

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิต  
นักศึกษาระดับปริญญาตรี สังกัดสถาบันอุดมศึกษา

A Confirmatory Factor Analysis of spiritual resilience in a new normal  
era for University students in higher education institutions ,Thailand

ประสาร ศรีพงษ์เพลิด

Prasarn Sripongplerd

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

Faculty of Education and Human Development, Roi-et Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author, Email: sarnsri146@gmail.com

Retrieved: November 11, 2024; Revised: February 27, 2025; Accepted: February 28, 2025

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีที่ 1-4 จำนวน 5 แห่ง ปีการศึกษา 2566 ในสถาบันอุดมศึกษา จำนวน 1,026 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษามีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 25 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.21 – 0.67 และมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 การวิเคราะห์องค์ประกอบในครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) สติสัมปชัญญะ 2) ความหวัง 3) การพึ่งพาตนเอง 4) การเผชิญปัญหา 5) ความยืดหยุ่น พบว่า มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมี ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 1.29 df=2, p=.52, ค่า GFI=1.00 ค่า AGFI=1.00, ค่า RMSEA=0.00, ค่า SRMR=0.01 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.59-0.68 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า โมเดลการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่สามารถวัดองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาได้

**คำสำคัญ:** การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน; ภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่; นิสิตนักศึกษา

### Abstract

The purpose of this research was to analyze the confirmatory factor of spiritual resilience in a new normal era for University students in higher education institutions. The samples were 1,026 of 5 undergraduate year 1-4 undergraduate the academic year of 2023 Students in Higher Education Institutions. They were chosen by multiple random sampling. The instrument used in this research was spiritual resilience in a new normal era questionnaire for University Students in Higher Education Institutions. There were 25 items with 5 rating scales by had division item between 0.21 – 0.67 and the reliabilities at 0.82. Data were analyzed by confirmatory factor analysis performed,

The research results was found that; There were 5 factors of spiritual resilience in a new normal era of University Students; 1) consciousness. 2) hope 3) self-reliance 4) problem-solving 5) resiliency. The spiritual resilience in a new normal era model in accordance was fit with the empirical data with Chi-square  $\chi^2=1.29df=2$ ,  $p=.52$ , GFI=1.00 AGFI=1.00, RMSEA=0.00, SRMR=0.01 and they were significant at .05 level. All variables were appropriate as observed variables of spiritual resilience in a new normal era of University Students.

**Keywords:** Analyze The Confirmatory Factor; Spiritual Resilience in a New Normal Era; University Student

## บทนำ

จากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด -19) ส่งผลกระทบต่อในวงกว้างไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมโดยเฉพาะผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลให้ประเทศไทยต้องประสบกับปัญหาต่างๆมากมาย โดยเฉพาะปัญหาเด็กและเยาวชนของไทย ผลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยโดยกรมสุขภาพจิต เก็บข้อมูลจากเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวนสะสม 503,884 ราย ของกรมสุขภาพจิต ผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ระหว่างวันที่ 12 ก.พ. 65 - 14 ต.ค. 67 พบเสี่ยงซึมเศร้าถึง 51,789 ราย คิดเป็นร้อยละ 10.28 เสี่ยงทำร้ายตนเอง จำนวน 87,718 ราย คิดเป็นร้อยละ 17 และจากผลสำรวจประเด็นสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิตของนักศึกษา 9,050 คน ภายใต้โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ปี 2565 พบนักศึกษามีความเครียดบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา 40% มีความรู้สึกเศร้า 30% เคยทำร้ายตัวเอง 12% เคยคิดฆ่าตัวตาย 4% และถูกวินิจฉัยว่ามีอาการจิตเวช 4.33% ตัวเลขเหล่านี้ไม่เพียงแต่สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น ที่ต้องการการดูแลอย่างเร่งด่วนเท่านั้น แต่ยังเป็นสัญญาณเตือนว่าเราทุกคนต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังในการแก้ไขปัญหา (กรมสุขภาพจิต, 2567)

จากการวิเคราะห์เอกสารพบว่า สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นอาจเกิดจากการได้รับผลกระทบจากปัจจัยภายนอก ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปโดยเฉพาะเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตปรับตัวได้ยากลำบาก แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจัยภายในที่เป็นสาเหตุหลักที่แท้จริง คือ ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ซึ่งภูมิคุ้มกันทางจิตใจเป็นคุณลักษณะหนึ่งตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชได้พระราชทานหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง(สำนักงานคณะปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ, 2554) ที่มีคุณลักษณะสำคัญ 2 ด้านที่ทำให้บุคคลมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุขได้ คุณลักษณะประการแรกคือความพอประมาณได้แก่ ความพอดี ไม่มากน้อยเกินไป ไม่สุดโต่งประการที่สองคือความมีเหตุมีผล และประการที่สามคือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ประกอบกันกับเงื่อนไขสำคัญ 2 ประการได้แก่ 1) ความรู้และ 2) มีคุณธรรม จากหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงจะเห็นได้ว่าคุณลักษณะสำคัญประการหนึ่งในการที่บุคคลจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างอยู่เย็นเป็นสุขได้นั้นคือการมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง ซึ่งจะเป็นเครื่องมือในการป้องกันตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงไม่มั่นคงหรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ พร้อมทั้งจะเผชิญผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของสังคมได้สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ สอดคล้องกับ อรรถพินทร์ ชุชม, สุภาพร ณะชานันท์ และทัศนาก ทองภักดี (2555) ได้ให้ความหมายของภูมิคุ้มกันทางจิต หมายถึง คุณลักษณะทางจิตใจของบุคคลที่ประกอบด้วยความสามารถ ในการพึ่งพาตนเองได้มีสติสัมปชัญญะ มีความหวัง มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และมีความ ยืดหยุ่นในการปรับตัว ได้ด้วยเหตุนี้การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปลูกฝังให้เยาวชนไทย ทั้งนี้เนื่องจากจิตใจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคล

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตพบว่า มีนักวิชาการหลายท่านในประเทศและต่างประเทศได้พูดถึงองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตดังเช่น อรพินทร์ ชูชม และคณะ (2555) สรุปสาระสำคัญได้ว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตว่า หมายถึง คุณลักษณะทางจิตที่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้ 1) สติสัมปชัญญะ 2) การพึ่งพาตนเอง 3) ความหวัง 4) การเผชิญปัญหา 5) ความยืดหยุ่น เช่นเดียวกับดุจเดือน พันธมนาวิน (2551) ได้วิเคราะห์ว่า ภูมิคุ้มกันตนเป็นคุณลักษณะที่สำคัญลักษณะหนึ่งตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การมีภูมิคุ้มกันตน ประกอบด้วย การมีสติ-สัมปชัญญะ ความชอบเสี่ยง ความสามารถในการจัดการกับปัญหา และการมองโลกในแง่ดี กรมสุขภาพจิต (2562) ได้แบ่งองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจหรือพลังสุขภาพจิต ออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) พลังอดีต 2) พลังฮึด 3) พลังสู้ อริยา ดีประเสริฐ และ รั้งสรรค มาระเพ็ญ (2566) ได้ศึกษาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันจิตโดยใช้ว่า พลังสุขภาพจิตในยุคโควิด พบว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ 1) ด้านความทนทานทางอารมณ์ 2) ด้านกำลังใจ และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา การศึกษาของยูและซาง (Yu & Zhang, 2007) ซึ่งจำแนกองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจในชาวจีน 3 องค์ประกอบคือ การยืนหยัดอดทน การมีจุดแข็งและการมองโลกในแง่ดี โกโชฮุย (Khoshouei, 2009) ศึกษาองค์ประกอบของ ภูมิคุ้มกันทางใจ 4 องค์ประกอบคือ แรงจูงใจ ความมั่นใจในตนเอง การยืนหยัดอดทน และความสามารถในการปรับตัว เป็นต้น โคลท์เน็น (Klohn, 1996) ได้กล่าวว่า ภูมิคุ้มกันทางใจ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบคือ การมองโลกในแง่ดี ด้วยความมั่นใจ การดำเนินการที่มีอิสระและมีประสิทธิภาพ การหยิ่งเห็น และความอบอุ่นระหว่าง บุคคล และการแสดงออกอย่างมีทักษะ อีกทั้ง ลันด์แมน และคณะ (Lundman et al., 2007) ศึกษาองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางใจในชาวสวีเดน 5 องค์ประกอบคือ จิตใจสงบ การมีความหมาย ความมานะอดสาหัส การอยู่ตามลำพัง และการนับถือตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำเอาองค์ประกอบภูมิคุ้มกันจิตของอรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และ ทศนา ทองภักดี (2555) มาเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยัง ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) สติสัมปชัญญะ 2) การพึ่งพาตนเอง 3) ความหวัง 4) การเผชิญปัญหา 5) ความยืดหยุ่น เพราะว่าทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ ผู้วิจัยมองว่า เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตที่ดีของเยาวชนไทยที่ควรมีในยุคชีวิตวิถีใหม่ เพราะจากสถานการณ์โควิด 19 ที่ผ่านมาส่งผลกระทบต่อทางร่างกายและจิตใจ ทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความสิ้นหวัง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และปรับตัวได้ยากลำบาก จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตเป็นเครื่องมือในการป้องกัน ตัวเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ไม่มั่นคง หรือไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และทำให้สามารถจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ด้วยเหตุนี้ การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิต จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรปลูกฝังให้เยาวชนไทย เนื่องจากจิตใจมีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล (อรพินทร์ สิริสัมพันธ์ และ ภัทธพล มหาจันทร์, 2554; อรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และ ทศนา ทองภักดี, 2555) ดังนั้นในยุค New normal นี้ บุคคลจึงควรสร้างภูมิคุ้มกันจิตที่ดีในการดำเนินชีวิตโดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เพื่อก่อให้เกิดการระลึกและรู้ตัว สามารถใช้ปัญญาในการตัดสินใจกระทำหรือยับยั้งตนไม่กระทำและแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างรอบคอบและเหมาะสม เชื่อมั่นในตนเอง รู้ว่าชีวิตมีเป้าหมาย รู้จักสร้างแรงจูงใจด้วยพลังแห่งความหวัง สามารถจัดกับปัญหาที่กำลังเผชิญ ทลอดจนปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค และนอกจากนี้ภูมิคุ้มกันจิตทั้ง 5 องค์ประกอบที่กล่าวมานั้นยังสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นปรัชญาที่ยึดหลักทางสายกลาง ที่ใช้เป็นหลักคิดและหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดสมดุลในชีวิตและสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมือนเดิมในยุค New Normal และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับให้ดำเนินไปในทางสายกลางมีความไม่ประมาท มีความพอเพียง และมีความพร้อมที่จะจัดการต่อผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลง ซึ่งจะต้องอาศัยความรู้ รอบคอบและระมัดระวังในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตัวตาม

หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงคือการเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบ และการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่าง ๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคตทั้งใกล้และไกล

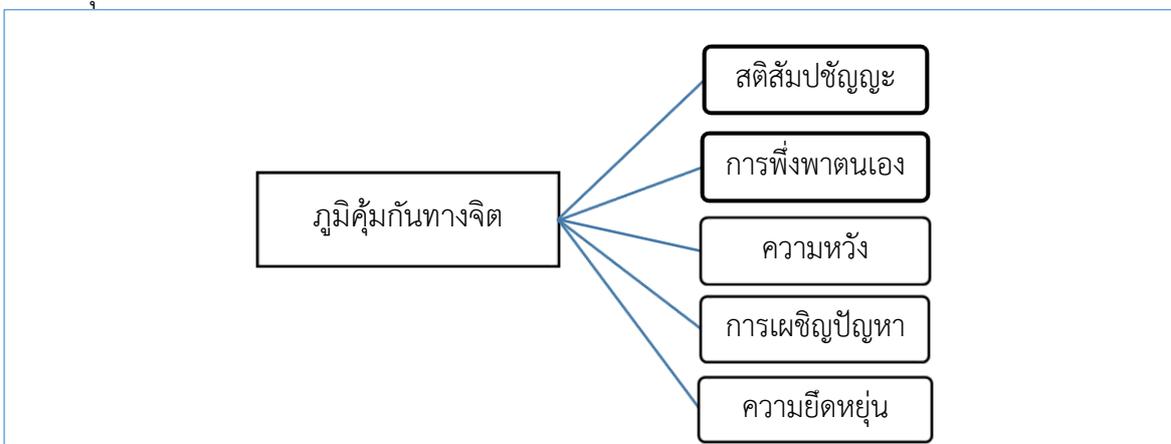
วัยนักศึกษาเป็นวัยที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งจะต้องเรียนรู้การใช้ชีวิต ต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ตนไม่คุ้นเคย หากไม่สามารถปรับตัวหรือแก้ไขวิกฤตที่อาจเกิดขึ้น ก็จะส่งผลให้เกิดความเครียด ความเจ็บป่วยได้และนำไปสู่การทำร้ายตนเองเพื่อหนีปัญหาดังที่ปรากฏตามข่าว ดังนั้น ความเข้มแข็งทางจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการใช้ชีวิตของนักศึกษา ซึ่งคุณลักษณะของบุคคลเหล่านี้ล้วนมีความเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันทางใจที่สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้มากน้อยเพียงใด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาสังกัดสถาบันอุดมศึกษา โดยใช้เทคนิควิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลจากการวิจัยครั้งนี้จะทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่ชัดเจนซึ่งและส่งผลต่อการนำไปทำการวิจัยเพื่อต่อยอดในอนาคต ตลอดจนเป็นประโยชน์แก่อาจารย์ ครูและบุคลากรทางการศึกษาและหน่วยงานอื่น ๆ ในการนำไปประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่และสามารถนำไปประยุกต์ใช้จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน การฝึกอบรมให้กับผู้เรียนตลอดทั้งในสถาบันการศึกษาได้ทุกระดับ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาสังกัดสถาบันอุดมศึกษา
2. เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาสังกัดสถาบันอุดมศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์

### กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาองค์ประกอบภูมิคุ้มกันจิตของอรพินทร์ ชูชม, สุภาพร ธนะชานันท์ และทัศนาก ทองภักดี (2555) มาเป็นกรอบแนวคิดพื้นฐานในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยังประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) สติสัมปชัญญะ 2) การพึ่งพาตนเอง 3) ความหวัง 4) การเผชิญปัญหา 5) ความยืดหยุ่น มาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ดังภาพประกอบ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) ใช้เทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory factor analysis) มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบ เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2566 ในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ทั้งหมด 155 สถาบัน จำนวน 225,415 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2566)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis : CFA) เป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2566 ชั้นปีละ 240 คน ในสถาบันอุดมศึกษา สังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 5 แห่ง จำนวน 1,200 คน ที่ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) ได้แก่ ขั้นที่ 1 ทำการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเขตพื้นที่ (Area Cluster Sampling) โดยแบ่งเขตพื้นที่ออกเป็น 4 ภูมิภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling สุ่มมา 1 ภูมิภาค ผลปรากฏว่า สุ่มได้ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ขั้นที่ 2 จำแนกมหาวิทยาลัยสังกัดสถาบันอุดมศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็น 5 กลุ่มจังหวัด ขั้นที่ 3 สุ่มจังหวัดในแต่ละกลุ่มจังหวัด (Cluster Sampling) กลุ่มจังหวัดละ 1 จังหวัด ขั้นที่ 4 ทำการสุ่มสถาบันในจังหวัดที่ได้รับการสุ่มจากขั้นที่ 2 จำนวนจังหวัดละ 1 สถาบัน โดยจังหวัดที่มี 1 สถาบัน ใช้สถาบันดังกล่าวเป็นตัวอย่าง ส่วนจังหวัดที่มีมากกว่า 1 สถาบัน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับสลากมา 1 สถาบัน เพื่อใช้เป็นตัวอย่าง ผลการสุ่มปรากฏ ดังนี้ จังหวัดอุดรธานีได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จังหวัดนครพนมได้แก่ มหาวิทยาลัยนครพนม จังหวัดกาฬสินธุ์ได้แก่ มหาวิทยาลัยกาฬสินธุ์ จังหวัดนครราชสีมาได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จังหวัดศรีสะเกษได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ และขั้นที่ 5 สุ่มนักศึกษาในแต่ละชั้นปี (Stratified Random Sampling) โดยมีระดับชั้นปีเป็นชั้น (Strata) ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างชั้นปีละ 60 คน การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาตัวบ่งชี้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ comrey and lee (1992) ที่ได้เสนอแนะว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 ราย ถือว่า แย่มาก (very poor) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 ราย ถือว่า ไม่ดี (poor) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 200 ราย ถือว่า พอใช้ได้ (fair) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 ราย ถือว่า ดี (good) กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 ราย ถือว่า ดี มาก (very good) และกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,000 หรือมากกว่า 1,000 ราย ถือว่า ยอดเยี่ยม (as excellent)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งมีลักษณะเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดได้ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 จำนวน 25 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.21 – 0.67 และการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ 0.82

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แจกแบบวัดและเก็บด้วยตนเองจำนวน 1,200 ชุด เพื่อลดความคลาดเคลื่อนในการเก็บข้อมูลเก็บเพื่อไว้ 20% ซึ่งได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์จำนวน 1,026 ชุดซึ่งมีจำนวนมากกว่าที่กำหนดไว้ และนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) เพื่อแสดงหลักฐานความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างของแบบวัด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (CFA) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลโครงสร้างของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาตามกรอบ

แนวคิดกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ที่มีการประมาณค่าพารามิเตอร์ ด้วยวิธีการประมาณค่าความเป็นไปได้สูงสุด ซึ่งพิจารณาจากค่าไค-สแควร์ โดยค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าดัชนี วัดความกลมกลืน (GFI) และค่าดัชนี วัดความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มากกว่า .90 ขึ้นไป มีค่าดัชนี รากฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของ ค่าความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) น้อยกว่า .05

**ผลการวิจัย**

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลโครงสร้างของภูมิคุ้มกันทางจิตของนิสิตนักศึกษา พบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.31-0.54 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความหวังกับการเผชิญปัญหา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.54 ส่วนความหวังกับความยืดหยุ่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.31

ส่วนผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา พบว่า องค์ประกอบไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่า องค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบมีค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.78 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.73-0.84 แสดงว่า องค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษามีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้ดังตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ขององค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา

(n=1,026)

องค์ประกอบ	สถิติสัมพัทธ์	การพึ่งพาตนเอง	ความหวัง	การเผชิญปัญหา	ความยืดหยุ่น
สถิติสัมพัทธ์	1.00				
การพึ่งพาตนเอง	0.39*	1.00			
ความหวัง	0.37*	0.43*	1.00		
การเผชิญปัญหา	0.39*	0.36*	0.54*	1.00	
ความยืดหยุ่น	0.39*	0.45*	0.31*	0.40*	1.00

Bartlett's Test:  $\chi^2=1228.47$  df=10 p=.00 KMO=0.78

Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.73-0.84

\*p<.05

2. การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษามาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า ข้อมูลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ ของนิสิตนักศึกษา (n=1,062)

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
$\chi^2$	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน $\chi^2 / df$ ไม่เกิน 2.00	$\chi^2=1.29$ df=2 p=.52 1.29/2=0.14
GFI	มากกว่า 0.90	1.00
AGFI	มากกว่า 0.90	1.00
CFI	มากกว่า 0.95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.00
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.01

จากตารางที่ 2 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ ในดัชนีกลุ่มสมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 1.29 df=2, p=.52, ค่า GFI=1.00 ค่า AGFI=1.00, ค่า RMSEA=0.00, ค่า SRMR=0.01 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI=1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ตามสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นโมเดลการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งภูมิคุ้มกันจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา มีจำนวน 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ การพึ่งพาตนเอง ความหวัง การเผชิญปัญหา และความยืดหยุ่น ดังตารางที่ 3

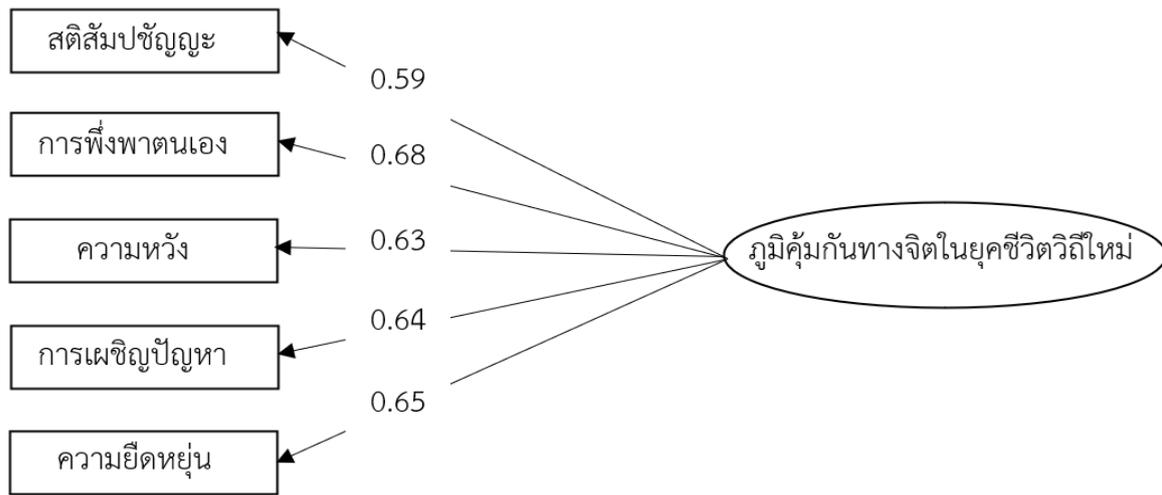
**ตารางที่ 3** การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา (n=1,026)

ภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่	SC	SE	t	CR
สติสัมปชัญญะ	0.59	0.03	18.10*	0.35
การพึ่งพาตนเอง	0.68	0.03	20.09*	0.46
ความหวัง	0.63	0.04	17.16*	0.40
การเผชิญปัญหา	0.64	0.04	17.07*	0.41
ความยืดหยุ่น	0.65	0.03	19.11*	0.42

$\chi^2=1.29$  df=2 p=.52 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.000 RMSEA=0.00 SRMR=0.01

\*p<.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.59-0.68 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการพึ่งพาตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด = 0.68 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 46) รองลงมาคือ ความยืดหยุ่น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่า = 0.65 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 42) การเผชิญปัญหา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน = 0.64 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 41) ความหวัง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน = 0.63 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 40) ส่วนสติสัมปชัญญะ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุด = 0.59 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 35) ตามลำดับ



$\chi^2=1.29$  df=2 p=.52 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.000 RMSEA=0.00 SRMR=0.01

ภาพที่ 2 โมเดลการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษาสังกัดสถาบันอุดมศึกษา จากการทดสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่าองค์ประกอบเชิงยืนยันขององค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีองค์ประกอบภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) สติสัมปชัญญะ 2) การพึ่งพาตนเอง 3) ความหวัง 4) การเผชิญปัญหา 5) ความยืดหยุ่น โดยองค์ประกอบดังกล่าวสอดคล้องกับการศึกษาโมเดลการวัดพลังสุขภาพจิตของอริยา ดีประเสริฐ และ รังสรรค์ มาระพีณู 2566 ที่ศึกษาพบว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลแต่ละองค์ประกอบโดยเรียงตามลำดับคะแนนค่าน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปหาน้อยดังนี้

1. องค์ประกอบด้านการพึ่งพาตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุด = 0.68 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 46) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การจัดการเรียนการสอนของสถาบันการศึกษาทุกระดับที่ผ่านมามีจุดมุ่งหมายที่จะช่วยให้ผู้เรียนสามารถพึ่งพาตนเองได้ คือไม่เป็นภาระของผู้อื่น ทำงานได้ด้วยตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง โดยมุ่งจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับพระราชบัญญัติ การศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2542 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546) ได้กำหนด ในมาตรา 7 ไว้ว่า ..การศึกษาจะต้องมุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ภาคภูมิใจในความเป็นไทย รู้จักรักษา ผลประโยชน์ของส่วนรวมส่งเสริมการเรียนรู้วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นและของไทย ควบคู่ไปกับการรู้ สากล มีความสามารถในการประกอบอาชีพ พึ่งตนเอง ได้... นอกจากนี้ การพึ่งพาตนเองเป็นองค์ประกอบหนึ่งของจิตลักษณะพอเพียงตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดังที่ดวงเดือน พันธมนาวิน (2552) ได้อธิบายถึงการพึ่งตนเองว่า เป็นจิตลักษณะพอเพียง กล่าวคือ เป็นความสามารถและความพยายามของตนในการทำสิ่งต่างๆ ด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ ให้ได้ผลดีด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ไม่ต้องพึ่งหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น หรือจากภายนอกมากเกินไปจนบรรลุปเป้าหมายที่ตนวางไว้ และยังสอดคล้องกับแนวคิดพุทธศาสนาที่ว่า “อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ” ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เป็นคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนาที่ได้สอนให้ คนเรารู้จักพึ่งพาตนเอง ก่อนที่จะไปพึ่งพาผู้อื่น ซึ่งหลักคำสอนนี้ยังคงใช้ได้เสมอถึงแม้ในยุคโลกาภิวัตน์หรือที่เรียกว่าโลกไร้พรมแดน หรือยุคที่มีการแข่งขันกันอย่างหลากหลายของทุนนิยม (กัลยาณี ศรีใจ,2564)

สอดคล้องกับงานวิจัยของวรชกร คำพงษ์และเทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย (2559) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาตัวชี้วัดความเป็นพลเมืองของนิสิตระดับปริญญาตรีพบว่า องค์ประกอบที่ 1 ด้านมีอิสรภาพและพึ่งตนเองมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูง (0.70)

2. องค์ประกอบด้านความยืดหยุ่น เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับ 2 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.65 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 42) ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากนักศึกษาได้ผ่านการเผชิญปัญหาต่างๆ มาเป็นระยะๆ ตั้งแต่ก้าวเข้าสู่รั้วสถาบันอุดมศึกษา มีการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตการเรียนและปรับวิถี การดำเนินชีวิตในระดับมัธยมศึกษามาเป็นระดับอุดมศึกษา ได้ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบต่อ จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก จึงมีประสบการณ์ในการสร้างพลังสุขภาพจิตให้ตนเอง ในการอดทน อดกลั้นและ ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ที่พบเจอ ซึ่งถือว่าผ่านภาวะวิกฤต ของช่วงวัยมาแล้ว เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาภาวะวิกฤตอย่างต่อเนื่อง จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขแม้จะเผชิญกับภาวะที่เลวร้าย (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2557) สอดคล้องกับงานวิจัยของโกโชฮุย (Khoshouei, 2009) ที่ได้ศึกษาองค์ประกอบของ ภูมิคุ้มกันทางใจ 4 องค์ประกอบคือ แรงจูงใจ ความมั่นใจในตนเอง การยืนหยัดอดทน และ ความสามารถในการปรับตัว เป็นต้น

3. องค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหา เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับ 3 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.64 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 41) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า แม้ว่าการเผชิญปัญหาและการปรับตัวนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิตในทุก เพศทุกวัย แต่ช่วงชีวิตที่สำคัญยิ่งที่ประสบปัญหาและเผชิญวิกฤตการณ์ในการปรับตัวมากกว่าวัยอื่นก็คือช่วงวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องปรับตัวเข้าสู่ระบบการศึกษาในมหาวิทยาลัยและต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น (Hurtado, 1992; นันทพร กุลชนะธรรมา, อรพินทร์ ชูชม และวิชุดา กิจธรรรม, 2560) หากนักศึกษาคนใดที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะส่งผลกระทบต่อ การเรียน ทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หากยังปรับตัวไม่ได้ในระยะยาวจะส่งผลกระทบต่อ การพัฒนาการเป็นนักศึกษาหรือ ลาออกระหว่างการเรียนซึ่งเป็นการสูญเสียทรัพยากรที่เกี่ยวข้องไปโดยเปล่าประโยชน์ (ธเนศ แม่นอินทร, 2563) ดังนั้นการเผชิญปัญหาจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่จะทำให้นักศึกษาผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคไปได้ ซึ่งวิธีการจัดการกับปัญหาของแต่ละคนมีหลากหลายวิธีที่แตกต่างกันไป ดังที่ Pearlin และ Schooler (1978) ระบุว่า การเผชิญปัญหาเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเพื่อปกป้องตนเองจากปัญหาหรือความเครียดต่าง ๆ ที่เข้ามาคุกคามหรือรบกวนจิตใจ สอดคล้องกับกรมสุขภาพจิต (2562) ได้แบ่งองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางใจหรือพลังสุขภาพจิต ออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) พลังอดีต หมายถึง การที่คนเรามีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจ มั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียด ทุกข์ใจมาก ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ 2) พลังฮึด หมายถึง มีขวัญและกำลังใจ การสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอยหรือมีกำลังใจจากคนรอบข้าง 3) พลังสู้ หมายถึง พร้อมสู้กับปัญหา หาที่ปรึกษา หาทางออกหลาย ๆ ทางซึ่งน้ำหนักกว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดีไม่ตัดสินใจแก่ปัญหาโดยใช้อารมณ์ต้องคิดให้รอบคอบ ปัญหาที่ เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤตเหตุการณ์ไม่คาดฝัน มักเป็นเรื่องใหญ่ ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้ง แรงกายแรงใจในการสู้กับปัญหา และสอดคล้องกับอริยา ดีประเสริฐ และ รังสรรค์ มาระเพ็ญ (2566) ได้ศึกษาองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันจิตโดยใช้ว่า พลังสุขภาพจิตในยุคโควิด พบว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ 1).ด้านความทนทานทางอารมณ์ 2) ด้านกำลังใจ และ 3) ด้านการจัดการกับปัญหา

4. องค์ประกอบด้านความหวัง เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับ 4 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 40) ทั้งนี้เนื่องจาก ความหวัง เป็นการตอบสนองขั้นพื้นฐานที่มีความจำเป็นสำหรับชีวิตของมนุษย์ เป็นรากฐานในการเผชิญปัญหาและเป็นกระบวนการตัดสินใจที่ประสิทธิภาพ ความหวังเป็นพลังภายในของบุคคลที่ทำให้พวกเขาสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่างๆในปัจจุบันขณะและสนับสนุนให้บุคคลคาดหวังถึงผลบวกที่จะเกิดขึ้นใน

อนาคตของตน ทำให้บุคคลเกิดแรงบันดาลใจ มีความมุ่งมั่น พยายาม อดทน ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆได้ (Dufault & Martocchio, 1985; Miller, 1985; Herth, 1990) เช่นเดียวกับ Snyder (1991) ระบุว่า ความหวัง หมายถึง ความเชื่อว่า บุคคลสามารถตั้งเป้าหมายค้นหาวิธีการบรรลุเป้าหมายได้ พร้อมทั้งมีแรงจูงใจที่จะกระทำการต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายได้ ความหวังเป็นทั้งความตั้งใจและการหาวิธีการบรรลุ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ในความหมายนี้เป็นกระบวนการคิดอย่างต่อเนื่องที่ประกอบด้วย การที่บุคคลมีความตั้งใจและความมุ่งมั่นเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตนปรารถนา รวมทั้งมีแนวทางหรือวิธีการต่างๆที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ปรารถนา การมีความหวังจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิต เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำใดๆที่ทำให้พวกเขาปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกมั่นใจว่า การกระทำของตนจะนำไปสู่ความเป็นไปได้ที่จะประสบผลสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังในอนาคต

5. องค์ประกอบด้านส่วนสติสัมปชัญญะ เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับสุดท้าย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.59 มีความแปรผันร่วมกับภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 35) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า จากสถานการณ์โลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้คนต้องยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงโดยการมองหาหนทางแก้ไขและไม่ประมาท ปัจจัยที่จะทำให้คนปรับตัวได้เร็ว นั่นคือสติสัมปชัญญะ สติ คือ ความระลึกได้ หรือรู้ตนเองอยู่เสมอว่ากำลังทำอะไรในปัจจุบันขณะ ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถแก้ไขปัญหาที่กำลังเผชิญได้อย่างเหมาะสม การฝึกสติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (2012) แสดงความคิดเห็นว่า สติสามารถช่วยให้ผู้คนสร้างความสัมพันธ์และฟื้นฟูความหวังซึ่งจะช่วยให้พวกเขารับมือกับ สถานการณ์ที่ต้องการความยืดหยุ่นได้สอดคล้องกับงานวิจัยของทิพย์ธิดา ณ นคร และคณะ (2564) ที่ศึกษาพบว่า สติ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติ

## องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา ในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบโดยเรียงลำดับน้ำหนักองค์ประกอบจากมากไปน้อยดังนี้ การพึ่งพาตนเอง รองลงมาคือความยืดหยุ่น การเผชิญปัญหา ความหวัง สติสัมปชัญญะ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.68, 0.65, 0.64, 0.63, และ 0.59 ตามลำดับ โมเดลองค์ประกอบมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจาก ค่าไค-สแควร์ ( $\chi^2$ ) เท่ากับ 1.29 df=2, p=.52, ค่า GFI=1.00 ค่า AGFI=1.00, ค่า RMSEA=0.00, ค่า SRMR=0.01 ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 5 ด้านนี้จะเกิดขึ้นได้ด้วยการพัฒนาตน โดยใช้สติสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบนำที่สำคัญ เพื่อก่อให้เกิดการระลึกและรู้ตัว สามารถใช้ปัญญาในการตัดสินใจกระทำหรือยับยั้งตนไม่กระทำและแก้ไขปัญหาต่างๆได้อย่างรอบคอบและเหมาะสม เชื่อมั่นในตนเอง รู้ว่าชีวิตมีเป้าหมาย รู้จักสร้างแรงจูงใจด้วยพลังแห่งความหวัง สามารถจัดกับปัญหาที่กำลังเผชิญหา ตลอดจนปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับคืนมาได้จากการเผชิญปัญหาอุปสรรค

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. จากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่พบว่า องค์ประกอบของภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบได้แก่ 1) สติสัมปชัญญะ 2) การพึ่งพาตนเอง 3) ความหวัง 4) การเผชิญปัญหา 5) ความยืดหยุ่น และพบความสอดคล้องของโมเดล ซึ่งแสดงให้เห็นถึงนิสิตนักศึกษาที่มีภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ ดังนั้น สถาบันการศึกษาทุกระดับ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำ

องค์ประกอบที่พบมาใช้พัฒนากิจกรรมหรือรูปแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ให้ผู้เรียนได้

2. แบบวัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ทั้ง 5 องค์ประกอบนี้ เป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นสำหรับนิสิตนักศึกษา ดังนั้น คณาจารย์และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนานิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา สามารถนำองค์ประกอบและตัวชี้วัดภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ ไปเป็นกรอบในการประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ของนิสิตนักศึกษา และหากจะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ควรปรับข้อความให้เหมาะสม

3. ควรเร่งส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ให้กับบุคคลทุกช่วยวัย เพื่อให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์โลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะช่วยให้คนในสังคมมีความเข้มแข็งทางจิตใจยอมรับปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงและสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาขององค์ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษาหรือสูงกว่าระดับอุดมศึกษา เพื่อจะได้องค์ความรู้ที่หลากหลาย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้กับหน่วยงานทุกระดับ

2. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในยุคชีวิตวิถีใหม่ตามองค์ประกอบที่ศึกษาไว้ด้วยเทคนิคหรือวิธีการต่าง ๆ

#### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ประจำปีงบประมาณ 2567

#### เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2557). รายงานการอบรมเรื่อง การสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในพื้นที่นำร่อง. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2567). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิตปีงบประมาณ 2567. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชซิ่ง.
- กรมสุขภาพจิต. (2562). คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชซิ่ง.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545 พร้อมกฎกระทรวงที่เกี่ยวข้องและพระราชบัญญัติการศึกษาภาคบังคับ 2545. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- กัลยาณี ศรีใจ. (2564). แนวคิดการพึ่งตนเอง.วารสารนวัตกรรมการจัดการภาครัฐและภาคเอกชน, 9(1), 31-40.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2552). จิตพอเพียง: การวัดและการพัฒนา. เอกสารประกอบการบรรยายสัมมนา นักพัฒนาในโครงการส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาพหุทัศน์ทางจิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. (2551). การวิจัยเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดทางจิตแบบพหุมิติด้านการมีภูมิคุ้มกันตน. วารสารจิตพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 122-154.
- ทิพย์ธิดา ณ นคร และคณะ. (2564). การพัฒนาตัวบ่งชี้ภูมิคุ้มกันเพื่อการเผชิญวิกฤติตามแนวพุทธจิตวิทยาสำหรับวัยผู้ใหญ่. วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์, 6(3), 392-404.
- ธเนศ แม้นอินทร์ (2563) การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต, 16(2), 74-90.

- นันทพร กุลชนะธารา, อรพินท์ ชูชม และวิชุดา กิจจรธรรม. (2560). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 23(2), 23-42.
- วรรณกร คำพวงพีร์ และ เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย. (2559). การพัฒนาตัวชี้วัดความเป็นพลเมืองของนิสิตระดับปริญญาตรี. *วารสาร Journal of Community Development Research*, 10(4), 175-185.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2554). *คู่มือแนวทางชีวิต: รักพอ เพื่อพอขอดำเนินชีวิตด้วยหลักเศรษฐกิจพอเพียง*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2566). *จำนวนนักศึกษาทั้งหมด ปีการศึกษา 2566. สืบค้นเมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2566*, จาก [http://www.info.mua.go.th/information/show\\_all\\_statdata\\_table.php?data\\_show=2](http://www.info.mua.go.th/information/show_all_statdata_table.php?data_show=2)
- อรพิน ศิริสัมพันธ์ และ ภัทรพล มหาจันทร์. (2554). การศึกษาพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*, 4(3), 1-17.
- อรพินท์ ชูชม, สุภาพร ณะชานันท์ และทัศนาก ทองภักดี. (2555). ปัจจัยเชิงเหตุและ ผลของภูมิคุ้มกันทางจิตของเยาวชน. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 18(2), 1-15.
- อริยา ดีประเสริฐ และรังสรรค์ มาระเพ็ญ. (2566). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยในเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ ในสถานการณ์โควิด 19. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 32(2), 345-355.
- American Psychological Association. (2012). *Building your Resilience*. Retrieved April 15, 2020, from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis* (2<sup>nd</sup> ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Dufault, K. & Martocchio, B.C. (1985). Hope: Its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20, 379-391.
- Herth, K. (1990). Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. *Journal of Advanced Nursing*, 17, 1251-1259.
- Hurtado, S. (1992). The campus racial climate. *The Journal of Higher Education*, 63(5), 539-569.
- Khoshouei, M. S. (2009). Psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using Iranian students. *International Journal of Testing*, 9(1), 60-66.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the Construct of Ego Resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067- 1079.
- Lundman, B., et al. (2007). Psychometric properties of the Swedish version of the Resilience Scale. *Scandinavian journal of Caring Sciences*, 21(2), 229-237.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior*, 19, 2-21.
- Snyder, C.R. & Forsyth, D.R. (1991). *Handbook of social and clinical psychology: the health perspective*. Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Yu, X. & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor- Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 35(1), 19-30.