

ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย

Selected Factors Affecting Contentment Cognition among Thai Youth

กฤษณ์ภัทร วรธรรมธยานัน¹, สิริวัฒน์ ศรีเครือดง², พระมหาสุเทพ สุทธิญาโณ³ และ ประยูร สุขะใจ⁴
Kritpadharawut Woradhumthaya¹, Siriwat Srikrueadong², Phramaha Suthep Suwatthano³
and Prayoon Suyajai⁴

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author, Email: ¹Kritpadharawut.w@gmail.com

Retrieved: September 8, 2025; Revised: February 28, 2026; Accepted: February 28, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปริมาณนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย และ 2) ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยคัดสรรต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแบบออนไลน์ จากเยาวชนไทย ที่มีอายุระหว่าง 14 - 17 ปี จำนวน 400 คน สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบสะดวก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่าง สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และสมการถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับปัจจัยจิตลักษณะเดิมของเยาวชนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน รองลงมาได้แก่ ด้านการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และน้อยที่สุดคือ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง 2) ระดับปัจจัยจิตสังคมของเยาวชนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว รองลงมาได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และน้อยที่สุดคือ ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน 3) ระดับการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านยถาภสสันโดษ (ยินดีตามได้) รองลงมาได้แก่ ด้านยถาสารูปสันโดษ (ยินดีตามควร) และน้อยที่สุดคือ ด้านยถาพลสันโดษ (ยินดีตามมี) และ 4) ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า เยาวชนไทยที่มีสถานภาพของบิดามารดา และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันมีการรู้คิดแบบสันโดษแตกต่างกัน ปัจจัยจิตลักษณะ ได้แก่ การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และปัจจัยจิตสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

คำสำคัญ: ปัจจัยคัดสรร; การรู้คิด; สันโดษ; เยาวชนไทย

Abstract

This quantitative research aimed to 1) examine the level of contentment cognition among Thai adolescents, and 2) investigate the influence of selected factors on contentment cognition among Thai adolescents. Data were collected through an online questionnaire from 400 Thai adolescents aged 14–17 years, selected through convenience sampling. The data were analyzed

using percentage, mean, standard deviation, analysis of variance, Pearson's correlation coefficient, and multiple regression analysis.

The findings revealed that: 1) the overall level of psychological trait factors among Thai adolescents was high. When considered by dimension, the highest mean score was found in future orientation and self-control, followed by true-value versus pseudo-value thinking, while self-awareness of self-worth showed the lowest mean score. 2) The overall level of psychosocial factors was high. By dimension, the highest mean score was found in family relationships, followed by teacher-student relationships, while peer relationships showed the lowest mean score. 3) The overall level of sufficiency-oriented cognition among Thai adolescents was high. When examined by dimension, the highest mean score was found in Yathalābha-santosa (contentment with what one obtains), followed by Yathāsārūppa-santosa (contentment with what is appropriate), and the lowest mean score was found in Yathābala-santosa (contentment according to one's capacity). 4) The hypothesis testing results indicated that Thai adolescents with different parental status and parenting styles demonstrated significantly different levels of sufficiency-oriented cognition. Psychological trait factors namely self-awareness of self-worth, future orientation and self-control, and true-value versus pseudo-value thinking positively influence sufficiency-oriented cognition among Thai adolescents at the .05 level of statistical significance. Similarly, psychosocial factors including peer relationships, family relationships, and teacher student relationships also positively influence sufficiency-oriented cognition among Thai adolescents at the .05 level of statistical significance.

Keywords: Selected Factors; Contentment Cognition; Thinking; Thai Youth

บทนำ

เยาวชนนับว่าเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากเป็นวัยที่เต็มไปด้วยพลังทางกาย ความคิดและสติปัญญาที่มีพลังในการสร้างสรรค์ที่จะเข้ามารับใช้สังคมส่วนรวมในฐานะที่เยาวชนเป็นคนรุ่นใหม่ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และวัฒนธรรม มีผลกระทบโดยตรงกับวิถีการดำรงชีวิตของเยาวชน ทั้งในปัจจุบัน และในอนาคต จึงควรได้รับการพัฒนาอย่างเร่งด่วน นอกจากนี้เยาวชนเป็นวัยที่มีพัฒนาการความสามารถทางสติปัญญาถึงขีดสูงสุด รู้จักคิดในทุกรูปแบบของความคิดรู้จักรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง และต่อความเป็นไปในสังคม และมีการพัฒนาทางด้านจิตใจมาก สามารถตัดสินใจเลือกค่านิยมเพื่อใช้เป็นมาตรฐานในการดำเนินชีวิต ดังนั้น เยาวชนจึงเป็นวัยที่เหมาะสมในการอบรมสั่งสอนและพัฒนาศักยภาพ (อุดมลักษณ์ ดวงลกตก, 2553)

การรับค่านิยมแบบวัตถุนิยมเข้ามา ทำให้เยาวชนบางท่านขาดการไตร่ตรองในการดำเนินชีวิต ดังที่พระสนธิ ปภสสโร (มณีใส) (2553) กล่าวไว้ว่า ในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าโลกมนุษย์เรามีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คือ มีปัญหาเกิดขึ้นมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาสังคมแตกความสามัคคี นอกจากนั้นปัญหาระดับบุคคลคือ ความไม่ยินดีชอบใจพอใจกับของของตนที่ตนมีอยู่ได้มา โดยอาการอันสม่าเสมอไม่มีความพึงพอใจในสิ่งที่ตัวเองพึงมีพึงในการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นลักษณะปล่อยจิตใจไปตามกิเลสตัณหา

ปัจจุบันหลักธรรมเรื่องสันโดษมักเป็นองค์ธรรมที่ถูกลืมและไม่ได้ถูกนำมาใช้ในชีวิตรประจำวันของพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป วิธีการสร้างความสันโดษให้เกิดขึ้นในสังคมไทย ประการแรกนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่

จะต้องสร้างความเข้าใจในหลักสันโดษให้ถูกต้องเสียก่อนเป็นอันดับแรก กล่าวคือการอธิบายหลักธรรมเรื่องความสันโดษนั้นควรอธิบายให้ถูก นั่นคือการอธิบายขยายความให้บุคคลทั่วไปเกิดความเข้าใจว่าหลักสันโดษมีคุณค่าอย่างไร (พระสนิท ปภสฺสโร (มณีใส), 2553) เพราะ ยังมีเยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ไม่เข้าใจความหมายของสันโดษอย่างแท้จริง กล่าวคือ มีความเข้าใจว่าผู้ถือสันโดษ คือ ผู้ที่โลกส่วนตัวสูง รักความสงบ ชอบอยู่คนเดียวตามลำพัง โดยสรุปแล้ว ความคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับความหมายของสันโดษในสังคมไทย อาจแบ่งคร่าว ๆ ได้ 3 ลักษณะ คือ (1) ในแง่แรงจูงใจ : คนประพฤติสันโดษถูกมองว่า เป็นคนขาดแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ขาดความทะเยอทะยาน และไม่ยอมใครง่ายๆ (2) ในแง่บุคลิกภาพ : คนประพฤติสันโดษถูกมองว่า เป็นคนมีบุคลิกภาพเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น (3) ในแง่มิติทางสังคม : คนประพฤติสันโดษถูกมองว่า เป็นคนที่ชอบอยู่เงียบ ๆ ชอบปลีกตัวออกจากสังคม หรือไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม (พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, 2563)

อำเภอปากช่อง เป็นอำเภอที่ใหญ่ที่สุดลำดับที่ 2 และเป็นอำเภอที่มีประชากรมากเป็นอันดับสองรองจากอำเภอเมืองนครราชสีมา โดยเยาวชนในอำเภอปากช่องล้วนมีบริบททางสังคม วัฒนธรรม สภาพแวดล้อม ครอบครัว และโรงเรียน ซึ่งเป็นปัจจัยที่อาจส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษ จากลักษณะและพฤติกรรมของเยาวชนในบริบทชนบท หรือเมืองรองในประเทศไทยได้เป็นอย่างดี

ด้วยความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น งานวิจัยนี้จึงต้องการศึกษาว่ามีตัวแปรปัจจัยคัดสรรใดบ้างที่ส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่า การได้ทราบว่ามีตัวแปรปัจจัยคัดสรรใดบ้างที่ส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย จะทำให้เราสามารถพัฒนาการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทยได้อย่างตรงจุด และสามารถนำผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้มาพัฒนาเยาวชนให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักสันโดษในการดำเนินชีวิตประจำวัน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย
2. เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยคัดสรรต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย

สมมติฐานการวิจัย

1. เยาวชนไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีการรู้คิดแบบสันโดษแตกต่างกัน
2. ปัจจัยจิตลักษณะเดิมส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย
3. ปัจจัยจิตสังคมส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษา คือ เยาวชนไทย ในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ที่มีอายุระหว่าง 14 - 17 ปี จำนวน 6,381 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนไทย ในอำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ที่มีอายุระหว่าง 14 - 17 ปี ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการคำนวณเพื่อหาขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) ใช้สูตรการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane (1973) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับได้ที่ 5% และระดับความเชื่อมั่นที่ 95% โดยผลจากการใช้สูตรคำนวณ พบว่า ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 377 ตัวอย่าง เพื่อให้ได้จำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมจำนวนประชากรทั้งหมดมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 400 ตัวอย่าง และเลือกสุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น

(Nonprobability Sampling) การศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะอาศัยวิธีการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบสะดวก (Convenience Sampling)

เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ เพศ ขนาดของโรงเรียน สถานภาพของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว และลักษณะการอบรมเลี้ยงดู เป็นคำถามแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามปัจจัยจิตลักษณะเดิม จำนวน 42 ข้อ ได้แก่ การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง และการคิดแบบคุณค่าแท้ - คุณค่าเทียม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยจิตสังคม จำนวน 30 ข้อ ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว และสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน

ตอนที่ 4 แบบสอบถามรู้คิดแบบสันโดษ จำนวน 38 ข้อ ได้แก่ ได้แก่ 1) ยถาลาภสันโดษ (ยินดีตามได้) ได้แก่ ยินดีในสิ่งของที่ตนได้มา ยินดีในสิ่งที่ตนหามาได้ 2) ยถาพลสันโดษ (ยินดีตามมี) ได้แก่ ยินดีในหน้าที่การทำงาน ยินดีในสิ่งของที่ได้โดยชอบธรรม ยินดีในการศึกษา และ 3) ยถาสารูปสันโดษ (ยินดีตามควร) ได้แก่ ยินดีตามฐานะตนเอง ยินดีในทรัพย์สมบัติของตน และยินดีตามฐานะครอบครัวของตน

โดยแบบสอบถามตอนที่ 2 - 4 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำการแจกแบบสอบถามแบบออนไลน์โดยใช้บริการจากเว็บไซต์ Google Forms และแจกแบบสอบถามผ่านทางช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ (เช่น Facebook, X.com) โดยแจกจูงกลุ่มสังคมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมาย โดยใช้ลิ้งค์แบบสอบถาม (<https://forms.gle/L45SySz7ntiUczQ6>) และ QR Code

2. ผู้วิจัย ได้นำแบบสอบถาม มาพิจารณาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบ

3. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ได้แก่

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) โดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) สถิติวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient) ในการทดสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ในการทดสอบผลปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างแล้วตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม จากนั้นจึงนำไปทำการประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ด้านเพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 และน้อยที่สุดคือ เพศทางเลือก จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75 ตามลำดับ

ด้านขนาดของโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่พิเศษ จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 45.25 รองลงมาคือ ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่ จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.75 และน้อยที่สุดคือ โรงเรียนขนาดเล็ก จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 7.00 ตามลำดับ

ด้านสถานภาพของบิดามารดา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 46.75 รองลงมาคือ แยกกันอยู่ จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 21.50 และน้อยที่สุดคือ ไม่ได้อยู่กับบิดา/มารดา จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 5.75 ตามลำดับ

ด้านรายได้ของครอบครัวโดยประมาณต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้ของครอบครัวอยู่ที่ 30,001-50,000 บาท ต่อเดือน จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงมาคือมีรายได้ต่ำกว่า 30,000 บาท ลงไป จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 26.00 และน้อยที่สุดคือ สูงกว่า 90,001 บาทขึ้นไป จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 ตามลำดับ

ด้านลักษณะการอบรมเลี้ยงดู กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 43.50 รองลงมาได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 24.00 และน้อยที่สุดคือ อบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 13.50 ตามลำดับ

2. ผลการวิเคราะห์ระดับปัจจัยจิตลักษณะเดิมของเยาวชนไทย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยจิตลักษณะเดิมของเยาวชนไทย โดยภาพรวม (N=400)

ปัจจัยจิตลักษณะเดิมของเยาวชนไทย	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1) การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง	3.46	0.64	มาก
2) ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน	3.91	0.68	มาก
3) การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม	3.63	0.69	มาก
ภาพรวม	3.67	0.59	มาก

ผลการวิเคราะห์ระดับปัจจัยจิตลักษณะเดิมของเยาวชนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน รองลงมาได้แก่ ด้านการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และน้อยที่สุดคือ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 15 ฉันรู้สึกสนุกสนาน ที่ได้เรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 14 ฉันเป็นคนที่กำลังพูด กล้าทำในสิ่งที่ถูกต้อง และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 5 ฉันรู้สึกว่าคุณครูบกรวน เมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่วุ่นวาย

ด้านลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 10 ฉันจะยอมทนลำบากเพื่อจะได้สิ่งที่ต้องการ รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 1 ถ้าฉันตั้งใจเรียนในวันนี้ฉันจะประสบความสำเร็จในวันหน้า และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 2 ฉันไม่สนใจว่าจะต้องเรียนจบสาขาใดเพียงแต่ต้องการเรียนให้จบ

ด้านการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 3 ฉันเห็นเพื่อนมีกระเป๋าใหม่ ฉันจะอ้อนวอน ให้ผู้ปกครองซื้อให้ใหม่และแพงกว่าของเพื่อน รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 10 ในงานเลี้ยง ฉันจะตักอาหารแค่พออิ่มเพื่อให้เพียงพอแก่ความต้องการทางร่างกาย และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 5 ฉันซื้ออาหารและขนมที่ร้านสะดวกซื้อ ไปรับประทานที่โรงเรียนเป็นอาหารเที่ยง

3. ผลการวิเคราะห์ระดับปัจจัยจิตสังคมของเยาวชนไทย

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับปัจจัยจิตสังคมของเยาวชนไทย โดยภาพรวม (N=400)

ปัจจัยจิตสังคมของเยาวชนไทย	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1) สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน	3.75	0.69	มาก
2) สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว	4.00	0.93	มาก
3) สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน	3.80	0.73	มาก
ภาพรวม	3.85	0.72	มาก

ผลการวิเคราะห์ระดับปัจจัยจิตสังคมของเยาวชนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว รองลงมาได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และน้อยที่สุดคือ ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 9 ฉันมีเพื่อนสนิท รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 1 ฉันเป็นคนมีน้ำใจและชอบช่วยเหลือเพื่อนในห้อง กับ ข้อที่ 5 ฉันเข้ากับเพื่อนได้ดี และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 10 ฉันทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานเป็นกลุ่ม

ด้านสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 4 สมาชิกในครอบครัวสามารถช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการศึกษาของฉันได้ รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 9 หลังจบการศึกษาฉันปรารถนาจะช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวของฉัน และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 8 ฉันสามารถปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับสมาชิกในครอบครัวได้

ด้านสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 3 ครูให้คำปรึกษา แนะนำเมื่อฉันไม่เข้าใจบทเรียน รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 8 ฉันทำงานส่งตามที่ครูสั่งทุกครั้ง และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 5 ฉันรู้สึกท้อใจในการเรียน เพราะครู สนใจแต่นักเรียนที่เรียนเก่ง

4. ผลการวิเคราะห์ระดับการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย โดยภาพรวม (N=400)

การรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย	ระดับความคิดเห็น		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1) ยถาลาภสันโดษ (ยินดีตามได้)	3.87	0.79	มาก
2) ยถาพลสันโดษ (ยินดีตามมี)	3.52	0.77	มาก
3) ยถาสารูปสันโดษ (ยินดีตามควร)	3.66	0.79	มาก
ภาพรวม	3.68	0.73	มาก

ผลการวิเคราะห์ระดับการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่อยู่ในค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านยถาลาภสันโดษ (ยินดีตามได้) รองลงมาได้แก่ ด้านยถาสารูปสันโดษ (ยินดีตามควร) และน้อยที่สุดคือ ด้านยถาพลสันโดษ (ยินดีตามมี) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

ด้านยถาลาภสันโดษ (ยินดีตามได้) อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 1 ฉันยินดีกับสิ่งของที่ฉันหามาได้โดยสุจริต รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 7 ฉันมักจะกั๊กสิ่งของเพื่อซื้อทรัพย์สิน เช่น โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ กระเป๋า เสื้อผ้า เกินฐานะหรือความเป็นอยู่ของตนเอง และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 9 ฉันมีค่านิยมใช้จ่ายซื้อสิ่งของเครื่องใช้ตามความเหมาะสมกับฐานะรายได้หรือความเป็นอยู่

ด้านยถาพลสันโดษ (ยินดีตามมี) อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 10 ฉันมักเอาชนะแข่งขันกับคนอื่นโดยทางมิชอบ รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 12 ฉันมักจะพยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเอาชนะด้วยกำลังของตนเอง และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 6 ฉันมักจะรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะกับสุขภาพของตนเอง

ด้านยถาสารูปสันโดษ (ยินดีตามควร) อยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ข้อที่ 1 ฉันมีความภูมิใจในสิ่งที่ได้รับจากการเลี้ยงดูของครอบครัว รองลงมาได้แก่ ข้อที่ 5 ฉันปฏิบัติตนเป็นผู้ลด ละ เลิกสิ่งเสพติดและอบายมุข และน้อยที่สุดคือ ข้อที่ 9 ฉันใช้จ่ายอย่างประหยัดมัธยัสถ์อดออม

5. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 เยาวชนไทยที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีการรู้คิดแบบสันโดษแตกต่างกัน พบว่า เยาวชนไทยที่มีสถานภาพของบิดามารดา และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันมีการรู้คิดแบบสันโดษแตกต่างกัน ส่วนเพศ ขนาดของโรงเรียน และรายได้ของครอบครัวโดยประมาณต่อเดือนที่แตกต่างกัน มีการรู้คิดแบบสันโดษไม่ต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยจิตลักษณะเดิมส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย พบว่า ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยจิตสังคมส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย พบว่า ปัจจัยจิตสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

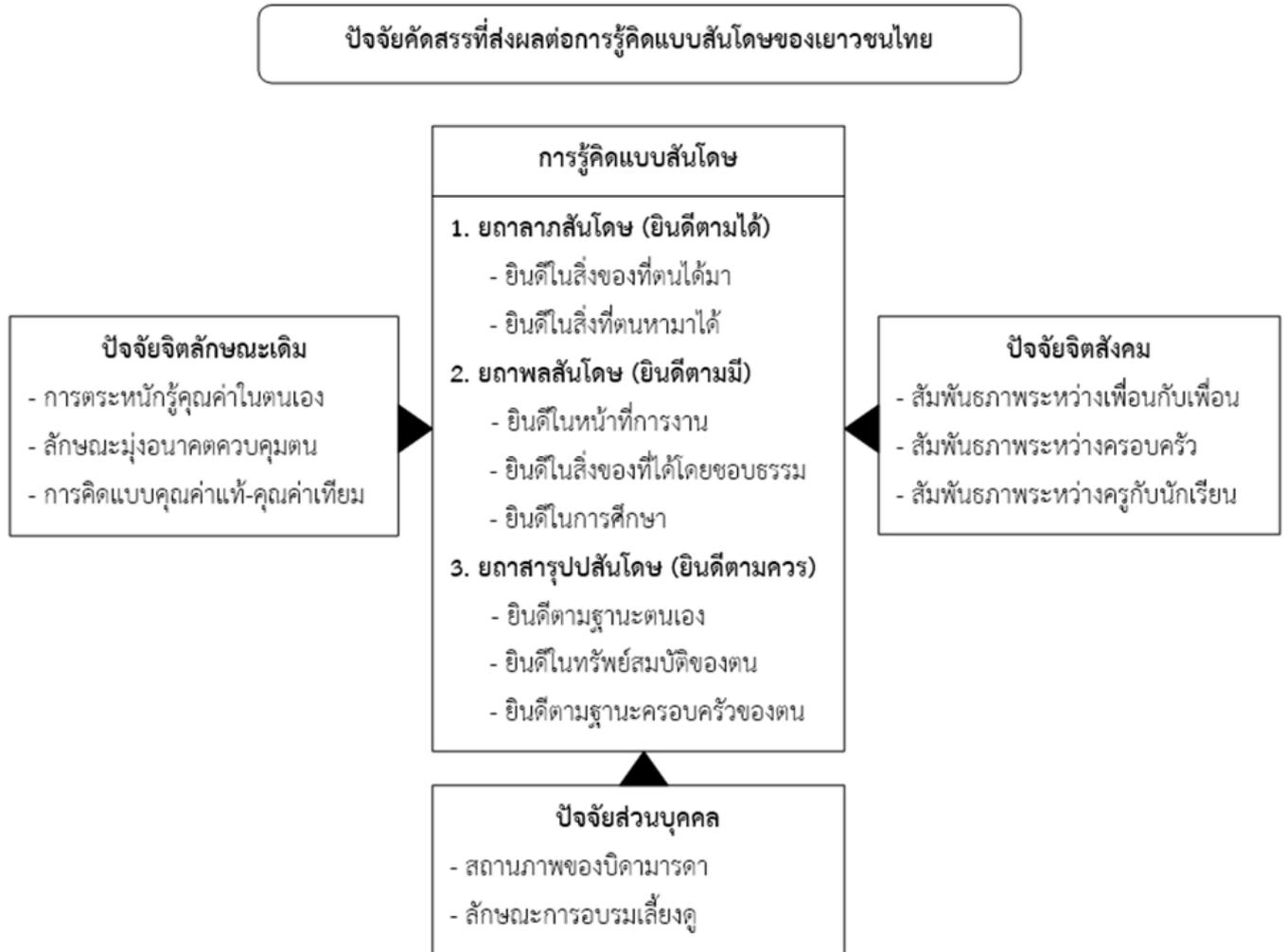
1. ปัจจัยส่วนบุคคลส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย พบว่า เยาวชนไทยที่มีสถานภาพของบิดามารดา และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันมีการรู้คิดแบบสันโดษแตกต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส รองลงมาคือ แยกกันอยู่ และน้อยที่สุดคือ ไม่ได้อยู่กับบิดา/มารดา อธิบายได้ว่า ครอบครัวที่มีความสมบูรณ์และมั่นคงทางอารมณ์ เช่น บิดามารดาอยู่ร่วมกัน มักจะสร้างบรรยากาศที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ การปลูกฝังคุณค่าเชิงพอเพียง และการควบคุมตนเอง ขณะที่ครอบครัวที่มีการหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ อาจส่งผลให้เยาวชนขาดหลักยึดทางอารมณ์และมีแนวโน้มแสวงหาความพึงพอใจจากสิ่งภายนอกมากกว่า สอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤตกัญญาวิรี วรรณธยานันท์ (2562) พบว่า สถานภาพของบิดามารดามีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเอง ของวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี เช่นเดียวกับกับลักษณะการอบรมเลี้ยงดู โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ รองลงมาได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด และน้อยที่สุดคือ อบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ซึ่งลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจ และสามารถมองชีวิตอย่างสมถะ ในทางตรงข้าม การเลี้ยงดูที่เข้มงวดเกินไปหรือปล่อยปละละเลย อาจทำให้เยาวชนมีการรู้คิดแบบสันโดษในระดับต่ำ เพราะขาดความมั่นคงทางใจและทักษะการจัดการตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิชญากัด หอมานาน (2563) พบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ และการอบรมเลี้ยงดูแบบตามใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสัมพันธภาพในครอบครัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. ปัจจัยจิตลักษณะเดิมส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย พบว่า ปัจจัยจิตลักษณะเดิม ได้แก่ การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม ส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย โดยด้านที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน รองลงมาได้แก่ ด้านการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม และน้อยที่สุดคือ ด้านการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง

อธิบายได้ว่า ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เยาวชนที่มีเป้าหมายในชีวิต และรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง จะมีความอดทนต่อความล่าช้าในระยะสั้นเพื่อนำไปสู่เป้าหมายระยะยาว ส่งเสริมแนวคิด การพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีและการไม่เร่งรีบเพื่อผลประโยชน์ชั่วคราว ซึ่งสอดคล้องกับหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชชา สกุลศิริปริณดา (2561) พบว่า ลักษณะมุ่งอนาคต มีความสัมพันธ์กับกระบวนการรับรู้ในทุกด้าน ในส่วนของการคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เยาวชนที่สามารถแยกแยะสิ่งที่มีคุณค่าแท้ (เช่น ความดี ความรู้ ความสามารถ) กับคุณค่าเทียม (เช่น ชื่อเสียง วัตถุภายนอก) จะช่วยให้เยาวชน ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และยึดมั่นในคุณธรรม ส่งเสริมการรู้คิดแบบ “ยถาสารูปสันโดษ” (ยินดีตามควร) คือ มองคุณค่าภายใน มากกว่าสิ่งที่เป็นเพียงเปลือกภายนอก สอดคล้องกับ กฤศ แก้วสนั่น (2567) กล่าวว่า วิธีคิดแบบคุณค่าแท้หรือคุณค่าเทียมจะเป็นหนึ่งหนทางที่ทำให้เห็นถึงเนื้อแท้ ความสำคัญ รู้ความจำเป็นในการแสวงหาเพื่อให้ได้มาวัตถุสิ่งของต่าง ๆ บนฐานความคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผล เห็นประโยชน์แท้หรือคุณค่าแท้ของวัตถุที่ตนต้องการ หรือเห็นคุณค่าตามความจำเป็นอย่างแท้จริง ความเห็นนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอย่างเหมาะสมของบุคคล สร้างสมดุลคุณค่าแก่ตนเอง เข้าใจกระแสสังคมและช่วยสร้างทิศทางสังคม และการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เยาวชนที่รู้คุณค่าในตนเอง จะมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง ส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นมากเกินไป ช่วยลดความโลภ ความอยากได้เกินจำเป็น ซึ่งเป็นรากฐานของหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ กันต์ ปันภู (2560) พบว่า การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ในทางบวกต่อเป้าหมายในการเรียนของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

3. ปัจจัยจิตสังคมส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย พบว่า ปัจจัยจิตสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน ส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย โดยด้านที่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว รองลงมาได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน และน้อยที่สุดคือ ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน อธิบายได้ว่า สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เยาวชนที่มีครอบครัวที่อบอุ่นและให้การสนับสนุนทั้งด้านอารมณ์และเศรษฐกิจ จะช่วยสร้างพื้นฐานของความมั่นคงภายในจิตใจ ส่งผลให้เยาวชนรู้สึกว่าคุณค่าโดยไม่ต้องพึ่งวัตถุภายนอก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชชา สกุลศิริปริณดา (2561) พบว่า ด้านปัจจัยจิตสังคมของเยาวชนไทย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่อยู่ในค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เช่นเดียวกับกับงานวิจัยของ พชรพรรณ จิรังนิमितสกุล และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน (2563) พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในส่วนของสัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน เยาวชนที่มีครูที่เข้าใจและให้คำแนะนำอย่างจริงจัง เป็นอีกหนึ่งแรงส่งทางบวก สร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ ช่วยให้เยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อความพยายามส่วนตัว สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณิชชา สกุลศิริปริณดา (2561) พบว่า ด้านสัมพันธภาพกับอาจารย์ มีความสัมพันธ์กับกระบวนการรับรู้หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาในทุกด้าน และสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน เยาวชนที่มีมิตรภาพที่ดีระหว่างเพื่อน ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ โดยเยาวชนที่มีเพื่อนสนิทที่เข้าใจและคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จะทำให้รู้สึกเป็นที่ยอมรับ ส่งผลให้กล้าเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ กรรณิกา ไวโสภา (2561) พบว่า การคล้อยตามทางสังคมในกลุ่มเพื่อน ส่งอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อความสันโดษของนักเรียนมัธยมศึกษาแสดงให้เห็นว่านักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการคล้อยตามสังคมในกลุ่มเพื่อนที่ดี ก็จะส่งผลต่อความสันโดษของนักเรียนมัธยมศึกษามากด้วย แต่ในทางกลับกันถ้านักเรียนมัธยมศึกษาที่มีการคล้อยตามทางสังคมในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดี ก็จะส่งผลต่อความสันโดษของนักเรียน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 พบว่า ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย ประกอบด้วยปัจจัยทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1. ปัจจัยส่วนบุคคลส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย สามารถอธิบาย ได้ดังนี้

เยาวชนไทยที่มีสถานภาพของบิดามารดา และลักษณะการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันมีการรู้คิดแบบสันโดษแตกต่างกัน ซึ่งครอบครัวที่มีความสมบูรณ์และมั่นคงทางอารมณ์ เช่น บิดามารดาอยู่ร่วมกัน มักจะสร้างบรรยากาศที่เกื้อหนุนต่อการเรียนรู้ การปลูกฝังคุณค่าเชิงพอเพียง และการควบคุมตนเอง ขณะที่ครอบครัวที่มีการหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ อาจส่งผลให้เยาวชนขาดหลักยึดทางอารมณ์และมีแนวโน้มแสวงหาความพึงพอใจจากสิ่งภายนอกมากกว่า เช่นเดียวกับกับลักษณะการอบรมเลี้ยงดู ส่งเสริมให้เยาวชนตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง มีความมั่นใจ และสามารถมองชีวิตอย่างสมถะ ในทางตรงข้าม การเลี้ยงดูที่เข้มงวดเกินไปหรือปล่อยปละละเลย อาจทำให้เยาวชนมีการรู้คิดแบบสันโดษในระดับต่ำ เพราะขาดความมั่นคงทางใจและทักษะการจัดการตนเอง

2. ปัจจัยจิตลักษณะส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย สามารถอธิบายเป็นรายด้าน ดังนี้



2.1 การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เยาวชนที่รู้คุณค่าในตนเอง จะมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง ส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะพอใจในสิ่งที่ตนมี ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นมากเกินไป ช่วยลดความโลภ ความอยากได้เกินจำเป็น ซึ่งเป็นรากฐานของหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา

2.2 ลักษณะมุ่งอนาคตควบคุมตน เยาวชนที่มีเป้าหมายในชีวิต และรู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเอง จะมีความอดทนต่อความลำบากระยะสั้นเพื่อนำไปสู่เป้าหมายระยะยาว ส่งเสริมแนวคิด การพึงพอใจในสิ่งที่ตนมี และการไม่เร่งรีบเพื่อผลประโยชน์ชั่วคราว ซึ่งสอดคล้องกับหลักสันโดษในพระพุทธศาสนา

2.3 การคิดแบบคุณค่าแท้-คุณค่าเทียม เยาวชนที่สามารถแยกแยะสิ่งที่มีคุณค่าแท้ (เช่น ความดี ความรู้ ความสามารถ) กับคุณค่าเทียม (เช่น ชื่อเสียง วัตถุภายนอก) จะช่วยให้เยาวชน ตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และยึดมั่นในคุณธรรม ส่งเสริมการรู้คิดแบบ “ยถาสารูปสันโดษ” (ยินดีตามควร) คือ มองคุณค่าภายใน มากกว่า สิ่งที่เป็นเพียงเปลือกภายนอก

3. ปัจจัยจิตสังคมส่งผลเชิงบวกต่อการรู้คิดแบบสันโดษของเยาวชนไทย สามารถอธิบายเป็นรายด้าน ดังนี้

3.1 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนกับเพื่อน เยาวชนที่มีมิตรภาพที่ดีระหว่างเพื่อน ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ โดยเยาวชนที่มีเพื่อนสนิทที่เข้าใจและคอยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จะทำให้รู้สึกเป็นที่ยอมรับ ส่งผลให้กล้าเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับคนอื่น

3.2 สัมพันธภาพระหว่างครอบครัว เยาวชนที่มีครอบครัวที่อบอุ่นและให้การสนับสนุนทั้งด้านอารมณ์ และเศรษฐกิจ จะช่วยสร้างพื้นฐานของความมั่นคงภายในจิตใจ ส่งผลให้เยาวชนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าโดยไม่ต้องพึ่งวัตถุภายนอก

3.3 สัมพันธภาพระหว่างครูกับนักเรียน เยาวชนที่มีครูที่เข้าใจและให้คำแนะนำอย่างจริงจัง เป็นอีกหนึ่งแรงส่งทางบวก สร้างแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอย่างเป็นธรรมชาติ ช่วยให้เยาวชนมีทัศนคติที่ดีต่อความพยายามส่วนตัว

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ควรส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านการรู้คิดอย่างมีวิจารณญาณ บูรณาการหลักสูตรที่เน้นการคิด วิเคราะห์ การตั้งคำถาม และการรู้จักตนเองในกระบวนการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนสามารถพัฒนาการรู้คิดแบบสันโดษได้อย่างเหมาะสม

1.2 ควรสนับสนุนการพัฒนาสร้างสรรค์สื่อและกิจกรรมที่เอื้อต่อการรู้คิด เช่น พอดแคสต์ บล็อก คลิป วิดีโอ หรือเวิร์กช็อป เพื่อให้เยาวชนได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองและตั้งคำถามกับสิ่งรอบตัว ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการรู้คิดแบบสันโดษ

1.3 ควรสนับสนุนงานวิจัยด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมของเยาวชน ศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิดแบบสันโดษ เพื่อพัฒนานโยบายและแนวทางการสนับสนุนที่เหมาะสมกับเยาวชน

1.4 ควรจัดกิจกรรม เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักสันโดษและการปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เยาวชนได้รับความรู้และสามารถนำไปปรับใช้ให้เข้ากับตนได้

1.5 ควรมีการจัดอบรมผู้ปกครองและคุณครู ให้เข้าใจแนวคิดของการรู้คิดแบบสันโดษ พร้อมเรียนรู้วิธีการสื่อสารและตั้งคำถามที่กระตุ้นการคิดให้แก่เยาวชน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยอื่น ๆ เช่น นิสิต/นักศึกษา วิทยทำงาน หรือแบ่งเป็นเจเนอเรชันต่าง ๆ เพื่อศึกษาปัจจัยคัดสรรและการรู้คิดแบบสันโดษ กับกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน

2.2 ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่น ๆ เช่น หลักโยนิโสมนสิการ ปัญญา 3 ประการ (1. สุตมยปัญญา 2. จินตมยปัญญา และ 3. ภวานามยปัญญา) เป็นต้น

2.3 ควรมีการศึกษาในเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้มุมมองและแนวคิดในการพัฒนาการรู้คิดแบบสันโดษ

เอกสารอ้างอิง

- กรรณิกา ไวโสภา. (2561). *ความสันโดษของเยาวชนไทย: การตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลและการทดสอบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านครอบครัว กลุ่มเพื่อน และการรู้เท่าทันสื่อ* (ดุชนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กันต์ ปันภู. (2560). *ความสัมพันธ์ของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่มีต่อเป้าหมายและความสำเร็จในการเรียนตามหลักอิทธิบาท 4 : กรณีศึกษานิสิตระดับปริญญาตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- กฤตกัญญาวีร์ วรรณธยานัน. (2562). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อแรงจูงใจในการกำหนดอนาคตชีวิตตนเอง ของวัยรุ่นในเขตอำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 4(1), 103-115.
- กฤศ แก้วสนั่น. (2567). ศึกษาวัตถุประสงค์: ความจริงเชิงเปรียบเทียบระหว่างคุณค่าแท้ คุณค่าเทียม, *วารสาร มจรมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 10(1), 357-369.
- ณัชชา สกฤตศิริปรีณดา. (2561). *ศึกษาปัจจัยจิตลักษณะและปัจจัยจิตสังคมที่มีผลต่อกระบวนการรับรู้การเรียนการสอนของนิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พชรพรรณ จิรังนิมิตสกุล และธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน. (2563). สัมพันธภาพในครอบครัว ความฉลาดทางจริยธรรม การเผชิญความเครียด และความผาสุกทางใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่พิเศษ ในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิจัยทางการศึกษา*, 15(2), 172 - 187.
- พิชญากค์ หอมมาน. (2563). *การอบรมเลี้ยงดู การเห็นคุณค่าในตนเอง กับสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*. (โครงการพิเศษทางจิตวิทยา). มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. กรุงเทพมหานคร.
- พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร. (2563). *สันโดษกับความรับผิดชอบต่อสังคม*. สืบค้นเมื่อ 8 พฤศจิกายน 2567, จาก <https://www.mcu.ac.th/article/detail/512>
- พระสนธิ ปภสสุโร (มณีใส). (2553). *การนำหลักสันโดษมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของสังคมไทย* (วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ บุญปู. (2557). *การศึกษาเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมด้านความสันโดษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในเขตกรุงเทพมหานคร* (สารนิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุดมลักษณ์ ดวงลกตก. (2553). *กระบวนการพัฒนาศักยภาพเยาวชนในการอนุรักษ์ลำน้ำแม่สาร* (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: an introductory analysis*. New York: Harper & Row.