณมิตร}$$

$$X_๔ = \text{การมองโลกในแง่ดี}$$

บทที่ ๕

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๕.๑ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๕.๑.๑ เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มทางใจกันและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

๕.๑.๒ เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีต่อระดับภูมิคุ้มทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

๕.๑.๓ เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มทางใจ ของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

๕.๒ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง ๑๕ – ๒๐ ปี ที่อยู่ในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

๕.๓ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มประชากรในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน ๔๕๐ คน (ผู้ตอบแบบสอบถามจาก ๔ โรงเรียน และ ๑ ตำบลดอนอะราง) ซึ่งได้กำหนดจำนวนได้จากสูตรการกำหนดจำนวนตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากร^{๙๖}

สูตร	n	=	$\frac{P(1-P)(Z)^2}{e^2}$
เมื่อ	n	=	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	P	=	ค่าเปอร์เซ็นต์ที่ต้องการจะสุ่มจากประชากรทั้งหมด
	E	=	ค่าเปอร์เซ็นต์ความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มตัวอย่าง

^{๙๖} ธานินทร์ ศิลป์จารุ ปร.ด., การวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS, หน้า ๔๗.

Z = ระดับความเชื่อมั่นที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ซึ่งที่นิยมใช้กัน
มี ๒ ระดับ ได้แก่ ณ ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% Z มี
ค่าเท่ากับ ๑.๙๖ ณ ระดับความเชื่อมั่น ๙๙% Z มี
ค่าเท่ากับ ๒.๕๘

๕.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือ (แบบสอบถาม)

๑. ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยประกอบการศึกษาทฤษฎี
แนวความคิด หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา จากตำรา วารสาร ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒. การกำหนดเนื้อหาคำถามในแบบสอบถามเพื่อให้ครอบคลุมเรื่องที่จะศึกษาที่มีความ
เชื่อมั่น (Reliability) ทำให้กลุ่มประชากร สามารถตอบแบบสอบถามได้ตามข้อเท็จจริงได้

๓. นำแบบสอบถามที่สร้างเรียบร้อยแล้วไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาและให้
ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน ประกอบด้วย (๑) ผู้เชี่ยวชาญหลักในการให้คำปรึกษา ๑ ท่าน (๒)
ผู้เชี่ยวชาญหลักการให้คำปรึกษาทางด้านหลักพุทธธรรม ๒ ท่าน (๓) ผู้เชี่ยวชาญหลักการให้
คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยา ๒ ท่าน เพื่อให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

๔. การนำแบบสอบถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจพิจารณาแล้ว นำมาปรับปรุงแก้ไขตามที่ได้รับ
คำแนะนำให้เหมาะสม

การทดสอบเครื่องมือ (แบบสอบถาม)

นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทำการทดสอบแบบสอบถาม (Try out) กับ
กลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะเช่นเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาวิจัยรุ่น ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร
จำนวน ๔๕๐ คน หลังจากนั้นจึงปรับปรุงแบบสอบถามอีกครั้งหนึ่งแล้วจึงนำไปเก็บข้อมูลจาก
ประชากรจริงต่อไป

๕.๕ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการ
เก็บรวบรวมข้อมูล

๒. ติดต่อสถาบันการศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ขออนุญาตผู้บริหารสถานศึกษานัดหมายวัน เวลา ที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ในสัปดาห์ที่ ๒ – ๔ ของเดือนธันวาคม ๒๕๖๐

๓. จัดเตรียมแบบสอบถามให้มากกว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจากแต่ละสถาบันการศึกษา

๔. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยขอความร่วมมือจากครู/อาจารย์ประจำแต่ละสถาบัน และผู้ใหญ่บ้านแต่ละหมู่บ้าน ในเดือนธันวาคม ๒๕๖๐ – สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑

๕. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบและคัดแยกแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์หรือแบบสอบถามที่ผู้ตอบตอบด้วยความไม่ตั้งใจ จนได้ข้อมูลที่เพียงพอที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากรและเพียงพอสำหรับเงื่อนไขข้อกำหนดของแผนการวิเคราะห์ข้อมูลในช่วงเดือนมกราคม ๒๕๖๐

๕.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

๑. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถาม ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่ตั้งไว้
๒. วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานและประมาณค่าสถิติ
๓. วิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น
๔. วิเคราะห์หาค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยากับ ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น

๕.๗ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับ ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๗.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยส่วนบุคคล

พบว่า ในด้านของเพศวัยรุ่นในเขตอำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๓๓๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๔.๔๔ เป็นเพศชาย จำนวน ๑๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๕๕ วัยรุ่นในเขตอำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ สูงกว่าวัยรุ่นในเขตอำเภอนองกี่ เพศชาย พบว่า ภูมิคุ้มกันทางใจในเพศหญิงเกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นๆได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไร

ได้สำเร็จ ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ และทำได้สำเร็จจะช่วย
ให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

ในด้านของอายุ ผู้วิจัยทำการวิจัยวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีอายุ
ระหว่าง ๑๕ – ๒๐ ปี จำนวน ละ ๙๐ คน แต่ละระดับอายุคิดเป็นร้อยละ ๒๐.๐๐

ในด้านของสถานภาพสมรสของบิดามารดาของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์
ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสของบิดามารดา (อยู่ด้วยกัน) จำนวน ๒๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๖๖
สถานภาพสมรสของบิดามารดา (แยกกันอยู่) จำนวน ๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๘๘ สถานภาพ
สมรสของบิดามารดาที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตจำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๕๕ สถานภาพสมรส
ของบิดามารดาหย่าร้าง จำนวน ๑๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๖.๘๘

ในด้านระดับการศึกษาของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่กำลัง
ศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน ๔๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๑.๓๓ กำลังศึกษาระดับ
ปริญญาตรี จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๑๑ และไม่ได้เรียน จำนวน ๗ คิดเป็นร้อยละ ๑.๕๕

ในด้านจำนวนพี่น้องของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่มีพี่น้อง
จำนวน ส่วนใหญ่มีพี่น้องจำนวน ๑ คน จำนวน ๑๘๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๗๗ ไม่มีพี่น้อง (ลูกคน
เดียว) จำนวน ๑๓๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๖๖ มีพี่น้องจำนวน ๒ คนขึ้นไป จำนวน ๑๒๔ คิดเป็น
ร้อยละ ๒๗.๕๕

ในด้านลำดับการเกิด ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่เกิดลำดับที่
๑ จำนวน ๒๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๓๓ เกิดลำดับที่ ๒ จำนวน ๑๕๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๘๘
เกิดลำดับที่ ๓ ขึ้นไป จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๗

๕.๗.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา

พบว่า ในด้านการเห็นคุณค่าตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มี
ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง

ในด้านการคิดแบบโยนิโสมนสิการของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มี
ค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง

ในด้านกัลยาณมิตรของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ใน
ระดับสูง

ในด้านการมองโลกในแง่ดี ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ย
คะแนนอยู่ในระดับสูง

ในด้านภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยคะแนน
อยู่ในระดับสูง

(๒) วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยเชิงพุทธรจิตวิทยาแตกต่างกันมี ภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกัน จากการวิจัยสามารถทดสอบสมมุติฐานทางสถิติได้ดังนี้

สมมุติฐานที่ ๗ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเอง แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้ง ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การเห็นคุณค่าตนเอง น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การเห็นคุณค่าตนเอง ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การเห็นคุณค่าตนเอง มาก – มากที่สุด มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

สมมุติฐานที่ ๘ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการคิดแบบโยนิโส มนสิการแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ทั้ง ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การคิดแบบโยนิโสมนสิการ มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

สมมุติฐานที่ ๙ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับกัลยาณมิตร แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ กัลยาณมิตร น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ กัลยาณมิตร ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ กัลยาณมิตร มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

สมมุติฐานที่ ๑๐ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการมองโลกในแง่ดี แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน

ผลการทดสอบสมมุติฐานพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ การมองโลกในแง่ดี น้อย – น้อยที่สุด กลุ่มที่ ๒ การมองโลกในแง่ดี ปานกลาง และกลุ่มที่ ๓ การมองโลกในแง่ดี มาก – มากที่สุด มีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

(๓) ปัจจัยเชิงพุทธรจิตวิทยา มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จากการวิจัยสามารถทดสอบสมมุติฐานทางสถิติได้ดังนี้

สมมุติฐานที่ ๑๑ ปัจจัยเชิงพุทธรจิตวิทยา (การเห็นคุณค่าตนเอง การคิดแบบโยนิโส กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี) มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

ผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธรจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าตนเอง การคิดแบบโยนิโส กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

๕.๗.๔ ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณหาปัจจัยที่ผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ที่มีผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่น ด้วยวิธีการ Stepwise พบว่าปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี สามารถอธิบายภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๐๑ ที่เหลือเป็นอิทธิพลของปัจจัยอื่นที่นอกเหนือจากนี้

จากการวิเคราะห์ดังกล่าวสามารถสร้างสมการพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ดังนี้

$$\begin{aligned} Y^{\wedge} &= .๘๖๓ + .๑๒๙ X๑ + .๒๒๒ X๒ + .๒๖๖ X๓ + .๒๐๘ X๔ \\ Y^{\wedge} &= \text{ภูมิคุ้มกันทางใจ} \\ X๑ &= \text{การเห็นคุณค่าตนเอง} \\ X๒ &= \text{การคิดแบบโยนิโสมนสิการ} \\ X๓ &= \text{กัลยาณมิตร} \\ X๔ &= \text{การมองโลกในแง่ดี} \end{aligned}$$

๕.๘ อภิปรายผล

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = ๔.๐๓$, ดูตารางที่ ๒) เนื่องมาจากวัยรุ่นมีพร้อมทั้ง ๔ ด้านของปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี และพร้อมทั้ง ๓ องค์ประกอบคือ อึด-ฮึด-สู้ ๑)อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดีเยี่ยมสู้กับทุกสถานการณ์ ๒)ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดีเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ ๓)สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาดี หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวิณี ภารา^{๙๗} ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน จากการศึกษาและสรุปผลการวิจัย สามารถอภิปรายประเด็นสำคัญได้ดังนี้

๕.๘.๑ การศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ($t = -๕.๔๗๖$) ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ ๑ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวิณี ภารา^{๙๘} ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศหญิงมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าเพศชายทุกด้าน อาจเป็นเพราะวัยรุ่นหญิงมีการแสดงออกที่ชัดเจนกว่าวัยรุ่นชาย เช่น วัยรุ่นหญิงสามารถบอกความคิด ความรู้สึกของตนให้กับผู้อื่นได้ แสดงออกถึงความรัก ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามหาทางออกในการจัดการกับปัญหาทั้งของตนเองหรือผู้อื่น และกล้าที่จะปรึกษา ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ Steiner^{๙๙} กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นหญิงจะให้ความสำคัญต่อทั้งความรู้สึกของตนเองและ

^{๙๗} สุวิณี ภารา, “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๕).

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒.

^{๙๙} Steiner, ในโรงเรียนลูก-โรงเรียนพ่อแม่, บทที่ ๖ เข้าใจลูกชายและลูกสาวของเรา, [ออนไลน์]. , แหล่งที่มา:http://parentschool.wordpress.com/2009/01/14/chapter6_between_form_and_freedom/ [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

ความรู้สึกของผู้อื่น ตระหนักถึงความยุติธรรม และพร้อมที่จะเข้าไปปกป้องผู้อื่นที่ถูกทำให้เสียเปรียบ หรือเข้าไปช่วยเจรจา มักจะระวังรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ อันเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย โดยคอยสังเกตภาษาร่างกายและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งวัยรุ่นชายไม่สนใจที่จะกระทำดังกล่าว วัยรุ่นหญิงดูเหมือนว่าจะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ในสังคมได้ดี มีความมั่นใจมากกว่าวัยรุ่นชาย กระทั่งหรือรันทเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นหญิงมีความเติบโตเต็มที่ หรือมีความเป็นผู้ใหญ่มากกว่า วัยรุ่นชายมีความเป็นผู้ใหญ่ช้ากว่าวัยรุ่นหญิง และมักจะเปิดใจบอกเล่าความรู้สึกส่วนตัวกับผู้อื่นได้ยาก นอกจากนี้ ฮามิตะ อารี^{๑๐๐} กล่าวว่า ความคิดของเพศชายมุ่งในเรื่องของตนเองมากกว่า ในขณะที่ความคิดของเพศหญิงเน้นหนักในเรื่องของสิ่งแวดล้อม เพศชายแสดงอาการก้าวร้าวมากกว่าเพศหญิง ในขณะที่เพศหญิงมีความสามารถในการใช้ถ้อยคำได้ดีกว่า จึงติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้เหมาะสม และนุ่มนวลกว่าเพศชาย

นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่าการหย่าร้างของบิดา-มารดาส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๑ เมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน, บิดาหรือมารดาหรือทั้งสองเสียชีวิตแล้ว วัยรุ่นที่บิดา-มารดา หย่าร้างกันมีภูมิคุ้มกันทางใจน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ ทิโมธี^{๑๐๑} บทความนี้มุ่งเน้นที่วัยรุ่น แต่การหย่าก็ส่งผลต่อเด็กวัยเยาว์ด้วย กล่าวคือ การหย่าอาจส่งผลเสียหายแก่ลูก ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหน นักวิจัยมองเห็นผลกระทบในด้านลบ พวกเขาพบว่าเนื่องจากปัจจัยเหล่านั้นเอง การหย่าจึงอาจมีผลกระทบวัยรุ่นมากที่สุด ๑) ขณะที่ลูกวัยรุ่นย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เขาจะรู้สึกขาดความมั่นใจ อาจมากยิ่งขึ้นกว่าตอนเป็นเด็กเสียอีก พ่อหรือแม่ไม่ควรจะเข้าใจผิดหากลูกพยายามจะเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นต้องการครอบครัวที่มั่นคงยิ่งกว่าที่แล้ว ๆ มา ๒) ในช่วงนี้ของชีวิต วัยรุ่นกำลังเรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพอย่างผู้ใหญ่ และการที่พ่อแม่หย่ากันทำให้พวกเขาสงสัยในค่านิยมต่าง ๆ เช่น ความไว้วางใจ, ความรักดี, และความรัก ต่อมาเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว พวกเขาอาจเสี่ยงการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดอย่างสิ้นเชิง ๓) แม้ว่าเป็นสิ่งปกติที่เด็กทุกวัยจะแสดงอาการเจ็บปวด แต่วัยรุ่นมีโอกาสมากกว่าที่จะแสดงออกในทางที่เป็นอันตราย รวมไปถึงการประพฤตินอกกลุ่มนอกทาง, เมาน้ำ, และติดยา

ทั้งนี้เชื่อว่าวัยรุ่นที่พ่อแม่หย่ากันจะไม่มีโอกาสได้สร้างสายสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับใครเลย หรือไม่มีวันจะเห็นอนาคตที่ดีได้ พวกเขาจะประสบความสำเร็จได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเขามีความสัมพันธ์กับทั้งพ่อและแม่ต่อ ๆ ไป อย่างไรก็ดี เป็นการใช้เท้าไม่ถึงการณ์หากจะคิดว่าการหย่า ‘ดีกว่าสำหรับลูก’ เสมออย่างที่บางคนพูดไว้ หรือคิดว่าการหย่าจะยุติความตึงเครียดทุกอย่างระหว่าง

^{๑๐๐} ฮามิตะ อารี, **บุคคลแต่ละบุคคลมีพฤติกรรมด้านสังคมแตกต่างกัน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.learners.in.th/blogs/posts/350195> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

^{๑๐๑} ทิโมธี, “แต่การหย่าก็ส่งผลต่อเด็กวัยเยาว์, **บทความวัยรุ่น ภาษาอังกฤษ**, (ฉบับ ๘ ธันวาคม ๑๙๙๗ หน้า ๓-๑๒ และฉบับ ๒๒ เมษายน ๑๙๙๑ หน้า ๓-๑๑).

คู่สมรส ที่จริง บางคนคิดว่าหลังจาก หย่ากันแล้วเขาต้องเกี่ยวข้องกับคู่สมรสที่ “เหลือทน” มากกว่า ก่อน หย่า ในเรื่องที่จะเอื้อต่ออันมากกว่า เช่น การส่งเสียเลี้ยงดูหรือสิทธิในการปกครองดูแลลูก. ในกรณีดังกล่าว การหย่าไม่ได้ช่วยจัดปัญหาในครอบครัว แต่เป็นเพียงการเปลี่ยนสนามรบ

นอกจากนี้ผลการศึกษายังพบว่าวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่ไม่ได้เรียน ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ อย่างมีนัยสำคัญที่ .๐๑ เมื่อเปรียบเทียบกับระดับการศึกษาอื่นๆของวัยรุ่น ในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ คือ ระดับมัธยมหรือเทียบเท่า,ระดับปริญญาหรืออนุปริญญา พบว่า วัยรุ่นที่ไม่ได้เรียน มีภูมิคุ้มกันทางใจน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ ณัฐรัชต์ สาเมาะ พบว่า เพื่อนในโรงเรียนมีส่วนในการสร้างให้วัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันทางใจที่จะส่งผลให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จในชีวิต การเรียนจบ มีงานที่ดี สามารถเลี้ยงดูครอบครัวได้ และได้รับการยอมรับจากสังคม จากการวิเคราะห์ บริบทต่างๆ ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มที่ไม่ได้เรียนพบว่า เกือบครึ่งหนึ่งเคยเป็นผู้กระทำความรุนแรงทางร่างกาย เช่นการต่อยตี ยกพวกตีกัน และใช้อาวุธ วัยรุ่นมากกว่าครึ่งเคยใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่า ๑ ใน ๓ เคยใช้สารเสพติดเช่น กัญชา น้ำกระท่อม และยาโปร ในแง่ของพฤติกรรมทางเพศพบว่าวัยรุ่นมากกว่าครึ่ง เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว ในจำนวนนี้มีวัยรุ่นมากกว่า ๑ ใน ๓ ที่ไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุด และเมื่อมาวิเคราะห์ถึงความสัมพันธ์ระหว่างภูมิคุ้มกันทางใจกับการประสบความสำเร็จด้านต่างๆ ในกลุ่มที่ไม่ได้เรียน ประกอบด้วยการประเมินความสำเร็จในชีวิตของตนเอง การประสบความสำเร็จในการเรียน การไม่ใช้สารเสพติด การไม่ใช้ความรุนแรง และการไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พบว่าเมื่อคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้น สัดส่วนของการประสบความสำเร็จด้านต่างๆ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เกือบทุกด้าน ผลจากการศึกษาจึงชี้ให้เห็นว่าในกลุ่มวัยรุ่นที่ได้เรียนมีคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจสูง จะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น และมีพฤติกรรมเสี่ยงน้อยลง^{๑๐๒}

๕.๘.๒ การศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยาแตกต่างกัน

๑. ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเองแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ ๗ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเองแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำจากการศึกษาของ ศิริรัตน์ คงกลิ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นที่มีการ

^{๑๐๒} ณัฐรัชต์ สาเมาะ, “การศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจในกลุ่มนักเรียนสายอาชีพในเขตกรุงเทพมหานคร”, *รวมบทความทางวิชาการ*, (มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ.๒๕๕๘ – ๒๕๕๙), หน้า ๘๒.

เห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกว่าตนดีหรือเหนือกว่าบุคคลอื่น แต่วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีการพัฒนาตนเอง กล้าแสดงออก สามารถยอมรับในคำชมเชยได้ มีความไว้วางใจผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถเผชิญกับความตึงเครียดในชีวิต และมีวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้น จะเป็นบุคคลที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นชอบโอ้อวด ชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ และมีวิธีเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมีความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรมตามมา เช่น มีวิตกกังวล ความซึมเศร้า การกระทำผิดกฎหมาย การใช้จ่ายไปในทางที่ผิด และมีความผิดปกติในการรับประทานอาหาร โดยจะรับประทานอาหารมากกว่าวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง^{๑๐๓}

(๒) นอกจากนี้ผลการศึกษา ยังพบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับกัลยาณมิตรแตกต่างกันค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ ๙ วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับกัลยาณมิตรแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ อุไร สุมาธิธรรม ได้กล่าวว่า การที่วัยรุ่นจะสามารถปรับตัวได้ดี^{๑๐๔} ครอบครัว ลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ต่างๆ ที่วัยรุ่นได้รับจากครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น หากได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีและมีความเข้าใจต่อกันก็จะเป็นตัวหล่อหลอมพื้นฐานการปรับตัวทางสังคมที่ดีให้กับวัยรุ่น แต่หากได้รับการปลูกฝังในทางลบต่อการอยู่ร่วมกับคนอื่น เช่น อยู่ในครอบครัวที่แตกแยก สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีขาดความเข้าใจ ก็จะส่งผลให้วัยรุ่นมีการมองโลก มองผู้อื่น หรือแม้กระทั่ง ตนเองในด้านลบ ขาดทักษะทางสังคมที่จำเป็นต่อการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

(๓) ในด้านของปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการคิดแบบการคิดแบบโยนิโสมนสิการแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ ๘ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการคิดแบบการคิดแบบโยนิโสมนสิการแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน เนื่องจากการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดแนวหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้ในการสั่งสอนพุทธบริษัททั้งหลาย เป็นแนวคิดที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกเวลาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่การวางใจ วางท่าที่ต่อบุคคลและสิ่ง

^{๑๐๓} ศิริรัตน์ คงกลิ่น, “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบรรลุงานตามขั้นพัฒนาการผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๘).

^{๑๐๔} อุไร สุมาธิธรรม, จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น, (นครศรีธรรมราช: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, คณะครุศาสตร์ ๒๕๔๕), หน้า ๕๙ – ๖๐.

ทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง การตั้งแนวความคิดเมื่อต้องประสบกับปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งในทางที่จะไม่เกิดทุกข์ไม่ก่อปัญหา แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างนิสัยและคุณลักษณะที่ดีให้เกิดแก่ตนเองต่อไป คนที่มีโยนิโสมนสิการทำให้เป็นคนรู้จักคิดรู้จักมอง ซึ่งย่อมสามารถมองเห็นและหาแง่ที่เป็นประโยชน์ มาใช้ในการพัฒนาส่งเสริมความเจริญของงานของชีวิตได้ทุกสถานการณ์^{๑๐๕} โยนิโสมนสิการทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน และเป็นขั้นที่สำคัญในการสร้างปัญญา คนทั่วไปมักเคยชินกับการคิดเพื่อสนองตนหาของตน หรือคิดโดยมีความชอบใจ หรือไม่ชอบใจเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลานาน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะเป็นการสร้างนิสัยใหม่ให้แกจิต เป็นการคิดที่จะทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์และสร้างความสุขได้แม้จะยังไม่สมบูรณ์นักแต่วิธีคิดแบบนี้จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล และมีทางออกแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการคิดแบบโยนิโสมนสิการออกเป็น ๓ ด้าน ให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์ที่เขียนไว้ ประกอบด้วย (๑) วิธีคิดแบบอริยสัจ/คิดแบบแก้ปัญหา วิธีแห่งความดับทุกข์ จัดเป็นวิธีคิดแบบหลักอย่างหนึ่ง เพราะสามารถขยายให้ครอบคลุมวิธีคิดแบบอื่นๆ ได้ทั้งหมด เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล หรือเป็นไปตามเหตุและผล เป็นวิธีคิดที่ตรงจุด ตรงเรื่อง ตรงไป ตรงมา มุ่ง ตรงต่อสิ่งที่จะต้องทำ ต้องปฏิบัติ ต้องเกี่ยวข้องของชีวิต ใช้แก้ปัญหา ไม่ฟุ้งซ่านออกไปในเรื่องที่ฟุ้งเฟ้อ (๒) วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก เป็นการมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอีกแบบหนึ่ง ซึ่งเน้นการยอมรับความจริงตามที่สิ่งนั้นๆ เป็นอยู่ทุกแง่ทุกด้าน ทั้งด้านดีด้านเสียและเป็นวิธีคิดที่ต่อเนื่องกับการปฏิบัติมาก เช่น บอกว่าก่อนจะแก้ปัญหาจะต้องเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน และรู้ที่ไปให้ดีกว่าก่อน หรือก่อนจะละจากสิ่งหนึ่งไปหาอีกสิ่งหนึ่ง ต้องรู้จักทั้งสองฝ่ายดีพอที่จะให้เห็นว่าการละและไปหา นั้น หรือการทิ้งอย่างหนึ่งไปหาอีกอย่างหนึ่งนั้น เป็นการกระทำที่รอบคอบและดีจริงและ (๓) วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบันเป็นการคิดในแนวทางของความรู้หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ขึ้นไปอยู่ในขณะนี้หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันทั้งนั้น สิ่งที่เป็นปัจจุบันคลุมถึงเรื่องราวทั้งหลายที่เชื่อมโยงต่อกันมาถึงสิ่งที่กำลังรับรู้ กำลังพิจารณาเกี่ยวข้องต้องกระทำอยู่เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการกระทำกิจการหน้าที่เรื่องปรารถนาเพื่อทำกิจ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหรือปฏิบัติได้ ไม่ใช่คิดเลื่อนลอย ฟุ้งเฟ้อ เพื่อผินไปกับอารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ติดข้องอยู่กับความชอบ ความชัง หรือฟุ้งซ่านพล่านไปอย่างไร้จุดหมาย^{๑๐๖} ซึ่งหากวิญญูมีการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างเป็นระบบระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ทำให้ช่วยตนเองได้และนำไปสู่ความสงบ และหากบุคคลได้ใช้โยนิโสมนสิการบ่อย ๆ จะทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ปัญญาก็จะงอกงาม

^{๑๐๕} พระเทพเวที (อีม ภทฺธมโม ป.ธ.๙), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๓), หน้า ๑๒๗.

^{๑๐๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๖ – ๑๗.

สามารถนำความรู้มาใช้แก้ปัญหา ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไป และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็งในการฟันฝ่าอุปสรรคสูงชันดังผลการวิจัยข้างต้น

(๔) ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมติฐานที่ ๑๐ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการมองโลกในแง่ดี แตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน เนื่องจากการที่บุคคลมีคุณธรรม เมื่อใดที่คุณธรรมนี้แสดงผลแล้ว บุคคลย่อมมีความภูมิคุ้มกันทางใจ ธรรมที่เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในนี้เกิดขึ้นภายในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายเป็นปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต้านทานไว้ ป้องกันไว้อย่างมั่นคง และแข็งแรงมิได้หวั่นไหว มิให้ออกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ครอบงำ^{๑๐๗} ผู้ใดการมองโลกในแง่ดี นี่เป็นกำลังภายในตน ผู้นั้นย่อมจะมีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ มีความเข้มแข็งในการฟันฝ่า ไม่ยอมให้ความเกียจคร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความโง่ความหลงครอบงำย่ำยีจิตใจได้ ธรรมอันเป็นกำลัง (Power) เป็นธรรมที่จะช่วยเพิ่มพลังให้จิตใจ

๕.๘.๓ การศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑ (ดูตารางที่ ๒๕) ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมติฐานที่ ๑๑ ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ แสดงว่า การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ อาจเป็นเพราะ วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะรับรู้และประเมินตนเองในทางบวก รู้สึกพอใจตนเอง รู้สึกว่าตนสามารถทำอะไรได้ดีดีเหมือนๆ กับคนอื่น รู้สึกว่าตนเองก็มีคุณค่า และมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ มนุญ ตนะวัฒนา ที่ได้อธิบายไว้ว่า ลักษณะของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะประกอบด้วย ความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองมีความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลถึงการปรับตัวได้เป็นอย่างดี ไม่รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย หรือขาดความเชื่อมั่น ไม่ตำหนิ เกลียด หรือลงโทษตัวเอง แต่

^{๑๐๗} พิชุ มลิวัลย์, คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘), หน้า ๑๕๙.

มีความรู้สึกที่สมบูรณ์ รวมทั้งสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี^{๑๐๘}

นอกจากนี้กลายานมิตรมีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นเช่นกัน สำหรับในการวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษาลักษณะกลายานมิตร ทั้งนี้เนื่องจากเพื่อนเป็นสังคมส่วนใหญ่ที่วัยรุ่นจะต้องเผชิญตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโต จะเห็นได้ว่าเพื่อน เป็นสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและมีความสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่งดังนั้นหากวัยรุ่นมีความเข้าใจลักษณะของสังคมที่ตนอยู่ เข้าใจบทบาทของตนในสังคมนั้น และรู้จักแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทที่สังคมคาดหวังจะทำให้มีประสิทธิภาพ และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับสังคมนั้นได้อย่างมีความสุข^{๑๐๙} ดังนั้น เพื่อนเป็นหน่วยพื้นฐานที่สำคัญในการส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของวัยรุ่น หากวัยรุ่นปรับตัวในเข้ากับเพื่อน ได้ดีจะมีความร่าเริงแจ่มใส ให้ความสนใจเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ รอบด้าน พร้อมทั้งช่วยเหลือเมื่อเพื่อนมีปัญหาทุกข์ใจส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน นอกจากนี้อาจส่งผลให้วัยรุ่นรับรู้ได้ถึงภูมิคุ้มกันทางใจของตนเองด้วยเช่นกัน จากการวิจัยยังพบว่า วัยรุ่นที่มีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ โดยใช้วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหา วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก และวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน มีความสัมพันธ์กับความภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นเช่นกันตามที่มีการฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ จะเป็นตัวนำกระบวนการความคิดบริสุทธิ์ คิดอย่างเป็นลำดับ ทำให้เข้าใจความจริง ทำให้เกิดกุศลธรรม วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ ได้เหมาะสมที่สุด โยนิโสมนสิการทำให้คนเป็นผู้ใช้ความคิด นำความคิดนั้นมาแก้ไขปัญหาก็เกิดความสุข จากการตรวจสอบสมมุติฐานดังกล่าว ยังแสดงให้เห็นว่าการที่บุคคลมีคุณธรรม ๕ ประการ ได้แก่ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เมื่อวัยรุ่นมีธรรมที่เป็นกำลังภายในนี้เกิดขึ้นภายในใจแล้ว วัยรุ่นบุคคลย่อมมีความเข้มแข็งในการฟันฝ่าด้วย ดังที่มีความหมายว่า เป็นธรรมที่เป็นกำลังในทางพระพุทธศาสนา

๕.๘.๔ การสร้างสมการพยากรณ์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจจากปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

โดยภาพรวมปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาทั้ง ๔ ตัว (การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กลายานมิตร การมองโลกในแง่ดี) รวมกันสามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจ ได้ร้อยละ ๕๐ ที่ระดับความนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๐๑ ที่เหลือเป็นอิทธิพลของปัจจัยอื่นที่นอกเหนือจากนี้ เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยแต่ละด้าน ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณปัจจัยที่ผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นด้วยวิธีการ Stepwise พบว่า ตัวแปรที่พยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ดีที่สุดคือ กลายานมิตร ผู้ใดมีกลายานมิตรที่ดี ผู้นั้นย่อมจะมีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ มีภูมิคุ้มกันทางใจ ไม่ยอมให้ความเกลียด

^{๑๐๘} มนุญ ณะวัฒนา, จิตวิทยาพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : อีรพงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๕๔.

^{๑๐๙} อุไร สุมาริธรรม, จิตวิทยาการแนะแนวเด็กวัยรุ่น, (นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช, คณะครุศาสตร์ ๒๕๔๕), หน้า ๕๙.

คร้าน ความประมาท ความฟุ้งซ่าน และความโง่ความหลงครอบงำอำยิจิตใจได้ กัลยาณมิตร คือ ธรรมอันเป็นกำลัง (Power) เป็นธรรมที่จะช่วยเพิ่มพลังให้จิตใจลำดับรองลงมาคือความคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทั้ง ๓ ด้าน ได้แก่ วิธีคิดแบบอริยสัจหรือคิดแบบแก้ปัญหาวินิจฉัย วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก และวิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน เป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นได้ โดยการทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี เป็นการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งต่างโดยมองตามที่ตั้งนั้นๆ ตรงความเป็นจริงและโดยวิธีคิดหาเหตุผลสืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้านตนเข้าจับ เป็นวิธีคิดที่ทำให้ผู้ฝึกใช้และปฏิบัติมีภูมิคุ้มกันทางใจเพิ่มขึ้นดังผลการวิจัย และปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นได้ในลำดับถัดมา คือการเห็นคุณค่าตนเอง เป็นปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นได้ในลำดับสุดท้ายของปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยาทั้ง ๔ ตัว

๕.๙ ข้อเสนอแนะ

๕.๙.๑ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑. จากงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น ดังนั้นครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน ชุมชน และวัยรุ่นเอง ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจได้

๒. จากงานวิจัยครั้งนี้ พบว่า ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นได้ดีที่สุดคือ คือ กัลยาณมิตร ดังนั้นจึงควรส่งเสริมและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น โดยการจัดให้มีโครงการ หรือกำหนดการฝึกสมุขสัมพันธ์ การเป็นเพื่อนที่ดี เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง

๓. ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือศึกษาปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น จึงควรมีการนำแบบวัดดังกล่าวไปใช้ในการคัดกรองวัยรุ่นเพื่อไปสู่ขั้นตอนการดำเนินการเสริมสร้างและพัฒนาวัยรุ่นในสถานศึกษาต่างๆ หรือในกลุ่มตัวอย่างองค์กรหรือหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง หรือมีเป้าหมายในการพัฒนาวัยรุ่นต่อไป

๔. ผลการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งสามารถนำผลการวิจัยที่ได้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือวัดภูมิคุ้มกันทางใจ และนำไปใช้กับกลุ่มวัยรุ่นในเขตพื้นที่อื่นๆ

๕.๙.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ดังนั้น อาจมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นที่อยู่ต่างจังหวัด เช่น วัยรุ่นใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งมี สภาพแวดล้อมและสังคมที่แตกต่างกัน เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ กับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ

๒. ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อ ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น ดังนั้นอาจมีการศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจของวัยอื่นๆ

๓. การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสถิติ ดังนั้นอาจนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ผลทางสถิติไปทำ การวิจัยเพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น เช่น การวิจัยและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น

๔. ในการวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี ดังนั้นอาจมีการวิจัยเพื่อศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจจากตัวแปรอื่นๆ เช่น พลละ๕ การปรับตัวในครอบครัว ความเครียด หรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นต้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กิตติยา รัตนกร. คนพิการ: การสงเคราะห์และฟื้นฟูสมรรถภาพ. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๑.
ดุจเดือน พันธมนานิน และ งามตา วรินทร์านนท์. ความเชื่ออาณานิคม. วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑.
ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. อธิปไตยสู่ภาวะทางอารมณ์. จิตวิทยาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๕๒.
นิติบุคคล ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์. พ.ศ. ๒๕๕๒.
บุญเชิด ญาณอนัตตพงษ์. การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, ๒๕๕๕.
พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธวิธีในการสอน, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.
พระธรรมปิฎก(ป.อ. ปยุตฺโต). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒, พิมพ์ครั้งที่ ๖.
พระเทพเวที (เี่ยม ภาทรธมโม ป.ธ.๙). วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๓.
พิฑูร มลิวัลย์. คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘.
มนูญ ตนะวัฒนา. จิตวิทยาพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : อีรพวงษ์การพิมพ์, ๒๕๓๙.
วรารณ ตระกูลสฤษดิ์. จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, ๒๕๕๕.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. **จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙.

ศรี วงศ์รัตน์. **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: เนรมิตการพิมพ์, ๒๕๔๔.

สุนน อมรวิวัฒน์. **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐.

อภิชัย พันธเสน. **ความพอประมาณและการมีภูมิคุ้มกันเป็นกระบวนการ**. หนังสือรวมบทความการเสวนาสหสาขา สหวิชาการระหว่างสถาบัน. แห่งชาติ ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๔.

อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๙.

เกียรติวรรณ อมาตยกุล. **Self-esteem พลังแห่งความเชื่อมั่น**. กรุงเทพมหานคร: ที.พี.พี. จำกัด, ๒๕๔๐.

(๒) บทความ:

จิตราวดี คำเชียง, อัจฉาณิศร์ เลี้ยงถนอม, และ อาลาวิยะ มะโซ๊ะ. “ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความแตกต่างระหว่างเพศ กับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย”, **รายงานการวิจัย**. (มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔). หน้า ๖๙.

อภิชัย พันธเสน. “ความพอประมาณและการมีภูมิคุ้มกันเป็นกระบวนการ”, **รวมบทความการเสวนาสหสาขา**. (สหวิชาการระหว่างสถาบัน. แห่งชาติ ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๒.

อรพินทร์ ชูช, ดร. สุภาพร ธนะชานันท์, อ. ทศนา ทองภักดี. “ปัจจัยเชิงเหตุและผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน”, **รายงานการวิจัย**. (สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔). หน้า ๙๙.

(๓) วิทยานิพนธ์:

กมลพันธ์ คำสินิล. “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถทางวิชาการและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๘.

จิตราวดี คำเชียง, อัจฉาณิศร์ เลี้ยงถนอม, และ อาลาวิยะ มะโซ๊ะ. “ความสัมพันธ์ระหว่างการมองโลกในแง่ดี ความแตกต่างระหว่างเพศ กับพฤติกรรมการจัดการปัญหาความรักในวัยเรียน”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

นิกร เป็ลยวิญญา. “การประเมินโครงการอบรมเรื่อง การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกัน การฆ่าตัวตายของโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

พินนภา หมวกยอด. “ผลของการฝึกสติโดยวิธีสวนแนวพุทธและจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนา พฤติกรรมความรับผิดชอบด้านการเรียนของเยาวชน”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๘.

ศิริรัตน์ คงกลิ่น. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการบรรลุนตามขั้นพัฒนาการผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนและการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๘.

สุวิณี ภารา. “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตจิตวิทยาพัฒนาการ**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง , ๒๕๕๕.

เบญจวรรณ ปรางประเสริฐ. “การศึกษากผลการเรียนรู้ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยใช้ กระบวนการเผชิญสถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๔”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๕๓.

เพ็ญประภา ปริญาพล. “ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบใน ชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย”. **วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๐.

(๔) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ชีพ อ่อนโคกสูง, การเห็นคุณค่าในตนเองความรู้สึกมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในตนเอง [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.mitrprasarn.com/index.php/2010-02-03-13-06-48/123-2010-10-28-18-34-44/1470---self-esteem-> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

นพ.ทวี ตั้งเสรี, กรมสุขภาพจิตอึ้ง! วัยเรียนเครียดสะสม ฆ่าตัวตายปีละ ๑๗๐ คน [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thairath.co.th/content/289132> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

นพ.ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, อาร์คิว ภูมิคุ้มกันทางใจ RQ - Resilience Quotient [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.happyhomeclinic.com/a21-RQ.htm> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

วิโรจน์ อารีย์กุล, พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.teenrama.com/dadmam/olddadmam24.htm> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

สตอเนอร์, ในโรงเรียนลูก-โรงเรียนพ่อแม่, บทที่ ๖ เข้าใจลูกชายและลูกสาวของเรา[ออนไลน์]ที่มา <http://parentschool.wordpress.com/2009/01/14/chapter6betweenformandfreedom/> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

สยาภรณ์ เชยดี, วันดี สุทธิรังษี และณอมศรี อินทนนท์. ความหยุนตัวของครูที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.jvkk.go.th/research/qresearch.asp?code=0102888> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

สุริยเดว ทรีปาตี. พัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.thaihealth.or.th/node/5756> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

ฮามิตะ อารี. ความแตกต่างระหว่างบุคคล [ออนไลน์] แหล่งที่มา: <http://www.learners.in.th/blogs/posts/350195> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

เดือนเพ็ญ ทองน่วม. หนังสือสุขภาพจิตในโรงเรียน และการเห็นคุณค่าในตนเอง [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.gened.siam.edu/images/stories/psychology/handout/100-1050925531.pdf> [๑ ส.ค. ๒๕๕๘].

๒. ภาษาอังกฤษ:

Aspinwall. cognitive adaptation A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. **Journal of Personality and Social Psychology**, 1992.

Atwater, E.. **Adolescence (3rd ed.)**. (Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1992.

Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. **The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition.**,2002.

Bruno, F. J. **Adjustment and personal growth: Seven pathway (2nd ed.)**. (New York: John Wiley & Sons, 1983.

Grotberg, E. H. **Children and caregivers: The role of resilience**. [online]. From:<http://www.researchgate.net/publication/242301818>.

Grotberg, E. **I AM, I HAVE, ICAN: What families worldwide taught us about resilience**. 1998.

Luthans. **Organizational Behavior 8th ed**. New York : McGraw-Hill.,1998.

Maslow, A. H. **Motivation and personality (2nd ed.)**, (New York: Harper & Row, 1970.

O'Connell, A., & O'Connell, V., **Choice & Change: The psychology of personal growth and interpersonal relationships (7th ed.)**. (Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, 2005.

- Palladino C. D., Development **Self-esteem: A guide for positive success**. California: Crisp, 1989.
- Pedhazur, E.J. **Multiple Regression in Behavioral Research**. New York: Holt Rinehart and Winston, 1997.
- Pope, A.W., McHale, S.M., and Craighead, W.E. **Self-esteem enhancement with children and adolescents**. New York: Pergamon, 1988.
- Posse R., & Melgosa, J. **New lifestyle for raising your child**, Girona. Spain: Pujol & Amado, 2001.
- Rosenberg, M. **Social psychological perspectives**. New York: Basic Book, 1981.
- Roy, S. C., & Andrew, H. A. **The Roy adaptation model (2nd ed.)**. Stamford: Appleton & Lange, 1999.
- Santrock, J. W. **Adolescence (7th ed.)**. New York: McGraw-Hill, 1998.
- Sasse, C. R. **Person to person**. Peorita, IL: Chas A. Bennett, 1978.
- Scheier, M. F., & Carver. C. S. **Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update**. Cognitive Therapy and Research, 1992.
- Tabachinick, Barbara G. and Linda S. Fidell. **Using Multivariate Statistics. 4th ed.** Needham Heights: Allyn & Bacon., 1996.
- Thomas, G.P., Dustin, A.P., Allen, S., & Jamie, E.S. ‘**Religious faith and spirituality in substance abuse recovery**’. Determining the mental health benefits: Journal of Substance Abuse Treatment. 1999.
- Tiet, Q. Q., Bird, H. R., & Davies, M. “**Adverse life events and resilience**”. Journal of American Academy of Child and Adolescence Psychiatry, 1999.
- Tusaie et al. K., Puskar, K., & Sereika, S. “**A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescence**”. Journal of Nursing Scholarship, 2012.

ภาคผนวก

ภาคผนวก (ก)

แบบสอบถาม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient)

แบบสอบถามสำหรับหาค่าดัชนีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์เป็นรายข้อ

เรื่องปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☐ ลงในช่องระดับที่ตรงกับระดับการพิจารณาของท่านเกี่ยวกับเรื่อง
ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

ให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินความสอดคล้องโดยมีเกณฑ์การให้คะแนนเพื่อหาค่า IOC ของ
ผู้เชี่ยวชาญกำหนดเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

- +๑ หมายถึง ข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือใช้ได้
- ๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ หรือต้องปรับปรุง
- ๑ หมายถึง ข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์หรือต้องตัดทิ้ง

ตัวอย่าง

ข้อ ที่	การเห็นคุณค่าในตัวเอง	ระดับการพิจารณา			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น	☐			

แบบสอบถามที่ถือว่าเที่ยงตรงตามเนื้อหาในระดับดี สามารถนำไปใช้เก็บข้อมูลได้ จะต้องมีความ
ค่า IOC เกินกว่า ๐.๕ เป็นต้นไป

จากตัวอย่าง

- ๑ .ท่านเห็นว่าความเชื่ออำนาจในตนอยู่ในระดับใช้ได้

นายจิตรภาณุ คำสนวน

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้วยผู้วิจัยเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากท่านได้ช่วยตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ตอบทุกข้อตามความเป็นจริง ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลของท่านเป็นความลับและจะนำเสนอผลสำรวจในภาพรวม แบบสอบถามมี ๒ ตอน ได้แก่

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและปัจจัยทางพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจ

๑.๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๑.๒ แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตัวเอง

๑.๓ แบบสอบถามการปรับตัวในครอบครัว

๑.๔ แบบสอบถามบทบาทโยนิโสมนสิการ

๑.๕ แบบสอบถามกัลยาณมิตร

๑.๖ แบบสอบถามการมองโลกในแง่ดี

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางใจ

๒.๑ แบบสอบถามของ อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

๒.๒ แบบสอบถามของ ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี

๒.๓ แบบสอบถามของ สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือมา ณ ที่นี้

นายจิตรภานู คำสนวน

นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสอบถาม

ข้อที่	ข้อความคำถาม
๑.	เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
๒.	ปัจจุบันคุณมีอายุ ปี
๓.	สถานภาพสมรสของบิดามารดา ☐ คู่ (อยู่ด้วยกัน) ☐ คู่ (แยกกันอยู่) ☐ บิดาหรือมารดาเสียชีวิต ☐ หย่าร้าง
๔.	ระดับการศึกษาของคุณ ☐ ไม่ได้เรียน ☐ ระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า ☐ ระดับปริญญาตรี ☐ อื่น ๆ (ระบุ)
๕.	คุณมีพี่น้องจำนวน คน
๖.	โดยคุณเป็นลำดับที่

ข้อที่	การเห็นคุณค่าในตัวเอง	ระดับความคิดเห็น			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น				
๒	บ่อยครั้งที่ฉันไม่พอใจในตัวเอง				
๓	ฉันรู้ว่าฉันมีอะไรที่ดีกับเขาเหมือนกัน				
๔	ฉันสามารถทำอะไรก็ได้สำเร็จ				
๕	ชีวิตฉันไม่ค่อยน่าภูมิใจมากนัก				
๖	ชีวิตฉันช่างไร้ค่า				
๗	ฉันว่าความสามารถของฉันเท่ากับคนอื่น				
๘	บ่อยครั้งที่ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้				
๙	โดยรวมแล้วชีวิตฉันล้มเหลวมากกว่า				
๑๐	ฉันนับถือจริงๆว่าตัวเองทำได้				
๑๑	ความรู้สึกส่วนตัวแล้วฉันก็ไม่เลวนะ				
๑๒	ฉันไม่แปลกใจเลยทำไมฉันประสบความสำเร็จ				

ข้อที่	การปรับตัวในครอบครัว	ระดับความคิดเห็น			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	บ่อยครั้งวันอาทิตย์คือวันที่ฉันให้กับครอบครัว				
๒	มารดา-บิดาเป็นแบบอย่างให้ฉันเห็นถึงการรับผิดชอบหน้าที่				
๓	ฉันเป็นกำลังใจให้ทุกคนเสมอเมื่อครอบครัวเผชิญปัญหา				
๔	ฉันมักเปลี่ยนสถานการณ์เมื่อเกิดความขัดแย้งกันในครอบครัว				
๕	เมื่อฉันมีปัญหาฉันเลือกปรึกษาครอบครัว				
๖	ฉันเชื่อฟังคำพูดของมารดา-บิดา				
๗	ฉันพร้อมดูแลตัวเองเมื่อมารดา-บิดา จากไป				
๘	ฉันฟังเสียงส่วนมากในครอบครัวแม้จะขัดแย้งกับความคิดส่วนตัว				
๙	ฉันรับผิดชอบหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากครอบครัว				
๑๐	ฉันรับฟังเหตุผลของคนในครอบครัวเสมอ				
๑๑	ฉันสามารถควบคุมความโกรธได้เมื่อมีการขัดแย้งในครอบครัว				
๑๒	เมื่อฉันต้องกลับตึกฉันบอกทางบ้านเสมอ				

ข้อที่	โยนิโสมนสิการ	ระดับความคิดเห็น			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	ฉันเชื่อว่าทุกปัญหาเมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้วทุกอย่างมีทางออก				
๒	เมื่อเกิดปัญหาฉันพิจารณาปัญหด้วยสติจึงเกิดปัญญาแก้ปัญหาได้				
๓	ฉันหาสาเหตุของทุกๆปัญหาและพยายามแก้ไขที่ต้นเหตุเพื่อไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้นอีก				
๔	เมื่อฉันทุกข์ใจฉันหาเหตุแห่งความทุกข์ใจนั้นๆ				
๕	ฉันมักแก้ปัญหาโดยพิจารณาให้รอบด้าน				
๖	ฉันเห็นทุกปัญหามีข้อดีและข้อเสีย				
๗	ฉันมักเลือกความถูกต้องมากกว่าความถูกต้อง				
๘	บ่อยครั้งฉันเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องแม้จะไม่ถูกใจคนบางกลุ่ม				
๙	ฉันเห็นว่าทุกปัญหามีทางออกมากกว่าหนึ่งเสมอ				
๑๐	ฉันประเมินทางออกของปัญหาหลายๆด้าน				

ข้อที่	กัลยาณมิตร	ระดับความคิดเห็น			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	เพื่อนมักชมฉันว่าแต่งตัวเหมาะสมเรียบร้อยถูกกาลเทศะ				
๒	เพื่อนมักบอกฉันว่าฉันเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใส ร่าเริง				
๓	เพื่อนมักกล่าวทักทายอย่างสนิทสนมเป็นกันเองกับฉัน				
๔	เพื่อนๆรู้สึกสบายใจอยากเข้ามาสนทนาถามไถ่ความเป็นอยู่ของฉัน				
๕	เพื่อนๆชอบอยู่ใกล้ฉันเพราะเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย				
๖	ฉันเป็นที่พึ่งทางการศึกษาให้เพื่อนได้				
๗	ฉันเป็นคนประพฤติดีไม่มีเรื่องเสื่อมเสีย				
๘	ฉันรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดี				
๙	ฉันเป็นคนรู้จักพูดได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ				
๑๐	ฉันมีการให้การปรึกษา ว่ากล่าวตักเตือนแก่เพื่อนได้				
๑๑	เพื่อนมักให้ความไว้วางใจฉันเก็บความลับได้				
๑๒	ฉันกับเพื่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันได้				

ข้อที่	การมองโลกในแง่ดี	ระดับความคิดเห็น			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	ฉันมักเปลี่ยนจากโศคร้ายกลายเป็นโชคดีได้				
๒	บ่อยครั้งฉันเห็นโอกาสในปัญหา				
๓	ฉันเห็นว่าแม้เรื่องร้ายเกิดขึ้นก็มักจักแฝงสิ่งดีเข้ามาด้วยเสมอ				
๔	ฉันขอบคุณทุกปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้นทุกครั้ง				
๕	ฉันเชื่อว่าความสำเร็จมาจากความล้มเหลว				
๖	ฉันเชื่อว่าฉันรับมือได้ทุกสถานการณ์				
๗	ฉันคิดว่าปัญหายุ่งยากเป็นเรื่องชั่วคราว ไม่นานมันจะคลี่คลาย				
๘	ฉันคิดว่าทุกวันเป็นวันที่ดี แม้จะเจอเรื่องร้ายมา				
๙	ฉันเห็นว่าชีวิตเริ่มใหม่ได้ทุกวัน				
๑๐	แม้ฉันจะล้มเหลวมาแล้วก็สู้ก็ร้อยครั้ง ครั้งต่อไปอาจสำเร็จได้				

ข้อที่	อีด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ	ระดับความคิดเห็น			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	ฉันมีคนอยู่เคียงข้างฉันไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น				
๒	ฉันมีแม่-พ่อเตือนในการกระทำสิ่งต่างๆ				
๓	เมื่อฉันเจ็บป่วยมีบุคคลคอยเป็นห่วงดูแลให้ความปลอดภัย				
๔	ฉันมีบุคคลเป็นแบบอย่างในการประพฤติตนในสังคม				
๕	ฉันมีบุคคลที่พร้อมจะให้กำลังใจ สนับสนุน				
๖	ฉันมีครอบครัวที่ให้ความช่วยเหลือทางการศึกษา				
๗	ฉันมีครอบครัวที่ให้ความช่วยเหลือทางด้านที่พักอาศัย				
๘	ในยามจำเป็นฉันมีครอบครัว ให้ความช่วยเหลือ				
๙	ฉันเป็นคนที่เอาใจเขามาใส่ใจเรา				
๑๐	ฉันรักครอบครัวของฉัน				
๑๑	ฉันสร้างตนให้เป็นที่รักของคนอื่น				
๑๒	ฉันเป็นคนที่พร้อมจะยอมรับคำติชมจากผู้อื่น				
๑๓	ฉันรับผิดชอบการกระทำของฉันเสมอไม่ว่าจะดีจะร้าย				

ข้อที่	อีด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี	ระดับความคิดเห็น			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	ฉันเชื่อมั่นศรัทธาในคำสั่งสอนทางศาสนา				
๒	ฉันเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีหวังเสมอ				
๓	ฉันเชื่อว่าสิ่งต่างๆจะคลี่คลายไปในทางที่ดี				
๔	ฉันสามารถวางแผนอนาคตในสิ่งที่จะเป็นตามจริง				
๕	ฉันจะพยายามทำงานจนกว่าจะสำเร็จ				
๖	ฉันมีความอดทนรอเวลาที่เหมาะสมในการทำงานจนสำเร็จ				
๗	ฉันเชื่อมั่นในการทำดี				
๘	ครอบครัวเป็นกำลังใจที่ดีให้ฉันในการเผชิญปัญหา				
๙	เพื่อนมีความศรัทธาในตัวฉัน				
๑๐	ฉันเป็นแบบอย่างในการกระทำพฤติกรรมที่ดีในชุมชน				
๑๑	ฉันเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองในการปฏิบัติหน้าที่ การงาน				
๑๒	ฉันเป็นที่ไว้วางใจของครูอาจารย์				
๑๓	ฉันเป็นที่ไว้วางใจให้รับผิดชอบงานสำคัญๆ ของชุมชน				

ข้อที่	ผู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรค	ระดับความคิดเห็น			
		+๑	๐	-๑	หมายเหตุ
๑	ฉันสร้างบรรยากาศผ่อนคลายความตึงเครียดได้เมื่อเจอปัญหา				
๒	ฉันหาวิธีการใหม่ๆ ในการแก้ไขปัญหาคิดขึ้น				
๓	ฉันสามารถขอความช่วยเหลือจากครอบครัวได้เวลาคับขัน				
๔	ฉันสามารถขอคำแนะนำจากครูได้เวลาเจอปัญหา				
๕	ฉันเลือกเวลา, จังหวะ, สถานที่ที่เหมาะสมที่จะแก้ปัญหา				
๖	ฉันรอกอยเวลา, จังหวะ, สถานที่ ที่เหมาะสมได้ในการแก้ปัญหา				
๗	ฉันบอกความรู้สึกของตัวเองกับคนสนิทได้เมื่อเผชิญอุปสรรคยากๆ				
๘	ฉันนำประสบการณ์หรือสิ่งผิดพลาดในอดีตมาเรียนรู้และแก้ไข				
๙	ฉันทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม แม้คนบางกลุ่มอาจไม่ชอบใจ				
๑๐	ฉันสังเกตเห็นว่าคนที่ทำงานกับฉันมีความสุข สู้ไปด้วยกัน				
๑๑	ฉันทำงานเป็นทีม ร่วมทุกข์ร่วมสุข				
๑๒	ฉันปรับเปลี่ยนวิธีการให้เข้ากับสถานการณ์ต่อหน้า				
๑๓	ฉันอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค				

RELIABILITY

```

/VARIABLES=SE01 SE02 SE03 SE04 SE05 SE06 SE07 SE08 SE09 SE10 SE11 SE12
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE CORR.

```

Reliability

[DataSet0] C:\Users\ACER\Desktop\ภูมิคุ้มกันทางใจ\SPSS01ปรับมาจบแล้ว.sav

Scale: ALL VARIABLES**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.815	.828	12

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE01	4.5938	.49899	32
SE02	4.0938	.99545	32
SE03	3.9688	.73985	32
SE04	3.9688	.86077	32
SE05	4.0000	1.10716	32
SE06	3.7188	1.22433	32
SE07	4.3750	.79312	32
SE08	3.5938	1.52102	32
SE09	3.5313	1.62609	32
SE10	3.5000	1.45912	32
SE11	3.7188	1.30098	32
SE12	3.6563	1.00352	32

Inter-Item Correlation Matrix

	SE01	SE02	SE03	SE04	SE05	SE06	SE07	SE08
SE01	1.000	.339	.227	.120	.350	.282	-.336	-.097
SE02	.339	1.000	.136	.192	.410	.419	-.046	.495
SE03	.227	.136	1.000	.809	.354	.702	.241	-.155
SE04	.120	.192	.809	1.000	.677	.787	.396	.089
SE05	.350	.410	.354	.677	1.000	.571	.147	.249
SE06	.282	.419	.702	.787	.571	1.000	.179	.231
SE07	-.336	-.046	.241	.396	.147	.179	1.000	.558
SE08	-.097	.495	-.155	.089	.249	.231	.558	1.000
SE09	.195	.008	.711	.865	.591	.547	.091	-.145
SE10	-.111	-.189	.134	.321	.379	.045	.223	.254
SE11	.017	-.054	.024	.136	.000	.374	.199	.495
SE12	.227	.324	.593	.734	.668	.575	.127	.138

Inter-Item Correlation Matrix

	SE09	SE10	SE11	SE12
SE01	.195	-.111	.017	.227
SE02	.008	-.189	-.054	.324
SE03	.711	.134	.024	.593
SE04	.865	.321	.136	.734
SE05	.591	.379	.000	.668
SE06	.547	.045	.374	.575
SE07	.091	.223	.199	.127
SE08	-.145	.254	.495	.138
SE09	1.000	.510	.103	.728
SE10	.510	1.000	.484	.209
SE11	.103	.484	1.000	.022
SE12	.728	.209	.022	1.000

```

RELIABILITY
/VARIABLES=YO01 YO02 YO03 YO04 YO05 YO06 YO07 YO09 YO10 YO11 YO12
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE CORR
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.805	.800	11

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
YO01	4.1563	.67725	32
YO02	4.4688	.71772	32
YO03	4.0938	.68906	32
YO04	4.0313	.93272	32
YO05	4.4375	.61892	32
YO06	4.2500	.56796	32
YO07	4.0000	.76200	32
YO09	4.1250	.65991	32
YO10	4.6250	.49187	32
YO11	3.6250	1.15703	32
YO12	4.3125	.82060	32

Inter-Item Correlation Matrix

	YO01	YO02	YO03	YO04	YO05	YO06	YO07	YO09
YO01	1.000	.574	.659	.452	.216	.398	.313	.027
YO02	.574	1.000	.430	.170	.177	.257	.177	.145
YO03	.659	.430	1.000	.648	.203	.350	.369	.044
YO04	.452	.170	.648	1.000	.031	.289	.590	-.007
YO05	.216	.177	.203	.031	1.000	.229	.274	.020
YO06	.398	.257	.350	.289	.229	1.000	.447	.516
YO07	.313	.177	.369	.590	.274	.447	1.000	.128
YO09	.027	.145	.044	-.007	.020	.516	.128	1.000
YO10	.278	.423	.488	-.185	.344	.231	.000	.348
YO11	.612	.413	.531	.609	.011	.491	.695	.106
YO12	.083	.127	.232	.535	-.595	.035	.361	-.015

Inter-Item Correlation Matrix

	YO10	YO11	YO12
YO01	.278	.612	.083
YO02	.423	.413	.127
YO03	.488	.531	.232
YO04	-.185	.609	.535
YO05	.344	.011	-.595
YO06	.231	.491	.035
YO07	.000	.695	.361
YO09	.348	.106	-.015
YO10	1.000	.028	-.100
YO11	.028	1.000	.433
YO12	-.100	.433	1.000

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
YO01	41.9688	19.193	.643	.666	.773
YO02	41.6563	19.910	.475	.488	.789
YO03	42.0313	18.805	.701	.949	.767
YO04	42.0938	17.830	.605	.961	.773
YO05	41.6875	22.480	.103	.917	.819
YO06	41.8750	20.306	.555	.547	.784
YO07	42.1250	18.694	.636	.751	.771
YO09	42.0000	21.935	.177	.744	.814
YO10	41.5000	22.065	.251	.945	.806
YO11	42.5000	15.419	.738	.753	.754
YO12	41.8125	20.867	.257	.933	.812

RELIABILITY

```

/VARIABLES=KALYA01 KALYA02 KALYA03 KALYA04 KALYA05 KALYA07 KALYA08 KALYA09
KALYA11
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE CORR
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability**Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.791	.799	9

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KALYA01	4.2813	.72887	32
KALYA02	4.0000	1.04727	32
KALYA03	4.1875	.99798	32
KALYA04	3.6875	1.17604	32
KALYA05	3.8438	.80760	32
KALYA07	3.7188	.85135	32
KALYA08	3.8125	.59229	32
KALYA09	3.8125	1.25563	32
KALYA11	4.0000	.71842	32

Inter-Item Correlation Matrix

	OPT01	OPT02	OPT03	OPT04	OPT08	OPT09	OPT10	OPT11
OPT01	1.000	.277	.842	.075	.424	.365	.524	.572
OPT02	.277	1.000	.337	.771	.095	.367	.439	.314
OPT03	.842	.337	1.000	.180	.597	.324	.481	.498
OPT04	.075	.771	.180	1.000	-.033	.153	.385	.225
OPT08	.424	.095	.597	-.033	1.000	.484	.189	.257
OPT09	.365	.367	.324	.153	.484	1.000	.419	.404
OPT10	.524	.439	.481	.385	.189	.419	1.000	.739
OPT11	.572	.314	.498	.225	.257	.404	.739	1.000

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
OPT01	29.0000	13.290	.635	.777	.795
OPT02	29.1250	13.403	.553	.685	.806
OPT03	29.1250	13.661	.688	.816	.791
OPT04	29.2813	14.402	.366	.654	.834
OPT08	29.0625	14.899	.387	.559	.826
OPT09	28.5625	14.254	.517	.468	.811
OPT10	29.1563	13.491	.693	.632	.789
OPT11	29.0000	12.516	.627	.598	.796

```

RELIABILITY
/VARIABLES=OPT01 OPT02 OPT03 OPT04 OPT08 OPT09 OPT10 OPT11
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE CORR
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.827	.832	8

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
OPT01	4.1875	.78030	32
OPT02	4.0625	.84003	32
OPT03	4.0625	.66901	32
OPT04	3.9063	.85607	32
OPT08	4.1250	.70711	32
OPT09	4.6250	.70711	32
OPT10	4.0313	.69488	32
OPT11	4.1875	.93109	32

Inter-Item Correlation Matrix

	KALYA01	KALYA02	KALYA03	KALYA04	KALYA05	KALYA07	KALYA08	KALYA09
KALYA01	1.000	.845	.103	.031	.351	-.076	-.098	.341
KALYA02	.845	1.000	.216	.079	.381	-.036	.052	.270
KALYA03	.103	.216	1.000	.629	.398	.444	.553	.338
KALYA04	.031	.079	.629	1.000	.660	.425	.654	.418
KALYA05	.351	.381	.398	.660	1.000	.216	.274	.638
KALYA07	-.076	-.036	.444	.425	.216	1.000	.532	.009
KALYA08	-.098	.052	.553	.654	.274	.532	1.000	.385
KALYA09	.341	.270	.338	.418	.638	.009	.385	1.000
KALYA11	.062	.043	.225	.267	.000	.527	.606	.286

Inter-Item Correlation Matrix

	KALYA11
KALYA01	.062
KALYA02	.043
KALYA03	.225
KALYA04	.267
KALYA05	.000
KALYA07	.527
KALYA08	.606
KALYA09	.286
KALYA11	1.000

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KALYA01	31.0625	23.415	.342	.799	.787
KALYA02	31.3438	21.910	.342	.805	.792
KALYA03	31.1563	20.072	.592	.548	.754
KALYA04	31.6563	18.555	.634	.780	.746
KALYA05	31.5000	20.903	.651	.804	.751
KALYA07	31.6250	22.694	.363	.614	.785
KALYA08	31.5313	22.580	.610	.753	.764
KALYA09	31.5313	18.967	.532	.714	.766
KALYA11	31.3438	23.265	.372	.624	.784

RELIABILITY

```

/VARIABLES=RQ01 RQ02 RQ03 RQ04 RQ05 RQ06 RQ07 RQ08 RQ09 RQ10 RQ11 RQ12 RQ13
RQ14 RQ15 RQ16 RQ17 RQ18 QR19 RQ20 RQ21 RQ22 RQ23 RQ24 RQ25 RQ26 RQ27 RQ28 R
Q29 RQ30 RQ31 RQ32 RQ33 RQ34 RQ35 RQ36 RQ37 RQ38
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE CORR
/SUMMARY=TOTAL.

```

Reliability**Warnings**

The determinant of the covariance matrix is zero or approximately zero. Statistics based on its inverse matrix cannot be computed and they are displayed as system missing values.

Scale: ALL VARIABLES**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.848	.852	38

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
RQ01	4.3438	.78738	32
RQ02	4.1563	.72332	32
RQ03	3.8125	.47093	32
RQ04	3.6875	.59229	32
RQ05	4.0625	.61892	32
RQ06	3.6875	.78030	32
RQ07	4.2188	.87009	32
RQ08	4.1250	.83280	32
RQ09	4.0000	.56796	32
RQ10	3.8438	.80760	32
RQ11	4.3125	.78030	32
RQ12	3.9688	.86077	32
RQ13	4.6250	.55358	32
RQ14	3.9688	.86077	32
RQ15	4.2500	.80322	32
RQ16	4.5313	.67127	32
RQ17	4.1250	.65991	32
RQ18	4.6563	.60158	32
QR19	4.1563	.67725	32
RQ20	4.3750	.90696	32
RQ21	3.9375	.80071	32
RQ22	4.5000	.67202	32
RQ23	4.3438	.65300	32
RQ24	4.2188	.70639	32
RQ25	4.3438	.70066	32
RQ26	4.6875	.59229	32
RQ27	4.6563	.54532	32
RQ28	4.2500	.62217	32
RQ29	4.0938	.81752	32
RQ30	3.9375	.98169	32
RQ31	4.3125	.85901	32
RQ32	4.1563	.88388	32
RQ33	4.3125	.82060	32
RQ34	4.6563	.54532	32
RQ35	4.6875	.53506	32
RQ36	4.1875	.93109	32
RQ37	4.2500	.71842	32
RQ38	3.8125	.78030	32

Inter-Item Correlation Matrix

	RQ01	RQ02	RQ03	RQ04	RQ05	RQ06	RQ07	RQ08
RQ01	1.000	.469	.353	.169	-.046	-.292	-.160	.424
RQ02	.469	1.000	.373	.419	.338	-.139	-.005	.502
RQ03	.353	.373	1.000	.014	.263	-.252	.261	.226
RQ04	.169	.419	.014	1.000	.319	.410	.074	.605
RQ05	-.046	.338	.263	.319	1.000	.242	.513	.110
RQ06	-.292	-.139	-.252	.410	.242	1.000	.389	-.037
RQ07	-.160	-.005	.261	.074	.513	.389	1.000	-.128
RQ08	.424	.502	.226	.605	.110	-.037	-.128	1.000
RQ09	.000	.314	.121	.384	.184	.510	.131	.068
RQ10	-.116	-.123	-.249	.434	.214	.483	.555	.222
RQ11	-.128	.082	.077	.567	.292	.113	-.104	.385
RQ12	-.317	-.096	.065	.170	.670	.273	.828	-.174
RQ13	.157	.393	.711	-.074	.353	-.429	.109	.035
RQ14	-.126	.112	.383	.107	.367	.369	.785	-.039
RQ15	-.089	.208	-.043	-.102	.487	.283	.150	-.048
RQ16	.132	.554	.325	.593	.616	.142	.181	.454
RQ17	-.023	.296	-.130	-.062	.612	.078	.344	-.205
RQ18	-.015	-.021	-.007	.323	.060	.107	-.160	.282
QR19	.319	.212	.196	.286	-.101	-.332	-.498	.479
RQ20	.220	.350	.245	.105	.187	-.148	-.066	.363
RQ21	.291	.240	.310	.094	.073	-.290	.159	.302
RQ22	-.030	.498	.102	.081	.310	-.123	-.028	.058
RQ23	-.049	.224	.321	-.047	.344	.091	.488	-.022
RQ24	.150	-.132	-.067	-.063	.115	-.106	.077	-.212
RQ25	.422	.400	.593	.423	.023	-.387	-.021	.477
RQ26	.238	-.108	.130	-.195	-.209	-.428	-.113	-.049
RQ27	-.392	-.187	.118	.256	.066	.194	.300	.169
RQ28	-.247	.125	.055	-.219	.461	-.033	.492	-.125
RQ29	.049	.356	.131	-.071	.371	.047	.469	.077
RQ30	-.263	-.077	-.166	.021	.060	.058	.470	-.109
RQ31	-.021	.127	.548	.262	.144	-.186	-.051	.304
RQ32	.013	.314	.460	-.027	.453	-.161	.416	.016
RQ33	.278	.730	.490	.340	.405	-.346	.127	.271
RQ34	.509	.631	.243	.356	.161	.043	.096	.169
RQ35	-.196	-.036	.016	.293	.061	.531	.429	.018
RQ36	.217	.147	.377	.285	.371	-.050	.027	.302
RQ37	-.100	-.016	.143	.493	.254	.316	.065	.108
RQ38	-.207	.111	.077	.358	.493	.642	.775	.037

Inter-Item Correlation Matrix

	RQ09	RQ10	RQ11	RQ12	RQ13	RQ14	RQ15	RQ16
RQ01	.000	-.116	-.128	-.317	.157	-.126	-.089	.132
RQ02	.314	-.123	.082	-.096	.393	.112	.208	.554
RQ03	.121	-.249	.077	.065	.711	.383	-.043	.325
RQ04	.384	.434	.567	.170	-.074	.107	-.102	.593
RQ05	.184	.214	.292	.670	.353	.367	.487	.616
RQ06	.510	.483	.113	.273	-.429	.369	.283	.142
RQ07	.131	.555	-.104	.828	.109	.785	.150	.181
RQ08	.068	.222	.385	-.174	.035	-.039	-.048	.454
RQ09	1.000	.000	.146	.132	.205	.462	.141	.000
RQ10	.000	1.000	.029	.410	-.424	.503	.211	.218
RQ11	.146	.029	1.000	.207	.280	-.033	-.232	.350
RQ12	.132	.410	.207	1.000	.178	.565	.058	.197
RQ13	.205	-.424	.280	.178	1.000	.313	.000	.206
RQ14	.462	.503	-.033	.565	.313	1.000	.338	.085
RQ15	.141	.211	-.232	.058	.000	.338	1.000	.284
RQ16	.000	.218	.350	.197	.206	.085	.284	1.000
RQ17	.172	-.023	-.078	.461	.309	.177	.365	.064
RQ18	-.094	.218	.168	-.146	-.206	-.146	.050	.307
QR19	.000	-.072	.454	-.434	.333	-.157	-.074	.095
RQ20	-.063	.039	.148	-.150	.225	.057	.266	.245
RQ21	.000	.284	-.019	.044	.309	.372	.125	.064
RQ22	.507	-.208	.246	.139	.607	.251	.299	.250
RQ23	.348	.044	-.028	.421	.368	.479	.138	.085
RQ24	-.241	.062	-.011	.171	.052	.012	.128	.019
RQ25	.081	-.130	.269	.018	.426	-.035	-.502	.422
RQ26	-.096	-.105	.079	-.083	.418	.044	-.237	-.218
RQ27	.000	.387	.109	.251	-.120	.251	-.166	.074
RQ28	-.183	.080	.166	.557	.281	.376	.387	.135
RQ29	-.417	.218	-.149	.234	.009	.142	.307	.494
RQ30	.000	.435	.026	.456	-.045	.456	-.102	-.291
RQ31	-.066	-.113	.571	.014	.390	.014	-.304	.486
RQ32	.064	-.010	.020	.431	.519	.473	.352	.345
RQ33	.346	-.216	.246	.243	.763	.243	-.073	.392
RQ34	.417	-.199	.109	.045	.414	.114	-.166	.251
RQ35	.212	.331	-.068	.258	-.191	.258	-.113	.298
RQ36	-.122	-.174	.450	.128	.266	-.274	-.323	.455
RQ37	.316	.014	.432	.222	.081	.013	-.280	.251
RQ38	.364	.566	.046	.663	-.093	.663	.283	.319

Inter-Item Correlation Matrix

	RQ17	RQ18 *	QR19	RQ20	RQ21	RQ22	RQ23	RQ24
RQ01	-.023	-.015	.319	.220	.291	-.030	-.049	.150
RQ02	.296	-.021 *	.212	.350	.240	.498	.224	-.132
RQ03	-.130	-.007	.196	.245	.310	.102	.321	-.067
RQ04	-.062	.323	.286	.105	.094	.081	-.047	-.063
RQ05	.612	.060	-.101	.187	.073	.310	.344	.115
RQ06	.078	.107	-.332	-.148	-.290	-.123	.091	-.106
RQ07	.344	-.160	-.498	-.066	.159	-.028	.488	.077
RQ08	-.205	.282	.479	.363	.302	.058	-.022	-.212
RQ09	.172	-.094	.000	-.063	.000	.507	.348	-.241
RQ10	-.023	.218	-.072	.039	.284	-.208	.044	.062
RQ11	-.078	.168	.454	.148	-.019	.246	-.028	-.011
RQ12	.461	-.146	-.434	-.150	.044	.139	.421	.171
RQ13	.309	-.206	.333	.225	.309	.607	.368	.052
RQ14	.177	-.146	-.157	.057	.372	.251	.479	.012
RQ15	.365	.050	-.074	.266	.125	.299	.138	.128
RQ16	.064	.307	.095	.245	.064	.250	.085	.019
RQ17	1.000	-.295	-.189	.081	.015	.436	.346	.147
RQ18	-.295	1.000 *	.215	.480	.289	-.199	-.100	-.045
QR19	-.189	.215	1.000	.374	.494	.177	-.271	-.006
RQ20	.081	.480	.374	1.000	.655	.159	.320	.120
RQ21	.015	.289	.494	.655	1.000	.180	.104	.196
RQ22	.436	-.199	.177	.159	.180	1.000	.404	-.034
RQ23	.346	-.100	-.271	.320	.104	.404	1.000	-.168
RQ24	.147	-.045	-.006	.120	.196	-.034	-.168	1.000
RQ25	-.305	.136	.291	.095	.270	.171	.156	-.092
RQ26	.021	-.130	.367	.105	.298	.243	.036	.246
RQ27	-.235	.415	-.025	.008	.097	-.308	.071	-.385
RQ28	.471	-.280	-.249	.171	.097	.309	.337	.239
RQ29	.336	-.064	-.319	.212	.009	-.029	.179	.075
RQ30	.212	-.256	-.130	-.082	.200	-.098	.085	.020
RQ31	-.469	.215	.302	.135	.029	.056	.032	-.169
RQ32	.242	.104	-.150	.488	.516	.407	.407	.305
RQ33	.402	-.167	.258	.184	.325	.643	.335	-.010
RQ34	.392	-.273	.063	.008	.023	.396	.161	.034
RQ35	-.069	.157	-.395	-.150	-.198	-.090	.225	-.325
RQ36	.066	.061	.157	.029	-.200	-.052	.103	-.212
RQ37	-.068	.205	.182	-.248	-.084	-.067	-.258	-.238
RQ38	.235	-.142	-.431	-.171	-.071	.062	.384	-.157

Inter-Item Correlation Matrix

	RQ25	RQ26	RQ27	RQ28	RQ29	RQ30	RQ31	RQ32
RQ01	.422	.238	-.392	-.247	.049	-.263	-.021	.013
RQ02	.400	-.108	-.187	.125	.356	-.077	.127	.314
RQ03	.593	.130	.118	.055	.131	-.166	.548	.460
RQ04	.423	-.195	.256	-.219	-.071	.021	.262	-.027
RQ05	.023	-.209	.066	.461	.371	.060	.144	.453
RQ06	-.387	-.428	.194	-.033	.047	.058	-.186	-.161
RQ07	-.021	-.113	.300	.492	.469	.470	-.051	.416
RQ08	.477	-.049	.169	-.125	.077	-.109	.304	.016
RQ09	.081	-.096	.000	-.183	-.417	.000	-.066	.064
RQ10	-.130	-.105	.387	.080	.218	.435	-.113	-.010
RQ11	.269	.079	.109	.166	-.149	.026	.571	.020
RQ12	.018	-.083	.251	.557	.234	.456	.014	.431
RQ13	.426	.418	-.120	.281	.009	-.045	.390	.519
RQ14	-.035	.044	.251	.376	.142	.456	.014	.473
RQ15	-.502	-.237	-.166	.387	.307	-.102	-.304	.352
RQ16	.422	-.218	.074	.135	.494	-.291	.486	.345
RQ17	-.305	.021	-.235	.471	.336	.212	-.469	.242
RQ18	.136	-.130	.415	-.280	-.064	-.256	.215	.104
RQ19	.291	.367	-.025	-.249	-.319	-.130	.302	-.150
RQ20	.095	.105	.008	.171	.212	-.082	.135	.488
RQ21	.270	.298	.097	.097	.009	.200	.029	.516
RQ22	.171	.243	-.308	.309	-.029	-.098	.056	.407
RQ23	.156	.036	.071	.337	.179	.085	.032	.407
RQ24	-.092	.246	-.385	.239	.075	.020	-.169	.305
RQ25	1.000	.189	.150	-.277	-.114	-.249	.566	.223
RQ26	.189	1.000	-.044	-.044	-.204	.187	.135	.035
RQ27	.150	-.044	1.000	-.119	-.070	.320	.237	-.019
RQ28	-.277	-.044	-.119	1.000	.587	.343	-.091	.572
RQ29	-.114	-.204	-.070	.587	1.000	.088	.003	.292
RQ30	-.249	.187	.320	.343	.088	1.000	-.091	.049
RQ31	.566	.135	.237	-.091	.003	-.091	1.000	.104
RQ32	.223	.035	-.019	.572	.292	.049	.104	1.000
RQ33	.593	.274	-.041	.158	.051	.145	.269	.464
RQ34	.319	.256	-.302	-.024	.147	.079	.030	.115
RQ35	.124	-.115	.504	-.145	.217	-.038	.079	-.030
RQ36	.491	-.007	.068	-.084	.188	-.340	.489	-.115
RQ37	.272	-.038	.391	-.289	-.261	.023	.340	-.165
RQ38	-.055	-.270	.298	.365	.332	.363	-.054	.231

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RQ01	155.9063	116.410	.091	.	.851
RQ02	156.0938	110.281	.512	.	.840
RQ03	156.4375	113.609	.473	.	.843
RQ04	156.5625	111.802	.513	.	.841
RQ05	156.1875	109.254	.691	.	.837
RQ06	156.5625	116.190	.106	.	.851
RQ07	156.0313	108.225	.530	.	.839
RQ08	156.1250	111.597	.358	.	.844
RQ09	156.2500	114.839	.281	.	.846
RQ10	156.4063	112.959	.290	.	.846
RQ11	155.9375	112.190	.350	.	.844
RQ12	156.2813	108.725	.508	.	.840
RQ13	155.6250	112.629	.480	.	.842
RQ14	156.2813	107.822	.560	.	.838
RQ15	156.0000	115.484	.142	.	.850
RQ16	155.7188	109.434	.619	.	.838
RQ17	156.1250	114.048	.291	.	.846
RQ18	155.5938	117.217	.077	.	.850
QR19	156.0938	116.862	.086	.	.850
RQ20	155.8750	111.274	.339	.	.845
RQ21	156.3125	111.254	.396	.	.843
RQ22	155.7500	112.774	.375	.	.844
RQ23	155.9063	112.281	.424	.	.843
RQ24	156.0313	118.354	-.018	.	.853
RQ25	155.9063	112.862	.351	.	.844
RQ26	155.5625	117.738	.038	.	.851
RQ27	155.5938	116.249	.173	.	.848
RQ28	156.0000	113.677	.340	.	.845
RQ29	156.1563	112.910	.288	.	.846
RQ30	156.3125	114.867	.131	.	.852
RQ31	155.9375	112.899	.271	.	.847
RQ32	156.0938	107.894	.539	.	.839
RQ33	155.9375	107.415	.617	.	.837
RQ34	155.5938	113.604	.403	.	.844
RQ35	155.5625	115.996	.199	.	.847
RQ36	156.0625	113.286	.223	.	.848
RQ37	156.0000	114.903	.205	.	.848
RQ38	156.4375	109.738	.504	.	.840

Inter-Item Correlation Matrix

	RQ33	RQ34	RQ35	RQ36	RQ37	RQ38
RQ01	.278	.509	-.196	.217	-.100	-.207
RQ02	.730	.631	-.036	.147	-.016	.111
RQ03	.490	.243	.016	.377	.143	.077
RQ04	.340	.356	.293	.285	.493	.358
RQ05	.405	.161	.061	.371	.254	.493
RQ06	-.346	.043	.531	-.050	.316	.642
RQ07	.127	.096	.429	.027	.065	.775
RQ08	.271	.169	.018	.302	.108	.037
RQ09	.346	.417	.212	-.122	.316	.364
RQ10	-.216	-.199	.331	-.174	.014	.566
RQ11	.246	.109	-.068	.450	.432	.046
RQ12	.243	.045	.258	.128	.222	.663
RQ13	.763	.414	-.191	.266	.081	-.093
RQ14	.243	.114	.258	-.274	.013	.663
RQ15	-.073	-.166	-.113	-.323	-.280	.283
RQ16	.392	.251	.298	.455	.251	.319
RQ17	.402	.392	-.069	.066	-.068	.235
RQ18	-.167	-.273	.157	.061	.205	-.142
QR19	.258	.063	-.395	.157	.182	-.431
RQ20	.184	.008	-.150	.029	-.248	-.171
RQ21	.325	.023	-.198	-.200	-.084	-.071
RQ22	.643	.396	-.090	-.052	-.067	.062
RQ23	.335	.161	.225	.103	-.258	.384
RQ24	-.010	.034	-.325	-.212	-.238	-.157
RQ25	.593	.319	.124	.491	.272	-.055
RQ26	.274	.256	-.115	-.007	-.038	-.270
RQ27	-.041	-.302	.504	.068	.391	.298
RQ28	.158	-.024	-.145	-.084	-.289	.365
RQ29	.051	.147	.217	.188	-.261	.332
RQ30	.145	.079	-.038	-.340	.023	.363
RQ31	.269	.030	.079	.489	.340	-.054
RQ32	.464	.115	-.030	-.115	-.165	.231
RQ33	1.000	.680	-.064	.216	.192	.094
RQ34	.680	1.000	.173	.195	.226	.147
RQ35	-.064	.173	1.000	.121	.378	.473
RQ36	.216	.195	.121	1.000	.362	.094
RQ37	.192	.226	.378	.362	1.000	.201
RQ38	.094	.147	.473	.094	.201	1.000

ภาคผนวก (ข)

หนังสือตอบรับผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๓๗

วันที่ ๒๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

กราบนมัสการ พระสรวัญ อภิปัญญา, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายจิตรภานุ นามสกุล ดำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับ

ปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเพื่อน กิตติโสภณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ

กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงกราบนมัสการมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ป ๓

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

(พระสรวัญ อภิปัญญา, ดร.)

วันที่ ๒๙ / ๙ / ๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑
 ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๙) วันที่ ๒๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐
 เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

กราบมนตรีการ พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายจิตรภานู นามสกุล คำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร. ประยูร สุษะใจ

กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงกราบมนตรีการมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

๒ ๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุษะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

(พระครูกลยาณสิทธิวัฒน์, ผศ.)

วันที่/...../.....

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/จ ๙๖

วันที่ ๒๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรียงชัย หมั่นชนะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายจิตรภานู นามสกุล คำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร. ประยูร สุขะใจ

กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

๒ ๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๘๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เรียงชัย หมั่นชนะ)

วันที่/...../.....

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดย

ผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑
ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๙๖) วันที่ ๒๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

กราบหม้สการ พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, ผศ. ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายจิตรภานู นามสกุล คำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับ
ปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะ
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัย
ที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ” โดยมี
คณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ

กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
พุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอัน
เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงกราบหม้สการมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของ
เครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

๒ ๓

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๘๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

(พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินโน, ผศ. ดร.)

วันที่ ๓๐ / ๙ / ๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดย
ผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๙๗๐๔



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบัวน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

๒๙ กันยายน ๒๕๖๐

เรื่อง เชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC)

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ บทที่ ๑ - ๒ - ๓ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. ตัวอย่างแบบสอบถามความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย (IOC) จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายจิตรภานุ นามสกุล ดำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ” โดยมีคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. พระมหาเผื่อน กิตติโสภโณ, ดร.

ประธานกรรมการ

๒. ผศ.ดร. ประยูร สุยะใจ

กรรมการ

เพื่อการนี้ คณะกรรมการบริหารโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ต่อการสร้างเครื่องมือการวิจัยของนิสิตได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยดังกล่าว และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

๒ ๓

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

หลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัยแล้ว

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เสริมศิริ อัครพุฒิพันธ์)

วันที่ 30 / ๙ / ๖๐

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ภาคแผนก (ค)

ผนวก ค หนังสือรับรองการเก็บข้อมูลงานวิจัย

โรงเรียนหนองกิ้งพิทยาคม
 รับที่ 30 / 2561
 วันที่ 5 ม.ค. 2561
 เวลา.....

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/๓๒๕



ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย (Try-out)
 เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนหนองกิ้งพิทยาคม
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัย ๓๐ ชุด

ด้วย นายจิตรภานุ นามสกุล คำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอนองกิ้ง จังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปทดสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน ๓๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในเชิงวิชาการและการพัฒนาองค์กรต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหนองกิ้งพิทยาคม

ขอแสดงความนับถือ

☒ เพื่อโปรดพิจารณา☒ เพื่อโปรดทราบ เห็นควรมอบฝ่าย☒ บริหารวิชาการ ☐ บริหารงบประมาณ☐ บริหารงานบุคคล ☐ บริหารทั่วไป☐ บริหารงานพัฒนาศึกษาโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา☐ อื่น ๆ.....

โครงการหลักสูตร พธ.๗ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๘๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย (Try-out) แล้ว

ศษ. วิชาจิตวิทยา (ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนหนองกิ้งพิทยาคม)
 วันที่ 5 ม.ค. 2561

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดย

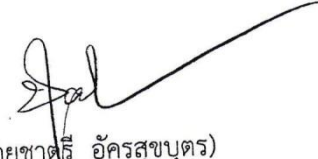
ผู้รับผิดชอบข้างต้น



คำสั่งโรงเรียนหนองกี่พิทยาคม
ที่ ๐๐๑/๒๕๖๑
เรื่อง แต่งตั้งผู้รักษาราชการแทน

อาศัยอำนาจตามบทบัญญัติในมาตรา ๕๔ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการ
กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๔๖ และมาตรา ๖๘ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการครูและบุคลากร
ทางการศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๗ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและต่อเนื่องเป็นผลดี
ต่อการปฏิบัติงาน กรณีผู้อำนวยการโรงเรียนและรองผู้อำนวยการโรงเรียนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้
จึงแต่งตั้ง นายกุหลาบ แสนจันทร์ ตำแหน่งครู โรงเรียนหนองกี่พิทยาคม รักษาการแทน
ในระหว่างที่ผู้อำนวยการโรงเรียนไปราชการไม่สามารถมาปฏิบัติหน้าที่ได้

สั่ง ณ วันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๑


(นายชาติรี อัครสุขบุตร)
ผู้อำนวยการโรงเรียนหนองกี่พิทยาคม

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๖



รับที่ 22 / 2561
วันที่ 13 / ม.ค. 2561
เวลา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำปลายมาศ
จังหวัดสุรินทร์ ๓๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนนิพัทธวิทย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัย ๙๐ ชุด

ด้วย นายจิตรภานู นามสกุล คำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอนนทบุรี จังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปทดสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน ๙๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในเชิงวิชาการการพัฒนาองค์กรต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๔๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัยแล้ว

(ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนนิพัทธวิทย์)

วันที่ 13 ม.ค. 2561

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดย

ผู้รับผิดชอบข้างต้น

☐ ทราบ.....☐ มลนทนายให้.....

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๖



รับที่ ๐๑ / 2561
วันที่ 29 / 5 / 60
เวลา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ใหญ่บ้านดอนอระราง หมู่ที่ ๑ - ๑๐

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัย ๙๐ ชุด

ด้วย นายจิตรภานุ นามสกุล ดำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอนอกที่ จังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปทดสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน ๙๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในเชิงวิชาการการพัฒนาองค์กรต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ดำเนินการแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัยแล้ว

(ผู้ใหญ่บ้านดอนอระราง หมู่ที่ ๑ - ๑๐)

วันที่ 29 / 5 / 60

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดย

ผู้รับผิดชอบข้างต้น

☒ ทราบ.....

☒ มอบหมายให้.....

29/12/60

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๖



๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทคโนโลยีรักไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัย ๔๐ ชุด

ด้วย นายจิตรภานู นามสกุล คำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปทดสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน ๔๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในเชิงวิชาการการพัฒนางานต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๔๐-๗๔๐-๕๘๔๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัยแล้ว

(ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทคโนโลยีรักไทย)

วันที่ 13 ม.ค. 2561

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดย

ผู้รับผิดชอบข้างต้น

รับที่	08 / 2561
วันที่	11 ม.ค. 2561
เวลา	

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

☒ทราบ.....
☒มอบหมายให้.....

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๖



รับที่ 19/2561
วันที่ 14 ม.ค. 2561
เวลา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนบ้านดอนมะราง
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัย ๕๐ ชุด

ด้วย นายจิตรภาน นามสกุล ดำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปทดสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านให้ นิสิตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน ๕๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในเชิงวิชาการการพัฒนางานต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุยะใจ)

ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๙๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัยแล้ว

(ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนชุมชนบ้านดอนมะราง)

วันที่ 1/4 ม.ค. 2561

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดย

ผู้รับผิดชอบข้างต้น

☐ ทราบ.....☒ มอบหมายให้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

โรงเรียนหนองกิ้งพิทยาคม
 รับที่ ๒๙ / ๒๕๖๑
 วันที่ ๕ ม.ค. ๒๕๖๑
 เวลา

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 หมู่ที่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทร. ๐๓-๕๒๔-๘๐๐๐ ภายใน ๘๒๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๔.๔/ว ๖



๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนหนองกิ้งพิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามการวิจัย ๕๐ ชุด

ด้วย นายจิตรภานู นามสกุล คำสนวน รหัสประจำตัว ๕๖๐๑๔๐๓๐๐๑ นิสิตระดับปริญญาโท โครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกิ้ง จังหวัดบุรีรัมย์” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความประสงค์จะขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อนำไปทดสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนั้น ทางโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา หวังเป็นอย่างยิ่งจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านให้นิสิตแจกแบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างในการทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน ๕๐ คน เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบในเชิงวิชาการการพัฒนางานต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นิสิตเก็บข้อมูลจะได้ทำการวิจัยต่อไปและขอขอบคุณเป็นอย่าง

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนหนองกิ้งพิทยาคม

☒ เพื่อโปรดพิจารณา

☒ เพื่อโปรดทราบ เห็นควรมอบฝ่าย

☒ บริหารวิชาการ ☐ บริหารงบประมาณ

☐ บริหารงานบุคคล ☐ บริหารทั่วไป

☐ บริหารงานพัฒนานักเรียน

☐ อื่น ๆ ผู้อำนวยการโครงการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประยูร สุขะใจ)

โครงการหลักสูตร พธ.ม. สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

โทรศัพท์ : ๐๘๔-๐๐๔-๗๗๔๘, ๐๙๐-๗๙๐-๕๘๘๗

ขอรับรองว่าได้ผ่านการแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัยแล้ว

คธ ธีรภานุ ธีรภานุ (ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนหนองกิ้งพิทยาคม)

วันที่ ๕ ม.ค. ๒๕๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการทดสอบเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดย

ผู้รับผิดชอบข้างต้น

นาย
 นาย
 (นาย)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ/นามสกุล	: นายจิตรภาณุ คำสนวน
เกิด	: วันอาทิตย์ ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๒
ภูมิลำเนา	: ๑๐ ม. ๑ ต.ดอนอะราง อ.หนองกี่ จ.บุรีรัมย์
ประวัติการศึกษา	: พ.ศ. ๒๕๕๐ วิทย – คณิต มัธยมศึกษาปีที่ ๖ (นักเรียนดีเด่น) โรงเรียนหนองกี่พิทยาคม
	: พ.ศ. ๒๕๕๕ สอบไล่ได้นักธรรมชั้นตรี (พช ๓๑๕๕/๐๐๑๘) สำนักเรียนวัดมหาธาตุ
	: พ.ศ. ๒๕๕๖ จบการศึกษาศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
	: พ.ศ. ๒๕๕๖ สอบไล่ได้นักธรรมชั้นโท (พช ๓๒๕๖/๐๐๐๔) สำนักเรียนวัดมหาธาตุ
	: พ.ศ. ๒๕๕๗ สอบไล่ได้บาลีประโยค ๑-๒ (พช ๑๐๕๐/๒๕๕๗) สำนักเรียนวัดมหาธาตุ
ปีที่เข้าศึกษา	: พุทธศักราช ๒๕๕๖
ปีที่จบการศึกษา	: พุทธศักราช ๒๕๖๑
ที่อยู่ปัจจุบัน	: ๑๐ ม. ๑ ต.ดอนอะราง อ.หนองกี่ จ.บุรีรัมย์
เบอร์โทรศัพท์	: ๐๘๑-๕๘๘-๖๔๗๗
Email	: Analayo28@gmail.com