

ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะของครุวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปร
กำกับ



นางสาวเบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE ASSOCIATION BETWEEN HOPE AND FLOURISH : THE
MODERATING ROLES OF GRIT AND STRESS

Miss Bencharatana Jongjumruspun



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2016

Copyright of Chulalongkorn University

เบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์ : ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ (THE ASSOCIATION BETWEEN HOPE AND FLOURISH : THE MODERATING ROLES OF GRIT AND STRESS) อ.ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.นิปัทม์ พิชญโยธิน, 89 หน้า.

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุแบบลำดับขั้น (Hierarchical Multiple Regression Analysis) กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาและนักเรียนปวส. อายุ 18- 22 ปี ($M = 19.80$, $SD = 1.15$) จำนวน 300 คน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม ความหวัง การรับรู้ความเครียด และความเพียร

ผลการวิจัยพบว่า ความหวังและสุขภาวะองค์รวมมีความสัมพันธ์ทางบวก โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ ($\beta = .09$, $p < .05$) และเมื่อศึกษาปฏิสัมพันธ์การกำกับของความเพียรและความเครียดในความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม พบว่า บุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับสูง ไม่ว่าจะมีความเครียดอยู่ในระดับใด จะรับรู้ว่าคุณค่าของความหวังและสุขภาวะองค์รวมสูงกว่าเมื่อเทียบกับบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับกลางและระดับต่ำ จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ความเพียรมีความสำคัญในการลดผลทางลบของความเครียดและมีแนวโน้มที่จะช่วยให้บุคคลที่มีความหวัง รู้ถึงเป้าหมายของตนเอง และมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะองค์รวมที่ดี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2559

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5877617138 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: FLOURISH, HOPE, STRESS, GRIT

BENCHARATANA JONGJUMRUSPUN: THE ASSOCIATION BETWEEN HOPE AND FLOURISH : THE MODERATING ROLES OF GRIT AND STRESS. ADVISOR: NIPAT PICHAYAYOTHIN, Ph.D., 89 pp.

The aim of this study was to investigate the relations between hope and flourish and to examine the moderating roles of grit and stress, using hierarchical multiple regression analysis. The participants were 18 -22 years old undergraduate and vocational students ($M = 19.80$, $SD = 1.15$). Three hundred participants completed the measurements included questions about flourish, hope, perceive stress, and grit.

It was found that grit and stress significantly moderated the relations between hope and flourish ($\beta = .09$, $p < .05$). Students who had high scores on grit, in any level of stress, were more likely to have high scores on hope and flourish, compared to those who had moderate and low scores on grit. The findings from this study suggested that students with grit could tolerate the negative effect of stress. Hence, they were more likely to have hope to pursue towards their goals with perceptions of flourish.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2016

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จเป็นรูปเล่มที่สมบูรณ์ได้ด้วยคำแนะนำของอาจารย์ดร. นิปทม์ พิชญโยธิน อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้วิจัย ขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกสิ่งทุกอย่างทั้งกำลังใจที่มอบให้นับครั้งไม่ถ้วน ทั้งความช่วยเหลือทุกครั้งที่คุณวิจัยประสบกับปัญหา ซึ่งเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยยังคงมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ ล้มแล้วลุก จนสามารถทำวิทยานิพนธ์ได้สำเร็จ

ขอบพระคุณอาจารย์ศักดิ์พัฒน์ งามเอก สำหรับความรู้ในด้านวิธีการวิจัยและการวิเคราะห์สถิติ ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมากต่อผู้วิจัย รวมถึงความช่วยเหลือและคำแนะนำในเรื่องการวิเคราะห์สถิติ ขอบพระคุณอาจารย์สุภสิริ จันทวรินทร์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการแปลมาตรฐานวัดของผู้วิจัย ขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนทกโกศล และอาจารย์ดร.ทิพย์นภา หวนสุริยา ที่ช่วยเหลือในการพัฒนาแบบสอบถามในงานวิจัยชิ้นนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอบพระคุณคณาจารย์รองศาสตราจารย์ ดร. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิตรองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ตัญคำภีร์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรณระพี สุทธิวรรณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนทกโกศล อาจารย์ ดร.สุภลักษณ์ ลวดลายที่ให้ความรู้ในด้านจิตวิทยาพัฒนาการคำแนะนำที่มีประโยชน์ กำลังใจ ความเอาใจใส่ในทุกช่วงขณะในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อ และครอบครัว สำหรับการสนับสนุนให้ผู้วิจัยได้ทำในสิ่งที่ตนรัก อยู่เป็นความหวัง พร้อมให้ความห่วงใย ซึ่งเป็นกำลังใจอันมีค่า และขอขอบคุณกำลังใจจากเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่อยู่ร่วมทุกข์ร่วมสุข และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน จนทุกคนสามารถเดินทางตามฝันได้

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ที่สละเวลาและให้ความช่วยเหลือในการตอบแบบสอบถาม รวมถึงขอบคุณทุกท่านที่ผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวถึงในที่นี้ได้ทั้งหมด ที่ได้ให้คำแนะนำ กำลังใจ และความช่วยเหลือในทุกเรื่องเป็นอย่างดี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	1
สารบัญรูปภาพ.....	1
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	4
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
กรอบแนวคิดในการวิจัย	19
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	19
สมมติฐานของการวิจัย.....	19
คำจำกัดความที่เกี่ยวข้องในงานวิจัย	19
ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย	20
ขอบเขตการวิจัย.....	20
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	20
บทที่ 2	22
วิธีการดำเนินการวิจัย	22
กลุ่มตัวอย่าง	22

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การเก็บรวบรวมข้อมูล	30
บทที่ 3	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	32
1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	32
2. การวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นและการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร	34
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ	35
บทที่ 4	41
อภิปรายผลการวิจัย	41
1. ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ	41
2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษามาสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมให้กับนักศึกษาและนักเรียนปวส.	43
บทที่ 5	44
สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	44
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	44
สมมติฐาน	44
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	44
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	44
ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล	44
การวิเคราะห์ข้อมูล	45
ผลการวิจัย	45
ข้อจำกัดในการวิจัย	45

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	46
รายการอ้างอิง	47
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	89



สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมจากแนวคิดต่าง ๆ (Hone, Jarden, Schofield, & Duncan, 2014).....	8
ตารางที่ 2 ตัวอย่างของคำถามในแต่ละองค์ประกอบของมาตรวัดสุขภาวะองค์รวม	23
ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมในการถามความถี่ของพฤติกรรม	23
ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมในการถามถึงความสอดคล้องของผู้ตอบ..	24
ตารางที่ 5 ตัวอย่างของคำถามในแต่ละองค์ประกอบของมาตรวัดความหวัง	25
ตารางที่ 6 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความหวัง	26
ตารางที่ 7 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการรับรู้ความเครียด	27
ตารางที่ 8 ตัวอย่างของคำถามในแต่ละองค์ประกอบของมาตรวัดความเพียร	29
ตารางที่ 9 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเพียร	29
ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานที่ศึกษา และ เป้าหมายในชีวิต (N = 300).....	33
ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่าง ๆ ในการวิจัย (N = 300).....	34
ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะองค์รวม ความหวัง ความเครียด และ ความเพียร (N = 300).....	35
ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายระหว่าง ความหวัง ความเครียด ความเพียร กับสุขภาวะ องค์รวม (N = 300).....	36

สารบัญรูปภาพ

รูปที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ.....	3
รูปที่ 2 แบบจำลองความหวังตามแนวคิดของ Snyder (2002)	11
รูปที่ 3 แบบจำลองประเมินความเครียดตามแนวความคิดของ Lazarus และ Folkman (1984, อ้างถึงใน Gurung, 2010)	14



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ผู้ใหญ่วัยแรกเริ่ม (emerging adulthood) คือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 18 – 25 ปี โดยบุคคลที่อยู่ในช่วงผู้ใหญ่วัยแรกเริ่มมักจะรับรู้ว่าคุณเองมีความเครียด เนื่องจากเป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนจากวัยรุ่นตอนปลายมาเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งอาจจะมีควมวิตกกังวลกับการปรับตัว การมีความรับผิดชอบที่สูงขึ้น และการยืนยันเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับชีวิตการทำงาน หรือชีวิตวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่กำลังจะมาถึง (Arnett, 1999, 2000) โดยผู้ใหญ่วัยแรกเริ่มในงานวิจัยนี้ คือนักศึกษาที่กำลังสร้างเป้าหมายของตนเองให้เป็นจริง เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเป็นผู้ใหญ่

หลายคนอาจจะนิยามความหมายของคำว่า “เป้าหมาย” ว่าเป็นความสำเร็จ สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยเรียน เป้าหมายก็คือการได้คะแนนสูง ๆ ในการเรียน การได้เกรด A ทุกวิชา การชนะการแข่งขันทางวิชาการ หรือสำหรับผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน อาจมองว่าเป้าหมายคือ การได้เงินเดือนที่สูงขึ้น การได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น Seligman (2011) เสนอว่า แท้จริงแล้ว เป้าหมายในชีวิตของคนเราคือ การมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข สอดคล้องกับแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ที่เสนอว่า เป้าหมายของชีวิต คือการที่บุคคลมีชีวิตที่ดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต และไม่มีโรคภัย (Moneta, 2014) ซึ่งตัวแปรที่สำคัญและเป็นตัวแปรที่น่าสนใจในจิตวิทยาเชิงบวก คือ สุขภาวะองค์รวม (flourish)

สุขภาวะองค์รวมคือการที่บุคคลมีสุขภาวะที่ครอบคลุม โดยวัดจากหลายมิติ คือ มิติด้านอารมณ์ และมิติด้านบุคคล รวมไปถึงการรับรู้ว่าคุณเองประสบความสำเร็จ ได้แก่อารมณ์ทางบวก (positive emotion) ความผูกพัน (engagement) ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relationships) ความหมายในชีวิต (meaning) และความสำเร็จ (accomplishment) กล่าวอีกนัยหนึ่งสุขภาวะองค์รวมคือสุขภาวะ (well-being) ที่รวมองค์ประกอบในหลากหลายด้านเข้าด้วยกัน (Seligman, 2011) ซึ่งมีนิยามที่แตกต่างจากสุขภาวะเล็กน้อย การวัดเรื่องของสุขภาวะนั้น จะเน้นในเรื่องสุขภาวะเฉพาะในด้านใดด้านหนึ่ง เช่น สุขภาวะตามแนวคิดของ Diener (1985) จะเน้นในเรื่องของการประเมินสุขภาวะในมิติทางด้านอารมณ์ กล่าวคือ ศึกษาว่าบุคคลมีความสุข ไม่ค่อยมีความสุข ทุกข์ และมีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น แต่สุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดของ Seligman (2011) นั้น จะช่วยทำให้บุคคลเข้าใจสุขภาพจิตของตนเองได้ดีมากขึ้น เนื่องจากการประเมินที่ช่วยอธิบายสภาพ

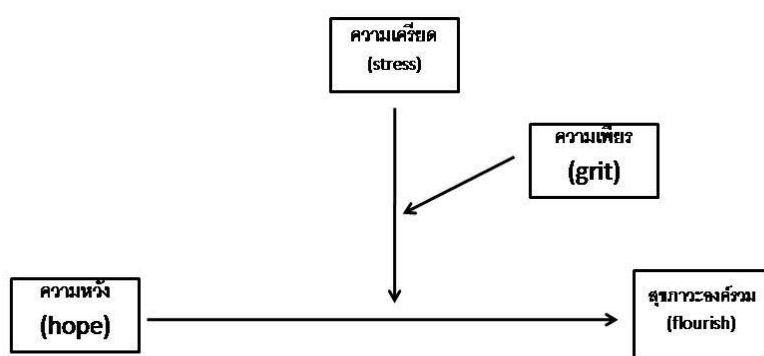
ทางจิตใจของบุคคลได้ในหลายมิติ งานวิจัยชิ้นนี้ศึกษาสุขภาวะ โดยใช้แนวคิดเรื่องสุขภาวะองค์รวม (flourish) ตามแนวคิดของ (Seligman, 2011)

งานวิจัยเรื่องสุขภาวะองค์รวมส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องข้องกับการพัฒนาสุขภาพจิต (mental health) ให้ดีขึ้นและเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต (mental illness) เช่น ในงานวิจัยของ Keyes (2002) ได้ทำการสร้างมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมเพื่อคัดกรองคนที่เป็นคนสุขภาพจิตดีออกจากบุคคลที่มีความเสี่ยงต่ออาการทางจิต และยังพบว่า ปัจจัยพื้นฐาน เช่น เพศ อายุ สภาพการแต่งงานและการได้รับการศึกษา เป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวมโดยเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะองค์รวมต่ำกว่าเพศชาย อายุในกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วง 25-74 ปี พบว่าผู้ใหญ่ตอนต้น ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 25-34 ปี จะมีสุขภาวะองค์รวมค่อนข้างต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงอายุอื่น และผู้ที่มีอายุในช่วง 45-54 ปี ถือว่า เป็นกลุ่มช่วงอายุที่มีสุขภาวะองค์รวมสูงเมื่อเปรียบเทียบกับช่วงอายุอื่น ในเรื่องของสภาพการแต่งงาน พบว่า ผู้ใหญ่ที่เป็นโสดจะมีสุขภาวะองค์รวมต่ำกว่าผู้ใหญ่ที่แต่งงานแล้ว และในเรื่องของการศึกษา บุคคลที่ได้รับการศึกษาต่ำกว่าระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจะมีสุขภาวะองค์รวมต่ำกว่าบุคคลที่ได้รับการศึกษาสูง ต่อมานักวิจัยเริ่มนำเรื่องของสุขภาวะองค์รวม มาช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาทางจิต เช่น บุคคลที่คิดจะฆ่าตัวตาย โดยการค่อยๆ เพิ่มสุขภาวะองค์รวมให้กับบุคคลที่คิดฆ่าตัวตาย ผลพบว่าบุคคลที่คิดฆ่าตัวตายมีแนวโน้มพยายามฆ่าตัวตายลดลง เนื่องจากว่าบุคคลเหล่านั้นได้รับการแนะนำแนวทางความคิดเรื่องการมีสุขภาวะองค์รวมจนเริ่มพบว่าชีวิตของตนเองมีความสุข (Keyes & Simoes, 2012) นอกจากนี้ ยังมีการนำสุขภาวะองค์รวมมาใช้ ประเมินกับคนทั่วไป เช่น สุขภาวะองค์รวมในวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น โดดเรียน สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์ จะมีสุขภาวะองค์รวมต่ำกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง (Keyes, 2006)

งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวมในระยะหลัง ๆ เริ่มนำตัวแปรทางจิตวิทยาเข้ามาศึกษาร่วมกับสุขภาวะองค์รวมมากขึ้น เช่น การรับรู้ตนเองโดยภาพรวม (global self-concept) การกำหนดด้วยตนเอง (self-determination) การสนิทกับผู้อื่น (closeness to other) ซึ่งผลวิจัยพบว่า บุคคลที่มีสุขภาวะองค์รวมในระดับสูง จะมีการรับรู้ตนเองที่ดี สามารถกำหนดและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้ดี และสนิทกับคนอื่นได้ง่ายและได้เป็นอย่างดี มากกว่าบุคคลที่มีสุขภาวะองค์รวมในระดับต่ำ (Keyes, 2006) หรือในงานวิจัยของ Lovett และ Lovett (2016) ได้ทำการวัดสุขภาวะองค์รวมในพนักงานบริษัท เพื่อดูว่าพนักงานในบริษัทมีสุขภาวะองค์รวมมากน้อยเพียงใดจากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นพบว่า คนเริ่มให้ความสำคัญกับการวัดสุขภาวะองค์รวม เนื่องจากว่า สุขภาวะองค์รวมช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ลดพฤติกรรมเสี่ยง และลดอาการป่วยทางจิตได้แม้ปัจจุบันจะมีนักวิจัยเริ่มนำตัวแปรทางจิตวิทยาเข้ามาศึกษาร่วมกับสุขภาวะองค์รวม แต่ก็ยังไม่เป็นที่แพร่หลาย จึงทำให้งานวิจัยในเรื่องของสุขภาวะองค์รวมนั้นยังมีอยู่จำกัด

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยศึกษาสภาวะองค์รวมผ่านสถานการณ์ที่บุคคลจะฝ่าฟันอุปสรรค เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างมีสภาวะองค์รวมที่ดี กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความหวัง (hope) คือ รู้เป้าหมายและเชื่อในความสามารถของตนเอง บุคคลจะประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ แต่ชีวิตมักจะมีอุปสรรคเข้ามาทดสอบเสมอซึ่งทำให้มีความเครียด (stress) จึงนำมาสู่ทางเลือกที่ว่า บุคคลจะล้มเลิกหรือเดินต่อไป ถ้าบุคคลเลือกการล้มเลิก บุคคลจะเกิดความรู้สึกทางลบและไม่ประสบความสำเร็จ แต่ถ้าบุคคลเลือกการเดินต่อไป บุคคลจะประสบความสำเร็จและมีความสุข (Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adams III, & Wiklund, 2002) ผู้วิจัยจึงตั้งสมมติฐานว่า หากคนเรามีความเพียร (grit) ก็จะสามารถจัดการกับความเครียดหรืออุปสรรค มีความหวังเต็มเปี่ยมและสามารถมีสภาวะองค์รวมได้ ความเพียร (grit) คือ ความมุ่งมั่นยึดติดในเป้าหมาย และความอดทนอุทิศในการฝ่าฟันสิ่งต่าง ๆ เพื่อไปถึงเป้าหมาย โดยจะไม่ละทิ้งเป้าหมายนั้น จนกว่าจะทำได้สำเร็จ (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007) จึงเป็นปัจจัยที่จะทำให้บุคคลสามารถนำพาตนเองไปถึงเป้าหมายได้

งานวิจัยนี้ต้องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ ดังเสนอในรูปที่ 1 โดยผู้วิจัยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาและนักเรียนในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (นักเรียนปวส.) ในเขตกรุงเทพมหานคร



รูปที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อตอบคำถามการวิจัยว่า ความหวังมีความสัมพันธ์กับสภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับผู้วิจัยได้แบ่งเนื้อหาเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนของทฤษฎี และส่วนของงานวิจัย โดยในส่วนของทฤษฎีมีการศึกษาตัวแปรทั้งหมด 4 ตัวแปร คือสภาวะองค์รวม (flourish) ความหวัง (hope) ความเครียด (stress) และความเพียร (grit) สำหรับส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะ

กล่าวถึงงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้ง 4 ตัว จากนั้นจะเป็นการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับการกำกับของตัวแปรความเครียดกับความเพียรเพื่อใช้ในการสนับสนุนสมมติฐานในการวิจัย

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

สุขภาวะองค์รวม (flourish)

การมีสุขภาวะที่ดี (well-being) เป็นกุญแจในการเพิ่มความสุขและป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต (mental illness) อย่างไรก็ตาม Keyes (2002) มองว่า ตัวแปรสุขภาวะที่นิยมใช้กันในกลุ่มนักวิจัยอาจจะอธิบายถึงการสร้างสุขภาพจิตที่ดีอย่างไม่ครอบคลุม ดังนั้น จึงเสนอตัวแปรใหม่ที่เรียกว่า สุขภาวะองค์รวม (flourish) ขึ้น

1.1 นิยามและองค์ประกอบของ สุขภาวะองค์รวม

สุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดของ Keyes (2002). Keyes (2002) ได้นิยามสุขภาวะองค์รวมไว้ว่า คือ สุขภาวะที่ดีหลายๆ ด้าน มารวมกันแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. สุขภาวะด้านอารมณ์ (emotional well-being) คืออารมณ์ทางบวกของบุคคล เช่น ความยินดี ความแจ่มใสที่ส่งผลให้บุคคลมีความสุขโดยจะเน้นในเรื่องของอารมณ์และความคิด ซึ่งในเรื่องของอารมณ์นั้น จะเน้นให้บุคคลมีอารมณ์ทางบวกมากกว่าทางลบ เช่น มีความสุขมากกว่าความเศร้า ส่วนในเรื่องของความคิด เป็นการคิดว่าชีวิตที่เป็นอยู่ในขณะนี้ตนเองพึงพอใจหรือไม่ โดยจะเปรียบเทียบระหว่างชีวิตตามการรับรู้จริงและชีวิตที่ตนเองมุ่งหวังไว้ Keyes (2002) แบ่งองค์ประกอบสุขภาวะด้านอารมณ์ออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ
 - 1.1 การมีความสุข (happy)
 - 1.2 การมีสิ่งสนใจในชีวิต (interested in life) และ
 - 1.3 การมีความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction)
2. สุขภาวะด้านบุคคล (psychological well-being) คือ กลุ่มของสุขภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองนั้นมีการพัฒนาและรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองประกอบด้วยมิติ 6 ด้าน ได้แก่
 - 2.1 การยอมรับตนเอง (self-acceptance) เป็นการประเมินเชิงบวกต่อชีวิตตนเอง
 - 2.2 ความงอกงามส่วนบุคคล (personal growth) เป็นความรู้สึกว่า ตนเองมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
 - 2.3 การมีเป้าหมายในชีวิต (purpose in life) เป็นความเชื่อว่าชีวิตของตนเองมีความหมาย

2.4 การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (positive relations with others) เป็นความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

2.5 ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (environmental Mastery) เป็นความสามารถที่จะจัดการชีวิตตนเองและสภาพแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ และ

2.6 ความมีอิสระในตนเอง (autonomy) เป็นความรู้สึกว่าตนเองสามารถกำหนดชีวิตได้

3. สุขภาวะด้านสังคม (social well-being) เป็นกลุ่มของสุขภาวะที่ไม่ได้มองเพียงแค่มีดีของบุคคล แต่มองถึงมิติภายนอก ว่าสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ครอบครัว เพื่อน และสังคม ส่งผลให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดีหรือไม่ โดยมีแนวคิดเบื้องต้นว่า สังคมช่วยเติมเต็มให้บุคคลนั้นมีสุขภาวะที่ดี และบุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้นได้ประกอบด้วยกันอยู่ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

3.1 การมีส่วนร่วมกับสังคม (social contribution) เป็นพฤติกรรมที่เราทำร่วมกับสังคม

3.2 การอยู่ในสังคม (social integration) คือการที่เราเป็นส่วนหนึ่งในสังคม

3.3 การเข้าใจสังคมอย่างแท้จริง (social actualization) คือสังคมที่ดีและเหมาะสมกับบุคคล

3.4 การยอมรับทางสังคม (social acceptance) บุคคลที่อยู่ในสังคมเป็นคนที่ดี

3.5 การรวมกลุ่มทางสังคม (social coherence) ยอมรับและปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมที่คนส่วนใหญ่ในสังคมทำ

แม้ว่านิยามสุขภาวะองค์รวมของ Keyes (2002) ที่เป็นต้นกำเนิดจะค่อนข้างสมบูรณ์ เนื่องจากมีทั้งการวัดในด้านของ อารมณ์ บุคคล และสังคม แต่ในการที่วัดหลายมิตินั้น อาจจะมีบางส่วนที่กว้างเกินไป จนอาจจะไม่เหมาะสมกับงานวิจัยบางงาน เช่น งานวิจัยที่มีแต่ตัวแปรด้านบุคคลเพียงอย่างเดียวโดยไม่มีตัวแปรที่สอดคล้องกับการทำกิจกรรมในสังคม หรือบางนิยามอาจจะรวมคุณลักษณะที่จำเป็นในการเกิดสุขภาวะองค์รวมจึงทำให้เกิดนิยามสุขภาวะองค์รวมใหม่ ๆ ขึ้นมาดังต่อไปนี้

สุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดของ Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi, Oishi, และ Biswas-Diener (2010). Diener และคณะ (2010) นำแนวคิดสุขภาวะของ Diener (1985) มาปรับปรุงใหม่ให้มีสมบรูณ์มากขึ้น เนื่องจากในการศึกษาเรื่องสุขภาวะแต่เดิมวัดเพียงแค่สุขภาวะด้านอารมณ์เท่านั้น Diener และคณะ (2010) จึงได้ทำการศึกษาเพิ่มเติม พบว่าบุคคลที่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้นั้นเป็นบุคคลที่มีความสุข สุขภาวะองค์รวม เกิดจากการที่บุคคลมีทั้งสุขภาวะด้านบุคคล (psychological well-being) ร่วมกับสุขภาวะด้านสังคม (social well-being) โดยมีอยู่ 7 องค์ประกอบ คือ ความผูกพัน (engagement) ความหมายในชีวิต

(purpose and meaning) ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relationships) การยอมรับและนับถือในตนเอง (self-acceptance and self-esteem) การมีทักษะความสามารถ (competence) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และ การมีส่วนร่วมในสังคม (social contribution)

สภาวะองค์รวมตามแนวคิดของ Seligman (2011). Seligman (2011) มองว่า สภาวะองค์รวมคือการมีสุขภาพจิตที่ดีและการมีความเจริญงอกงาม พร้อมทั้งรู้วิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองโดยให้ความสำคัญในเรื่องความคิดและความรู้สึกของบุคคล โดยมองว่า สภาวะองค์รวมเกิดมาจากปัจจัยภายในของตนเองเป็นหลัก ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่นของสภาวะองค์รวมตามแนวคิดนี้ สภาวะองค์รวมตามแนวคิดของ Seligman (2011) เป็นการผสมผสานกันระหว่างสภาวะด้านอารมณ์ (emotional well-being) และสภาวะด้านบุคคล (psychological well-being) นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบที่เพิ่มเติมขึ้นมา คือ ความสำเร็จซึ่งสามารถแบ่งเป็น 5 มิติ ที่เรียกว่า PERMA ดังนี้

P คือ อารมณ์ทางบวก (positive emotion) ในมุมมองนี้ถือเป็นขั้นแรกของความสุข คือ การที่บุคคลมีอารมณ์ทางบวก และมีความพึงพอใจในชีวิต

E คือ ความผูกพัน (engagement) เป็นความยึดมั่นในสิ่งที่ตนเองเชื่อ หรือสิ่งที่ตนเองรัก และเป็นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ในมิติด้านอารมณ์ทางบวกและความผูกพัน เป็นการตัดสินใจภายในตนเอง โดยไม่เกี่ยวข้องกับภายนอก และทั้ง 2 มิติ นี้ จะช่วยกันส่งเสริมให้บุคคลมี สภาวะองค์รวมในอีก 3 มิติที่เหลือ ดังนี้

R คือ ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relationships) เป็นอารมณ์ความรู้สึกผูกพันที่เรามีต่อผู้อื่น เช่น เราอยู่กับบุคคลอื่นแล้วเรามีความสุข หรือเรารู้สึกได้รับความรักจากบุคคลอื่น เป็นต้น

M คือ ความหมายในชีวิต (meaning) เป็นความรู้สึกว่า สิ่งที่เราเป็นอยู่หรือทำอยู่นั้น มีคุณค่ากับตนเองและทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง อย่างไรก็ตาม ในมิติของความหมายในชีวิตนั้น ไม่ได้เป็นเพียงแค่ปัจจัยที่เกิดมาจากตนเองเท่านั้น แต่บางครั้งอาจจะขึ้นอยู่กับ บรรทัดฐานของสังคม ความคิดของพ่อแม่ หรือ กลุ่มเพื่อน เป็นปัจจัยร่วมด้วย

A คือ ความสำเร็จ (accomplishment) ในที่นี้คือ การที่บุคคลประเมินตนเองว่าตนสามารถเดินทางตามเป้าหมายได้ถูกต้องและค่อย ๆ เข้าใกล้เป้าหมายของตนเองไปเรื่อย ๆ ไม่ได้เน้นว่าขณะนี้บุคคลประสบความสำเร็จหรือไม่ หรืออาจจะกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า ความสำเร็จในมิตินี้ มองเป็นกระบวนการของพฤติกรรมมากกว่าผลลัพธ์สุดท้าย

สภาวะองค์รวมตามแนวคิดของ Huppert และ So (2013). Huppert และ So (2013) ให้นิยามของสภาวะองค์รวมว่า เป็นการประเมินคุณลักษณะของบุคคลที่ห่างไกลจากหรือตรงข้ามกับ

การมีปัญหาสภาพจิต เหมือนเป็นการสะท้อนตนเองในกระจก นอกจากนี้ Huppert และ So (2013) เสนออีกด้วยว่า สุขภาวะองค์รวมไม่ใช่เป็นเพียง “สภาวะ” ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ แต่ยังมีบางลักษณะที่เป็น “แก่น” ที่คงทนและถาวร หรือบุคลิกภาพในตัวของคุณบุคคลที่แสดงถึงการมีสุขภาวะองค์รวม ซึ่งถือว่าเป็นจุดเด่นของนิยามสุขภาวะองค์รวมนี้

สุขภาวะองค์รวม ของ Huppert และ So (2013) ประกอบไปด้วย สุขภาวะด้านอารมณ์ (emotional well-being) สุขภาวะด้านบุคคล (psychological well-being) และบุคลิกภาพที่แสดงถึงสุขภาวะองค์รวมซึ่งได้แก่ การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความมั่นคงในอารมณ์ (emotion stability) การมีพลัง (vitality) และการฟื้นคืนพลัง (resilience) องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดของ Huppert และ So (2013) จึงมีทั้งหมด 10 องค์ประกอบ ได้แก่ ความผูกพัน (engagement) ความหมายในชีวิต (meaning) ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relationships) การนับถือในตนเอง (self-esteem) อารมณ์ทางบวก (positive emotion) ความสามารถของตนเอง (competence) การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความมั่นคงในอารมณ์ (emotion Stability) การมีพลัง (vitality) และการฟื้นคืนพลัง (resilience)

นอกจากนี้ Hone, Jarden, Schofield และ Duncan (2014) ที่ศึกษาเปรียบเทียบนิยามสุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดต่าง ๆ ได้กล่าวไว้ว่าสุขภาวะองค์รวมมีหลายหลากมุมมองตามแต่นักจิตวิทยาแต่ละกลุ่มให้นิยามและในทุก ๆ มุมมองนั้น จะมีองค์ประกอบสุขภาวะมากกว่า 1 องค์ประกอบเสมอ ซึ่งเปรียบเทียบเป็นตารางได้ดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบสุขภาวะองค์รวมจากแนวคิดต่าง ๆ (Hone, Jarden, Schofield, & Duncan, 2014)

ด้านของสุขภาวะ องค์รวม	Keyes (2002)	Huppert และ So (2013)	Diener และคณะ (2010)	Seligman (2011)
Emotional well-being	Happy	Positive emotion	-	Positive emotion
	Interested in life	Engagement	Engagement	Engagement
	Life satisfaction	-	-	-
Psychological well-being	Self-Acceptance	Self-esteem	Self-acceptance and Self-esteem	-
	Personal Growth	-	-	-
	Purpose in Life	Meaning	Purpose and meaning	Meaning and purpose
	Positive Relations	Positive Relations	Positive Relations	Positive Relations
	Environmental Mastery	-	-	-
	Autonomy	-	-	-
Social well-being	Social contribution	-	Social contribution	-
	Social integration	-	-	-
	Social actualization	-	-	-
	Social acceptance	-	-	-
	Social coherence	-	-	-
Other Item	-	Competence	Competence	Accomplishment/ Competence
	-	Optimism	Optimism	-
	-	Emotion stability	-	-
	-	Vitality	-	-
	-	Resilience	-	-

จากตารางที่ 1 จะเห็นได้ว่า นิยามของสุขภาวะองค์รวมแต่ละแนวคิดนั้น มีทั้งความเหมือนและความต่าง โดยสรุปได้ดังนี้

1. ในทุกแนวคิดของสุขภาวะองค์รวมจะสุขภาวะที่มากกว่า 1 องค์ประกอบเสมอ เพื่อการอธิบายสุขภาวะองค์รวมได้ดีมากขึ้น
2. ในทุกแนวคิดของสุขภาวะองค์รวมจะประกอบไปด้วย องค์ประกอบด้านความผูกพัน ความหมายในชีวิต และความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
3. แนวคิดสุขภาวะองค์รวมของ Diener และคณะ (2010) แนวคิดสุขภาวะองค์รวมของ Seligman (2011) และแนวคิดสุขภาวะองค์รวมของ Huppert และ So (2013) จะมีองค์ประกอบด้านความสามารถและความสำเร็จเพิ่มขึ้นมา
4. แนวคิดสุขภาวะองค์รวมของ Seligman (2011) และของ Huppert และ So (2013) จะประกอบไปด้วยสุขภาวะด้านอารมณ์และด้านบุคคลเท่านั้น โดยไม่ได้ให้ความสนใจในเรื่องสุขภาวะทางสังคม ไม่เหมือนกับ แนวคิดสุขภาวะองค์รวมของ Keyes (2002) และของ Diener และคณะ (2010)
5. แนวคิดสุขภาวะองค์รวมของ Diener และคณะ (2010) จะไม่ได้เน้นในเรื่องของบุคลิกภาพ แต่มีองค์ประกอบของบุคลิกภาพอยู่ 1 ด้านคือ การมองโลกในแง่ดี ซึ่งสอดคล้องกับนิยามสุขภาวะองค์รวมของ Huppert และ So (2013) ที่เน้นอธิบายคุณลักษณะที่คงทนของบุคคลในการมีสุขภาวะองค์รวม

นอกจากนี้ Hone และคณะ (2014) ศึกษาความสอดคล้องของมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมพบว่า ความวัดสุขภาวะองค์รวมตามแนวคิดของ Keyes (2002) และ Seligman (2011) มีความสัมพันธ์กันสูงที่สุด ($r = .62, p < .05$)

อย่างไรก็ดี แม้ว่านักวิจัยส่วนใหญ่จะเลือกใช้มาตรและแนวคิดสุขภาวะองค์รวมของ Keyes (2002) แต่สุขภาวะองค์รวมทั้ง 4 แนวคิดสามารถนำมาใช้ในการวัดและอธิบาย สุขภาวะองค์รวมได้ทั้งหมด ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้วิจัย ในงานวิจัยชิ้นนี้ผู้วิจัยเลือกใช้สุขภาวะองค์รวม(fourish) ตามแนวความคิดของ Seligman (2011) เนื่องจากจุดเด่นของแนวคิดนี้เป็นการอธิบายสุขภาวะองค์รวมในมุมมองของตัวบุคคลที่เกิดจากภายใน โดยไม่อิงกับบริบทของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับตัวแปรในงานวิจัยที่ไม่ได้มีตัวแปรที่ต้องอาศัยบริบทการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม เช่น ตัวแปรความหวัง ซึ่งเป็นกระบวนการคิดที่เกิดมาจากภายในตนเองว่าตนเองรู้เส้นทางและเชื่อในความคิดของตนเองที่จะไปถึงเป้าหมาย นอกจากนี้แนวคิดของ Seligman (2011) ยังให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของ

ความสำเร็จ ซึ่งเน้นในเรื่องของกระบวนการมากกว่าผลลัพธ์คือ ประเมินการรับรู้ของบุคคลว่าตนเองประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด

1.2 ผลของการมีสุขภาวะองค์รวม

วัตถุประสงค์ในการศึกษา สุขภาวะองค์รวมคือ เพื่อต้องการที่จะอธิบายปรากฏการณ์ สุขภาพจิต (mental health) ได้ดีมากยิ่งขึ้น และป้องกันการเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต (mental illness) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Keyes, Dhingra และ Simoes (2010) ที่เสนอว่า การที่บุคคลรับรู้สุขภาพจิตของตนเองนั้นสามารถป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิตได้ ซึ่งในงานวิจัยชิ้นนี้เป็นงานวิจัยระยะยาว โดยศึกษาเป็นเวลา 1 ปีเพื่อดูอาการทางจิตต่าง ๆ โดยให้ความสำคัญกับ อาการซึมเศร้า และการวิตกกังวล กลุ่มตัวอย่างมีทั้งหมด 1,723 คน ผลพบว่า บุคคลที่มีสุขภาวะองค์รวมคือ มีความสุขในชีวิต มีสุขภาวะในด้านต่าง ๆ ดี จะส่งผลให้มีปัญหาทางสุขภาพจิตลดลง ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่ไม่มี สุขภาวะองค์รวมจะทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาทางสุขภาพจิตมากขึ้น เช่น มีความซึมเศร้ามากขึ้น เพราะไม่มีความสุขในชีวิต เป็นต้น จากงานวิจัยชิ้นนี้ ทำให้เห็นว่า สุขภาวะองค์รวมช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาวะในด้านต่าง ๆ ที่ดี ลดปัญหาทางสุขภาพจิตต่าง ๆ ได้ และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ความหวัง (hope)

ความหวัง (hope) ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความศรัทธาโดยไร้ซึ่งเหตุผล แต่เป็นความคิดที่มาจากแรงขับภายในตนเอง ซึ่งเป็นแรงขับให้บุคคลสามารถเดินไปสู่เป้าหมายได้ โดยนิยามของความหวังที่ได้รับการยอมรับและนำมาใช้กันอย่างกว้างขวางในแวดวงนักจิตวิทยา คือ นิยามตามแนวคิดของ Snyder ซึ่งได้เสนอแนวคิดนี้มาตั้งแต่ปี 1991 และพัฒนาต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

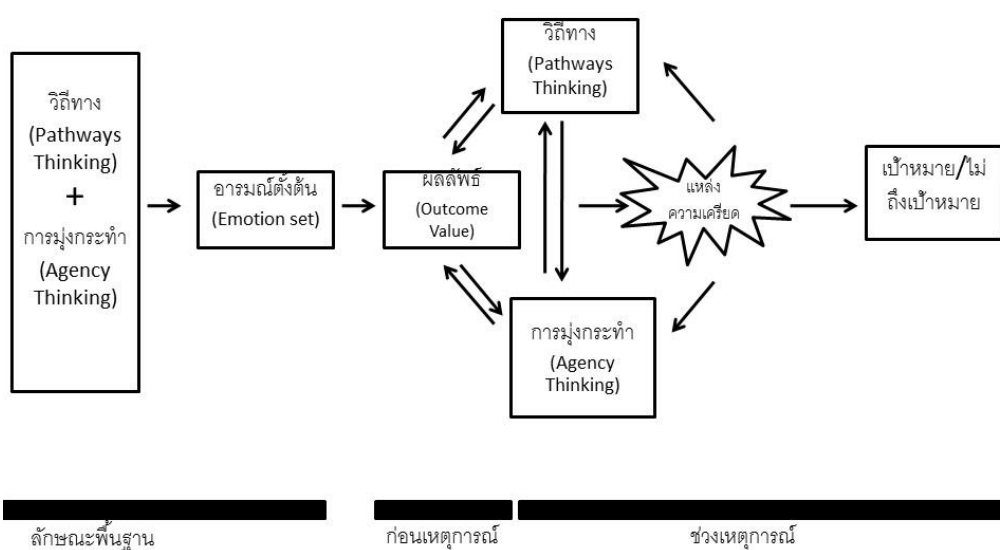
2.1 นิยามและองค์ประกอบของความหวัง

Snyder (2002) ได้ให้นิยามของความหวัง (hope) ว่าเป็นกระบวนการทางความคิด ที่บุคคลจะคิดและวางแผนเกี่ยวกับเป้าหมายของตนเอง โดยรูปแบบการคิดเรื่องของความหวังจะแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบคือ วิธีทาง (pathways thinking) และการมุ่งกระทำ (agency thinking)

วิธีทาง (pathways thinking) หมายถึง การที่บุคคลรู้ว่าเป้าหมายที่ตนเองอยากจะไปถึงคืออะไร รู้เส้นทางที่ตนเองจะเลือกเดิน โดยบุคคลที่มีเส้นทางที่ชัดเจน จะสามารถแจ่มแจ้งรายละเอียดของแผนการที่ตนเองต้องการจะไปได้เป็นอย่างดี รวมไปถึงมีความมั่นใจในเส้นทางที่เลือกเดิน ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่ชัดเจนในเส้นทาง ก็จะไม่ค่อยมั่นใจ และไม่มีการวางแผนหรือการกำหนดเป้าหมายที่ดีมากนัก นอกจากนี้ บุคคลที่มีความชัดเจนในเป้าหมายมาก ก็จะใช้เวลาไม่นานในการทำเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ให้สำเร็จ

การมุ่งกระทำ (agency thinking) หมายถึง บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะไปถึงเป้าหมาย โดยบุคคลที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะไปถึงเป้าหมายสูง ก็จะมีความคิด ในลักษณะที่ว่า ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถทำภารกิจนั้นได้ ซึ่งความเชื่อในรูปแบบนี้ เป็นแหล่งพลังงานภายใน ที่คอยขับเคลื่อนให้บุคคลสามารถเดินทางไปตามเป้าหมายของตนเองได้

นอกจากนี้ Snyder (2002) ยังได้เสนอ แบบจำลองความหวัง โดยอธิบายกระบวนการของความหวังและการเข้าสู่เป้าหมาย โดยมองว่า วิธีทางและการมุ่งกระทำนั้นถือเป็นคุณลักษณะตั้งต้นที่บุคคลพึงมี ยกตัวอย่างเช่น นิสิตนิเทศศาสตร์ที่อยากจะเป็นผู้ประกาศข่าว (มีวิธีทาง) และรู้ว่าตนเองมีความสามารถในด้านการพูดซึ่งเป็นทักษะสำคัญของผู้ประกาศข่าว (มีการมุ่งกระทำ) บุคคลผู้นี้จึงมีความรู้สึกทางบวกต่อสถานการณ์นี้ของตน และเมื่อประเมินแล้วว่าผลที่ได้ คือการเป็นผู้ประกาศข่าวนั้น มีความคุ้มค่า ก็จะมุ่งสู่เป้าหมายอย่างมีวิธีทาง และมีการมุ่งกระทำ อย่างไรก็ตาม ในระหว่างกระบวนการมุ่งสู่เป้าหมายนั้น อาจเกิดอุปสรรค เช่น มีเพื่อนร่วมรุ่นที่มีความสามารถระดับใกล้เคียงกันและมีเป้าหมายเดียวกันจำนวนมาก จึงอาจทำให้บุคคลผู้นั้นเกิดความเครียด ซึ่งอาจไปกระทบวิธีทางที่ตนได้วางไว้ หรือส่งผลให้บุคคลผู้นั้นล้มเลิกการมุ่งกระทำกลางคัน และอาจทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมายการเป็นผู้ประกาศข่าวดังที่ตนได้วางไว้ ทั้งนี้ หากบุคคลผู้นั้นสามารถจัดการกับความเครียดได้ เช่น มีวิธีคิดทางบวกเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ก็จะสามารถคงวิธีทาง และยังคงมุ่งกระทำไปสู่เป้าหมายได้อย่างประสบความสำเร็จ ดังเสนอตามรูปที่ 2



รูปที่ 2 แบบจำลองความหวังตามแนวคิดของ Snyder (2002)

2.2 ข้อดีของการมีความหวัง

โดยภาพรวมแล้ว งานวิจัยต่าง ๆ ของ Snyder และคณะที่ศึกษามาตั้งแต่ปี 1991 พบว่า บุคคลที่มีความหวังในระดับสูงย่อมมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ดีกว่าบุคคลที่มีความหวังในระดับต่ำ ในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ด้านการศึกษา

ในด้านการศึกษาพบว่าบุคคลที่มีความหวังระดับสูง จะกำหนดเส้นทางที่ชัดเจนและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะไปถึงเป้าหมาย ทำให้ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน เช่น มีคะแนน GPA ที่ดี มีแนวโน้มที่จะไม่ถอนรายวิชาที่เรียน และมีโอกาสจบการศึกษาสูง (Snyder, Shorey, Chavens, Pulvers, Adams III, & Wiklund, 2002)

ด้านการกีฬา

ในด้านการกีฬาพบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางด้านกีฬา กล่าวคือ บุคคลที่มีความหวังในระดับสูง จะสามารถวางแผนการฝึกทักษะกีฬาของตนเองให้เก่งขึ้น หลังจากที่ได้รับคำแนะนำจากครูฝึกสอนได้ดีกว่าบุคคลที่มีความหวังในระดับต่ำ ซึ่งการฝึกซ้อมไปตามการวางแผนที่ดี จะช่วยทำให้ความสามารถทางกีฬาดีขึ้นและมีโอกาสชนะมากขึ้น (Curry, Snyder, Cook, Ruby, & Rehm, 1997)

ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ในเรื่องของสุขภาพ ความหวังช่วยทำให้บุคคลรักษาสุขภาพมากขึ้นทั้งในด้านการรักษาตัวเมื่อเจ็บป่วยและการป้องกันสุขภาพ นอกจากนี้บุคคลที่มีความหวังระดับสูงจะประเมินสถานการณ์ในด้านบวกมากกว่าคนที่มีความหวังระดับต่ำ (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder, & Adams, 2000) และบุคคลที่มีความหวังในระดับสูง จะมีอารมณ์ทางบวกมากกว่าอารมณ์ทางลบและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง (Snyder et al., 1991)

โดยสรุป บุคคลที่มีความหวังในที่นี้ คือ มีการวางแผน กำหนดเป้าหมายและเชื่อในความสามารถของตนเอง จะช่วยให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และมีสุขภาพที่ดี อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะมีความหวังและกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน แต่บุคคลอาจจะล้มเลิกการกระทำกลางคัน เนื่องจากมีอุปสรรคเข้ามา จนเกิดความเครียด ซึ่งไปกระทบต่อการบรรลุเป้าหมายได้

ความเครียด (stress)

ความเครียดคืออารมณ์ทางลบที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวเคมีในร่างกายและพฤติกรรม ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่มีความไม่แน่นอนและหรือต้องพบกับเรื่องยาก ๆ ในชีวิต เช่น การสอบเข้าเรียนต่อในระดับชั้นมหาวิทยาลัย การสอบในภาคเรียนต่าง ๆ และการเรียนหรือการทำงานที่ท้าทายความสามารถของตนเอง เป็นต้น

3.1 นิยามของความเครียด

Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (appraisal) อย่างรวดเร็ว เป็นอัตโนมัติผ่านการมองเห็น การได้ยิน และการรับรู้ เมื่อบุคคลได้ทำการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ก็จะส่งผลถึงอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ โดยมีการประเมินสถานการณ์ด้วยกันอยู่ 2 ขั้นตอน ดังนี้

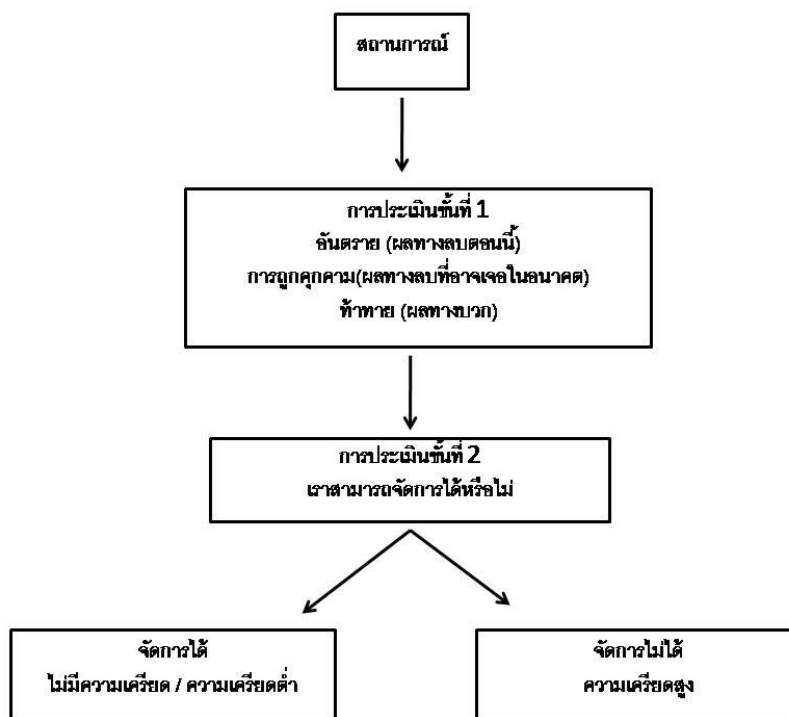
การประเมินขั้นที่ 1 เป็นการประเมินด้านอารมณ์ว่า สถานการณ์ที่บุคคลเจอส่งผลให้บุคคลมีความรู้สึกอย่างไร โดยในการประเมินขั้นที่ 1 สามารถแบ่งได้ออกเป็น 3 กรณี ดังนี้

1. ถ้าประเมินสถานการณ์ว่าไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิต บุคคลจะไม่ทำอะไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์ของบุคคลจะคงที่และดำเนินกิจวัตรต่าง ๆ ของตนเองต่อไปได้
2. ถ้าประเมินสถานการณ์ว่าเป็นสิ่งที่น่าทำลายความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นน้อย
3. ถ้าประเมินสถานการณ์ว่าสิ่งนั้นเป็นอันตรายและเป็นภัยคุกคาม ความเครียดจะเกิดขึ้น

ในการประเมินขั้นที่ 1 ไม่สามารถตอบได้ว่า ระดับความเครียดของบุคคล มีมากน้อยเพียงใด จึงนำมาสู่การประเมินขั้นที่ 2 ซึ่งจะประกอบด้วยการคิดวิเคราะห์ที่ซับซ้อนกว่าขั้นแรก

การประเมินขั้นที่ 2 คือ การประเมินว่า บุคคลสามารถจัดการกับสถานการณ์นี้ได้หรือไม่ ถ้าบุคคลรู้ว่า ตนเองสามารถจัดการได้ ความเครียดก็จะลดลง แต่ถ้าบุคคลประเมินว่าไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ความเครียดก็จะสูงขึ้น

ทั้งการประเมินความเครียดในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องกันซึ่งส่งผลต่อความเครียดของบุคคล ดังรูปที่ 3



รูปที่ 3 แบบจำลองประเมินความเครียดตามแนวความคิดของ Lazarus และ Folkman (1984, อ้างอิงใน Gurung, 2010)

3.2 ผลกระทบจากความเครียด

ความเครียดเป็นกระบวนการประเมินและการตอบสนองต่อสถานการณ์ ถ้าเป็นสิ่งที่บุคคลประเมินว่า เป็นภัยคุกคามมากจะส่งผลให้เกิดความเครียดสูง ซึ่งจะส่งผลเสียต่อบุคคลด้วยกันอยู่ 3 ด้านคือ ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรม (Horowitz, 2010)

ในด้านของอารมณ์ เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์และรับรู้ว่าเป็นภัยคุกคามต่อตนเอง จะทำให้บุคคลเกิดความเครียด ซึ่งส่งผลให้อารมณ์ทางลบสูงมากขึ้น เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความซึมเศร้า ความเป็นศัตรู และความโกรธที่เพิ่มขึ้น (Horowitz, 2010; Lazarus & Folkman, 1984)

ในด้านของร่างกาย เมื่อร่างกายเจอกับความเครียดจะเกิดอารมณ์ทางลบขึ้น เช่น ความทุกข์ ความวิตกกังวล ซึ่งอารมณ์ทางลบเหล่านั้นจะส่งผลต่อร่างกาย โดยเฉพาะระบบประสาทซิมพาเทติก (sympathetic nervous) จะถูกกระตุ้นและส่งผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานหนักขึ้น เช่น การหายใจถี่ขึ้น ความดันโลหิตมีการเปลี่ยนแปลง กล้ามเนื้อตึง เป็นต้น สำหรับอาการเหล่านี้จัดว่าเป็นอาการทางด้านร่างกายเบื้องต้น ที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรค และถ้าเกิดอาการเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จะทำให้เป็นโรคได้ง่ายขึ้น (S. Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, 2007) ซึ่งโรคที่เกิดจากความเครียดมีทั้งผลกระทบที่ไม่รุนแรงและผลกระทบที่รุนแรง สำหรับผลกระทบที่ไม่รุนแรง เช่น ปวด

เมื่อย ปวดหัว ไรคระเพาะ และอาการนอนไม่หลับ ส่วนผลกระทบที่รุนแรง เช่น หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นต้น (Horowitz, 2010)

ในด้านพฤติกรรมพบว่า เมื่อบุคคลมีความเครียดและไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ บุคคลจะมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือจัดการกับความเครียดผิดวิธี เช่น การกินที่มากเกินไป การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้จ่าย และสูบบุหรี่ เป็นต้น (Horowitz, 2010)

แม้ว่าความเครียดจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่บุคคลไม่สามารถกำจัดความเครียดให้หมดไปได้ Horowitz (2010) เสนอว่า บุคคลควรมีความเครียดในระดับเหมาะสม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลมีความเครียดที่เหมาะสมหรือรับรู้ว่าสถานการณ์นั้นเป็นเรื่องที่ท้าทาย ภาวะความเครียดนี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลมีความตั้งใจ และแสดงความสามารถในการทำงานได้ดี แต่เมื่อบุคคลมีความเครียดที่มากเกินไปจนร่างกายรับไม่ไหว ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานลดลงและส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ความเพียร (grit)

4.1 นิยามและองค์ประกอบของความเพียร

Duckworth และคณะ (2007) กล่าวว่าความเพียร (grit) หมายถึงคุณลักษณะที่สามารถช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ มี 2 องค์ประกอบคือความเพียรในด้านความคิด เป็นการมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย (passion) และความเพียรในด้านพฤติกรรม คือ ความพยายาม อุตทน (perseverance) ซึ่งบุคคลที่มีความเพียรในระดับสูงจะอดทนต่องานที่ยากลำบาก ค่อย ๆ ฝ่าฟันงานเหล่านั้นไปได้ดีกว่า บุคคลที่มีความเพียรในระดับต่ำ นอกจากนี้ อุปสรรคและเรื่องราวต่าง ๆ ที่พบเจอจึงอาจจะต้องใช้เวลาในการแก้ไข ซึ่งอาจจะไม่ใช่การใช้เวลาเพียงแค่วันหรือสองวัน ไม่ใช่สัปดาห์ หรือเดือน แต่อาจเป็นหลาย ๆ เดือน หรือเป็นปีเปรียบตั้งการวิ่งมาราธอนมากกว่าการวิ่งระยะสั้น ดังนั้น ความเพียรจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการที่จะช่วยให้บุคคลฝ่าฟันสถานการณ์ต่างๆ ไปได้ด้วยดี(Duckworth, 2013)

จากงานวิจัยของ Duckworth และคณะ (2007) สามารถสรุปคุณลักษณะของความเพียร ได้ดังนี้

1. อายุ อายุที่แตกต่างกัน อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีความเพียรที่ต่างกันด้วย โดยผู้ที่มีอายุมากกว่า มักมีแนวโน้มมีความเพียรสูงกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า เนื่องจากประสบการณ์ที่สะสมในชีวิต
2. ระดับการศึกษา เมื่อควบคุมตัวแปรอายุ พบว่า ระดับการศึกษาไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความเพียรสูงหรือต่ำ ดังนั้น บุคคลที่มีการศึกษาน้อย อาจมีความเพียรสูงหรือต่ำกว่าบุคคลที่มีการศึกษาสูงได้

ตัวแปรที่มีความหมายใกล้เคียงกับความเพียร คือ การฟื้นคืนพลัง (resilience) เนื่องจากตัวแปร ทั้ง 2 ตัวถูกใช้ในการอธิบายบุคคลที่มีความอดทน และไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคง่าย ๆ อย่างไรก็ตามก็ตีข้อแตกต่างของตัวแปรทั้ง 2 ตัวนี้คือ การฟื้นคืนพลังนั้น จะให้ความสำคัญกับบริบทของการต่อสู้ หรือลุกขึ้นยืนในเวลาที่ย่ำแย่ แต่ความเพียรให้ความสำคัญในเรื่องของความผูกพันในเป้าหมายที่ตนเองมุ่งหวังมาเป็นเวลายาวนาน (Perkins-Gough, 2013)

4.2 ผลของการมีความเพียร

จากงานวิจัยของ Duckworth และคณะ (2007) พบว่า ความเพียร มีความสำคัญและประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. **ความสำเร็จในเรื่องของการเรียน (คะแนน GPA)** นักเรียนที่มีคุณลักษณะของความเพียร จะมีคะแนน GPA สูง หากพิจารณาว่าคะแนน GPA ประกอบด้วยคะแนนสอบและคะแนนเก็บ นักเรียนที่ไม่ได้เรียนเก่งมากนัก ก็จะสามารถมีคะแนน GPA สูงได้ ถ้านักเรียนผู้นั้นมีความอดทน ไม่ยอมแพ้ และทดแทนความไม่เก่งของตนด้วยความขยัน
2. **ความจดจ่อในสิ่งใดสิ่งหนึ่งและนำไปสู่ความสำเร็จในด้านนั้นๆ** จากงานวิจัยที่ศึกษาในเด็กอายุ 7-15 ปี ในเรื่องการวัดความสามารถในการสะกดคำศัพท์ (Spelling Bee) โดยมี คุณลักษณะของความเพียรเป็นตัวแปรต้น และมีประสบการณ์ในการท่องศัพท์เป็นตัวแปรส่งผ่าน (study time & prior spelling Bee experience) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า เด็กที่มีความเพียรสูง จะใช้เวลานานในการท่องศัพท์และประสบความสำเร็จในการสะกดคำศัพท์มากกว่าเด็กที่มีความเพียรต่ำ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม หรือ flourish นั้น มีค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่ที่พบคือความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวม เช่น สุขภาวะ ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ความสำเร็จ ความเปื้อนหนายที่เป็นอารมณ์ทางลบที่ตรงข้ามกับสุขภาวะ กับตัวแปรที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา ได้แก่ ความหวัง ความเครียด และความเพียร โดยมีรายละเอียดดังนี้

ความหวังกับสุขภาวะ ความหวังนั้นมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะ จากการศึกษาในผู้ใหญ่ พบว่า ผู้ที่มีความหวัง จะมีสุขภาวะที่ดี (Davis, 2005) มีแนวโน้มที่จะมีความพึงพอใจในชีวิต ประสบความสำเร็จ และรับรู้ถึงความปลอดภัยในชีวิต (Werner, 2012) นอกจากนี้ ในกลุ่มนักศึกษา มหาวิทยาลัยที่มีความหวังอยู่ในระดับสูง จะมีเกรดเฉลี่ยที่สูงกว่านักศึกษาที่มีความหวังในด้านการเรียน อยู่ในระดับต่ำ (David B. Feldman, Davidson, & Margalit, 2015) (David B. Feldman, Davidson, & Margalit, 2015) (David B. Feldman, Davidson, & Margalit, 2015) (David B. Feldman, Davidson, & Margalit, 2015) (Feldman, Davidson, & Margalit, 2015; Feldman & Kubota, 2015) หรือแม้ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการบาดเจ็บที่ไขสันหลัง หากรายงานว่ามีความหวัง ก็จะมีมีความพึงพอใจในชีวิตได้ (Kortte, Gilbert, Gorman, & Wegener, 2010)

ความเครียดกับสุขภาวะ ความเครียดนั้นมีความสัมพันธ์ในทิศทางลบกับสุขภาวะ เมื่อบุคคล มีความเครียดในระดับสูงก็จะทำให้มีสุขภาวะที่ไม่ดี เกิดความรู้สึกทางลบมากขึ้น ไม่มีความสุข และวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ (Kiang & Buchanan, 2014) รวมถึงมีอาการซึมเศร้า (Moeini, Shafii, Hidarnia, Babaii, Birashk, & Allahverdipour, 2008) และส่งผลถึงสุขภาพทางร่างกาย เช่น ปวดหัว รู้สึกไม่มีแรง นอนไม่พอ เป็นต้น (Glozah & Pevalin, 2014) นอกจากนี้ ความเครียดเป็นตัวละครและลดอัตราการประสบความสำเร็จทางการศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง จะมีอัตราการออกก่อนข้างสูงและไม่สามารถจบการศึกษาได้ตั้งที่ตั้งใจไว้ (Beiter et al., 2015)

ความเพียรกับสุขภาวะ ความเพียรมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะ จากการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาที่มีความเพียร จะมีสุขภาวะที่ดี มีความเบื่อหน่ายในการเรียนต่ำ เกิดความรู้สึกทางลบต่ำ (Salles, Cohen, & Mueller, 2014) และมีความสุขในชีวิต (Singh & Jha, 2008) นอกเหนือจากนี้ นักศึกษาที่มีความเพียรอยู่ในระดับสูง มักจะมีความพยายามและไม่ล้มเลิก ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจช่วยให้บุคคลใช้เวลาอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนมากขึ้น ทำให้ได้คะแนนดี ประสบความสำเร็จทางการศึกษา (Kelly, Matthews, & Bartone, 2014; Wolters & Hussain, 2015) และเกิดความพึงพอใจในตนเอง (Ivcevic & Brackett, 2014) ในงานวิจัยของ Datu, Valdez และ King (2016) ที่ทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างในนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาที่มีความเพียรพยายาม และมุ่งมั่นต่อเป้าหมาย มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะองค์รวมที่สูงขึ้น กล่าวคือ มีความพึงพอใจในชีวิต เห็นความหมายของการมีชีวิต และมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจงอย่างนักศึกษาเพศชายผิวสี ก็พบผลที่สอดคล้องกันคือ ความเพียรช่วยให้นักศึกษาเพศชายผิวสี มีความพยายามที่จะอ่านหนังสือในรายวิชาที่ตนไม่ถนัดมากขึ้น ทบทวนบทเรียนมากขึ้น และช่วยให้นักศึกษาเพศชายผิวสีมีเกรดเฉลี่ยในการเรียนที่ดีขึ้น

(Strayhorn, 2013) นอกจากนี้ เมื่อศึกษาในผู้ใหญ่ พบว่า ผู้ใหญ่ที่มีความเพียรและความพยายามอดทนต่ออุปสรรค จะทำให้ผู้ใหญ่เหล่านั้นประสบความสำเร็จในชีวิต (Abuhassan & Bates, 2015)

ความเพียร ความหวัง และความเครียด นอกจากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาการกำกับความเพียรและความเครียดต่าง ๆ ดังนี้

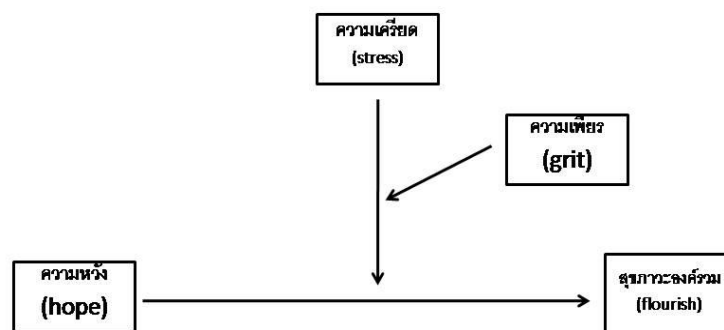
ความเพียรมีแนวโน้มที่จะกำกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความหวังในองค์ประกอบด้านการมุ่งกระทำกับสุขภาพ กล่าวคือ บุคคลที่มีความหวัง เชื่อมโยงในความสามารถของตนเอง และมีความเพียรอยู่ในระดับสูง จะมีสุขภาพที่ดีกว่าบุคคลที่มีความหวังและความเพียรอยู่ในระดับต่ำ (Sheldon, Jose, Kashdan, & Jarden, 2015)

ความเครียดมีแนวโน้มที่จะกำกับความสัมพันธ์กับ ความหวังและความเบื่อหน่ายทางกีฬา เมื่อนักกีฬามีความหวัง มีวิถีทางและเชื่อในความสามารถของตนเอง และมีความเครียดต่ำ จะมีความเบื่อหน่ายทางกีฬาอยู่ในระดับต่ำ (Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist, & Wagnsson, 2013)

งานวิจัยของ Hao, Hong, Xu, Zhou, และ Xie (2015) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่าง การฟื้นคืนพลัง (resilience) ความเครียด และความเบื่อหน่ายในงาน พบว่า บุคคลที่มีการฟื้นคืนพลังและความเครียดอยู่ในระดับต่ำ จะมีความเบื่อหน่ายในงานต่ำกว่า บุคคลที่ไม่มีการฟื้นคืนพลังและความเครียดอยู่ในระดับสูง

โดยสรุป ความหวังและความเพียรมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพองค์รวม ส่วนความเครียดมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาพองค์รวม นอกจากนี้ ความเครียดมีแนวโน้มที่จะทำให้บุคคลสูญเสียความหวังและมีสุขภาพองค์รวมในระดับที่ต่ำ ส่วนความเพียรน่าจะมีแนวโน้มที่จะช่วยเพิ่มความหวังและสุขภาพองค์รวมได้ ดังนั้น จึงนำมาสู่เป้าหมายในงานวิจัยคือ ความเพียรมีแนวโน้มที่จะลดผลทางลบของความเครียด และช่วยให้บุคคลยังคงมีความหวังและสุขภาพองค์รวมที่ดี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

สมมติฐานของการวิจัย

ความหวังมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

คำจำกัดความที่เกี่ยวข้องในงานวิจัย

1. นักศึกษา หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 18-22 ปี และยังคงดำรงสถานภาพความเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ในกรุงเทพมหานคร
2. นักเรียน ปวส. หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 18-22 ปี และยังคงดำรงสถานภาพความเป็นนักเรียนในโรงเรียนของตน ในกรุงเทพมหานคร
3. สุขภาวะองค์รวม หมายถึง บุคคลที่มีสุขภาวะที่ดีรอบด้าน เป็นบุคคลที่มีอารมณ์ทางบวก มีความผูกพันกับสิ่งที่ตนเองทำมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น เข้าใจถึงความหมายในการมีชีวิต และรับรู้ว่าคุณเองประสบความสำเร็จ วัดโดยมาตรสุขภาวะองค์รวม (flourish) ตามแนวคิดของ Seligman (2011) พัฒนามาจาก Butler และ Kern (2015)

4. ความหวัง หมายถึง การรับรู้เป้าหมายในชีวิตคืออะไร รวมไปถึงการเชื่อว่า ตนเองมีความสามารถที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ วัดโดย มาตรการความหวัง (hope) พัฒนามาจาก Snyder และคณะ (1991)
5. ความเครียด หมายถึง ผลจากการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามต่อบุคคลนั้น และเป็นสถานการณ์ที่ยากจะรับมือ วัดโดยมาตรการรับรู้ความเครียด (perceived stress scale; PSS) พัฒนามาจาก Cohen, Kamarck, และ Mermelstein (1983)
6. ความเพียร หมายถึง บุคลิกภาพของบุคคลที่มีความเพียรในด้านของความคิดซึ่งยึดติดต่อเป้าหมาย และความเพียรในด้านพฤติกรรมที่มีความพยายาม ไม่ย่อท้อ วัดโดยมาตรการความเพียรพัฒนามาจาก Duckworth และคณะ (2007)

ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัย

ตัวแปรในงานวิจัยนี้เป็นตัวแปรสังเกตได้ โดยแบ่งตัวแปรต่าง ๆ ออกเป็นดังนี้

ตัวแปรต้น คือ ความหวัง

ตัวแปรกำกับ คือ ความเพียรและความเครียด

ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะองค์รวม

ขอบเขตการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้คือ นักศึกษาและนักเรียนปวส.ในกรุงเทพมหานคร อายุ 18-22 ปี จำนวน 300 คน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ประโยชน์ด้านวิชาการ คือการเข้าใจความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ กล่าวคือ ความเครียดเป็นตัวแปรที่ขัดขวางไม่ให้คุณคนที่มีความหวังสามารถมีสุขภาวะองค์รวมได้ แต่ถ้าบุคคลมีความเพียรจะทำให้ผลทางลบของความเครียดลดลง ส่งผลให้บุคคลสามารถมีสุขภาวะองค์รวม
2. ประโยชน์ด้านการศึกษา คือการประยุกต์ใช้ โดยการส่งเสริมให้นักศึกษาและนักเรียนปวส.มีลักษณะของความเพียร และรู้จักการมีความหวังที่ถูกต้อง นั่นคือ การมีเป้าหมายที่ชัดเจน พร้อมทั้งเชื่อว่าตนเองสามารถไปถึงเป้าหมายได้ ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาและ

นักเรียนปวส.อดทนต่อความเครียดได้มากขึ้น และมีสุขภาพองค์รวมที่ดีควบคู่ไปกับการ
บรรลุเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้



บทที่ 2

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ โดยกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 18–22 ปี เป็นนักศึกษาและนักเรียนปวส. ในกรุงเทพมหานคร โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาและนักเรียนปวส. ในกรุงเทพมหานครอายุ 18–22 ปีจำนวน 300 คน โดยแบ่งเป็นนักศึกษาจำนวน 158 คน และนักเรียนปวส. จำนวน 142 คน วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นแบบตามสะดวก (convenience sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 มาตรวัดสุขภาวะองค์รวม (flourish) ตามแนวคิดของ Seligman (2011) พัฒนาโดย Butler และ Kern (2015)

ส่วนที่ 3 มาตรวัดความหวัง (hope) พัฒนาโดย Snyder และคณะ (1991)

ส่วนที่ 4 มาตรวัดการรับรู้ความเครียด (perceived stress scale; PSS) พัฒนาโดย Cohen, Kamarck และ Mermelstein (1983)

ส่วนที่ 5 มาตรวัดความเพียรพัฒนาโดย Duckworth และคณะ (2007)

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นข้อมูลเบื้องต้นที่ใช้ถามกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา สถานศึกษา เกรดเฉลี่ย และเป้าหมายที่ตนเองมุ่งหวัง

ส่วนที่ 2 มาตรวัดสุขภาวะองค์รวม (flourish)

ผู้วิจัยใช้มาตรวัดสุขภาวะองค์รวมที่พัฒนาโดย Butler และ Kern (2015) ที่มาจากแนวคิดของ Seligman (2011) มี 5 องค์ประกอบ คือ อารมณ์ทางบวก (positive emotion) มีจำนวนข้อ

คำถาม 3 ข้อ ความผูกพัน (engagement) มีจำนวนข้อคำถาม 2 ข้อ ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น (positive relationships) มีจำนวนข้อคำถาม 3 ข้อ ความหมายในชีวิต (meaning) มีจำนวนข้อคำถาม 3 ข้อ และความสำเร็จ (accomplishment) มีจำนวนข้อคำถาม 3 ข้อ รวม 14 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด ตัวอย่างของข้อคำถามในองค์ประกอบต่าง ๆ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ตัวอย่างของคำถามในแต่ละองค์ประกอบของมาตรวัดสุขภาวะองค์รวม

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ	ตัวอย่างข้อคำถาม
อารมณ์ทางบวก	3	คุณรู้สึกสนุกสนาน
ความผูกพัน	2	คุณอินในสิ่งที่คุณทำ
ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น	3	คุณได้รับการช่วยเหลือและการสนับสนุนจากคนอื่นเมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือ
ความหมายในชีวิต	3	สิ่งที่คุณทำในชีวิตมีคุณค่าและคุ่มค่า
ความสำเร็จ	3	คุณรู้สึกว่าคุณทำอยู่นั้นมี ความก้าวหน้าและกำลังจะประสบ ความสำเร็จในไม่ช้านี้แล้ว

ข้อคำถามในมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมนี้แบ่งคำถามเป็น 2 แง่มุมคือ การถามความถี่ของพฤติกรรม 5 ระดับได้แก่ 0 – 4 โดย 0 หมายถึง ไม่เคยเลย และ 4 หมายถึง เสมอ ส่วนระดับที่เหลือจะลดหลั่นกันไป โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมในการถามความถี่ของพฤติกรรม

ระดับความเห็น	คะแนน
สม่ำเสมอ	4
บ่อย ๆ	3
เป็นบางครั้ง	2
ไม่ค่อย	1
ไม่เคยเลย	0

คำถามอีกแง่มุมคือ การถามถึงความสอดคล้องของผู้ตอบ 5 ระดับได้แก่ 0 – 4 โดย 0 หมายถึง ไม่ตรงกับฉันอย่างยิ่ง และ 4 หมายถึง ตรงกับฉันอย่างยิ่ง ส่วนระดับที่เหลือจะลดหลั่นกันไป โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมในการถามถึงความสอดคล้องของผู้ตอบ

ระดับความเห็น	คะแนน
ตรงกับฉันอย่างยิ่ง	4
ค่อนข้างตรงกับฉัน	3
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	2
ค่อนข้างไม่ตรงกับฉัน	1
ไม่ตรงกับฉันอย่างยิ่ง	0

การคิดคะแนนจะคิดโดยการรวมคะแนนของแต่ละองค์ประกอบเข้าด้วยกัน จากนั้นจะนำคะแนนดิบที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ซึ่งวิธีการคำนวณค่าเฉลี่ยคือ คะแนนรวมทั้งหมดหารด้วยจำนวนข้อคำถาม คะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุดของมาตรวัดสุขภาวะองค์รวมคือ 4 คะแนน หมายถึง บุคคลที่มีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความมุ่งมั่น รู้ความหมายในชีวิต และรับรู้ว่าคุณภาพความสำเร็จสูง ส่วนคะแนนค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 0 คะแนน หมายถึง บุคคลที่มีอารมณ์ทางลบ ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่มีความมุ่งมั่น ไม่รู้เป้าหมาย และรับรู้ว่าคุณภาพล้มเหลว

สำหรับความเที่ยง ผู้วิจัยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามาตรวัดสุขภาวะองค์รวมมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .86 ซึ่งใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Butler และ Kern (2015) ที่ได้นำมาตรวัดสุขภาวะองค์รวม ไปทำการศึกษาในหลายประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศมาเลเซีย ประเทศเม็กซิโก เป็นต้น พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของมาตรวัดสุขภาวะองค์รวม อยู่ระหว่าง .91 ถึง .95

ในเรื่องของคุณภาพมาตรวัด ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของมาตร โดยนำมาตรที่ผู้วิจัยแปลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาอย่างละเอียดและ แนะนำให้ปรับภาษาในบางข้อ เพื่อให้มาตรนั้นเข้าใจง่ายและถูกต้องตามเนื้อหามากยิ่งขึ้น

ก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดต้นฉบับโดยการนำแบบวัดไปทดสอบมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างนำร่องที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 60 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CICT) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r(58) = .21, \alpha = .05$ (หนึ่งหาง)) พบว่าจากมาตรต้นฉบับที่มีข้อคำถามทั้งหมด 15 ข้อ ผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรที่มีค่าติดลบออกไป 1 ข้อ ดังนั้นมาตรวัดที่นำไปใช้จริง จึงมีทั้งหมด 14 ข้อ และจากการตรวจสอบ

ความตรงโมเดลการวัดกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 300 คน จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม (CFI = .94, RMSEA = .06, SRMR = .05; Hu & Bentler, 1998)

ส่วนที่ 3 มาตรการวัดความหวัง (hope)

ผู้วิจัยใช้มาตรการวัดความหวัง พัฒนามาจาก Snyder และคณะ (1991) มี 2 องค์ประกอบคือการคิดในเรื่องของวิถีทาง (pathways thinking) และการมุ่งกระทำ (agency thinking) ในแต่ละองค์ประกอบมีจำนวนข้อคำถามอย่างละ 4 ข้อ รวมทั้งสิ้น 8 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งสิ้น อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมาตรการวัดความหวังเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด เพื่อให้สามารถตรวจสอบการตอบที่ไม่ตั้งใจอ่านข้อคำถามจึงมีการใส่ข้อคำถามเพิ่มเติมที่ไม่สอดคล้องกับความหวัง (filler) จำนวน 4 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางลบทั้งสิ้น จึงรวมเป็น 12 ข้อ โดยในส่วนของข้อคำถามเพิ่มเติมที่ไม่สอดคล้องกับความหวัง ผู้วิจัยจะไม่นำมาใช้ในการคำนวณในการหาค่าความตรงและความเที่ยง ตัวอย่างของข้อคำถามในองค์ประกอบต่าง ๆ เป็นดังต่อไปนี้

ตารางที่ 5 ตัวอย่างของคำถามในแต่ละองค์ประกอบของมาตรการวัดความหวัง

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ	ตัวอย่างข้อคำถาม
วิถีทาง	4	คุณสามารถคิดวิธีแก้ไขอุปสรรคได้หลายวิธี
การมุ่งกระทำ	4	คุณมีพลังที่จะไล่ตามเป้าหมาย
คำถามเพิ่มเติมที่ไม่เกี่ยวข้อง	4	คุณกังวลเรื่องสุขภาพตนเอง

มาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดการประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วยเล็กน้อยไม่เห็นด้วยเล็กน้อย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 6 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความหวัง

ระดับความเห็น	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4	1
เห็นด้วยเล็กน้อย	3	2
ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	2	3
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	4

การคิดคะแนนจะคิดโดยการรวมคะแนนของแต่ละองค์ประกอบเข้าด้วยกัน จากนั้นจะนำคะแนนดิบที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ซึ่งวิธีการคำนวณค่าเฉลี่ยคือ คะแนนรวมทั้งหมดหารด้วยจำนวนข้อคำถาม คะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุดของมาตรวัดความหวัง คือ 4 คะแนน หมายถึงบุคคลที่มีความหวังอยู่ในระดับสูง รู้ถึงเป้าหมายที่ตนเองจะไปและเชื่อว่าตนเองมีความสามารถทำได้ ส่วนคะแนนค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 1 คะแนน หมายถึง บุคคลที่มีระดับความหวังต่ำ ยังไม่พบเป้าหมายในชีวิต และไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง

สำหรับการตรวจสอบความเที่ยง ผู้วิจัยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า มาตรวัดความหวังมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .77 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Snyder และคณะ (1991) ที่รายงานว่า จากการวัดซ้ำทั้งหมด 4 ครั้ง (ระยะห่าง 3, 8 และ 10 สัปดาห์ตามลำดับ) มาตรความหวังมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคระหว่าง .74 ถึง .84

ในเรื่องของคุณภาพมาตรวัด ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของมาตร โดยนำมาตรที่ผู้วิจัยแปลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาอย่างละเอียดและ แนะนำปรับภาษาในบางข้อ เพื่อให้มาตรนั้นเข้าใจง่ายและถูกต้องตามเนื้อหามากยิ่งขึ้น

ก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดต้นฉบับจำนวน 8 ข้อ กับกลุ่มตัวอย่างนำร่องที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 60 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CICT) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r(58)=.21$, $\alpha=.05$ (หนึ่งหาง)) ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด พบว่าข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ทั้ง 8 ข้อ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงโมเดลการวัดกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 300 คน จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .005$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม ($CFI = .95$, $RMSEA = .06$, $SRMR = .04$; Hu & Bentler, 1998)

ในงานวิจัยส่วนใหญ่มักประเมินความหวังแบบรวม 2 องค์ประกอบเข้าด้วยกัน ไม่แยกองค์ประกอบ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้ความหวังแบบรวม 2 องค์ประกอบเช่นกัน

ส่วนที่ 4 มาตรการวัดการรับรู้ความเครียด (perceived stress scale; PSS)

ผู้วิจัยใช้มาตรการวัดการรับรู้ความเครียดที่พัฒนาโดย Cohen, Kamarck และ Mermelstein (1983) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 13 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 7 ข้อและข้อคำถามทางลบ 6 ข้อ ตัวอย่างของข้อคำถามได้แก่ “คุณรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งสำคัญในชีวิตได้” “คุณคิดว่าตนเองสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ” “คุณรู้สึกกังวลใจและเครียด” เป็นต้น มาตรการนี้เป็นมาตรการประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับได้แก่ เป็นประจำ เป็นบ่อย ๆ เป็นบางครั้ง ไม่ค่อยเป็น และไม่เคยเป็นเลย โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 7 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรการวัดการรับรู้ความเครียด

ระดับความเห็น	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เป็นประจำ	4	0
เป็นบ่อย ๆ	3	1
เป็นบางครั้ง	2	2
ไม่ค่อยเป็น	1	3
ไม่เคยเป็นเลย	0	4

การคิดคะแนนจะคิดโดยการรวมคะแนนจากทุกข้อ จากนั้นจะนำคะแนนดิบที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ซึ่งวิธีการคำนวณค่าเฉลี่ยคือ คะแนนรวมทั้งหมดหารด้วยจำนวนข้อคำถาม คะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุดของมาตรการวัดการรับรู้ความเครียด คือ 4 คะแนน หมายถึง บุคคลที่มีความเครียดในระดับสูง รับรู้ว่าการเป็นสิ่งที่คุกคามกับตนเอง ส่วนคะแนนค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 0 คะแนน หมายถึง บุคคลที่มีความเครียดในระดับต่ำ รับรู้ว่าการเป็นสิ่งที่สามารถจัดการได้

วิจัยตรวจสอบความเที่ยง พบว่า มาตรการรับรู้ความเครียดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .76 ซึ่งต่ำกว่าที่พบใน งานวิจัยของ Cohen, Kamarck และ Mermelstein (1983) ที่ตรวจสอบความเที่ยงกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 3 กลุ่ม พบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคมีค่าใกล้เคียงกันคือ .84, .85 และ .87

ในเรื่องของคุณภาพมาตรวัด ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของมาตร โดยนำมาตรที่ผู้วิจัยแปลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาอย่างละเอียดและ แนะนำปรับภาษาในบางข้อ เพื่อให้มาตรนั้นเข้าใจง่ายและถูกต้องตามเนื้อหามากยิ่งขึ้น

ก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดต้นฉบับ กับกลุ่มตัวอย่างนำร่องที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 60 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CICT) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t(58) = .21$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)) พบว่า จากมาตรต้นฉบับที่มีข้อคำถามทั้งหมด 14 ข้อ ผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรที่มีค่าติดลบออก 1 ข้อ ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดพบว่า ข้อคำถามผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ 12 ข้อ อย่างไรก็ตาม มีข้อคำถาม 1 ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์แต่ผู้วิจัยเลือกที่จะเก็บข้อดังกล่าวไว้ เนื่องจากข้อคำถามนั้นเป็นหัวใจสำคัญของนิยามการรับรู้ความเครียด ดังนั้น ข้อคำถามที่นำมาใช้จริง จึงรวมเป็น 13 ข้อ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงโมเดลการวัดกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 300 คน จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R พบว่า โมเดลการวัดไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าไคสแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม (CFI = .92, RMSEA = .06, SRMR = .07; Hu & Bentler, 1998)

ส่วนที่ 5 มาตรวัดความเพียร

ผู้วิจัยใช้มาตรวัดความเพียรที่พัฒนามาจาก Duckworth และคณะ (2007) มี 2 องค์ประกอบคือ ความเพียรในด้านความคิด (passion) มีจำนวนข้อคำถาม 6 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามทางลบทั้งสิ้น และความเพียรในด้านพฤติกรรม (perseverance) มีจำนวนข้อคำถาม 6 ข้อ เป็นคำถามทางบวกทั้งสิ้น รวมเป็น 12 ข้อ ตัวอย่างของข้อคำถามในองค์ประกอบต่าง ๆ ดังแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ตัวอย่างของคำถามในแต่ละองค์ประกอบของมาตรวัดความเพียร

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ	ตัวอย่างข้อคำถาม
ความเพียรในด้านความคิด	6	ยากที่คุณจะจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องใช้เวลาหลาย ๆ เดือนกว่าจะทำสำเร็จ
ความเพียรในด้านพฤติกรรม	6	คุณเป็นคนที่ทำงานหนัก

มาตรวัดนี้เป็นมาตรวัดการประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับได้แก่ ตรงกับฉันอย่างยิ่งตรงกับฉันเล็กน้อย ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน ไม่ตรงกับฉันเล็กน้อย และไม่ตรงกับฉันอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตารางที่ 9 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเพียร

ระดับความเห็น	คะแนน	
	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ตรงกับฉันอย่างยิ่ง	5	1
ตรงกับฉันเล็กน้อย	4	2
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	3	3
ไม่ตรงกับฉันเล็กน้อย	2	4
ไม่ตรงกับฉันอย่างยิ่ง	1	5

การคิดคะแนนจะคิดโดยการรวมคะแนนของแต่ละองค์ประกอบเข้าด้วยกัน จากนั้นจะนำคะแนนดิบที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ซึ่งวิธีการคำนวณค่าเฉลี่ยคือ คะแนนรวมทั้งหมดหารด้วยจำนวนข้อคำถาม คะแนนค่าเฉลี่ยสูงสุดของมาตรวัดความเพียร คือ 5 คะแนน หมายถึง บุคคลที่มีความเพียรทางความคิด ยึดมั่นต่อเป้าหมายและมีความพยายามสูง ส่วนคะแนนค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ 1 คะแนน หมายถึง บุคคลที่ไม่ยึดมั่นในเป้าหมายและไม่มี ความพยายาม

ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยง พบว่า มาตรวัดความเพียรมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .71 ซึ่งต่ำกว่าที่ Duckworth และคณะ (2007) รายงานคือ .85

ในเรื่องของคุณภาพมาตรวัด ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) ของมาตร โดยนำมาตรที่ผู้วิจัยแปลไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาอย่าง

ละเอียดและ แนะนำปรับภาษาในบางข้อ เพื่อให้มาตรนั้นเข้าใจง่ายและถูกต้องตามเนื้อหามากยิ่งขึ้น

ก่อนการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดต้นฉบับ กับกลุ่มตัวอย่างนำร่องที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 60 คน และคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัด (corrected item-total correlation: CICT) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r(58) = .21$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)) จากมาตรต้นฉบับที่มีจำนวนข้อคำถามทั้งหมด 12 ข้อ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตรวัดที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์มี 10 ข้อ อย่างไรก็ตาม มีข้อคำถาม 2 ข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ซึ่งผู้วิจัยเลือกที่จะเก็บข้อดังกล่าวไว้ เนื่องจากว่า ข้อคำถามนั้นเป็นหัวใจสำคัญของนิยามของความเพียร ข้อคำถามทั้งหมดที่นำไปใช้จริง จึงรวมเป็น 12 ข้อ

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงโมเดลการวัดกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 300 คน จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม (CFI = .88, RMSEA = .07, SRMR = .07; Hu & Bentler, 1998)

งานวิจัยหลายงานนิยมใช้มาตรความเพียรแบบใช้ทั้ง 2 องค์ประกอบร่วมกัน อาทิ งานวิจัยของ Kelly, Matthews และ Bartone (2014) หรือ Sheldon และคณะ (2015) ดังนั้นผู้วิจัยจึงใช้การวิเคราะห์ความเพียรแบบรวมเช่นกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามในงานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หมายเลข COA No. 131/2559 โดยแบบสอบถาม จะไม่ได้รับชื่อของมาตรวัด แต่จะเขียนว่า “แบบสอบถามเกี่ยวกับจิตวิทยา” เท่านั้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามโดยคิดถึงเป้าหมายที่ได้ระบุไว้ตอนต้น และเขียนเป้าหมายที่ตอบในข้อ 4 ส่วนที่ 1 ลงในทุก ๆ หัวตารางของส่วนที่เป็นแบบสอบถามทางจิตวิทยา และเน้นย้ำกับกลุ่มตัวอย่าง ว่า การวิจัยนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อใด ๆ ต่อกลุ่มตัวอย่าง และผลการวิจัยทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับ

ขั้นตอนการศึกษานำร่องเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ในการเก็บข้อมูลเพื่อการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาและนักเรียนปวส. จำนวน 60 คน อายุ 18 - 22 ปี ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างชุดเดียวกันกับขั้นตอนการ

เก็บข้อมูลจริง สำหรับนักศึกษา จำนวน 40 คน ซึ่งสามารถนำมาใช้จริงได้ 30 คน ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามสะดวกจากสถานที่ต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ณ สถานที่ที่แจกแบบสอบถามและส่งคืนผู้วิจัยทันทีหลังทำเสร็จ โดยก่อนเริ่มทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยอธิบายถึงแบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงเป้าหมายที่สำคัญที่สุด และให้นึกถึงเป้าหมายของตนเอง ในขณะที่ตอบแบบสอบถาม และสำหรับนักเรียนปวส. จำนวน 55 คน ซึ่งสามารถนำมาใช้จริงได้ 30 คน ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปฝากทางโรงเรียน เนื่องจากทางโรงเรียนนั้น ไม่สะดวกที่จะให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจึงอธิบายถึงวิธีการเก็บแบบสอบถามต่าง ๆ กับอาจารย์ที่เป็นผู้เก็บรวบรวมแบบสอบถามให้ เช่น รายละเอียดของแบบสอบถาม หรือการใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในการทำและส่งคืนทันทีหลังทำเสร็จ เป็นต้น หลังจากทีอาจารย์เก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้ว จึงติดต่อผู้วิจัยเพื่อรับแบบสอบถามคืน

ขั้นตอนการเก็บข้อมูลจริง

กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาและนักเรียนปวส. จำนวน 300 คน สำหรับนักศึกษาผู้วิจัยเก็บข้อมูลในวิชาเรียนที่ผู้วิจัยได้รับอนุญาต โดยจะเก็บข้อมูลในช่วงท้ายชั่วโมงเรียน จำนวน 200 คน ซึ่งสามารถนำมาใช้จริงได้ 158 คน โดยกลุ่มตัวอย่างจะตอบแบบสอบถามในห้องเรียนและส่งคืนผู้วิจัยทันทีหลังทำเสร็จ โดยก่อนเริ่มทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยอธิบายถึงแบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงเป้าหมายที่สำคัญที่สุด และให้นึกถึงเป้าหมายของตนเองในขณะที่ตอบแบบสอบถาม และสำหรับนักเรียนปวส. จำนวน 300 คน ซึ่งสามารถนำมาใช้จริงได้ 142 คน ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปฝากทางโรงเรียน เนื่องจากทางโรงเรียนนั้น ไม่สะดวกที่จะให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจึงอธิบายถึงวิธีการเก็บแบบสอบถามต่าง ๆ กับอาจารย์ที่เป็นผู้รวบรวมแบบสอบถามให้ เช่น รายละเอียดของแบบสอบถาม หรือการใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในการทำและส่งคืนทันทีหลังทำเสร็จ เป็นต้น หลังจากทีอาจารย์เก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้ว จึงติดต่อผู้วิจัยเพื่อรับแบบสอบถามคืน

บทที่ 3

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ กลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 18–22 ปี จำนวน 300 คน เป็นนักศึกษาและนักเรียนปวส.ในกรุงเทพมหานคร

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. การวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นและการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร
3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และร้อยละ เพื่ออธิบายข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย เพศ อายุ สถานศึกษา และเป้าหมายในชีวิต

ตามรายละเอียดในตารางที่ 10 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษามีทั้งหมด 300 คน ที่มาจากรดับอุดมศึกษา จำนวน 158 คน และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 52.7 และ 47.3 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 68.3 กลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 18-22 ปี ($M = 19.80, SD = 1.15$) สำหรับเป้าหมายในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 38.3 รองลงมาคือเรื่องการเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 22.7 ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ สถานที่ศึกษา และเป้าหมายในชีวิต (N = 300)

	ลักษณะ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	95	31.7
	หญิง	205	68.3
	รวม	300	100
2. อายุ	18	35	11.7
	19	102	34.0
	20	69	23.0
	21	66	22.0
	22	24	8.0
	ไม่ประสงค์ให้ข้อมูล	4	1.3
รวม	300	100	
3.สถานที่ศึกษา	ระดับอุดมศึกษา	158	52.7
	ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)	142	47.3
	รวม	300	100
4.เป้าหมายในชีวิต	1. ไปต่างประเทศ	2	0.7
	2. การเงิน	10	3.3
	3. การเรียน	68	22.7
	4. การทำงาน	66	22.0
	5. ครอบครัว	115	38.3
	6. ความรัก	4	1.3
	7. ความสุข	15	5.0
	8. ประสบการณ์และการใช้ชีวิต	8	2.7
	9. ไม่ประสงค์ให้ข้อมูล	12	4.0
	รวม	300	100

2. การวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นและการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปร

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติเบื้องต้นเป็นการรายงาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปร 4 ตัว ได้แก่ สุขภาวะองค์รวม ความหวัง ความเครียด และความเพียร รายละเอียดตามตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรต่าง ๆ ในการวิจัย (N = 300)

ตัวแปร		<i>M</i>	<i>SD</i>	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด
1.สุขภาวะองค์รวม (0 – 4)		2.77	.49	1.29	3.93
2.ความหวัง (1 – 4)		3.12	.40	1.88	4.00
3.ความเครียด (0 – 4)		1.84	.44	0.46	3.23
4.ความเพียร (1 – 5)		3.17	.47	1.42	4.92

จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน พบว่ามีข้อมูลสูญหาย (missing data) อยู่ร้อยละ 15 ผู้วิจัยจึงได้จัดการกับข้อมูลสูญหายด้วยวิธีการประมาณข้อมูลสูญหายด้วยค่าเฉลี่ย (mean imputation) นอกจากนี้ข้อมูลในการวิจัยมีความเบ้และความโด่งอยู่เล็กน้อย ดังนั้นผู้วิจัยจึงทำการปรับคะแนน เมื่อนำข้อมูลทั้งแบบไม่ได้ปรับคะแนนและแบบปรับคะแนนมาวิเคราะห์ผล พบว่า ข้อมูลทั้ง 2 แบบ มีผลการวิเคราะห์และรูปแบบการมีระดับนัยสำคัญทางสถิติเหมือนกัน ในส่วนของผลการวิเคราะห์ ผู้วิจัยจึงเลือกนำเสนอข้อมูลแบบไม่ปรับคะแนน

จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่า ตัวแปรส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอยู่ในระดับกลาง โดยคู่ที่มีความสัมพันธ์กันสูงสุด คือ สุขภาวะองค์รวมและความหวัง และคู่ที่มีความสัมพันธ์ต่ำสุดคือ ความหวังและความเพียร ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะองค์รวม ความหวัง ความเครียด และความเพียร (N = 300)

	ตัวแปร			
	1	2	3	4
1.สุขภาวะองค์รวม	1	-	-	-
2.ความหวัง	.59**	1	-	-
3.ความเครียด	-.53**	-.54**	1	-
4.ความเพียร	.52**	.44**	-.46**	1

** $p < .01$

3. การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

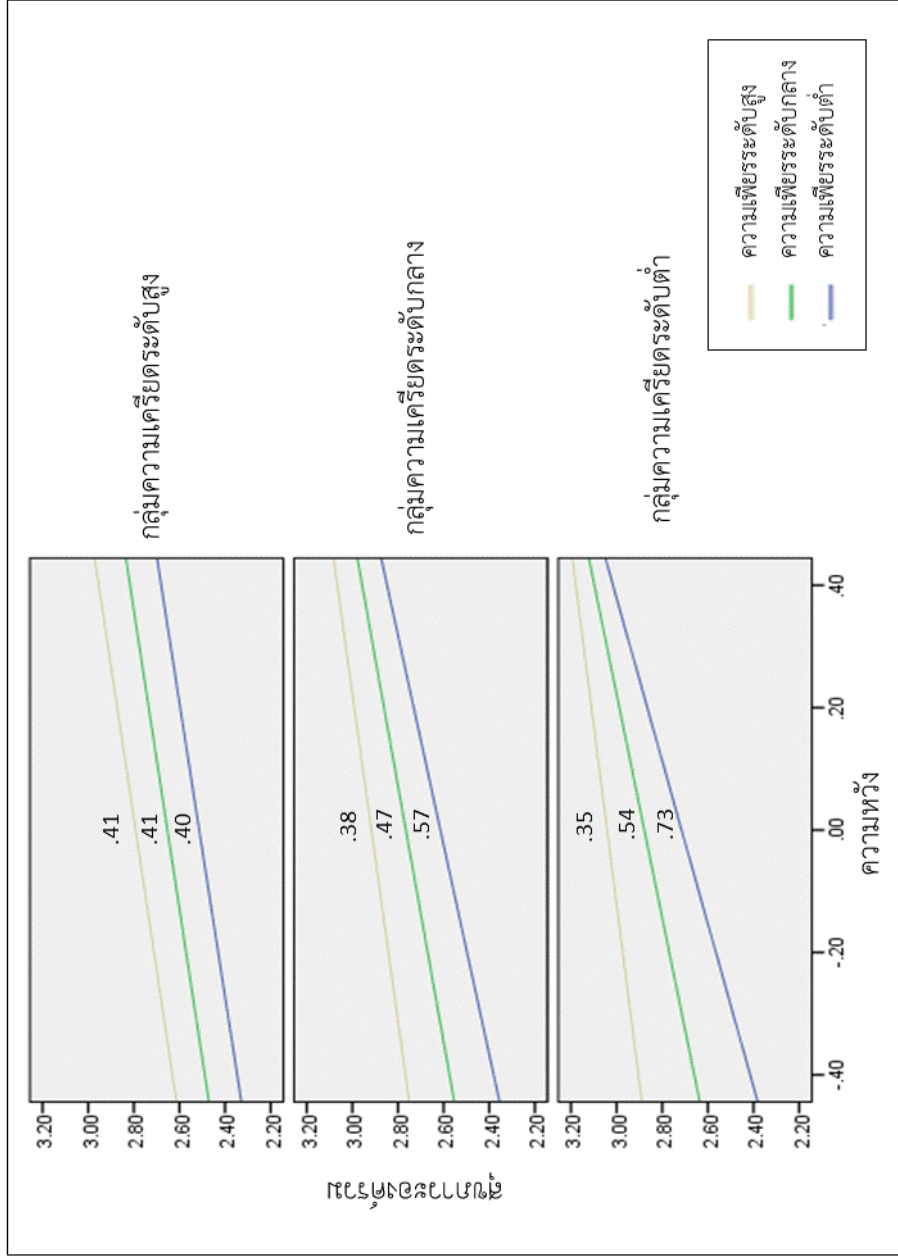
จากสมมติฐานที่ว่า ความหวังมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ ผู้วิจัยได้ใช้สถิติการถดถอยพหุแบบลำดับขั้น (Hierarchical Multiple Regression Analysis) ในการวิเคราะห์ โดยมีความหวังเป็นตัวแปรต้น ความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ และ สุขภาวะองค์รวมเป็นตัวแปรตาม ผลการวิเคราะห์พบว่า ความหวังและสุขภาวะองค์รวมมีความสัมพันธ์ทางบวก โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F(1, 292) = 7.52, \beta = .08, p < .05$) ซึ่งโมเดลการกำกับสามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะองค์รวมได้ถึงร้อยละ 49 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ค่าสัมประสิทธิ์การทำนายระหว่าง ความหวัง ความเครียด ความเพียร กับสุขภาวะองค์รวม (N = 300)

ตัวแปร		R^2	b	SE	β
ความหวัง	(a)		.47	.05	.40**
ความเครียด	-		-.26	.05	-.24**
ความเพียร	-		.33	.05	.32**
ความหวัง * ความเครียด	(b)		-.15	.04	-.06
ความหวัง * ความเพียร	-		-.21	.05	-.09
ความเครียด * ความเพียร	-		-.05	.05	-.03
ความหวัง * ความเครียด * ความเพียร	(c)	.49	.50	.03	.08*

* $p < .05$, ** $p < .01$

เนื่องจากผลการวิเคราะห์พบปฏิสัมพันธ์สามทางของตัวแปร ผู้วิจัยจึงนำคะแนนความเครียดและความเพียรจากกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งเป็นกลุ่มสูง กลุ่มกลาง และกลุ่มต่ำ เพื่อเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวมได้ชัดเจนขึ้น ได้ผลแสดงเป็นแผนภาพที่ 1 ดังนี้



แผนภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาพของครัวเรือน โดยมีความเครียดและสุขภาพเป็นตัวแปรกำกับ

จากแผนภาพ ที่ 1 แสดงความสัมพันธ์ทางบวกของความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม โดยยิ่งบุคคลมีความหวัง จะมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะองค์กรรวมที่ดี เนื่องจากในเส้นกราฟทุกเส้นมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเป็นบวก เมื่อมีความเครียดเข้ามากำกับความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม พบว่า ความเครียดจะทำให้ระดับความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม ลดลง โดยพิจารณาจากเส้นกราฟสีเขียว พบว่าบุคคลที่มีความเครียดอยู่ในระดับสูง จะมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย เท่ากับ .41 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายต่ำกว่าเมื่อเทียบกับบุคคลที่มีความเครียดอยู่ในระดับกลางที่มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย เท่ากับ .47 และบุคคลที่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำที่มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย เท่ากับ .54

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาความเพียรที่เข้ามากำกับกับการเปลี่ยนแปลงของความเครียดในความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม พบว่า ความเพียรจะกำกับผลกระทบของความเครียด ในความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม โดยสามารถแบ่งระดับความเครียดออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีความเครียดระดับสูง กลุ่มที่มีความเครียดระดับกลาง และกลุ่มที่มีความเครียดระดับต่ำ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

ในกลุ่มคนที่มีความเครียดระดับสูง เมื่อพิจารณาที่เส้นกราฟสีน้ำตาล ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .41 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายสูงกว่าเล็กน้อยเมื่อเทียบกับเส้นกราฟสีฟ้าที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับต่ำ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .40 ดังนั้นจึงสามารถตีความจากแผนภาพได้ว่า เมื่อบุคคลมีคะแนนความเพียรมาก จะพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม สูงขึ้นเล็กน้อย นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาที่คะแนนสุขภาวะองค์กรรวม พบว่า เส้นกราฟสีน้ำตาล ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง มีคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมสูงกว่า เส้นกราฟสีเขียวที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับกลาง และเส้นกราฟสีฟ้าที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากเส้นกราฟสีน้ำตาลอยู่เหนือกราฟเส้นสีอื่น จึงแปลความหมายได้ว่า บุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง จะมีคะแนนความหวังและคะแนนสุขภาวะองค์กรรวมสูงกว่าเมื่อเทียบกับบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับกลางและระดับต่ำ

ส่วนในกลุ่มคนที่มีความเครียดระดับกลาง เมื่อพิจารณาที่เส้นกราฟสีน้ำตาล ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .38 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายต่ำกว่าเส้นกราฟสีเขียวที่แสดงถึงบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับกลาง ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .47 และ เส้นกราฟสีฟ้าที่แสดงถึงบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับต่ำ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .57 จึงอาจตีความจากแผนภาพได้ว่า เมื่อบุคคลมีคะแนนความ

เพียรมาก จะพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวมลดลงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาที่คะแนนสุขภาวะองค์รวม พบว่า เส้นกราฟสีน้ำตาล ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง ยังคงมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมสูงกว่า เส้นกราฟสีเขียว ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับกลาง และเส้นกราฟสีฟ้า ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากเส้นกราฟสีน้ำตาลอยู่เหนือกราฟเส้นสีอื่น จึงแปลความหมายได้ว่า ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับสูงจะไม่สามารถเพิ่มความสัมพันธ์ของความหวังและสุขภาวะองค์รวมให้สูงมากขึ้น แต่บุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง จะมีคะแนนความหวังและคะแนนสุขภาวะองค์รวมสูงกว่าเมื่อเทียบกับบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับกลางและระดับต่ำ

ส่วนในกลุ่มคนที่มีความเครียดระดับต่ำ เมื่อพิจารณาที่เส้นกราฟสีน้ำตาล ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .35 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายต่ำกว่าเส้นกราฟสีเขียวที่แสดงถึงบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับกลาง ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .54 และ เส้นกราฟสีฟ้าที่แสดงถึงบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับต่ำ ที่มีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .73 ดังนั้นจึงสามารถตีความจากกราฟได้ว่า เมื่อบุคคลมีคะแนนความเพียรมาก จะพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวมลดลง อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาที่คะแนนสุขภาวะองค์รวม พบว่า เส้นกราฟสีน้ำตาล ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง ยังคงมีคะแนนสุขภาวะองค์รวมสูงกว่า เส้นกราฟสีเขียว ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับกลาง และเส้นกราฟสีฟ้า ที่แสดงว่าเป็นบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับต่ำ เนื่องจากเส้นกราฟสีน้ำตาลอยู่เหนือกราฟเส้นสีอื่น จึงแปลความหมายได้ว่า ถึงแม้ว่าบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับสูงอาจจะไม่สามารถเพิ่มความสัมพันธ์ของความหวังและสุขภาวะองค์รวมให้สูงมากขึ้น เพราะค่าความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวมนั้นสูงอยู่แล้ว เนื่องจากบุคคลที่มีคะแนนความเพียรอยู่ในระดับสูง จะมีคะแนนความหวังและคะแนนสุขภาวะองค์รวมสูงมาก จากเส้นกราฟสีน้ำตาลที่เข้าใกล้เพดานของระดับคะแนนสุขภาวะองค์รวม และสูงมากกว่าเมื่อเทียบกับบุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับกลางและระดับต่ำ

โดยสรุป ความเพียรและความเครียด สามารถกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวมได้ โดยในกลุ่มความเครียดระดับสูง ความเพียรจะช่วยรักษาระดับความสัมพันธ์ของความหวังและสุขภาวะองค์รวม จึงทำให้บุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับสูง มีคะแนนความหวังและสุขภาวะองค์รวมสูงกว่า บุคคลที่มีความเพียรอยู่ในระดับกลางและระดับต่ำ ส่วนในกลุ่มที่มีความเครียดในระดับกลางและระดับต่ำ ความเพียรจะไม่ได้ทำให้ขนาดความสัมพันธ์ของความหวัง

และสุขภาวะองค์รวมเพิ่มขึ้น เนื่องจากบุคคลที่มีความเพียร มีคะแนนความหวังและสุขภาวะองค์รวม
ที่สูงอยู่แล้ว



บทที่ 4

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีความหวัง บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะองค์รวมคือ ประเมินว่าตนประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้อย่างมีความสุขและเห็นคุณค่า แต่ชีวิตมักจะมีอุปสรรคเข้ามาทดสอบเสมอซึ่งทำให้เกิดความเครียด อาจก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบและไม่ประสบความสำเร็จ หากแต่บุคคลมีความเพียรก็จะสามารถลดผลทางลบของความเครียดหรืออุปสรรค จนสามารถมีสุขภาวะองค์รวมได้ ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผลการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ
2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษามาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมให้กับนักศึกษาและนักเรียนปวส.

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

โดยพื้นฐานแล้วความหวังและสุขภาวะองค์รวมมีความสัมพันธ์ทางบวก กล่าวคือ บุคคลที่มีความหวัง มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะองค์รวม ซึ่งประกอบไปด้วย อารมณ์ทางบวก ความผูกพัน ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ความหมายในชีวิต และความสำเร็จ

การมีความหวังในบริบทของนักศึกษาและนักเรียนปวส. ในงานวิจัยนี้คือ การที่บุคคลไม่เพียงแต่รู้ถึงเป้าหมายของตนเอง เช่น รู้ว่าตนเองควรตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้เกรดเฉลี่ยที่ดี เพื่อให้มีความรู้ติดตัวเพื่อนำไปใช้ในการทำงาน สามารถเรียนจบ มีงานทำและเลี้ยงครอบครัวได้ แต่ยังเชื่อว่าตนเองมีพลังที่จะไปถึงเป้าหมาย ผู้ที่มีความหวังในลักษณะเช่นนี้ มีแนวโน้มที่จะประเมินว่าตนเองมีสุขภาวะองค์รวม มีอารมณ์ทางบวก มีความพึงพอใจในชีวิต (Snyder et al., 1991) และประสบความสำเร็จ เช่น มีเกรดเฉลี่ยที่ดีและมีงานทำตามที่ตั้งใจไว้ ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Feldman, Davidson, และ Margalit (2015) ที่ว่า เมื่อนักเรียนมีความหวังที่ตั้งเป้าหมายในเรื่องการเรียน ก็จะสามารถสอบได้คะแนนดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมาย นอกจากนี้ สำหรับนักศึกษาที่มีความหวัง มีแนวโน้มที่จะเห็นคุณค่าของเป้าหมายที่จะทำและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง (Feldman & Snyder, 2005)

อย่างไรก็ดี นักศึกษาและนักเรียนปวส. อาจจะต้องพบเจอกับอุปสรรค จนทำให้รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียด บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะรับรู้ว่าคุณจะระดับสุขภาวะองค์รวมของตนเองลดลง (Kiang & Buchanan, 2014) แต่ถ้าบุคคลมีความเพียรจะสามารถลดผลกระทบทางลบของความเครียด เพื่อให้บุคคลยังคงมีความหวังเพื่อบ่มไปสูเป้าหมายได้อย่างมีสุขภาวะองค์รวม จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาและนักเรียนปวส. มีความเพียร อดทนต่อความยากลำบาก ไม่ล้มเลิกความตั้งใจ จะช่วยลดความเครียดความกังวลลง และทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความหวังและสุขภาวะองค์รวมที่สูงขึ้น (Wolters & Hussain, 2015; Singh & Jha, 2008) เนื่องจากว่า คนที่มีความเพียร จะไม่ตัดใจ ไม่เปลี่ยนเป้าหมาย และอดทนจนกว่าจะสำเร็จนั้น เป็นเสมือนแรงผลักดันให้บุคคลมีกำลังใจในการฝ่าฟันปัญหา เพื่อทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ให้สำเร็จและมีความสุขในสิ่งที่ทำ (Vainio & Daukantaitė, 2015) ยกตัวอย่างเช่น นักศึกษาและนักเรียนปวส. ที่มีความเพียรอยู่ในระดับสูง มักจะมีความพยายามและไม่ล้มเลิก ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยทำให้บุคคลใช้เวลาอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนมากขึ้น เมื่อนักศึกษาและนักเรียนปวส. ผู้หนึ่ง รับรู้ว่าคุณเองเครียดกับการเรียน ก็จะได้คะแนนไม่ดี เพื่อที่จะทำให้ตนเองได้คะแนนดีและประสบความสำเร็จทางการศึกษาตามที่หวังไว้ (Kelly, Matthews, & Bartone, 2014) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Abuhassan และ Bates (2015) ที่เสนอว่า ความเพียรและความพยายามอดทนต่ออุปสรรค จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต และการที่นักศึกษาและนักเรียนปวส. มีความเพียร จะช่วยทำให้ตนรู้สึกสนุกและมีความสุขกับสิ่งที่ทำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Hao และคณะ (2015) ที่ว่า บุคคลที่รับรู้ว่าคุณเองมีการฟื้นคืนพลังสูง จะมีแนวโน้มที่จะรับรู้ความเบื่อหน่ายในงานต่ำกว่า บุคคลที่รับรู้ว่าคุณเองมีการฟื้นคืนพลังต่ำ แม้จะประเมินว่าคุณเองมีระดับความเครียดเท่ากัน

สำหรับนักศึกษาและนักเรียนปวส. ที่รับรู้ว่าคุณเองมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ความเพียร อาจจะมีส่วนเกี่ยวข้องน้อยลง เนื่องจากความเครียดในระดับต่ำอาจจะไม่มีแนวโน้มทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีความหวังและสุขภาวะองค์รวมลดลง อาจจะทำให้นักศึกษาและนักเรียนปวส. สามารถใช้ชีวิตได้ตามที่ตนเองตั้งความหวังไว้ ทั้งในเรื่องการเรียน และการงาน (Beiter et al., 2015) ดังนั้นบุคคลที่มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ จึงยังคงใช้ชีวิตอย่างมีความหวัง และรับรู้ว่าคุณเองมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จ มีความพึงพอใจในชีวิต (Werner, 2012)

จึงอาจสรุปได้ว่า ถึงแม้ชีวิตของนักศึกษาและนักเรียนปวส. เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคามจนทำให้เกิดความเครียด เช่น ผลการเรียนไม่ดี คู่แข่งขันในการเข้าทำงานค่อนข้างสูง ฐานะทางการเงินของครอบครัว เป็นต้น แต่หากนักศึกษาและนักเรียนปวส. ผู้หนึ่งมีความเพียร ความ

มุ่งมั่น ความอดทนพยายาม จะมีแนวโน้มช่วยทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาที่เข้ามา และยังคงมีความหวัง คิดถึงเป้าหมาย รวมถึงเชื่อว่าตนเองจะสามารถก้าวผ่านปัญหานั้น ๆ ไปได้ ก็จะทำให้บุคคลค่อย ๆ เดินทางสู่ความสำเร็จตามที่หวังไว้เห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ และมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งหมายถึงการมีสุขภาวะองค์รวมที่ดีนั่นเอง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษามาสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมให้กับนักศึกษาและนักเรียนปวส.

จากผลการวิจัย อาจสรุปได้ว่า แม้ว่านักศึกษาและนักเรียนปวส. จะมีการตั้งความหวัง โดยการกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจน เช่น เกรดเฉลี่ยของแต่ละเทอม การสมัครงานหลังจากเรียนจบ และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถทำสิ่งนั้นได้จริง แต่เมื่อเจอกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝัน อาจจะทำให้ นักศึกษาและนักเรียนปวส.ผู้นั้นเกิดความท้อแท้ และลังเลที่จะทำเป้าหมายนั้นต่อไป แต่ถ้าหาก นักศึกษาและนักเรียนปวส. มีความเพียร ความมั่นคงที่จะไม่แปรเปลี่ยนเป้าหมาย ก็จะมีแนวโน้มที่จะช่วยให้บุคคลจะยังคงมีความหวังที่จะทำเป้าหมายนั้นต่อไป และมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาวะองค์รวมที่ดี

ผู้วิจัยเชื่อว่า ผลการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในวงการศึกษาและการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวม มีด้วยกันอยู่ 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นแรกคือ การสอนให้เข้าใจปรากฏการณ์ว่า ความเพียรเป็นตัวช่วยที่จะทำให้บุคคลไม่ยอมแพ้ และไม่ย่อแฉะอะไรจะเกิดขึ้น บุคคลยังคงเชื่อว่าตนเองจะสามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เพื่อจะทำตามสิ่งที่หวังไว้ให้สำเร็จ ขั้นถัดมาคือ การสอนให้นักศึกษาและนักเรียนปวส.มีความหวัง โดยมีการสร้างเป้าหมายที่ถูกต้อง พร้อมเชื่อในความสามารถของตนเอง และขั้นสุดท้ายคือ การเสริมสร้างให้นักศึกษาและนักเรียนปวส.มีความเพียร อาทิ การเสริมสร้างการฟื้นคืนพลัง ของ Steinhardt และ Dolbier (2008) โดยการให้นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ เรียนรู้ในเรื่องการฟื้นคืนพลัง วิธีการจัดการกับปัญหา การเชื่อว่าตนเองมีพลังในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้นได้ และลองฝึกจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ตามสถานการณ์ที่โครงการสมมติขึ้น

โดยสรุป การมีความหวังเป็นเสมือนการกำหนดจุดเริ่มต้น เพื่อทำให้นักศึกษาและนักเรียนปวส.มีทิศทางที่จะไป ส่วนความเพียรเป็นปัจจัยที่จะคอยช่วยเหลือให้นักศึกษาและนักเรียนปวส.ในช่วงจังหวะที่ล้มเลิกไม่แน่ใจ ให้เขาเหล่านั้นไม่เปลี่ยนเป้าหมาย ไม่ล้มเลิก และกลับมาเชื่อมั่นในความหวัง เพื่อการมีสุขภาวะองค์รวมที่ดี

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

สมมติฐาน

ความหวังมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

นักศึกษาและนักเรียนปวส. ในกรุงเทพมหานคร อายุ 18-22 ปี จำนวน 300 คน โดยแบ่งเป็นนักศึกษาจำนวน 158 คน และนักเรียนปวส.จำนวน 142 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
2. มาตรวัดสุขภาวะองค์รวม (flourish) ตามแนวคิดของ Seligman (2011) พัฒนาโดย Butler และ Kern (2015)
3. มาตรวัดความหวัง (hope) พัฒนาโดย Snyder และคณะ (1991)
4. มาตรวัดการรับรู้ความเครียด (perceived stress scale; PSS) พัฒนาโดย Cohen, Kamarck และ Mermelstein (1983)
5. มาตรวัดความเพียร พัฒนาโดย Duckworth และคณะ (2007)

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการศึกษานำร่องเพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและการเก็บข้อมูลจริง

ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาและนักเรียนปวส. สำหรับนักศึกษา จำนวน 30 คนในการศึกษานำร่อง และจำนวน 158 คน ในการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลตามสะดวกจาก

สถานที่ต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม ณ สถานที่ที่แจกแบบสอบถาม และส่งคืนผู้วิจัยทันทีหลังทำเสร็จ โดยก่อนเริ่มทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยอธิบายถึงแบบสอบถาม โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนถึงเป้าหมายที่สำคัญที่สุด และให้นำถึงเป้าหมายของตนเองในขณะตอบแบบสอบถาม และสำหรับนักเรียนปวส. จำนวน 30 คน ในศึกษานำร่อง และจำนวน 142 คน ในการเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปฝากทางโรงเรียน เนื่องจากทางโรงเรียนนั้น ไม่สะดวกที่จะให้ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจึงอธิบายถึงวิธีการเก็บแบบสอบถามต่าง ๆ กับอาจารย์ที่เป็นผู้เก็บรวบรวมแบบสอบถามให้ เช่น รายละเอียดของแบบสอบถาม หรือการใช้เวลาประมาณ 30 นาที ในการทำและส่งคืนทันทีหลังทำเสร็จ เป็นต้น หลังจากทีอาจารย์เก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้ว จึงติดต่อผู้วิจัยเพื่อรับแบบสอบถามคืน

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษาอิทธิพลของความเพียรและความเครียดในความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยการทดสอบโมเดลอิทธิพลของตัวแปรกำกับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรม SPSS ผ่านฟังก์ชัน PROCESS เพื่อทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับอย่างมีนัยสำคัญสถิติ ($F(1, 292) = 7.52, \beta = .08, p < .05$) ซึ่งโมเดลการกำกับสามารถอธิบายความแปรปรวนของสุขภาวะองค์รวมได้ถึงร้อยละ 49 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ คือ เมื่อนักศึกษาและนักเรียนปวส.ต้องประสบกับสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคามจนทำให้เกิดความเครียด แต่หากนักศึกษาและนักเรียนปวส.ผู้นั้นมีความเพียร จะมีแนวโน้มช่วยทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาที่เข้ามา มีความหวัง ก็จะทำให้บุคคลค่อย ๆ เดินทางสู่ความสำเร็จ เห็นคุณค่าในสิ่งที่ทำ และมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งหมายถึงการมีสุขภาวะองค์รวมที่ดี

ข้อจำกัดในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบเก็บข้อมูลเพียงครั้งเดียว (cross-sectional study) จึงไม่สามารถบอกถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมโดยตรงได้ว่า ปัจจัยใดที่ช่วยทำให้เกิดสุขภาวะองค์รวม หรือไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่า ความหวัง ความเครียด และความเพียร แต่ละตัวแปรมีการกระทำอย่างไร ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงบอกได้เพียงแนวโน้มของความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่น่าจะเกิดขึ้น นอกจากนี้ แม้ว่าผู้วิจัยได้นำมาตรวจวัดมาแปลจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย ผ่านกระบวนการแปลกลับ และการ

ตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานวัดกับผู้ทรงคุณวุฒิแล้วก็ตาม แต่ผลการตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง ความเที่ยงของมาตร ยังพบข้อบกพร่องของมาตรฐานภาษาไทยอยู่ สุดท้ายนี้ ในการวิเคราะห์ข้อมูลมี การจัดการข้อมูลสูญหายด้วยกันทดแทนค่าจากการคำนวณทางสถิติจึงทำให้ข้อมูลที่ได้อาจมีความ คลาดเคลื่อน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

สำหรับงานวิจัยในครั้งต่อ ๆ ไป ผู้วิจัยคิดว่าจะต่อยอดความรู้นี้ด้วยการทำการศึกษาระยะ ยาว เพื่อที่จะสามารถระบุถึงสาเหตุของความสัมพันธ์ระหว่าง ความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ นอกจากนี้ ผู้วิจัยจะต้องพัฒนามาตรวัดและตรวจสอบ คุณภาพอีกครั้ง เพื่อคุณภาพมาตรฐานวัดที่ดียิ่งขึ้น ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยคิดว่า อาจจะนำกรอบความคิดนี้ไป สร้างเป็นหลักสูตรสำหรับนักศึกษา เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความเพียร เพื่อพร้อมที่จะฝ่าฟันกับ อุปสรรคต่าง ๆ จนสามารถประสบความสำเร็จได้อย่างมีความสุขและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย และมี สุขภาวะองค์กรรวมที่ดีในที่สุด

รายการอ้างอิง

- Abuhassan, A., & Bates, T. C. (2015). Grit : Distinguishing effortful persistence from conscientiousness. *Journal of Individual Differences, 36*(4), 205-214. doi: 10.1027/1614-0001/a000175
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American psychologist, 54*(5), 317–326. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066x.54.5.317>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist, 55*(5), 469 – 480.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J Affect Disord, 173*, 90-96. doi: 10.1016/j.jad.2014.10.054
- Butler, J., & Kern, M. L. (2015). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. Retrieved from <http://www.peggykern.org/questionnaires.html> website:
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA, 298*(14), 1685-1687.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-396.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *J Pers Soc Psychol, 73*(6), 1257-1267.
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). The Successful Life of Gritty Students: Grit Leads to Optimal Educational and Well-Being Outcomes in a Collectivist Context. In R. B. King & A. B. I. Bernardo (Eds.), *The psychology of Asian Learners* (pp. 503-516). Singapore: Springer Science+Business Media
- Davis, B. (2005). Mediators of the relationship between hope and well-being in older adults. *Clin Nurs Res, 14*(3), 253-272. doi: 10.1177/1054773805275520

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings *Soc Indic Res*, 97(2), 143-156. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Duckworth, A. L. (2013). The key to success? Grit [Video File]. Retrieved from http://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_the_key_to_success_Grit#t-357357 website:
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J Pers Soc Psychol*, 92(6), 1087-1101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087
- Feldman, D. B., Davidson, O. B., & Margalit, M. (2015). Personal Resources, Hope, and Achievement Among College Students: The Conservation of Resources Perspective. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 543-560. doi: 10.1007/s10902-014-9508-5
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216. doi: 10.1016/j.lindif.2014.11.022
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: a path analysis. *J Adolesc*, 37(4), 451-460. doi: 10.1016/j.adolescence.2014.03.010
- Gurung, R. A. R. (2010). *Health Psychology: A Cultural Approach* (2 ed.). Belmont: Wadsworth, Cengage Learning.

- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 640-649. doi: 10.1016/j.psychsport.2013.03.008
- Hao, S., Hong, W., Xu, H., Zhou, L., & Xie, Z. (2015). Relationship between resilience, stress and burnout among civil servants in Beijing, China: Mediating and moderating effect analysis. *Personality and Individual Differences, 83*, 65-71. doi: 10.1016/j.paid.2015.03.048
- Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 4*(1), 62-90. doi: 10.5502/ijw.v4i1.4
- Horowitz, J. A. (2010). Stress management. In C. L. M. C. L. Edelman (Ed.), *Health Promotion Throughout the life span* (7 ed., pp. 320-323). St. Louis, Missouri: Mosby Elsevier.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological methods, 3*(4), 424-453.
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Soc Indic Res, 110*(3), 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Ivcevic, Z., & Brackett, M. (2014). Predicting school success: Comparing Conscientiousness, Grit, and Emotion Regulation Ability. *Journal of Research in Personality, 52*, 29-36. doi: 10.1016/j.jrp.2014.06.005
- Kelly, D. R., Matthews, M. D., & Bartone, P. T. (2014). Grit and hardiness as predictors of performance among West Point cadets. *Military Psychology, 26*(4), 327-342. doi: 10.1037/mil0000050
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207-222. doi: <http://dx.doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2006). Mental health in adolescence: is America's youth flourishing? *Am J Orthopsychiatry, 76*(3), 395-402. doi: 10.1037/0002-9432.76.3.395

- Keyes, C. L. M., Dhingra, S. S., & Simoes, E. J. (2010). Change in level of positive mental health as a predictor of future risk of mental illness. *American Journal of Public Health, 100*(12), 2366-2371. doi: <http://dx.doi.org/10.2105/AJPH.2010.192245>
- Keyes, C. L. M., & Simoes, E. J. (2012). To flourish or not: Positive mental health and all-cause mortality. *American Journal of Public Health, 102*(11), 2164-2172.
- Kiang, L., & Buchanan, C. M. (2014). Daily stress and emotional well-being among Asian American adolescent: Same-day, lagged, and chronic association. *Developmental Psychology, 50*(2), 611-621. doi: 10.1037/a0033645
- Kortte, K. B., Gilbert, M., Gorman, P., & Wegener, S. T. (2010). Positive psychological variables in the prediction of life satisfaction after spinal cord injury. *Rehabil Psychol, 55*(1), 40-47. doi: 10.1037/a0018624
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lovett, N., & Lovett, T. (2016). Wellbeing in Education: Staff Matter. *International Journal of Social Science and Humanity, 6*(2), 107-112. doi: 10.7763/ijssh.2016.v6.628
- Moeini, B., Shafii, F., Hidarnia, A., Babaii, G. R., Birashk, B., & Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological well-being status in Iranian male high school students. *Social behavior and Personality, 36*(2), 257-266. CHULALONGKORN UNIVERSITY
- Moneta, G. B. (2014). *Positive psychology: A critical introduction*. New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Perkins-Gough, D. (2013). The Significance of Grit: A Conversation with Angela Lee Duckworth. *Educational Leadership, 71*, 14-20.
- Salles, A., Cohen, G. L., & Mueller, C. M. (2014). The relationship between grit and resident well-being. *The American Journal of Surgery, 207*, 251-254. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.amjsurg.2013.09.006>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Atria Paperback.
- Sheldon, K. M., Jose, P. E., Kashdan, T. B., & Jarden, A. (2015). Personality, effective goal-striving, and enhanced well-being: comparing 10 candidate personality

- strengths. *Pers Soc Psychol Bull*, 41(4), 575-585. doi: 10.1177/0146167215573211
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 40-45.
- Snyder, C. R., & al, e. (2002). Hope theory: Rainbow in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V., III. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 15, 262-295. doi: 10.1016/S0962-1849(00)80003-7
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., & al, e. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *J Pers Soc Psychol*, 60, 570-585. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820-826. doi: 10.1037/0022-0663.94.4.820
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American college health*, 56(4), 445-453.
- Strayhorn, T. L. (2013). What Role Does Grit Play in the Academic Success of Black Male Collegians at Predominantly White Institutions? *Journal of African American Studies*, 18(1), 1-10. doi: 10.1007/s12111-012-9243-0
- Vainio, M. M., & Daukantaitė, D. (2015). Grit and Different Aspects of Well-Being: Direct and Indirect Relationships via Sense of Coherence and Authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 2119-2147. doi: 10.1007/s10902-015-9688-7
- Werner, S. (2012). Subjective well-being, hope and need of individuals with serious mental illness. *Psychiatry Res*, 196, 214-219. doi: 10.1016/j.psychres.2011.10.012

Wolters, C. A., & Hussain, M. (2015). Investigating grit and its relations with college students' self-regulated learning and academic achievement. *Metacognition Learning, 10*, 293-311. doi: 10.1007/s11409-014-9128-9





ภาคผนวก ก.**รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ**

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของมาตรฐานวัดต่าง ๆ ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์รวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี วัฒนโกศล
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ดร. ทิพย์นภา หวนสุริยา
สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ดร. นิปัทม์ พิชญโยธิน
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษา

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามที่ใช้ประกอบการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความหวังและสุขภาวะองค์กรรวม โดยมีความเพียรและความเครียดเป็นตัวแปรกำกับ” ขอความกรุณาจากคุณโปรดตอบแบบสอบถามชุดนี้ด้วยความถูกต้องตรงกับความจริงมากที่สุดและกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ เพื่อให้คณะผู้วิจัยสามารถนำข้อมูลที่ได้รับจากคุณไปใช้ให้เกิดประโยชน์ทางวิชาการ ข้อมูลที่ได้รับจากแบบสอบถามจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำไปใช้ในการวิจัยเท่านั้น

ขอขอบคุณอย่างสูง

ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคล

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และกรอกรับข้อความลงในช่องว่าง ที่ตรงกับความเป็นจริงของคุณ

1. เพศ ชาย หญิง
2. ปัจจุบันอายุของคุณ _____ ปี
3. ปัจจุบันทางศึกษาอยู่ ชั้นที่ _____ คณะ/ สาขา _____
มหาวิทยาลัย/ โรงเรียน _____
4. เป้าหมายที่คุณให้ความสำคัญที่สุดในชีวิต คือ (เช่น เรื่องการเรียน ความรัก ครอบครัว การทำงาน หรืออื่น ๆ นอกเหนือจากนี้) โปรดเลือกเพียงคำตอบเดียว

***** โดยในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ ขอให้คุณตอบโดยคิดถึงเป้าหมายที่คุณ ได้เขียนไว้ และเขียนเป้าหมายที่ตอบในข้อ 4 ส่วนที่ 1 ลงในทุก ๆ หัวตารางของส่วนที่ 2**

ส่วนที่ 2 มาตรวัดสุขภาวะองค์รวม (flourish)

คำชี้แจง: กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อโดยละเอียดก่อนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่าง
ที่ **ตรงกับความรู้สึกการทำพฤติกรรมของคุณมากที่สุด** และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

เป้าหมายคือ	ไม่เคย เลย	ไม่ค่อย	เป็น บางครั้ง	บ่อยๆ	สม่ำเสมอ
	0	1	2	3	4
1. คุณรู้สึกว่าคุณทำอยู่นั้นมี ความก้าวหน้า และกำลังจะประสบ ความสำเร็จในไม่ช้าแล้ว	0	1	2	3	4
2. คุณอินในสิ่งที่คุณทำ	0	1	2	3	4
3. คุณรู้สึกสนุกสนาน	0	1	2	3	4
4. คุณประสบความสำเร็จในเป้าหมาย ที่สำคัญที่คุณตั้งไว้	0	1	2	3	4
5. คุณมีความรู้สึกทางบวก	0	1	2	3	4
6. คุณสามารถจัดการกับงานที่คุณ รับผิดชอบ	0	1	2	3	4

คำชี้แจง: กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อโดยละเอียดก่อนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่าง
ที่ **ตรงกับความรู้สึกของคุณมากที่สุด** และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

เป้าหมายคือ _____	ไม่ตรงกับฉัน อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง ไม่ตรงกับ ฉัน	ตรงและ ไม่ตรง พอๆ กัน	ค่อนข้าง ตรงกับ ฉัน	ตรงกับ ฉันอย่างยิ่ง
	0	1	2	3	4
1. คุณใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและอย่างมีความหมาย	0	1	2	3	4
2. คุณได้รับการช่วยเหลือและการสนับสนุนจากคนอื่นเมื่อคุณต้องการความช่วยเหลือ	0	1	2	3	4
3. สิ่งที่คุณทำในชีวิตมีคุณค่าและคุ้มค่า	0	1	2	3	4
4. คุณรู้สึกตื่นเต้นและสนใจในสิ่งที่คุณทำ	0	1	2	3	4
5. คุณรู้สึกเป็นที่รัก	0	1	2	3	4
6. คุณรู้สึกว่าชีวิตคุณมีทิศทาง	0	1	2	3	4
7. คุณพึงพอใจในความสัมพันธ์ส่วนตัวของคุณ	0	1	2	3	4
8. คุณมีความพึงพอใจกับสิ่งที่มี	0	1	2	3	4

ส่วนที่ 3 มาตรวัดความหวัง (hope)

คำชี้แจง: กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อโดยละเอียดก่อนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ **ตรงกับตัวคุณมากที่สุด** และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

เป้าหมายคือ _____ _____	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยเล็กน้อย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
	1	2	3	4
1. คุณสามารถคิดวิธีแก้ไขอุปสรรคได้หลายวิธี	1	2	3	4
2. คุณมีพลังที่จะไล่ตามเป้าหมาย	1	2	3	4
3. คุณมักรู้สึกเหนื่อย	1	2	3	4
4. ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้หลายวิธี	1	2	3	4
5. คุณรู้สึกแยได้ง่ายเวลามีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่น	1	2	3	4
6. คุณสามารถคิดหาวิธีการได้มากมายที่จะทำให้ได้มาซึ่งสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต	1	2	3	4
7. คุณกังวลเรื่องสุขภาพตนเอง	1	2	3	4
8. คุณคิดว่าคุณสามารถหาหนทางแก้ปัญหาก็ได้แม้ว่าคนอื่นจะท้อใจไปแล้ว	1	2	3	4
9. ประสบการณ์ในอดีตช่วยเตรียมให้คุณพร้อมสำหรับอนาคต	1	2	3	4
10. ที่ผ่านมามีคนค่อนข้างประสบความสำเร็จในชีวิต	1	2	3	4
11. คุณมักจะมีความวิตกกังวลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง	1	2	3	4
12. คุณประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้	1	2	3	4

ส่วนที่ 4 มาตรวัดการรับรู้ความเครียด (perceived stress scale; PSS)

คำชี้แจง: กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อโดยละเอียดก่อนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกการทำพฤติกรรมของคุณมากที่สุด และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

เป้าหมายคือ _____	ไม่เคย เป็นเลย	ไม่ค่อย เป็น	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
_____	0	1	2	3	4
1.คุณรู้สึกหงุดหงิดใจในเรื่องที่เกิดขึ้นโดย ไม่ได้คาดหมาย	0	1	2	3	4
2.คุณรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งสำคัญ ในชีวิตได้	0	1	2	3	4
3.คุณรู้สึกกังวลใจและเครียด	0	1	2	3	4
4.คุณสามารถจัดการกับปัญหาที่เข้ามาใน ชีวิตได้สำเร็จ	0	1	2	3	4
5.คุณคิดว่าตนเองสามารถรับมือกับการ เปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ	0	1	2	3	4
6.คุณมั่นใจว่า ตนเองมีความสามารถจัดการ กับปัญหาส่วนตัวได้	0	1	2	3	4
7.คุณรู้สึกว่าสิ่งต่าง ๆ เป็นไปได้ตั้งใจ	0	1	2	3	4
8.คุณพบว่าตนเองไม่สามารถรับมือกับทุกสิ่ง ทุกอย่างที่คุณต้องทำได้	0	1	2	3	4
9.คุณสามารถควบคุมความหงุดหงิดในชีวิตได้	0	1	2	3	4
10.คุณคิดว่าตนเองสามารถควบคุม สถานการณ์ต่างๆ ไว้ได้	0	1	2	3	4
11.คุณรู้สึกโกรธเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ นอกเหนือการควบคุมของคุณ	0	1	2	3	4

เป้าหมายคือ _____	ไม่เคย เป็นเลย	ไม่ค่อย เป็น	เป็น บางครั้ง	เป็น บ่อยๆ	เป็น ประจำ
_____	0	1	2	3	4
12.คุณสามารถควบคุมการใช้เวลาของตนเอง ได้	0	1	2	3	4
13.คุณรู้สึกว่ามีอุปสรรคมากมายเข้ามาจน คุณไม่สามารถเอาชนะได้	0	1	2	3	4



ส่วนที่ 5 มาตรฐานวัดความเพียร (Grit)

คำชี้แจง: กรุณาอ่านและพิจารณาข้อความแต่ละข้อโดยละเอียดก่อนทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความถี่การทำพฤติกรรมของคุณมากที่สุด และโปรดทำให้ครบทุกข้อ

เป้าหมายคือ _____	ไม่ตรงกับฉัน อย่างยิ่ง	ไม่ตรงกับฉัน เล็กน้อย	ตรงและ ไม่ตรง พอๆ กัน	ตรงกับฉัน เล็กน้อย	ตรงกับฉัน อย่างยิ่ง
	1	2	3	4	5
1.คุณมักจะกำหนดเป้าหมายไว้ก่อน แต่พอจะทำจริงกลับมุ่งไปทำเป้าหมายอื่นแทน	1	2	3	4	5
2.เมื่อคุณเริ่มงานอะไรไป คุณก็มักจะทำงานนั้นให้สำเร็จ	1	2	3	4	5
3.ความผิดพลาดล้มเหลวไม่ทำให้คุณหมดกำลังใจ	1	2	3	4	5
4.บางครั้งความคิดใหม่ๆ หรืองานใหม่ๆ ก็เข้ามารบกวนความสนใจเดิมของคุณ	1	2	3	4	5
5.ยากที่คุณจะจดจ่ออยู่กับงานที่ต้องใช้เวลาหลาย ๆ เดือนกว่าจะทำสำเร็จ	1	2	3	4	5
6.คุณเปลี่ยนไปสนใจเป้าหมายใหม่ ๆ ทุก ๆ 2-3 เดือน	1	2	3	4	5
7.คุณเป็นคนขยัน	1	2	3	4	5
8.คุณสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้จนประสบความสำเร็จ	1	2	3	4	5
9.ความสนใจของคุณเปลี่ยนไปในแต่ละปี	1	2	3	4	5
10.คุณสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้แม้ว่าจะใช้เวลาหลายปี	1	2	3	4	5
11.คุณมักหมกมุ่นทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่พักหนึ่งแล้วก็หมดความสนใจไป	1	2	3	4	5
12.คุณเป็นคนทำงานหนัก	1	2	3	4	5

ภาคผนวก ค.

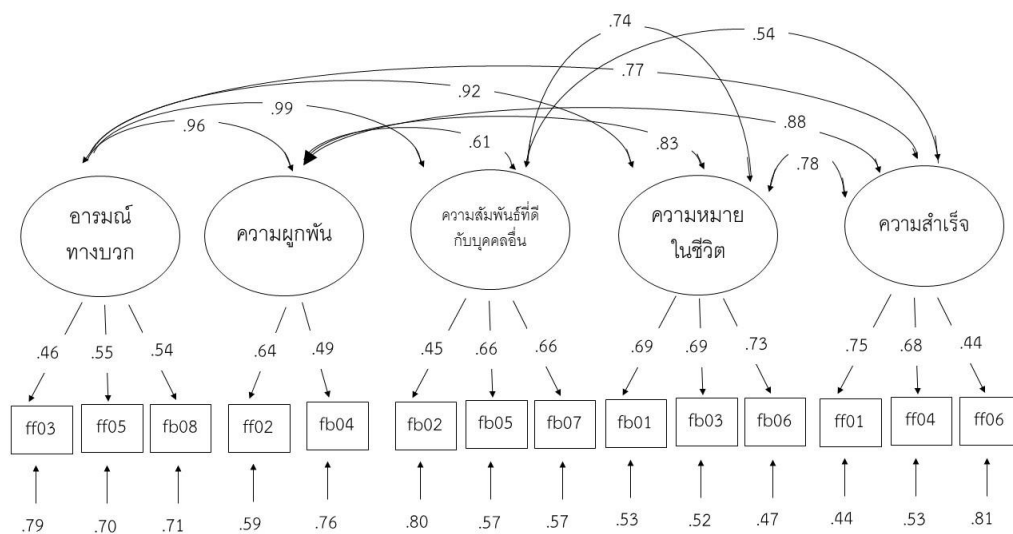
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การหาความตรงเชิงโครงสร้าง และการหาความเที่ยง

ส่วนที่ 1 การตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง

มาตรสุภาพะองค์รวม

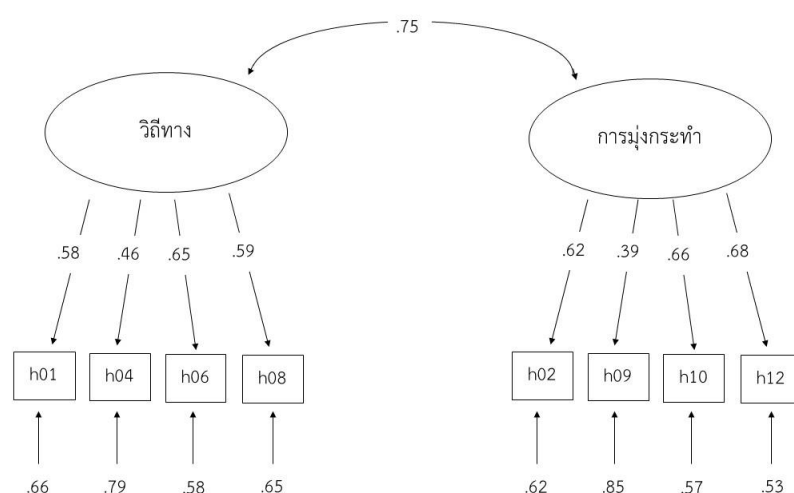
ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงโมเดลการวัด จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม ($CFI = .94$, $RMSEA = .06$, $SRMR = .05$; Hu & Bentler, 1998) น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .001$) และมีค่ามาตรฐานมากกว่า .40 สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง ทั้ง 5 องค์ประกอบ มีค่าอยู่ระหว่าง .54 - .99 อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบทั้ง 4 ตัว มีความสัมพันธ์สูงกับองค์ประกอบอารมณ์ทางบวก แสดงให้เห็นถึงว่าองค์ประกอบอารมณ์ทางบวกอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับความตรงเชิงจำแนก (discriminant validity) ซึ่งสาเหตุอาจจะเป็นเพราะ เมื่อบุคคลมีองค์ประกอบอื่น ๆ สูง เช่น รู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จ ภูมิใจในงาน มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง อาจส่งผลให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกควบคู่กันไปด้วย จึงอาจทำให้ไม่สามารถแยกอารมณ์ทางบวกกับองค์ประกอบอื่นได้อย่างชัดเจน ดังนั้นในการวิเคราะห์ผล ผู้วิจัยจึงนำทุกองค์ประกอบมารวมกัน



รูปที่ 1 โมเดลการวัดสุภาพะองค์รวม

มาตรการความหวัง

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงโมเดลการวัด จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .005$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม (CFI = .95, RMSEA = .06, SRMR = .04; Hu & Bentler, 1998) น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .001$) และมีค่ามาตรฐานมากกว่าหรือเท่ากับ .40 สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง ทั้ง 2 องค์ประกอบ มีค่าเท่ากับ .75



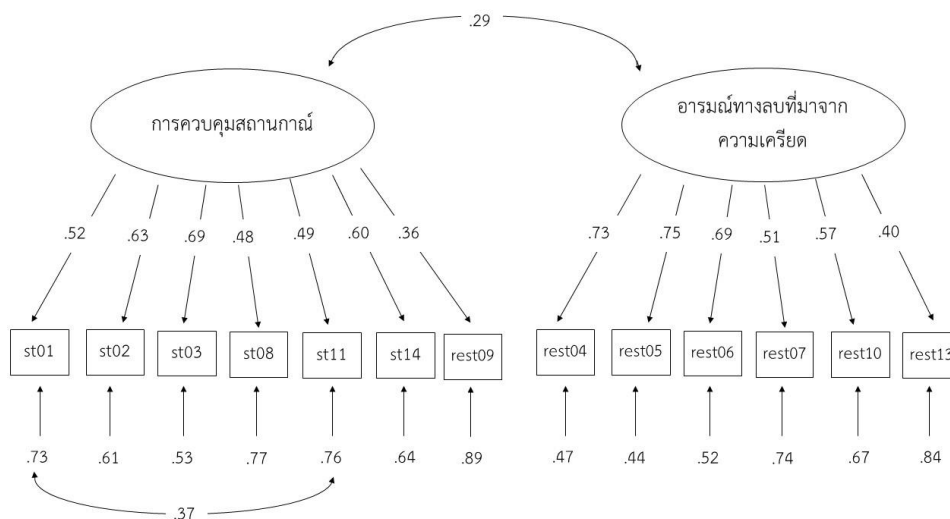
รูปที่ 2 โมเดลการวัดความหวัง

มาตรการรับรู้ความเครียด

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงโมเดลการวัด จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R พบว่า โมเดลการวัดไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ค่าไคสแควร์มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) มีดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่ไม่เหมาะสม (CFI = .54, RMSEA = .128, SRMR = .128; Hu & Bentler, 1998) ดังนั้นผู้วิจัยจึงลงนำข้อมูลมาวิเคราะห์องค์ประกอบ (factor analysis) พบว่า ข้อมูลของมาตรการรับรู้ความเครียดสามารถแบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านการควบคุมสถานการณ์ ($\alpha = .78$) และองค์ประกอบด้านอารมณ์ทางลบที่มาจากความเครียด ($\alpha = .75$) ทั้งสององค์ประกอบอธิบายความแปรปรวนของข้อคำถามได้ทั้งหมด 36.56%

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงโมเดลการวัด จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R อีกครั้ง โดยกำหนดให้การรับรู้ความเครียดมี 2 องค์ประกอบ พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม (CFI = .88, RMSEA = .07, SRMR = .07;

Hu & Bentler, 1998) อย่างไรก็ตาม เมื่อได้ตรวจสอบดัชนีการปรับโมเดล พบว่า มีพารามิเตอร์ 2 ตัวที่อาจจำเป็นต้องมีการประมาณค่าเพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะกำหนดให้ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้ ในข้อคำถาม “คุณรู้สึกหงุดหงิดใจในเรื่องที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดหมาย” (st01) และในข้อคำถาม “คุณรู้สึกโกรธเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ” (st11) มีความสัมพันธ์กัน และวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอีกครั้ง พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ($p < .001$) ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม (CFI = .92, RMSEA = .06, SRMR = .07; Hu & Bentler, 1998) นำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .001$) และมีค่ามาตรฐานมากกว่า .30 ความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนในการวัดมีค่าเท่ากับ .37 สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง ทั้ง 2 องค์ประกอบ มีค่าเท่ากับ .30



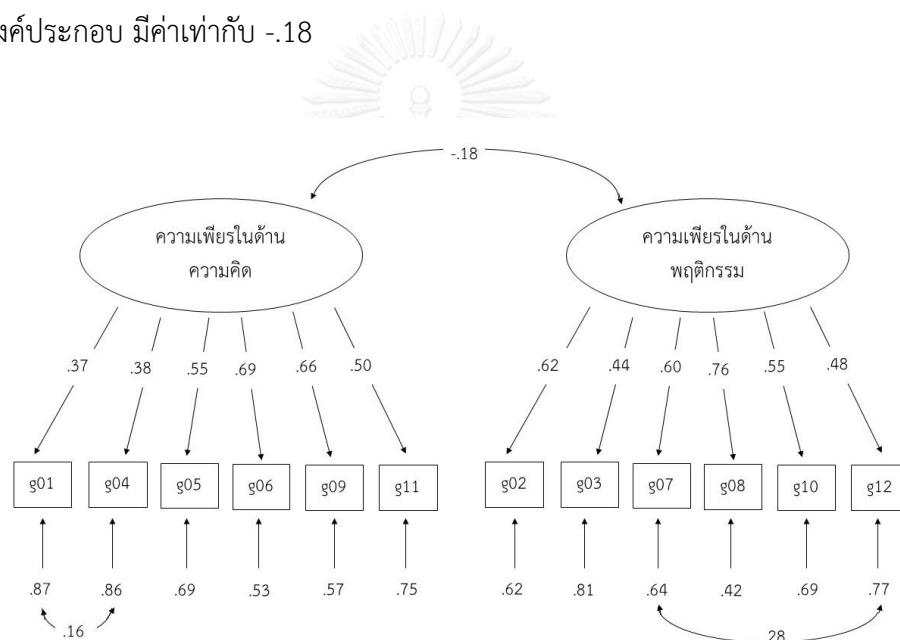
รูปที่ 3 โมเดลการวัดการรับรู้ความเครียด

สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยเลือกการคิดคะแนนความเครียดแบบรวมองค์ประกอบ เนื่องจากความเครียดจะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อบุคคลมีการประเมินทั้งด้านอารมณ์ทางเข้ามาคุกคามและการประเมินการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นร่วมกัน

มาตรความเพียร

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงโมเดลการวัด จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ด้วยโปรแกรม R พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม (CFI = .85, RMSEA = .08, SRMR = .07; Hu & Bentler, 1998) อย่างไรก็ตาม เมื่อได้ตรวจสอบดัชนีการปรับโมเดล พบว่า มีพารามิเตอร์ 4 ตัวที่อาจจำเป็นต้องมีการประมาณค่าเพิ่มเติม ผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะกำหนดให้ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้ ในข้อคำถาม “คุณเป็นคนขยัน” (g07)

และ ข้อคำถาม “คุณเป็นพนักงานหนัก” (g12) มีความสัมพันธ์กัน และ กำหนดให้ความคลาดเคลื่อนของตัวแปรสังเกตได้ ในข้อคำถาม “คุณมักจะกำหนดเป้าหมายไว้ก่อน แต่พอจะทำจริงกลับมุ่งไปทำเป้าหมายอื่นแทน” (g01) และข้อคำถาม “บางครั้งความคิดใหม่ ๆ หรืองานใหม่ ๆ ก็เข้ามา รบกวนความสนใจเดิมของคุณ” (g04) มีความสัมพันธ์กัน เมื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอีกครั้ง พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ยอมรับได้ ถึงแม้ว่าค่าไคสแควร์จะ มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แต่ดัชนีความสอดคล้องตัวอื่น มีค่าอยู่ในช่วงที่เหมาะสม (CFI = .88, RMSEA = .07, SRMR = .07; Hu & Bentler, 1998) น้ำหนักองค์ประกอบของตัวแปรสังเกตได้ทุกตัวยังคงมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .001$) และมีค่ามาตรฐานมากกว่า .30 ความสัมพันธ์ระหว่างความคลาดเคลื่อนในการวัดมีค่าเท่ากับ .28 และ .16 ตามลำดับ สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงทั้ง 2 องค์ประกอบ มีค่าเท่ากับ -.18



รูปที่ 4 โมเดลการวัดความเพียร

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบค่าความเที่ยง

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรวัดทั้ง 4 มาตร ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์มาตรสุภาพของคร่อม และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่น ๆ ทั้งหมด

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทบ	CITC (N = 60)	CITC (N = 300)	ข้อที่ นำไปใช้
อารมณ์ ทางบวก	+	1.คุณรู้สึกสนุกสนาน	.485*	.434*	√
	+	2.คุณมีความรู้สึกทางบวก	.586*	.543*	√
	+	3.คุณมีความพึงพอใจกับสิ่งที่มี	.386*	.489*	√
ความผูกพัน	+	1.คุณอินในสิ่งที่คุณทำ	.428*	.525*	√
	+	2.คุณเพลิดเพลินจนลืมเวลา เมื่อทำสิ่งที่คุณชอบ	-.041	-	
	+	3.คุณรู้สึกตื่นเต้นและสนใจใน สิ่งที่คุณทำ	.457*	.440*	√
ความสำเร็จ	+	1.คุณรู้สึกว่าสิ่งที่คุณทำมี ความก้าวหน้าและกำลังจะ ประสบความสำเร็จในไม่ช้านี้ แล้ว	.501*	.566*	√
	+	2.คุณประสบความสำเร็จใน เป้าหมายที่สำคัญที่คุณตั้งไว้	.442*	.509*	√
	+	3.คุณสามารถจัดการกับงานที่ คุณรับผิดชอบ	.341*	.398*	√
ความสัมพันธ์ ที่ดีกับ บุคคลอื่น	+	1.คุณได้รับการช่วยเหลือและ การสนับสนุนจากคนอื่นเมื่อ คุณต้องการความช่วยเหลือ	.401*	.353*	√
	+	2.คุณรู้สึกเป็นที่รัก	.570*	.521*	√
	+	3.คุณพึงพอใจในความสัมพันธ์ ส่วนตัวของคุณ	.585*	.499*	√
ความหมาย ในชีวิต	+	1.คุณใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมาย และอย่างมีความหมาย	.556*	.576*	√
	+	2.สิ่งที่คุณทำในชีวิตมีคุณค่า และคุ้มค่า	.561*	.594*	√

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC (N = 60)	CITC (N = 300)	ข้อที่ นำไปใช้
	+	3.คุณรู้สึกว่าคุณมีทิศทาง	.554*	.635*	√
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค	.829	.858	

หมายเหตุ * คือค่า CITC ที่ผ่านเกณฑ์ โดย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t(58) = .21$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)) และ โดย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t(298) = .09$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)) อย่างไรก็ตาม ค่า CITC ที่ติดลบ ผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามนั้นออก จึงไม่มีค่า CITC ในกลุ่มตัวอย่าง 300 คน

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์มาตรความหวัง และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆทั้งหมด

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC (N = 60)	CITC (N = 300)	ข้อที่ นำไปใช้
วิถีทาง	+	1.คุณสามารถคิดวิธีแก้ไขอุปสรรค ได้หลายวิธี	.508*	.460*	√
	+	2.ปัญหาต่าง ๆ สามารถแก้ไขได้ หลายวิธี	.445*	.374*	√
	+	3.คุณสามารถคิดหาวิธีการได้ มากมายที่จะทำให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ สำคัญที่สุดในชีวิต	.526*	.531*	√
	+	4.คุณคิดว่าคุณสามารถหาหนทาง แก้ปัญหาได้แม้ว่าคนอื่นอาจจะท้อ ใจไปแล้ว	.379*	.483*	√
การมุ่ง กระทำ	+	1.คุณมีพลังที่จะไล่ตามเป้าหมาย	.396*	.529*	√
	+	2.ประสบการณ์ในอดีตช่วยเตรียม ให้คุณพร้อมสำหรับอนาคต	.391*	.370*	√
	+	3.ที่ผ่านมาก่อนค่อนข้างประสบ ความสำเร็จในชีวิต	.528*	.487*	√
	+	4.คุณประสบความสำเร็จใน เป้าหมายที่ตั้งไว้	.412*	.512*	√

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทบ	CITC (N = 60)	CITC (N = 300)	ข้อที่ นำไปใช้
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.751	.769	

หมายเหตุ * คือค่า CITC ที่ผ่านเกณฑ์ โดย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r(58)=.21$, $\alpha =.05$ (หนึ่งหาง)) และ โดย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r(298)=.09$, $\alpha =.05$ (หนึ่งหาง))

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์มาตรการรับรู้ความเครียด และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆทั้งหมด

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทบ	CITC (N = 60)	CITC (N = 300)	ข้อที่ นำไปใช้
	-	คุณพบว่าตนเองมักนึกถึงในเรื่องที่ตนต้องทำให้สำเร็จ	-.235	-	
การควบคุมสถานการณ์	-	1.คุณรู้สึกหงุดหงิดใจในเรื่องที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดหมาย	.362*	.332*	✓
	-	2.คุณรู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสิ่งสำคัญในชีวิตได้	.454*	.374*	✓
	-	3.คุณรู้สึกกังวลใจและเครียด	.415*	.489*	✓
	-	4.คุณพบว่าตนเองไม่สามารถรับมือกับทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณต้องทำได้	.387*	.369*	✓
	-	5.คุณรู้สึกโกรธเพราะสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่นอกเหนือการควบคุมของคุณ	.181	.332*	✓
	-	6.คุณรู้สึกว่าเมื่ออุปสรรคมากมายเข้ามาจนคุณไม่สามารถเอาชนะได้	.388*	.475*	✓
	+	7.คุณสามารถควบคุมความหงุดหงิดในชีวิตได้	.364*	.362*	✓

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC (N = 60)	CITC (N = 300)	ข้อที่ นำไปใช้
อารมณ์ทาง ลบที่มาจาก ความเครียด	+	1.คุณสามารถจัดการกับปัญหาที่ เข้ามาในชีวิตได้สำเร็จ	.325*	.486*	✓
	+	2.คุณคิดว่าตนเองสามารถรับมือ กับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ อย่างมีประสิทธิภาพ	.518*	.476*	✓
	+	3.คุณมั่นใจว่า ตนเองมี ความสามารถจัดการกับปัญหา ส่วนตัวได้	.710*	.430*	✓
	+	4.คุณรู้สึกว่ามีสิ่งต่าง ๆ เป็นไปได้ ตั้งใจ	.337*	.320*	✓
	+	5.คุณคิดว่าตนเองสามารถ ควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ไว้ได้	.486*	.415*	✓
	+	6.คุณสามารถควบคุมการใช้เวลา ของตนเองได้	.250*	.169*	✓
			ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอน นบาค	.728	.761

หมายเหตุ * คือค่า CITC ที่ผ่านเกณฑ์ โดย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน กำหนดระดับความมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t(58) = .21$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)) และ โดย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน
กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($t(298) = .09$, $\alpha = .05$ (หนึ่งหาง)) อย่างไรก็ตาม ค่า CITC
ที่ติดลบ ผู้วิจัยได้ตัดข้อคำถามนั้นออก จึงไม่มีค่า CITC ในกลุ่มตัวอย่าง 300 คน และไม่ได้ถูกนำมา
วิเคราะห์การหาองค์ประกอบ

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์มาตรความเพียร และค่าสหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมข้ออื่นๆทั้งหมด

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC (N = 60)	CITC (N = 300)	ข้อที่ นำไปใช้
ความคิด	-	1.คุณมักจะกำหนดเป้าหมายไว้ก่อน แต่พอจะทำจริงกลับมุ่งไปทำ เป้าหมายอื่นแทน	.324*	.339*	✓

องค์ประกอบ	ทิศทาง	ข้อกระทง	CITC (N = 60)	CITC (N = 300)	ข้อที่ นำไปใช้
	-	2.บางครั้งความคิดใหม่ๆ หรืองาน ใหม่ๆก็เข้ามารบกวนความสนใจเดิม ของคุณ	.281*	.208*	√
	-	3.ยากที่คุณจะจดจ่ออยู่กับงานที่ต้อง ใช้เวลาหลาย ๆ เดือนกว่าจะทำ สำเร็จ	.250*	.414*	√
	-	4.คุณเปลี่ยนไปสนใจเป้าหมายใหม่ ๆ ทุก ๆ 2-3 เดือน	.537*	.470*	√
	-	5.ความสนใจของคุณเปลี่ยนไปในแต่ ละปี	.451*	.281*	√
	-	6.คุณมักหมกมุ่นทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอยู่ พักหนึ่งแล้วก็หมดความสนใจไป	.203	.282*	√
พฤติกรรม	+	1.เมื่อคุณเริ่มงานอะไรไป คุณก็มักจะ ทำงานนั้นให้สำเร็จ	.261*	.433*	√
	+	2.ความผิดพลาดล้มเหลวไม่ทำให้คุณ หมดกำลังใจ	.144	.149*	√
	+	3.คุณเป็นคนขยัน	.357*	.446*	√
	+	4.คุณสามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้จนประสบความสำเร็จ	.465*	.449*	√
	+	5.คุณสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่าจะใช้เวลาหลายปี	.314*	.380*	√
	+	6.คุณเป็นคนทำงานหนัก	.328*	.291*	√
		ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค	.686	.708	

หมายเหตุ * คือค่า CITC ที่ผ่านเกณฑ์ โดย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน กำหนดระดับความมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r(58)=.21$, $\alpha =.05$ (หนึ่งหาง)) และ โดย ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน
กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r(298)=.09$, $\alpha =.05$ (หนึ่งหาง))

ภาคผนวก ง.

ใบรับรองโครงการวิจัย

AF 01-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์/โทรสาร: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 131/2559

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 087.1/59 : อิทธิพลของความเครียดและความเครียดในความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง
และสุขภาพของครัวเรือน
ผู้วิจัยหลัก : นางสาวเบญจรัตน์ จงจำรัสพันธ์
หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม... *[Signature]* ลงนาม... *[Signature]*
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์เป็ริดา หัตถประเสริฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิร ชัยชนะวงศาโรจน์)
ประธาน กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 14 กรกฎาคม 2559 วันหมดอายุ : 13 กรกฎาคม 2560

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้เข้าร่วมในการวิจัยและ ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้เข้าร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย *[Signature]* *[Signature]*
ชื่อโครงการวิจัย: 087.1/59
- 4) แบบทดสอบ *[Signature]* *[Signature]*
วันที่รับรอง: 14 ก.ค. 2559
วันหมดอายุ: 13 ก.ค. 2560

เงื่อนไข

1. ชื่อสถาบันทราบ ว่าเป็นการเปิดเผยต่อสาธารณะ หากดำเนินการเพื่อข้อมูลการวิจัยอื่น ให้แจ้งทราบชุดคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องหยุด เมื่อมีสถานการณ์ของชุดข้อมูลใหม่ด้วยหรือไม่ส่งต่อ : เขียน หรือส่งรายงาน
ความก้าวหน้าการวิจัย
3. เมื่อดำเนินการวิจัยพบสิ่งผิดปกติในโครงการวิจัยอย่างเร่งด่วน
4. วัตถุประสงค์ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้เข้าร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้เข้าร่วมในการวิจัย แบบเอกสารเชิงดูเจ้า
ร่วมวิจัย (ถ้ามี) และของที่ประทับตราคณะกรรมการท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ใดที่ส่งผลกระทบต่อสถาบันที่เป็นข้อมูลหรือข้อมูลของคณะกรรมการ หรือระบบคณะกรรมการภายใน 7 วันทำการ
6. หากมีกทพได้ลงมติต่อกรรมการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมรับรองดำเนินการ

ภาคผนวก จ.

ตัวอย่างรายงานผลการตรวจสอบความตรงของโมเดลการวัด

โมเดลการวัดสุขภาวะองค์กรรวม

คำสั่งที่ใช้

```
flourish.cfa.6 <- 'p =~ ff03 + ff05 + fb08
e =~ ff02 + fb04
a =~ ff01 + ff04 + ff06
m =~ fb01+ fb03 + fb06
r =~ fb02 + fb05 + fb07'
cfa.6 <- cfa(flourish.cfa.6, data = dataB)
summary(cfa.6, fit.measures = TRUE, standardize = TRUE)
```

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

	Used	Total
Number of observations	269	300
Estimator	ML	
Minimum Function Test Statistic		122.042
Degrees of freedom		67
P-value (Chi-square)		0.000

Model test baseline model:

Minimum Function Test Statistic	1075.948
Degrees of freedom	91
P-value	0.000

User model versus baseline model:

Comparative Fit Index (CFI)	0.944
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.924

Loglikelihood and Information Criteria:

Loglikelihood user model (H0)	NA
Loglikelihood unrestricted model (H1)	NA
Number of free parameters	38
Akaike (AIC)	NA
Bayesian (BIC)	NA

Root Mean Square Error of Approximation:

RMSEA	0.055
90 Percent Confidence Interval	0.039 0.071
P-value RMSEA \leq 0.05	0.275

Standardized Root Mean Square Residual:

SRMR	0.049
------	-------

Parameter estimates:

Information	Expected
Standard Errors	Standard

	Estimate	Std.err	Z-value	P(> z)	Std.lv	Std.all
--	----------	---------	---------	---------	--------	---------

Latent variables:

p =~

ff03	1.000				0.394	0.460
ff05	1.128	0.175	6.433	0.000	0.444	0.552
fb08	1.226	0.192	6.376	0.000	0.483	0.543

e =~

ff02	1.000				0.526	0.637
------	-------	--	--	--	-------	-------

fb04	0.748	0.113	6.596	0.000	0.393	0.489
a =~						
ff01	1.000				0.633	0.748
ff04	0.922	0.099	9.273	0.000	0.584	0.684
ff06	0.502	0.080	6.253	0.000	0.318	0.438
m =~						
fb01	1.000				0.534	0.689
fb03	1.014	0.105	9.622	0.000	0.541	0.692
fb06	1.222	0.122	10.010	0.000	0.652	0.728
r =~						
fb02	1.000				0.355	0.449
fb05	1.567	0.261	6.010	0.000	0.557	0.657
fb07	1.642	0.273	6.012	0.000	0.584	0.657
Covariances:						
p ~~						
e	0.199	0.036	5.535	0.000	0.960	0.960
a	0.191	0.035	5.403	0.000	0.767	0.767
m	0.192	0.033	5.761	0.000	0.915	0.915
r	0.140	0.029	4.787	0.000	0.999	0.999
e ~~						
a	0.293	0.043	6.769	0.000	0.881	0.881
m	0.234	0.036	6.433	0.000	0.833	0.833
r	0.114	0.027	4.271	0.000	0.610	0.610
a ~~						
m	0.264	0.039	6.854	0.000	0.781	0.781
r	0.122	0.028	4.405	0.000	0.542	0.542
m ~~						
r	0.140	0.028	5.043	0.000	0.738	0.738

Variances:

ff03	0.576	0.053	0.576	0.788
ff05	0.451	0.044	0.451	0.696
fb08	0.558	0.054	0.558	0.706
ff02	0.405	0.055	0.405	0.594
fb04	0.493	0.049	0.493	0.761
ff01	0.316	0.043	0.316	0.440
ff04	0.389	0.045	0.389	0.533
ff06	0.427	0.039	0.427	0.808
fb01	0.315	0.034	0.315	0.525
fb03	0.318	0.034	0.318	0.521
fb06	0.377	0.043	0.377	0.470
fb02	0.500	0.047	0.500	0.798
fb05	0.409	0.047	0.409	0.569
fb07	0.447	0.052	0.447	0.568
p	0.155	0.042	1.000	1.000
e	0.277	0.063	1.000	1.000
a	0.401	0.065	1.000	1.000
m	0.285	0.048	1.000	1.000
r	0.126	0.037	1.000	1.000

CHULALONGKORN UNIVERSITY

โมเดลการวัดความหวัง

คำสั่งที่ใช้

```
hope.cfa.2 <- 'path =~ NA*h01 + p1*h01 + p2*h04 + p3*h06 + p4*h08
agen =~ NA*h02 + i1*h02 + i2*h09 + i3*h10 + i4*h12
p1 == 4 - p2 - p3 - p4
i1 == 4 - i2 - i3 - i4
path ~ NA*1
agen ~ NA*1
h01 ~ o1*1
h04 ~ o2*1
h06 ~ o3*1
h08 ~ o4*1'
```

```

h02 ~ n1*1
h09 ~ n2*1
h10 ~ n3*1
h12 ~ n4*1
o1 == 0 - o2 - o3 - o4
n1 == 0 - n2 - n3 - n4 '

```

```

cfa.2 <- cfa(hope.cfa.2, data = dataA , missing = "fiml", test = "yuan.bentler", se = "robust" )
summary(cfa.2, fit.measures = TRUE, standardize = TRUE)

```

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

Number of observations 300

Number of missing patterns 4

Estimator	ML	Robust
Minimum Function Test Statistic	42.061	38.914
Degrees of freedom	19	19
P-value (Chi-square)	0.002	0.005
Scaling correction factor for the Yuan-Bentler correction		1.081

Model test baseline model:

Minimum Function Test Statistic	471.795	397.596
Degrees of freedom	28	28
P-value	0.000	0.000

User model versus baseline model:

Comparative Fit Index (CFI)	0.948	0.946
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.923	0.921

Loglikelihood and Information Criteria:

Loglikelihood user model (H0)	-2107.871	-2107.871		
Scaling correction factor for the MLR correction		1.005		
Loglikelihood unrestricted model (H1)	-2086.840	-2086.840		
Scaling correction factor for the MLR correction		1.129		
Number of free parameters	25	25		
Akaike (AIC)	4265.741	4265.741		
Bayesian (BIC)	4358.336	4358.336		
Sample-size adjusted Bayesian (BIC)	4279.051	4279.051		
Root Mean Square Error of Approximation:				
RMSEA	0.064	0.059		
90 Percent Confidence Interval	0.038 0.090	0.033 0.085		
P-value RMSEA <= 0.05	0.177	0.255		
Standardized Root Mean Square Residual:				
SRMR	0.042	0.042		

Parameter estimates:

Information	Observed
Standard Errors	Robust.huber.white

Estimate	Std.err	Z-value	P(> z)	Std.lv	Std.all
----------	---------	---------	---------	--------	---------

Latent variables:

path =~

h01	(p1)	0.966	0.100	9.653	0.000	0.343	0.580
h04	(p2)	0.809	0.097	8.382	0.000	0.287	0.462
h06	(p3)	1.206	0.109	11.109	0.000	0.428	0.646
h08	(p4)	1.019	0.083	12.264	0.000	0.362	0.594

agen =~

h02	(i1)	1.052	0.108	9.752	0.000	0.406	0.618
h09	(i2)	0.651	0.110	5.906	0.000	0.251	0.394
h10	(i3)	1.153	0.101	11.409	0.000	0.445	0.655
h12	(i4)	1.144	0.094	12.104	0.000	0.442	0.683

Covariances:

path ~~

agen		0.103	0.014	7.212	0.000	0.752	0.752
------	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Intercepts:

path		3.152	0.025	124.604	0.000	8.876	8.876
agen		3.080	0.027	114.854	0.000	7.979	7.979
h01	(o1)	0.008	0.318	0.025	0.980	0.008	0.014
h04	(o2)	0.849	0.313	2.714	0.007	0.849	1.364
h06	(o3)	-0.698	0.345	-2.025	0.043	-0.698	-1.054
h08	(o4)	-0.159	0.263	-0.604	0.546	-0.159	-0.260
h02	(n1)	-0.104	0.336	-0.308	0.758	-0.104	-0.158
h09	(n2)	1.439	0.348	4.140	0.000	1.439	2.255
h10	(n3)	-0.676	0.314	-2.154	0.031	-0.676	-0.995
h12	(n4)	-0.660	0.294	-2.244	0.025	-0.660	-1.021

Variances:

h01		0.233	0.033			0.233	0.664
h04		0.305	0.024			0.305	0.787
h06		0.256	0.029			0.256	0.582
h08		0.240	0.023			0.240	0.647

h02	0.266	0.033	0.266	0.618
h09	0.344	0.032	0.344	0.845
h10	0.263	0.037	0.263	0.570
h12	0.223	0.039	0.223	0.534
path	0.126	0.017	1.000	1.000
agen	0.149	0.022	1.000	1.000

Constraints:	Slack (>=0)
p1 - (4-p2-p3-p4)	0.000
i1 - (4-i2-i3-i4)	0.000
o1 - (0-o2-o3-o4)	0.000
n1 - (0-n2-n3-n4)	0.000

โมเดลการวัดการรับรู้ความเครียด

คำสั่งที่ใช้

```

stress.cfa.3 <- 'con =~ NA*rest04 + p1*rest04 + p2*rest05 + p3*rest06 + p4*rest07 + p5*rest10 + p6*rest13
               re =~ NA*st01 + i1*st01 + i2*st02 + i3*st03 + i4*st08 + i5*st11 + i6*st14 + i7*rest09
               p1 == 6 - p2 - p3 - p4 - p5 - p6
               i1 == 7 - i2 - i3 - i4 - i5 - i6 - i7
               con ~ NA*1
               re ~ NA*1

               rest04 ~ o1*1
               rest05 ~ o2*1
               rest06 ~ o3*1
               rest07 ~ o4*1
               rest10 ~ o5*1
               rest13~ o6*1
               st01~ n1*1
               st02 ~ n2*1
               st03~ n3*1
               st08~ n4*1
               st11 ~ n5*1
               st14~ n6*1
               rest09~ n7*1

```

```
o1 == 0 - o2 - o3 - o4 -o5 -o6
n1 == 0 - n2 - n3 -n4 - n5 -n6 - n7
st01 ~~~ st11'
```

```
cfa.3 <- cfa(stress.cfa.3, data = dataA , missing = "fiml", test = "yuan.bentler", se = "robust" )
summary(cfa.3, fit.measures = TRUE, standardize = TRUE)
```

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

stimator	ML	Robust
Minimum Function Test Statistic	146.066	125.969
Degrees of freedom	63	63
P-value (Chi-square)	0.000	0.000
Scaling correction factor for the Yuan-Bentler correction		1.160

Model test baseline model:

Minimum Function Test Statistic	977.426	824.818
Degrees of freedom	78	78
P-value	0.000	0.000

User model versus baseline model:

Comparative Fit Index (CFI)	0.908	0.916
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.886	0.896

Loglikelihood and Information Criteria:

Loglikelihood user model (H0)	NA	NA
Scaling correction factor for the MLR correction	0.969	
Loglikelihood unrestricted model (H1)	NA	NA
Scaling correction factor	1.122	

for the MLR correction

Number of free parameters	41	41
Akaike (AIC)	NA	NA
Bayesian (BIC)	NA	NA

Root Mean Square Error of Approximation:

RMSEA	0.066	0.058
90 Percent Confidence Interval	0.052 0.080	0.044 0.071
P-value RMSEA \leq 0.05	0.029	0.169

Standardized Root Mean Square Residual:

SRMR	0.066	0.066
------	-------	-------

Parameter estimates:

Information	Observed
Standard Errors	Robust.huber.white

	Estimate	Std.err	Z-value	P(> z)	Std.lv	Std.all
--	----------	---------	---------	---------	--------	---------

Latent variables:

con =~

rest04	(p1)	1.069	0.063	17.033	0.000	0.508	0.731
rest05	(p2)	1.315	0.072	18.384	0.000	0.625	0.747
rest06	(p3)	1.131	0.075	15.045	0.000	0.538	0.691
rest07	(p4)	0.910	0.085	10.716	0.000	0.433	0.507
rest10	(p5)	0.874	0.079	11.054	0.000	0.416	0.571
rest13	(p6)	0.700	0.103	6.803	0.000	0.333	0.397

re =~

st01	(i1)	0.949	0.112	8.475	0.000	0.464	0.521
st02	(i2)	1.129	0.101	11.155	0.000	0.551	0.625
st03	(i3)	1.432	0.133	10.797	0.000	0.699	0.690
st08	(i4)	0.845	0.103	8.199	0.000	0.413	0.481
st11	(i5)	0.891	0.094	9.489	0.000	0.435	0.491
st14	(i6)	1.148	0.115	10.013	0.000	0.561	0.599
rest09	(i7)	0.606	0.114	5.316	0.000	0.296	0.335

Covariances:

st01 ~~

st11	0.214	0.051	4.189	0.000	0.214	0.366
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

con ~~

re	0.067	0.022	3.046	0.002	0.291	0.291
----	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Intercepts:

con	1.559	0.031	49.877	0.000	3.279	3.279	
re	2.941	0.033	88.678	0.000	6.025	6.025	
rest04	(o1)	-0.166	0.103	-1.605	0.109	-0.166	-0.239
rest05	(o2)	-0.677	0.112	-6.028	0.000	-0.677	-0.809
rest06	(o3)	-0.531	0.119	-4.467	0.000	-0.531	-0.682
rest07	(o4)	0.502	0.137	3.658	0.000	0.502	0.588
rest10	(o5)	0.277	0.130	2.134	0.033	0.277	0.380
rest13	(o6)	0.595	0.165	3.612	0.000	0.595	0.709
st01	(n1)	0.814	0.337	2.414	0.016	0.814	0.915
st02	(n2)	-0.269	0.307	-0.876	0.381	-0.269	-0.305
st03	(n3)	-0.811	0.398	-2.037	0.042	-0.811	-0.800
st08	(n4)	0.531	0.306	1.735	0.083	0.531	0.619
st11	(n5)	0.497	0.278	1.790	0.073	0.497	0.561
st14	(n6)	-0.557	0.336	-1.656	0.098	-0.557	-0.596
rest09	(n7)	-0.204	0.348	-0.588	0.557	-0.204	-0.232

Variances:

rest04	0.225	0.027	0.225	0.466
rest05	0.309	0.040	0.309	0.442
rest06	0.316	0.036	0.316	0.522
rest07	0.542	0.051	0.542	0.743
rest10	0.358	0.037	0.358	0.674
rest13	0.593	0.050	0.593	0.842
st01	0.577	0.061	0.577	0.729
st02	0.473	0.057	0.473	0.609
st03	0.539	0.083	0.539	0.525
st08	0.566	0.056	0.566	0.769
st11	0.594	0.055	0.594	0.759
st14	0.560	0.062	0.560	0.641
rest09	0.690	0.056	0.690	0.888
con	0.226	0.024	1.000	1.000
re	0.238	0.026	1.000	1.000

Constraints:

Slack (≥ 0)

p1 - (6-p2-p3-p4-p5-p6)	0.000
i1 - (7-i2-i3-i4-i5-i6-i7)	0.000
o1 - (0-o2-o3-o4-o5-o6)	0.000
n1 - (0-n2-n3-n4-n5-n6-n7)	0.000

โมเดลการวัดความเพียร

คำสั่งที่ใช้

```

grit.cfa.4 <- 'pa =~ NA*g01 + p1*g01 + p2*g04 + p3*g05 + p4*g06 + p5*g09 + p6*g11
pe =~ NA*g02 + i1*g02 + i2*g03 + i3*g07 + i4*g08 + i5*g10 + i6*g12
p1 == 6 - p2 - p3 - p4 - p5 - p6
i1 == 6 - i2 - i3 - i4 - i5 - i6
pa ~ NA*1
pe ~ NA*1
g01 ~ o1*1
g04 ~ o2*1

```

```

g05 ~ o3*1
g06 ~ o4*1
g09 ~ o5*1
g11 ~ o6*1
g02 ~ n1*1
g03 ~ n2*1
g07 ~ n3*1
g08 ~ n4*1
g10 ~ n5*1
g12 ~ n6*1
o1 == 0 - o2 - o3 - o4 -o5 -o6
n1 == 0 - n2 - n3 -n4 - n5 -n6
g07 ~~ g12
g01 ~~ g04 '

```

```

cfa.4 <- cfa(grit.cfa.4, data = dataA , missing = "fiml", test = "yuan.bentler", se = "robust" )
summary(cfa.4, fit.measures = TRUE, standardize = TRUE)

```

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

Number of observations	300	
Number of missing patterns	5	
Estimator	ML	Robust
Minimum Function Test Statistic	140.028	123.942
Degrees of freedom	51	51
P-value (Chi-square)	0.000	0.000
Scaling correction factor		1.130
		for the Yuan-Bentler correction

Model test baseline model:

Minimum Function Test Statistic	774.053	668.125
Degrees of freedom	66	66
P-value	0.000	0.000

User model versus baseline model:

Comparative Fit Index (CFI)	0.874	0.879
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.837	0.843

Loglikelihood and Information Criteria:

Loglikelihood user model (H0)	-4622.201	-4622.201
Scaling correction factor for the MLR correction		0.942
Loglikelihood unrestricted model (H1)	-4552.187	-4552.187
Scaling correction factor for the MLR correction		1.090
Number of free parameters	39	39
Akaike (AIC)	9322.402	9322.402
Bayesian (BIC)	9466.849	9466.849
Sample-size adjusted Bayesian (BIC)	9343.164	9343.164

Root Mean Square Error of Approximation:

RMSEA	0.076	0.069
90 Percent Confidence Interval	0.061 0.092	0.055 0.084
P-value RMSEA <= 0.05	0.002	0.016

Standardized Root Mean Square Residual:

SRMR	0.067	0.067
------	-------	-------

Parameter estimates:

Information	Observed
-------------	----------

		Standard Errors	Robust.huber.white				
		Estimate	Std.err	Z-value	P(> z)	Std.lv	Std.all
Latent variables:							
pa =~							
g01	(p1)	0.657	0.120	5.490	0.000	0.351	0.365
g04	(p2)	0.604	0.107	5.669	0.000	0.323	0.378
g05	(p3)	1.100	0.127	8.683	0.000	0.588	0.553
g06	(p4)	1.308	0.142	9.232	0.000	0.699	0.690
g09	(p5)	1.317	0.124	10.630	0.000	0.704	0.657
g11	(p6)	1.015	0.129	7.850	0.000	0.542	0.499
pe =~							
g02	(i1)	0.977	0.082	11.853	0.000	0.510	0.616
g03	(i2)	0.799	0.106	7.544	0.000	0.417	0.437
g07	(i3)	1.121	0.100	11.164	0.000	0.584	0.603
g08	(i4)	1.195	0.086	13.914	0.000	0.623	0.759
g10	(i5)	0.937	0.084	11.157	0.000	0.489	0.553
g12	(i6)	0.970	0.107	9.060	0.000	0.506	0.478
Covariances:							
g07 ~~							
g12		0.202	0.058	3.468	0.001	0.202	0.282
g01 ~~							
g04		0.113	0.048	2.368	0.018	0.113	0.160
pa ~~							
pe		-0.051	0.030	-1.680	0.093	-0.181	-0.181
Intercepts:							
pa		3.184	0.037	85.707	0.000	5.958	5.958
pe		3.520	0.035	99.300	0.000	6.751	6.751
g01	(o1)	0.909	0.379	2.397	0.017	0.909	0.944

g04	(o2)	1.616	0.349	4.627	0.000	1.616	1.891
g05	(o3)	-0.318	0.411	-0.774	0.439	-0.318	-0.299
g06	(o4)	-1.458	0.448	-3.252	0.001	-1.458	-1.437
g09	(o5)	-0.870	0.400	-2.177	0.029	-0.870	-0.813
g11	(o6)	0.121	0.417	0.291	0.771	0.121	0.112
g02	(n1)	0.466	0.293	1.589	0.112	0.466	0.563
g03	(n2)	0.764	0.370	2.062	0.039	0.764	0.800
g07	(n3)	-0.659	0.360	-1.833	0.067	-0.659	-0.680
g08	(n4)	-0.655	0.309	-2.117	0.034	-0.655	-0.798
g10	(n5)	0.145	0.294	0.494	0.621	0.145	0.164
g12	(n6)	-0.061	0.380	-0.161	0.872	-0.061	-0.058

Variances:

g01	0.804	0.073	0.804	0.867
g04	0.626	0.060	0.626	0.857
g05	0.784	0.079	0.784	0.694
g06	0.539	0.084	0.539	0.525
g09	0.652	0.097	0.652	0.568
g11	0.888	0.093	0.888	0.751
g02	0.425	0.049	0.425	0.621
g03	0.737	0.066	0.737	0.809
g07	0.597	0.061	0.597	0.636
g08	0.285	0.038	0.285	0.423
g10	0.541	0.060	0.541	0.694
g12	0.862	0.082	0.862	0.771
pa	0.286	0.034	1.000	1.000
pe	0.272	0.034	1.000	1.000

Constraints:

Slack (≥ 0)

p1 - (6-p2-p3-p4-p5-p6)	0.000
i1 - (6-i2-i3-i4-i5-i6)	0.000

o1 - (0-o2-o3-o4-o5-o6)	0.000
n1 - (0-n2-n3-n4-n5-n6)	0.000



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวเบญจรัตน์ จงจรัสพันธ์ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2555 ต่อมาในปี 2558 ได้เข้าศึกษาต่อสาขาจิตวิทยาพัฒนาการ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

