

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน
และการฟื้นฟูพลัง

นางสาว มิ่งขวัญ	ชอบบุญ	เลขประจำตัวนิสิต	5537447038
นางสาว วณิชพร	พิพัฒน์ธนวงศ์	เลขประจำตัวนิสิต	5537454338
นาย ณัฐวุฒิ	ศรีสังข์	เลขประจำตัวนิสิต	5537424538

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2558

RELATIONSHIPS AMONG GRATITUDE, SELF-EFFICACY,
AND RESILIENCE

MISS MINGKWAN	CHOBBOON	Student ID	5537447038
MISS WANACHAPORN	PIPATTANAWONG	Student ID	5537454338
MISTER NUTTHAWUT	SRISUNG	Student ID	5537424538

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2015

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้ง
ขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน
และการฟื้นฟูพลัง

โดย

นางสาว มิ่งขวัญ ชอบบุญ
นางสาว วรัชพร พิพัฒน์ธนวงศ์
นาย ญัฐวุฒิ ศรีสังข์

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา

อาจารย์ ดร. ญัฐสุดา เต้พันธ์

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุญาตให้นำโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศักดิ์นางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

..... อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา
(อาจารย์ ดร. ญัฐสุดา เต้พันธ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร. วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์)

มิ่งขวัญ ชอบบุญ วณิชพร พิพัฒน์ธนวศ์ ญัฐวุฒิ ศรีสังข์ : ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้ง
 ขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นพลัง. (RELATIONSHIPS AMONG
 GRATITUDE, SELF-EFFICACY, AND RESILIENCE)

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยา : อาจารย์ ดร. ญัฐสุดา เต๋พันธ์, 73 หน้า.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความเชื่อใน
 ความสามารถของตน และการฟื้นพลัง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ใน
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 158 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการฟื้นพลัง
 ($\alpha = .89$) แบบวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ($\alpha = .82$) และแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน
 ($\alpha = .83$)

ผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง ($r = .46$,
 $p < .01$, หนึ่งหาง) และความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง ($r = .65$,
 $p < .01$, หนึ่งหาง) นอกจากนี้ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนสามารถ
 ร่วมกันทำนายการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .48$, $p < .01$) โดยค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย
 มาตรฐาน (standardized regression coefficient) ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีค่าเท่ากับ 0.10
 ($\beta = .24$, $p < .01$) และความเชื่อในความสามารถของตนมีค่าเท่ากับ 0.61 ($\beta = .56$, $p < .01$)

ผลการวิจัยแสดงว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง โดย
 ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นอารมณ์ทางบวก ซึ่งอารมณ์ทางบวกจะลดความเครียดและก่อกำเนิดการฟื้นพลัง
 ได้ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจึงมีความสัมพันธ์กับการเกิดการฟื้นพลัง และพบว่าความเชื่อใน
 ความสามารถของตนสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง อธิบายว่าบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของ
 ตนจะสามารถหาวิธีการเผชิญปัญหาได้หลากหลายและมีประสิทธิภาพมากกว่า นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปร
 ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนร่วมกันทำนายการฟื้นพลังได้

สาขาวิชา.....จิตวิทยา.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ปีการศึกษา.....2558.....ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อนิสิต.....

ลายมือชื่อ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการงานทางจิตวิทยา.....

5537447038, 5537454338, 5537424538 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS : GRATITUDE / SELF-EFFICACY / RESILIENCE

MISS MINGKWAN CHOBBOON, MISS WANACHAPORN PIPATTANAWONG,
MISTER NUTTHAWUT SRISUNG: RELATIONSHIPS AMONG GRATITUDE,
SELF-EFFICACY, AND RESILIENCE
SENIOR PROJECT ADVISOR: NUTTASUDA TAEPHANT, PhD, 73 pp.

The purpose of this research was to study the relationships among gratitude, self-efficacy, and resilience. Participants were 158 undergraduates from Chulalongkorn University. Research instruments were Resilience Scale ($\alpha = .89$), Gratitude Questionnaire (GQ-6) ($\alpha = .82$), and General Self-Efficacy Scale ($\alpha = .83$).

Results showed positive correlations that gratitude had with resilience ($r = .46, p < .01$, one-tailed) and self-efficacy and resilience ($r = .65, p < .01$, one-tailed). Gratitude and self-efficacy could significantly predict resilience ($R^2 = .48, p < .01$). The standardized regression coefficient of gratitude was 0.10 ($\beta = .24, p < .01$) and self-efficacy was 0.61 ($\beta = .56, p < .01$).

As hypothesized, there is a positive correlation between gratitude and resilience because gratitude is a positive emotion which is able to lower reduce stress and foster resilience. Thus, gratitude positively correlates with resilience. In addition, there is also a positive correlation between self-efficacy and resilience. Individuals with self-efficacy are able to cope with problems both in various and effective ways. Finally, we found that both gratitude and self-efficacy have potential to predict resilience together.

Field of Study: Psychology Student's Signature.....

Academic Year: 2015 Student's Signature.....

Student's Signature.....

Advisor's Signature.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยานี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถ ความรัก และความเอาใจใส่อย่างดียิ่งจาก อาจารย์ ดร. ณัฐสุดา เต๋พันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยา ที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางอันเป็นประโยชน์ ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างละเอียด รวมถึงสนับสนุนแรงและกำลังใจในการทำงานเสมอมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ และอาจารย์ ดร. วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์ กรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา ที่กรุณาสละเวลาในการให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขงานวิจัยฉบับนี้ให้ดียิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณอาจารย์และคุณครูทุกท่านที่ได้ประสาทวิชาความรู้และวิชาชีวิตที่หล่อหลอมให้ ผู้วิจัยมีโอกาสได้ก้าวมาถึงจุดนี้ ผู้วิจัยได้รู้จักตนเองมากขึ้นและสามารถนำความรู้ต่าง ๆ ที่ได้รับมาใช้ตลอดทั้งการศึกษาและชีวิตประจำวัน

ขอขอบพระคุณเพื่อน ๆ และพี่ ๆ คณะจิตวิทยา ที่ได้แบ่งปันความรู้และประสบการณ์ในการทำโครงการทางจิตวิทยา รวมถึงการสนับสนุนและให้กำลังใจกันเสมอมา

ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่สละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถามในงานวิจัยนี้ ซึ่งโครงการทางจิตวิทยานี้จะสำเร็จลุล่วงไปไม่ได้หากขาดความร่วมมือจากทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อและคุณแม่ ที่ได้สนับสนุนทุนทางการศึกษา ตลอดจนความรัก ความเอาใจใส่ และกำลังใจที่ได้รับเสมอมา นอกจากนี้ ท่านเป็นต้นแบบที่ดีของความขยัน ความมานะอดทน และการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยจึงมีพลังกายและพลังใจที่จะทำทุกอย่างให้สุดความสามารถ และมีความสุขในทุกจังหวะชีวิต ให้สมกับเป็นบุตรและบุตรที่มีต้นแบบที่ดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	3
แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง.....	3
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง.....	7
แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ.....	12
แนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตน.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตน.....	19
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	21
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	21
สมมติฐานการวิจัย.....	22
ขอบเขตการวิจัย.....	22
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	22
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย.....	24
กลุ่มตัวอย่าง.....	24
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	
และการพัฒนาเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	37
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์และการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
บทที่ 3 ผลการวิจัย.....	39
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยายของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากร	
ของกลุ่มตัวอย่าง.....	40
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน	
ค่ามัชฌิมเลขคณิต และเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	42
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ.....	43
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย.....	46
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	49
รายการอ้างอิง.....	53
ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก.....	62
ภาคผนวก ข.....	64

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่

1	การแบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม จำนวนประชากรของแต่ละกลุ่ม และ การสุ่มตัวแทนของแต่ละกลุ่มโดยคำนวณตามสัดส่วนของ 18 คณะ และ 1 สำนักวิชาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.....	25
2	ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด.....	40
3	สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแอลฟาของครอนบาค.....	42
4	ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ.....	43
5	สรุปผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด.....	45

สารบัญรูปร่าง

หน้า

ภาพที่

1	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ (Bandura, 1997).....	16
2	ค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha) ของแต่ละประเทศ (Scholz et al., 2002).....	18
3	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	21

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากกระแสโลกาภิวัตน์ (Globalization) ในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อประเทศไทยในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม จากข้อมูลระบุว่ากระแสโลกาภิวัตน์เป็นกระบวนการที่ทำลายวิถีชีวิตดั้งเดิม วัฒนธรรมพื้นฐานของสังคม และเป็นกระบวนการที่ส่งผลด้านลบมากกว่าด้านบวก (มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน, 2544) โดยกระแสโลกาภิวัตน์ หมายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ได้แก่ กิจกรรม การปฏิสัมพันธ์ และอำนาจ เกิดขึ้นระหว่างเครือข่ายในส่วนต่าง ๆ หรือหมายถึงการที่สังคมทั่วโลกมีการติดต่อสัมพันธ์กันมากขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงในด้านเทคโนโลยีการสื่อสาร การซื้อขายและการผลิตที่เกิดขึ้นระหว่างภูมิภาคต่าง ๆ ในโลก (Held & McGrew, 2005)

กระแสโลกาภิวัตน์กระตุ้นให้สังคมเกิดการแข่งขัน บุคคลในสังคมจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ จะส่งผลให้เกิดความเครียด (Robert, 1978 อ้างถึงใน นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม, 2553) อย่างไรก็ตาม แนวคิดเกี่ยวกับความเครียดและการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) ระบุว่าความเครียดไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อม แต่เกิดจากการประเมินของบุคคลต่อเหตุการณ์นั้น ๆ กล่าวคือบุคคลอาจประเมินเหตุการณ์เดียวกันได้แตกต่างกัน ซึ่งจะส่งผลให้มีระดับความเครียดและวิธีการจัดการปัญหาที่แตกต่างกัน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยภายในบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับมือกับความเครียด ความทุกข์ทางใจ หรือปัญหาจากชีวิตในยุคโลกาภิวัตน์

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยภายในบุคคลที่ผู้วิจัยสนใจที่มีบทบาทในการช่วยยับยั้งปัญหาที่เกิดจากกระแสโลกาภิวัตน์ ได้แก่ การฟื้นพลัง (Resilience) โดยเป็นกระบวนการปรับตัวหรือความสามารถในการปรับตัวของบุคคล อีกทั้งเป็นผลที่ได้จากความสำเร็จในการปรับตัวเมื่อเผชิญสถานการณ์ท้าทายหรือเลวร้าย (Kaplan, Best, & Garmezy, 1990) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นความสามารถของบุคคล กลุ่มหรือหมู่คณะที่จะป้องกัน ลด หรือผ่านพ้นความเสียหายที่เกิดจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ (Grotberg, 1995)

นอกจากการฟื้นพลังแล้ว ปัจจัยทางจิตวิทยาอีกหนึ่งปัจจัยที่น่าสนใจ คือ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) โดยความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ คือ การรู้สึกขอบคุณต่อผลประโยชน์ที่ตนได้รับจากสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยลดอารมณ์ทางลบและช่วยสร้างอารมณ์ทางบวก นอกจากนี้ การศึกษายังพบอีกว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีอิทธิพลต่อระดับการสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ความเครียด (Stress) และภาวะซึมเศร้า (Depression) (Wood, Maltby, Gillett, Linley,

& Joseph, 2008) โดย Emmons และ McCullough (2003) ให้นิยามความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ว่าเป็นความรู้สึกชอบคุณที่บุคคลมีต่อผลประโยชน์ที่ได้รับ โดยสามารถมีต่อทั้งบุคคลและสิ่งที่ไม่ใช่บุคคล เช่น ธรรมชาติ พระเจ้า เป็นต้น

อีกปัจจัยหนึ่งภายในบุคคลที่ผู้วิจัยสนใจ ซึ่งมีผลต่อการรับมือกับความทุกข์ยากทางใจ คือ ความเชื่อในความสามารถของตน (Self-efficacy) กล่าวคือหากบุคคลมีความเชื่อว่าตนสามารถควบคุมผลลัพธ์ของเหตุการณ์ได้ ก็จะช่วยให้สามารถปรับตัวเมื่อเผชิญกับความเครียดได้ดีขึ้น (Aspinwall & Richter, 1999 อ้างถึงใน Hamill, 2003) และบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนจะพยายามหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบหรือสิ่งที่กังวล ทำให้ลดความรู้สึกอ่อนแอ บุคคลสามารถคิดในมุมมองที่แตกต่างได้ (Ozer & Bandura, 1990) อีกทั้ง Bandura (1997) กล่าวว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเป็นสิ่งตัดสินว่าบุคคลสามารถทำงานได้ในระดับใด เช่น หากบุคคลมีความเชื่อในความสามารถในการเรียนวิชาหนึ่งของตนในระดับหนึ่ง ก็อาจทำนายถึงความสามารถในการรับมือกับความยากของการบ้านในวิชานั้นได้ ดังนั้น ความเชื่อในความสามารถของตน จึงเป็นตัวทำนายความสามารถในการรับมือกับปัญหาของบุคคลได้

เนื่องจากแต่ละบุคคลมีความแตกต่างในการจัดการปัญหาความทุกข์ทางใจ จึงเป็นสาเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ และความเชื่อในความสามารถของตน ซึ่งแต่ละปัจจัยเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาและดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข

โดยผู้วิจัยเลือกศึกษาความสัมพันธ์ของทั้งสามตัวแปรทางจิตวิทยา นี้ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณกับการฟื้นฟูพลัง ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนกับการฟื้นฟูพลัง และความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณกับความเชื่อในความสามารถของตน ในการร่วมกันทำนายการฟื้นฟูพลัง โดยผู้วิจัยคาดหวังว่าเมื่อทราบความสัมพันธ์ดังกล่าวแล้ว จะสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปขยายขอบเขตความรู้เกี่ยวกับการฟื้นฟูพลังในกลุ่มประชากรที่เป็นนิสิต/นักศึกษาและกลุ่มประชากรอื่น ๆ อีกทั้งยังสามารถนำผลการวิจัยที่ได้มาสร้างโปรแกรมเสริมสร้างการฟื้นฟูพลังให้กับกลุ่มประชากรดังกล่าวได้อีกด้วย

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นพลัง (Resilience)

ความหมายของการฟื้นพลัง (Resilience)

Smith, Epstein, Ortiz, Christopher, และ Tooley (2013) เสนอว่าความหมายในภาษาอังกฤษของคำว่า การฟื้นพลัง (Resilience) แปลว่า “การฟื้นพลังกลับมา” (Simpson, 2005 อ้างถึงใน Smith et al., 2013) โดยมีรากศัพท์คือ “resile” ซึ่งแปลว่า “การฟื้นพลังกลับมา” ซึ่ง re- แปลว่า “กลับ” ส่วน salire แปลว่า “กระโดด เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว” เหมือนสปริงเหล็กที่กลับมาสู่สภาวะปกติในบริบทของวิศวกรรมศาสตร์ การที่บุคคลสามารถมีการฟื้นพลังและทำให้ความเข้มแข็ง จิตใจ และอารมณ์ขันกลับมาหลังจากเผชิญปัญหาหรือความทุกข์นั้นเป็นใจความสำคัญของแนวคิดเรื่องการฟื้นพลังในบุคคล

Grotberg (1995) ระบุการฟื้นพลัง (Resilience) ว่าเป็นความสามารถของบุคคล กลุ่มหรือหมู่คณะที่จะป้องกัน ลด หรือผ่านพ้นความเสียหายที่เกิดจากความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และยังมีนิยามว่าการฟื้นพลังเป็นกระบวนการ (Herrman & Stewart, 2011) โดย Kaplan, Best, และ Garmezy (1990) กล่าวว่า การฟื้นพลังเป็นกระบวนการปรับตัว เป็นความสามารถที่จะปรับตัว และเป็นผลที่ได้จากความสำเร็จในการปรับตัว ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อเผชิญสถานการณ์ท้าทายหรือเลวร้าย สอดคล้องกับ Masten (2002) กล่าวว่า การฟื้นพลังว่าเป็นปรากฏการณ์การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพเมื่อบุคคลเผชิญความทุกข์หรืออันตราย ซึ่งการปรับตัวนี้ต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของพัฒนาการ นอกจากนี้ Tusaie และ Dyer (2004) นิยามการฟื้นพลังว่าเป็นความสามารถและลักษณะที่ช่วยให้บุคคลฟื้นคืน รับมือ และทำหน้าที่ได้อย่างปกติ เมื่อเกิดความเครียดหรือความทุกข์

Masten (1994 อ้างถึงใน Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) กล่าวว่า การฟื้นพลังทำหน้าที่คงไว้ซึ่งสภาพการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพภายใต้สถานการณ์ท้าทาย Staudinger, Marsiske, และ Baltes (1995) นิยามการฟื้นพลังว่าเป็นความสามารถในการคงไว้และฟื้นคืนภาวะปกติ และเพิ่มเติมว่าการฟื้นพลังเป็นความสามารถของบุคคลที่จะหลีกเลี่ยงผลทางลบจากปัจจัยเสี่ยงได้ นอกจากนี้ Staudinger และคณะ มีแนวคิดว่าการฟื้นพลังเป็นความสามารถที่จะคงภาวะปกติไว้ได้หลังจากเผชิญกับความเสื่อมถอยทางพัฒนาการ สอดคล้องกับ Herrman และ Stewart (2011) อธิบายว่าการฟื้นพลังเกี่ยวข้องกับการต้านทานสิ่งแวดล้อมที่เป็นความเสี่ยงหรือเกี่ยวข้องกับการฝ่าฟันความทุกข์และความเครียด เมื่อเผชิญกับความทุกข์ การฟื้นพลังเป็นลักษณะที่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจและป้องกันผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ (Kaplan, 2002)

Luthar และคณะ (2000) เพิ่มเติมว่าการฟื้นพลังเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลาและเป็นการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพแม้กำลังเผชิญกับความทุกข์ โดยเสนอโครงสร้างของการฟื้นพลัง 2 อย่าง คือ 1.) เผชิญกับความทุกข์หรือเหตุการณ์อันตราย 2.) ปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Carr (2011) กล่าวว่า การฟื้นพลังจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญความทุกข์หรือเหตุการณ์ที่ส่งผลให้สภาวะแย่ลง โดยบุคคลที่มีการฟื้นพลังจะสามารถกลับสู่ภาวะปกติหลังจากเหตุการณ์ความทุกข์ได้ และเพิ่มเติมว่าการฟื้นพลังอาจจะเป็นกลไกการป้องกันตัว (Protective Mechanism) นอกจากนี้ Rutter (1985) กล่าวว่า บุคคลจะเกิดการฟื้นพลังก็ต่อเมื่อบุคคลสามารถเผชิญหน้ากับความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นพลังในยุคนก่อนหน้าได้นิยามการฟื้นพลังว่าเป็นบุคลิกลักษณะ (Personal trait) โดยสนใจศึกษาเกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรของบุคคล (Herrman & Stewart, 2011) Block (1980 อ้างถึงใน Luthar et al., 2000) เสนอ Ego-resiliency คือบุคลิกลักษณะของบุคคล เป็นความยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสิ่งแวดลอม ซึ่งเกี่ยวข้องกับบุคลิกลักษณะที่มั่นคง แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยืดหยุ่นต่อสิ่งแวดลอม ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นสถานการณ์อันตรายหรือความทุกข์ ความสนใจเกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรของบุคคลสอดคล้องกับ Rauh (1989) นิยามว่าการฟื้นพลังเป็นความสามารถที่จะใช้ปัจจัยที่บุคคลมี ทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ซึ่งตรงข้ามกับแนวคิดของ Staudinger และคณะ (1995) กล่าวว่า การฟื้นพลังเป็นแหล่งทรัพยากรแฝงที่สามารถกระตุ้นได้

ความแตกต่างระหว่างบุคคลมีผลต่อการฟื้นพลัง กล่าวคือปัจจัยภายในและภายนอกของบุคคลทำให้บุคคลตอบสนองต่อสิ่งแวดลอมต่างกัน จึงมีระดับการฟื้นพลังที่ต่างกัน (Staudinger et al., 1995) โดยการฟื้นพลังเป็นลักษณะที่หลากหลายขึ้นอยู่กับบริบท เวลา อายุ เพศ วัฒนธรรม และเหตุการณ์ในชีวิต (Connor & Davidson, 2003, p. 76 อ้างถึงใน Prince-Embury, 2013) สอดคล้องกับ Herrman และ Stewart (2011) กล่าวว่า การฟื้นพลังไม่สามารถเกิดได้กับทุกสถานการณ์หรือเกิดขึ้นกับทุกคน โดยจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีบริบทและเวลาที่เหมาะสม โดยผลจากการฟื้นพลังขึ้นอยู่กับลักษณะความทุกข์ที่บุคคลเผชิญ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายมาก บุคคลยังต้องมีลักษณะที่จำเป็นในต่อสู้กับเหตุการณ์นั้น (Kaplan, 2002)

Rutter (1985) กล่าวว่า การฟื้นพลังจะเกิดขึ้นเมื่อมีการกระทำเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ ซึ่งมีหลายปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้อง 1.) ความนับถือตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง 2.) ความเชื่อในความสามารถของตนและการปรับตัว 3.) วิธีการแก้ไขปัญหา สอดคล้องกับ Kaplan (2002) เพิ่มเติมว่าสามารถเพิ่มระดับการฟื้นพลังได้ด้วยการมีความเชื่อในความสามารถของตน การรับรู้ตนเองทางบวก และความภาคภูมิใจจากการให้คำนิยามที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การฟื้นพลัง หมายถึง ศักยภาพของบุคคลที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ทางลบได้อย่างเข้มแข็ง สามารถกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้อย่างรวดเร็ว และเป็นตัวช่วยป้องกันผลกระทบทางลบที่อาจเกิดตามมา

ความเป็นมาของการฟื้นฟู (Resilience)

ช่วงศตวรรษที่ 19-20 เริ่มมีความสนใจศึกษาทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการปรับตัวของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น ศึกษาแรงจูงใจ ความสามารถ และความเชื่อในความสามารถของตน เป็นต้น ช่วงศตวรรษที่ 20 เริ่มมีการศึกษาปัญหาและสิ่งแวดล้อมของเด็กและวัยรุ่น (Masten, 2002) การศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นฟูเริ่มจากกลุ่มนักจิตวิทยาและจิตแพทย์กลุ่มหนึ่ง ประกอบด้วย E. James Anthony, Emory Cowen, Norman Garmerzy, Lois Murphy, Michael Rutter, และ Emma Werner เริ่มสนใจศึกษาประชากรกลุ่มเสี่ยงที่จะพัฒนาไปสู่การมีปัญหาทางจิต โดยสนใจประวัติจิตเวชของครอบครัว อาการที่เกิดขึ้น และสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ต่อมากลุ่มนักวิจัยนี้จึงเริ่มสนใจติดตามประชากรกลุ่มที่มีชีวิตแบบเสี่ยงสูง ศึกษาในช่วงวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ โดยการสังเกตการณ์ปรับตัว ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจการฟื้นฟูในพัฒนาการมนุษย์ (Masten & Wright, 2009)

การศึกษากการฟื้นฟูช่วงแรกสนใจเกี่ยวกับทรัพยากรของบุคคล เช่น การทำงานทางปัญญาเมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ แรกเริ่มศึกษาปัญหาในเด็ก ต่อมาค่อยขยายความสนใจไปเรื่องอื่น เช่น ปัญหาการปรับตัว หรือ อาการทางจิต (Herrman & Stewart, 2011) Masten และ Wright (2009) แบ่งการศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นฟูแบ่งเป็น 4 ระยะ ระยะที่ 1 สนใจศึกษานิยามการฟื้นฟู การวัดการฟื้นฟู และความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มีการฟื้นฟูสูงและบุคคลที่มีการฟื้นฟูดำ ระยะที่ 2 เริ่มมีความสนใจศึกษากระบวนการฟื้นฟูและวิธีการเกิดการฟื้นฟู ระยะที่ 3 มีการทดสอบแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการฟื้นฟูด้วยการออกแบบการวิจัยเกี่ยวกับการเพิ่มระดับการฟื้นฟู สุดท้ายคือระยะที่ 4 เป็นการศึกษาเรื่องอื่น การทำงานของระบบประสาทและสัณฐานที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟู เพื่อให้เกิดความเข้าใจกระบวนการฟื้นฟูมากยิ่งขึ้น

องค์ประกอบของการฟื้นฟู (Resilience)

การฟื้นฟูมีองค์ประกอบ 3 ประการ (Grotberg, 1995) คือ

- 1.การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เช่น ความเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การมีบุคคลที่รักและยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข การมีตัวแบบ การมีบุคคลคอยส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่างๆด้วยตนเองและให้กล้าขอความช่วยเหลือ มีความสามารถในการเข้าถึงการบริการสุขภาพ การศึกษา สังคม ความและปลอดภัย เป็นต้น

2.การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) คือ การเป็นคนที่มีปัจจัยภายใน ทั้งความรู้สึก เจตคติ และความเชื่อ เช่น สามารถรักและแสดงความรักต่อผู้อื่นได้ ทำสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความภาคภูมิใจในตัวเอง เชื้อมั่นและศรัทธาในดีงาม เป็นต้น

3.การมีทักษะทางสังคม (I can) เช่น การมีความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความสามารถในการประเมินสถานการณ์ รู้แหล่งขอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูพลัง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนิยามการฟื้นฟูพลัง ว่าเป็นศักยภาพของบุคคลที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ทางลบได้อย่างเข้มแข็ง สามารถกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้อย่างรวดเร็ว และเป็นตัวช่วยป้องกันผลกระทบทางลบที่อาจเกิดตามมา โดยประเภทของการฟื้นฟูพลังที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญในงานวิจัยนี้คือ Trait Resilience ซึ่งเป็นพฤติกรรมในการรับมือกับความทุกข์หรือภาวะวิกฤตในชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นพลัง (Resilience)

ในงานวิจัยเรื่องปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยฟื้นพลังในการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันในผู้ใหญ่: บทบาทหน้าที่ของอายุ ความไม่สัมพันธ์กันในมโนทัศน์แห่งตน และการควบคุมตนเอง ของ Diehl และ Hay (2010) งานวิจัยนี้ศึกษาคนใน 3 ช่วงอายุคือ วัยรุ่น วัยกลางคน และวัยชรา ทำการวิจัยติดต่อกันเป็นเวลา 30 วัน เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับอารมณ์ทางลบ โดยคำนึงถึงปัจจัยของความเครียดที่อาจเกิดขึ้นและปัจจัยของการฟื้นพลัง ผลการวิจัยพบว่ายิ่งบุคคลมีอายุมากขึ้น ยิ่งมีโอกาสในการเกิดอารมณ์ทางลบได้มาก และพบว่าอารมณ์ทางลบจะมีผลต่อบุคคลมากกว่าปกติหากเกิดในวันที่เผชิญกับความเครียด ซึ่งในวันนั้นบุคคลจะสูญเสียการควบคุมตนเองได้ง่าย ผลของการเกิดความเครียดเมื่อมารวมกับอารมณ์ทางลบจะยิ่งมีผลที่รุนแรงมากขึ้นในวันที่บุคคลเสียการควบคุม (Low control) โดยช่วงอายุและมโนภาพแห่งตน (Self-concept) ไม่มีผลต่อพฤติกรรมการตอบสนองของความเครียด ผลการวิจัยนี้ช่วยอธิบายบทบาทของปัจจัยความเสี่ยงและการฟื้นพลัง เมื่อผู้ใหญ่ต้องเผชิญกับความเครียดในแต่ละวัน (Daily stress)

ในงานวิจัยของ Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, และ Conway (2009) กล่าวถึงความสุข (Happiness) ว่าเป็นอารมณ์ทางบวก (Positive emotion) โดยพบว่าอารมณ์ทางบวกส่งผลให้การฟื้นพลังและความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) เพิ่มขึ้น งานวิจัยสรุปได้ว่าคนที่มีความสุข (Happiness people) จะมีความพึงพอใจมากกว่าคนทั่วไป ไม่ใช่เพียงเพราะแค่เขาารู้สึกดี (Feel better) แต่เพราะว่าพวกเขาสามารถพัฒนาต้นเหตุแห่งชีวิตที่ดีขึ้นได้ (Resources of well living)

Ong, Bergeman, Bisconti, และ Wallace (2006) ศึกษาการฟื้นพลังและอารมณ์ทางบวก และความสำเร็จในการรับมือกับความเครียดในชีวิต ผลสำรวจพบว่าการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอารมณ์ทางบวก การเกิดอารมณ์ทางบวกในชีวิตประจำวันช่วยในการบรรเทาผลกระทบทางความเครียด และช่วยลดการกลับคืนมาของความเครียด นอกจากนี้ยังพบว่าอารมณ์ทางบวกช่วยฟื้นฟู/กู้คืนการฟื้นพลังอีกด้วย

ในงานวิจัยของ Tugade และ Fredrickson (2004) มีการศึกษาการใช้อารมณ์เชิงบวกสะท้อนกลับจากประสบการณ์เชิงลบ พิสูจน์ว่าบุคคลที่มีการฟื้นพลัง (Resilient people) มีการใช้อารมณ์เชิงบวกในการตอบสนองและหาความหมายของชีวิตเชิงบวก (Positive meaning) ในการเผชิญกับความเครียด

งานวิจัยของ Campbell-Sills, Cohan, และ Stein (2006) ศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นพลังในการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพจิต โดยหาความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นพลัง บุคลิกภาพ รูปแบบการเผชิญปัญหา และลักษณะอาการทางจิต ผลการศึกษาพบว่า การฟื้นพลังมีสัมพันธ์ทางลบกับ บุคลิกภาพแบบหวุ่นไหว (Neuroticism) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับบุคลิกภาพแบบบุคลิกภาพแบบแสดงตัว (Extraversion) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (Conscientiousness) สำหรับรูปแบบการเผชิญปัญหาพบว่าสามารถทำนายการฟื้นพลังได้ โดยพบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งมั่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลังและยังเป็นตัวส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นพลังกับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก ส่วนรูปแบบการเผชิญหน้าแบบเน้นอารมณ์มีความเกี่ยวข้องน้อยกับการฟื้นพลัง นอกจากนี้ยังพบว่าการฟื้นพลังเป็นตัวส่งผ่านความสัมพันธ์ของรูปแบบการทารุณกรรมในวัยเด็กกับอาการทางจิต

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่ถูกระบุว่าเป็นพื้นฐานของบุคลิกภาพและการใช้ชีวิตของคน (Emmons & McCullough, 2003) แต่ถึงกระนั้นความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณก็เป็นตัวแปรที่ถูกละเลยและเป็นความดึ๋งามที่ถูกระบุเข้าไป (Solomon, 2004 อ้างถึงใน Froh, Miller, & Snyder, 2007) โดยเริ่มมีการศึกษาเพิ่มมากขึ้นในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา

ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มาจากรากศัพท์ภาษาละตินคำว่า Gratia แปลว่า ความขอบคุณหรือความกรุณา ซึ่งมาจากความหมายเดิมว่า ความเมตตา ความเผื่อแผ่ การให้ความช่วยเหลือ ความงามของการให้หรือการได้รับ การทำโดยไม่หวังผล (Pruyser, 1976, p. 69 อ้างถึงใน Emmons & Shelton, 2002) กล่าวว่าการรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณปรากฏเป็นพื้นฐานของทุกศาสนา

Bertocci & Millard (1963, p. 389) อธิบายว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นความรู้สึกยินดีเมื่อระลึกถึงหรือรับรู้คุณค่าของประสบการณ์ต่าง ๆ และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณถูกอธิบายว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นทันทีและเกิดขึ้นโดยตรงต่อรางวัล (Smith 1790, 1976 อ้างถึงใน McCullough, Tsang, & Emmons, 2004) โดย Solomon (1977) เพิ่มเติมว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นทั้งการประเมินและตัดสินสิ่งที่บุคคลได้รับ

Rosenberg (1998 อ้างถึงใน McCullough et al., 2004) นิยามความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง เกิดกับการตอบสนองต่อผลลัพธ์ของสถานการณ์ที่มีค่าในชีวิตของบุคคล Emmons และ Shelton (2002) กล่าวว่า ความรู้สึกยินดีไม่จำเป็นต้องมีปัจจัยสนับสนุน แต่ต้องมีทัศนคติที่มีความขอบคุณต่อเหตุการณ์ในชีวิต ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นได้ทั้งคุณงามความดีหรือภาวะทางอารมณ์ ซึ่งมาจากกระบวนการเรียนรู้และบางครั้งมาจากความพยายามของบุคคล (Froh et al., 2007) โดยประสบการณ์ทุกอย่างในชีวิตสามารถทำให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้ ไม่จำเป็นว่าจะเป็นผู้รับหรือเป็นผู้ให้ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเกิดจากการที่บุคคลรับรู้ผลทางบวกของกิจกรรมนั้น ๆ (Emmons & McCullough, 2003) ซึ่งเป้าหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไม่จำเป็นต้องเป็นบุคคล อาจเกิดกับสิ่งที่ไม่ใช่บุคคล เช่น ธรรมชาติ พระเจ้า เป็นต้น (Emmons & Shelton 2002)

McCullough และคณะ (2001) นิยามความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ว่าเป็นประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิธีการที่บุคคลจัดการคุณธรรมกับการใช้ชีวิต เป็นการตอบสนองต่อความเมตตาที่บุคคลได้รับ โดยจะเกิดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ระหว่างผู้ให้และผู้รับ และ Wood และคณะ (2010) กล่าวว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นการเอาใจใส่สิ่งต่าง ๆ ด้วยความขอบคุณ ซึ่งทำให้บุคคลปฏิบัติต่อผู้อื่น

อย่างสุภาพหรือดีกว่า สอดคล้องกับ Fredrickson (2004) ที่กล่าวว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณไม่จำเป็นต้องมีการตอบแทนแก่ผู้ให้เสมอไป แต่ทำให้เกิดการสร้างสุขภาวะที่ดีต่อผู้อื่นต่อไป

Lazarus และ Lazarus (1994 อ้างถึงใน McCullough et al., 2001) อ้างว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ เป็น Empathic emotion ซึ่งเป็นพื้นฐานความสามารถในการเข้าใจผู้อื่น โดยมีอารมณ์ที่เกี่ยวข้องเป็นตัวช่วยให้บุคคลตีความและประเมินสถานการณ์ อารมณ์นั้นเกี่ยวข้องกับการระลึกถึงและรู้สึกชอบคุณ ความช่วยเหลือที่ได้รับ โดยเป็นส่วนหนึ่งของการเกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ซึ่งอธิบายได้ว่าบุคคลจะเกิดอารมณ์ดังกล่าวก็ต่อเมื่อใส่ใจต่อความพยายามของผู้ให้

Weiner (1985 อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) ระบุว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเป็นอารมณ์ที่เกิดจากการให้เหตุผล (Attribution-dependent emotion) และเพิ่มเติมว่าเป็นภาวะที่เกิดจากกระบวนการทางปัญญา 2 ขั้นตอน คือ 1. รับรู้ว่าคุณได้รับผลประโยชน์หรือผลทางบวก 2. รับรู้ว่ามีปัจจัยภายนอกในการเกิดผลประโยชน์หรือผลทางบวกนั้น

นอกจากนี้ Wood และคณะ (2010) กล่าวว่าการศึกษาหลายงานอธิบายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณว่าเป็นอารมณ์ที่ยินดีต่อความช่วยเหลือที่ผู้อื่นให้ ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณอาจเกิดจากความรู้สึกยินดีต่อความสามารถของบุคคลหรือความสำเร็จในการทำงานได้ สอดคล้องกับ Snyder และ Lopez (2007, p. 296) ที่นิยามความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ว่าเป็นการซาบซึ้งและสำนึกบุญคุณต่อการกระทำของบุคคลอื่น โดยจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ถึงผลประโยชน์ที่ตนได้รับ คุณค่าที่ตนได้รับ และความจริงใจจากบุคคลอื่น

ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณถูกเชื่อมโยงเข้ากับอารมณ์ทางบวก (Emmons & Shelton, 2002) การศึกษาของ Emmons และ McCullough (2003) พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณช่วยสร้างอารมณ์ทางบวก และลดอารมณ์ทางลบที่มีผลต่อสุขภาวะ โดยพบว่าคนที่รู้สึกหรือแสดงความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ จะมีความสุขกับการทำงาน มองโลกในแง่ดี ตื่นตัว และมีแนวโน้มที่จะช่วยเหลือหรือสนับสนุนผู้อื่นมากกว่า คนที่ไม่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ (Emmons & Shelton, 2002) นอกจากนี้ Fredrickson (2004) อธิบายเพิ่มเติมว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณช่วยขยายความคิดให้กว้างขึ้น โดยอารมณ์ทางบวกจะทำให้เกิดการขยายความคิดและพฤติกรรมเดิม ๆ ส่งผลให้สร้างการเรียนรู้ต่อไปในอนาคต สร้างเป็นแหล่งข้อมูลภายในบุคคล ทำให้บุคคลมีความคิดที่กว้างขึ้นและยืดหยุ่นมากขึ้น ตามทฤษฎี The broaden-and-build theory

ความเป็นมาของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ (Gratitude)

แนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมาจากแนวคิดของชาวละตินเกี่ยวกับความเมตตา ความเผื่อแผ่ ของขวัญ และความมั่งคั่งของการให้ (Pruyser, 1976, p. 69 อ้างถึงใน Snyder & Lopez, 2007) ได้รับความสนใจที่จะศึกษามาเป็นเวลานาน Emmons และ McCullough (2004, p. 3-13) กล่าวว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณปรากฏมาหลายศตวรรษแล้ว ก่อนที่จะมีนักจิตวิทยา นักทฤษฎี นักจริยศาสตร์

นักปรัชญา และนักเขียนกล่าวถึงความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณไว้ว่าเป็นตัวบ่งชี้ถึงคุณงามความดีและเป็นคุณลักษณะที่เป็นเลิศ ในทางศาสนาการรู้สึกถึงความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณและการแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณต่อผลประโยชน์ที่ได้รับเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ซึ่งพบว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมและความเชื่อทางศาสนาทั้งศาสนายิว คริสต์ อิสลาม (Emmons & Hill, n.d.) Emmons และ McCullough (2004, p. 3-13) เสนออีกว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเป็นรากฐานของการดำรงชีวิตของมนุษย์และหลักสำคัญสู่ความมั่งคั่งของบุคคล ต่อมานักจิตวิทยาจึงเริ่มต้นทำการศึกษาค้นคว้าของคุณลักษณะของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ แต่ยังคงศึกษาไม่ครบถ้วน โดยนิยามความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณว่าเป็นอารมณ์ความรู้สึกซาบซึ้งอันเป็นพื้นฐานของบุคลิกภาพและการใช้ชีวิตของเรา (Emmons & McCullough, 2003)

องค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude)

Smith (1992 อ้างถึงใน Emmons & Shelton, 2002, p. 462) ระบุองค์ประกอบในการประเมินความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ดังนี้

- 1) ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ เป็นแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์
- 2) ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ เป็นแรงจูงใจที่พึงปรารถนาสำหรับบุคคล
- 3) ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ทำให้เกิดความไว้วางใจในความพยายามที่จะช่วยเหลือของผู้อื่น

Fitzgerald (1998 อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2004, p. 3-13) ระบุองค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณว่ามี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) ความรู้สึกขอบคุณ ซาบซึ้งใจต่อบุคคลหรือสิ่งของ
- 2) ความปรารถนาดีต่อบุคคลหรือสิ่งของ
- 3) แนวโน้มที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ จากความซาบซึ้งยินดีและความปรารถนาดี

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนิยามความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ว่าเป็นความรู้สึกขอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งที่บุคคลได้รับหรือรับรู้ถึงผลประโยชน์ทั้งจากบุคคล สิ่งของ สถานการณ์ หรือสิ่งที่เป็นนามธรรม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ (Gratitude)

Emmons และ McCullough (2003) ทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ โดยทำการศึกษาทั้งหมด 3 หัวข้อ ได้แก่

การศึกษาที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาจิตวิทยาสุขภาพ จำนวน 192 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 เงื่อนไขคือ (1) ให้นึกถึงเรื่องราวในสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วเขียน 5 สิ่งที่ต้องการขอบคุณ (Gratitude condition) (2) ให้นึกถึงสิ่งรบกวนที่ทำให้คุณลำบากใจ แล้วเขียนเหตุการณ์ดังกล่าวมา 5 เหตุการณ์ (Hassle condition) และ (3) ให้นึกถึงเรื่องราวในสัปดาห์ แล้วเขียนเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อชีวิตมา 5 เหตุการณ์ (Event condition) โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนรายงานสัปดาห์ละ 1 ฉบับ เป็นจำนวน 10 ฉบับ และมีการประเมินสุขภาวะ ผลการศึกษาที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลองเงื่อนไขที่ 1 รายงานว่ารู้สึกดีกับชีวิตมากกว่า และมีการมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับความคาดหวังในสัปดาห์ต่อไป

การศึกษาที่ 2 คล้ายกับการศึกษาที่ 1 โดยมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 เงื่อนไข โดยคงเงื่อนไขที่ 1 และ 2 แตกต่างกันที่เงื่อนไขที่ 3 คือ ให้เปรียบเทียบตนเองกับสังคม (Social comparison condition) มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิชาจิตวิทยาสุขภาพ จำนวน 157 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนรายงานประจำวันเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยเงื่อนไขที่ 1 มีระดับอารมณ์ทางบวกมาก และรายงานว่ามีการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนทางอารมณ์ และให้คำแนะนำแก่ผู้อื่น

การศึกษาที่ 3 ศึกษา 2 เงื่อนไข คือ เงื่อนไขที่ 1 ที่เหมือนกับการศึกษาที่ 1 และ 2 และเงื่อนไขควบคุม ให้กลุ่มตัวอย่างเขียนรายงานประจำวันเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 65 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างกลุ่มเงื่อนไขที่ 1 มีคะแนนผลทางบวกมากกว่า และมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า

การศึกษาของ Wood, Maltby, Gillett, Linley, และ Joseph (2008) ที่ศึกษาอิทธิพลความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณต่อการสนับสนุนทางสังคม ความเครียด และภาวะซึมเศร้า พบว่าความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณมีอิทธิพลต่อการสนับสนุนทางสังคม ความเครียด และภาวะซึมเศร้า และพบว่า Gratitude intervention เป็นกระบวนการทางคลินิก โดยความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณทำให้มีการสนับสนุนทางสังคมและสุขภาวะที่ดีขึ้นเมื่อเจอการเปลี่ยนแปลงในชีวิต แสดงให้เห็นว่าความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณมีผลระยะยาวและเป็นสิ่งที่ต้องการจากการบำบัด นอกจากนี้การศึกษานี้ยังพบว่าความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณช่วยให้ระดับความเครียดและภาวะซึมเศร้าลดลงและมีการสนับสนุนทางสังคมสูงขึ้นในบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ

Wood, Joseph, และ Maltby (2009) ศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ทำนายสุขภาวะทางจิตใจ (Psychological well-being) ผ่านตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ (Big Five) มีผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาจำนวน 201 คน ผลการศึกษาพบว่าความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ โดยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบ Extraversion openness,

Agreeableness และ Conscientiousness และมีความสัมพันธ์ทางลบกับองค์ประกอบ Neuroticism นอกจากนี้ยังพบว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นตัวทำนายสุขภาวะทางจิต

งานวิจัยของ Froh, Emmons, Card, Bono, และ Wilson (2011) ศึกษาความเป็นวัตถุนิยม ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ การเรียน ความอิจฉา ภาวะซึมเศร้า ความพึงพอใจในชีวิต ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการซึมซับของนักเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1,035 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัด ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนวัดผล การศึกษาสูงกว่า มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่า มีระดับการซึมซับและความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า และ มีความอิจฉาและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มวัตถุนิยม และยังพบอีกว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณทำนายตัวแปร 5 ใน 6 จากที่กล่าวมาได้ดีกว่า

งานวิจัยของ Hwei และ Abdullah (2013) ศึกษาการยอมรับ (Acceptance) การให้อภัย (Forgiveness) และ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ทำนายการฟื้นพลัง (Resilience) ของ นักศึกษามหาวิทยาลัย การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) วัดระดับการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย และ (2) ระบุตัวแปรทำนายการฟื้นพลังในนักศึกษามหาวิทยาลัย มีสมมติฐานว่าระดับการยอมรับ การให้อภัย และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่สูงขึ้นจะสามารถทำนายระดับการฟื้นพลังที่สูงขึ้นได้ ศึกษาโดยใช้ แบบวัดออนไลน์ส่งไปทาง e-mail ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในมาเลเซีย จำนวน 162 คน ใน e-mail ประกอบด้วยแบบวัดจำนวน 4 ฉบับ แต่ละฉบับเกี่ยวกับการยอมรับ การให้อภัย ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และการฟื้นพลัง ผลการศึกษาสนับสนุนสมมติฐาน โดยพบว่าความรู้สึกซาบซึ้ง ซาบซึ้งขอบคุณสามารถทำนายการฟื้นพลังได้ดีกว่าการยอมรับและการให้อภัย อย่างไรก็ตาม พบว่าทั้งการ ยอมรับและการให้อภัยล้วนสามารถทำนายการฟื้นพลัง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตน (Self-efficacy)

ความหมายของความเชื่อในความสามารถของตน (Self-efficacy)

ความเชื่อในความสามารถของตนเป็นความเชื่อในความสามารถของบุคคลซึ่งรวบรวมทรัพยากรภายในตน ทั้งความคิด แรงจูงใจ และพฤติกรรม ในการปฏิบัติงานที่จำเพาะให้สำเร็จในสถานการณ์นั้น ๆ (Bandura, 1997) ซึ่งเป็นความเชื่อในความสามารถของตนในงานที่เฉพาะเจาะจง

เนื่องจากความเชื่อในความสามารถของตนอยู่บนพื้นฐานของการรับรู้ภายในตนเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง จึงจัดว่าเป็นตัวแปรที่มีความเฉพาะเจาะจงกับสถานการณ์ ดังนั้นบุคคลอาจมีความเชื่อในความสามารถของตนสูงในเรื่องหนึ่ง แต่อาจมีความเชื่อในความสามารถของตนต่ำในเรื่องหนึ่ง (Cassidy & Eachus, 1998)

หาก Tipton และ Worthington (1984), Schwarzer และ Jerusalem (1995a), และ Schwarzer, Mueller, และ Greenglass (1999) ได้มองว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นเป็นคุณลักษณะหรือปัจจัยภายในที่ถาวร ซึ่งใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้หลากหลาย ความเชื่อในความสามารถของตนเช่นนี้ เรียกว่า General Self-efficacy หรือ Generalized Self-efficacy นอกจากนี้ Wallston, Wallston, Smith, และ Dobbins (1987) ได้กล่าวว่า ทั้งการทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยเชิงประจักษ์ได้ให้ความเห็นว่าการเผชิญหน้ากับความล้มเหลวและความสำเร็จที่หลากหลายรูปแบบ สถานการณ์ในชีวิตสามารถแผ่ขยายไปยังการรับรู้โดยรวมเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการจัดการกับเรื่องในชีวิตโดยทั่วไป ดังนั้นนักวิจัยบางท่านจึงได้สร้างกรอบความคิดว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองนั้นเป็นตัวแปรที่ใช้วัดสถานการณ์ได้ทั่วไป (more general construct) (Harter, 1978; Schwarzer & Jerusalem, 1995; Shelton, 1990; Sherer et al., 1982 อ้างถึงใน Prince-Embury & Saklofske, 2013)

ความเป็นมาของความเชื่อในความสามารถของตน (Self-efficacy)

ความเชื่อในความสามารถของตน (Self-Efficacy) เป็นทฤษฎีที่ Albert Bandura พัฒนามาจากแบบแผนความคิดของทฤษฎีปัญญาทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของเขา ซึ่งเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปัจจัยสภาพแวดล้อมเท่านั้น แต่มีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย ซึ่งทั้งปัจจัยพฤติกรรม สภาพแวดล้อม และบุคคลจะต้องกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ซึ่งบางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าปัจจัยอื่น อย่างไรก็ตาม อิทธิพลของปัจจัยทั้งสามไม่ได้ส่งผลกระทบพร้อม ๆ กัน จึงต้องใช้เวลาในการที่ปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ (Bandura,

1997) Bandura (1977) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลมีทักษะในการปฏิบัติงานเพียงอย่างเดียว นั้นไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติงานให้สำเร็จ หากต้องมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถใช้ทักษะนั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยความเชื่อในความสามารถของตน เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตน (Perceived Self-Efficacy) ซึ่งก่อนที่จะให้ชื่อว่า “การรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตน” ในระยะแรก Bandura (1977, อ้างถึงใน สมโภชน์ เขียมสุภาษิต, 2553) ได้เสนอแนวคิดของความคาดหวังในความสามารถของตน (efficacy expectation) ว่าเป็นความคาดหวังต่อความสามารถของตนในแบบเฉพาะเจาะจง ซึ่งกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม แต่ต่อมาได้ใช้คำว่า การรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตน ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมหรือปฏิบัติงานที่มีความจำเพาะให้สำเร็จ (Bandura, 1986 อ้างถึงใน โชติกา นำศรีสกุลรัตน์, 2546) Bandura (1986) กล่าวว่า การรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตนนั้นพัฒนาจากการสะสมทักษะและประสบการณ์ตลอดชีวิต ทั้งนี้เมื่อเผชิญกับปัญหา บุคคลที่มีการรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตนสูง จะมีแนวโน้มในการพยายามจัดการกับปัญหามากกว่า (Bandura & Adams, 1977) กล่าวคือมีความเชื่อในความสามารถของตนในการเผชิญหน้ากับปัญหา มีแนวโน้มที่จะมองปัญหาเป็นสิ่งที่ท้าทายมากกว่าสิ่งที่คุกคามหรือสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ นอกจากนี้ยังมีความกระตือรือร้นทางอารมณ์ที่น้อยกว่า มีความคิดในการปรับปรุงตนให้ดีขึ้น และเมื่อพบเจอปัญหา บุคคลเหล่านี้จะมีความพยายามมากกว่า (Bandura, 1997; Luszczynska, Gutierrez-Doña, & Schwarzer, 2005 อ้างถึงใน Prince-Embury & Saklofske, 2012) ในทางกลับกัน บุคคลที่มีการรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตนต่ำมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความสับสนในตนเองและความกังวลเมื่อเผชิญกับปัญหา บุคคลรับรู้สิ่งที่จะต้องจัดการกับปัญหาว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม อีกทั้งมักหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ยากลำบาก และจัดการกับความเครียดได้ไม่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้บุคคลมีแนวโน้มที่จะคิดบั่นทอนในตนเองเนื่องจากมีความคิดว่าตนต้องประสบกับความล้มเหลวมากกว่าความสำเร็จ อีกทั้งบุคคลที่มีการรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตนต่ำมีแนวโน้มที่จะเครียดและมีอาการซึมเศร้ามากกว่า (Bandura, 1997 อ้างถึงใน Prince-Embury & Saklofske, 2012) นอกจากการรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตนแล้วยังมีองค์ประกอบที่สำคัญต่อการปฏิบัติงานให้สำเร็จอีกหนึ่งอย่าง นั่นคือ ความคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectation) ซึ่งหมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าหากปฏิบัติงานแล้วจะได้ผลลัพธ์ที่ต้องการหรือไม่ (Bandura, 1986)

โดยสรุปคือ การรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตนเป็นประเมินความสามารถของตนว่าจะสามารถทำงานหรือจัดการกับปัญหาได้ในระดับใด ส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์เป็นการประเมินว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้นจากการที่เราจัดการกับปัญหา

จากกล่าวมาข้างต้น บุคคลสามารถมีทั้งการรับรู้ความเชื่อในความสามารถของตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ ซึ่งความสัมพันธ์ของทั้งสองมีผลต่อการตัดสินใจปฏิบัติงานและส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของบุคคลนั้นด้วย ขึ้นกับความมากน้อยของแต่ละองค์ประกอบ (Bandura, 1997) ดังภาพที่ 1

- 2 ประเภท ได้แก่ 1. live model หรือตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์ด้วยได้โดยตรง และ
2. symbolic model ซึ่งเป็นตัวแบบที่นำเสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือ เป็นต้น

3. **Verbal Persuasion** คือการพูดโน้มน้าวให้บุคคลมีกำลังใจและความเชื่อมั่นว่าจะปฏิบัติงานได้สำเร็จ ซึ่งการพูดจะเป็นในลักษณะแนะนำ ชักจูง อธิบาย และชื่นชม อย่างก็ดี Bandura (1989 อ้างถึงใน พัชรุภนิดา วันวิสา และศิวนาถ, 2556) กล่าวว่า การใช้คำพูดโน้มน้าวไม่ค่อยได้ผลนักเพราะเป็นการสร้างให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนในระยะสั้น จึงควรใช้ร่วมกับ Enactive Mastery Experience อันจะช่วยส่งผลดีต่อความเชื่อในความสามารถของตนและการพัฒนาความสามารถของบุคคล

4. **Physiological and affective states** คือการมีสุขภาพกายแข็งแรงจะส่งผลให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเพิ่มขึ้น หากมีสุขภาพอ่อนแอจะส่งผลให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนลดลง และหากมีสภาวะอารมณ์ทางบวกจะส่งผลให้บุคคลให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน การมีสภาวะอารมณ์ทางลบส่งผลให้บุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนลดลงอีกด้วย ในส่วนของการกระตุ้นทางอารมณ์ (emotion arousal) Bandura (1997) กล่าวว่าเมื่อบุคคลกำลังเผชิญกับปัญหา การมีการกระตุ้นร่างกายในบุคคลในระดับปานกลางจะดีที่สุด หากมีมากหรือน้อยเกินไปจะขัดขวางประสิทธิภาพของการปฏิบัติงานในบุคคล

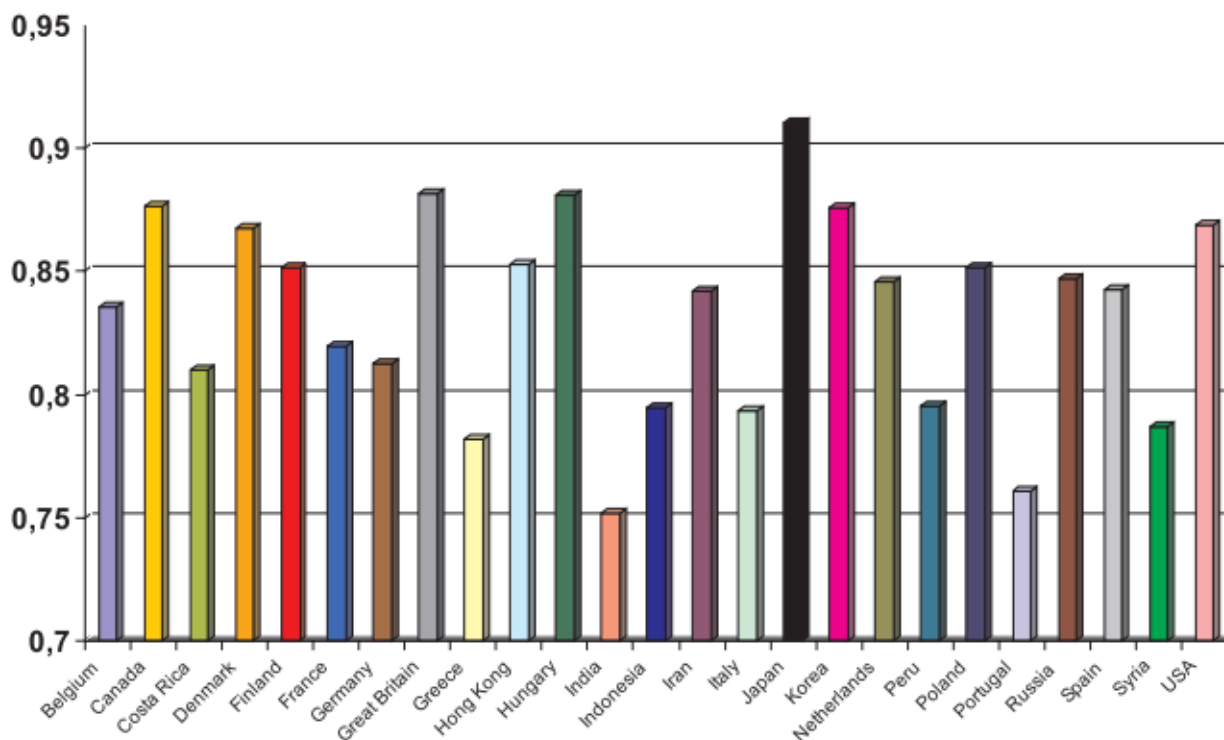
องค์ประกอบของความเชื่อในความสามารถของตน (Self-efficacy)

Gist (1987) ได้ยึดทฤษฎีของ Bandura (1977) แล้วแบ่งมิติของความเชื่อในความสามารถของตนออกเป็น 3 มิติดังนี้

1. ระดับความยากของงาน (magnitude) หรือ level (Bandura, 1997) คือ การที่บุคคลรับรู้ระดับความยากง่ายของงาน
2. ระดับความเข้มแข็ง (strength) คือ การที่บุคคลมั่นใจว่าตนสามารถจัดการกับงานในระดับต่าง ๆ ได้โดยใช้ความเข้มแข็งของตนในการทำงานให้สำเร็จ
3. ระดับการแผ่ขยาย (generality) คือ การที่บุคคลรู้ว่าตนสามารถจัดการกับงานอื่น ๆ หรือบริบทอื่น ๆ ได้ ซึ่งแผ่ขยายมาจากประสบการณ์ในการจัดการงานต่าง ๆ ที่ตนเคยมีก่อนหน้านี้

การสร้างแบบวัดที่ใช้วัดความเชื่อในความสามารถของตนที่ไม่เฉพาะเจาะจง หรือ General Self-efficacy โดย Schwarzer และ Jerusalem (1995a) ซึ่งเป็นแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) ที่ได้รับการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยงานวิจัยหลายงาน โดย Scholz, Gutiérrez Doña, Sud, และ Schwarzer (2002) ได้ทำการศึกษาผลจากการทำแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 19,120 คน จากทั้งหมด 25 ประเทศ ซึ่งเป็นแบบวัดที่ถูกแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดของทุกประเทศข้างต้นมีความตรงเชิงภาวะสัมพันธ์นิชฐาน (Construct validity) และ

ตรวจสอบความเที่ยงในส่วนของคุณสมบัติของตัวแปรในแต่ละประเทศ (Internal consistency) คือ Cronbach's Alpha พบว่ามีค่าตั้งแต่ .75 ถึง .91 เฉลี่ยรวม .86 ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha) ของแต่ละประเทศ (Scholz et al., 2002)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัย นิยามความเชื่อในความสามารถของตน ว่าเป็นการรับรู้หรือคุณลักษณะหรือปัจจัยภายในที่ถาวรของ บุคคลว่าตนสามารถปฏิบัติงานได้บรรลุผลตามเป้าหมายได้ในสถานการณ์ที่หลากหลายในชีวิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อในความสามารถของตน (Self-efficacy)

งานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นฟูพลัง ความเชื่อในความสามารถของตน และรูปแบบการคิดในวัยรุ่นตอนกลางชาวอิตาลีเลียน ของ Sagone และ De Caroli (2013) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นฟูพลังกับความเชื่อในความสามารถของตน การฟื้นฟูพลังกับรูปแบบการคิด และความเชื่อในความสามารถของตนกับรูปแบบการคิด ผู้วิจัยได้ทำวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นตอนกลางชาวอิตาลีเลียน แบบวัดที่ใช้คือ Generalized Self-efficacy Scale (Sibilia et al., 1995), the Scholastic Self-efficacy Scale (Pastorelli et al., 1998), the Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993) และ the Thinking Style Inventory (Sternberg & Wagner, 1992) ผลลัพธ์ที่ได้คือยิ่งวัยรุ่นมีระดับประสบการณ์ที่สูงในการฟื้นฟูพลัง ยิ่งทำให้พวกเขา รู้สึกว่าตนเองสามารถรับมือกับความแปลกใหม่ในชีวิตได้มากเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการศึกษา ความสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญถูกบันทึกไว้ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนทั่วไป (Generalized Self-efficacy) ความเชื่อในความสามารถของตนทางการศึกษา (Scholastic Self-efficacy) และรูปแบบการคิด (Thinking Styles) กล่าวคือยิ่งวัยรุ่นรับรู้ว่าเขาสามารถรับมือกับเหตุการณ์ความเครียดได้มาก เช่น ในโรงเรียน เขายังปรับตัวได้แทบจะทุกรูปแบบของความคิด งานวิจัยในอนาคตอาจมีการศึกษาที่เจาะลึกมากขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความสุขเชิงอัตวิสัย และรูปแบบการคิด

Hamill (2003) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง การฟื้นฟูพลังและความเชื่อในความสามารถของตน : ความสำคัญของความเชื่อในความสามารถและกลไกการเผชิญปัญหาในวัยรุ่นที่มีการฟื้นฟูพลัง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมปลายในเมืองนิวยอร์ก จำนวน 43 คน (16-19 ปี) วัดความเชื่อในความสามารถของตน, การรับรู้การควบคุม การตอบสนองต่อความเครียด ความทนทาน และกลไกการเผชิญความเครียด ซึ่งแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่ม คือ (1) Resilient (2) Competent (3) Maladaptive และ (4) A low adversity/low competence group ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความเชื่อในความสามารถของตน และ กลไกการเผชิญความเครียดของกลุ่ม Resilient และกลุ่ม Competent คล้ายกัน และพบว่า การรับรู้การควบคุม การตอบสนองต่อความเครียด และความสามารถในการเลือกวิธีการเผชิญความเครียด ไม่มีความแตกต่างระหว่าง 4 กลุ่ม ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าลักษณะเหล่านี้ไม่สำคัญต่อความทนทานในการเผชิญหน้ากับความทุกข์ยาก แสดงว่าลักษณะเหล่านี้ไม่มีผลต่อขีดความสามารถในการเผชิญความทุกข์ของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่าวัยรุ่นที่มีขีดความสามารถในการเผชิญความทุกข์มีความเชื่อในความสามารถของตนเป็นลักษณะนิสัยถาวร (Trait)

งานวิจัยของ Keye และ Pidgeon (2013) เป็นงานวิจัยที่รวบรวมข้อมูลปัจจัยที่ทำนายศึกษา โดยงานวิจัยนี้ศึกษาความสามารถในการทำนายการฟื้นฟูพลัง (Resilience) ของการเจริญสติ (Mindfulness) และความเชื่อในความสามารถของตนด้านการศึกษา (Academic Self-efficacy) โดยมีสมมติฐาน 2

สมมติฐานคือ (1) การเจริญสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อในความสามารถของตนด้านการศึกษา (2) การเจริญสติและความเชื่อในความสามารถของตนด้านการศึกษาสามารถทำนายการฟื้นฟูพลัง โดยเมื่อมีการเจริญสติสูงและเมื่อมีความเชื่อในความสามารถของตนด้านการศึกษาสูง การฟื้นฟูพลังจะสูงตาม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 141 คน ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป โดยทำให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัด 3 แบบวัดคือ The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI) ของ Walach และคณะ (2006) ใช้วัดประสบการณ์การเจริญสติ (Mindfulness) แบบวัด The Beliefs in Educational Success Test (BEST) ของ Majer (2006) ใช้วัดความเชื่อในความสามารถของตนด้านการศึกษา (Academic Self-efficacy) และแบบวัด The Connor Davidson-Resilience Scale (CD-RISC) ของ Connor และ Davidson (2003) ใช้วัดการรับรู้ความสามารถในการจัดการความเครียดตลอด 1 เดือนที่ผ่านมา ผลการวิจัยพบว่าการเจริญสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อในความสามารถของตนด้านการศึกษา ($r = .43, p < .000$) และการเจริญสติและความเชื่อในความสามารถของตนด้านการศึกษา สามารถทำนายการฟื้นฟูพลัง ($r = .67, r = .65; p < .000$) สนับสนุนทั้งสองสมมติฐานข้างต้น

Speight (2009) ได้ทำงานวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตน การฟื้นฟูพลัง และความสำเร็จทางการศึกษาในนักเรียนชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกันที่อยู่ในช่วง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตน การฟื้นฟูพลัง และความสำเร็จทางการศึกษา โดยศึกษาในวัยรุ่นแอฟริกัน-อเมริกันในโรงเรียนมัธยมปลายต่าง ๆ ของเมืองวอชิงตันดีซี ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 121 คน (14-18 ปี) ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานข้อหนึ่งว่า ความเชื่อในความสามารถของตน การฟื้นฟูพลัง และความสำเร็จทางการศึกษา จะมีความสัมพันธ์ทางบวกซึ่งกันและกัน กลุ่มตัวอย่างจะได้ทำแบบวัดต่าง ๆ เช่น Demographic Questionnaire, General Self-Efficacy Scale ซึ่งพัฒนามาจาก Jerusalem และ Schwarzer (1992), Resilience Scale ซึ่งพัฒนามาจาก Wagnild และ Young (1993), General Fund of Knowledge Question Set (GFK) เป็นต้น เมื่อได้นำมาวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า (1) ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนและความสำเร็จทางการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ (2) การฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จทางการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ และ (3) ความเชื่อในความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้ Hamill (2003) กล่าวว่าความเชื่อในความสามารถของตน มีบทบาทสำคัญในความสามารถในการจัดการปัญหาและความอดทนต่ออุปสรรคในเยาวชนที่มีการฟื้นฟูพลัง (Resilient youth) จากผลการวิจัยนี้ที่ว่า ความเชื่อในความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง ก็อาจอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความเชื่อในความสามารถของตนมากกว่า อาจมีผลต่อความสามารถในการจัดการปัญหาดีกว่า หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือ มีการฟื้นฟูพลังมากกว่า

Hinz, Schumacher, Albani, Schumid, และ Brähler (2006) ได้ทำวิจัยเพื่อพัฒนาแบบวัด General Self-Efficacy Scale ของ Jerusalem และ Schwarzer สำหรับประชากรชาวเยอรมันเป็นครั้งแรก

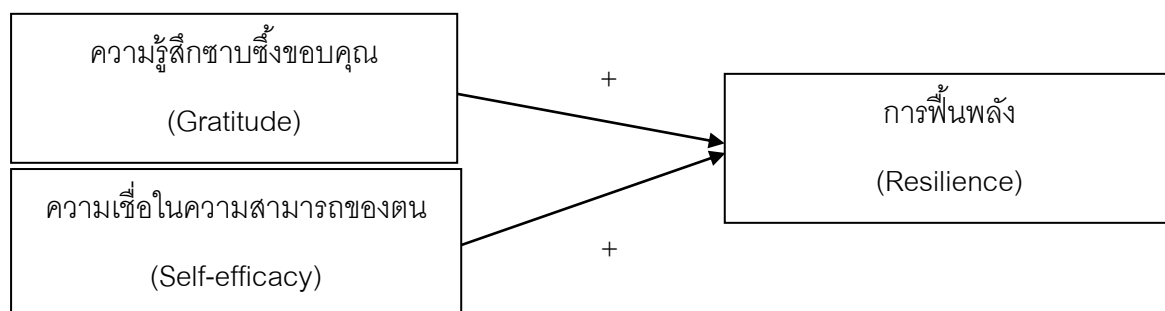
โดยในปี ค.ศ. 2001 ผู้วิจัยได้เก็บกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2019 คน (16-95 ปี) โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดต่าง ๆ ดังนี้ General Self-Efficacy Scale, Giessen Complaints List, Systems of Belief Inventory, Portraits Values Questionnaire, และ Resilience Scale ผลการวิจัยพบว่าแบบวัด Resilience Scale มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัด General Self-Efficacy Scale ($r = .68$)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความเชื่อในความสามารถของตน ทำให้เห็นว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการกลับคืนสู่ภาวะปกติ กล่าวคือการฟื้นฟูพลัง และเห็นว่าความเชื่อในความสามารถของตนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการฟื้นคืนพลังเช่นกัน ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความเชื่อในความสามารถของตน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสร้างหรือวางแผนการเกิดการฟื้นฟูพลังในบุคคลต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นฟูพลัง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 3 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง
2. ความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง
3. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนสามารถร่วมทำนายการฟื้นพลังได้

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2558
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความเชื่อในความสามารถของตน
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การฟื้นพลัง

คำจำกัดความในการวิจัย

1. **การฟื้นพลัง (Resilience)** หมายถึง ศักยภาพของบุคคลที่จะสามารถเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ทางลบได้อย่างเข้มแข็ง สามารถกลับคืนสู่สภาวะเดิมได้อย่างรวดเร็ว และเป็นตัวช่วยป้องกันผลกระทบทางลบที่อาจเกิดตามมา โดยประเภทของการฟื้นพลังที่ผู้วิจัยให้ความสำคัญในงานวิจัยนี้คือ Trait Resilience ซึ่งเป็นพฤติกรรมในการรับมือกับความทุกข์หรือภาวะวิกฤตในชีวิต

สำหรับงานวิจัยนี้ การฟื้นพลัง หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดการฟื้นพลังของสุภาวดี ดิสโร (2551) ที่พัฒนาต่อจากแบบวัดการฟื้นพลังของศิริเพ็ญ เซาวนศิลป์ (2546) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัด State-Trait Resilience Inventory ของ Hiew และคณะ (2000)

2. **ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)** หมายถึง ความรู้สึกขอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งที่บุคคลได้รับ หรือรับรู้ถึงผลประโยชน์ ทั้งจากบุคคล สิ่งของ สถานการณ์ หรือสิ่งที่เป็นนามธรรม

สำหรับงานวิจัยนี้ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ของจิตตภา ชินกิจการ ณิชพร วุฒิลักษณ์ และพูลทรัพย์ อารีกิจ (2555) ที่พัฒนามาจากแบบวัด The Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) ของ McCullough, Emmons, และ Tsang (2003)

3. **ความเชื่อในความสามารถของตน (Self-efficacy)** หมายถึง การรับรู้หรือคุณลักษณะหรือปัจจัยภายในที่ถาวรของบุคคลว่าตนสามารถปฏิบัติงานได้บรรลุผลตามเป้าหมายได้ในสถานการณ์ที่หลากหลายในชีวิต

สำหรับงานวิจัยนี้ ความเชื่อในความสามารถของตน หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนของ Schwarzer และ Jerusalem (1995b)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน กับการฟื้นฟูพลัง
2. เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนให้มีประสิทธิภาพ ในการช่วยเพิ่มการฟื้นฟูพลังในตัวบุคคล
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้สนใจเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นฟูพลัง ได้ใช้เป็นแนวทางในการศึกษาหรือวิจัยเพิ่มเติมต่อไปในอนาคต

บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 - 24 ปี จำนวน 158 คน ซึ่งกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนวณทางสถิติด้วยโปรแกรม G*Power ซึ่งให้ผลออกมาว่าค่านัยทางสถิติที่ .05 ควรจะมีกลุ่มตัวอย่างต่อหนึ่งตัวแปรเท่ากับ 20 คน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ทั้งหมด 2 ตัวแปรอิสระ จึงควรมีกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำจำนวน 40 คน ทั้งนี้ เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มีกำลังในการศึกษามากขึ้น ผู้วิจัยจึงกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการเป็นตัวแทนนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากการคำนวณตามอัตราส่วนจำนวนนิสิตในแต่ละคณะและทำการปัดขึ้นในกรณีตัวเลขมีจุดทศนิยมตั้งแต่ .5 ขึ้นไป ได้จำนวนทั้งหมด 124 คน และเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนจากข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์ในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพิ่มประมาณร้อยละ 30 ฉะนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นจำนวน 158 คน

ผู้วิจัยใช้วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม คือ 1) คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ได้แก่ คณะครุศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะรัฐศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ และคณะอักษรศาสตร์ 2) คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และสำนักวิทยบริการการเกษตร และ 3) คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ คณะจิตวิทยา คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ คณะสหเวชศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา และคณะสัตวแพทยศาสตร์

ในเบื้องต้นผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่ต่ำกว่า 124 คน จากกลุ่มย่อยทั้ง 3 กลุ่ม กลุ่มละไม่ต่ำกว่า 40 คน และสุ่มตัวแทนแต่ละคณะตามสัดส่วนจำนวนนิสิต โดยเทียบจากข้อมูลจำนวนนิสิตระดับปริญญาตรีภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2558 (ระบบทวิภาค และระบบทวิภาค-นานาชาติ) จากสำนักงานการทะเบียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ข้อมูล ณ วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 ผลการคำนวณอัตราส่วนจำนวนตัวแทนของแต่ละคณะแสดงในตารางที่ 1 โดยมีเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าในการวิจัยคือ เป็นผู้ที่เต็มใจในการตอบแบบวัดและเป็นผู้ที่มีอายุ 18-24 ปี ส่วนเกณฑ์คัดกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัยคือ เป็นผู้ที่เคยตอบแบบวัดนี้มาแล้ว

ตารางที่ 1

การแบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม จำนวนประชากรของแต่ละกลุ่ม และการสุ่มตัวแทนของแต่ละกลุ่มโดยคำนวณตามสัดส่วนของ 18 คณะและ 1 สำนักวิชาของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะ/สำนักวิชา	จำนวนคนทั้งหมด (คน)	จำนวนโดยประมาณที่ คาดว่าจะเก็บจริง (คน)
1. คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์		
คณะครุศาสตร์	1,841	7
คณะนิติศาสตร์	1,246	5
คณะนิเทศศาสตร์	959	3
คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี	2,846	10
คณะรัฐศาสตร์	987	4
คณะศิลปกรรมศาสตร์	646	2
คณะเศรษฐศาสตร์	1,057	4
คณะอักษรศาสตร์	1,604	6
รวม	11,186	41
2. คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี		
คณะวิทยาศาสตร์	2,844	14
คณะวิศวกรรมศาสตร์	3,689	18
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	1,566	8
สำนักวิชาทรัพยากรการเกษตร	174	1
รวม	8,273	41

คณะ/สำนักวิชา	จำนวนคนทั้งหมด (คน)	จำนวนโดยประมาณที่ คาดว่าจะเก็บจริง (คน)
3. คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ		
คณะจิตวิทยา	455	3
คณะทันตแพทยศาสตร์	773	5
คณะแพทยศาสตร์	1,852	13
คณะเภสัชศาสตร์	937	8
คณะสหเวชศาสตร์	715	5
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	403	3
คณะสัตวแพทยศาสตร์	658	5
รวม	5,793	42
รวมทั้งสิ้น	25,252	124

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัด จำนวน 3 ชุด ประกอบด้วย

1. แบบวัดการฟื้นพลัง ของสุภาวดี ดิสโร (2551) ที่พัฒนาต่อจากแบบวัดการฟื้นพลังของศิริเพ็ญ เชาวนศิลป์ (2546) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัด State-Trait Resilience Inventory ของ Hiew และคณะ (2000)
2. แบบวัดความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ของจิตตภา ชินกิจการ ธนัชพร วุฒิลักษณ์ และพลทรัพย์ อารี กิจ (2555) ที่พัฒนามาจากแบบวัด The Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) ของ McCullough, Emmons, และ Tsang (2003)
3. แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) ของ Schwarzer และ Jerusalem (1995b)
โดยเครื่องมือที่ใช้มีรายละเอียดต่าง ๆ ดังนี้

1. แบบวัดการฟื้นพลัง

1.1 ลักษณะของแบบวัดการฟื้นพลัง ประกอบด้วยแบบวัดย่อย 2 แบบวัด ดังนี้

1) แบบวัดการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) เป็นแบบวัดข้อมูล ในช่วงปัจจุบัน โดยเป็นความรู้สึกรู้สึกนึกคิดในขณะที่บุคคลเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต จำนวน 28 ข้อ

2) แบบวัดการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) เป็น พฤติกรรมของบุคคลในการเผชิญเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต จำนวน 27 ข้อ

1.1.1 โครงสร้างของแบบวัด

แบบวัดทั้ง 2 แบบวัด มีองค์ประกอบ 3 ด้านที่สำคัญ คือ

1) การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) ซึ่งประกอบด้วย 5 ลักษณะ ได้แก่

1.1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting Relationship) หมายถึง บุคคล สามารถรับความรักและยอมรับรักจากพ่อแม่ สมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัว ครู และเพื่อน ๆ เป็น ความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ และเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข

1.2) มีหลักปฏิบัติและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ในครอบครัว (Structure and Role at Home) หมายถึง การที่มีกฎเกณฑ์และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน มีความคาดหวังให้บุคคล กระทำตามและเชื่อมั่นว่าสามารถทำได้ เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงคาดหวังของบุคคลอื่นที่มี ต่อเขา โดยกฎเกณฑ์และกิจวัตรประจำวันนั้น มีขอบเขตการปฏิบัติและคำพูดที่ชัดเจนและให้ ความเข้าใจ

1.3) การมีตัวแบบ (Role Model) หมายถึง บิดามารดา พี่น้องและกลุ่มเพื่อน สามารถแสดงพฤติกรรมอันพึงปรารถนาและเป็นที่ยอมรับของบุคคลได้ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว นำไปสู่การอยู่ร่วมในสังคมได้ เป็นแบบอย่างในด้านศีลธรรม จริยธรรม และแนะนำในการปฏิบัติตัวตามธรรมเนียมและศาสนา

1.4) การได้รับการสนับสนุนให้มีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Encouragement to be Autonomous) หมายถึง การสนับสนุนให้บุคคลได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองและขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น ควรชื่นชมและให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในการไม่พึ่งพิงผู้อื่น

1.5) การเข้าถึงแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพและความปลอดภัยในชีวิต (Access to Health, Education, Welfare and Security Service) หมายถึง การบริการที่พึงพาครอบครัวไม่ได้ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล ตำรวจหรืออื่น ๆ

2) การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ซึ่งประกอบด้วย 5 ลักษณะ ได้แก่

2.1) ความสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อบุคคลอื่น ๆ ได้ (Loveable and my Temperament is Appealing) หมายถึง บุคคลตระหนักได้ว่ามีผู้อื่นมารักและชื่นชอบ ทำตัวให้เป็นที่รักของคนอื่นได้ รู้ว่าผู้อื่นคาดหวังอะไรในตนเอง และสามารถแสดงความรักต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

2.2) การเป็นผู้มีความรัก ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และการเห็นแก่บุคคลอื่น (Loving Emphatic and Altruistic) หมายถึง การแสดงความรักมีหลายวิธี บุคคลจะใส่ใจว่าผู้อื่นเป็นอย่างไรบ้าง และจะแสดงการกระทำและคำพูดที่ใส่ใจ

2.3) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of myself) หมายถึง เมื่อบุคคลรู้ว่าตนสำคัญจะมีความภูมิใจในตนเอง ภูมิใจในความสามารถและความสำเร็จของตน ไม่ยอมให้ใครกำหนดคุณค่าหรือลดค่าของตน เมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิต เขาจะเชื่อมั่นและตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และซึ่งจะช่วยทำให้เขาสามารถประคับประคองตนเองได้

2.4) การเป็นอิสระและรับผิดชอบการกระทำของตนเอง (Autonomous and Responsible) หมายถึง บุคคลสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และยอมรับถึงผลของการกระทำนั้นและรู้สึกว่าการกระทำช่วยในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้ และเข้าใจถึงขอบเขตของการควบคุมสถานการณ์และตระหนักว่าเมื่อใดบุคคลอื่นควรจะเป็นผู้รับผิดชอบ

2.5) การเป็นอิสระและรับผิดชอบการกระทำของตนเอง (Autonomous and Responsible) หมายถึง บุคคลสามารถกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และยอมรับถึงผลของการกระทำนั้นและรู้สึกว่าการกระทำช่วยในการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ได้ และเข้าใจถึงขอบเขตของการควบคุมสถานการณ์และตระหนักว่าเมื่อใดบุคคลอื่นควรจะเป็นผู้รับผิดชอบ

3) การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) ซึ่งประกอบด้วย 5 ลักษณะ ได้แก่

3.1) การสื่อสาร (Communication) หมายถึง บุคคลสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกต่อบุคคลอื่น เขาจะฟังว่าผู้อื่นพูดว่าอย่างไร และตระหนักว่าเขารู้สึกอย่างไร บุคคลสามารถเชื่อมโยงความแตกต่าง และทำความเข้าใจได้ รวมทั้งแสดงการกระทำตามผลของการสื่อสารนั้น

3.2) การแก้ไขปัญหา (Problem Solve) หมายถึง บุคคลสามารถประเมินสภาพและขอบเขตและของปัญหาได้ เขาจะดูว่าเขาสามารถแก้ไขได้อย่างไร และจะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นอย่างไร เขามีความสามารถกับผู้อื่นในการหาทางเลือกของปัญหา และสามารถที่หาทางออกด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน และอดทนจนกว่าจะแก้ไขปัญหาสำเร็จ

3.3) การจัดการกับความรู้สึกและแรงกระตุ้นต่าง ๆ (Manage of my Feeling and Impulse) หมายถึง บุคคลจะตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง ตั้งชื่อให้อารมณ์ต่าง ๆ โดยแสดงเป็นคำพูดและการกระทำ ซึ่งไม่ทำร้ายความรู้สึกและสิทธิของตนเองและผู้อื่น จัดการกับแรงกระตุ้นในการที่จะทำร้าย ทูบตี วิ่งหนี หรือพฤติกรรมที่ไม่ดีอื่น ๆ

3.4) ประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the Temperament of myself and others) หมายถึง บุคคลสามารถตระหนักความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะช่วยให้รู้ว่าควรแสดงออกอย่างไรในสถานการณ์ต่าง ๆ

3.5) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ (Seek Trusting Relationship) หมายถึง บุคคลสามารถค้นหาใครบางคน อาจเป็นบิดามารดา พี่น้อง ครู หรือคนอื่น ที่สามารถจะขอความช่วยเหลือได้ แบ่งปันความรู้สึกและความทุกข์ใจได้ สามารถร่วมกันค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาส่วนตัวและระหว่างผู้อื่น หรือพูดคุยถึงความขัดแย้งในครอบครัวได้

1.1.2 การตอบแบบวัดและการให้คะแนน

วิธีการตอบแบบวัดการฟื้นฟูพลังที่พัฒนาโดยสุภาวดี ดิสโร (2551) เป็นข้อความบรรยายเพื่อให้แสดงระดับความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในช่วงที่เป็นเด็กเป็นต้นมา (Trait Resilience Scale) และข้อความบรรยายเพื่อให้แสดงระดับความคิดเห็นที่มีต่อตนเองในปัจจุบัน (State Resilience Scale) โดยทั้ง 2 แบบวัด มีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับ ดังนี้ ตรงมาก 5 คะแนน ตรง 4 คะแนน ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน 3 คะแนน ไม่ค่อยตรง 2 คะแนน ไม่ตรงเลย 1 คะแนน ซึ่งมีข้อคำถามที่กลับคะแนนคือ แบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale) ได้แก่ข้อ 13 โดยความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุดคือ 27 คะแนน และความเป็นไปได้ของคะแนนสูงสุดคือ 135 คะแนน และแบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) ได้แก่ข้อ 7 12 16 และ 27 โดยความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุดคือ 28 คะแนน และความเป็นไปได้ของคะแนนสูงสุดคือ 140 คะแนน

1.2 การประเมินคุณภาพของแบบวัด

1.2.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และแบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว ของสุภาวดี ดิสโร (2551) มาใช้ โดยสุภาวดี ดิสโรพัฒนามาจากแบบวัดการฟื้นฟูพลังของศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์ (2546) ที่แปลมาจากแบบวัด State-Trait Resilience Inventory ของ Hiew และคณะ (2000) เป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นภายใต้แนวคิดของ Grotberg (1995) จากการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Loading Factor) พบว่าแบบวัดการฟื้นฟูพลังของศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์ (2546) แบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก มีค่าระหว่าง .264 - .827 ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็งมีค่าระหว่าง .421 - .657 และด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีค่าระหว่าง .353 - .715 แบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบในด้านการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก มีค่าระหว่าง .359 - .769 ด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็งมีค่าระหว่าง .482-.647 และด้านการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีค่าระหว่าง .385 - .611 สำหรับการวัดค่าความเที่ยงพบว่าแบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีค่า Cronbach's Alpha มีค่าเท่ากับ .73 และแบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีค่า Cronbach's Alpha มีค่าเท่ากับ .75 โดยทั้งสองแบบวัดมีความสัมพันธ์กันสูง ($r = 0.618, p < .001$)

แบบวัดการฟื้นฟูพลังของสุภาวดี ดิสโร พัฒนามาจากแบบวัดการฟื้นฟูพลังของศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์ (2546) มีการตรวจสอบสำรวจการแปลและเพิ่มเติมข้อคำถาม ได้ข้อคำถามของแบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์จำนวน 47 ข้อ และแบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวจำนวน 45 ข้อ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 185 คนแล้ววิเคราะห์รายข้อ (Item analysis) เมื่อนำข้อมูลที่ได้มาหาค่า Corrected Item- Total Correlation(CITC) พบว่าแบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีบางข้อที่ค่าต่ำกว่าเกณฑ์จึงตัดข้อคำถามบางส่วนจนเหลือ 42 ข้อ สำหรับส่วนแบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีบางข้อที่ค่าต่ำกว่าเกณฑ์จึงตัดข้อคำถามบางส่วนจนเหลือ 43 ข้อ แล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเป็นครั้งที่ 2 เมื่อผ่านการทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 ก็กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน ร่วมกับแบบวัดการเผชิญปัญหาของปีมอารีย์ กิ่งแก้ว (2549) จำนวน 31 ข้อ และ แบบวัดความวิตกกังวลของ Spielberger (1983) ที่มีการแปล เป็นภาษาไทย (นันทินี สุขมงคล, 2547) จำนวน 40 ข้อ จากนั้นร่วมปรึกษากับผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อปรับปรุงข้อคำถามให้กระชับและครอบคลุมทั้ง 3 องค์ประกอบ จนในที่สุดได้แบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ และแบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีข้อคำถามจำนวน 27 ข้อ

ความตรง (Validity)

เมื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด พบว่าความตรงตามสภาพ (Concurrent Validity) คะแนนการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์และคะแนนการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับ

ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลประจำตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับรูปแบบการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม นอกจากนี้พบว่ารูปแบบการเผชิญปัญหาแบบการหลีกเลี่ยงซึ่งเป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ มีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนการฟื้นฟูพลังต่อสถานการณ์และคะแนนการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว

สำหรับความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูงมีคะแนนการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ ($t = 3.523, p < .001, n = 130$) และคะแนนการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับปานกลางและสูงมีสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ ($t = 3.245, p < .001, n = 130$)

ความเที่ยง(Reliability)

ความเที่ยง(Reliability) ของแบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ ทั้งฉบับเท่ากับ .88 เมื่อแยกเป็นองค์ประกอบได้ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .68 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .76 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .66 สำหรับ วัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวทั้งฉบับมีค่าความเที่ยงเท่ากับ .91 และเมื่อแยกเป็นองค์ประกอบพบว่าค่าความเที่ยงขององค์ประกอบการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) เท่ากับ .80 ค่าความเที่ยงขององค์ประกอบด้านการมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) เท่ากับ .82 และค่าความเที่ยงของการมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) เท่ากับ .75

1.2.2 การหาคุณภาพของแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบวัดการฟื้นฟูพลัง ที่ สุภาวดี ดิสโร พัฒนารุ่นมาใช้ โดยผู้วิจัยทดสอบคุณภาพแบบวัดการฟื้นฟูพลังในกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน อายุเฉลี่ย 20.67 ปี เมื่อคำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) โดยตรวจสอบความสอดคล้องภายใน พบว่าแบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .879 และมีค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) อยู่ในช่วง .237 – .634 ส่วนแบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .887 และมีค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) อยู่ในช่วง .239 - .600

เมื่อนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 158 คน พบว่า แบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์มีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .89 และแบบวัดการฟื้นฟูพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัวมีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .89

2. แบบวัดความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ

เครื่องมือที่ใช้ในการวัดความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ คือ แบบวัดความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ของจิตตภาชินิกิจการ ธนิตพร วุฒิลักษณ์ และพูลทรัพย์ อารีกิจ (2555) ซึ่งเป็นแบบวัดความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณฉบับภาษาไทยที่แปลมาจากแบบวัด The Gratitude Questionnaires-6 (GQ-6) สร้างโดย McCullough, Emmons, และ Tsang (2003)

2.1 ลักษณะของแบบวัดความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ

เป็นแบบวัดรายงานตนเอง มีข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ โดยเป็นแบบประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คือ (1) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (2) ไม่เห็นด้วย (3) เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน (4) เห็นด้วย และ (5) เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2.1.1 โครงสร้างของแบบวัด

แบบวัดความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ใช้ประเมินความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณในองค์ประกอบความเข้มข้นของความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ความถี่หรือความบ่อยของความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ระยะเวลาหรือความยาวนานของความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ และจำนวนคนหรือสิ่งที่รู้สึกขอบคุณ

2.1.2 การตอบแบบวัดและการให้คะแนน

เป็นแบบวัดรายงานตนเอง โดยให้ผู้ตอบพิจารณาข้อคำถาม แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด คิดคะแนนตามแบบประเมินค่า (Likert Scale) 5 ระดับ คือ (1) ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (2) ไม่เห็นด้วย (3) เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอ ๆ กัน (4) เห็นด้วย และ (5) เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุดคือ 6 คะแนน และคะแนนสูงสุดคือ 30 คะแนน มีข้อคำถามที่ต้องกลับคะแนน 2 ข้อ คือ ข้อ 3 และข้อ 6 คือ $5=1$ $4=2$ $3=3$ $2=4$ และ $1=5$

2.2 การประเมินคุณภาพของแบบวัด

2.2.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัด

จิตตภาชินิกิจการ ธนิตพร วุฒิลักษณ์ และพูลทรัพย์ อารีกิจ (2555) ได้ทำการแปลและเรียบเรียงแบบวัด เป็นภาษาไทย ซึ่งแบบวัด The Gratitude Questionnaires-6 (GQ-6) สร้างโดย McCullough, Emmons, และ Tsang (2003) เป็นแบบวัดเพื่อประเมินความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ในองค์ประกอบความเข้มข้นของความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ความถี่ของความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ระยะเวลาหรือความนานของความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณและจำนวนคนหรือสิ่งที่รู้สึกขอบคุณ

จิตตภาชินิกิจการ และคณะ (2555) ได้ทำการแปลแบบวัดดังกล่าวเป็นภาษาไทยและตรวจวัดคุณภาพของแบบวัด โดยด้านความตรง (Validity) ได้ทำการตรวจสอบการแปล คำศัพท์และความเหมาะสมโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และตรวจสอบด้านความเที่ยง (Reliability) โดยนำแบบวัดฉบับผ่านการแปล

และปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตจำนวน 91 คน จากนั้นคำนวณหาค่าความเที่ยง และค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) โดยโปรแกรม SPSS พบว่า ข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ มีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.719

2.2.2 การหาคุณภาพของแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้

ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบวัดความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณที่ ลีตาดา ซินกิกการและคณะพัฒนาขึ้นมาใช้ โดยผู้วิจัยทดสอบคุณภาพแบบวัดความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 100 คน อายุเฉลี่ย 20.67 ปี เมื่อคำนวณค่าความเที่ยง (Reliability) โดยตรวจสอบความสอดคล้องภายใน พบว่าแบบวัดความรู้สึกรับซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .82 และมีค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) อยู่ในช่วง .50 - .65 เมื่อนำแบบวัดไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 158 คน พบว่าแบบวัดความรู้สึกรับซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .64 ซึ่งน้อยกว่าค่า Cronbach's Alpha ของการทดสอบคุณภาพมาตรฐานโดยผู้วิจัย อย่างไรก็ตาม แบบวัดนี้มีความสอดคล้องภายใน

3. แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน

ในการวัดความเชื่อในความสามารถของตน ผู้วิจัยได้เลือกใช้แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) ของ Schwarzer และ Jerusalem (1995b) ซึ่งใช้เพื่อประเมินความเชื่อในความสามารถของตนในการจัดการกับสถานการณ์ที่หลากหลาย (General Self-efficacy) ผู้วิจัยได้นำแบบวัดต้นฉบับมาพัฒนาต่อโดยการแปลเป็นภาษาไทย ด้วยวิธีการ Forward และ Backward Translation โดยเจ้าของภาษาและนักจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญ

3.1 ลักษณะของแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน

แบบวัดนี้เป็นแบบรายงานตนเอง (Self-Report) จำนวน 10 ข้อ โดยเป็นมาตราประเมินค่า (Likert Scale) 4 ระดับ คือ (1) ไม่ตรงเลย (2) ไม่ค่อยตรง (3) ค่อนข้างตรง (4) ตรงมาก

3.1.1 โครงสร้างของแบบวัด

แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) เป็นแบบวัดที่มีองค์ประกอบเดียว คือ General Self-efficacy

3.1.2 การตอบแบบวัดและการให้คะแนน

แบบวัดนี้ ผู้ตอบพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับตนเองมากที่สุด โดยข้อคำถามเป็นมาตราประเมินค่า (Likert Scale) 4 ระดับ คือ (1) ไม่ตรงเลย (2) ไม่ค่อยตรง (3) ค่อนข้างตรง (4) ตรงมาก

ในส่วนของการคิดคะแนนใช้การรวมคะแนนที่ได้ในข้อคำถามทั้ง 10 ข้อ โดยความเป็นไปได้ของคะแนนต่ำสุดคือ 10 คะแนน และคะแนนสูงสุดคือ 40 คะแนน โดยไม่มีข้อกลับคะแนน ซึ่งยิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนสูงหมายความว่ามีความเชื่อในความสามารถของตนสูงขึ้นเช่นกัน

3.2 การประเมินคุณภาพของแบบวัด

3.2.1 ขั้นตอนการสร้างแบบวัด

Schwarzer และ Jerusalem (1995a) ได้สร้างแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) ฉบับแรกเป็นภาษาเยอรมันในปี ค.ศ. 1979 ต่อมาจึงได้พัฒนาแบบวัดเป็นภาษาอังกฤษในปี ค.ศ. 1995 ซึ่งเป็นฉบับที่ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาในครั้งนี้

สำหรับความตรงและความเที่ยงของแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) ของ Schwarzer และ Jerusalem (1995b) ในส่วนของความตรงของแบบวัด Scholz, Gutiérrez Doña, Sud, และ Schwarzer (2002) ได้ทำการศึกษาผลจากการทำแบบวัดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 19,120 คน จากทั้งหมด 25 ประเทศ ซึ่งได้ใช้แบบวัดที่นำมาแปลเป็นภาษาต่าง ๆ ก่อนหน้านั้น ผลการศึกษาพบว่า แบบวัดของทุกประเทศข้างต้นมีความตรงเชิงภาวะสันนิษฐาน (Construct validity) กล่าวคือ เครื่องมือหรือแบบวัดนี้สามารถวัดในสิ่งที่ต้องการจะวัดได้ นั่นคือ General Self-efficacy นอกจากนี้แบบวัดมีความตรงเชิงเหมือน (Convergent validity) และความตรงเชิงจำแนก (Discriminant validity) อาทิ ความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรทางบวก เช่น self-esteem, dispositional optimism, favorable emotions, และ work satisfaction (Luszezynska et al., 2005 อ้างถึงใน Prince-Embury & Saklofske, 2012) และมีสหสัมพันธ์ทางลบกับตัวแปรทางลบ เช่น depression, anxiety, stress, burnout, health complaints, และ physical symptom (Hintz et al., 2006; Luszezynska et al., 2005; Schwarzer et al., 1999 อ้างถึงใน Prince-Embury & Saklofske, 2012)

และสำหรับความเที่ยงของแบบวัด General Self-Efficacy Scale งานวิจัยของ Schwarzer, Mueller, และ Greenglass (1999) ได้กล่าวว่าในการศึกษาต่าง ๆ ก่อนหน้านี้อาศัยการวัดความเที่ยงของแบบวัดแบบ Test-retest reliability ซึ่งมีค่าอยู่ในช่วง 0.45 ถึง 0.75 และในส่วนของ การวิเคราะห์การตอบในแต่ละข้อ Scherbaum, Cohen-Charash, และ Kern (2006) ได้กล่าวว่าแบบวัดนี้สามารถแยกบุคคลที่มีคะแนนความเชื่อในความสามารถของตนสูงและต่ำได้ดี Scholz และคณะ (2002) เพิ่มเติมความเที่ยงในส่วนของความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) คือ Cronbach's Alpha มีค่าตั้งแต่ .75 ถึง .91 เฉลี่ยรวม .86

3.2.2 การพัฒนาแบบวัดและการหาคุณภาพของแบบวัดในการวิจัยครั้งนี้

1.) ผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาแปลข้อคำถามจากแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) ของ Schwarzer และ Jerusalem (1995a) จากฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย (Forward translation) โดยยึดความเท่าเทียมกันระหว่างภาษาอังกฤษของต้นฉบับและภาษาไทยในด้านความหมาย เนื้อหา และแนวคิด รวมทั้งคำนึงถึงความสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทยอีกด้วย

2.) ผู้วิจัยติดต่อผู้ทรงคุณวุฒิทำการแปลย้อนกลับ (Backward translation) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาที่มีความรู้ทางการใช้ภาษาไทยและภาษาอังกฤษโดยแปลกลับจากภาษาไทยเป็นภาษาอังกฤษโดยที่ไม่เคยเห็นแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตนแบบภาษาอังกฤษต้นฉบับมาก่อน

3.) ตรวจสอบความเหมือนและความถูกต้องของข้อคำถามชุดภาษาอังกฤษต้นฉบับกับชุดภาษาอังกฤษโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาแม่

4.) ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้วยการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากการลงความเห็นของอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในแต่ละข้อคำถามถึงความสอดคล้องกันระหว่างชุดต้นฉบับและฉบับแปลย้อนกลับเป็นภาษาอังกฤษ (Backward translation) ซึ่งผู้เชี่ยวชาญได้จากนั้นปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

5.) นำแบบวัดดังกล่าวไปทดสอบคุณภาพเครื่องมือในกลุ่มนิสิตปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุเฉลี่ย 20.67 ปี จำนวน 100 คน

6.) ตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามด้วยการหาอำนาจในการจำแนกของข้อคำถาม (item discrimination power) โดยใช้เทคนิคการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 และ 73 เพื่อแบ่งกลุ่มผู้มีคะแนนต่ำและกลุ่มผู้มีคะแนนสูง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบคุณภาพข้อคำถามโดยการหาอำนาจในการจำแนกของข้อคำถาม ใช้เทคนิคการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 และ 73 ของคะแนนรวม ซึ่งมีค่าเท่ากับ 27 และ 31 ตามลำดับ เพื่อแบ่งกลุ่มผู้มีคะแนนต่ำและกลุ่มผู้มีคะแนนสูง โดยค่าเฉลี่ยของกลุ่มผู้มีคะแนนต่ำและกลุ่มผู้มีคะแนนสูงเท่ากับ 24.97 และ 33.30 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มผู้มีคะแนนต่ำและกลุ่มผู้มีคะแนนสูงเท่ากับ 2.29 และ 2.32 ตามลำดับ เมื่อทำการทดสอบทั้ง 2 กลุ่มด้วย independent t-test พบว่ากลุ่มผู้มีคะแนนต่ำและกลุ่มผู้มีคะแนนสูงมีคะแนนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=14.185, p < .05$)

7.) หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) และพิจารณาค่า Cronbach's Alpha เพื่อเป็นการหาความสอดคล้องภายใน หลังจากทดสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) อยู่ในช่วง .41 - .69 โดยมีค่า Critical r เท่ากับ .165 ($df = 98, p < .05$) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-

Total Correlation) มากกว่าค่าCritical r ทุกข้อ ดังนั้นข้อกระทงจึงผ่านเกณฑ์ทุกข้อ และได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .840

8.) เมื่อตรวจสอบคุณภาพของข้อคำถามด้วยการหาอำนาจในการจำแนกของข้อคำถาม (item discrimination power) โดยใช้เทคนิคการหาเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 และ 73 ข้างต้น พบว่ามีข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 1 ข้อ คือ ข้อที่ 3 ($t = 18.676, p = .575$) ผู้วิจัยจึงได้ตัดข้อคำถามดังกล่าวออกไป และได้หาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) และพิจารณาค่า Cronbach's Alpha อีกครั้ง ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) อยู่ในช่วง .42 - .69 โดยมีค่าCritical r เท่ากับ .165 ($df = 98, p < .05$) พบว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) มากกว่าค่าCritical r ทุกข้อ ดังนั้นข้อกระทงจึงผ่านเกณฑ์ทุกข้อ และได้ค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ .83 ดังนั้นค่าความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดจึงเหมาะสม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาในครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อทดสอบสมมติฐานที่กำหนดไว้ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลอยู่ 2 ลักษณะ คือ 1. การขอความร่วมมือตามบริเวณคณะต่าง ๆ และสอบถามความสมัครใจในการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ (Web-based) จากการสอบถาม หากผู้ให้ข้อมูลสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยได้จัดเตรียมคอมพิวเตอร์แล็ปท็อปให้ผู้ให้ข้อมูลตอบแบบออนไลน์ (Web-based) และ 2. การขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ (Web-based) ผ่านทางเครือข่ายสังคมบนอินเทอร์เน็ต ซึ่งทั้ง 2 ลักษณะนี้ ผู้ตอบสามารถตอบได้โดยไม่ต้องระบุข้อมูลที่จะนำไปถึงตัวตนของผู้ตอบ
2. ผู้วิจัยส่งแบบวัดออนไลน์ทางอินเทอร์เน็ตเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลแบบออนไลน์ (Web-based) จำนวน 160 ชุด ส่งให้นิสิตแต่ละคณะตามจำนวนที่กำหนดและมีการตรวจสอบจำนวนนิสิตคณะต่าง ๆ เพื่อให้ได้ครบตามจำนวนที่กำหนด โดยพยายามให้ผู้ตอบเป็นกลุ่มตัวอย่างจากคณะใดคณะหนึ่งจนครบจำนวนที่กำหนดก่อน แล้วจึงส่งต่อไปยังกลุ่มตัวอย่างคณะอื่นที่ยังไม่ครบต่อไป ผู้วิจัยได้รับแบบวัดกลับมา 160 ชุด นับเป็นร้อยละ 100 ของแบบวัดที่ให้กลุ่มตัวอย่างทำ เมื่อพิจารณาข้อมูลการตอบแบบวัด พบว่ามีแบบวัดที่มีข้อมูลไม่ครบถ้วนจำนวน 2 ชุด ผู้วิจัยจึงไม่นำแบบวัดดังกล่าวมาใช้คำนวณในขั้นตอนต่อไป การวิจัยนี้จึงมีแบบวัดที่มีข้อมูลครบถ้วนและนำมาใช้ในการวิเคราะห์ต่อทั้งสิ้น 158 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.75 ของแบบวัดที่ได้รับคืนมา ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยจึงมีจำนวนทั้งสิ้น 158 คน และผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)
3. ผู้วิจัยแจ้งรายละเอียดการเข้าร่วมการวิจัย อธิบายขั้นตอนการทำแบบวัด ถามความสะดวก และชี้แจงรายละเอียดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยว่าให้ตอบแบบวัดที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความเชื่อในความสามารถของตน ซึ่งการตอบแบบวัดในแต่ละข้อนั้นจะเป็นการให้คะแนนความคิดเห็นจาก 1 - 5 สำหรับแบบวัดการฟื้นฟูพลังและแบบวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และ 1 - 4 สำหรับแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน รวมทั้งหมด 71 ข้อ โดยใช้เวลาประมาณ 5 - 10 นาที แจ้งเรื่องความปลอดภัยและการเก็บข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยไว้เป็นความลับ
4. ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยพร้อมกับตอบคำถามหากผู้เข้าร่วมการวิจัยมีข้อสงสัยเกี่ยวกับงานวิจัย
5. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกแบบวัดที่สมบูรณ์เท่านั้นมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนต่อไป โดยแบบวัดที่ไม่สมบูรณ์ ได้แก่ แบบวัดที่กลุ่มตัวอย่างตอบข้อมูลไม่ครบถ้วน และแบบวัดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกตอบอย่างเป็นรูปแบบ (เช่น การเลือกตอบแบบเดียวกันทั้งแบบวัด เป็นต้น)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์และการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เช่น เพศ อายุ คณะ เกรตเฉลี่ย รายได้ครอบครัว เป็นต้น ด้วยการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เช่น ค่าความถี่ (Frequency) ค่าเฉลี่ย (Mean) ฐานนิยม (Mode) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เป็นต้น โดยใช้โปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์
2. การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
3. การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ในการตรวจสอบสมมติฐาน โดยใช้โปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ เนื่องจากต้องการจะศึกษาหาความสัมพันธ์

บทที่ 3 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาตัวแปรความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นฟูพลัง โดยการเก็บข้อมูลเป็นการส่งแบบวัดออนไลน์ ผู้วิจัยได้กระจายส่งแบบวัดโดยได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 160 คน แต่มีผู้ที่กรอกข้อมูลไม่ครบถ้วน 2 คน ผู้วิจัยจึงได้ตัดออก ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงมีทั้งหมด 158 คน

ในการวิเคราะห์ทางสถิติของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics) ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ของตัวแปรความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นฟูพลัง

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติบรรยาย (descriptive statistics)

ด้วยการแจกแจงความถี่ (frequency) และคำนวณค่าร้อยละ (percentage) ของข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 71 คน (ร้อยละ 44.9) เป็นเพศหญิง จำนวน 87 คน (ร้อยละ 55.1) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 22 ปี (ร้อยละ 34.2) รองลงมาคือ อายุ 21 ปี (ร้อยละ 25.9) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 40.5) มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.00 (ร้อยละ 36.1) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในกลุ่มคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (ร้อยละ 39.24) ซึ่งได้แสดงรายละเอียดไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลทางด้านคุณสมบัติทางประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (N = 158)

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	71	44.9
หญิง	87	55.1
อายุ		
18 - 20 ปี	38	24.05
21 - 23 ปี	116	73.42
24 ปีขึ้นไป	4	2.53
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	12	7.6
ชั้นปีที่ 2	19	12.0
ชั้นปีที่ 3	39	24.7
ชั้นปีที่ 4	64	40.5
ชั้นปีที่ 5	24	15.2

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ย		
ต่ำกว่า 3.00	57	36.1
3.00 - 3.24	39	24.7
3.25 - 3.59	34	21.5
3.60 - 4.00	28	17.7
กลุ่มคณะ		
คณะในกลุ่มสังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์	52	32.91
คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยี	62	39.24
คณะในกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ	44	27.85
ศาสนา		
พุทธ	142	89.9
คริสต์	6	3.8
อิสลาม	4	2.5
ศาสนาอื่น ๆ	2	2.5
ไม่นับถือศาสนา	4	1.3

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรด้วยค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ค่ามัชฌิมเลขคณิต (Mean) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของตัวแปรความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นฟูพลัง โดยแสดงผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 3

สมมติฐานที่ 1 ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ดังตารางที่ 3 พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .46 ($p < .01$, หนึ่งหาง) ดังตารางที่ 3 ดังนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานที่ 2 ความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง

จากผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ดังตารางที่ 3 พบว่าความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าสหสัมพันธ์เท่ากับ .65 ($p < .01$, หนึ่งหาง) ดังตารางที่ 3 ดังนั้นผลการวิจัยนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2

ตารางที่ 3

สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแอลฟาของครอนบาค ($N = 158$)

ตัวแปรอิสระ	M	SD	ตัวแปร		
			1	2	3
1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ	18.69	5.41	(.64)		
2. ความเชื่อในความสามารถของตน	26.80	3.32	.39***	(.82)	
3. การฟื้นฟูพลัง	105.93	10.50	.46***	.65***	(.89)

*** $p < .01$, หนึ่งหาง

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิเคราะห์สถิติการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression analysis) ซึ่งเป็นสถิติที่มีข้อตกลงเบื้องต้น (Assumption) ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงทำการทดสอบภาวะร่วมเส้นตรง (Collinearity) โดยการตรวจสอบค่าความคลาดเคลื่อนนิยยอม (tolerance) และปัจจัยความแปรปรวนเพิ่ม (variance inflation factor หรือ VIF) ตามข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณตามแนวคิดของ Hair, Black, Babin, และ Anderson (2010) โดยพิจารณาตามเกณฑ์ที่ใช้บ่งบอกภาวะร่วมเส้นตรง คือ ค่าความคลาดเคลื่อนนิยยอมมีค่าน้อยกว่าหรือเท่ากับ .10 และปัจจัยความแปรปรวนเพิ่มมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 10 จากผลวิเคราะห์ข้อมูลตัวแปร พบว่าตัวแปรอิสระทั้งสองตัว คือ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนมีค่าความคลาดเคลื่อนนิยยอมเท่ากับ .85 และมีค่าความแปรปรวนเพิ่มเท่ากับ 1.18 ดังที่แสดงในตารางที่ 4 ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่าไม่มีภาวะเส้นตรงระหว่างตัวแปรทั้งสอง และสามารถนำไปวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณต่อไปได้

สมมติฐานที่ 3 ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นฟูพลังได้

การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณมีตัวแปรอิสระคือ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถ ร่วมกันทำนายตัวแปรการฟื้นฟูพลัง ด้วยการเลือกตัวแปรเข้าสมการพร้อมกันเพียงขั้นตอนเดียว(enter) ตามกรอบแนวคิดการวิจัย แสดงผลการวิเคราะห์ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (MRA - Multiple Regression Analysis) ในการทำนายการฟื้นฟูพลัง ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน (Enter) (N = 158)

ตัวแปรอิสระ	B	SE _B	β	t	Collinearity Statistics	
					Tolerance	VIF
(ค่าคงที่)	49.43	4.93	-	10.01		
ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ	.47	.12	.24***	3.84	.85	1.18
ความเชื่อในความสามารถของตน	1.78	.20	.56***	8.98	.85	1.18

หมายเหตุ R = .694, R² = .48, F(2, 157) = 72.13***.

*** p < .01

จากตารางที่ 4 พบว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถสามารถร่วมกันทำนายตัวแปรการฟื้นฟูพลังได้ร้อยละ 48 ($R^2 = .48, p < .01$) และเมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวแปร (B) สามารถเขียนสมการการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบของความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดังนี้

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนดิบ

$$Z^{\wedge}_R = 49.43 + 0.47 Z^{\wedge}_G^{***} + 1.78 Z^{\wedge}_{SE}^{***}$$

*** $p < .01$

เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปร (β) ทำให้สามารถเขียนสมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐานของการฟื้นฟูพลังได้ดังต่อไปนี้

สมการทำนายในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน

$$Z^{\wedge}_R = 0.24 Z^{\wedge}_G^{***} + 0.56 Z^{\wedge}_{SE}^{***}$$

*** $p < .01$

จากสมการทำนายการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในการทำนายการฟื้นฟูพลัง ด้วยวิธีใส่ตัวแปรอิสระเข้าสมการทุกตัวพร้อมกัน สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

เมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนมาตรฐานของการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น 0.24 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรตัวอื่นในสมการให้คงที่ และเมื่อคะแนนมาตรฐานของตัวแปรความเชื่อในความสามารถของตนเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนมาตรฐานของการฟื้นฟูพลังเพิ่มขึ้น 0.56 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

จากสมการค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (Standard regression coefficient, β) หรือนำหนักในการทำนายความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง (Z^{\wedge}_R) ของความเชื่อในความสามารถของตนในการทำนาย (Z^{\wedge}_{SE}) มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .56, p < .01$) ซึ่งมีค่าสูงกว่าค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Z^{\wedge}_G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .24, p < .01$) จึงกล่าวได้ว่าตัวแปรความเชื่อในความสามารถของตนมีอิทธิพลมากกว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ดังนั้นความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนจึงสามารถทำนายการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานที่ 3

ตารางที่ 5 สรุปผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด

สมมติฐานการวิจัย	ผลการวิจัย
1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง	สนับสนุนสมมติฐาน $r(158) = .46, p < .01$, หนึ่งหาง
2. ความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง	สนับสนุนสมมติฐาน $r(158) = .65, p < .01$, หนึ่งหาง
3. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นฟูพลังได้	สนับสนุนสมมติฐาน $R^2 = .48, p < .01, F(2, 157) = 72.13$ 1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ $\beta = .24, p < .01$ 2. ความเชื่อในความสามารถของตน $\beta = .56, p < .01$

บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณกับการฟื้นฟูพลัง ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนกับการฟื้นฟูพลัง และความสามารถของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนในการร่วมกันทำนายการฟื้นฟูพลัง กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้คือนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 158 คน ใช้เครื่องมือในการวิจัยคือแบบวัดการฟื้นฟูพลัง แบบวัดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน รายงานผลการวิจัยในบทที่ 3 จากนั้นวิเคราะห์และอภิปรายผลตามสมมติฐานดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน

จากผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .46, p < .01$, หนึ่งหาง) โดยสามารถอภิปรายได้ว่า นิสิตที่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณสูงนั้น มีแนวโน้มที่จะมีการฟื้นฟูพลังสูง ในขณะที่นิสิตที่มีการฟื้นฟูพลังสูง มีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณสูงเช่นเดียวกัน อธิบายว่าเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเป็นอารมณ์ทางบวก โดยบุคคลที่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณจะสามารถรับรู้ข้อดีหรือประโยชน์ของสิ่งต่าง ๆ ได้ดี มีอารมณ์ทางบวกมากขึ้น มีอารมณ์ทางลบน้อยลง มองโลกในแง่ดี มีสุขภาพที่ดี (Emmons, 2003) และความเครียดลดลง (Wood et al., 2008) งานวิจัยของ Ong และคณะ (2006) พบว่าการเกิดอารมณ์ทางบวกช่วยบรรเทาความเครียด ลดการกลับมาของความเครียดและช่วยฟื้นฟูหรือกู้คืนการฟื้นฟูพลังได้ และบุคคลที่มีระดับการฟื้นฟูพลังสูงจะมีอารมณ์ทางบวก (Tugade & Fredrickson, 2004) นอกจากนี้พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเกี่ยวข้องกับลักษณะการปรับตัว ความสัมพันธ์กับสังคม และสุขภาพ (Wood et al., 2010) ดังนั้นบุคคลที่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณจึงมีแนวโน้มที่จะสามารถรับมือกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้นได้

สมมติฐานที่ 2 ความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง

ผลการวิจัย สันนิษฐานสมมติฐาน

จากผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .65, p < .01$, หนึ่งหาง) โดยสามารถอภิปรายได้ว่า นิสิตที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนสูงนั้น มีแนวโน้มที่จะมีการฟื้นพลังสูง ในขณะที่นิสิตที่มีการฟื้นพลังสูง มีแนวโน้มที่จะมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนสูงเช่นเดียวกัน อธิบายว่าบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนจะรู้สึกว่าจะตนเองสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่าง ๆ หรือความแปลกใหม่ได้ จึงมีแนวโน้มที่จะเกิดการฟื้นพลังได้ การศึกษาของ Speight (2009) ที่พบว่าความเชื่อในความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง อธิบายว่าบุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนมากกว่าอาจจะมีความสามารถในการจัดการปัญหาที่ดีกว่าหรือมีการฟื้นพลังที่ดีกว่า ผลการวิจัยครั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sagone และ De Caroli (2013) ที่พบว่ายิ่งบุคคลมีประสบการณ์การฟื้นพลังมาก ยิ่งจะเชื่อในความสามารถของตนในการรับมือกับความแปลกใหม่ได้มาก และอธิบายว่ายิ่งบุคคลรับรู้ความสามารถในการเผชิญหน้ากับความเครียดมาก บุคคลจะสามารถปรับรูปแบบความคิดได้ดีกว่า

สมมติฐานที่ 3 ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นพลังได้

ผลการวิจัย สันนิษฐานสมมติฐาน

จากผลการวิจัยพบว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .48, p < .01$) โดยค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient) ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีค่าเท่ากับ 0.24 ($\beta = .24, p < .01$) และความเชื่อในความสามารถของตนมีค่าเท่ากับ 0.56 ($\beta = .56, p < .01$) ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hwei และ Abdullah (2013) พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถทำนายการฟื้นพลังได้ การศึกษาพบว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นอารมณ์ทางบวก ซึ่งอารมณ์ทางบวกจะช่วยให้บุคคลที่มีระดับการฟื้นพลังสูงสามารถกลับสู่ภาวะปกติได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่า (Ong et al., 2006) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cohn และคณะ (2009) พบว่าอารมณ์ทางบวกส่งผลให้การฟื้นพลังและความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มสูงขึ้น ทฤษฎี The broaden-and-build theory อธิบายว่าอารมณ์ทางบวกจะทำหน้าที่ขยายความคิดและพฤติกรรมของบุคคลให้มีการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ และยืดหยุ่นมากขึ้น รวมถึงสร้างแหล่งทรัพยากรที่ยั่งยืนการกลับมาของปัญหา ดังนั้นจากทฤษฎีที่ความซาบซึ้งขอบคุณทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกจะช่วยให้บุคคลเกิดการฟื้นคืนพลังได้

นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์พบว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองสามารถทำนายการฟื้นฟูพลังได้ ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Keye และ Pidgeon (2013) ซึ่งพบว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองด้านการศึกษาศาสนาสามารถทำนายการฟื้นฟูพลังได้ กล่าวคือเมื่อมีความเชื่อในความสามารถของตนเองด้านการศึกษาระดับสูง การฟื้นฟูพลังจะสูงตาม อธิบายเพิ่มเติมว่าเมื่อบุคคลมีความเชื่อในความสามารถของตนเองจะมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงความคิดทางลบหรือความกังวล (Ozer & Bandura 1990) และเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาบุคคลที่เชื่อในความสามารถของตนเองมีแนวโน้มแก้ปัญหาได้ กล่าวคือบุคคลจะทุ่มเทความพยายามในการแก้ปัญหามากกว่า (Bandura & Adams, 1977) ดังนั้นเมื่อบุคคลเชื่อในความสามารถของตนเองจะช่วยให้เกิดการรับมือกับปัญหาได้ซึ่งหมายถึงเกิดการฟื้นฟูพลัง

เมื่อเปรียบเทียบน้ำหนักการทำนายของตัวแปรความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนเองพบว่า ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของความเชื่อในความสามารถของตนเอง ($\beta = .58, p < .01$) มากกว่าค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยมาตรฐานของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ($\beta = .24, p < .01$) แสดงว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองสามารถทำนายการฟื้นฟูพลังได้ดีกว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ อธิบายว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจะช่วยสร้างแหล่งทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน ครอบครัว หรือคนรัก เป็นต้น กล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ที่ดีนี้เป็นแหล่งสนับสนุนให้แก่บุคคลเมื่อเขาต้องเผชิญกับความเครียด ซึ่งแหล่งสนับสนุนหรือทรัพยากรภายนอกเป็นแหล่งการเกิดการฟื้นฟูพลัง ส่วนความเชื่อในความสามารถของตนเองจะส่งผลต่อกระบวนการคิด แรงจูงใจ และการตัดสินใจของบุคคล ซึ่งเป็นปัจจัยภายในของบุคคล ดังนั้นบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองจึงมีปัจจัยภายใน และเมื่อพิจารณาองค์ประกอบการเกิดการฟื้นฟูพลังจะพบว่าการมีปัจจัยภายในเป็นแหล่งการเกิดการฟื้นฟูพลัง นอกจากนี้ความเชื่อในความสามารถของตนเองยังเป็นสิ่งกระตุ้นให้บุคคลทุ่มเทความพยายามในการเผชิญปัญหา ซึ่งทำให้บุคคลสามารถหาวิธีจัดการกับปัญหาได้ดี (Speight, 2009) ซึ่งการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหาเป็นอีกหนึ่งแหล่งที่ทำให้เกิดการฟื้นฟูพลัง เมื่อพิจารณาถึงอิทธิพลของความเชื่อในความสามารถของตนเองต่อการฟื้นฟูพลัง จะเห็นว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองส่งผลต่อการเกิดการฟื้นฟูพลัง 2 แหล่งคือ การมีปัจจัยภายในตนและการมีทักษะทางสังคม ดังนั้นความเชื่อในความสามารถของตนเองจึงสามารถทำนายการฟื้นฟูพลังได้ดีกว่า

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นพลัง

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง
2. ความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นพลัง
3. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นพลังได้

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 - 24 ปี (อายุเฉลี่ย 21.28 ปี) จำนวน 158 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัด จำนวน 3 แบบวัด ดังนี้

1. แบบวัดการฟื้นพลัง ของสุภาวดี ดิสโร (2551) ที่พัฒนาต่อจากแบบวัดการฟื้นพลังของศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์ (2546) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัด State-Trait Resilience Inventory ของ Hiew และคณะ (2000)
2. แบบวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ของจิตตภา ชินกิจการ ณิชพร วุฒิลักษณ์ และ พูลทรัพย์ อารีกิจ (2555) ที่พัฒนามาจากแบบวัด The Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) ของ McCullough, Emmons, และ Tsang (2003)
3. แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) ของ Schwarzer และ Jerusalem (1995b)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมโดยการส่งแบบวัดออนไลน์ (Web-based) จำนวน 160 ชุด แก่กลุ่มตัวอย่าง และได้รับแบบวัดตอบกลับคืนมา 160 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ของแบบวัดที่ส่งไปทั้งหมด โดยมีแบบวัดที่มีข้อมูลครบถ้วนจำนวนทั้งสิ้น 158 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.75 ของแบบวัดที่ได้รับการตอบกลับคืนมา ดังนั้น ในงานวิจัยนี้จึงมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 158 คน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และมาทดสอบสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) เพื่อรายงานข้อมูลพื้นฐานของทั้งข้อมูลส่วนบุคคลและตัวแปรในการวิจัย

- สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา
- การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis : MRA) แบบวิธี Enter เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นฟูพลัง และสร้างสมการทำนายการฟื้นฟูพลัง โดยใช้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนเป็นตัวทำนาย

ผลการวิจัย

- ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง ($r = .46, p < .01$, หนึ่งหาง) กล่าวคือ นิสิตที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูงนั้น มีแนวโน้มที่จะมีการฟื้นฟูพลังสูง ในขณะที่นิสิตที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีการฟื้นฟูพลังต่ำเช่นเดียวกัน
- ความเชื่อในความสามารถของตนมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นฟูพลัง ($r = .65, p < .01$, หนึ่งหาง) กล่าวคือ นิสิตที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนสูงนั้น มีแนวโน้มที่จะมีการฟื้นฟูพลังสูง ในขณะที่นิสิตที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนต่ำ มีแนวโน้มที่จะมีการฟื้นฟูพลังต่ำเช่นเดียวกัน
- ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อในความสามารถของตนสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($R^2 = .48, p < .01$) โดยความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีน้ำหนักในการทำนายการฟื้นฟูพลัง ($\beta = .24, p < .01$) และความเชื่อในความสามารถของตนมีน้ำหนักในการทำนายการฟื้นฟูพลัง ($\beta = .56, p < .01$)

ข้อจำกัดในงานวิจัย

งานวิจัยนี้เลือกใช้แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน (The General Self-Efficacy Scale) ที่สร้างโดย Schwarzer และ Jerusalem (1995a) ซึ่งเป็นแบบวัดที่ถูกสร้างขึ้นมานานกว่า 10 ปีแล้ว การนำมาใช้วัดในบริบทสังคมปัจจุบันอาจไม่สามารถวัดได้อย่างครอบคลุม งานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับ ความเชื่อในความสามารถของตนครั้งต่อไปควรมีการพัฒนาแบบวัดเพิ่มเติม เช่น เพิ่มข้อกระทง หรือ ปรับ ข้อกระทงบางข้อ เป็นต้น

นอกจากนี้การเก็บแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์ในงานวิจัยครั้งนี้ ทำให้เกิดข้อจำกัดในการ เก็บข้อมูลหลายประการ เช่น ผู้วิจัยไม่สามารถสังเกตสิ่งแวดล้อมหรือความตั้งใจของผู้ตอบได้ ผู้วิจัยไม่สามารถทราบได้ว่าผู้ตอบได้ให้ข้อมูลที่แท้จริงหรือไม่ เป็นต้น ดังนั้นงานวิจัยในอนาคตควรออกแบบการ เก็บข้อมูลโดยใช้การแจกแบบสอบถามเป็นเอกสารโดยตรง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและการนำไปใช้ในอนาคต

จากผลการวิจัยที่สนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ที่กล่าวว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความเชื่อใน ความสามารถของตนสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นฟูพลังได้ถึงร้อยละ 48 ผู้วิจัยมีความเห็นว่าในการวิจัยใน อนาคต ผู้ที่นำไปศึกษาวิจัยอาจคงตัวแปรต้นเดิมไว้ และหาตัวแปรอื่น ๆ เข้ามาช่วยทำนายการฟื้นฟูพลังได้ งานวิจัยนี้มีข้อจำกัดคือวัดจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีเท่านั้น โดยในงานวิจัยครั้งต่อไป ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้นเพื่อขยายขอบเขตการศึกษา เช่น กลุ่มคนที่กระทำผิด กลุ่ม คนที่ติดสารเสพติด เพื่อศึกษาว่าผลการวิจัยเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร

ในส่วนของการนำผลการวิจัยนี้ไปพัฒนาการฟื้นฟูพลังในบุคคลต่อไป เช่น หากต้องการเพิ่มการฟื้นฟู พลัง อาจกระทำโดยการเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เช่น การนึกถึงสิ่งที่เราขอบคุณในแต่ละวันและทำ การจดบันทึกไว้ และอาจเพิ่มความเชื่อในความสามารถของตนจาก 4 แหล่งต่อไปนี้ คือ 1. Enactive Mastery Experience การให้บุคคลได้ลองแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองหรือได้ประสบความสำเร็จด้วย ตนเอง โดยอาจเริ่มจากสิ่งที่ยากและไล่ลำดับสูงขึ้นที่ทำหายมากยิ่งขึ้นเพื่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติงาน ต่อไป เช่น การที่บุคคลต้องการมีร่างกายที่แข็งแรง อาจเริ่มจากการเลือกชนิดของกีฬาหรือกิจกรรมออก กำลังกายที่ตนเองมีความสนใจก่อนเพื่อให้ตนเองรู้สึกมีกำลังใจในการเริ่มต้น จากนั้นจึงเริ่มจัดตาราง ความถี่บ่อยในการออกกำลังกายตามความเหมาะสม 2. Vicarious Experience การให้บุคคลนึกถึง บุคคลในดวงใจที่ยึดเป็นตัวอย่างในการดำรงชีวิต หรืออาจให้บุคคลได้มีโอกาสรับชมสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องการ น้อมนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างสร้างสรรค์ เช่น หากบุคคลต้องการฝึกทักษะทางด้านดนตรี อาจหา นักดนตรีที่ตนเองชื่นชอบเพื่อเป็นแบบอย่างในการฝึกฝนทักษะนั้น 3. Verbal Persuasion การชื่นชมเมื่อ

บุคคลปฏิบัติงานได้ดี หรือให้กำลังใจเมื่อบุคคลท้อแท้ อย่างไรก็ตามก็ดี ควรกล่าวชื่นชมหรือให้กำลังใจให้ถูกจังหวะ ไม่ควรใช้คำชมพร่ำเพรื่อเพราะคำชมนั้นจะไม่มีผลต่อการเสริมแรงมากนัก การให้คำชมหรือให้กำลังใจที่ดีที่สุดคือใช้ร่วมกับเมื่อบุคคลนั้นได้ปฏิบัติงานด้วยตนเอง เช่น เมื่อลูกน้องทำงานได้ดี เจ้านายควรชื่นชมในผลงานตามความเหมาะสม แต่หากผลงานยังมีจุดที่ต้องแก้ไข เจ้านายควรให้คำแนะนำและให้กำลังใจในการทำงานต่อไป และ 4. Physiological and affective states ให้บุคคลได้มีประสบการณ์ในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่คล้ายคลึงกันบ่อย ๆ เพื่อปรับความคุ้นเคย กล่าวคือ เป็นการลดความวิตกกังวลหรือคงความวิตกกังวลไม่ให้มากหรือน้อยไป เช่น หากบุคคลต้องการมีความกล้าแสดงออกในการเสนอผลงานหน้าชั้นเรียน นอกจากบุคคลต้องเตรียมความพร้อมในเนื้อหาสาระที่จะเสนอ และทำการฝึกซ้อมการนำเสนออย่างเป็นทางการเป็นประจำแล้ว ยังต้องเปิดโอกาสให้แก่ตนเองได้มีประสบการณ์ในการพูดต่อประชุมชนอีกด้วย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- โชติกา นำศรีสกุลรัตน์. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการนำแบบให้พลังและผลการปฏิบัติงาน โดยมีความรู้สึกได้รับพลังและแรงจูงใจภายในเป็นตัวแปรสื่อและมีความเชื่อในความสามารถของตนเป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฐิตาภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์, และพูลทรัพย์ อารีย์กิจ. (2555). *การศึกษาพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งของบุคคลและผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง*. โครงการปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพล อัจฉริยาภรณ์. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับภาวะผู้นำของนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิธิพันธ์ บุญเพิ่ม. (2553). *ความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*. การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาการสังคมและการจัดการระบบสุขภาพ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- บุศรินทร์ หลิมสุนทร. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิตลักษณะส่วนบุคคลบางประการ พฤติกรรมการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นสลัมที่เตร็ดเตร่ในสนามเด็กเล่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรูปณิดา จันกลิ่น, วันวิสา พิทักษ์พินิจนันท์, และ ศิวนาถ รักการงาน. (2556). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การซึมซับจากวัฒนธรรมสังคมและความไม่พึงพอใจในรูปลักษณะกับเจตนาที่จะออกกำลังกาย*. โครงการปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน. (2544). *วิกฤตโลก วิกฤตไทย อะไรคือทางออก?* การเสวนาครั้งที่ 3 ณ มหาวิทยาลัยเที่ยงคืน. สืบค้นจาก <http://www.midnightuniv.org/miduniv2001/newpage5.html> (10 พฤศจิกายน 2558).
- วารสารณัฏฐ์ ลิมไพบูลย์. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางบุคลิกภาพกับความพึงพอใจในการทำงานของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ

- คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วลัยลักษณ์ ปฐมรังษิยังกุล. (2545). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศกับความพึงพอใจในงานของพนักงานสังกัดสำนักงานประปาเขต 9 เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภณารี เกษมมาลา. (2545). *การเปรียบเทียบความห่างเหินทางสังคม การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศกับผลการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพที่ทำงานในระบบกะ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศิริเพ็ญ เชาวน์ศิลป์. (2546). *การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพ การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ*. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุจิตรา สมชิต. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชนคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานการทะเบียน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2559). สถิตินิติศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สืบค้นจาก <https://www.reg.chula.ac.th/stats.html> (20 กุมภาพันธ์ 2559).
- สุนิพัช เปรมอมรกิจ. (2542). *องค์ลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ในนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าระดับ “พอใช้” การศึกษากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา กิตติวงศวิสุทธิ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมแห่งชีวิต และพฤติกรรมความเสี่ยงด้านสุขภาพของนักเรียนระดับอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชนคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภาษาอังกฤษ

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. R R Donnelley & Sons.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of management*, 38(1), 9-44.
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive therapy and research*, 1(4), 287-310.
- Bertocci, P. A., & Millard, R. M. (1963). *Personality and the good: Psychological and ethical perspectives*. New York: McKay.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour research and therapy*, 44(4), 585-599.
- Carr, A. (2011). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.p189-190
- Cassidy, S., & Eachus, P. (1998). Developing the computer user self-efficacy (CUSE) scale: Investigating the relationship between computer self-efficacy, gender and experience with computers. *Journal of Educational Computing Research*, 26(2), 133-153.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2010). Risk and resilience factors in coping with daily stress in adulthood: the role of age, self-concept incoherence, and personal control. *Developmental psychology*, 46(5), 1132.
- Emmons, R. A., & Hill, J. (n.d.). Thank You, God. Retrieved January 22, 2016, from <http://www.beliefnet.com/Faiths/2001/11/Thank-You-God.aspx>.

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459–471). Oxford: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, *84*(2), 377.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *An Introduction*. The psychology of gratitude (pp.3-13). Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The psychology of gratitude*, 145-166.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, *12*(2), 289-302.
- Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. F. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. In *School Psychology Forum*.
- Gist, M. E. (1987). Self-efficacy: Implications for organizational behavior and human resource management. *Academy of management review*, *12*(3), 472-485.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague, The Netherlands: Bernard Van Leer Foundation.
- Haase, J. (1997). Hopeful teenagers with cancer: Living courage. *Reflections*, *32*(1), 20.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B.J. & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.
- Hamill, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*, *35*, 115-146.
- Held D. & McGrew A. (2005). *Global Transformations*. Retrieved November 28, 2015, from <http://www.polity.co.uk/global/globocp.htm>.
- Herrman, H., & Stewart, D. E. (2011). What is resilience?. *Canadian journal of psychiatry*, *56*(5), 258.

- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary results with a state-trait resilience inventory. *Journal of Learning and Curriculum Development*, 1, 111-117.
- Hinz, A., Schumacher, J., Albani, C., Schmid, G., & Brähler, E. (2006). Bevölkerungsrepräsentative Normierung der Skala zur Allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung. *Diagnostica*, 52(1), 26-32.
- Hwei, L. K., & Abdullah, H. S. L. B. (2013). Acceptance, forgiveness, and gratitude: Predictors of resilience among university students. *Malaysian Online Journal of Counseling*, 49.
- Kaplan, H. B. (2002). Toward an Understanding of Resilience. *Resilience and Development*, 17-83.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of personality*, 77(3), 691-730.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(06), 1.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Gratitude and the science of Positive psychology*. The Oxford handbook of positive psychology.(pp.459-471) Oxford University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Masten, A. S. (2002). Resilience in development. In *Handbook of Positive Psychology*. CR Snyder & SJ.
- Masten, W., & Wright, M. O. (2009). Resilience over the lifespan. *Handbook of adult resilience*, 213-237.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.

- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological bulletin*, 127(2), 249.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 295.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.
- Ozer, E. M., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: a self-efficacy analysis. *Journal of personality and social psychology*, 58(3), 472.
- Prince-Embury, S., & Saklofske, D. H. (Eds.). (2013). *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (Vol. 12). Springer Science & Business Media.
- Prince-Embury, S. (2013). Translating Resilience Theory for Assessment and Application with Children, Adolescents, and Adults: Conceptual Issues. *Resilience in Children, Adolescents, and Adults*, 9-16.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2013). Relationships between Resilience, Self-Efficacy, and Thinking Styles in Italian Middle Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Scherbaum, C. A., Cohen-Charash, Y., & Kern, M. J. (2006). Measuring general self-efficacy A comparison of three measures using item response theory. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6), 1047-1063.
- Scholz, U., Gutiérrez Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18, 242-251.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995a). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995b). *The General Self-Efficacy Scale (GSE)*. Retrieved October 2, 2015, from <http://userpage.fu-berlin.de/~health/engscal.htm>.

- Schwarzer, R., Mueller, J., & Greenglass, E. (1999). Assessment of perceived general self-efficacy on the Internet: Data collection in cyberspace. *Anxiety, Stress and Coping*, 12(2), 145-161.
- Smith, B. W., Epstein, E. M., Ortiz, J. A., Christopher, P. J., & Tooley, E. M. (2013). The Foundations of Resilience: What Are the Critical Resources for Bouncing Back from Stress?. In *Resilience in children, adolescents, and adults*(pp. 167-187). Springer New York.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2007). *Positive psychology: The science and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Solomon, R. C. (1977). *The passions*. Garden City, NY: Anchor Books.
- Speight, N. P. (2009). *The relationship between self-efficacy, resilience and academic achievement among african-american urban adolescent students*. Howard University.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. *Developmental psychopathology*, 2, 801-847.
- Tipton, R. M., & Worthington, E. L. (1984). The measurement of generalized self-efficacy: A study of construct validity. *Journal of personality assessment*,48(5), 545-548.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3-10.
- Wallston, K. A., Wallston, B. S., Smith, S., & Dobbins, C. J. (1987). Perceived efficacy and health. *Current Psychological Research and Reviews*, 6(1), 5-25.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*,46(4), 443-447.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*(4), 854-871.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ตารางที่ ก 1

จำนวน และร้อยละของหน่วยตัวอย่างในขั้นพัฒนาแบบวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ แบบวัดความเชื่อ
ในความสามารถของตน และแบบวัดการฟื้นฟูพลัง จำแนกตามเพศ อายุ และระดับชั้นปี

ข้อมูลคุณสมบัติประชากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	36	36
หญิง	64	64
อายุ		
18 - 20 ปี	38	38
21 - 23 ปี	62	62
24 ปีขึ้นไป	-	-
ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	18	18
ชั้นปีที่ 2	17	17
ชั้นปีที่ 3	24	24
ชั้นปีที่ 4	41	41

หมายเหตุ หน่วยกลุ่มอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทั้งหมด

ตารางที่ ก 2

ผลการวิเคราะห์ข้อกระทงรายข้อ โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนรายข้อระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าทีและหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ของแบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน ($N = 100$)

การวิเคราะห์ข้อกระทงกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ												
ข้อที่	ทิศทาง	กลุ่มสูง			กลุ่มต่ำ			t	p	ข้อที่ผ่านค่า t	CITC 10 ข้อ	ข้อที่ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด
		n	M	SD	n	M	SD					
1.	+	20	4.00	.000	80	2.83	.382	27.486***	.000	✓	.549	ผ่าน
2.	+	11	4.00	.000	89	2.79	.439	36.089***	.000	✓	.521	ผ่าน
4.	+	69	3.14	.355	31	1.97	.180	22.001***	.000	✓	.590	ผ่าน
5.	+	15	4.00	.000	85	2.68	.493	24.637***	.000	✓	.583	ผ่าน
6.	+	35	4.00	.000	65	2.95	.212	39.888***	.008	✓	.411	ผ่าน
7.	+	68	3.16	.371	32	2.00	.000	25.824***	.000	✓	.507	ผ่าน
8.	+	65	3.17	.378	35	2.00	.000	24.947***	.000	✓	.580	ผ่าน
9.	+	13	4.00	.000	87	2.86	.347	30.603***	.001	✓	.685	ผ่าน
10.	+	15	4.00	.000	85	2.86	.350	30.037***	.000	✓	.424	ผ่าน
α											.83	

หมายเหตุ ค่าวิกฤตของ $t(98) \approx .165$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)

*** $p < .05$, หนึ่งหาง.

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

คำชี้แจง

ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ความเชื่อในความสามารถของตน และการฟื้นฟูพลัง ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณกับการฟื้นฟูพลัง ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในความสามารถของตนกับการฟื้นฟูพลัง และความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณกับความเชื่อในความสามารถของตน ในการร่วมกันทำน่ายการฟื้นฟูพลัง โดยกลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อายุ 18 ปีขึ้นไป

งานวิจัยนี้จะไม่ก่อให้เกิดผลเสียใด ๆ แก่ท่าน คำตอบจากแบบสำรวจจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการพาดพิงถึงข้อมูลระบุตัวตนของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ ข้อมูลจะนำไปวิเคราะห์และเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวท่านได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

และขอขอบพระคุณท่านมา ณ ที่นี้ ที่ได้สละเวลาในการตอบแบบสำรวจ ความร่วมมือของท่านในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสุขภาพของนิสิตและเป็นข้อมูลในการต่อยอดองค์ความรู้ทางวิชาการต่อไป

แบบสำรวจตนเองนี้ประกอบด้วย 4 ส่วน กรุณาตอบให้ชัดเจนและครบในทุกส่วนและทุกข้อ ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

นายณัฐวุฒิ ศรีสังข์

นางสาวมิ่งขวัญ ชอบบุญ

นางสาววันชพร พิพัฒน์ธนวงศ์

นิสิตระดับปริญญาตรี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่มีข้อมูลตรงกับท่าน
และเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงให้ครบทุกช่อง

เพศ () ชาย () หญิง

อายุ ปี

คณะ

ชั้นปีที่ () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6

คะแนนเฉลี่ยสะสม

ศาสนา () พุทธ () คริสต์ () อิสลาม () อื่น ๆ (ระบุ)

สถานภาพสมรสของบิดามารดา

() อยู่ด้วยกัน () แยกกันอยู่

() หย่า () บิดาหรือมารดาเสียชีวิต

ภูมิลำเนา () กรุงเทพฯ () ต่างจังหวัด (ระบุ)

ปัจจุบันนิสิตอาศัยอยู่กับ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() บิดา-มารดา () บิดา () มารดา

() ญาติ () หอพัก () อื่น ๆ

จำนวนพี่น้องทั้งหมด คน โดยนิตินเป็นลำดับที่

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ

กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและขอให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	รายละเอียด	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง	ไม่ เห็น ด้วย	เห็นด้วยและ ไม่เห็นด้วย พอๆ กัน	เห็น ด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันมีหลายสิ่งในชีวิตที่ฉันรู้สึกขอบคุณ	1	2	3	4	5
2	ถ้าฉันต้องเขียนสิ่งที่ฉันรู้สึกขอบคุณ จะมีหลายสิ่งที่ฉันจะเขียนได้	1	2	3	4	5
3	เมื่อฉันมองโลกไปนี้ ฉันไม่เห็นว่ามี อะไรให้ขอบคุณนัก	1	2	3	4	5
4	ฉันรู้สึกขอบคุณต่อผู้คนหลากหลาย กลุ่ม	1	2	3	4	5
5	ยิ่งโตขึ้น ฉันก็ยิ่งพบว่า ฉันซาบซึ้งกับ ผู้คน เหตุการณ์ และสถานการณ์ที่เป็น ส่วนหนึ่งของชีวิตฉัน	1	2	3	4	5
6	เป็นเวลานานกว่าที่จะนึกออกว่ามีใคร หรือสิ่งใดที่ฉันจะรู้สึกขอบคุณได้	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 3 แบบวัดความเชื่อในความสามารถของตน

กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและขอให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ข้อ ที่	รายละเอียด	ไม่ตรง เลย	ไม่ค่อย ตรง	ค่อนข้าง ตรง	ตรงมาก
1	เมื่อฉันพยายามเพียงพอ ฉันสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้ทุกครั้ง	1	2	3	4
2	แม้มีคนขัดขวางฉัน ฉันสามารถหาวิธีการหรือหนทางเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ	1	2	3	4
3	สำหรับฉันมันเป็นเรื่องง่ายที่จะยึดตามเป้าหมายและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของฉัน	1	2	3	4
4	ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ	1	2	3	4
5	ต้องขอบคุณในความสามารถของฉันที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ฉันรู้ว่าฉันมีวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้	1	2	3	4
6	ฉันสามารถแก้ไขปัญหาล้วนส่วนใหญ่ได้หากฉันทุ่มเทมากพอ	1	2	3	4
7	ฉันสามารถทำให้สงบได้เมื่อเผชิญกับปัญหา เพราะว่าฉันเชื่อในความสามารถในการจัดการปัญหาของตนเอง	1	2	3	4
8	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ปกติแล้วฉันสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นได้หลากหลาย	1	2	3	4
9	เมื่อฉันมีปัญหาล้วน ปกติแล้วฉันสามารถคิดถึงหาทางออกได้	1	2	3	4
10	ปกติแล้วฉันสามารถรับมือกับอะไรก็ตามเข้ามาในชีวิตของฉันได้	1	2	3	4

กรุณาทำต่อในหน้าถัดไป

ส่วนที่ 4 แบบวัดการฟื้นพลัง

กรุณาอ่านข้อความด้านล่างและขอให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุด

ชุดที่ 1 แบบวัดการฟื้นพลังจากลักษณะนิสัยประจำตัว (Trait Resilience Scale)

ข้อ ที่	รายละเอียด	ไม่ ตรง เลย	ไม่ ค่อย ตรง	ตรงและ ไม่ ตรงพอ ๆ กัน	ตรง	ตรง มาก
1	พ่อแม่ให้ความใส่ใจฉันมาก	1	2	3	4	5
2	ฉันรู้สึกว่าคุณเข้าใจและรู้จักตนเอง	1	2	3	4	5
3	เป็นที่คาดหวังว่า ฉันมีความสามารถในการให้ความช่วยเหลือ	1	2	3	4	5
4	ฉันรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยเมื่ออยู่กับครอบครัว	1	2	3	4	5
5	ฉันเผชิญกับอุปสรรคที่สร้างความเครียดและเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้	1	2	3	4	5
6	คนอื่น ๆ มองว่าฉันเป็นคนตื่นตัวและกระฉับกระเฉง	1	2	3	4	5
7	เวลาที่ฉันไม่สบายใจ หรือมีปัญหาฉันมีบุคคลที่สามารถปรึกษาได้	1	2	3	4	5
8	ฉันรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะกลับกลายเป็นดี แม้อยู่ในภาวะยากลำบาก	1	2	3	4	5
9	ฉันรู้สึกมีความเชื่อมั่นในตนเอง และในการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ	1	2	3	4	5
10	ฉันประสบความสำเร็จในโรงเรียน	1	2	3	4	5
11	ฉันมีความตั้งใจ อดทนและพยายามที่จะต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5

กรุณาทำต่อในหน้าถัดไป

ข้อ ที่	รายละเอียด	ไม่ ตรง เลย	ไม่ค่อย ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอๆกัน	ตรง	ตรง มาก
12	ครอบครัวมีความเชื่อมั่นในตัวฉัน	1	2	3	4	5
13	ฉันรู้สึกเหมือนอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีใครในครอบครัวที่เข้าใจฉัน	1	2	3	4	5
14	ฉันรู้สึกว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่ทำให้ฉันได้เรียนรู้ชีวิตมากขึ้น	1	2	3	4	5
15	ฉันคิดว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางแก้ไข	1	2	3	4	5
16	ฉันมีความกระตือรือร้นในการช่วยเหลือผู้อื่นและทำสิ่งต่าง ๆ อย่างกระฉับกระฉ่ง	1	2	3	4	5
17	ฉันมีความมุ่งมั่นและเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้	1	2	3	4	5
18	ฉันรู้วิธีวางแผนสำหรับอนาคต	1	2	3	4	5
19	ฉันมีกำลังใจที่ดีจากบุคคลในครอบครัว และเพื่อน ๆ เวลาที่ฉันรู้สึกไม่สบายใจหรือมีปัญหา	1	2	3	4	5
20	ฉันสงบสติอารมณ์ได้แม้จะอยู่ในภาวะที่มีปัญหายุ่งยาก	1	2	3	4	5
21	พ่อแม่ของฉันบอกฉันว่าฉันเป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบาย ๆ	1	2	3	4	5
22	คนอื่น ๆ มักจะดูมีความสุข เมื่อได้พบปะพูดคุยกับฉัน	1	2	3	4	5

ข้อ ที่	รายละเอียด	ไม่ ตรง เลย	ไม่ค่อย ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอๆ กัน	ตรง	ตรง มาก
23	ฉันคิดหาวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการ กับปัญหาได้	1	2	3	4	5
24	ฉันรู้ว่าฉันจะทำอะไรได้บ้างในขอบเขตที่ เหมาะสม	1	2	3	4	5
25	ฉันได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้ฉันได้ ตัดสินใจ และทำอะไรได้ด้วยตนเอง	1	2	3	4	5
26	ฉันไม่ละความพยายามในการปฏิบัติงาน จนกว่าฉันจะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4	5
27	ฉันมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับผู้ใหญ่	1	2	3	4	5

ชุดที่ 2 แบบวัดการฟื้นฟูพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale)

ข้อ ที่	รายละเอียด	ไม่ ตรง เลย	ไม่ ค่อย ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอ ๆ กัน	ตรง	ตรง มาก
1	ฉันมีคนที่รักฉัน	1	2	3	4	5
2	ฉันเชื่อว่าชีวิตไม่ได้โชคร้ายเสมอไป เมื่อผ่านเรื่อง ร้ายก็จะเจอกับช่วงเวลาดี ๆ ผ่านเข้ามา	1	2	3	4	5
3	ฉันทำแต่สิ่งที่ดี ทำให้ใครต่อใครชื่นชอบฉัน	1	2	3	4	5
4	ในยามจำเป็นฉันสามารถพึ่งครอบครัวของฉันได้	1	2	3	4	5
5	ฉันได้รับค่าชมในสิ่งที่ฉันทำด้วยตนเอง	1	2	3	4	5
6	ฉันสามารถมองเห็นคุณค่า และรู้สึกศรัทธา บุคคลที่มีความสามารถ และประสบความสำเร็จ ในชีวิต	1	2	3	4	5
7	เมื่อต้องประสบกับความล้มเหลว ฉันมองไม่เห็น ทางหรือ แบบอย่างในการเริ่มต้นใหม่	1	2	3	4	5
8	ฉันสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้	1	2	3	4	5
9	ฉันเต็มใจที่จะลองทำสิ่งใหม่ ๆ	1	2	3	4	5
10	ฉันมีคนที่ฉันยึดเป็นแบบอย่าง	1	2	3	4	5
11	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันมีความหวังและ เชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ได้	1	2	3	4	5
12	ฉันรู้สึกว่าตนเองไม่ค่อยมีมนุษยสัมพันธ์กับ เพื่อน ๆ และบุคคลที่อยู่แวดล้อม	1	2	3	4	5

กรุณาทำต่อในหน้าถัดไป

ข้อ ที่	รายละเอียด	ไม่ ตรง เลย	ไม่ ค่อย ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอ ๆ กัน	ตรง	ตรง มาก
13	ฉันให้กำลังใจตัวเองทำให้ฉันสามารถต่อสู้กับ ปัญหาได้	1	2	3	4	5
14	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง	1	2	3	4	5
15	ฉันประสบความสำเร็จในสิ่งที่ทำ	1	2	3	4	5
16	ฉันรู้สึกว่าคุณเองไม่ได้รับการยอมรับจากอาจารย์ และเพื่อน ๆ	1	2	3	4	5
17	ฉันเปิดใจยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยไม่ทุกข์ใจ หรือหมดพลังในการดำเนินชีวิต ต่อไป	1	2	3	4	5
18	ฉันรู้สึกว่าสิ่งที่ฉันทำส่งผลที่สำคัญต่อ ความสำเร็จ	1	2	3	4	5
19	ฉันรู้สึกว่าบุคคลภายนอกครอบครัวรักและพร้อม ที่จะช่วยเหลือฉัน เมื่อฉันมีปัญหา	1	2	3	4	5
20	ฉันสามารถจดจ่ออยู่กับงาน และทำให้สำเร็จ ลุล่วงไปได้	1	2	3	4	5
21	ฉันนำประสบการณ์หรือสิ่งที่ผิดพลาดในอดีตมา เรียนรู้และแก้ไขในปัจจุบัน	1	2	3	4	5
22	ประสบการณ์ที่ยากลำบากของผู้อื่น ทำให้ฉันได้ เรียนรู้และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต	1	2	3	4	5
23	ฉันมีพลังใจเพียงพอที่จะต่อสู้กับปัญหาและ อุปสรรคต่าง ๆ	1	2	3	4	5

ข้อ ที่	รายละเอียด	ไม่ ตรง เลย	ไม่ ค่อย ตรง	ตรงและไม่ ตรงพอๆกัน	ตรง	ตรง มาก
24	ฉันมีคนที่สนิทและไว้ใจได้ เพื่อพูดคุยเล่าปรึกษา ปัญหาและขอคำแนะนำ เช่น บุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง คนรัก เพื่อน	1	2	3	4	5
25	ฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน	1	2	3	4	5
26	ฉันมีคนที่ฉันรัก	1	2	3	4	5
27	ประสบการณ์ที่ผิดพลาดในอดีต คอยกวนใจทำ ให้ฉันรู้สึกท้อแท้	1	2	3	4	5
28	ฉันสามารถเล่าปัญหาหรือความรู้สึกของฉันกับ ผู้อื่นได้	1	2	3	4	5

***** ขอขอบพระคุณทุกท่านในความร่วมมือ *****