

10-1-2016

ระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของผู้ใหญ่วัยทำงาน

กฤติกา สุทธิพันธ์

อาชีวะศึกษา รัตนอุบล

เกียรติวารรวม อมาตยกุล

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

สุทธิพันธ์, กฤติกา; รัตนอุบล, อาชีวะศึกษา; and อมาตยกุล, เกียรติวารรวม (2016) "ระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของผู้ใหญ่วัยทำงาน," *Journal of Education Studies*: Vol. 44: Iss. 4, Article 1.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol44/iss4/1>

This Article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

ระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของผู้ใหญ่วัยทำงาน

The Life Resilience Level of Working Age Adults

กฤติกา สุทธิพันธุ์ และคณะ

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับภูมิคุ้มกันชีวิต ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่เกิดจากการผสมผสานทักษะชีวิต กับความสามารถในการฟื้นพลัง เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของผู้ใหญ่วัยทำงาน ด้วยระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี มีจุดมุ่งหมายในการ 1) วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิต และ 2) ศึกษาชีวิตภูมิคุ้มกันชีวิตของผู้ใหญ่วัยทำงาน โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิต ซึ่งเป็นแบบสำรวจตัวเองที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่วัยทำงานที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอกระบบในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 210 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) ภูมิคุ้มกันชีวิตสำหรับบุคคลในวัยทำงานประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 ด้าน ได้แก่ การจัดการอารมณ์ ความมุ่งมั่น ความคิดเชิงสร้างสรรค์ การแก้ปัญหา ทักษะทางสังคม การรู้ตระหนักรู้ในตน และความกล้าเผชิญ 2) ผู้ใหญ่วัยทำงานมีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตโดยรวมในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.32) ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาระดับภูมิคุ้มกันชีวิตในแต่ละองค์ประกอบพบว่า มีเพียงองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ($\bar{X} = 2.95$, S.D. = 0.93) ในขณะที่ภูมิคุ้มกันชีวิตจำแนกตามองค์ประกอบในด้านอื่นอีก 6 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีองค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ในตนมีระดับค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.53)

คำสำคัญ: ภูมิคุ้มกันชีวิต/ผู้ใหญ่วัยทำงาน

Abstract

This is a study of the Life Resilience, a set of characteristics resulting from combining 2 sets of attributes, i.e., life skills and Resilience. Mixed methodology was applied as a research design. The major purposes were 1) to analyze and synthesize factors of the Life Resilience, and 2) to study the level of the Life Resilience of the working age adults in non-formal education. The Life Resilience self-assessment was used as the tool for compiling data. The samples were 210 working age adults who are non-formal education students in Pathum Thani Province. The major research findings were: 1) Life Resilience is composed of 7 factors including Emotional Regulations, Commitment, Problem solving, Social Interaction skills, Optimism, Self-realization, and Challenges. 2) The average of the entire Life Resilience of working aged adults was at the moderate level ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.32); however, only the average of Social Interaction skills was at a below average level ($\bar{X} = 2.95$, S.D. = 0.93), while the averages of the other factors were at the moderate level, and the average of Self-realization was the highest ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.53).

KEYWORDS: LIFE RESILIENCE/WORKING AGE ADULTS

บทนำ

กลุ่มประชากรที่จะได้รับผลกระทบโดยตรงจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเป็นสังคมสูงอายุได้แก่ประชากรวัยทำงาน ผู้ซึ่งเป็นกำลังหลักของสังคมในการรับภาระดูแลประชากรที่ไม่ได้อยู่ในวัยทำงานทั้งเด็ก และผู้สูงอายุ โดยที่สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aging society) ตามเกณฑ์ที่สหประชาชาติกำหนดไว้แล้วกล่าวคือ จำนวนประชากรที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเทียบกับจำนวนประชากรในวัยอื่น ๆ มีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 หรือ จำนวนประชากรที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเทียบกับจำนวนประชากรในวัยอื่น ๆ มีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 7 โดยมีการคาดการณ์ว่าสัดส่วนจำนวนประชากรสูงอายุจะยังคงเพิ่มขึ้นจนเข้าสู่การเป็น 'สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์' ตามเกณฑ์ที่สหประชาชาติภายในระยะเวลา 20 ปี

ทั้งนี้ แนวโน้มของสัดส่วนจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ไม่เพียงแต่มีความหมายถึงการที่ประชากรวัยทำงานจะต้องมีภาระเพิ่มขึ้นในการดูแลประชากรที่พ้นวัยทำงานเหล่านั้น แต่ยังหมายถึงการที่ประชากรวัยทำงานในปัจจุบันเองก็กำลังก้าวเข้าสู่การเป็นประชากรสูงอายุในทุกขณะเช่นกัน ดังนั้น การเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นสังคมสูงอายุ จึงต้องให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมความเข้มแข็งให้กับประชากรวัยทำงานที่เป็นกำลังหลักในการรับภาระดูแลรับผิดชอบคุณภาพของสังคม มีภูมิคุ้มกันทั้งกายและจิตให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ สามารถต่อสู้ฝ่าฟัน และรับภาระต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมั่นคง

แม้ว่าสหประชาชาติจะระบุช่วงอายุของประชากรวัยทำงานไว้ที่ช่วงอายุ 15-59 ปี อย่างไรก็ตาม ในสังคมไทย บุคคลที่อายุต่ำกว่า 18 ปี

บริบูรณ์จะได้รับนิยามว่า ‘เด็ก’ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 โดยถือว่ายังเป็นช่วงวัยที่บุคคลควรได้รับการเรียนรู้ทั้งจากการศึกษาภาคบังคับ และการมีพัฒนาการจากการเล่นตามวัย ทั้งนี้ ตามกฎหมายแรงงาน ได้จัดให้บุคคลที่อายุต่ำกว่า 18 ปีที่รับจ้างทำงานได้รับการคุ้มครองในฐานะแรงงานเด็ก โดยมีข้อจำกัดในประเภทของงาน เวลา และสถานที่ทำงาน ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาตามหลักพัฒนาการโดยทั่วไป ช่วงวัยดังกล่าวยังอยู่ในช่วงวัยรุ่น บุคคลจะยังไม่พัฒนาอย่างเต็มที่ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา จนกว่าบุคคลจะก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ อันหมายถึง หมายถึงวัยที่พร้อมสำหรับการพ้นจากความเป็นเด็ก หรือวัยรุ่นที่เป็นภาระเลี้ยงดูของผู้ปกครอง มาสู่การรับผิดชอบชีวิตตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้จากการทำงานหารรายได้เลี้ยงชีวิต สร้างฐานะให้ชีวิตมีความมั่นคงทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ พัฒนาสู่ความพร้อมที่จะสร้างครอบครัวอันหมายถึงการมีภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ประชากรวัยทำงานในที่นี้ จึงจำกัดเฉพาะประชากรที่เป็นผู้ใหญ่ที่อยู่ในวัยทำงาน กล่าวคือประชากรช่วงอายุ 18-59 ปี โดยใช้คำว่า ‘ผู้ใหญ่วัยทำงาน’

การดำเนินชีวิตของผู้ใหญ่ต้องอาศัยทักษะหลายด้านประกอบกัน นอกเหนือจากทักษะที่จำเป็นในการทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้มีชีวิตอยู่รอด ทักษะในการทำงานให้มีความเจริญก้าวหน้า และประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน อันนำมาซึ่งความเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิตทั้งของตนเอง และครอบครัว นอกจากนี้ จากการศึกษาที่มนุษย์ไม่สามารถอยู่ได้โดยลำพัง ดังนั้น ผู้ใหญ่จึงหมายถึงความถึงผู้ที่มีความพร้อมในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม และอยู่ในโลกที่มีความสลับซับซ้อนในโครงสร้าง และอยู่

ในโลกที่มีความสลับซับซ้อนในโครงสร้าง ผู้ใหญ่จึงต้องมีทักษะในด้านอื่นๆ ที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตที่ซับซ้อนกว่าวัยเด็ก หรือวัยรุ่น ได้แก่ ทักษะที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข คือ มีสุขภาพกาย และจิตที่ดี มีความเข้มแข็งและพลังในการสร้างสรรค์ความเจริญ และสิ่งที่ตั้งถามให้กับตนเอง สังคม และประเทศชาติ รวมทั้งทักษะในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในบทบาทต่างๆ ทักษะที่กล่าวมานี้ เป็นทักษะสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม คุณลักษณะพื้นฐานของสรรพสิ่งคือความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงทน ไม่คงที่ ดังนั้น ผู้ใหญ่จะต้องมีทักษะที่ใช้ในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ทั้งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปหรือดำเนินไปอย่างไร้ตัว และการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน หรือเมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดฝันเกิดขึ้น โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ ผู้ใหญ่อาจต้องเผชิญสิ่งที่ทำลายในรูปแบบต่างๆ ที่ต้องอาศัยทั้งทักษะ และทัศนคติที่แสดงออกในลักษณะความกล้าที่จะเผชิญ แทนที่จะหลีกเลี่ยงหรือยอมจำนน รวมทั้ง การมีความสามารถในการยืนหยัดฝ่าฟันกับสถานการณ์วิกฤติ หรือภาวะยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ งานวิจัยนี้จึงเกิดขึ้นเพื่อศึกษาคุณลักษณะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงวัยทำงานซึ่งชีวิตเต็มไปด้วยภาระความรับผิดชอบ และการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวต้องครอบคลุมทั้งการดำเนินชีวิตตามปกติ และการเผชิญสถานการณ์ หรือ ภาวะยากลำบาก รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงในชีวิต

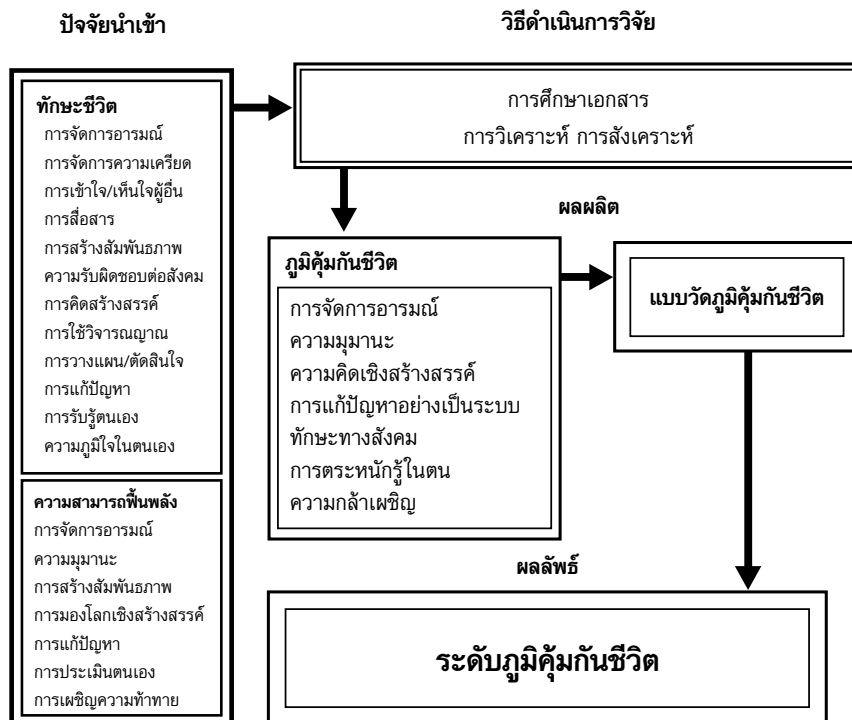
โดยผู้วิจัยจึงได้นำองค์ประกอบของทักษะชีวิต (Life skill) อันเป็นชุดทักษะที่ทำให้ชีวิตประจำวันดำเนินไปอย่างมีคุณภาพ มาผสานกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) เป็นชุดทักษะที่เตรียมความพร้อมให้บุคคลเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง หรือเมื่อประสบกับภาวะยากลำบากในชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง และดึงตัวเองกลับคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว โดยเรียกชุดของคุณลักษณะที่เกิดจากการผสานกันนี้ว่า ‘ภูมิคุ้มกันชีวิต’ (Life Resilience) ทั้งนี้ จากการศึกษาพบว่า ทั้งทักษะชีวิต และ ความสามารถในการฟื้นพลัง ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความสำเร็จในชีวิตของบุคคลในวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน ทั้งทางด้านการงาน อาชีพ ครอบครัว และการดำเนินชีวิตที่มีความสุข

ภูมิคุ้มกันชีวิตเป็นชุดคุณลักษณะของบุคคลที่ประกอบด้วยความรู้ ทักษะ และเจตคติ สำหรับการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันชีวิตที่ดีจะดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข

และมีแนวโน้มที่จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ไม่ปกติที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์ ชุดคุณลักษณะนี้จึงเป็นสิ่งที่พึงประสงค์สำหรับผู้ใหญ่วัยทำงานที่จำเป็นจะต้องมีความเข้มแข็งแกร่งในการดำเนินชีวิตตามบทบาทของการเป็นกำลังหลักในสังคมที่ต้องทั้งรับผิดชอบตัวเอง และรับภาระดูแลผู้ที่ไม่อยู่ในวัยทำงาน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาชุดคุณลักษณะนี้ในผู้ใหญ่วัยทำงาน อย่างไรก็ตามจากการที่องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิตส่วนหนึ่งมาจากทักษะชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดังนั้น ผู้ใหญ่วัยทำงานที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาจึงเป็นผู้ใหญ่วัยทำงานที่ยังไม่ผ่านการศึกษาระดับพื้นฐานว่ามีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตอย่างไร

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนากรอบแนวคิดการวิจัย ในส่วนของการวิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิต ดังแผนภูมิ 1



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิต

2. ศึกษาระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของผู้ใหญ่ทำงาน

3. ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยเรื่องระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ มีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ ผู้ใหญ่ทำงานที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียนหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551

ขอบเขตด้านเนื้อหา ภูมิคุ้มกันชีวิตเป็นชุดของคุณลักษณะที่แสดงถึงแนวโน้มในการดำเนินชีวิตของบุคคลทั้งในชีวิตประจำวัน และเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิตได้จากการผสมผสานคุณลักษณะของทักษะชีวิต (Life skills) กับคุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)

นิยามศัพท์

ภูมิคุ้มกันชีวิต เป็นชุดคุณลักษณะของบุคคลที่ประกอบด้วยความรู้ ทักษะ และเจตคติสำหรับการดำเนินชีวิต บุคคลที่มีภูมิคุ้มกันชีวิตที่ดีจะดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติสุข และมีแนวโน้มที่จะสามารถเผชิญกับสถานการณ์ไม่ปกติที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างสร้างสรรค์

ทักษะชีวิต เป็นของความสามารถในการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ประกอบด้วยคุณลักษณะ 12 ประการ ได้แก่ 1) การจัดการอารมณ์ 2) การจัดการความเครียด 3) การเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น 4) การสื่อสาร

5) การสร้างสัมพันธภาพ 6) ความรับผิดชอบต่อสังคม 7) การคิดสร้างสรรค์ 8) การใช้วิจารณ์ญาณ 9) การวางแผน/ตัดสินใจ 10) การแก้ปัญหา 11) การรับรู้ตนเอง 12) ความภูมิใจในตนเอง

ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึงความสามารถในการปรับตัวให้กลับเป็นปกติเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ไม่ปกติที่เกิดขึ้นกับชีวิต โดยสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นในทางสร้างสรรค์ ประกอบด้วยคุณลักษณะต่อไปนี้

- 1) การจัดการอารมณ์
- 2) ความมุ่งมั่น
- 3) การสร้างสัมพันธภาพ
- 4) การมองโลกเชิงสร้างสรรค์
- 5) การแก้ปัญหา
- 6) การประเมินตนเอง
- 7) การเผชิญความท้าทาย

ผู้ใหญ่ทำงาน หมายถึงบุคคลที่มีอายุ 18-59 ปี ที่มียานประจำทำและเป็นนักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียนหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ภาค 1/2558

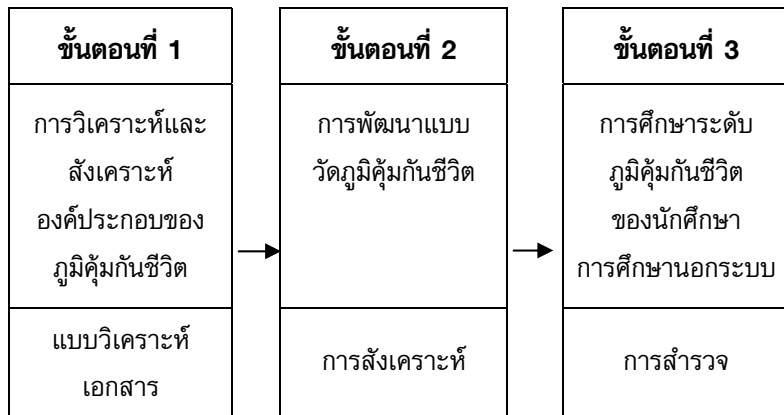
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. องค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิคุ้มกันชีวิตที่จะนำไปใช้ในการกำหนดคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการจัดการเรียนรู้สำหรับบุคคล

2. การได้รับข้อมูลระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ ซึ่งทำให้ได้รู้จักผู้เรียนเพิ่มขึ้น นำไปสู่การจัดการศึกษาที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของนักศึกษาการศึกษานอกระบบใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี มีวิธีการดำเนินการวิจัย 3 ขั้นตอน ตามแผนภูมิ 2 ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 การวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิต โดยการศึกษาจากเอกสารงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ

เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยผู้วิจัยและแบบวิเคราะห์เอกสาร ทำความเข้าใจ วิเคราะห์และสังเคราะห์ และนำความรู้ที่ได้มาสรุปเป็นองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิต

1.1 วิเคราะห์และสังเคราะห์คุณลักษณะของทักษะชีวิตสำหรับผู้ใหญ่โดยประมวลจากแหล่งอ้างอิงต่างๆ

1.2 วิเคราะห์และสังเคราะห์คุณลักษณะของความสามารถในการฟื้นพลังสำหรับผู้ใหญ่โดยประมวลจากแหล่งอ้างอิงต่างๆ รวมทั้งงานวิจัย

1.3 สังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิตโดยนำคุณลักษณะที่ได้จากการประมวลทักษะชีวิตมาพหุสัมพันธ์กับคุณลักษณะที่ได้จากการประมวลความสามารถในการฟื้นพลัง

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิต

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรวมทั้งตัวอย่างแบบวัดทักษะชีวิต และ แบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง

2.2 กำหนดรูปแบบของแบบวัด โดย

พิจารณาเลือกแบบสอบถามแบบมาตราประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ โดยให้คะแนน 1-5

2.3 วิเคราะห์องค์ประกอบแต่ละด้านของภูมิคุ้มกันชีวิต เพื่อสร้างข้อคำถามสำรวจพฤติกรรมที่เชื่อมโยงกับคุณลักษณะขององค์ประกอบแต่ละด้าน โดยรวบรวมพฤติกรรม หรือสถานการณ์ที่เชื่อมโยง หรือแสดงถึงแต่ละคุณลักษณะทั้งทางที่ส่งเสริม หรือข้อความในเชิงบวก และทางที่ขัดขวางหรือข้อความเชิงลบของแต่ละคุณลักษณะให้ได้มากที่สุด

2.4 คัดเลือกข้อคำถาม จัดสัดส่วนข้อคำถามแต่ละคุณลักษณะให้เท่าๆ กัน โดยแต่ละคุณลักษณะมีข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบเท่าๆ กัน

2.5 แบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตที่มีองค์ประกอบ 7 ด้าน ที่ได้ประกอบด้วยข้อคำถามด้านละ 8 ข้อคำถามเชิงบวก และเชิงลบอย่างละ 4 ข้อ

ตัวอย่างข้อคำถาม

องค์ประกอบด้านการจัดการอารมณ์

คำถามเชิงบวก

เวลาโกรธฉันสามารถยับยั้งตัวเองไม่ให้โต้ตอบจนกว่าจะสงบสติอารมณ์ได้

เมื่อเจอเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ฉันควบคุมสติได้ดี

คำถามเชิงลบ

- ฉันทำอะไรตามความรู้สึกของตัวเอง
- ความสามารถในการจดจ่อกับงานของ

ฉันแปรเปลี่ยนไปตามอารมณ์

2.6 นำแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา

2.7 นำแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตฉบับร่างไปให้ผู้ที่มีอายุ 18-59 ปีลองทำ และแสดงความคิดเห็น แล้วพิจารณาปรับปรุงแก้ไข

2.8 นำแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตฉบับร่างส่งอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ตรวจสอบและนำกลับมาแก้ไข ปรับปรุง

2.9 นำแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตฉบับร่างส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการศึกษานอกระบบโรงเรียน และผู้ทรงคุณวุฒิด้านเนื้อหาจำนวน 5 ท่านพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา และประเมินความสอดคล้องของตัวแปรสังเกตได้ โดยใช้สูตรการคำนวณดัชนีความสอดคล้องของข้อสอบ (IOC: Item Objective Congruence) รวมทั้ง ตรวจสอบความถูกต้อง ชัดเจน เหมาะสมทางภาษา

2.10 นำแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตที่ได้รับการประเมิน IOC มาคำนวณ โดยกำหนดค่าที่ยอมรับได้ที่ 0.60 ขึ้นไป จากการคำนวณพบว่า ข้อคำถามทั้งหมด มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.70-1.00 ข้อคำถามทุกข้อจึงนำไปใช้ได้ อย่างไรก็ตาม ผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านได้มีคำแนะนำให้ปรับปรุงแก้ไข ข้อคำถามต่างๆ จึงได้นำไปปรับแก้ไขตามความเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 ทดสอบคุณภาพของแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิต

3.1 เนื่องจากประชากรเป้าหมายในการ

วิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนั้น ในการทดสอบคุณภาพของแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตจึงนำแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตฉบับร่างไปทดสอบหาคุณภาพกับบุคคลทั่วไปที่เป็นคนไทยมีอายุระหว่าง 18-30 ปี โดยต้องไม่เป็นผู้ที่กำลังศึกษาในระบบโรงเรียน และวุฒิการศึกษาต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลเพื่อการทดสอบที่สถานประกอบการแห่งหนึ่งในย่านรัชดาภิเษก ได้จำนวนผู้ทดสอบแบบวัดจำนวน 30 คน โดยขอให้ผู้ทดลองทำแบบวัดได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อคำถาม ทั้งการเขียน และการช้คำถาม

3.2 นำผลการทดลองใช้แบบสอบถามฉบับร่างไปคำนวณค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's coefficient) ค่าที่คำนวณได้คือ 0.791 สำหรับข้อคำถาม 56 ข้อ นอกจากนี้ จากการคำนวณยังพบว่าการตัดข้อคำถามที่ให้ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมต่ำออกจากแบบวัดไม่มีผลทำให้ค่าความเที่ยงของแบบวัดสูงขึ้นอย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงคงข้อคำถามทั้ง 56 ข้อไว้ดังเดิม

ขั้นตอนที่ 4 ศึกษาคุณภาพของแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

4.1 ประชากร

ประชากรในงานวิจัยนี้คือนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาหลักสูตรการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย พ.ศ. 2551 ภาคเรียน 58/1 อายุ 18-59 ปี

4.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 210 คน จากศูนย์การศึกษานอก

ระบบโรงเรียนวัดลาดสนุ่น ศูนย์การศึกษาออกระบบโรงเรียนวัดโพสพผลเจริญ และโรงเรียนโรงเรียนธัญรัตน์ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

4.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดระดับภูมิคุ้มกันชีวิตด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พร้อมบรรยาย

ผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล ดังนี้

1. ผลของการวิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิต

ผู้วิจัยได้ประมวลคุณลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ระบุโดยองค์กรที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งระดับระหว่างประเทศ ได้แก่ UNICEF, WHO และกรมสุขภาพจิต องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ได้จากการประมวลมี 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดการกับอารมณ์ 2) การจัดการกับความเครียด 3) การเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น 4) การสื่อสาร 5) การสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 6) ความรับผิดชอบ ต่อสังคม 7) การคิดสร้างสรรค์ 8) การใช้วิจารณญาณ 9) การวางแผน การตัดสินใจ 10) การแก้ปัญหา 11) การรับรู้ตนเอง และ 12) ความภูมิใจในตนเอง ในส่วนของความสามารถในการฟื้นพลัง ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังจากเอกสาร และงานวิจัยต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น โครงการศึกษาความสามารถในการฟื้นพลังระดับนานาชาติ (The International Resilience Project (Grotberg, 1995), The

Resilience Factor (Reivich & Shatté, 2002), และการพัฒนาแบบวัดภูมิคุ้มกันทางอารมณ์ และจิตใจเชิงสถานการณ์ (วราพร เอวารวรรณ, 2553) โดยประมวลองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นพลังได้ 7 ประการ ดังตาราง 1

1.1 การจัดการกับอารมณ์ ได้แก่ การควบคุมและการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม

1.2 ความมุ่งมั่น ได้แก่ การมีความพยายาม ความอดทน ความมุ่งมั่นให้เกิดความสำเร็จ

1.3 ทักษะทางสังคม ได้แก่ การสื่อสาร การเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ

1.4 การมองโลกเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การมีทัศนคติเชิงบวก เห็นประโยชน์จากสิ่งที่มี เชื่อมั่นในความดี

1.5 การแก้ปัญหา ได้แก่ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การคาดการณ์ การวางแผน การตัดสินใจ

1.6 การรู้จักตนเอง ได้แก่ ความสามารถในการประเมินตนเอง ยอมรับและภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น

1.7 การเผชิญความท้าทาย ได้แก่ การยอมรับการเปลี่ยนแปลง มีทัศนคติเชิงบวกกับการเปลี่ยนแปลง

2. ระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 210 ฉบับ ได้ผลการวิจัยดังนี้

2.1 ผู้ตอบแบบวัดทั้งหมดจำนวน 210 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.33

ตาราง 1 การประสานองค์ประกอบของทักษะชีวิตกับความสามารถในการฟื้นพลัง

ทักษะชีวิต	ความสามารถในการฟื้นพลัง	ภูมิคุ้มกันชีวิต
<input type="checkbox"/> การจัดการกับอารมณ์ <input type="checkbox"/> การจัดการกับความเครียด	<input type="checkbox"/> การควบคุม การจัดการอารมณ์	1. การจัดการอารมณ์
	<input type="checkbox"/> ความมุ่งมั่น	2. ความมุ่งมั่น
<input type="checkbox"/> การทำความเข้าใจผู้อื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น <input type="checkbox"/> การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ <input type="checkbox"/> การปฏิเสธ การยืนยัน การต่อรอง การ เจรจาโน้มน้าว <input type="checkbox"/> การสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่าง บุคคล <input type="checkbox"/> ความรับผิดชอบต่อสังคม	<input type="checkbox"/> ทักษะทางสังคม การสื่อสาร การสร้างและรักษาสัมพันธภาพ	3. ทักษะทางสังคม
<input type="checkbox"/> การคิดสร้างสรรค์		4. ความคิดแบบสร้างสรรค์
<input type="checkbox"/> การใช้วิจารณญาณ <input type="checkbox"/> การวางแผนและการตัดสินใจอย่าง มีเหตุผลการคาดการณ์ <input type="checkbox"/> การแก้ปัญหา	<input type="checkbox"/> การแก้ปัญหา	5. การแก้ปัญหา
<input type="checkbox"/> การตระหนักรู้ในตนเอง การประเมินศักยภาพตัวเองในสถานการณ์ เฉพาะหน้า <input type="checkbox"/> ความภูมิใจในตนเอง		6. การรู้จักตนเอง
	<input type="checkbox"/> การเผชิญความท้าทาย	7. การเผชิญความท้าทาย

และเพศชาย ร้อยละ 36.67 โดยผู้ตอบแบบวัด มีอายุเฉลี่ย 27.93 ปี (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.74 ปี)

2.2 นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตโดยรวมในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.29$, S.D. = 0.32) ทั้งนี้ เมื่อพิจารณา ระดับภูมิคุ้มกันชีวิตในแต่ละองค์ประกอบพบว่า มีเพียงองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคมอยู่ใน ระดับค่อนข้างต่ำ ($\bar{X} = 2.95$, S.D. = 0.93) ในขณะที่ภูมิคุ้มกันชีวิตจำแนกตามองค์ประกอบในด้านอื่นอีก 6 ด้านอยู่ในระดับปานกลาง โดยมี

องค์ประกอบด้านการตระหนักรู้ในตนเองมีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.53)

2.3 นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตด้านการจัดการอารมณ์ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.57) โดยค่าเฉลี่ยของการไม่สามารถทำให้เป็นสุขกับการทำงานได้ มีค่าสูงสุด ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 1.27) ในขณะที่ ค่าเฉลี่ยของการทำอะไรตามความรู้สึกของตนเองมีค่าต่ำสุด ($\bar{X} = 2.83$, S.D. = 1.44)

2.4 นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตด้านความมุ่งมั่นในระดับ

ปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.46) โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความต้องการล้มเลิกความพยายามเมื่อพบกับอุปสรรค มีค่าสูงที่สุด และจัดอยู่ในระดับสูง ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.73) และพบว่า ความสามารถในการการปิดการรับรู้สิ่งที่มาบรรจบ การจดจ่อกับงาน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด $\bar{X} = 2.50$ S.D. = 1.07)

2.5 นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตด้านความคิดเชิงสร้างสรรค์ ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.39$, S.D. = 0.45) อย่างไรก็ตาม พบว่า การวาดภาพความสำเร็จของตัวเอง เป็นเรื่องยาก มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด โดยอยู่ในระดับสูง และการมีความเชื่อว่าการทำงานหนักให้ผลตอบแทนคุ้มค่าเสมอ มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 2.77$, S.D. = 1.33)

2.6 นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตด้านการแก้ปัญหา ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.13$, S.D. = 0.34) โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของการด่วนสรุป มีค่าสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.96) และ การดึงตัวเองออกจากความคิดวกวน มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 2.59$, S.D. = 1.24)

2.7 นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตด้านทักษะทางสังคมระดับค่อนข้างต่ำ ($\bar{X} = 2.95$, S.D. = 0.93) โดยมีค่าเฉลี่ยของความไม่เข้าใจผู้อื่น มีค่าสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 1.24) ในขณะที่ ความสามารถในการคาดเดาคำคิดความรู้สึกผู้อื่น มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 2.27$, S.D. = 0.78)

2.8 นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตน ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.46$, S.D. = 0.53) โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของการไม่ชอบความท้าทายมีค่าสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 1.34) และ ความ

คาดหวังในความสำเร็จของสิ่งที่กำลังทำมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 3.07$, S.D. = 1.25)

2.9 นักศึกษาการศึกษานอกระบบโรงเรียน มีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตด้านความกล้าเผชิญระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$, S.D. = 0.66) โดย ความสนใจในสิ่งต่างๆ รอบตัว มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.45) และ ความพอใจที่ได้ทำงานแบบเป็นกิจวัตร มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 2.60$, S.D. = 1.19)

อภิปรายผล

1. ภูมิคุ้มกันชีวิตในงานวิจัยนี้เป็นชุดของคุณลักษณะที่ได้จากการผสมองค์ประกอบของทักษะชีวิตกับองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังเข้าด้วยกัน โดยประมวลคุณลักษณะที่เป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ระบุโดยองค์กรที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายทั้งระดับระหว่างประเทศ ได้แก่ UNICEF, WHO และกรมสุขภาพจิต องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ได้จากการประมวลมี 12 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดการกับอารมณ์ 2) การจัดการกับความเครียด 3) การเข้าใจ เห็นใจผู้อื่น 4) การสื่อสาร 5) การสร้างและรักษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล 6) ความรับผิดชอบต่อสังคม 7) การคิดสร้างสรรค์ 8) การใช้วิจารณญาณ 9) การวางแผน การตัดสินใจ 10) การแก้ปัญหา 11) การรับรู้ตนเอง และ 12) ความภูมิใจในตนเอง ส่วนองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ได้จากการประมวลผลการศึกษาวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศ (Grotberg, 1995, Reivich & Shatté, 2002, วราพร เอรารวรรณ์, 2553) ได้องค์ประกอบ 7 ประการ ดังนี้ 1) การจัดการกับอารมณ์ 2) ความมุ่งมั่น 3) การสร้างสัมพันธภาพ 4) การมอง

โลกเชิงสร้างสรรค์ 5) การแก้ปัญหา 6) การประเมินตนเอง และ 7) การเผชิญความท้าทาย เมื่อนำองค์ประกอบของทักษะชีวิต และ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมาสังเคราะห์เป็นภูมิคุ้มกันชีวิต โดยมุ่งหมายให้ครอบคลุมคุณลักษณะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตทั้งในยามปกติ หรือในชีวิตประจำวัน และเมื่อเกิดวิกฤติการณ์ในชีวิตได้อย่างครบถ้วน จึงได้ภูมิคุ้มกันชีวิตที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่ 1) การจัดการอารมณ์ 2) ความมุ่งมั่น 3) ความคิดเชิงสร้างสรรค์ 4) การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ 5) ทักษะทางสังคม 6) การตระหนักรู้ในตน และ 7) ความกล้าเผชิญ ทั้งนี้ เนื่องจากข้อมูลองค์ประกอบของทั้งทักษะชีวิต และความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่นำมาใช้ในการประมวลครั้งนี้ มีทั้งข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในต่างประเทศ และข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในประเทศไทย เมื่อนำองค์ประกอบที่ประมวลได้มาสังเคราะห์เป็นภูมิคุ้มกันชีวิตในงานวิจัยนี้ จึงอนุมานได้ว่าองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันชีวิตที่สังเคราะห์ได้มีความสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย

2. แบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตพัฒนาขึ้นจากผลการวิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ประกอบพื้นฐานของภูมิคุ้มกันชีวิต ได้แก่ ทักษะชีวิต และความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ที่มาของข้อคำถามจึงมาจากคุณลักษณะย่อยๆ ของแต่ละองค์ประกอบ เช่น ข้อคำถามในส่วนของทักษะทางสังคม ซึ่งประกอบขึ้นจากทักษะการสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การเข้าใจ/เห็นใจผู้อื่น จึงเป็นข้อคำถามที่แสดงถึงคุณลักษณะดังกล่าว ทั้งคำถามเชิงบวก และคำถามเชิงลบ คำตอบของข้อคำถามแต่ละข้อ จึงสะท้อนถึงคุณลักษณะย่อยของบุคคล ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูล

พื้นฐานสำหรับการวางแผนพัฒนาทักษะ หรือคุณลักษณะที่พึงมีในแต่ละบุคคลได้ ในขณะที่คะแนนรวมของแบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตแต่ละองค์ประกอบซึ่งได้มาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมจากข้อคำถามเชิงบวกกับคะแนนรวมจากข้อคำถามเชิงลบจะแสดงภาพรวมของคุณลักษณะในแต่ละองค์ประกอบที่จะบ่งบอกถึงระดับภูมิคุ้มกันชีวิตอันหมายถึงผลรวมของความรู้ ความสามารถ ทักษะ และเจตคติของบุคคลที่ใช้ในการดำเนินชีวิตทั้งในยามปกติ และในช่วงที่ประสบกับภาวะวิกฤติ ทั้งนี้ แบบวัดภูมิคุ้มกันชีวิตที่พัฒนาขึ้นนี้ สามารถแยกพิจารณาแต่ละองค์ประกอบเพื่อนำไปสู่การศึกษาเพื่อเสริมสร้างบุคคลให้มีภูมิคุ้มกันชีวิตที่ดีขึ้น อันหมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความแข็งแกร่ง ทนทาน และยืดหยุ่นพอเหมาะพอควรสำหรับการยืนหยัด การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง การเผชิญหน้า การแก้ไขปัญหา หรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตได้

3. การวิจัยนี้มุ่งศึกษาบุคคลที่มีอายุระหว่าง 18- 59 ปี ที่เป็นนักศึกษาการศึกษานอกระบบในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ระดับมัธยมปลาย โดยวัดระดับภูมิคุ้มกันชีวิต ซึ่งเป็นการรวมของคุณลักษณะที่แสดงถึงแนวโน้มในการดำเนินชีวิตของบุคคลทั้งในชีวิตประจำวัน และเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ผลการสำรวจจะระดับภูมิคุ้มกันชีวิตของนักศึกษาการศึกษานอกระบบพบว่ามีระดับภูมิคุ้มกันชีวิตโดยรวมในระดับปานกลาง โดยเมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบไม่พบว่ามีองค์ประกอบด้านใดที่มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าระดับปานกลาง ทั้งนี้ พบว่าองค์ประกอบด้านทักษะทางสังคมมีค่าเฉลี่ยค่อนข้างต่ำ ในขณะที่องค์ประกอบอื่นๆ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม แม้ว่าค่าเฉลี่ย

ขององค์ประกอบส่วนใหญ่จะไม่อยู่ในระดับต่ำ แต่เป็นการสะท้อนถึงโอกาสที่ไม่สูงนักที่บุคคลเหล่านี้จะประสบความสำเร็จในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมีค่าเฉลี่ยของทักษะทางสังคมในระดับต่ำ ย่อมเป็นการสะท้อนถึงการมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเหล่านี้กับผู้อื่น ซึ่งรวมถึงครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน อันจะส่งผลต่อการขาดที่พึ่ง หรือที่ปรึกษา เมื่อเกิดปัญหา หรือเกิดภาวะวิกฤติขึ้นในชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อมูลระดับภูมิคุ้มกันชีวิตที่ได้จากการวิจัยนี้เป็นข้อมูลเชิงปริมาณซึ่งเป็นภาพรวมที่ได้จากการเฉลี่ยของข้อมูล อย่างไรก็ตาม เนื่องจากบุคคลมีความแตกต่างกันในหลายมิติ ดังนั้นเพื่อให้ได้ข้อมูลของระดับภูมิคุ้มกันชีวิตที่ชัดเจนขึ้น จึงควรมีการศึกษาด้วยวิธีการอื่นๆ ประกอบ เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตด้วยวิธีการต่างๆ รวมทั้งการหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับภูมิคุ้มกันชีวิตกับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับความ

สำเร็จในชีวิต หรือการมีชีวิตที่มีคุณภาพ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตน

2. จากข้อมูลผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ ระดับมัธยมปลาย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2557 ที่มีสัดส่วนร้อยละ 16.07 แสดงว่ามีนักศึกษาการศึกษานอกระบบจำนวนมากที่ไม่ประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลระดับภูมิคุ้มกันชีวิตที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ที่ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ดังนั้น จึงเสนอแนะให้มีการวิจัยเพื่อพัฒนานักศึกษาการศึกษานอกระบบให้เป็นผู้ที่มีความสามารถ ทักษะ และเจตคติที่ส่งเสริมความสำเร็จในชีวิต ด้วยการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต เพื่อให้นักศึกษาเหล่านั้นสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ สามารถยืนหยัดฝ่าฟันอุปสรรค แก้ไขปัญหา หรือวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตเพื่อนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จ โดยเริ่มต้นจากความสำเร็จในการเรียนเป็นเบื้องต้น

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2551). *ฟื้นฟูสุขภาพะยามสังคมวิกฤต*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี. (2546). *หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรารพร เอรารวรรณ์. (2553). *การพัฒนาแบบวัดภูมิทัศน์ด้านทานทางอารมณ์และจิตใจเชิงสถานการณ์ สำหรับนักศึกษาปริญญาบัณฑิตโดยใช้เทคนิคแผนผังกลุ่มเชื่อมโยง การสัมภาษณ์แบบ MMI และการวิเคราะห์พหุลักษณะ-พหุวิธี 2 ระดับ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร

- อาชัญญา รัตนอุบล. (2543). *การเรียนรู้ผู้ใหญ่ทางการศึกษานอกระบบโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2551). *พัฒนาการการเรียนรู้และการจัดกิจกรรมสำหรับผู้ใหญ่*. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิทธิพัทธ์ สุธันพรกุล. (2554). *การนำเสนอกลยุทธ์ทางเลือกการบริหารจัดการสถานศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนตามแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและแนวคิดการจัดการศึกษาเพื่ออาชีพโดยใช้กระบวนการจัดการความรู้*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต). สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร

ภาษาอังกฤษ

- Ahernl, N.R., Ark, P., & Byers, J., (2008). Resilience and coping strategies in adolescents. *Paediatric nursing*, 20(10); 32-36.
- Benard, B., (1993). Fostering resiliency in kids. *Education leadership*, 59, 44-48
- Grotberg, E.H., (1995). *A guide for promoting resilience in children: strengthening the human spirit. (Early childhood development: Practice and Reflection No. 8)*. The Hgne, The Netherlands, the Bernard van leer Foundation.
- Liebenberg, L., Ungar, M., (2009). *Researching Resilience*. Toronto: University of Toronto Press Incorporated.
- Reich, J., Zautra, A., J., Hall, J.S., (2010). *Handbook of Adult Resilience*. New York, NY: The Guilford.

ผู้เขียน

กฤติกา สุทธิพันธุ์ สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: krittika.s@thaiairways.com

รองศาสตราจารย์ ดร.อาชัญญา รัตนอุบล สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อีเมล: archanya@gmail.com

รองศาสตราจารย์ ดร.เกียรติวรรณ อมาตยกุล สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.