

อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อ
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2556

อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อ
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พฤษภาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อ
ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
พฤษภาคม 2556

สุคนธ์จิต อุปนันชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิัญญา วัฒนโธ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี 3) เพื่อทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรีด้วยการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 221 คน ที่ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ มาตรการวัดพลังสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต มาตรการวัดการสนับสนุนทางสังคม มาตรการวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนและมาตรการวัดการรับรู้ความสามารถของตน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติเชิงอ้างอิง ได้แก่ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) แบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (stepwise)

ผลการวิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรีอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การแปลผลของกรมสุขภาพจิต โดยพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านกำลังใจอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือด้านการจัดการกับปัญหาและด้านความมั่นคงทางอารมณ์ตามลำดับ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากครูและจากเพื่อน การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .580, .387, .409, .609$ และ $.611$ ตามลำดับ, $p < .01$ ทุกกรณี) แต่มีเพียงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนเท่านั้นที่สามารถทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรีได้ โดยพบว่าตัวทำนายที่ดีที่สุดที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาเป็นลำดับแรกคือการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งสามารถอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ $.373$ ($R^2 = .373$) เมื่อเพิ่มตัวแปรทำนายคือการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวพบว่าค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพิ่มขึ้นเป็น $.504$ ($R^2 = .504$) และเมื่อเพิ่มตัวแปรทำนายคือการ

เห็นคุณค่าแห่งตนพบว่าค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพิ่มขึ้นเป็น 52.8 ($R^2 = .528$)



THE EFFECTS OF SOCIAL SUPPORT, SELF ESTEEM AND SELF-EFFICACY ON
RESILIENCE OF STUDENT IN NONTHABURI PROVINCE



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Program in Developmental Psychology at Srinakharinwirot University

May 2013

Sukonjit Upananchai. (2013). *The Effects of Social support, Self esteem and Self-efficacy on Resilience of Students in Nonthaburi Province*. Master's project, M.Ed. (Development Psychology). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor: Assistant Professor Vitanya Vanno.

The purposes of this research were 1) to study the resilience level of the students in Nonthaburi province, 2) to study the relationships between social support, self esteem, self-efficacy, and resilience of the students in Nonthaburi province, and 3) to predict the resilience of the students in Nonthaburi province resulted from the basis of social support, self esteem, and self-efficacy.

The samples were 221 students studying in Mathayomsuksa 6 in Pakkred Secondary School, Nonthaburi province in the academic year 2012, who were selected by stratified random sampling. The measure instruments were 1) the Resilience Quotient (RQ) Scale from the Department of Mental Health of Thailand, 2) the social support scale 3) the self esteem scale and, 4) the self-efficacy scale. The data were analyzed based on the descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation, including the inferential statistics such as Pearson's product moment correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis.

The results of the research revealed that the overall and subscale score of resilience of the students studying in Mathayomsuksa 6 in Nonthaburi province were at the normal level according to the criteria of the Department of Mental Health of Thailand. Based on the research, the resilience pertaining to the moral support of the students studying in Mathayomsuksa 6 in Nonthaburi province was highest. The second highest was the problem resolution and emotional stability respectively. The supporting from family, teacher, and friend, self esteem and self efficacy had significantly positive correlations with resilience at the .01 level $r = .580, .387, .409, .609$ and $.611$ respectively, $p < .01$ in all cases). However, the results showed that resilience of the students studying in Mathayomsuksa 6 in Nonthaburi province can be predicted only for the family support, self efficacy, and self esteem, the percentage of the predicted resilience was 52.8 ($R^2 = .528$). The best predicting variable was the self efficacy which could be explained the significant statistical variable of

resilience at the .01 level with the predicting coefficient rate at .373 ($R^2 = .373$). When added the predicting variable which was the social family support, the predicting coefficient rate significantly increased at .01 which increased to .504 ($R^2 = .504$). When added the predicting variable which was the self esteem, the predicting coefficient rate significantly increased at .01 which increased to 52.8 ($R^2 = .528$).



ประกาศคุณูปการ

สารนิพนธ์ฉบับนี้ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิถีธัญญา วัฒนโณ อาจารย์ที่ปรึกษาที่กรุณาสละเวลาให้การดูแลและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉัฐวิทย์ สิทธิศิริวรณ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร กรรมการสอบสารนิพนธ์ที่กรุณาสละเวลาให้การดูแลและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณ คุณแม่ พี่สาวและน้องสาวที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่ทำสารนิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ที่อบรมสั่งสอน ให้คำปรึกษา และให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาระดับมหาบัณฑิตแก่ผู้วิจัยและขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนๆ นิสิตปริญญาโทสาขาจิตวิทยาพัฒนาการที่คอยให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ และให้การช่วยเหลือในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนปากเกร็ดที่อนุญาตให้ใช้สถานที่ให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตอบแบบสอบถามให้แก่ผู้วิจัย

สุคนธ์จิต อุปนนชัย

สารบัญ

| บทที่ | หน้า |
|--|------|
| 1 บทนำ..... | 1 |
| ภูมิหลัง..... | 1 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย..... | 4 |
| ความสำคัญของการวิจัย..... | 4 |
| ขอบเขตการวิจัย..... | 5 |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย..... | 5 |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... | 5 |
| ตัวแปรที่ศึกษา..... | 5 |
| นิยามปฏิบัติการ..... | 5 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 8 |
| สมมติฐานการวิจัย..... | 8 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 9 |
| แนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์..... | 10 |
| ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์..... | 10 |
| ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางอารมณ์..... | 12 |
| องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์..... | 13 |
| คุณลักษณะของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์..... | 14 |
| ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์..... | 16 |
| การวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์..... | 19 |
| แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม..... | 22 |
| ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม..... | 22 |
| ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม..... | 23 |
| แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม..... | 25 |
| องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม..... | 26 |
| ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสนับสนุนทางสังคม..... | 28 |

สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ | หน้า |
|---|-----------|
| 2 (ต่อ) | |
| การวัดการสนับสนุนทางสังคม..... | 30 |
| แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าแห่งตน..... | 31 |
| ความหมายของการเห็นคุณค่าแห่งตน | 31 |
| ความสำคัญของการเห็นคุณค่าแห่งตน..... | 32 |
| องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าแห่งตน..... | 34 |
| ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตน..... | 35 |
| การวัดการเห็นคุณค่าแห่งตน..... | 39 |
| แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน..... | 41 |
| ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน..... | 41 |
| ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตน..... | 41 |
| องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตน..... | 42 |
| ปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน..... | 44 |
| การวัดการรับรู้ความสามารถของตน..... | 46 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 49 |
| 3 วิธีการดำเนินการวิจัย..... | 51 |
| กำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง..... | 51 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 52 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 61 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 61 |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 62 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 62 |
| ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง | 62 |
| ส่วนที่ 2 การศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6..... | 63 |

สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ | หน้า |
|--|-----------|
| 4 (ต่อ) | |
| ส่วนที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ ในการศึกษา..... | 67 |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... | 72 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย..... | 72 |
| ตัวแปรที่ศึกษา..... | 72 |
| สมมติฐานในการวิจัย..... | 72 |
| วิธีดำเนินการวิจัย..... | 72 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 73 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 74 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 74 |
| ผลการวิจัย..... | 74 |
| สรุปและอภิปรายผลการวิจัย..... | 76 |
| ข้อเสนอแนะ..... | 79 |
| ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย..... | 79 |
| ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป..... | 80 |
| บรรณานุกรม..... | 81 |
| ภาคผนวก..... | 91 |
| ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 92 |
| ภาคผนวก ข ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 100 |
| ภาคผนวก ค ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ..... | 106 |

สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ | หน้า |
|--|------|
| ภาคผนวก ง หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและหนังสือขออนุญาต ใช้แบบสอบถามพลังสุขภาพจิต..... | 108 |
| ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์..... | 114 |



บัญชีตาราง

| ตาราง | หน้า |
|---|------|
| 1 จำนวนประชากรและตัวอย่าง จำแนกตามสาขาวิชา..... | 52 |
| 2 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง..... | 62 |
| 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ใน ระดับต่างๆ ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต..... | 63 |
| 4 ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์รายข้อของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6..... | 64 |
| 5 ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6..... | 66 |
| 6 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา..... | 68 |
| 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการ การถดถอย ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนาย (R^2) และการทดสอบนัยสำคัญของ ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความ ยืดหยุ่นทางอารมณ์แบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (Stepwise)..... | 70 |
| 8 ค่าน้ำหนักความสำคัญของการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์แบบเพิ่ม ตัวแปรทีละขั้น (Stepwise)..... | 71 |
| 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของ มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว..... | 101 |
| 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของ มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครู..... | 102 |
| 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของ มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน..... | 103 |
| 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของ มาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตน..... | 104 |
| 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของ มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตน..... | 105 |

บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ | หน้า |
|--|------|
| 1 แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างตัวกำหนด 3 ชนิดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน.... | 43 |
| 2 แสดงร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับ ต่างๆ ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต..... | 64 |



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาส่งผลให้เกิดความเครียดในชีวิต นอกจากนี้ การเผชิญกับภาวะวิกฤตต่างๆ ทั้งภาวะวิกฤตจากสถานการณ์ เช่น การเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว การถูกปลดจากงานหรือภัยธรรมชาติและภาวะวิกฤตตามขั้นพัฒนาการ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการตามวัยจากวัยหนึ่งไปสู่วัยหนึ่งทำให้มนุษย์ตกอยู่ในภาวะแห่งความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และจำเป็นต้องผ่านภาวะวิกฤตต่างๆ ไปให้ได้ วัยรุ่นตอนปลายเป็นวัยที่มีภาวะวิกฤตตามขั้นพัฒนาการและเป็นวัยที่มีความสำคัญ เนื่องจากวัยรุ่นตอนปลายอยู่ในช่วงก้าวสู่การเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง เช่น ความคับข้องใจ จากการไม่สามารถได้คุณค่าตามสิ่งที่กลุ่มสังคมกำหนด เช่น ลักษณะทางกายไม่ดึงดูดความสนใจ อารมณ์รักที่มีระดับความเข้มมากกว่าวัยเด็กหรืออารมณ์เศร้าโศก ซึ่งค่อนข้างเป็นอารมณ์ใหม่สำหรับวัยรุ่นที่จะต้องเรียนรู้จัดการกับมัน ความวิตกกังวลที่จะต้องแยกออกมาจากความคุ้มครองของพ่อแม่ก้าวสู่โลกใหม่ที่ไม่คุ้นเคยหรือการถูกคาดหวังให้ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเหมือนผู้ใหญ่จากการที่วัยรุ่นมองคล้ายผู้ใหญ่ (ประณต คำฉิม. 2549: 150-159) นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเป็นวัยที่มีพัฒนาการประจำวัยที่ซับซ้อน ซึ่งต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสังคม จากรายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชนประจำปี 2549-2550 ของสำนักส่งเสริมและพิทักษ์เยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) พบปัญหาอีกหลากหลายในวัยรุ่น เช่น ความเครียด โรคซึมเศร้าในเด็กวัยรุ่น โดยเด็กอายุ 16-18 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมที่ถือว่าผิดปกติ ได้แก่ อาการวิตกกังวล ซึมเศร้า คิดฆ่าตัวตาย พฤติกรรมเด็กกว่าวัย เกเร ผิดกฎระเบียบ อยู่ไม่สุข หุนหันพลันแล่น มีปัญหาสังคม พฤติกรรมก้าวร้าวและมีปัญหาทางเพศ โดยวัยรุ่นหญิงจะมีปัญหามากที่สุด วัยรุ่นที่สามารถผ่านวิกฤตการณ์และค้นพบตัวเอง ก็เท่ากับมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพมั่นคง (สุริยเดว ทรีปาตี. 2554: Online)

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญความเครียดและฟื้นฟ้อุปสรรคในชีวิต โดยคำว่า “Resilience” หรือความยืดหยุ่นทางอารมณ์อาจจะใช้คำเรียกภาษาไทยที่แตกต่างกัน เช่น การฟื้นพลัง (พัชรินทร์ อรุณเรือง. 2545) ความยืดหยุ่นและทนทาน (เพ็ญประภา ปริญญาพล. 2546) ความหยุ่นตัว (กรมสุขภาพจิต. 2549); (ต้นติมา ด้วงโยธา. 2553) ความผาสุก (วาสนา เพ็ชรภักดี. 2550) ความยืดหยุ่นทนทาน (พัชรินทร์ ปิคนวน. 2550) การปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (สันติ สรรพศรี. 2551) ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤต

(ศุภรัตน์ เอกอัศวิน; และ เยาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. 2551) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (เสาวลักษณ์ ภาวชาติ. 2551); (มานิต ศรีสุภานนท์. 2552) พลังสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2552) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับความสามารถที่มีในมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์สังคมและวัฒนธรรมใด ๆ เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์นำมาป้องกัน ปกป้องตนเองจาก เหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนาเพื่อเอาชนะและทำให้ชีวิตของตนผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญ ไปให้ได้ (Grotberg. 2009: 3) โดยมีองค์ประกอบย่อย ได้แก่ องค์ประกอบ “ฉันมี” (I have) หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นแหล่งสนับสนุนหรือส่งเสริม คอยช่วยเหลือขณะที่เผชิญกับสถานการณ์ในทางลบ องค์ประกอบ “ฉันเป็น” (I am) หมายถึง ลักษณะที่เข้มแข็งภายในตัวของบุคคล ประกอบด้วย ความเชื่อมั่น การเห็นคุณค่าแห่งตนและความรับผิดชอบ องค์ประกอบ “ฉันสามารถ” (I can) หมายถึง ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและทักษะการแก้ปัญหา (Grotberg. 2009) ในการศึกษา ครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลสำคัญ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้กับกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยเชื่อมต่อกับ เด็กกับวัยรุ่นผู้ใหญ่จึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (ประนต เค้าฉิม. 2549: 1) ที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ระดับสูง หากวัยรุ่นตอนปลายมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์จะทำให้มีลักษณะที่ทนกับความเจ็บปวด ความเลวร้าย ไม่ยอมอ่อนแอ อดทนต่องานหนัก อดทนต่อความเครียดอย่างรุนแรง มีความคาดหวังที่จะแก้ไขปัญหาที่ยากภายในชีวิต มีชีวิตอยู่ต่อไป และประสบความสำเร็จ สามารถแก้ปัญหาของตนเอง ได้ถึงแม้ว่าจะเกิดเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตหรือประสบการณ์ที่ทุกข์ทรมาน (พัชรินทร์ ปิคนวล. 2550: 43) ทั้งนี้ แต่ละคนจะมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์มากน้อยต่างกันและสามารถดึงเอาความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ออกมาใช้ในเมื่อเจอสถานการณ์ต่างๆ ได้เสมอ การพัฒนาตนเองให้มีความยืดหยุ่นทาง อารมณ์จึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะทำให้ชีวิตของคนเราดำเนินต่อไปได้เป็นปกติ ช่วยป้องกันความ เจ็บป่วยทางใจ ช่วยลดปัญหาการฆ่าตัวตาย เนื่องจากความยืดหยุ่นทางอารมณ์ทำหน้าที่เป็นตัวแปร ส่งผ่านที่ช่วยลดการเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์อันจะส่งผลให้พฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ลดลง (Thanoi; et al. 2010: 202) บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์ วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากจะสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิต ได้อย่างปกติสุข (ศุภรา เชาว์ปรีชา. 2551: 309-322)

ปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของบุคคล คือ สัมพันธภาพหรือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การสนับสนุนทางสังคมและความสามารถในการใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคม (กรมสุขภาพจิต. 2549: 6) การสนับสนุนทางสังคมเป็นการแทรกแซงที่ช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ของบุคคล (Davis. 1999: online) (พัชรินทร์ อรุณเรือง. 2545: 19-21) การสนับสนุนทาง สังคมเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการที่บุคคลได้รับการตอบสนองปัจจัยพื้นฐานจากสังคมจากการมี

ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น นำมาซึ่งความรู้สึกพึงพอใจต่อสิ่งที่ได้รับและดำรงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นปัจจัยในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การได้รับการสนับสนุนและช่วยเหลือจากสังคมจะช่วยลดความรุนแรงของความเครียดหรือปัญหา ผู้ที่มีเครือข่ายการช่วยเหลือเป็นอย่างดีจะผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤตได้ดีกว่าผู้ที่อยู่อย่างโดดเดี่ยวหรือไม่สามารถรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น (จินตนา เหลืองศิริเถียร. 2550: 53)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยยังสนใจศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อีกตัวแปรหนึ่งคือการเห็นคุณค่าแห่งตน (self esteem) ซึ่งเป็นการพิจารณาและประเมินตน คุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการประเมินโดยรวมโดยอาศัยประสบการณ์ที่ผ่านมา รวมทั้งเป็นการตัดสินจากคนอื่นที่ตนให้ความสำคัญด้วย (นุชจิรา สุมณฑา. 2549: 11; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981) การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นมุมมองด้านบวกที่มีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าแห่งตนช่วยให้บุคคลรับรู้ว่าเป็นใครและมีหน้าที่อะไรเพื่อให้เกิดการเข้าใจตนเองมากยิ่งขึ้นและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทางด้านสุขภาพจิต เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวทางอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นพื้นฐานของการมองชีวิต บุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนสูงจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกผิดหวัง และท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง (ศกฉวรรณ กาญจนภักดิ์. 2549: 3; อ้างอิงจาก ณัฐกมล ชาญสาธิตพร; และคณะ. 2545: 130)

นอกจากนี้ ตัวแปรอีกตัวหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ก็คือการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy) มีการกล่าวถึงความเกี่ยวข้องของการรับรู้ความสามารถของตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในหลายลักษณะ เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเป็นหนึ่งในลักษณะของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Hamill. 2003: 116); (Maclean. 2004) เป็นหนึ่งในกลไกการเกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (ศุภรา เชาว์ปรีชา. 2551: 314) โดยการรับรู้ความสามารถของตนหมายถึงการตัดสินความสามารถของตนในการที่จะทำเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้ในระดับใดระดับหนึ่ง ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและความสามารถที่จะประสบความสำเร็จของบุคคลตามแนวคิดของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) (ราชบัณฑิตยสถาน. 2550: 359) เมื่อบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองเผชิญกับภาวะวิกฤตจะเชื่อว่าตนสามารถควบคุมความคิดของตน อดทนและพยายามที่จะผ่านพ้นไปได้และบุคคลเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะปฏิเสธความคิดเชิงลบที่เกี่ยวกับตัวเขาหรือความสามารถของเขาเองมากกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ (Ozer; & Bandura. 1990; citing Hamill. 2003: 116) บุคคลเหล่านี้จึงเชื่อว่าเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตก็สามารถไปถึงเป้าหมายได้โดยไม่ยากลำบาก (Hamill. 2003: 116.) จึงกล่าวได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเป็นลักษณะสำคัญที่จะช่วยพัฒนาศักยภาพของบุคคลเมื่อต้องพบกับภาวะวิกฤต

แม้ว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์จะมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทางจิตวิทยาหลายตัวแปร แต่การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เนื่องจากตัวแปรเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาระดับของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายและความสัมพันธ์ของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ รวมทั้งศึกษาความสามารถของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้เกี่ยวข้องในการวางแผนการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี
3. เพื่อทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรีด้วยการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตน

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งจะช่วยให้ทราบสภาพของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาและเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้กับนักเรียนกลุ่มนี้
2. ทำให้ทราบอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ทำให้ได้ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 431 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ดจังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 221 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างตามตารางสุ่มตัวอย่างของเครจซี และมอร์แกน (Krejcie and Morgan 1970: 608 อ้างอิงจาก ชูวิวัฒน์ สิทธิสิริอรรรถ; และ เปี่ยมสุข พุ่งกาวิ. 2552: 116) ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะต้องมีตัวอย่างขั้นต่ำ 205 คน เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิด้วยการคำนวณสัดส่วนของนักเรียนตามเพศและสาขาวิชาแล้วใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อให้ได้ตัวอย่างตามสัดส่วนที่ได้คำนวณไว้

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย
 - 1.1 การสนับสนุนทางสังคม
 - 1.2 การเห็นคุณค่าแห่งตน
 - 1.3 การรับรู้ความสามารถของตน
2. ตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์

นิยามปฏิบัติการ

1. **ความยืดหยุ่นทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตต่อไปได้ วัดได้จากมาตรวัดพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คะแนนสูงหมายถึงมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์มาก คะแนนต่ำหมายถึงมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์น้อย โดยความยืดหยุ่นทางอารมณ์ประกอบด้วย การประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้านดังนี้

1.1 ความมั่นคงทางอารมณ์ หมายถึง การมีอารมณ์มั่นคง ไม่อ่อนไหวง่าย ไม่ถูกกระตุ้นง่าย ไม่เครียดง่าย อยู่ในความกดดันได้และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ให้สงบและกลับมามั่นคงเหมือนเดิมได้

1.2 กำลังใจ หมายถึง การมีจิตใจที่มุ่งมั่นสู่เป้าหมายที่ต้องการ ไม่ท้อถอย มีที่พึ่งที่ปรึกษา เมื่อพบกับความยากลำบากหรือวิกฤต

1.3 การจัดการกับปัญหา หมายถึง การมีมุมมองทางบวกต่อปัญหา ไม่หนีปัญหา มีการหาข้อมูลและมีแนวทางในการแก้ปัญหา

2. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือจากเครือข่ายที่เกิดขึ้นจากการติดต่อสัมพันธ์กันในสังคมหรือบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว การสนับสนุนช่วยเหลือที่ได้รับอาจเป็นทางด้านอารมณ์หรือจิตใจ ข้อมูลข่าวสาร การเงิน ตลอดจนได้รับจากสังคม ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้ วัดได้จากมาตรวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยใช้กรอบแนวคิดของเฮาส์ (นุชจรี อิมมาก. 2552: 50-51; อ้างอิงจาก House. 1981) ซึ่งประกอบด้วยด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการประเมินค่าและด้านวัตถุ และแบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 แหล่ง คือครอบครัว ครู และเพื่อน คะแนนสูงหมายถึงมีการสนับสนุนทางสังคมมาก คะแนนต่ำหมายถึงมีการสนับสนุนทางสังคมน้อย โดยการสนับสนุนทางสังคมเป็นการประเมินการสนับสนุนใน 4 ด้าน คือ

2.1 การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional support) ได้แก่การได้รับเอาใจใส่ กังวลห่วงใย ความเห็นอกเห็นใจ รักและผูกพัน

2.2 การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) ได้แก่การได้รับข้อมูลข่าวสาร ข้อเสนอแนะคำแนะนำ ชี้แนวทาง หรือข้อเท็จจริงซึ่งสามารถนำไปแก้ปัญหาที่เผชิญได้

2.3 การสนับสนุนด้านการประเมินค่า (Appraisal support) ได้แก่ การที่ผู้อื่นพูดหรือแสดงการยอมรับ เคารพในศักดิ์ศรี และมองเห็นคุณค่าของเรา

2.4 การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ (Instrumental Support) ได้แก่ การได้รับความช่วยเหลือด้านการเงิน ช่วยเหลืองานบ้าน การทำงาน สิ่งของ แรงงาน เวลาหรือจัดสภาพสิ่งแวดล้อมต่างๆให้เหมาะสม

3. การเห็นคุณค่าแห่งตน หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อภายในตนเองและประสบการณ์ของบุคคลที่มีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนมีคุณค่า มีความหมาย ประสบความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นและสังคม วัดได้จากมาตรวัดที่ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดของคูเปอร์สมิธและปรับข้อคำถามมาจากมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนของสกลวรรณ กาญจนภักดิ์ (2549) และสร้างข้อคำถามเพิ่มเติม คะแนนสูงหมายถึงมีการเห็นคุณค่าแห่งตนมาก

คะแนนต่ำหมายถึงมีการเห็นคุณค่าแห่งตนน้อย การเห็นคุณค่าแห่งตนประกอบด้วยองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง 4 ด้าน ดังนี้

3.1 การยอมรับนับถือตนเอง (Self-Regard) หมายถึง การที่บุคคลมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในด้านต่างๆ ยอมรับในความสามารถที่ตนเองมีอยู่ มีความรู้สึกกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญต่อบุคคลรอบข้าง มีความเชื่อมั่นในเหตุผลและการกระทำของตนเอง มีความพึงพอใจในรูปร่างหน้าตาและสภาพที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน

3.2 การได้รับการยอมรับจากเพื่อน (Peers Self-Regard) หมายถึง การที่บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนเพศเดียวกันหรือต่างเพศได้ สามารถเข้าสังคม พูดคุยกับผู้อื่นได้ สามารถแสดงความคิดเห็นและเป็นที่ยอมรับในหมู่เพื่อน มีส่วนสำคัญในการทำกิจกรรมต่างๆ สามารถทำตนเป็นผู้นำของกลุ่มและได้รับความร่วมมือในการทำงานเป็นอย่างดี

3.3 การได้รับการยอมรับจากครอบครัว (Parent Self-Regard) หมายถึง การที่บุคคลสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆกับบุคคลภายในครอบครัวได้เป็นอย่างดี สามารถแสดงความคิดเห็นของตนเอง และได้รับการยอมรับจากบุคคลในครอบครัว ครอบครัวให้ความสำคัญและเห็นคุณค่า ได้รับการยอมรับและความเข้าใจจากครอบครัวเป็นอย่างดี

3.4 การได้รับการยอมรับจากโรงเรียน (School Self-Regard) หมายถึง การที่บุคคลสามารถประพฤติปฏิบัติตนได้สอดคล้องกับความต้องการของครู อาจารย์ สามารถแสดงความสามารถและกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเองให้เป็นที่ยอมรับแก่อาจารย์ สามารถมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆที่โรงเรียนจัดขึ้นได้เป็นอย่างดี

4. การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ระดับการรับรู้พฤติกรรมที่จะแสดงออกของ ตนเอง โดยตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้ บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และมีผลต่อความพยายามในการกระทำและพฤติกรรมของบุคคล วัดได้ จากใช้มาตรวัดซึ่งปรับมาจากมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนของอนอนูมา ศาสตรา (2550) และสร้างข้อคำถามเพิ่มตามกรอบทฤษฎีแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนของแบนดูรา (Bandura) คะแนนสูงหมายถึงมีการรับรู้ความสามารถของตนมาก คะแนนต่ำหมายถึงมีการรับรู้ ความสามารถของตนน้อย การรับรู้ความสามารถของตนประกอบด้วย

4.1 การกล้าแสดงออก (Expression) หมายถึง การกล้าแสดงความสามารถของตนเอง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าพูด กล้ากระทำ กล้าซักถามข้อสงสัย กล้าเผชิญความจริง กล้ารับผิดชอบ กระทำผิด กล้าเป็นผู้นำ

4.2 การพึ่งพาตนเอง (Independent) หมายถึง การแก้ปัญหาด้วยความสามารถของ ตนเอง การทำงานให้ประสบความสำเร็จ การมีความพยายาม

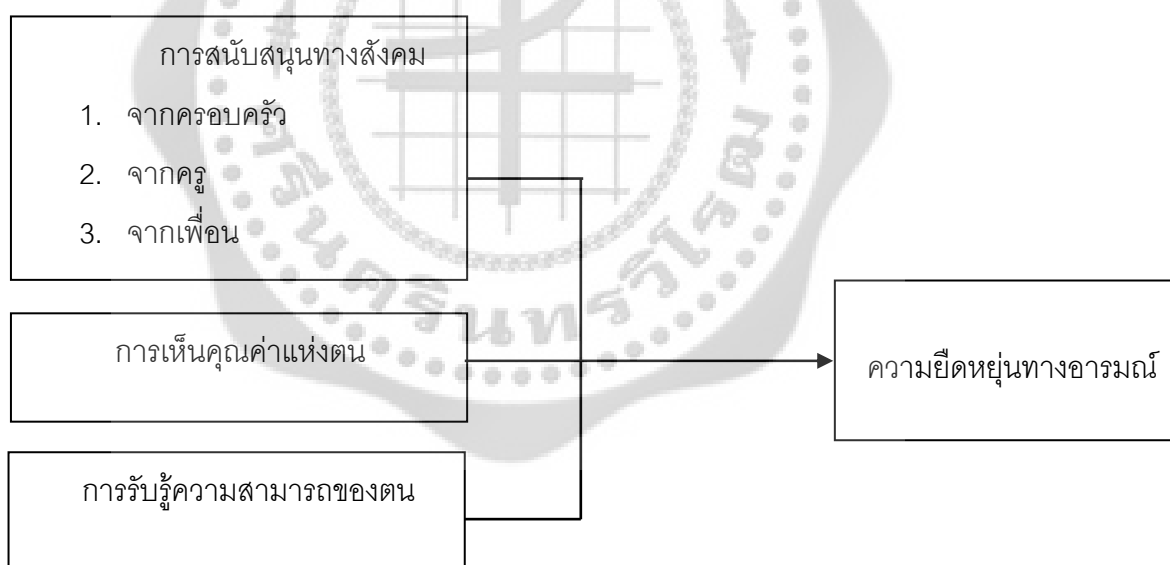
4.3 การเป็นตัวของตัวเอง (Own self) หมายถึง การมีเหตุผลไม่คล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากการไตร่ตรอง การตัดสินใจได้ด้วยตนเอง การมีความคิดสร้างสรรค์

4.4 การมีความรับผิดชอบ (Responsibility) หมายถึง การปฏิบัติหน้าที่ในความรับผิดชอบได้ครบถ้วนโดยไม่ทอดทิ้งยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น สนใจให้ความร่วมมือกับกลุ่มที่ตนเองสังกัดอยู่ ตรงต่อเวลา ปฏิบัติตนเป็นที่เชื่อถือได้ และหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้อื่น

4.5 การมีความสามารถในการปรับตัว (Adjustment) หมายถึง การมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การรู้จักช่วยเหลือร่วมมือกับหมู่คณะ การยอมรับสถานการณ์ใหม่ๆ มองโลกในแง่ดี

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเส้นทางการความสัมพันธ์ของตัวแปร โดยอาศัยพื้นฐานทางทฤษฎีหรือแนวคิดที่เกี่ยวข้องหลัก 4 แนวคิด คือ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกรอทเบิร์ก ทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคมของแฮาส์ การเห็นคุณค่าแห่งตน ของคุปเปอร์ สมิธ และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนของแบนดูรา



สมมติฐานในการวิจัย

1. การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

2. การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยนำเสนอการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 1.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 1.4 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์
 - 1.6 การวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์
2. แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.2 ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.3 แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.4 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสนับสนุนทางสังคม
 - 2.6 การวัดการสนับสนุนทางสังคม
3. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าแห่งตน
 - 3.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าแห่งตน
 - 3.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าแห่งตน
 - 3.3 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าแห่งตน
 - 3.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตน
 - 3.5 การวัดการเห็นคุณค่าแห่งตน
4. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน
 - 4.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน
 - 4.2 ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตน
 - 4.3 องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตน

4.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน

4.5 การวัดการรับรู้ความสามารถของตน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

1.1 ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

การศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์เริ่มต้นเมื่อกว่า 50 ปีมาแล้วในปี 1955 เวิร์นเนอร์และสมิท (Werner and Smith. 2001. citing Friesen, Barbara J.; et al. 2005: 1) ได้ศึกษาเด็กบนเกาะคาอูไอ (Kauai) ซึ่งสามารถอยู่รอดได้ในสถานการณ์ที่มีความยากลำบากจำนวน 695 คน โดยเด็กเหล่านี้เกิดมายากจน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำอาชีพเพาะปลูก ผลการศึกษาพบว่าเด็กสองในสามมีชีวิตล้มเหลว ส่วนเด็กอีกหนึ่งในสามกลับประสบความสำเร็จในชีวิตทั้ง ๆ ที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีปัญหา เวิร์นเนอร์และสมิท จึงได้ตรวจสอบกับเด็กกลุ่มนี้พบว่าเด็กกลุ่มนี้มีปัจจัยร่วม ได้แก่ มีสติปัญญาปานกลาง สุขภาพแข็งแรง มีอารมณ์ดีเยี่ยมแยมแจ่มใส มีลักษณะอยากรู้ อยากเห็น ชอบสำรวจสิ่งแวดล้อม สนใจงานอดิเรกที่ทำกับเพื่อน มีผู้ใหญ่คอยให้ความอบอุ่นใจ ให้กำลังใจและเป็นตัวแบบ เช่น ปู่ ย่าหรือครูได้รับมอบหมายภาระให้รับผิดชอบในครอบครัว เช่น ทำงานในบ้านและประการสุดท้ายเด็กมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตและไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา หลังจากนั้นก็มีนักวิชาการอีกหลายๆ ท่านได้ศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในกลุ่มคนที่ประสบภาวะวิกฤตในสถานการณ์ต่างๆ อีกมากมาย (Ashurst; Hans; & Smith. 2009: Online); (ศุภรา เชาว์ปรีชา. 2551: 309-322); (Bonanno; and Jost. 2006: Online) ซึ่งเราสามารถให้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์มาพัฒนาศักยภาพให้เพิ่มขึ้น โดยปรับใช้กับบริบทต่างๆ ได้ตามความเหมาะสมเพื่อทำให้บุคคลมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีกำลังใจและจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดในชีวิตได้

นักวิชาการได้ศึกษาและหาความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างหลายกลุ่ม เช่น กลุ่มเด็กที่เติบโตในสภาพที่ยากลำบาก (Friesen; et al. 2005:1; citing Werner and Smith. 2001) เด็กที่มีบิดามารดาเจ็บป่วยทางจิต ฐานะยากจน (Masten. 1994) เด็กที่ถูกทารุณกรรม (ศุภรา เชาว์ปรีชา. 2551) เด็กและครอบครัวที่ประสบความทุกข์ยากจากกลุ่มตัวอย่าง 14 ประเทศรวมทั้งประเทศไทย (กรมสุขภาพจิต. 2549: 8; อ้างอิงจาก Grotberg) เด็กที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ติดสุราและยาเสพติด (มานิต ศรีสุรภานนท์. 2552; อ้างอิงจาก Moe J; Johnson JL; & Wade W. 2007) วัยรุ่นที่มีผู้ปกครองเป็นมะเร็ง (Ashurst; Hans; & Smith. 2009) กลุ่มคนที่อาศัยในเมืองนิวยอร์กหลังเกิดเหตุการณ์โศกนาฏกรรมตึกเวิลด์เทรด เซ็นเตอร์ (Bonanno; & Jost. 2006) รวมทั้งนักศึกษามหาวิทยาลัย (เพ็ญประภา ปริญาพล. 2546) อย่างไรก็ตามรัตเตอร์ (Davis. 1999:

online; citing Rutter. 1991: 1) อธิบายว่าระยะแรกของการศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นการศึกษากับคนที่พบกับสถานการณ์หรือความเลวร้าย โดยได้ใช้คำว่า "อยู่ยงคงกระพัน" และ "แข็งแกร่งเกินกว่าจะเอาชนะได้" แต่ต่อมาคำเหล่านี้ไม่ได้ถูกนำมาใช้ โดยรัตเตอร์ได้อธิบายว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์หมายถึง "การต่อต้านการได้รับความเสียหายอย่างสมบูรณ์" และให้ข้อสังเกตว่าไม่มีใครที่จะต่อต้านได้อย่างสมบูรณ์ขึ้นอยู่กับระดับของปรากฏการณ์นั้นๆ บางคนมีความสามารถต่อต้านมากกว่าคนอื่น (Davis. 1999: online; citing Rutter. 1991: 1-2) นอกจากความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ดังกล่าวแล้วยังมีนักวิชาการอีกหลายกลุ่มได้ให้ความหมายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไว้อีกมากมาย ดังนี้

สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association (APA). 2004: 1) และกันเนสแตด (Gunnestad. 2006: unpagged) ให้ความหมายว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง กระบวนการปรับตัว ความสามารถที่แสดงออกมาในบริบทที่ท้าทายด้านการปรับตัวหรือพัฒนาการ เช่น ปัญหาครอบครัวและสัมพันธภาพในครอบครัว ปัญหาทางสุขภาพที่รุนแรง ปัญหาในที่ทำงาน ปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น การปรับตัวที่เกิดจากความยืดหยุ่นทางอารมณ์นั้นแสดงผลออกมาในด้านดี โดยความยืดหยุ่นทางอารมณ์เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่เป็นภาวะคุกคามที่สำคัญต่อบุคคล โดยภาวะคุกคามนี้มีความเสี่ยงสูง เป็นเหตุการณ์วิกฤตหรือมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บอย่างรุนแรง และการปรับตัวหรือพัฒนาการที่เกิดจากความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีคุณภาพ ได้ผลลัพธ์ที่ดี (Masten; & Obradovic. 2006)

บอนนี่ เบนาร์ด (Benard. 1995; citing *Resiliency Notes for Professionals*. 2004: 1) เสนอว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึง ความสามารถภายในที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด เป็นคุณสมบัติร่วมกันของมนุษย์ในการเผชิญหน้า โดยได้ผลลัพธ์คือความเข้มแข็งจากประสบการณ์หรือภาวะคุกคามนั้น (Grotberg. 2009: unpagged) และพัฒนาความสามารถด้านทักษะทางสังคม ทักษะการแก้ปัญหา การมีสติในภาวะวิกฤต ความมีอิสระในการปกครองตนเอง (autonomy) การมีจุดมุ่งหมายเพิ่มขึ้น (Benard. 1995; *Resiliency Notes for Professionals*. 2004: 1) เป็นความสามารถในการคงไว้ซึ่งความสมดุลของจิตใจ โดยมีเหตุการณ์นำของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ คือเหตุการณ์วิกฤต และมีปัจจัยปกป้องต่าง ๆ เกิดขึ้นก่อน ส่วนผลลัพธ์ที่ตามมาคือคนมีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นพลวัต สามารถที่จะพัฒนาได้ (กรมสุขภาพจิต. 2549: 3; อ้างอิงจาก Dyer; & McGuinness. 1996)

ต่อมาฟอสเตอร์ (Foster) (Davis. 1999: online; citing Foster. 1997: 190) ได้พยายามจำแนกความแตกต่างระหว่างการจัดการกับปัญหา (Coping) การปรับตัว (Adaptation) และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) โดยฟอสเตอร์มองว่าการปรับตัว การจัดการกับปัญหาเป็นเชิงรุก

แทนที่จะตั้งรับเหมือนกับการเผชิญปัญหา ส่วนความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หมายถึงความสามารถในการคงไว้ซึ่งวิถีในการเผชิญปัญหาและการปรับตัว เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลในจิตใจในภาวะวิกฤตเกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก เพื่อคงไว้ซึ่งความสามารถในการจัดการกับปัญหาและการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ ทั้งที่สังเกตเห็นได้หรือแฝงอยู่ในตัวบุคคล

ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่นักวิชาการมีความเห็นตรงกันเป็นส่วนใหญ่สรุปได้ว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์หมายถึงลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ไม่คงที่ เป็นกระบวนการหรือพลวัตรและความสามารถในการฟื้นตัวกลับมาภาวะปรกติ ภายหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์ยากลำบาก รวมทั้งมีผลลัพธ์ที่ดีคือการเจริญเติบโตทางอารมณ์และจิตใจเพิ่มขึ้น

1.2 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์สำคัญต่อชีวิตในทุกช่วงวัยเพราะมนุษย์ต้องพบกับความวิกฤตต่างๆ ในชีวิต ซึ่งอาจจะมากน้อยแตกต่างกัน วิกฤตเหล่านี้ ได้แก่ วิกฤตตามขั้นพัฒนาการและวิกฤตจากสถานการณ์ต่างๆ โดยบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากจะสามารถผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (ศุภรา เชาว์ปรีชา. 2551: 309-322)

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นกระบวนการที่ทำให้คนเราพัฒนาและมีวุฒิภาวะมากขึ้น เนื่องจากความยืดหยุ่นทางอารมณ์ทำให้บุคคลอดทนต่อความทุกข์เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตในชีวิต (ฮีด) แล้วสามารถสร้างกำลังใจให้สู้ (ฮีด) ลงมือแก้ปัญหาจนผ่านพ้นมาได้ (สู้) การก้าวผ่านช่วงวิกฤตย่อมมีกระบวนการที่ต้องปรับจิตใจที่มีด้วยความทุกข์ กังวล ท้อแท้ ให้คลี่คลายสู่ความสงบและมีสติจนสามารถใช้สติแก้ปัญหา บุคคลที่ผ่านกระบวนการดังกล่าวจนสามารถเอาชนะปัญหาและฟื้นจิตใจให้กลับคืนสู่ภาวะปกติได้ มักจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อมเผชิญกับปัญหาอุปสรรคใหม่ (กรมสุขภาพจิต. 2552: ออนไลน์)

กรอทเบอร์ก (Grotberg. 1995: 7) กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะมันคือความสามารถของมนุษย์ในการเอาชนะและพัฒนาสู่ความเข้มแข็งในการเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต เพราะทุกคนต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เด็กที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์มักจะประสบความสำเร็จและผ่านพ้นได้เมื่อพบกับภาวะวิกฤตไม่ว่าจะเป็นวิกฤตในครอบครัวหรือสังคมก็ตาม

สำหรับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในวัยรุ่นจะช่วยทำให้สุขภาพดี มีพัฒนาการทางความคิด การเติบโตของการปรับตัวและสังคม มีเหตุผล มีความผูกพันกับกิจกรรมของโรงเรียน ประสบความสำเร็จจากการศึกษา มีการตัดสินใจที่ดีและช่วยให้เด็กและวัยรุ่นได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งทีตนเป็น

และสิ่งที่ตนทำได้ ซึ่งช่วยให้มีพัฒนาการทางความคิดที่ดี มีพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบได้ดี (เสาวลักษณ์ ภาวชาติรี. 2551; อ้างอิงจาก วิคเตอร์. 2003)

1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

กรอทเบิร์ก (Davis. 1999: online; citing Grotberg. 1995) ได้ทบทวนงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ในปี พ.ศ. 2536 - 2537 โดยศึกษาวิธีการที่พ่อแม่และผู้ดูแลเด็ก สร้างเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ให้กับเด็ก โดยศึกษาในเด็กและครอบครัวที่ประสบความสำเร็จ 15 สถานการณ์ เช่น ยากจน ถูกจับ เผชิญภัยธรรมชาติ จากกลุ่มตัวอย่าง 14 ประเทศ รวมทั้งประเทศไทย (กรมสุขภาพจิต. 2549: 8); (Grotberg. 1995: 4) ผลการศึกษาทำให้เข้าใจองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในเด็ก 3 ด้าน แต่ละด้านมี 5 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้ (Grotberg. 1995: 9-12)

1. ฉันมี (I have)
 - 1.1 บุคคลซึ่งไว้วางใจและรักฉัน โดยไม่มีเงื่อนไข (ความไว้วางใจ สัมพันธภาพ)
 - 1.2 บุคคลซึ่งสร้างกรอบให้ฉัน ดังนั้น ฉันจึงรู้ว่าเมื่อไหร่ฉันจะยับยั้งตนเองก่อนที่จะเกิดอันตรายหรือปัญหา (โครงสร้างและกฎของครอบครัว)
 - 1.3 บุคคลซึ่งแสดงให้เห็นสิ่งที่ถูกต้อง (ตัวแบบ)
 - 1.4 บุคคลซึ่งต้องการให้ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง(การสนับสนุนให้มีอิสระในการปกครองตนเอง (autonomy))
 - 1.5 บุคคลซึ่งช่วยฉันในยามเจ็บป่วย อยู่ในอันตราย หรือต้องการการเรียนรู้(การเข้าถึงภาวะสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ และการหน่วยงานสนับสนุน)
2. ฉันเป็น (I am)
 - 2.1 บุคคลที่ผู้อื่นสามารถชอบและรัก (เป็นที่รัก น่ารัก)
 - 2.2 บุคคลที่ยินดีจะทำสิ่งที่ดีๆ สำหรับผู้อื่น และแสดงให้เห็นถึงความใส่ใจของฉัน (แสดงความรัก ความเข้าใจ เห็นประโยชน์ของผู้อื่น)
 - 2.3 บุคคลที่นับถือตนเองและผู้อื่น(ภาคภูมิใจในตนเอง)
 - 2.4 บุคคลที่เต็มใจที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองทำ(ปกครองตนเอง รับผิดชอบ)
 - 2.5 บุคคลที่มั่นใจว่าสิ่งต่างๆ จะดำเนินไปด้วยดี(ความหวัง ความศรัทธา ความไว้วางใจ)

3. ฉันสามารถ (I can)

- 3.1 พุดกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ฉันหวาดกลัวหรือสิ่งที่ทำให้ฉันกังวลใจ (การสื่อสาร)
- 3.2 หาวิธีการต่างๆ ในการแก้ไขปัญหาที่ฉันเผชิญอยู่(การแก้ปัญหา)
- 3.3 ควบคุมตนเองเมื่อฉันรู้สึกที่กำลังทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง หรือทำในสิ่งที่เป็นอันตราย (จัดการกับอารมณ์และสิ่งกระตุ้น)
- 3.4 เข้าใจเป็นอย่างดีว่าเวลาใดที่มีความเหมาะสมที่จะพูดหรือปฏิบัติต่อผู้อื่น (รู้อารมณ์ สภาวะจิตใจของตนเองและผู้อื่น รู้กาลเทศะ)
- 3.5 มองหาผู้ให้ความช่วยเหลือเมื่อฉันต้องการ(ค้นหาผู้ไว้วางใจ)

1.4 คุณลักษณะของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์

เดวิส (Davis, 1999: Online) กล่าวว่าบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์จะประกอบด้วยความสามารถดังต่อไปนี้

1. ความสามารถด้านร่างกาย (Physical Competence) ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี มีการดูแลก่อนคลอดที่ดีและมีอารมณ์ดี ซึ่งประกอบด้วย อารมณ์ที่ราบรื่น ปรับเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ มีปฏิริยาตอบสนองทางอารมณ์เล็กน้อยถึงปานกลางในการเผชิญกับสถานการณ์ใหม่
2. ความสามารถด้านสังคมและความสามารถด้านสัมพันธภาพ (Social and Relational Competence) ได้แก่ มีความสามารถในการพัฒนาและคงไว้ มีความไว้วางใจทั้งภายในและภายนอก นำไปสู่การมีเอกลักษณ์ในตนเอง มีความสามารถและมีโอกาสที่จะเลือกบุคคลที่สามารถช่วยเหลือได้อย่างมีประสิทธิภาพมีความ สามารถในการตระหนักรู้ระหว่างบุคคลหรือความสามารถในการแสดงบทบาทที่มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น
3. ความสามารถด้านการรู้คิด (Cognitive Competence) ได้แก่ มีความสามารถในการวางแผน เช่น การฝึกคาดการณ์ล่วงหน้าและดำเนินการตามขั้นตอนเพื่อจัดการกับ ความท้าทายทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาที่ดี มีการคาดหวังอนาคตเชิงบวก และมีแหล่งควบคุมภายใน มีการมองโลกในแง่ดี มีความเชื่อในการควบคุมส่วนบุคคล มีความเชื่อว่าบุคคลสามารถประสบผลสำเร็จตามที่ปรารถนา มีการทำความเข้าใจด้วยตนเอง มีการประเมินทางการรู้คิดที่เพียงพอ ประเมินความสามารถตามความเป็นจริงเพื่อผลลัพธ์ทางการปฏิบัติ
4. ความสามารถด้านอารมณ์ (Emotional Competence) ได้แก่ มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความสามารถในการระอคอยความพึงพอใจ มีการเห็นคุณค่าแห่งตนตามความเป็นจริงในระดับสูง มีความสามารถในการสร้างสรรค์อารมณ์ขัน

5. ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral Competence) ได้แก่ การมีความสามารถและโอกาสในการสนับสนุนผู้อื่น เช่น ได้ช่วยแก้ไขปัญหา ช่วยตัดสินใจ ช่วยวางแผน ช่วยวางเป้าหมาย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหมาย มีความรู้สึกกับผิดชอบต่อสังคม มีความเข้าอกเข้าใจในสภาพของผู้อื่น มีความผูกพันและมีส่วนร่วมในสถาบันทางสังคม

6. ความสามารถทางจิตวิญญาณ (Spiritual Competence) ได้แก่ การมีความศรัทธาที่เป็นเหตุผลส่วนบุคคล การมองเห็นความหมายในชีวิต การมีศีลธรรม การให้คุณค่าในหลักการต่างๆ เช่น ความสอดคล้องตามทำนองคลองธรรม ความซื่อสัตย์ และพฤติกรรมที่มีความยุติธรรมซึ่งส่งผลให้มีการนับถือตนเอง และมีความผูกพันกับบางสิ่งบางอย่างที่มีความหมาย การมองเห็นคุณค่าแห่งตน

ส่วน โวลินและโวลิน (พัชรินทร์ อรุณเรือง. 2545: 19 -21; อ้างอิงจาก Wolin; & Wolin. 1993) ได้แบ่งลักษณะของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไว้ 6 ลักษณะ ได้แก่

1. การหยั่งเห็นในตนเอง (Insight) คือ ความเคยชินในการตั้งคำถามและให้คำตอบที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง พัฒนาการของการตระหนักรู้เริ่มต้นที่การรับรู้ความรู้สึก (Sensing) หรือการหยั่งรู้ด้วยสัญชาตญาณว่า ครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจได้ มีความตื่นตัวต่อภาวะอันตราย

2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการต่อรองที่ดีที่สุดของบุคคลในการต่อสู้กับความต้องการของตนเอง เป็นการกำหนดขอบเขตที่ปลอดภัยระหว่างตนเองกับปัญหาของพ่อแม่ จัดการกับสำนึกผิดชอบชั่วดีของตนเอง และความต้องการผูกพันกับครอบครัว

3. สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันกันอย่างใกล้ชิด กับบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้

4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือ การพิจารณาตัดสินใจในการแสดงตัวตนและจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตนเอง

5. การมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน (Creativity and Humor) เป็นที่กำบังที่ปลอดภัยโดยการใช้จินตนาการ เพื่อให้สามารถหลบเลี่ยงสิ่งคุกคามและปรับรายละเอียดของชีวิตใหม่เพื่อให้เกิดความพึงพอใจในตนเอง

6. การมีศีลธรรมจริยธรรม (Morality) เป็นการใช้เรื่องสำนึกผิดชอบชั่วดี รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด

นอกจากนี้ โครงการการป้องกันภัยคุกคามจากการก่อการร้ายของสหภาพยุโรป (Schaap; et al. 2009: 21) ได้ศึกษาเรื่องความยืดหยุ่นทางอารมณ์และแสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะของบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ประกอบด้วย

1. ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ๆ และความสามารถในการได้รับการสนับสนุนทางสังคม
2. มีความสามารถด้านความคิดและทักษะในการสื่อสาร

3. มีความสามารถพิเศษ มีพรสวรรค์ที่มีคุณค่าต่อตนเองหรือผู้อื่นชื่นชม
4. ความรู้สึกมีคุณค่า การเห็นคุณค่าแห่งตนและความหวัง
5. มีเป้าหมาย
6. นับถือศาสนาหรือความรู้สึกผูกพันในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
7. มีส่วนร่วมในชีวิตชุมชน
8. เพิ่มคุณค่าแห่งตน
9. ปรับตัวในการจัดการที่เหมาะสมกับสถานการณ์และบุคคล
10. อารมณ์ดีและอารมณ์ขัน
11. กระตือรือร้นและมีทักษะการแก้ปัญหา
12. เชื่อว่าความเครียดจะมีผลสร้างความเข้มแข็ง
13. ยืดหยุ่น มีความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง
14. ยอมรับของความรู้สึกเชิงลบของการเจริญเติบโตผ่านประสบการณ์เชิงลบ
15. จัดการกับความเครียด: ดูความเครียดเป็นความท้าทาย
16. เข้าถึงและการใช้กระบวนการป้องกัน

1.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์

การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้สรุปองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไว้เป็นจำนวนมากและแสดงให้เห็นว่าปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของคุณมีอยู่เป็นจำนวนเช่นกัน โดยปัจจัยเหล่านี้ประกอบด้วยปัจจัยด้านร่างกาย ด้านสังคมและสัมพันธภาพ ด้านการรู้คิด ด้านอารมณ์และด้านจิตวิญญาณ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ด้านร่างกาย

การศึกษาของ พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) และกรมสุขภาพจิต (2552) พบว่าเพศหญิงมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ดีกว่าเพศชาย แต่ก็มีการศึกษาที่ได้ข้อสรุปต่างออกไป เช่น การศึกษาของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่าคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานระหว่างนักศึกษาเพศหญิงและชายไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติและคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นและทนทาน ระหว่างนักศึกษาเพศหญิงและชายไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ตัวแปรเพศแล้วยังพบว่าการมีสุขภาพที่ดีหรือการมีสมรรถภาพทางกาย (Davis. 1999: Online); (วาสนา เพ็ชรภักดี. 2550: 55; อ้างอิงจาก Hardy, Concato, & Grill. 2004: 257-261) สัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับสูง นอกจากนี้

ระดับสติปัญญาดีก็เป็นปัจจัยป้องกันที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้วย (ปริยาวรรณ พัฒนกุล. 2550: 69) อย่างไรก็ตาม ยังมีข้อถกเถียงว่าการมีสติปัญญาดีเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์หรือไม่เพราะการศึกษาบางเรื่องพบว่าสติปัญญาดีไม่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Meredith. 2009)

2. ด้านสังคมและด้านสัมพันธภาพ

นักวิชาการหลายท่านระบุว่าความสามารถด้านสังคมและความสามารถด้านสัมพันธภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Davis. 1999: online); (พัชรินทร์ อรุณเรือง. 2545: 19-2; อ้างอิงจาก Wolin; & Wolin. 1993) โดยบุคคลจะแสดงออกเป็นลักษณะของ ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่จะเป็นความใกล้ชิดสนิทสนมและความผูกพันกันอย่างใกล้ชิดกับบุคคลอื่น เป็นความสามารถที่จะรักและรับความรักจากบุคคลอื่นได้

นอกจากนี้ สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (APA. 2004: 4) ระบุว่าบุคคลสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ด้วยตนเองผ่านการมีการดูแลเอาใจใส่และสัมพันธภาพทางอารมณ์สนับสนุนภายในและภายนอกครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่ก่อให้เกิดความรักและความไว้วางใจ การมีสัมพันธภาพที่ให้โมเดลทางด้านบทบาทและการมีสัมพันธภาพที่ให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจ

กระบวนการเลี้ยงดูในวัยเด็ก สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ลักษณะของตัวแบบที่เป็นบุคคลในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว รวมถึงการให้โอกาสในการเรียนรู้เป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับสูง (Masten; & Gewirtz. 2006: 3) การศึกษาบางเรื่องพบว่าความเครียดของผู้ปกครองเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในวัยรุ่น โดยพบว่าการรับรู้ความเครียดของผู้ปกครองระดับสูงทำให้ความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำ (Demb. 2011) นอกจากนี้ การเลี้ยงดูในวัยเด็กที่เหมาะสมคือมีคนดูแลและช่วยเหลือจะทำให้สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี มีความยืดหยุ่นสูง มองโลกในแง่ดี อุทิศตนเพื่อช่วยเหลือสังคมและมีอิทธิพลที่เข้มแข็ง ทำให้สามารถเอาชนะอุปสรรคต่างๆได้ (สันติ สรรพศรี. 2551: 60)

3. ด้านการรู้คิด

กลไกการจัดการปัญหาด้วยการรู้คิด ความเชื่อ การมองโลกและทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสาร สามารถนำไปสู่ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ โดยกลไกเหล่านี้คือการมีปฏิสัมพันธ์ทางบวกและมีประสบการณ์ทางลบน้อย การกล้าแสดงออก (พัชรินทร์ ปิคนวล. 2550: 43); (APA. 2004: 3) นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ยังเกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาด้วยวิธีคิด ความเชื่อ การมองโลก การได้สำรวจในสิ่งที่ตนเองเป็น สิ่งที่ตนเองทำได้ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนการฝึกมองมุมบวก การฝึกทักษะในการแก้ปัญหา การฝึกทักษะในการสื่อสาร และการ

แสดงออกที่เหมาะสม (เสาวลักษณ์ ภาวชาติรี. 2551: 62) รวมทั้ง การมีมุมมองทางบวกเกี่ยวกับตนเองและเชื่อมั่นในความเข้มแข็งและความสามารถของตนเองสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยนำไปสู่ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่บุคคลสามารถพัฒนาได้ด้วยตนเอง (APA. 2004: 3)

บุคคลที่มีการประเมินตัดสินสถานการณ์ความเครียดที่เผชิญอยู่ได้ดีและยังเป็นการแก้ไข ปัญหาที่ต้นเหตุ รวมทั้งการสำรวจภายในตนเองจะช่วยให้ได้รับรู้และตระหนักในสิ่งที่ตนเป็น สิ่งที่ทำ ทำได้และสิ่งที่ตนมี ซึ่งเป็นหัวใจหลักของแนวคิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เป็นการค้นหาแหล่ง ประโยชน์ภายในตัวเองที่จะนำมาใช้ในการเผชิญกับความเครียด โดยการฝึกทักษะต่างๆที่จำเป็นได้แก่ การสร้างความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตนทำให้รู้สึกมีกำลังใจในการทำให้งานให้สำเร็จ การมอง มุมบวกจะช่วยให้ประเมินสถานการณ์ต่างๆได้ (เพ็ญประภา ปริญาพล. 2546: 54) โดยคุณลักษณะ ที่ใช้ในสถานการณ์หรือสาเหตุความเครียดแสดงให้เห็นจากทักษะในการประเมินด้วยการรู้คิด ความสามารถในการแก้ปัญหาและลักษณะที่แสดงให้เห็นความสามารถที่จะปฏิบัติในการเผชิญ สถานการณ์ ประกอบด้วยความสามารถที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง เกี่ยวกับความสามารถ ในการกระทำและความคาดหวังหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเอง ตระหนักรู้ต่อสิ่งที่สามารถและ ไม่สามารถที่จะทำได้สำเร็จและความสามารถในการกำหนดเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะรับรู้ความ เปลี่ยนแปลงในโลก ใช้วิธีการในการแก้ไขปัญหาในเชิงรุกและมีการไตร่ตรองต่อสถานการณ์ใหม่ ๆ (ตันติมา ดั่งโยธา. 2553: 33; อ้างอิงจาก Polk. 1997: online)

นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าของตนเองในทางที่ถูก เชื่อมั่นในตนเอง เชื่อในความสามารถ ของตนเอง เป็นตัวของตัวเองและมีความไว้วางใจในตนเองจะทำให้เป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (วาสนา เพ็ชรภักดี. 2550: 32; อ้างอิงจาก Polk. 1997: 4-5) เด็กที่มีความยืดหยุ่นจะมีความเชื่อว่า ตนเองเป็นที่รัก เป็นคนดี (Mental Health Foundation of Australia. 2005: online) และพบว่า การ เห็นคุณค่าของตนเป็นตัวแปรสำคัญที่มีสัมพันธ์เชิงบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Winsett; et al. 2010: 294); (Demb. 2011) และเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอันดับหนึ่งในการทำนายความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ของวัยรุ่นอิสราเอลที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับสงคราม (Demb. 2011) การมองโลกในแง่ดีเป็น หนึ่งในแหล่งประโยชน์ของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในด้านปัจจัยส่วนบุคคลเพื่อคืนสู่ภาวะปกติ (วาสนา เพ็ชรภักดี. 2550: 34; อ้างอิงจาก Ong; & Bergman. 2004: 219-246) จะเห็นได้ว่า กระบวนการรู้คิดเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของบุคคลเป็นอย่างมาก

4. ด้านอารมณ์

การเป็นคนมีอารมณ์ขันและเชื่อว่าสิ่งต่างๆจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี สามารถมุ่งความ สนใจอยู่กับงานนั้นๆ ได้ เป็นคนมีอารมณ์ดี ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์ที่ราบรื่น ปรับเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ มีปฏิริยาตอบสนองทางอารมณ์เล็กน้อยถึงปานกลางในการเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ (Davis.

1999: online) การมีความใจเย็น มีมุมมองชีวิตที่สมดุลย์ มีความมานะอดทน เชื่อในความสามารถของตนเอง การยอมรับตนเองและยอมรับชีวิตเป็นสิ่งที่แสดงถึงการปรับตัว มีความยืดหยุ่น (วาสนา เพ็ชรภักดี. 2550: 38; อ้างอิงจาก Wagnild: & Young. 1990: 253-255)

5. ด้านจิตวิญญาณ

การนับถือศาสนาหรือผูกพันในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (Schaap; et al. 2009: 21) ความเลื่อมใสในศาสนา/จิตวิญญาณ (วาสนา เพ็ชรภักดี. 2550: 34; อ้างอิงจาก Ong & Bergman. 2004: 219-246) มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยการศึกษาเกี่ยวกับการตอบสนองของผู้สูงอายุต่อการก่อการร้ายในเหตุการณ์ตึกเวิลด์เทรดถล่มในปี 2001 พบว่าการมีศรัทธาในศาสนา มีผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ดี โดยผู้สูงอายุจะมีปฏิริยาตอบสนองทางอารมณ์และภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ (วาสนา เพ็ชรภักดี. 2550: 54; อ้างอิงจาก Zeiss et al: ออนไลน์)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่ามีปัจจัยหลายประการที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของบุคคล ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกบุคคลที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เช่น พ่อแม่ พี่น้อง ครู เพื่อน ปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นมาได้ด้วยตนเองหรือด้วยความช่วยเหลือจากบุคคลในสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการจัดการสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้เกื้อหนุนต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพื่อให้เป็นศักยภาพที่สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตจะช่วยให้คนเราสามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์มีความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อสามารถต่อสู้ด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง เพื่อก้าวไปสู่สภาพชีวิตที่ดีขึ้น แม้ว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ จะประกอบด้วยหลายปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้น โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาตัวแปรตามองค์ประกอบ “ฉันมี” (I have) องค์ประกอบ “ฉันเป็น” (I am) และองค์ประกอบ “ฉันสามารถ” (I can) (Grotberg. 2009: Online) ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความสามารถของตนและการเห็นคุณค่าแห่งตน เนื่องจากเป็นปัจจัยป้องกันที่โดดเด่นของกลุ่มวัยรุ่นที่สามารถใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตประจำวัน (Dumont & Provost.1999; citing L. Legault; et al. 2006: 1027)

1.6 การวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

นักวิชาการในต่างประเทศและในประเทศไทยได้พัฒนาแบบประเมินความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไว้จำนวนมาก ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบประเมินความยืดหยุ่นทางอารมณ์คอนนอร์-เดวิดสัน (The Connor-Davidson Resiliency Scale (CD-RISC)) เป็นมาตรวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่พัฒนาโดยคอนนอร์และเดวิดสัน เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (self - report) ประกอบด้วย 25 รายการ (Connor; & Davidson. 2009: online) ในคะแนน 5 ระดับ คะแนน 0 = ไม่จริงเลย คะแนน 4 = จริงเกือบ

ตลอดเวลา มีช่วงคะแนนจาก 0 – 100 คะแนน คะแนนที่สูงขึ้นสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นมากขึ้น วัตถุประสงค์ของมาตรวัด เพื่อประเมินว่าผู้ทำมาตรวัดมีลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หรือไม่ ตัวแปรที่วัด คือ 1) ความสามารถเฉพาะบุคคล (personal competence) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันเชื่อว่าฉันสามารถบรรลุเป้าหมายได้ 2) การปรับตัวความทนต่ออารมณ์ทางลบ (adaptation and tolerance for negative affect) ตัวอย่างคำถาม เช่น เมื่อคิดว่าหมดหวัง แต่ฉันไม่เคยยอมแพ้ 3) การยอมรับความเปลี่ยนแปลง (acceptance of change) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันสามารถปรับให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงได้ 4) ความรู้สึกควบคุมเหตุการณ์ได้ (sense of internal control) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันสามารถฟื้นกลับจากความเจ็บป่วย และความยากลำบากได้ 5) จิตวิญญาณญาณ (spirituality) ตัวอย่างคำถาม เช่น ฉันเชื่อว่าบางเวลาโชคชะตา พระเจ้าสามารถช่วยฉันได้

2. แบบประเมินวิธีการปรับตัว (Outcome trajectory rating form) มาตรวัดนี้ได้รับการพัฒนาโดยโบนานโนในปี พ.ศ. 2548 (กรมสุขภาพจิต. 2549: 19) เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตัวเองและให้ญาติหรือผู้ใกล้ชิดประเมินลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วัดต้องการประเมิน มีข้อคำถาม 2 ข้อ ข้อคำถามที่ 1 จะให้ผู้ตอบวงกลมล้อมคำตอบ ข้อคำถามที่ 2 จะมีมาตรประเมินค่าเป็นแบบเรียงลำดับ 5 ค่า โดยค่าระดับที่ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึงระดับที่ 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง วัตถุประสงค์ของมาตรวัด เพื่อประเมินว่าผู้ตอบมีการปรับตัวภายหลังจากการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตอย่างไร ตัวแปรที่วัดคือ รูปแบบความผิดปกติในการใช้ชีวิตประจำวันที่พบช่วงระยะเวลา 2 ปี ภายหลังจากการสูญเสียที่เกี่ยวข้องเนื่องจากเหตุการณ์วิกฤตโดยมีแผนภาพให้ผู้ประเมินเลือกว่าสอดคล้องกับรูปแบบใดมากที่สุด ซึ่งมี 4 ชนิด คือ ผู้ที่มีอาการทางจิตเรื้อรัง ผู้ฟื้นฟูสภาพ ผู้ที่มีการล่าช้าของการปรากฏขึ้นของความเศร้าโศก และผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Bonanno; & Anthony. 2008: 369-375)

3. กรมสุขภาพจิตศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์จากการวิเคราะห์รวบรวมองค์ความรู้ จากตำราและงานศึกษาวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หรือ อึด อึด ลู้ (กรมสุขภาพจิต. 2552ก: 57-59) ร่วมกับการมีประสบการณ์ในหลายพื้นที่ หลายสถานการณ์ของกรมสุขภาพจิต สรุปได้ว่าพลังสุขภาพจิตที่จะช่วยให้คนไทยวัยผู้ใหญ่ อายุ 25 ปีขึ้นไป สามารถต่อสู้เอาชนะปัญหาวิกฤตต่างๆ ไปได้นั้น แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้ 1) พลังอึด หมายถึง การทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถจัดการกับอารมณ์ ความทุกข์ของตัวเองได้ในสถานการณ์ที่กดดัน 2) พลังอึด หมายถึง การมีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน กำลังใจนี้อาจมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตนเองหรือคนรอบข้างก็ได้ 3) พลังลู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มีความมั่นใจพร้อมที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคที่เกิดจาก

สถานการณ์วิกฤต ความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือทักษะของตนเอง ว่าสามารถทำได้ แก้ปัญหาได้ รวมถึงมีวิธีการแสวงหาความรู้และเข้าถึงความช่วยเหลือหรือปรึกษาและได้สร้างแบบประเมินพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) ที่พัฒนาขึ้นสำหรับผู้ที่อายุระหว่าง 25 – 60 ปีแบบประเมินนี้ต้องการให้คนไทยได้ใช้ค้นหาจุดอ่อน จุดแข็งและเตรียมพัฒนาตนเองให้พร้อมกับวิกฤตหรือความยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตแบบประเมิน RQ ใช้ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน ต่อไปนี้ ด้านทนต่อแรงกดดัน ด้านการมีความหวังและกำลังใจ และด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรคหากประเมินพบว่ามียอดต่ำกว่าเกณฑ์ ก็สามารถพัฒนาด้านนั้นๆ ให้มากขึ้นได้เพราะ RQ เป็นสิ่งที่เราสามารถเรียนรู้พัฒนาได้ตลอดเวลา ข้อคำถามมี 20 ข้อสอบถามถึงความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ให้ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกดังนี้ คือ “ไม่จริง” หมายถึง ไม่มีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ “จริงบางครั้ง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย “ค่อนข้างจริง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก “จริงมาก” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

นอกจากการวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้วยการใช้แบบประเมินต่างๆ ข้างต้นแล้ว การวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ยังอาจจะใช้วิธีการสัมภาษณ์บุคคลและใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เช่น การศึกษาเรื่องปัจจัยความยืดหยุ่นทางอารมณ์จากการเรียนรู้ในการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นที่มีผู้ปกครองเป็นมะเร็ง การสัมภาษณ์ประกอบด้วยข้อคำถามปลายเปิด 13 ข้อ เกี่ยวกับการรับมือกับมารดาโรคมะเร็งในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (Ashurst; et al. 2009: 1-10) หรือการสัมภาษณ์เชิงลึกในเรื่องความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ดีของเด็กที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ติดสุราและยาเสพติด (มานิต ศรีสุรภานนท์. 2552: ออนไลน์; อ้างอิงจาก Moe J; Johnson JL; & Wade W. 2007) ศึกษาโดยผู้ช่วยวิจัยทำการเล่าเรื่องที่ตรงกับเพศของเด็กและสอบถามความคิดเห็นของเด็กตามคำถามที่จัดเตรียมไว้ คำถามประกอบด้วย ความรู้สึกของเด็ก ความรู้เกี่ยวกับการติดยา ความคิดเห็นของเด็กต่อพฤติกรรมติดสุราและสารเสพติดของผู้ปกครอง ความรู้เกี่ยวกับการรักษาการติดสุราและสารเสพติด ความรู้เกี่ยวกับเลิกสุราและสารเสพติด ความรู้เกี่ยวกับความยืดหยุ่น (ทางอารมณ์) หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำคำตอบมาวิเคราะห์โดยจัดกลุ่มและแบ่งเป็นประเด็นใหญ่ๆ วัตถุประสงค์ของมาตรวัด เพื่อเข้าใจประสบการณ์การพัฒนาจิตใจและผลกระทบ รวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์ประสบการณ์

ทางบวกและลบที่พบในระหว่างการเจ็บป่วยได้มากที่สุดและสิ่งที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับตนเองและคนอื่น ๆ ผลกระทบเชิงลบจากความกลัวและความกังวลที่เกิดจากการวินิจฉัยและการเจ็บป่วยงานจิตใจ เกิดจากการมีแม่เป็นมะเร็งและผลกระทบเชิงบวกของการผ่านประสบการณ์นี้ (Ashurst; et al. 2009)

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้มาตรวัดพลังสุขภาพจิต RQ (Resilience Quotient) ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2552ก: 57-59) เนื่องจากกรมสุขภาพจิตได้นำหลักคิดมุ่งสู่ RQ ไว้ 3 คำ คือ ฉันเป็น ฉันมี ฉันทำได้ (I am, I have, I can) คือ ฉันเป็นคนอดทนเข้มแข็ง พึ่งตัวเองได้ ฉันมี กำลังใจ มีคนรักและห่วงใย ฉันทำสิ่งที่เป็นประโยชน์อื่น ๆ ได้ (โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราช นครินทร์. 2552: ออนไลน์) ซึ่งตรงกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกรอทเบิร์ก (Davis. 1999; citing Grotberg. 1995) มาตรวัดพลังสุขภาพจิต RQ เป็นข้อคำถามมี 20 ข้อ ใช้ ประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ความมั่นคงทางอารมณ์ กำลังใจ และการจัดการกับ ปัญหา ถ้ามถึงความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ทำแบบประเมินในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ให้ ผู้ทำแบบประเมินทำเครื่องหมาย X ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือกดังนี้ คือ “ไม่จริง” หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ “จริงบางครั้ง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับ เรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย “ค่อนข้างจริง” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก “จริงมาก” หมายถึง เคยมีเหตุการณ์อาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก ที่สุด หรือเห็นด้วย กับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

2. แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

2.1 ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

วิสส์ (สิริอนันัฐพร สุวี. 2548: 11; อ้างอิงจาก Weiss. 1974) กล่าวว่า การสนับสนุนทาง สังคมเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจากการทำหน้าที่ของบุคคลในครอบครัวและสังคมในลักษณะของ การสนับสนุนกันในด้านต่างๆ เช่น ความรักใคร่ผูกพันที่ทำให้บุคคลรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย เป็นการที่ บุคคลในเครือข่ายของสังคมได้รับการช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของหรือข้อมูล ซึ่งการ สนับสนุนนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดได้ในระยะเวลารวดเร็วขึ้น (สิริอนันัฐพร สุวี. 2548: 12; อ้างอิงจาก Thoits. 1982) การสนับสนุนทางสังคมเป็นความพึงพอใจต่อความจำเป็น พื้นฐานทางสังคม โดยได้รับการยอมรับนับถือ การเห็นอกเห็นใจซึ่งได้รับจากการติดต่อสัมพันธ์กับคน ในสังคมและเป็นความสัมพันธ์ที่บุคคลสามารถรับรู้ได้จากกลุ่มสังคมที่ให้การสนับสนุน (มะลิวรรณ หมีนแก้วกล่าววิจิต. 2551: 21; อ้างอิงจาก Kaplan et al., 1977: 50-51) การสนับสนุนทางสังคมเป็น

เรื่องเกี่ยวกับการให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือให้ความช่วยเหลือกับผู้อื่นที่กำลังประสบปัญหาหรือต้องการความช่วยเหลือ การสนับสนุนที่ได้รับจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก การได้รับความรัก ได้รับความแนะนำด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการเงิน ตลอดจนข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินคุณค่าของตนเอง (มะลิวรรณ หมีนแก้วกล้าวิจิต. 2551: 21; อ้างอิงจาก House. 1981) เป็นลักษณะการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในช่วงการมีความสัมพันธ์ในสังคม บุคคลที่ได้รับการสนับสนุนจากสังคมคือบุคคลที่ได้รับการยอมรับและได้รับความเห็นใจช่วยเหลือ ทั้งในด้านกาให้สิ่งของ แรงงาน การให้คำแนะนำ ข้อมูลข่าวสาร การให้ข้อมูลย้อนกลับและการมีส่วนร่วมทางสังคม ทำให้บุคคลรู้สึกถึงการได้รับความรัก ความเอาใจใส่ เห็นคุณค่า และยกย่องว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (อรุณี เกษรอุบล. 2544: 31; อ้างอิงจาก Lazarus; & Folkman. 1984)

กล่าวโดยสรุปการสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือจากเครือข่ายที่เกิดขึ้นจากการติดต่อสัมพันธ์กันในกลุ่มหรือบุคคลใกล้เคียงในครอบครัว การสนับสนุนช่วยเหลือที่ได้รับอาจเป็นทางด้านอารมณ์หรือจิตใจ ข้อมูลข่าวสาร การเงิน ตลอดจนได้รับจากสังคม ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นได้

2.2 ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีส่วนช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการทำพฤติกรรมและคงไว้ซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ เมื่อบุคคลมีภาวะเครียดและมีปัญหาเกิดขึ้น บุคคลจะจัดการกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้มากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับที่ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนและเครือข่ายในสังคม (มะลิวรรณ หมีนแก้วกล้าวิจิต. 2551: 21; อ้างอิงจาก Pender. 2006: 238) นอกจากนี้ยังพบว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นทั้งตัวแปรส่งผ่านและตัวแปรกำกับที่ช่วยลดการเกิดความตึงเครียดทางอารมณ์อันจะส่งผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น (วาริรัตน์ ถาน้อย. 2552) และพบการศึกษาว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรหนึ่งที่เป็นปัจจัยปกป้องนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน (อรุณี เกษรอุบล. 2544: 3) แสดงให้เห็นว่าการช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือการสนับสนุนทางสังคมจากผู้อื่นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการปรับตัวของบุคคลหรือช่วยทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับภาวะวิกฤตได้

เฮาส์ (Hong. 2000: 13-14; Citing House) และแพนเดอร์ (สรินดา น้อยสุข. 2545: 23; อ้างอิงจาก Pender) อธิบายว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถส่งผลต่อสุขภาพ ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมให้ผลทางบวกในการสนับสนุนด้านสุขภาพ หรือชดเชยผลของการเปลี่ยนแปลงในทางลบได้ เพราะมีความสำคัญต่อความต้องการของมนุษย์ในด้านอารมณ์

เครื่องมือในการช่วยเหลือ ข้อมูลข่าวสาร การประเมิน โดยเฉพาะในระหว่างช่วงการเปลี่ยนแปลง และส่งเสริมภาวะสุขภาพ ช่วยให้มีสิ่งแวดลอมที่เอื้ออำนวยต่อการมีพัฒนาการและการเจริญเติบโตเต็มที่

2. การสนับสนุนทางสังคมสามารถช่วยลดระดับของการปรับตัวที่ไม่ดีได้ จึงสามารถลดความตึงเครียดระหว่างบุคคล ส่งเสริมการมีส่วนร่วม ความพอใจและประเมินตนเองและสิ่งแวดลอมได้ถูกต้อง ดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ ส่งเสริมสิ่งแวดลอมให้เหมาะสม ลดภาวะเครียดในชีวิตประจำวัน

3. การสนับสนุนทางสังคมสามารถป้องกันผลร้ายจากภาวะวิกฤต และการเปลี่ยนแปลง และช่วยในการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวในช่วงการเปลี่ยนแปลงของชีวิต และพบการศึกษาว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตายในทางลบ ถ้าวัยรุ่นได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ต่ำจะมีแนวโน้มมีความคิดฆ่าตัวตายมากเท่านั้น (วารินทร์ ชมประเสริฐ, 2546: 80)

ในการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมจะมีผลต่อสุขภาพ โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ ช่วยให้บุคคลสามารถปรับแก้ไขความเครียดได้ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นคงทางด้านอารมณ์ตระหนักถึงความมีคุณค่าในตนเอง ลดความเครียดที่จะนำไปสู่ภาวะวิกฤต โดยไดมอนและโจนส์ (Diamond; & Jones; Citing Lu Hong, 2000: 13-14) ได้สรุปความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมจากการศึกษาในเรื่องของการสนับสนุนทางสังคม ความเครียดและความเจ็บป่วยไว้ดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมมีผลโดยตรงกับสุขภาพ การที่ได้รับหรือไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับความเป็นความตายได้

2. การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวกลางในการต่อต้านผลจากความเครียดสูงได้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการสนับสนุนทางสังคม

3. การสนับสนุนทางสังคมมีผลในการประนีประนอม กล่าวคือ มีการกระตุ้นการพัฒนาวิธีการจัดการความเครียดและส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งและมีความเข้าใจมากขึ้น ความสามารถทางสังคมจะสามารถอธิบายการหายจากการเจ็บป่วยได้

4. การขาดการสนับสนุนทางสังคมทำให้ผลกระทบจากเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตรุนแรงขึ้น

กล่าวได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยยกระดับของสุขภาพ ลดแรงกดดันและป้องกันบุคคลจากผลของการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลายด้านด้วยกลไกหลายๆอย่าง เป็นพลังในการจัดการภาวะการปรับตัวที่ไม่ดีจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตนั่นเอง

2.3 แหล่งของการสนับสนุนทางสังคม

โคเฮนและซิม (ลดาวัลย์ น้อยเหลือ. 2551: 56; อ้างอิงจาก Cohen & Syme. 1985: 94-103) แบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมไว้ 2 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างไม่เป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น โดยมีความสัมพันธ์กันตามธรรมชาติ เช่น คู่สมรส เครือญาติ หรือเพื่อน
2. กลุ่มที่มีความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ หมายถึง บุคคลที่ให้การช่วยเหลือบุคคลอื่น โดยเกี่ยวข้องกับบทบาทการทำงาน หรือวิชาชีพ ซึ่งจะมีลักษณะการช่วยเหลือที่เฉพาะเจาะจงประเภทใดประเภทหนึ่งเป็นส่วนมาก

เพนเดอร์ (ลดาวัลย์ น้อยเหลือ. 2551: 56-57; อ้างอิงจาก Pender. 1996: 257-259) แบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มที่ผูกพันกันตามธรรมชาติ ได้แก่ ครอบครัว ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการสนับสนุนทางสังคมระดับปฐมภูมิ
2. กลุ่มเพื่อน คนในกลุ่มนี้เคยได้รับประสบการณ์ที่มีผลต่อชีวิต มีการปรับตัว และการพัฒนาไปในทางที่ดี จึงสามารถให้คำปรึกษาคำแนะนำในสิ่งที่เคยผ่านมาในอดีตได้
3. กลุ่มองค์กรศาสนา เป็นการชุมนุมตามความเชื่อทางศาสนาเดียวกัน
4. กลุ่มองค์กรที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือ หรือการให้ความช่วยเหลือเฉพาะทางขององค์กร ได้แก่ กลุ่มผู้ที่ทักษะ และการบริการที่เฉพาะเจาะจงที่ให้แก่ผู้รับบริการ
5. กลุ่มองค์กรที่ไม่ใช่กลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ เช่น กลุ่มอาสาสมัคร

สิริอนัฐพร สุวี (2548: 48) ได้สรุปแบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 11 กลุ่มตามแนวคิดของแบรนต์และไวเนิร์ต (Brandt; & Weinert. 1985; Citing Weinert. 1988) ดังนี้ 1) บิดามารดา 2) บุตร 3) คู่ครอง เพื่อนสนิท หรือบุคคลที่สำคัญในชีวิต 4) ญาติหรือบุคคลในครอบครัว 5) มิตร สหาย 6) เพื่อนบ้านหรือเพื่อนร่วมงาน 7) พระหรือนักบวช 8) บุคคลในวิชาชีพ เช่น ผู้ให้คำปรึกษา พยาบาล 9) หน่วยบริการที่จัดให้โดยชุมชน 10) กลุ่มให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน 11) กลุ่มอื่นๆ เช่น หัวหน้างาน ลูกจ้าง

อภิญา ปานชูเชิด (2547: 42) ได้แบ่งแหล่งของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มปฐมภูมิ เป็นกลุ่มที่มีการสนับสนุน และมีสัมพันธ์ภาพ ระหว่างสมาชิกเป็นส่วนตัวสูง ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน
2. กลุ่มทุติยภูมิ เป็นกลุ่มสังคมที่มีความสัมพันธ์กันตามแผน และกฎเกณฑ์ที่วางไว้ มีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดบรรทัดฐานของบุคคลในสังคม ได้แก่ เพื่อนร่วมงาน กลุ่มวิชาชีพ และกลุ่ม

สังคมอื่นๆ ซึ่งถือว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

กอทเทียบ (อภิญา ปานชูเชิด. 2547: 43; อ้างอิงจาก Gottieb. 1987) ได้แบ่งระดับของการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ระดับตามระดับของการสนับสนุน คือ

1. ระดับมหภาคหรือระดับกว้าง (Macro Level) เป็นการวัดโดยพิจารณาถึงการเข้าร่วมและการมีส่วนร่วมในสังคมโดยวัดจากลักษณะต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์กับสถาบันสังคมการเข้าร่วมกับกลุ่มต่างๆ ด้วยความสมัครใจ การดำเนินชีวิตแบบไม่เป็นทางการในสังคม

2. ระดับกลางหรือระดับกลุ่ม (Mezzo Level) เป็นการวัดในระดับที่เฉพาะเจาะจงลงไปถึงกลุ่มบุคคลที่มีการติดต่อกันอยู่เสมอ เช่น กลุ่มเพื่อนที่ใกล้ชิด

3. ระดับจุลภาค หรือระดับเล็ก (Micro Level) เป็นการวัดที่พิจารณาถึงระดับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดที่สุด เพราะเชื่อว่าสิ่งสำคัญของการสนับสนุนทางสังคมมาจากการให้การสนับสนุนทางอารมณ์อย่างลึกซึ้ง ซึ่งผู้ให้การสนับสนุนมีเพียงบางคนเท่านั้นที่ทำได้ เช่น สามี ภรรยา หรือคนรัก

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาด้านการให้การสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งที่มาของการสนับสนุนทางสังคมใน 3 ลักษณะ ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมจากครูและการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

2.4 องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์ (ภรณ์ ชยามะ. 2549: 48-49; อ้างอิงจาก บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. 2528: 584) กล่าวถึง องค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมว่า

1. จะต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่าง “ผู้ให้” และ “ผู้รับ”

2. ลักษณะของการติดต่อสื่อสารนั้น จะต้องประกอบไปด้วย

2.1 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่ามีคนสนใจ เอาใจใส่ และมีความรัก ความหวังดีในตนเองอย่างจริงใจ

2.2 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของสังคม

2.3 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้

3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข้อมูล ข่าวสาร วัสดุ สิ่งของ หรือจิตใจ

4. จะต้องช่วยให้ “ผู้รับ” ได้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่เขาต้องการ คือ มีสุขภาพอนามัยดี เป็นภาวะแห่งความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

การสนับสนุนทางสังคมมีหลายองค์ประกอบ ซึ่งมีผู้สนใจศึกษาอย่างกว้างขวาง อันได้แก่องค์ประกอบด้านโครงสร้าง การทำหน้าที่ และความพึงพอใจในการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับ โดยส่วนโครงสร้างหรือเครือข่ายทางสังคม หรือแหล่งสนับสนุนทางสังคม จะแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคมที่มีการติดต่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยแต่ละองค์ประกอบอาจมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน หรือส่งผลเสริมซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทของแหล่งสนับสนุนทางสังคม

เฮาส์ (มะฉิวรรณ หมิ่นเกล้าวกล้ำวิจิต. 2551: 24-26; อ้างอิงจาก House. 1981: 24-26) แบ่งองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ประเภทคือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นความรู้สึกเห็นใจ การให้การดูแล เอาใจใส่ ให้กำลังใจ การยอมรับ ยกย่อง และเห็นคุณค่า เป็นการแสดงถึงความรักความผูกพันที่มีต่อกัน
2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informative Support) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารข้อเท็จจริง การให้คำแนะนำ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการตัดสินใจปัญหาที่เกิดขึ้น
3. การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบ (Appraisal Support) เป็นการข้อมูลย้อนกลับเพื่อนำไปประเมินเรียนรู้ตนเองในการรับรองทำให้เกิดความมั่นใจและเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม ตลอดจนเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นต่างๆ
4. การสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ (Instrumental Support) เป็นการให้ความช่วยเหลือในรูปวัตถุ สิ่งของ หรือแรงงาน

คอปป์ (นุชจรี อิ่มมาก. 2552: 50; อ้างอิงจาก Cobb. 1976) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ (Emotional Support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลเชื่อว่าเขาได้รับความรัก การดูแลเอาใจ ซึ่งมักได้รับความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดและมีความผูกพันลึกซึ้งต่อกัน
2. การสนับสนุนทางการยอมรับและเห็นคุณค่า (Esteem Support) เป็นความรู้สึกที่บอกให้ทราบว่า บุคคลนั้นมีคุณค่า บุคคลอื่นยอมรับและเห็นคุณค่านั้นด้วย
3. การสนับสนุนทางการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Socially Support or Networks) เป็นการแสดงที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือส่วนหนึ่งของเครือข่ายทางสังคมและมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

ทอยด์ (ศิริขวัญ ตันทีไพบูลย์. 2549: 73; อ้างอิงจาก Thoits. 1982: 147) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมตามลักษณะความจำเป็นพื้นฐานทางสังคม (Basic social needs) ไว้เป็น 2 ด้าน คือ

1. การช่วยเหลือด้านอารมณ์และสังคม (Social emotion needs) ได้แก่ การได้รับความรัก ความใกล้ชิดสนิทสนม ความผูกพัน การดูแลเอาใจใส่ การได้รับการยอมรับ เห็นคุณค่า มีความรู้สึกแห่งการเป็นเจ้าของสังคมส่วนรวม ตลอดจนมีความรู้สึกปลอดภัย

2. การช่วยเหลือด้านสิ่งของและแรงงาน (Instrumental aid) ได้แก่ การได้รับคำแนะนำด้านข่าวสารอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนความช่วยเหลือด้านสิ่งของแรงงาน และเงินทอง

เซฟเฟอร์ คอยน์ และ ลาซารัส (วิลาวัลย์ รัตนาน. 2552: 76; อ้างอิงจาก Schaefer; Coyne; & Lazarus) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง ความผูกพัน ความอบอุ่น และความรู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจ

2. การสนับสนุนด้านสิ่งของ (Tangible support) การได้รับการช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของ และการบริการ

3. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) การให้ข้อมูลและคำแนะนำที่สามารถช่วยให้บุคคลแก้ปัญหา และให้ข้อมูลป้อนกลับเกี่ยวกับสิ่งที่กำลังปฏิบัติอยู่

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสถานการณ์ของการสนับสนุนทางสังคมตามองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ คือ การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบและการสนับสนุนด้านสิ่งของหรือบริการ

2.5 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการสนับสนุนทางสังคม

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ

อายุ มีอิทธิพลต่อปริมาณและชนิดของการสนับสนุนทางสังคม เช่น ในวัยทารกจะมีความต้องการการดูแลช่วยเหลือและสนับสนุนจากมารดาและต้องการในปริมาณสูงเนื่องจากความไม่มีวุฒิภาวะของสรีระและระบบประสาทเมื่อเกิดความต้องการทำได้เพียงแต่ร้องไห้ (ประณต คำฉิม. 2551?: 228) เมื่อมีอายุมากขึ้น จำนวนบุคคลที่จะสนับสนุนก็จะขยายกว้างออกไป ซึ่งมีทั้งสมาชิกในครอบครัว ญาติและเพื่อน เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยลงเนื่องจากกลุ่มสังคมเล็กลงเพราะมีการตายและการพลัดพราก (สุตฤทัย เตชะไตรภพ. 2541: 55; อ้างอิงจาก Kahn and Antonucee) สอดคล้องกับการศึกษาพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมพบว่าเมื่อบุคคลอายุมากขึ้น

จะได้รับการสนับสนุนทางสังคมน้อยกว่าบุคคลที่มีอายุน้อย (สุดฤทัย เตชะไตรภพ. 2541: 113) แต่บางการศึกษา เช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการสนับสนุนทางสังคมรวม 5 ด้าน คือ ด้านที่ 1 ความใกล้ชิดและรักใคร่ผูกพัน ด้านที่ 2 การมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านที่ 3 การมีโอกาสเอื้อประโยชน์ต่อผู้อื่น ด้านที่ 4 การได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่า และ ด้านที่ 5 การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆ อยู่ในระดับสูง (จินตนา เหลืองศิริเกียรติ. 2550: 80)

เพศ พบว่าเพศหญิงได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศชาย เพราะเพศหญิงมีความใกล้ชิด และมีสัมพันธภาพมากกว่าเพศชาย นอกจากนี้เพศหญิงยังมีขนาดของเครือข่ายทางสังคมมากกว่าเพศชาย (สุดฤทัย เตชะไตรภพ. 2541: 55; อ้างอิงจาก Preston and Grimes. 1987); (สิริอนัฐพร สุวี. 2548: 41) แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียดและการปฏิบัติงานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมกลับพบว่าเพศชายได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าเพศหญิง (สุดฤทัย เตชะไตรภพ. 2541: 112)

2. ปัจจัยด้านสถานการณ์

สถานการณ์ในชีวิตมีผลทำให้บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ที่เกี่ยวกับภาวะสุขภาพและการเจ็บป่วย เช่น จากการศึกษา เด็กวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีและได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส (อัษฎชลิ พูลทาจาร์. 2552: 46) ได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการเจ็บป่วยด้วยโรคเอดส์มีผลกระทบทางด้านร่างกายจิตใจ จิตวิญญาณ สังคมและเศรษฐกิจ ในบางชุมชนผู้ป่วยเอดส์ยังคงได้รับการตีตรา และการแบ่งแยก ถูกรังเกียจจากสังคม เป็นคนไม่ดีมากในเรื่องเพศ ทำให้การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของเด็กวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีในชุมชนและสังคมลดลง

ในช่วงวิกฤตหรือเปลี่ยนแปลงตามวัย เช่น ในวัยตั้งครรรค์ หรือในวัยเตรียมเป็นมารดา พบว่าจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากญาติและกลุ่มเพื่อนมาก (สุดฤทัย เตชะไตรภพ. 2541: 56; อ้างอิงจาก Kahn and Antonucee); (มะลิวรรณ หมิ่นแกลั่วกล้าวิจิต. 2551: 49) แต่บางการศึกษาก็พบตรงกันข้าม เช่น การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส การสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางจิตใจของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรรค์แรก (นุชจรี อิ่มมาก. 2552: 82) พบว่า ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนน้อยที่สุด ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบิดา มารดามากที่สุด และ รองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมจากสามี

3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

การเลี้ยงดูจากครอบครัวตั้งแต่แรกเกิด หากในวัยเด็กได้รับการดูแลเลี้ยงดูจากพ่อแม่ด้วยความรักความอบอุ่นอยู่ในครอบครัวที่มีความสุข พ่อแม่รักใคร่ปรองดองกัน ก็จะซึมซับความรัก

ความอบอุ่น และประสบการณ์อันดีจากครอบครัว ส่งผลให้เติบโตเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพที่ดี ปรับตัวได้ มีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต การที่เรามีสัมพันธภาพอันดีในครอบครัวหรือมีคนใกล้ชิดที่พร้อมจะพูดคุย เป็นที่ปรึกษาให้กับเรา ส่งผลให้เรามีกำลังใจ มีเพื่อนคู่คิด มีแรงสนับสนุนจากครอบครัวที่จะช่วยให้มีความเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัญหาอย่างไม่ย่อท้อเพราะเราเชื่อมั่นว่ามีคนข้างหลังที่รักเรา เป็นห่วงและหวังดีกับเรา นอกจากนี้ความรู้สึกตนเองมีคุณค่า เป็นที่พึงมีภาระรับผิดชอบ มีคนรอคอยความช่วยเหลือจากเรา ก็ช่วยทำให้เกิดพลังใจได้ (อุษา พิงธรรม. 2552: 11-12)

2.6 การวัดการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นแนวคิดที่มีการศึกษาอย่างกว้างขวาง มีองค์ประกอบหลายมิติจึงทำให้มีแบบประเมินการสนับสนุนทางสังคมหลายชนิดแตกต่างกันไป บางชนิดประเมินเฉพาะแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพียงด้านเดียว บางชนิดประเมินทั้งแหล่งสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับ เช่น แบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล (The Personal Resource Questionnaire: PRQ-85) สร้างโดยแบรนท์และไวเนอร์ท (ธารทิพย์ อิมทรัพย์. 2548: 22; อ้างอิงจาก Brandt & Weinert. 1982) และมาตรวัดของ นอร์เบค ลินเซย์ และคาไรรี (ธารทิพย์ อิมทรัพย์. 2548: 22; อ้างอิงจาก Norbeck, Lindsey; & Carrieri. 1982) ที่มีชื่อว่า Norbeck Social Support Questionnaire (NSSQ) และการมีแหล่งการสนับสนุนทางสังคมมากไม่ใช่ข้อบ่งชี้ว่าปริมาณการสนับสนุนทางสังคมจะมากตามไปด้วย (ธารทิพย์ อิมทรัพย์. 2548: 22)

สตรีทเทอร์ และแฟลงคลิน (สุรวุฒน์ คุวิเศษแสง. 2545: 30-31; อ้างอิงจาก Streeter ;& Franklin. 1992: 81-98) ได้เสนอแนวการวัดการสนับสนุนทางสังคมเอาไว้หลายวิธีด้วยกัน ซึ่งแต่ละวิธีเป็นการสร้างมาตรวัดเพื่อตรวจสอบการสนับสนุนทางสังคมต่อบุคคลหนึ่งอย่างละเอียด เช่น

1. เครื่องมือวัดเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Network Inventory หรือ SSNI) เป็นเครื่องมือที่ประกอบไปด้วยแบบรายงานด้วยตนเอง (Self-report) โดยให้บุคคลสร้างเครือข่ายทางสังคมขึ้นมาหนึ่งกลุ่ม

2. เครื่องมือแผนที่เครือข่ายทางสังคม (Social Network Map หรือ SNM) เป็นเครื่องมือวัดที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจสอบขนาดของเครือข่าย การรับรู้การสนับสนุนด้วยอารมณ์ วัตถุประสงค์และข้อมูล ความใกล้ชิดสนิทสนม การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความถี่ของการติดต่อกัน เป็นต้น

3. การประเมินทรัพยากรการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Resources หรือ SSR) เป็นเครื่องมือวัดที่สร้างเพื่อประเมินการสนับสนุนทางสังคม 5 ด้าน คือด้านอารมณ์ ด้านการให้แบบอย่างทางสังคม ด้านปฏิบัติการ ด้านการเงิน และด้านคำ แนะนำ หรือการชี้แนะแนวทางโดย

ผู้ให้บริการต้องระบุชื่อคนในเครือข่ายรวมทั้งสิ้น 50 คน ในจำนวนนี้ครึ่งบ้างให้แรงสนับสนุนในด้านใด เป็นต้น ภายหลังระบุชื่อสมาชิกในเครือข่าย ผู้ให้บริการจะถูกถามถึงสมาชิกเครือข่ายแต่ละคนตามชุดคำถามที่สร้างขึ้น เป็นคำถามเกี่ยวกับความถี่ของการติดต่อ ความใกล้ชิดสมดุและประเด็นทางสังคมอื่น ๆ เป็นเครื่องมือที่มีเนื้อหา มาก ยุ่งยากพอควร

4. ดัชนีสัมพันธภาพในครอบครัว (Family Relationship Index หรือ FRI) เป็นการวัดบรรยากาศความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว
 5. แบบสอบถามการรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและเพื่อน (Perceived Social Support Questionnaire Family and Friends หรือ PSSQ) เป็นการประเมินเนื้อหาเกี่ยวกับการรับรู้ของผู้ให้บริการในด้านข้อมูลข่าวสาร การสะท้อนกลับ (Feedback) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและกลุ่มเพื่อน
 6. มาตรการประเมินการสนับสนุนทางสังคม (Social Support Appraisal Scale หรือ SSA) เป็นมาตรการที่ใช้ประเมินวัดระดับความรู้สึกของบุคคลต่อแรงสนับสนุนที่ได้รับ
 7. รายการพฤติกรรมการสนับสนุนทางสังคม (Inventory for Socially Supportive Behavior ISSB) เป็นการวัดจำนวนครั้งที่ให้บริการได้รับการกระทำ ที่เป็นแรงสนับสนุนในด้านต่าง ๆ
- ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (1981) โดยประเมินจากแหล่งสนับสนุนทางสังคมและการรับรู้ถึงลักษณะของการสนับสนุนทางสังคมที่ได้รับ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร การประเมินค่า และสิ่งของหรือบริการโดยแบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 แหล่ง คือ ครอบครัว ครู และเพื่อน

3. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าแห่งตน

3.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าแห่งตน

การเห็นคุณค่าแห่งตน (self esteem) หมายถึง เจตคติของการยอมรับตนเอง ประเมินตนเองว่ามีคุณค่า (self-approval) และนับถือตนเอง (self-respect) มีความภูมิใจในตนโดยเฉพาะในเรื่องของค่านิยม ลักษณะนิสัยและศักดิ์ศรีของตน (ราชบัณฑิตยสถาน. 2550: 359) การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นการประเมินคุณค่าของตนเองและทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีความเคารพและยอมรับในตนเองว่าตนเองมีความสามารถ ความสำคัญ ประสบความสำเร็จ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน รวมไปถึงการรับรู้จากการประเมินของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งสามารถรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลนั้น (กัมปนาท บริบูรณ์. 2550: 10; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984: 5) ตลอดจนพิจารณาจุดอ่อนจุดแข็งของตน ยอมรับและเรียนรู้ความล้มเหลวที่ได้รับ กล่าวที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่หรือเป้าหมายที่วางไว้ โดยได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง (ศกวรรณ

กาญจนภักดี. 2549: 14) การประเมินตนเองนี้เป็นผลมาจากระบบความเชื่อภายในตนเองและ
ประสบการณ์จากภายนอกประกอบกัน (รัชนีญ์ แก้วคำศรี. 2545: 23)

การเห็นคุณค่าแห่งตนคือความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือของบุคคลว่าคนส่วนใหญ่
ถือตนเองหรือการเห็นคุณค่าแห่งตนและการยอมรับนับถือที่ได้รับจากผู้อื่น (กัมปนาท บริบูรณ์.
2550: 10-11; อ้างอิงจาก Maslow. 1970: 45-46) โดยความต้องการเหล่านี้แบ่งเป็น 2 ส่วนคือการนับ
ถือตนเอง (Self-respect) คือ ต้องการเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งมีความสามารถ ทำสิ่งต่างๆ ให้สำเร็จได้
ต้องการเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถพึ่งพา ตนเองได้ และมีความเป็นอิสระและการเห็น
คุณค่าจากผู้อื่น (esteem Other) คือ ความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือจากคนอื่น การมีชื่อเสียง
เกียรติยศ ความเด่นดัง การได้รับการยอมรับความสนใจ ได้รับ ความสำคัญ หรือได้รับคุณค่า การบรรลุ
ถึงความต้องการเหล่านี้จะทำให้บุคคลเกิดเห็นคุณค่าแห่งตนโดยเฉพาะการได้รับการยอมรับนับถือ
จากคนอื่นในเรื่องที่สมควรจะได้รับการยอมรับ มีประโยชน์มากกว่าการ ยอมรับเฉพาะการมีชื่อเสียง
ภายนอก (external Fame)

การเห็นคุณค่าแห่งตนของบุคคลคืออัตราส่วนระหว่างคุณค่าที่บุคคลมีอยู่กับคุณค่าที่
บุคคลนั้นต้องการ (ศกถวรรณ กาญจนภักดี. 2549: 12; อ้างอิงจาก แจคสัน. 1979)

$$\text{การเห็นคุณค่าแห่งตน} = \frac{\text{คุณค่าที่บุคคลมีอยู่ (Material Goods Possessed)}}{\text{คุณค่าที่บุคคลต้องการ (Material Goods Needed)}}$$

กล่าวโดยสรุป ความหมายการเห็นคุณค่าแห่งตนคือ ความรู้สึก ความเชื่อภายในตนเองและ
ประสบการณ์ของบุคคลที่มีต่อตนเองในทางที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนมี
คุณค่า มีความหมาย ประสบความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่นและสังคม เป็นการรับรู้ตนเองโดย
การประเมินตนเองทั้งสิ้น โดยรับรู้จากภายในและภายนอก เพื่อการนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและ
ยอมรับตนเอง

3.2 ความสำคัญของการเห็นคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา, ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา และชาลินี สุวรรณยศ.
2550: 103; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นความต้องการขั้น
พื้นฐานทางจิตใจที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ ซึ่งสามารถทำ
ให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีค่า การที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว
ขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าแห่งตนซึ่งความรู้สึก ความคิด หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกใน

ชีวิตประจำวันนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับความเห็นคุณค่าแห่งตนทั้งสิ้น (ซูตินันท์ มีมุข. 2552: 13; อ้างอิงจาก ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2544: 20) นอกจากการเห็นคุณค่าแห่งตนจะเป็นความต้องการพื้นฐานแล้ว การเห็นคุณค่าแห่งตนระดับสูงยังช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงทำให้บุคคลประสบผลสำเร็จและมีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำจะไม่เชื่อมั่นในตนเอง มองตนเองว่าไร้ค่าไม่มีความสามารถ รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อยอีกทั้งมีความวิตกกังวลสูง เก็บกด มองโลกในแง่ร้ายและไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ (นันทิกา อนันต์ชัยพัชฌนา, ดารารวรรณ ต๊ะปิ่นตา และ ชาลินี สุวรรณยศ. 2550: 103; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำ จะมีแนวโน้มทำลายตนเอง รวมทั้งพฤติกรรมการติดสารเสพติดและการก่ออาชญากรรม อีกทั้งการเห็นคุณค่าแห่งตนยังมีความสัมพันธ์กับการสื่อสารของบุคคล ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนจะสามารถกำหนดการสื่อสารของตนเองได้ก่อนพูดด้วยการรับข้อมูลข่าวสารผ่านการได้ยิน การสังเกต การสัมผัส การเคลื่อนไหว และระดับของน้ำเสียง เมื่อเราแปลความหมายและข้อมูลที่ได้รับ เราจะเริ่มใช้วิธีการสื่อสารที่เราคุ้นเคยทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทาง ซึ่งพัฒนามาจากการเห็นคุณค่าแห่งตน การสื่อสารเป็นวิถีทางที่บุคคลจะเรียนรู้ถึงการเห็นคุณค่าแห่งตนและผู้อื่น โดยทั่ว ๆ ไปแล้วการเห็นคุณค่าแห่งตนจะเป็นลักษณะเฉพาะบุคคลและเมื่อบุคคลมีการเห็นคุณค่าแห่งตนมากขึ้นมีความเคารพในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้นความรู้สึกนี้จะแผ่ขยายไปสู่ผู้อื่น จะรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่น มีความเคารพในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่นมากขึ้น ตลอดจนมีความรู้สึกเชื่อมั่น มั่นใจและมีกำลังใจจะดำเนินชีวิตให้เจริญก้าวหน้าต่อไปอย่างไม่ท้อถอย มีความคิดสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ตนเอง ครอบคลุมและสังคมได้ตลอดเวลา การเห็นคุณค่าแห่งตนมีความสำคัญยิ่งในการที่บุคคลจะดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แต่หากบุคคลมีความรู้สึกไม่มีการเห็นคุณค่าแห่งตน ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจในตนเองแล้ว บุคคลนั้นจะมีความมั่นใจต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมาได้ (ซูตินันท์ มีมุข. 2552: 13; อ้างอิงจาก ธีระ ชัยยุทธยรรยง. 2544: 20) นอกจากนี้ บุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนมักจะประเมินตนเองในด้านดี เห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากบุคคลใดมีความรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจ ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกเหยียดหยามหรือไม่ประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้บุคคลนั้นขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ฉะนั้น การเห็นคุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันจึงมีผลต่อความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล (ประภาส ณ พิกุล. 2551: 27-29; อ้างอิงจาก Newman. 1986: 281 – 286) บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนจะรับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพที่แท้จริงของตน มีความสามารถในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ มีจิตใจที่เปิดกว้างและยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งสามารถแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมส่วนบุคคลที่ไม่มีการเห็นคุณค่าแห่งตนจะขาดความเชื่อมั่นใน

ตนเอง มองตนในแง่ลบ มีความเครียดและวิตกกังวลสูง ไม่มีความพยายามทำงานที่ยากลำบาก มักเป็นผู้ตามมากกว่าการเสนอความคิดเห็น มีแนวโน้มโทษผู้อื่นและไม่สามารถยอมรับการวิจารณ์จากบุคคลอื่นได้ (กรองกาญจน์ ใจซื่อตรง. 2548: 11)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ประสบผลสำเร็จและมีความสุข เนื่องจากมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

3.3 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าแห่งตน

มาสโลว์ (หทัยกาญจน์ บัวหนอง. 2547: 24; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) แบ่งการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็น 2 องค์ประกอบ คือ

1. การยอมรับนับถือและการประเมินคุณค่าแห่งตนเป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกรับรู้ในคุณค่าของตนเอง เช่น ความแข็งแรง การประสบความสำเร็จ มีความเชี่ยวชาญหรือเป็นผู้ได้รับชัยชนะ มีทรัพย์สินสมบัติ มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับโลก สามารถพึ่งตนเองได้และมีสิทธิเสรีภาพ จะเห็นได้ว่าความต้องการในส่วนนี้จะประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ การมีจุดเด่น ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถที่เหมาะสมต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ การบรรลุเป้าหมายและความสามารถ ความเชื่อมั่น การพึ่งตนเอง ความมีอิสระเสรี

2. การได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการได้รับการตัดสินว่ามีคุณค่าจากผู้อื่น เช่น ในด้านสถานภาพทางสังคม ต้องการเป็นที่ยอมรับ ได้รับความสนใจ มีผู้ให้ความสำคัญและเป็นที่ยอมรับ

ทาฟท์ (โฆษิต พรประเสริฐ. 2546: 14; อ้างอิงจาก Taft. 1985: 79) ระบุว่า การรับรู้การเห็นคุณค่าแห่งตนมี 2 องค์ประกอบ คือ

1. การรับรู้คุณค่าของตนเองจากภายใน (Inner self-esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองโดยประเมินจากความสามารถ สมรรถนะและการกระทำต่าง ๆ ว่าผลที่ได้รับตรงตามที่ตนปรารถนาหรือคาดหวังหรือไม่ ซึ่งการรับรู้ในลักษณะนี้จะถูกสร้างขึ้นอย่างถาวรจากประสบการณ์ตั้งแต่วัยแรกของชีวิต

2. การรับรู้คุณค่าแห่งตนจากภายนอก (Outer self-esteem) เป็นการรับรู้คุณค่าของตนเองโดยประเมินจากเจตคติและการยอมรับของบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ซึ่งการรับรู้ในลักษณะนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาททางสังคมและความสามารถในการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น ๆ

บารี (ศกวรรณ กาญจนภักดี. 2549: 17; อ้างอิงจาก Barry. 1988: 59-62) แบ่งการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้สึกต่อร่างกายของตนเอง (The Body Self) หมายถึง บุคคลคิดและรู้สึกต่อรูปร่างและหน้าที่ของร่างกาย
2. ความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับบุคคลอื่น (The Interpersonal Self) หมายถึงเป็นส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าแห่งตนที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับวิธีที่เขามีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นคนสนิทสนมคุ้นเคยหรือบุคคลที่พบกันโดยบังเอิญ
3. ความสำเร็จของตน (The Achieving Self) หมายถึง สิ่งที่บุคคลรู้สึกถึงความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิตครอบครัว การทำงาน การศึกษา
4. ความเป็นเอกลักษณ์ของตน (The Identification Self) หมายถึง เป็นความรู้สึกทางนามธรรม และพฤติกรรม แสดงความสนใจทางศีลธรรมและจิตวิญญาณ

3.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (ปียะดา คำแก้ว. 2550: 13-14; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 236) กล่าวว่าจากการมีมโนภาพต่อตนเอง บุคคลจะประเมินออกมาเป็นการเห็นคุณค่าแห่งตน ซึ่งกระบวนการตัดสินคุณค่าจากการตรวจสอบตนเองด้วยผลงานตามความสามารถและคุณลักษณะต่างๆ นำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานและค่านิยมส่วนบุคคลแล้วตัดสินออกมาเป็นคุณค่าของตนเอง ความรู้สึกต่อตนเอง อาจเป็นไปได้โดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ได้ แต่จะแสดงให้เห็นได้ด้วยลักษณะท่าทางหรือทางพฤติกรรม การเห็นคุณค่าแห่งตนจะเกิดขึ้นจากการมีประสบการณ์ของความสำเร็จและกระทำสิ่งต่างๆ ได้ตามเป้าหมายส่งผลให้ได้รับคำชมเชยจากพ่อแม่ หรือ คนอื่น ๆ เป็นการสะสมความพึงพอใจต่อตนเองขึ้นมาทีละน้อย กลายเป็นความรู้สึกเชื่อถึงความสามารถที่จะก้าวไปให้ถึงคุณค่าที่ได้ตั้งไว้ ถ้าทำได้สำเร็จก็จะเกิดการเห็นคุณค่าแห่งตนและเห็นคุณค่าแห่งตนในที่สุด

คูเปอร์สมิธ (ปียะดา คำแก้ว. 2550: 18-21; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 118-119) แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตน คือ ปัจจัยภายในตนเองและปัจจัยภายนอกตนเอง โดยปัจจัยภายในตนเอง หมายถึง ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าแห่งตนของบุคคลและบุคคลแตกต่างกันออกไปประกอบด้วยปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยด้านความสามารถ สมรรถภาพและผลงานและปัจจัยด้านอารมณ์ ส่วนปัจจัยภายนอก หมายถึงสภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนที่แตกต่างกันไปประกอบด้วยปัจจัยด้านสังคม ดังมีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ

ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนร่วมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนมากขึ้น เช่น ความสวยงาม การมีรูปร่างหน้าตาดีหรือความแข็งแรง ความคล่องแคล่วรวดเร็วที่เอื้อให้

บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่ทำ ลักษณะทางกายภาพจะมีความสัมพันธ์กับการคุณค่าแห่งตนมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้น ๆ เป็นสำคัญ และพบการศึกษาว่าภาพลักษณ์ด้านรูปร่างเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภาพลักษณ์ด้านรูปร่างเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น (สุจินดา ย่องจีน. 2553: บทคัดย่อ); (ปิยะดา ดำแก้ว. 2550: 76) การศึกษาของนาซรัท (สุจินดา ย่องจีน. 2553: 4; อ้างอิงจาก Nazrat M. Mirza. 2007) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ความไม่พึงพอใจในรูปร่าง ความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนและภาวะน้ำหนักเกินของเด็กและวัยรุ่นในประเทศสเปน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 113 คนพบว่าค่าดัชนีมวลกายมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกไม่พึงพอใจในรูปร่างของตนเองและความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตน

2. ปัจจัยด้านความสามารถ สมรรถภาพและผลงาน

การพิจารณาตัดสินการเห็นคุณค่าแห่งตนเกิดจากการเปรียบเทียบผลงานและความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองได้ตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้หรือดีกว่าจะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์หรือต่ำกว่าเกณฑ์ บุคคลจะคิดว่าตนเองไร้ค่า ทำให้ไม่มีการเห็นคุณค่าแห่งตน (ปิยะดา ดำแก้ว. 2550: 19; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 142-148)

ความสามารถ สมรรถภาพและผลงานมีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความถี่ของการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ความสามารถของบุคคลในการทำกิจกรรมต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมในโรงเรียน ครอบครัวหรือสังคม โดยมีระดับสติปัญญาช่วยสนับสนุนให้การกระทำนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์ เมื่อประสบความสำเร็จการเห็นคุณค่าแห่งตนจะเพิ่มค่าขึ้นทันที แต่เมื่อประสบความล้มเหลวบุคคลจะรู้สึกว่าตนเองด้อยคุณค่า คูเปอร์สมิท ยังพบว่าบุคคลที่ประสบความสำเร็จอยู่เสมอจะมีคุณค่าแห่งตนสูงกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ (ปิยะดา ดำแก้ว. 2550: 18; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981 : 87-94) นอกจากนี้ยังพบอิทธิพลของสติปัญญา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการเห็นคุณค่าแห่งตนสติปัญญาที่มีต่อสมรรถภาพและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กล่าวคือเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูง แต่เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่ไม่ได้ต่ำด้วยทางสติปัญญาจะยังมีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูง ซึ่งอาจจะสูงกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงด้วย อาจเป็นเพราะเด็กคนนั้นมีความสามารถทางด้านอื่นทดแทน เช่น การมีทักษะบางอย่างซึ่งทำให้เด็กมุ่งสนใจในด้านนั้นมากกว่าด้านวิชาการ (ปิยะดา ดำแก้ว. 2550: 19; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 123-125) อย่างไรก็ตามพบว่าผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางบวกและร่วมทำนายนายการเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นด้วย (สุจินดา ย่องจีน. 2553: บทคัดย่อ)

นอกจากนี้ยังพบว่าลักษณะมุ่งอนาคตมีความสัมพันธ์ทางตรงกับการเห็นคุณค่าแห่งตน (ศกถาวรณ กาญจนภักดี. 2549: 119) การเห็นคุณค่าแห่งตนของบุคคลเกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือดีกว่าจะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าแห่งตนเพิ่มขึ้น ซึ่งลักษณะมุ่งอนาคตเป็นลักษณะทางจิตใต้สำนึกอย่างหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาตัวบุคคลให้มีพฤติกรรมที่ดี มีจริยธรรม ต้องอาศัยพื้นฐานด้านความรู้ความคิด ประสบการณ์ และสติปัญญา เนื่องจากการเรียนรู้ทางสังคมที่สะสมมาจากอดีตและการเรียนรู้ในด้านต่างๆ เช่น การศึกษา การอบรมเลี้ยงดู ดังนั้นบุคคลที่มีลักษณะมุ่งอนาคตสูงก็จะมี การเห็นคุณค่าแห่งตนสูงด้วย (ศกถาวรณ กาญจนภักดี. 2549: 115)

3. ปัจจัยด้านอารมณ์

ภาวะทางอารมณ์ของบุคคลสะท้อนเห็นถึงความพึงพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล ซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดี จะมีความสุข ชื่นชมตนเอง แต่หากบุคคลประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีจะไม่มี ความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตน หมดหวังในอนาคต (ปิยะดา ดำแก้ว. 2550: 19; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 130-134)

4. ปัจจัยด้านสังคม

4.1 ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่ส่งผลกับพัฒนาการของการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็ก คือ สัมพันธภาพระหว่างบิดามารดากับเด็ก การยอมรับของบิดามารดาเกี่ยวกับความคิดความรู้สึกและเห็นคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่ ลำดับการเกิดและจำนวนลูกชายลูกสาว นอกจากนี้ สถานภาพการสมรสของพ่อแม่ หากมีการหย่าร้างหรือแต่งงานใหม่ก็อาจส่งผลต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กบางคน โดยขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องด้วยว่าเขาได้ดำเนินการอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (ปิยะดา ดำแก้ว. 2550: 19; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1981: 98-117) บุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวสูงจะมีการเห็นคุณค่าแห่งตนมากกว่าบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวต่ำ (อรวรรณ ธนนนท์กุล. 2547: 67) สอดคล้องกับการศึกษาของสุจินดา ย่องจีน (2553) ที่พบว่าสัมพันธภาพกับผู้ปกครองเป็นปัจจัยที่ส่งผลทางบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นและสามารถร่วมทำนายนายการเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่นด้วย (สุจินดา ย่องจีน. 2553: บทคัดย่อ)

4.2 การอบรมเลี้ยงดู การอบรมเลี้ยงดูส่งผลต่อความรู้สึกการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็ก โดยลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็ก (ปิยะดา คำแก้ว, 2550: 20-2; อ้างอิงจาก Coopersmith, 1981: 98 -117) มีดังนี้

4.2.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจบังคับหรือควบคุมดูแลมากเกินไป พ่อแม่จะมีลักษณะยึดมั่นในกรอบประเพณี กฎระเบียบต่าง ๆ มาก และจะบังคับควบคุมให้เด็กปฏิบัติตาม หากเด็กฝ่าฝืนจะลงโทษโดยไม่รับฟังเหตุผลของเด็ก จะยึดมั่นในความคิดของตัวเองเด็กต้องเชื่อฟังและอาจสั่งสอนให้เด็กมีความรับผิดชอบหรือ พ่อแม่ที่ควบคุม เอาใจใส่ ปกป้องลูกมากเกินไป จนกลายเป็นก้าว ก้าวรุกรานลูก

4.2.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ให้ความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่ ประเภทนี้จะมีเหตุผล ให้ความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ และนับถือต่อเด็กใช้อำนาจและบทบาทของตนอย่างเหมาะสม โดยเน้นการให้รางวัลมากกว่าการลงโทษ มีกฎระเบียบชัดเจนให้เด็กปฏิบัติ แต่ยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เด็กรู้สึกมีอิสระ รู้สึกมั่นคง และปลอดภัย ให้ความช่วยเหลือเด็กตามความเหมาะสม ยอมรับในความคิดเห็น ความรู้สึกและคุณค่าอย่างเต็มที่เด็กเป็นทั้งหมดหรือเกือบทั้งหมด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเอื้ออำนวยให้เด็กได้พัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนให้สูงขึ้น

4.2.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย จะเป็นพ่อแม่ที่ไม่บังคับ ไม่ก้าวร้าว ไม่ลงโทษ ยอมรับในการกระทำของเด็กเกือบทุกอย่าง เด็กสามารถแสดงความคิดเห็นต่อการตัดสินใจ การวางกฎระเบียบของครอบครัว สามารถกำหนดกิจกรรมของตนเองได้เป็นส่วนมาก โดยที่พ่อแม่ไม่ได้สนับสนุนให้เด็กประพฤติตนตามมาตรฐานของสังคมภายนอก พ่อแม่มักจะไม่มีความเห็นแย้งและมักหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับเด็กเมื่อเด็กไม่เชื่อฟังวิธีการเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจบังคับหรือควบคุมดูแลมากเกินไปกับการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลยนั้น จะทำให้เด็กขาดความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มั่นใจในตัวเอง มีความรู้สึกว่าขาดความรัก มีการเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำ ซึ่งต่างจากเด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบมีเหตุผล ให้ความรักความเอาใจใส่ ซึ่งจะทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในชีวิตมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูง ดำเนินชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามความสามารถ

นอกจากนี้ การศึกษาของซุตินันท์ มีมุข (2552) พบว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นตัวแปรหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพยากรณ์การเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และจากการศึกษาปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนมัธยมชั้นปีที่ 3 ของศรีธัญ พูงาม (2550) พบว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะมีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน

4.3 โรงเรียน โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กได้ต่อบ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้ ให้ความช่วยเหลือเด็กในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เป็นการส่งเสริมให้เด็ก มีความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็กด้วย ในโรงเรียนพบว่า สัมพันธภาพกับครูและสัมพันธภาพกับเพื่อนเป็นตัวแปรส่วนหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายการเห็นคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น โดยการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของครูพบว่าการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเป็นตัวแปรหนึ่งที่ยอมรับพยากรณ์การเห็นคุณค่าแห่งตนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ชุตินันท์ มีมุข. 2552: 46)

4.4 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมเป็นตัวบ่งชี้ระดับชั้นทางสังคมของบุคคล เมื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน บทบาททางสังคม วงศ์ตระกูล ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น โดยทั่วไปสถานภาพทางสังคมมักเน้นที่ฐานะทางเศรษฐกิจของบุคคลซึ่งพิจารณาจากอาชีพรายได้ และถิ่นที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่ามากกว่าบุคคลอื่น จึงทำให้บุคคลนั้นมีการเห็นคุณค่าแห่งตนมากกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับปานกลางและระดับต่ำ

4.5 กลุ่มเพื่อน การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและเพื่อนจะช่วยพัฒนาการเห็นคุณค่าแห่งตนหากบุคคลไม่ได้รับการยอมรับไม่อยู่ในความสนใจหรือไม่เป็นที่ประทับใจในกลุ่มเพื่อนจะทำให้มีการเห็นคุณค่าแห่งตนต่ำ ดังนั้น การเป็นสมาชิกของกลุ่มและการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน จึงส่งผลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนในวัยเดียวกัน มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนของเด็ก บุคคลที่ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่อยู่ในความสนใจจากกลุ่มเพื่อน จะไม่ชอบสูงส่งกับใคร ไม่ชอบแบ่งปันความคิดเห็นความรู้สึกส่วนตัวกับเพื่อน ในที่สุดเพื่อนจะเกิดความไม่ไว้วางใจและเขาจะรู้สึกว่าไม่มีใครชอบและไม่นับถือตนเอง ตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลทางตรงต่อการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงสุด คือ สัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อน (ศกลวรรณ กาญจนภักดิ์. 2549: 118) บุคคลที่มีสัมพันธภาพระหว่างนักเรียนกับเพื่อนสูงจะมีการเห็นคุณค่าแห่งตนสูงด้วย

3.5 การวัดการเห็นคุณค่าแห่งตน

คูเปอร์สมิธ (ซีเนทิพย์ อารีสมาน. 2545: 58-59; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984: 5-6) ได้สร้างมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตน (Coopersmith Self Esteem Inventory) โดยใช้รูปแบบของการรายงานตนเอง เขาได้สร้างมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตน 3 ฉบับ คือ ฉบับนักเรียน (School From) ฉบับสั้น (School Short From) และฉบับผู้ใหญ่ (Adult From) มาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับนักเรียนเหมาะสำหรับเด็กอายุ 8-15 ปี ลักษณะของมาตรวัดเป็นข้อความที่รายงานตนเอง 50 ข้อ

แบ่งออกเป็นหมวดต่างๆคือ ตนโดยทั่วไป ตนในสังคม พ่อแม่และทางบ้าน โรงเรียนและการศึกษา และหมวดการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริง ต่อมาคูเปอร์สมิธ (ซีนทิพย์ อารีสมาน. 2545: 59; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984: 5-6) ได้นำมาตรวจวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับนักเรียนมาดัดแปลง ให้สั้นลงมีคำถามย่อยทั้งหมด 25 ข้อ มีการศึกษาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับนักเรียน กับมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับสั้นได้ค่า .86 และดัดแปลงภาษา และสถานการณ์ในข้อคำถามของมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับสั้นเป็นมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนผู้ใหญ่ที่มีอายุ 16 ปี ขึ้นไปกับนักเรียนไฮสคูล และนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 647 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับสั้น และมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนฉบับผู้ใหญ่ แล้วหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดทั้ง 2 ฉบับได้ค่าสหสัมพันธ์สูงถึง .80 (ซีนทิพย์ อารีสมาน. 2545: 59; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984: 6) ซึ่งแสดงให้เห็นว่ามาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนของคูเปอร์สมิธทั้ง 3 ฉบับ วัดได้ในสิ่งเดียวกัน

สำหรับในประเทศไทยมีการเลือกใช้มาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนในการวิจัยอย่างหลากหลายในแต่ละกลุ่มตัวอย่าง เช่น มาตรวัดของสกลวรรณ กาญจนภักดี (2549) ใช้ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 วัดการเห็นคุณค่าแห่งตน และองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าแห่งตนทั้ง 4 ด้าน คือ การยอมรับนับถือตนเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากครอบครัว การได้รับการยอมรับจากโรงเรียน สร้างมาตรวัดและเขียนข้อคำถามตามลักษณะพฤติกรรมที่กำหนดไว้ โดยได้ศึกษาการสร้างมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนสำหรับนักเรียนอายุ 8-15 ปี (The Coopersmith Self-Esteem Inventory School Form) ตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984) แบบวัดของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) และกระบวนการในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ บรัดชอร์ (ซีไมพร เจริญครบุรี. 2546: 10-11; อ้างอิงจาก Bradshaw. 1981: 11) และจากการศึกษาของซีไมพร เจริญครบุรี (2546) กล่าวถึง มาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนที่งานวิจัยใช้ในการเก็บข้อมูลมากที่สุดคือมาตรวัดของ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith) ร้อยละ 50.75 รองลงมาคือมาตรวัดของ โรเซนเบิร์ก (Rosenberg) ร้อยละ 34.33 มาตรวัดของนิพนธ์ แจ้งเอียด ร้อยละ 8.96 และมาตรวัดของ นภาพร พุ่มพฤษ ร้อยละ 5.97

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้มาตรวัดซึ่งปรับมาจากมาตรวัดการเห็นคุณค่าแห่งตนของสกลวรรณ กาญจนภักดี (2549) เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกันและผู้วิจัยสร้างข้อคำถามเพิ่ม โดยใช้กรอบแนวคิดของ คูเปอร์สมิธ ลักษณะของมาตรวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อความทางบวกและข้อความทางลบจำนวน 60 ข้อ แบ่งออกเป็นด้านต่างๆ คือ การยอมรับนับถือตนเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากครอบครัว การได้รับการยอมรับจากโรงเรียน

4. แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตน

4.1 ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตน (self efficacy) เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) พัฒนาโดยแบนดูรา (Bandura) มีแนวคิดว่าการรับรู้ความสามารถของตนเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของบุคคล ใช้แรงจูงใจ กระบวนการทางปัญญา ในการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมาย (Hamill. 2003: 116) ซึ่งตามแนวคิดนี้แบนดูราเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนในการกระทำพฤติกรรมใดแล้ว จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้น และแบนดูรา ได้ให้คำจำกัดความว่าการรับรู้ความสามารถของตนเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ (สมโภชน์ เขียมสุภาสิต. 2550: 57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) เมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถของตน รู้ว่าตนสามารถจัดการ ดำเนินการและแสดงพฤติกรรมไปสู่เป้าหมายได้ ดังนั้นเมื่อบุคคลต้องพบกับภาวะที่ยากลำบาก เขาเหล่านั้นจึงการกระตุ้นเพียงเล็กน้อยที่จะเผชิญหน้ากับภาวะยากลำบากนั้นๆ (Hamill. 2003: 116)

สรุปว่า การรับรู้ความสามารถของตน คือ คุณลักษณะของบุคคลที่รับรู้พฤติกรรมที่จะแสดงออกของตนเอง โดยตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ และมีผลต่อความพยายามในการกระทำและพฤติกรรมของบุคคล

4.2 ความสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตน

การรับรู้ความสามารถของตนเป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดว่าบุคคลจะมีพฤติกรรม มีแบบแผนในการคิดและมีการตอบสนองทางด้านอารมณ์อย่างไรเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามสูง การรับรู้ความสามารถของตนจึงเป็นตัวกำหนดในเรื่องต่อไปนี้ (วิลาสลักษณ์ ชิววัลลี. 2542: 31-32)

1. กระบวนการรู้คิด (Cognitive Process)

การรับรู้ความสามารถของตนมีผลกระทบต่อแบบแผนที่สามารถส่งเสริม หรือบั่นทอนผลการปฏิบัติงานได้ บุคคลจะตีความสถานการณ์และคาดการณ์ในอนาคตอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับว่าเขามีความเชื่อในความสามารถของตนอย่างไร คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูงจะมองสถานการณ์ที่เขาพบว่าเป็นโอกาส เขาจะมองภาพความสำเร็จและให้เป็นสิ่งที่น่าสนใจทางกระทำของเขา ส่วนคนที่ตัดสินใจว่าตนเองด้อยความสามารถจะตีความสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนว่าเป็นความเสี่ยง และมีแนวโน้ม

จะมองเห็นภาพความล้มเหลวอยู่ในอนาคต การคิดในทางลบของผู้ที่รู้สึกว่าตนด้อยความสามารถจะทำลายแรงจูงใจในตนเองและทำลายผลการปฏิบัติงานด้วย เพราะเป็นการยากที่บุคคลจะประสบความสำเร็จถ้ายังมีความสงสัยในความสามารถของตนเองอยู่

2. กระบวนการจูงใจ (Motivation Process)

ความสามารถที่จะจูงใจตนเอง และกระทำตามที่ตั้งเป้าหมายจะมีพื้นฐานมาจากกระบวนการคิด ขณะที่คิดการณ์ในอนาคตจะทำให้เกิดแรงจูงใจและการกระทำของตนเองได้ กล่าวคือสิ่งที่คิดเอาไว้ล่วงหน้าจะถูกเปลี่ยนให้เป็นสิ่งจูงใจและการกระทำ ซึ่งจะถูกควบคุมด้วยกระบวนการกำกับตนเอง แรงจูงใจส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการคิดและความเชื่อในความสามารถของตนจะมีบทบาทสำคัญในการคิดที่เป็นพื้นฐานของแรงจูงใจ บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองและตั้งเป้าหมายไว้สูงจะมีแรงจูงใจในการกระทำและจะปฏิบัติงานได้ดีกว่าคนที่สงสัยในความสามารถของตนเอง

3. กระบวนการด้านความรู้สึก (Affective Process)

การรับรู้ความสามารถของตนสามารถมีผลกระทบต่อประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยผ่านการควบคุมตนเองทางด้านความคิด การกระทำและความรู้สึก ในด้านความคิด ความเชื่อในความสามารถของตนมีอิทธิพลต่อความสนใจและการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจให้ความรู้สึกในทางบวกหรือทางลบได้ และมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะควบคุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ด้วย ในด้านการกระทำ การรับรู้ความสามารถของตนจะจัดการกับสภาวะทางอารมณ์ โดยการส่งเสริมการกระทำที่มีประสิทธิผลเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในลักษณะที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ ส่วนด้านความรู้สึกจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณสามารถทำให้สภาวะทางอารมณ์ของตนที่ไม่ดีหรือไม่

4. กระบวนการเลือก (Selection Process)

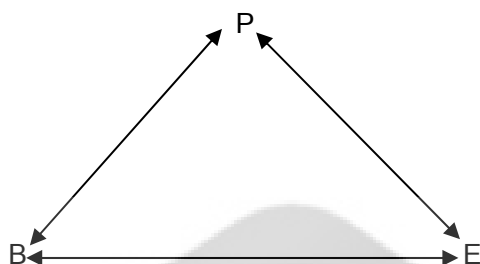
บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรม และสภาพการณ์ที่เขาเชื่อว่ายากเกินความสามารถของเขาและบุคคลจะกระทำกิจกรรมและเลือกสิ่งแวดล้อมที่เขาแน่ใจว่ามีความสามารถที่จะจัดการได้ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนสูงจะเลือกกิจกรรมที่ยังมีความท้าทาย

กระบวนการทั้งสี่โดยปกติจะทำงานร่วมกันมากกว่าการแยกจากกันในการกำกับพฤติกรรมมนุษย์

4.3 องค์ประกอบของการรับรู้ความสามารถของตน

แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนอยู่ภายใต้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา สังคมของแบนดูรา โดยทฤษฎีเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากปฏิสัมพันธ์

ระหว่างองค์ประกอบ 3 ชนิด ซึ่งเป็นตัวกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) ได้แก่ พฤติกรรม การรู้คิดและปัจจัยส่วนบุคคล และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550: 57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986) ความสัมพันธ์ดังกล่าวอาจแสดงได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



B = พฤติกรรม

P = บุคคล ได้แก่ ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ

E = อิทธิพลของสภาพแวดล้อม

ภาพประกอบ 1 แบบแผนความสัมพันธ์ระหว่างตัวกำหนด 3 ชนิดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุผลซึ่งกันและกัน

ที่มา: แบนดูรา (รสวลีย์ อักษรวงศ์. 2545: 14; อ้างอิงจาก Bandura. 1986: 24)

สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมของบุคคลนอกเหนือจากปฏิกิริยาสะท้อนเบื้องต้นยังเป็นผลมาจากการเรียนรู้ทางสังคม คือ มนุษย์เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์กับเหตุการณ์ เรียนรู้ระหว่างพฤติกรรมและผลกรรมที่เกิดจากพฤติกรรม ซึ่งจะมาจากประสบการณ์ตรงหรืออ้อมก็ได้ ความรู้เหล่านี้กลายเป็นความเชื่อที่มีผลในการควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลลัพธ์ทางบวกและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ได้รับผลลัพธ์ทางลบ (อนอนูมา ศาสตร์. 2550: 11; อ้างอิงจาก Bandura. 1977: 16-23)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางความคิด และเป็นตัวเชื่อมระหว่างความรู้และการกระทำ (ศรีนคร มังคะมณี. 2547: 54; อ้างอิงจาก Lawrance Levy ;& Rubinson. 1990: 19-24; Lawrance ;& McLeroy. 1986: 317-321) มีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางของจิตใจและก่อให้เกิดความรู้สึกว่า “ฉันทำได้” (I can do) (ศรีนคร มังคะมณี. 2547: 54; อ้างอิงจาก Ross. 1992: 99)

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคลอาจมีความสามารถไม่ต่างกัน แต่การรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน อาจมีการแสดงออกอย่างมีคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ในขณะที่เดียวกัน คนคนเดียวกัน ถ้ารับรู้ความสามารถของตนในแต่สภาพการณ์แตกต่างกันก็อาจจะแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550: 57; อ้างอิงจาก Bandura. 1986)

การตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง เช่น ความสำเร็จจากการกระทำ การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด หรือสภาวะทางร่างกาย ไม่ได้เข้าสู่ตัวเราด้วยตัวมันเอง แต่ต้องผ่านกระบวนการประเมินทางปัญญาก่อน (นวรินทร์ ตาก้อนทอง. 2549: 28; อ้างอิงจาก Bandura. 1986: 401 - 409) ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยปัจจัยหลายๆด้าน เช่น สภาพการณ์ทางสังคม สถานการณ์ และเวลาที่เกิดเหตุการณ์นั้นๆ และด้วยเหตุนี้การประสบความสำเร็จจึงไม่จำเป็นต้องก่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเสมอไป ซึ่งการประเมินทางปัญญาเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ต้องรวมเอาองค์ประกอบ 2 ส่วนที่แยกจากกันเข้าไว้ด้วยกัน ประกอบด้วย

1. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับรูปแบบของข้อมูลที่คุณสนใจและใช้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความสามารถของตน
2. องค์ประกอบที่เกี่ยวกับการเชื่อมโยงที่คุณใช้กำหนดน้ำหนักและรวบรวมข้อมูลจากปัจจัยต่างๆเพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง

4.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ

เพศ พบระดับการรับรู้ความสามารถของตนในตัวแทนประกันชีวิตเพศชายสูงกว่าเพศหญิง (จุฬาลักษณ์ ปรีชากุล. 2549) ส่วนการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมความเชื่อความสามารถของตน ในการเลือกอาชีพในนักเรียนมัธยมปลายพบว่านักเรียนชายมีความสนใจและเชื่อในความสามารถของตนสูงกว่านักเรียนหญิงในการประกอบอาชีพที่เพศชายนิยมเลือก ในขณะที่นักเรียนหญิงมีความสนใจและเชื่อในความสามารถของตนสูงกว่านักเรียนชายในการประกอบอาชีพที่เพศหญิงนิยมเลือกเช่นกัน (จุฬาลักษณ์ ปรีชากุล. 2549: 27; อ้างอิงจาก นิตย บุนงามมงคล; และคณะ. 2536: 18-24) ความแตกต่างทางเพศทำให้มีความสนใจที่ต่างกันส่งผลถึงการรับรู้ความสามารถของตนซึ่งเป็นตัวทำนายถึงความเชื่อในความสามารถที่ตนคาดว่าตนจะกระทำได้ในสิ่งที่สนใจ แต่มีบางการศึกษาที่ได้ข้อสรุปต่างออกไป เช่น การศึกษาในผู้ป่วยเบาหวานวัยรุ่นที่เข้าค่ายเบาหวานวัยรุ่นที่มีเพศต่างกันไม่พบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตน (Winsett et al. 2010: 294) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีอายุมากจะมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนสูงกว่าอายุน้อย (จุฬาลักษณ์ ปรีชากุล. 2549: 58-60)

2. ปัจจัยด้านความสามารถ สมรรถภาพและผลงาน

บุคคลจะเข้าใจว่าการรับรู้ความสามารถของตนสูงเมื่อประสบความสำเร็จในงานที่ยากโดยใช้ความพยายามน้อยและการรับรู้ความสามารถของตนต่ำเมื่อต้องใช้ความพยายามสูงในการประสบความสำเร็จในงานง่าย ๆ ทั้งนี้ บุคคลที่เลือกจำการกระทำที่ผ่านมาของตนเองเฉพาะในเหตุการณ์ที่เป็นลบจะทำให้บุคคลนั้นคาดหวังในความสามารถของตนต่ำกว่าความเป็นจริง (นวรินทร์ ตาก้อนทอง. 2549: 29; อ้างอิงจาก Bandura. 1986: 401 - 409) จากการศึกษานักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและนักเรียนอาชีวศึกษาในเขตเมือง จังหวัดลำปางของชมพูนุช เตชะนัตตา (2550) พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค ซึ่งสอดคล้องกับ สุชาติา เจริญไฉ (2551) ที่ศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิ เขต 2 พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนทางการเรียนกับความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเช่นกัน

3. ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์

จากการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำปริญญานิพนธ์ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาของสมใจ ธนเกียรติมงคล (2553) พบว่าแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์มีผลกระทบทางตรงสูงสุดต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำปริญญานิพนธ์ โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.987 และพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในผู้ป่วยเบาหวานวัยรุ่นที่เข้าค่ายเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Winsett et al. 2010: 294)

ลักษณะของอารมณ์ที่แตกต่างกันจะส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนแตกต่างกันด้วย เช่น อารมณ์เศร้าจะทำให้คิดถึงแต่เรื่องที่ล้มเหลวที่เคยประสบในอดีตการรับรู้ความสามารถของตนก็จะลดลง แต่ถ้าอารมณ์ดีจะทำให้คิดถึงเรื่องที่ตนเองเคยประสบความสำเร็จการรับรู้ความสามารถของตนก็จะเพิ่มขึ้นด้วยจริง (นวรินทร์ ตาก้อนทอง. 2549: 31; อ้างอิงจาก Bandura. 1986: 401 - 409)

4. ปัจจัยด้านสังคม

การมีตัวแบบมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน เช่น การศึกษาครูโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาของรอสลีย์ อักษรวงศ์ (2545) พบว่าปัจจัยภูมิหลังเกี่ยวกับการสอนด้านความรู้เกี่ยวกับการสอน ทักษะการแก้ปัญหา ความสามารถในการวิเคราะห์ภารกิจการสอนและความสามารถในการสอนทักษะการแก้ปัญหาและปัจจัยแหล่งที่มาตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนด้านการได้รับความสำเร็จในการสอนและการมีแบบอย่างในการสอนเป็นปัจจัย

ระดับครูที่มีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อการสนับสนุนการรับรู้ความสามารถของครูในการสอนทักษะการแก้ปัญหา

การศึกษาในประเด็นของครอบครัว ไม่พบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนในวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับพ่อและแม่ พ่อหรือแม่และครอบครัวผสมจากการศึกษาผู้ป่วยเบาหวานวัยรุ่นที่เข้าค่ายเบาหวาน (Winsett et al. 2010: 294)

สรุปได้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเป็นลักษณะสำคัญในการพัฒนาความสามารถของบุคคลเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต ประสิทธิภาพการรับรู้ความสามารถของตนมีผลต่อความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวและจัดการอย่างยืดหยุ่นกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก และมีผลต่อแรงบันดาลใจของบุคคล ความคิดวิเคราะห์ และความบากบั่นเมื่อพบกับความล้มเหลว (Hamill. 2003: 116; citing Bandura et al. 2001)

4.6 การวัดการรับรู้ความสามารถของตน

การวัดการรับรู้ความสามารถของตนมี 3 มิติ (ออนอนูมา ศาสตรา. 2550: 22-23; citing Bandura. 1997) ได้แก่ มิติที่ 1 ระดับหรือปริมาณของความยาก (Magnitude) คือ การรับรู้ความสามารถของตนจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลในการกระทำพฤติกรรมหนึ่ง หรือแตกต่างกันในบุคคลคนเดียวกัน ซึ่งแปรผันตามความยากง่ายของงานที่ทำ มิติที่ 2 ความเข้มหรือความมั่นใจ (Strength) เป็นมิติการวัดที่ใช้กันมาก (วิลาสลักษณ์. 2542: 34) เป็นความมั่นใจที่บุคคลคิดว่าตนสามารถทำงานได้ในระดับที่ความยากต่างๆ ถ้าการรับรู้ความสามารถของตนมีความเข้มหรือความมั่นใจน้อย คือ ไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง เมื่อประสบการณ์ไม่เป็นไปตามที่รับรู้จะทำให้การรับรู้ความสามารถในตนเองลดลง แต่ถ้าบุคคลมีความเข้มมาก บุคคลจะมีความมุ่งมั่นพยายามมาก แม้ว่าอาจจะประสบเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับที่รับรู้บ้าง มิติที่ 3 การแผ่ขยาย (Generality) การวัดการรับรู้ความสามารถของตนที่แผ่ขยายไปยังกิจกรรมอื่น (generality of ability) อาจทำได้ 3 ลักษณะ (วิลาสลักษณ์. 2542: 34; อ้างอิงจาก Maibach & Murphy. 1995) คือ 1) การวัดภายในขอบเขตกิจกรรมเดียวกัน เช่น การรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนให้เสพยาเสพติดกับการปฏิเสธการชักชวนของผู้อื่น 2) การวัดขอบเขตกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น การรับรู้ความสามารถของตนในการควบคุมอาหารกับการรับรู้ความสามารถของตนในการเพิ่มการออกกำลังกาย และ 3) การวัดการรับรู้ความสามารถของตนโดยคำนึงเรื่องเวลาหรือสภาพการณ์ การรับรู้ความสามารถของตนอาจจะแผ่ขยายจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่สถานการณ์อื่นในปริมาณที่แตกต่างได้ ประสบการณ์บางอย่างไม่ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนแผ่ขยายไปสู่สถานการณ์อื่นได้จากมิติทั้ง

3 มิติ ที่ แบนดูรากกล่าวไว้ข้างต้น ส่วนใหญ่จะวัดใน 2 มิติ วัดระดับหรือปริมาณความยาก และวัดความมั่นใจหรือความเข้ม ส่วนการวัดการแผ่ขยายมักจะไม่น่าจะได้รับความนิยมน

ลีและบอบโค (ออนอนูมา ศาสตรา. 2550: 22-23; และ สมใจ ธนเกียรติมงคล. 2553: 45-46; citing Lee and Bobko. 1994: 364-369) ได้รวบรวมงานวิจัยเกี่ยวกับการวัดการรับรู้ความสามารถของตน ตามแนวทฤษฎีของแบนดูรา พบว่า มีวิธีการวัดความรู้ความสามารถของตนเอง 4 วิธีด้วยกัน ดังนี้ คือ

1. การวัดความเข้มหรือความมั่นใจ (self-efficacy strength) เป็นวิธีที่นำมาใช้วัดการรับรู้ความสามารถของตนมากที่สุด วิธีการวัดทำโดยการถามผู้ตอบถึงความมั่นใจว่าเขาสามารถปฏิบัติงานที่มีความยากของงานเพิ่มขึ้นได้เพียงใด ข้อคำถามมักมีลักษณะให้ประเมินความมั่นใจจากไม่มีความมั่นใจ (0) จนถึงมีความมั่นใจอย่างเต็มที่ (10) หรืออาจทำโดยใช้มาตราส่วนแบบเปอร์เซ็นต์จาก 0% ถึง 100% เป็นต้น

2. การวัดระดับความยาก (self-efficacy magnitude) เป็นวิธีที่นิยมนำมาใช้วัดการรับรู้ความสามารถของตนรองลงมา วิธีการวัดจะทำการถามผู้ตอบว่าเขาสามารถปฏิบัติงานที่กำหนดให้ที่ยากขึ้นได้หรือไม่ ซึ่งข้อคำถามมักจะมีลักษณะเป็นมาตราส่วนชนิด ใช่/ไม่ใช่ คำตอบ ใช่ จะมีคะแนน 1 คำตอบ ไม่ใช่ จะมีคะแนน 0 ดังนั้นหากได้คะแนนสูงก็แสดงว่ามีการรับรู้ความสามารถของตนสูง

3. การวัดแบบผสม (self-efficacy composites) เป็นการวัดที่ใช้ทั้งความมั่นใจ และระดับความยาก พบว่า มีการวิจัยจำนวนหนึ่งที่ใช้การวัดแบบผสมนี้ โดยทั่วไป ช่องหนึ่งเป็นแบบตอบใช่/ไม่ใช่ และอีกช่องเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า หรือเป็นแบบร้อยละ หรือวัดอีกแบบหนึ่งโดยวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งระดับความยากและความมั่นใจ โดยพิจารณาในระดับเดียวกัน เช่น จากข้อคำถามให้ประเมินจาก “ฉันไม่สามารถทำได้” (0 คะแนน) ถึง “ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถทำได้มากที่สุด” (100คะแนน) การรวมคะแนนจะทำโดยการรวมคะแนนของความมั่นใจ เฉพาะข้อที่ผู้ตอบว่า ใช่ ในการระดับความยากการวัดแบบนี้ พบว่า เป็นการวัดที่สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรามากที่สุด

4. การวัดความเข้มหรือความมั่นใจ โดยใช้คำถามข้อคำถามเดียวกับงานที่กำหนด (one-item confidence rating) แล้วให้ผู้ตอบประเมินค่าระดับความมั่นใจของตนเองต่อการทำงานที่กำหนดนั้น

ลัสท์และคณะ (ออนอนูมา ศาสตรา. 2550: 23-24; อ้างอิงจาก Lust, Crluch;& Showers. 1993) ได้เปรียบเทียบการวัด 4 แบบคือ 1) วัดระดับความยาก 2) วัดความมั่นใจ 3) วัดแบบผสม และรวมคะแนนความมั่นใจทุกข้อคำถามที่ผู้ตอบตอบ”ใช่” ในสเกลของระดับความยากและ 4) การวัดแบบอื่นที่ไม่ได้ระบุความยากของงานและใช้ลิเคอร์ทสเกล แม้ลัสท์และคณะจะไม่ได้แนะนำให้ใช้การวัด

แบบใหม่ แต่ผลการวิจัยของลัสท์และคณะแสดงให้เห็นว่าการวัดความมั่นใจจะมีความเที่ยงตรงเชิงเอคนัยสูงที่สุด

ในปัจจุบันมีผลงานวิจัยที่มุ่งเน้นเฉพาะความคาดหวังในสมรรถนะของบุคคลเพื่อเป็นการทำนายผลลัพธ์ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนในลักษณะที่เฉพาะพฤติกรรม และการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนโดยทั่วไปที่สร้างขึ้นตามแนวคิดของแบนดูรา (ศรีธนธ มังคะมณี. 2547: 62-63) มีดังนี้

1. การวัดระดับการรับรู้ความสามารถของตนทั่วไป ในการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนประเภทนี้ จะมุ่งเน้นที่ความเชื่อมั่นในระดับความสามารถต่างๆไปของบุคคลในการกระทำ กิจกรรม หรือการปฏิบัติพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นการวัดระดับการรับรู้ความสามารถของตนแบบไม่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ดังนั้น จึงมีการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ ในการวัดระดับของการรับรู้ความสามารถของตนซึ่งแบบสอบถามระดับการรับรู้ความสามารถของตนโดยทั่วไปที่ได้รับ ความนิยมเพื่อนำไปปรับใช้ในการวิจัยต่างๆ คือ แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนโดยทั่วไปของซีเลอร์ และคณะ (ศรีธนธ มังคะมณี. 2547: 62; อ้างอิงจาก Sherer; et al: 1982) ที่ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนโดย อาศัยแนวคิดของแบนดูรา โดยสร้างเครื่องมือวัดการรับรู้ความสามารถของตนขึ้น เรียกว่าแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนโดยทั่วไป (The general Self – Efficacy Scale) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 36 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert type) 5 อันดับ จากการเห็นด้วยอย่างยิ่ง จนถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ซึ่งจะวัดถึงคุณลักษณะ 3 ประการของการรับรู้ความสามารถของตนคือ การริเริ่มการกระทำกิจกรรม ความพยายาม และ ความอดทนต่ออุปสรรคในการการกระทำกิจกรรม และนำไปใช้ทดสอบกับนักศึกษาวิชาจิตวิทยา จำนวน 376 คน จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หองค์ประกอบ และตัดข้อคำถามที่ไม่เข้าเกณฑ์ความ เชื่อมั่นออก จนเหลือข้อคำถามทั้ง 23 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ประกอบด้วย ข้อความเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนโดยทั่วไป จำนวน 17 ข้อ และส่วนที่ 2 จะเป็นการประเมินระดับความ รู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเป็นการประเมินในการกระทำกิจกรรมโดยทั่วไป ไม่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง

2. แบบสอบถามระดับการรับรู้ความสามารถของตนเฉพาะ ซึ่งเป็นการสร้างจากข้อเสนอแนะของ แบนดูรา ว่าการประเมินถึงการรับรู้ความสามารถของตนนั้น ควรวัดให้เฉพาะเจาะจงกับสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ที่มีความยุ่งยาก และเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ กิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จตามที่คาดไว้ โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วย

การวัดการรับรู้ความสามารถของตนในเรื่องใดๆไม่จำเป็นต้องวัดระดับหรือปริมาณของความยาก ความเข้มหรือความมั่นใจและการแผ่ขยาย ครบทั้ง 3 ด้าน ทั้งนี้เนื่องจากประสบการณ์บางอย่างไม่ทำให้การรับรู้ความสามารถของตนแผ่ขยายสู่สถานการณ์อื่นได้ประกอบกับการเรียนรู้ในแต่ละเรื่องมีความแตกต่างกันน้อยมาก ทำให้ผลการวัดในด้านปริมาณความยากผิดพลาดได้ (ออนอนูมา ศาสตรา. 2550: 25)

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยเลือกใช้การวัดระดับการรับรู้ความสามารถของตนแบบผสม (self-efficacy composites) ใช้คำถามเดียวกันและมีคำตอบให้เลือกทั้ง 2 แบบ คือ “ทำได้” และ “ทำไม่ได้” เป็นมาตรวัด 11 หน่วย โดยรวมคะแนนระดับความมั่นใจที่ตอบว่าทำได้ เป็นการวัดที่ใช้ทั้งความมั่นใจ และระดับความยาก เนื่องจากเป็นการวัดที่สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรามากที่สุดโดยช่องหนึ่งเป็นแบบตอบทำไม่ได้และอีกช่องเป็นทำได้และบอกมาตราส่วนประมาณค่าความมั่นใจในการทำ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เดมบี ไมรา (Demb Meira. 2005: online) ได้ศึกษาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในเด็กวัยรุ่น 453 คน ที่ผ่านเหตุการณ์การก่อการร้าย ใน ปี 2000 ในประเทศอิสราเอล การศึกษาแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยป้องกันหลายๆ ปัจจัยในระดับบุคคล สังคมและครอบครัวกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ปัจจัยป้องกันที่ศึกษา คือ การเห็นคุณค่าแห่งตนกลวิธีการเผชิญปัญหา การสนับสนุนทางสังคม การมีส่วนร่วมของสังคม ความผูกพันในครอบครัวและความเครียดของผู้ปกครอง พบว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นตัวแปรที่เป็นปัจจัยทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์อันดับแรกและความเครียดของผู้ปกครองเป็นตัวทำนายที่มีประสิทธิภาพของความยืดหยุ่นทางอารมณ์รองลงมา

วินเซทและคณะ (Winsett; & et al. 2110: 293-296) ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่เข้าค่ายเบาหวานภาคฤดูร้อนในกลุ่มเด็กวัยรุ่นเบาหวานชนิดที่ 1 ที่มีอายุระหว่าง 10-16 ปี ที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 จำนวน 81 คน พบว่าวัยรุ่นมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนและความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงปานกลาง ไม่พบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในเพศที่ต่างกัน และการรักษาด้วยอินซูลิน (Insulin) ที่ต่างกัน อย่างไรก็ตามเด็กแอฟริกันอเมริกันแสดงถึงการดูแลเรื่องเบาหวาน ระดับการรับรู้ความสามารถของตนและความยืดหยุ่นทางอารมณ์สูงกว่าเด็กผิวขาวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างอายุที่มากขึ้นกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถของตนโดยแสดงให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาการ อายุที่เพิ่มขึ้นจะมีความเชื่อมั่นและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ที่ตึงเครียดเพิ่มขึ้น (Winsett; et. 2010: 294) ในกลุ่มวัยรุ่น

เบาหวานชนิดที่ 1 การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นหนึ่งในปัจจัยสำหรับวัยรุ่นที่จะมุ่งสู่การมีความเชื่อมั่นและความสามารถในการควบคุมเบาหวานได้ดี ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นความสามารถในการกลับคืนภาวะปกติเมื่อพบเหตุการณ์ที่มีความตึงเครียดและพบว่า การศึกษาเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545: 97-126) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Resilience) และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น จำนวน 634 คน ในการศึกษาส่วนที่ 1 พบว่า วัยรุ่นตอนต้นส่วนใหญ่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างสูง เมื่อพิจารณาองค์ประกอบแต่ละด้าน พบว่า วัยรุ่นตอนต้นมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ด้านการหยั่งรู้ในตนเองส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเป็นอิสระส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง ส่วนด้านการสร้างสัมพันธภาพ ด้านการเป็นผู้ริเริ่ม ด้านการมีความคิดสร้างสรรค์และอารมณ์ขัน และด้านการมีศีลธรรมจริยธรรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง นักเรียนหญิงมีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สูงกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับปานกลางและสูง มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ สูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ของวัยรุ่นตอนต้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม

สำหรับการศึกษาส่วนที่ 2 ซึ่งเป็นการศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์จัดอยู่ในเกณฑ์ที่มีคะแนนมาตรฐานที่ต่ำกว่าระดับที่ 50 หรือต่ำกว่า 145 คะแนน และใช้วิธีการเผชิญแบบหลีกเลี่ยงจัดอยู่ในเกณฑ์ที่มีคะแนนมาตรฐานที่มากกว่าระดับที่ 50 หรือได้คะแนนตั้งแต่ 63 คะแนนขึ้นไป จำนวน 36 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 18 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 18 คน นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองจะเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงจำนวน 11 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1.30-2.00 ชั่วโมง ใช้เวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการศึกษา พบว่า ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ของนักเรียนหลังการรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาระดับของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ตลอดจนศึกษาความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับของ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมการเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ รวมทั้งทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยใช้การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตน โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 431 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ดจังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 221 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างตามตารางสุ่มตัวอย่างของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan 1970: 608 อ้างอิงจาก ฉัฐวิวัฒน์ สิทธิสิริอรรรถ; และ เปี่ยมสุข พุ่งกาวิ. 2552: 116) ซึ่งการศึกษาครั้งนี้จะต้องมีตัวอย่างขั้นต่ำ 205 คน เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้วผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิด้วยการคำนวณสัดส่วนของนักเรียนตามเพศและสาขาวิชาแล้วใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อให้ได้ตัวอย่างตามสัดส่วนที่ได้คำนวณไว้ ดังแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักเรียนจำแนกตามเพศและสาขาวิชา

| | สาขาวิชา | จำนวนประชากร (N) | | | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (n) | | |
|---|------------------------|------------------|------|-----|------------------------|------|-----|
| | | ชาย | หญิง | รวม | ชาย | หญิง | รวม |
| 1 | วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ | 74 | 112 | 186 | 36 | 53 | 89 |
| 2 | ศิลปศาสตร์-คณิตศาสตร์ | 25 | 60 | 85 | 12 | 29 | 41 |
| 3 | ศิลปศาสตร์-ภาษาศาสตร์ | 26 | 58 | 84 | 12 | 28 | 40 |
| 4 | ทั่วไป | 53 | 23 | 76 | 25 | 11 | 36 |
| | รวม | 178 | 253 | 431 | 85 | 121 | 206 |

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ตอบประกอบด้วย เพศ อายุ สาขาวิชา มีจำนวน 3 ข้อ โดยข้อคำถามในส่วนนี้เป็นแบบให้เลือกตอบ และเติมข้อความ

ส่วนที่ 2 มาตรวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผู้วิจัยใช้มาตรวัด RQ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งมีข้อคำถาม 20 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามทางบวก 15 ข้อและทางลบ 5 ข้อ มาตรวัดสอบถามถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคลในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา ลักษณะมาตรวัดเป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ ได้แก่ จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้งและไม่จริง ลักษณะคำถามเป็นข้อคำถาม ให้เลือกเพียงคำตอบเดียวที่ตรงกับความคิดเห็น และความรู้สึกของผู้ตอบซึ่งประกอบด้วยการประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ 10 ข้อ ด้านกำลังใจ 5 ข้อ ด้านจัดการกับปัญหา 5 ข้อ

ตัวอย่างแบบสอบถามความยืดหยุ่นทางอารมณ์

| ข้อความคำถาม | ไม่จริง | จริง บางครั้ง | ค่อนข้าง จริง | จริงมาก |
|--|---------|------------------|------------------|---------|
| ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ | | | | |
| - เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั้นไม่ ติด | | | | |

| ข้อความคำถาม | ไม่จริง | จริง บางครั้ง | ค่อนข้าง จริง | จริงมาก |
|--|---------|------------------|------------------|---------|
| ด้านกำลังใจ | | | | |
| - จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะ แก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ | | | | |
| ด้านการจัดการกับปัญหา | | | | |
| - ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนาต้อง รับผิดชอบ | | | | |

เกณฑ์การให้คะแนน

| ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ | คะแนน | |
|----------------------------|---------------|--------------|
| | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
| ไม่จริง | 1 | 4 |
| จริงบางครั้ง | 2 | 3 |
| ค่อนข้างจริง | 3 | 2 |
| จริงมาก | 4 | 1 |

การแปลผลระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต. 2552ข)

| องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ | ค่าคะแนน | | |
|--|--------------|-----------|-------------|
| | ต่ำกว่า ปกติ | เกณฑ์ปกติ | สูงกว่าปกติ |
| 1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10) | < 27 | 27-34 | >34 |
| 2. ด้านกำลังใจ (ข้อ 11-15) | < 14 | 14-19 | >19 |
| 3. ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 16-20) | < 13 | 13-18 | >18 |
| ผลรวม (ข้อ1-20) (คะแนนรวม 80 คะแนน) | < 55 | 55-69 | >69 |

สำหรับเกณฑ์การพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนความยืดหยุ่นทางอารมณ์มีดังนี้

| | | |
|-----------|---|------------|
| 3.41-4.00 | หมายความว่านักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับ | มากที่สุด |
| 2.81-3.40 | หมายความว่านักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับ | มาก |
| 2.21-2.80 | หมายความว่านักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับ | ปานกลาง |
| 1.61-2.20 | หมายความว่านักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับ | น้อย |
| 1.00-1.60 | หมายความว่านักเรียนมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ระดับ | น้อยที่สุด |

ส่วนที่ 3 มาตรฐานการสนับสนุนทางสังคม

ผู้วิจัยสร้างมาตรฐานการสนับสนุนทางสังคมโดยอาศัยแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของเฮาส์ (1981) มาตรฐานการสนับสนุนทางสังคมมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่จริงเลย ค่อนข้างไม่จริง จริงปานกลาง จริงมาก จริงมากที่สุด โดยเป็นข้อคำถามการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ครูและเพื่อนแหล่งละ 19 ข้อ

3.1 มาตรฐานการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

ผู้วิจัยนำมาตรฐานการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 50 คนเพื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (corrected item total

correlation) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าข้อคำถามการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวผ่านเกณฑ์การคัดเลือก 18 ข้อ ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก 1 ข้อจึงเหลือข้อคำถาม 18 ข้อ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .884 และเมื่อคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้อที่เหลืออีกครั้งหนึ่งพบว่าข้อคำถามผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทุกข้อ ผู้วิจัยคำนวณค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของมาตรวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's coefficient alpha) พบว่ามาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .887 ผลการวิเคราะห์แสดงไว้ในภาคผนวก ข.

3.2 มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครู

ผู้วิจัยนำมาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครูไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 50 คนเพื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (corrected item total correlation) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าข้อคำถามการสนับสนุนทางสังคมจากครูด้านอารมณ์ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทุกข้อ

ผู้วิจัยคำนวณค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของมาตรวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's coefficient alpha) พบว่ามาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากครูมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .921 ผลการวิเคราะห์แสดงไว้ในภาคผนวก ข.

3.3 มาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

ผู้วิจัยนำมาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 50 คนเพื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (corrected item total correlation) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าข้อคำถามการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนด้านอารมณ์ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทุกข้อ

ผู้วิจัยคำนวณค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของมาตรวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's coefficient alpha) พบว่ามาตรวัดการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .885 ผลการวิเคราะห์แสดงไว้ในภาคผนวก ข.

ตัวอย่างแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม

| ข้อความ | ไม่จริง เลย | ค่อนข้าง ไม่จริง | จริงปาน กลาง | จริง มาก | จริงมาก ที่สุด |
|--|----------------|---------------------|-----------------|-------------|-------------------|
| ด้านอารมณ์ | | | | | |
| - ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย | | | | | |
| - ครูทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย | | | | | |
| - เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย | | | | | |
| ด้านข้อมูลข่าวสาร | | | | | |
| - ฉันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลข่าวสาร กับสมาชิกในครอบครัวได้ | | | | | |
| - ฉันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลข่าวสาร กับครูได้ | | | | | |
| - ฉันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลข่าวสาร กับเพื่อนได้ | | | | | |
| ด้านการประเมินค่า | | | | | |
| - ครอบครัวไม่เชื่อมั่นในความสามารถต่างๆของฉัน | | | | | |
| - ครูไม่เชื่อมั่นในความสามารถต่างๆของฉัน | | | | | |
| - เพื่อนไม่เชื่อมั่นในความสามารถต่างๆของฉัน | | | | | |
| ด้านวัตถุ | | | | | |
| - เมื่อฉันขัดสน ฉันไม่สามารถขอความช่วยเหลือ จากครอบครัวได้ | | | | | |
| - เมื่อฉันขัดสน ฉันไม่สามารถขอความช่วยเหลือ จากครูได้ | | | | | |
| - เมื่อฉันขัดสน ฉันไม่สามารถขอความช่วยเหลือ จากเพื่อนได้ | | | | | |

เกณฑ์การให้คะแนน

| ระดับการสนับสนุนทางสังคม | คะแนน | |
|--------------------------|---------------|--------------|
| | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
| ไม่จริงเลย | 1 | 5 |
| ค่อนข้างไม่จริง | 2 | 4 |
| จริงปานกลาง | 3 | 3 |
| จริงมาก | 4 | 2 |
| จริงมากที่สุด | 5 | 1 |

ส่วนที่ 4 มาตรฐานการเห็นคุณค่าแห่งตน

ผู้วิจัยสร้างมาตรฐานการเห็นคุณค่าแห่งตนด้วยการปรับจากมาตรฐานการเห็นคุณค่าแห่งตนของศกฉวรรณ กาญจนภักดิ์ (2549: 148-149) และสร้างข้อคำถามเพิ่มโดยใช้กรอบแนวคิดของคูเปอร์สมิธ มาตรฐานมีลักษณะเป็นมาตรฐานประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ ไม่จริงเลย ค่อนข้างไม่จริง จริงปานกลาง จริงมาก จริงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามด้านการยอมรับนับถือตนเอง 5 ข้อ การได้รับการยอมรับจากเพื่อน 6 ข้อ การได้รับการยอมรับจากครอบครัว 6 ข้อ การได้รับการยอมรับจากโรงเรียน 4 ข้อ รวมทั้งหมด 21 ข้อ เป็นข้อความทางบวก 16 ข้อและข้อความทางลบ 5 ข้อ

ผู้วิจัยนำมาตรฐานการเห็นคุณค่าแห่งตนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 50 คนเพื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (corrected item total correlation) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าข้อคำถามข้อที่ 20 ไม่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก แต่ผู้วิจัยไม่ตัดข้อคำถามนี้ เนื่องจากข้อคำถามข้อนี้มีความสำคัญกับการประเมินการเห็นคุณค่าแห่งตนตามนิยามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยคำนวณค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของมาตรฐานด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's coefficient alpha) พบว่ามาตรฐานการเห็นคุณค่าแห่งตนมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .890 ผลการวิเคราะห์แสดงไว้ในภาคผนวก ข.

ตัวอย่างแบบสอบถามการเห็นคุณค่าแห่งตน

| ข้อความ | ไม่จริง เลย | ค่อนข้าง ไม่จริง | จริงปาน กลาง | จริงมาก | จริงมาก ที่สุด |
|--|----------------|---------------------|-----------------|---------|-------------------|
| การยอมรับนับถือตนเอง - ฉันภูมิใจในความเป็นฉัน | | | | | |
| การได้รับการยอมรับจากเพื่อน - เพื่อนๆ ให้ฉันทำงานที่มีความสำคัญ | | | | | |
| การได้รับการยอมรับจากครอบครัว - สมาชิกในครอบครัวให้ฉันร่วมทำกิจกรรม ต่างๆ ด้วยเสมอ | | | | | |
| การได้รับการยอมรับจากโรงเรียน - ฉันรู้สึกไร้อัตนเมื่ออยู่ที่โรงเรียน | | | | | |

เกณฑ์การให้คะแนน

| ระดับการการเห็นคุณค่าแห่งตน | คะแนน | |
|-----------------------------|---------------|--------------|
| | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
| ไม่จริงเลย | 1 | 5 |
| ค่อนข้างไม่จริง | 2 | 4 |
| จริงปานกลาง | 3 | 3 |
| จริงมาก | 4 | 2 |
| จริงมากที่สุด | 5 | 1 |

ส่วนที่ 5 มาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตน

ผู้วิจัยสร้างมาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนด้วยการปรับจากมาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนของอนอนูมา ศาสตร์ (2550) และสร้างข้อคำถามเพิ่มโดยใช้กรอบทฤษฎีแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนของแบนดูรา (Bandura) มาตรฐานนี้เป็นแบบผสมคือมีสเกลของระดับความยากและระดับความมั่นใจ โดยใช้ข้อคำถามเดียวกันว่าผู้ตอบสามารถปฏิบัติงานตามข้อคำถามนั้นๆ ได้หรือไม่ได้ กรณีตอบว่าได้ก็จะให้ผู้ตอบประเมินตนเองบนสเกลระดับความมั่นใจว่าตนเองมีความมั่นใจในการปฏิบัติมากน้อยเพียงใด การรวมคะแนนก็จะรวมคะแนนระดับความมั่นใจเฉพาะข้อที่ผู้ตอบตอบว่า “ได้” มาตรฐานนี้วัดคุณลักษณะการแสดงพฤติกรรม 5 ด้าน คือ ด้านการกล้าแสดงออก 5 ข้อ ด้านการพึ่งพาตนเอง 5 ข้อ ด้านการเป็นตัวของตัวเอง 4 ข้อ ด้านการมีความรับผิดชอบ 4 ข้อ และด้านการมีความสามารถในการปรับตัว 6 ข้อ รวมทั้งหมด 24 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามทางบวกทุกข้อ

ผู้วิจัยนำมาตรฐานการรับรู้ความสามารถของตนไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) และปรับปรุงข้อคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วจึงนำไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 50 คนเพื่อวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (corrected item total correlation) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าข้อคำถามการรับรู้ความสามารถของตนผ่านเกณฑ์การคัดเลือกทุกข้อ

ผู้วิจัยคำนวณค่าความเชื่อมั่น (reliability) ของมาตรฐานด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's coefficient alpha) พบว่ามาตรฐานการรับรู้ความสามารถของมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .938 ผลการวิเคราะห์แสดงไว้ในภาคผนวก ข.

ตัวอย่างแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตน

| ข้อความ | ทำ ไม่ได้ | ทำได้/มีระดับความมั่นใจในความสามารถของตน | | | | | | | | | |
|---|--------------|--|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|-------|-----|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| การกล้าแสดงออก - อสาออกไปพูดหน้าชั้นเรียน | | ... | ... | ... | ... | ... | | ... | ... | | ... |
| การพึ่งพาตนเอง - ทำสิ่งที่ยาก โดยใช้ความพยายาม ของตนเอง | | ... | ... | ... | ... | ... | | ... | ... | | ... |
| การเป็นตัวของตัวเอง - ตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ โดยพิจารณา จากความถูกต้องเหมาะสม มากกว่าคล้อยตามผู้อื่น | | ... | ... | ... | ... | ... | | ... | ... | | ... |
| การมีความรับผิดชอบ - ระมัดระวังไม่ให้เกิดความผิดพลาด ในการทำงาน | | ... | ... | ... | ... | ... | | ... | ... | | ... |
| การมีความสามารถในการปรับตัว - ปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้น | | ... | ... | ... | ... | ... | | ... | ... | | ... |

เกณฑ์การให้คะแนน

ถ้านักเรียนทำเครื่องหมาย ในช่องทำไม่ได้ นิสิตจะได้ 0 คะแนน

ถ้านักเรียนทำเครื่องหมาย ในช่องทำได้ แต่ละระดับความเชื่อมั่นมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

| | |
|--------------|-------------|
| ตอบช่องที่ 1 | ได้ 1 คะแนน |
| ตอบช่องที่ 2 | ได้ 2 คะแนน |
| ตอบช่องที่ 3 | ได้ 3 คะแนน |
| ตอบช่องที่ 4 | ได้ 4 คะแนน |
| ตอบช่องที่ 5 | ได้ 5 คะแนน |
| ตอบช่องที่ 6 | ได้ 6 คะแนน |
| ตอบช่องที่ 7 | ได้ 7 คะแนน |

| | |
|--------------|--------------|
| ตอบข้อที่ 8 | ได้ 8 คะแนน |
| ตอบข้อที่ 9 | ได้ 9 คะแนน |
| ตอบข้อที่ 10 | ได้ 10 คะแนน |

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาวิเคราะห์ ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ในการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน การรับรู้ความสามารถของตนและความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไปให้อาจารย์ประจำโรงเรียนเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูลให้กับผู้วิจัย เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลมาทั้งหมด 235 ชุด เมื่อนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า มีแบบสอบถามที่ใช้ได้เพียง 221 ชุด ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 221 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ เพื่อศึกษาลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี
3. ผู้วิจัยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
4. ผู้วิจัยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) แบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (stepwise) เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ดในจังหวัดนนทบุรี เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา ส่วนที่ 3 การศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และ ส่วนที่ 4 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่และร้อยละพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 139 คน คิดเป็นร้อยละ 62.90 ในด้านสาขาวิชาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์มากที่สุดคือ 94 คน คิดเป็นร้อยละ 42.53 รองลงมา คือ สาขาวิชาศิลปศาสตร์-ภาษาศาสตร์ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 20.81 สาขาวิชาศิลปศาสตร์-คณิตศาสตร์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 19 และสาขาวิชาทั่วไป จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 17.65 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง

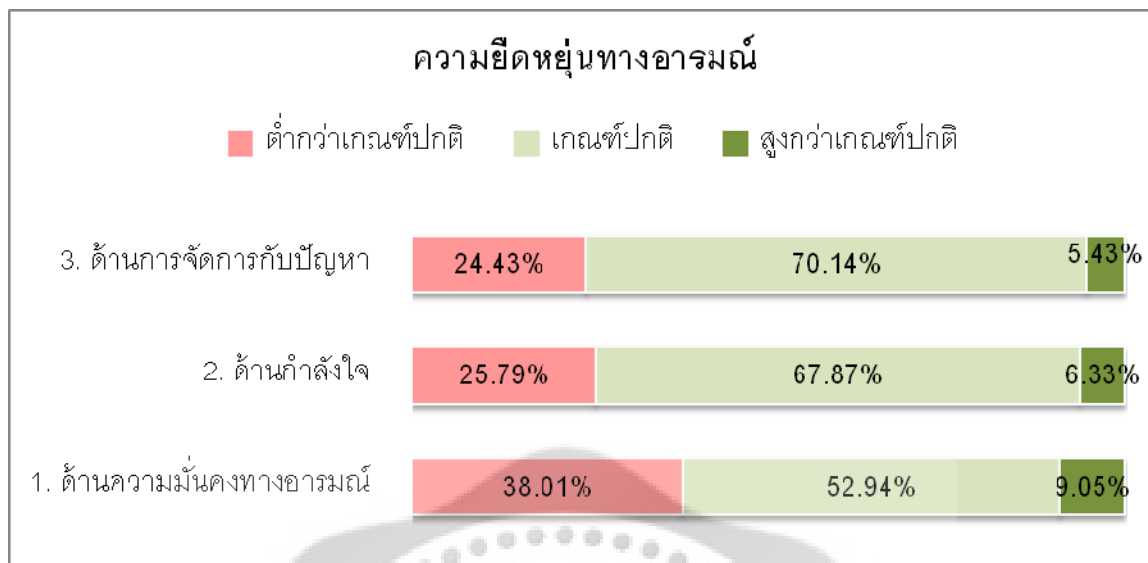
| ตัวแปร | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------|-------|--------|
| 1. เพศ | | |
| ชาย | 82 | 37.10 |
| หญิง | 139 | 62.90 |
| รวม | 221 | 100 |
| 2. สาขาวิชา | | |
| วิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ | 94 | 42.53 |
| ศิลปศาสตร์-คณิตศาสตร์ | 42 | 19.00 |
| ศิลปศาสตร์-ภาษาศาสตร์ | 46 | 20.81 |
| ทั่วไป | 39 | 17.65 |
| รวม | 221 | 100 |

ส่วนที่ 2 การศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ผู้วิจัยวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับต่างๆ ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2552ข) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 38.1 เกณฑ์ปกติจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 52.94 สูงกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 9.05 ด้านกำลังใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 25.79 เกณฑ์ปกติจำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 67.87 สูงกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 6.33 และด้านการจัดการกับปัญหาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 24.43 เกณฑ์ปกติจำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 70.14 สูงกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.43 ดังแสดงในตารางที่ 3 และแผนภาพที่ 2

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับต่างๆ ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต

| ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------------------|-------|--------|
| 1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ | | |
| ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ | 84 | 38.01 |
| เกณฑ์ปกติ | 117 | 52.94 |
| สูงกว่าเกณฑ์ปกติ | 20 | 9.05 |
| รวม | 221 | 100.00 |
| 2. ด้านกำลังใจ | | |
| ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ | 57 | 25.79 |
| เกณฑ์ปกติ | 150 | 67.87 |
| สูงกว่าเกณฑ์ปกติ | 14 | 6.33 |
| รวม | 221 | 100.00 |
| 3. ด้านการจัดการกับปัญหา | | |
| ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ | 54 | 24.43 |
| เกณฑ์ปกติ | 155 | 70.14 |
| สูงกว่าเกณฑ์ปกติ | 12 | 5.43 |
| รวม | 221 | 100.00 |



ภาพประกอบ 2 แสดงร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับต่างๆ ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต

ผู้วิจัยวิเคราะห์ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นรายข้อพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในระดับมาก โดยพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านกำลังใจมีค่ามากที่สุด ($M=3.18$, $SD=0.04$) รองลงมาคือด้านการจัดการกับปัญหาและด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ($M= 3.00$, $SD=0.04$ และ $M=2.89$, $SD=0.06$ ตามลำดับ) ดังแสดงในตารางที่ 4

ตาราง 4 ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์รายข้อของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

| ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน | การแปลผล |
|--|-----------|----------------------|----------|
| ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ | | | |
| 1 เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่ารู้นิ่งไม่ติด | 2.91 | 0.71 | มาก |
| 2 ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน | 2.38 | 0.81 | ปานกลาง |
| 3 เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบหรือผลที่ตามมา | 3.23 | 0.70 | มาก |
| 4 ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น | 2.99 | 0.75 | มาก |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | การแปล ผล |
|---|-------------|--------------------------|--------------|
| 5 เวลาทุกข์ใจมากๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย | 3.21 | 0.72 | มาก |
| 6 ฉันสอนและเตือนตัวเอง | 2.83 | 0.78 | มาก |
| 7 ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น | 3.05 | 0.78 | มาก |
| 8 ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต | 2.33 | 0.88 | ปานกลาง |
| 9 ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้าย ไปหมด | 3.01 | 0.83 | มาก |
| 10 เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย | 2.95 | 0.87 | มาก |
| รวม | 2.89 | 0.06 | มาก |
| ด้านกำลังใจ | | | |
| 11 จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะ แก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ | 2.95 | 0.69 | มาก |
| 12 ฉันมีครอบครัวและครอบครัวเป็นกำลังใจ | 3.48 | 0.78 | มากที่สุด |
| 13 ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า | 3.11 | 0.77 | มาก |
| 14 เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้นฉันรู้สึกที่ตัวเองไร้ความ สามารถ | 3.08 | 0.79 | มาก |
| 15 เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น | 3.30 | 0.76 | มาก |
| รวม | 3.18 | 0.04 | มาก |

ตาราง 4 (ต่อ)

| ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | การแปล ผล |
|---|-------------|--------------------------|--------------|
| ด้านการจัดการกับปัญหา | | | |
| 16 ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนา ต้องรับผิดชอบ | 3.13 | 0.80 | มาก |
| 17 การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น | 3.22 | 0.71 | มาก |
| 18 ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือ เห็นด้วยกับฉันได้ | 2.81 | 0.68 | มาก |
| 19 ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่า ที่คิด | 2.74 | 0.72 | ปานกลาง |
| 20 ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน | 3.08 | 0.73 | มาก |
| รวม | 3.00 | 0.04 | มาก |

เมื่อวิเคราะห์ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และแปลผลตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิตพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดังแสดงในตารางที่ 5

ตาราง 5 ระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

| ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ | พิสัยของ คะแนน | ค่าเฉลี่ย | ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน | การแปลความหมาย |
|----------------------------|-------------------|--------------|--------------------------|------------------|
| 1. ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ | 1-40 | 28.89 | 3.90 | เกณฑ์ปกติ |
| 2. ด้านกำลังใจ | 1-20 | 15.93 | 2.97 | เกณฑ์ปกติ |
| 3. ด้านการจัดการกับปัญหา | 1-20 | 14.98 | 2.11 | เกณฑ์ปกติ |
| โดยรวม | | 59.79 | 7.29 | เกณฑ์ปกติ |

ส่วนที่ 3 ค่าสถิติพื้นฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ผู้วิจัยขอเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานในแต่ละข้อตามสมมติฐานการวิจัย ทั้ง 2 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผู้วิจัยการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมแยกตามแหล่งการสนับสนุนทางสังคม 3 แหล่ง การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากครูและจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .580$, $r = .387$ และ $r = .409$, $p < .01$ ทั้ง 3 กรณี) การเห็นคุณค่าแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .609$, $p < .01$) และการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .611$, $p < .01$) ดังแสดงผลในตารางที่ 6

ตาราง 6 ค่ามัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (N =221)

| | 1. ความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ด้านความ มั่นคงทางอารมณ์ | 2. ความยืดหยุ่น ทางอารมณ์ด้าน กำลังใจ | 3. ความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ด้านการ จัดการกับปัญหา | 4. ความยืดหยุ่น ทางอารมณ์ โดยรวม | 5. การสนับสนุน ทางสังคมจาก ครอบครัว | 6. การ สนับสนุนทาง สังคมจากครู | 7. การสนับสนุน ทางสังคมจาก เพื่อน | 8. การเห็น คุณค่าแห่งตน | 9. การรับรู้ ความสามารถ ของตน |
|----|---|---|---|--|---|--------------------------------------|---|----------------------------|-------------------------------------|
| 1 | (.598) | | | | | | | | |
| 2 | .586** | (.486) | | | | | | | |
| 3 | .567** | .535** | (.536) | | | | | | |
| 4 | .906** | .821** | .782** | (.821) | | | | | |
| 5 | .442** | .643** | .404** | .580** | (.887) | | | | |
| 6 | .273** | .416** | .327** | .387** | .441** | (.921) | | | |
| 7 | .283** | .459** | .331** | .409** | .512** | .556** | (.885) | | |
| 8 | .478** | .639** | .443** | .609** | .687** | .518** | .643** | (.890) | |
| 9 | .522** | .521** | .511** | .611** | .409** | .321** | .312** | .515** | (.938) |
| M | 1.93 | 3.19 | 3.00 | 2.99 | 4.09 | 3.52 | 3.85 | 3.72 | 6.50 |
| SD | 3.9 | 2.57 | 2.11 | 7.29 | 11.92 | 10.33 | 10.86 | 11.67 | 39.83 |

*p<.05, สองหาง. **p<.01, สองหาง

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บในแนวทแยงมุม คือ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของมาตรวัด

ความหมายของคะแนน มีดังต่อไปนี้

(1) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ มีคะแนนตั้งแต่ 1 – 4 โดยที่ 1 คือ ไม่จริง และ 4 คือ จริงมาก

(2) การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากครูและจากเพื่อน มีคะแนนตั้งแต่ 1 – 5 โดยที่ 1 คือ ไม่จริงเลย และ 5 คือ จริงมากที่สุด

(3) การเห็นคุณค่าแห่งตน มีคะแนนตั้งแต่ 1 – 5 โดยที่ 1 คือ ไม่จริงเลย และ 5 คือ จริงมากที่สุด

(4) การรับรู้ความสามารถของตน มีคะแนนตั้งแต่ 0-10 โดยที่ 0 คือ ทำไม่ได้ 1 คือ ทำได้ โดยมีระดับความมั่นใจต่ำสุด และ 10 คือ ทำได้ โดยมีระดับความมั่นใจสูงสุด

สมมติฐานข้อที่ 2 การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผู้วิจัยศึกษาความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากครูและจากเพื่อน การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตน ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis) แบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (stepwise) เพื่อคัดเลือกตัวแปรที่จะสามารถทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ดีที่สุด พบว่าตัวทำนายที่ดีที่สุดที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาเป็นลำดับแรกคือการรับรู้ความสามารถของตน โดยการรับรู้ความสามารถของตนสามารถอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .373 ($R^2 = .373$) แสดงว่าการรับรู้ความสามารถของตนสามารถทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ได้ร้อยละ 37.3 ($R^2 \text{ change} = .373$)

เมื่อเพิ่มตัวแปรทำนายคือการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพิ่มขึ้นเป็น .504 ($R^2 = .504$) แสดงว่าการรับรู้ความสามารถของตนและการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ร้อยละ 50.4 โดยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวสามารถอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 13.1 ($R^2 \text{ change} = .131$) และเมื่อเพิ่มตัวแปรทำนายคือการเห็นคุณค่าแห่งตน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพิ่มขึ้นเป็น 52.8 ($R^2 = .528$) แสดงว่าการรับรู้ความสามารถของตน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ร้อยละ 52.8 โดยการเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.4 ($R^2 \text{ change} = .024$) ปรากฏผลดังตารางที่ 7

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) ระหว่างตัวแปรที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่สมการการถดถอย ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนาย (R^2) และการทดสอบนัยสำคัญของค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของการทำนายที่เพิ่มขึ้น (R^2 change) ในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์แบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (Stepwise)

| ตัวทำนายตามลำดับความสำคัญ | R | R^2 | R^2 change | F |
|--|------|-------|--------------|-----------|
| 1. การรับรู้ความสามารถของตน | .611 | .373 | .373 | 130.391** |
| 2. การรับรู้ความสามารถของตน, การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว | .710 | .504 | .131 | 110.926** |
| 3. การรับรู้ความสามารถของตน, การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว, การเห็นคุณค่าแห่งตน | .727 | .528 | .024 | 80.991** |

** p<.01

ดังนั้น ตัวแปรทำนายที่ดี ซึ่งสามารถทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์คือการรับรู้ความสามารถของตน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการเห็นคุณค่าแห่งตน ผู้วิจัยจึงคำนวณค่าน้ำหนักความสำคัญของการทำนายและสร้างสมการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์พบว่า ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปแบบมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถของตน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว การเห็นคุณค่าแห่งตนส่งผลทางบวกต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยการรับรู้ความสามารถของตนส่งผลทางบวกต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์มากที่สุด โดยมีค่าเท่ากับ .385 ตามมาด้วยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและการเห็นคุณค่าแห่งตนมีค่าเท่ากับ .267 และ .227 ตามลำดับ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 กับการรับรู้ความสามารถของตน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวและการเห็นคุณค่าแห่งตนเท่ากับ 72.7 โดยตัวแปรทั้งสามร่วมกันทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ร้อยละ 52.8 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนายเท่ากับ 5.042 ปรากฏผลดังตารางที่ 8

ตาราง 8 คำนี้นักความสำคัญของการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์แบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น
(Stepwise)

| ตัวทำนาย | b | β | SE |
|--------------------------------|------|---------|------|
| การรับรู้ความสามารถของตน | .070 | .385 | .010 |
| การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว | .163 | .267 | .039 |
| การเห็นคุณค่าแห่งตน | .142 | .227 | .043 |
| ค่าคงที่ = 25.694 | | | |

$$R = .727 \quad R^2 = .528 \quad SE = 5.042 \quad F = 80.991^{**}$$



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของความยึดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนกับความยึดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี
3. เพื่อทำนายความยึดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรีด้วยการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่

1. ตัวแปรอิสระ
 - 1.1 การสนับสนุนทางสังคม
 - 1.2 การเห็นคุณค่าแห่งตน
 - 1.3 การรับรู้ความสามารถของตน
2. ตัวแปรตาม คือ ความยึดหยุ่นทางอารมณ์

สมมติฐานในการวิจัย

1. การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยึดหยุ่นทางอารมณ์
2. การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสามารถในการทำนายความยึดหยุ่นทางอารมณ์

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 431 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ดจังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2555 จำนวน 221 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (stratified random sampling) ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างตามตารางสุ่มตัวอย่างของเครจซี และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan 1970: 608 อ้างอิงจาก ฉวีวิวัฒน์ สิทธิศิริอรชร; และ เปี่ยมสุข พุ่งกาวิ. 2552: 116) ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ต้องมีตัวอย่างขั้นต่ำ 205 คน เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิด้วยการคำนวณสัดส่วนของนักเรียนตามเพศและสาขาวิชาแล้วใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง อย่างง่าย (simple random sampling) เพื่อให้ได้ตัวอย่างตามสัดส่วนที่ได้คำนวณไว้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามจำนวน 5 ส่วน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ตอบประกอบด้วย เพศ อายุ สาขาวิชา

ส่วนที่ 2 มาตรการวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผู้วิจัยใช้มาตรวัด RQ จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยการประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และ ด้านจัดการกับปัญหา

ส่วนที่ 3 มาตรการวัดการสนับสนุนทางสังคม สร้างขึ้นจากแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมของ เฮาส์ (1981) ประกอบด้วยด้านอารมณ์ ด้านข้อมูลข่าวสาร ด้านการประเมินค่า และด้านสิ่งของหรือบริการ โดยแบ่งแหล่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 แหล่ง คือ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ครูและเพื่อน

ส่วนที่ 4 มาตรการวัดการเห็นคุณค่าแห่งตน ปรับมาจากมาตรวัดของสกลวรรณ กาญจนภักดิ์ (2549: 148-149) และสร้างข้อคำถามเพิ่มตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ ประกอบด้วยด้านการยอมรับนับถือตนเอง การได้รับการยอมรับจากเพื่อน การได้รับการยอมรับจากครอบครัว และการได้รับการยอมรับจากโรงเรียน

ส่วนที่ 5 มาตรการวัดการรับรู้ความสามารถของตน ปรับมาจากมาตรวัดของออนอนูมา ศาสตรา (2550) โดยสร้างข้อคำถามเพิ่มตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนของแบนดูรา (Bandura) เป็นมาตรวัดแบบผสมคือมีทั้งระดับความยากและระดับความมั่นใจ โดยวัดคุณลักษณะการแสดงพฤติกรรม 5 ด้าน คือ การกล้าแสดงออก การพึ่งพาตนเอง การเป็นตัวของตัวเอง การมีความรับผิดชอบ และการมีความสามารถในการปรับตัว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ประจำปีการศึกษา 2555 ในระหว่างเดือนมกราคมถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2556 โดยแจกแบบสอบถามทั้งหมด 235 ชุด เก็บข้อมูลได้ฉบับที่สมบูรณ์ 221 ชุด คิดเป็น 94% และนำมาวิเคราะห์ทั้งหมด 221 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ เพื่อศึกษาลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง
2. คำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อศึกษาระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ดในจังหวัดนนทบุรี
3. ผู้วิจัยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (The Pearson Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคม การรับรู้ความสามารถของตนและการเห็นคุณค่าแห่งตนกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ดในจังหวัดนนทบุรี เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1
4. ผู้วิจัยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) แบบเพิ่มตัวแปรทีละขั้น (stepwise) เพื่อศึกษาความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปากเกร็ดในจังหวัดนนทบุรี เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 การศึกษาระดับของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผลการวิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรีหรืออยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การแปลผลของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2552ข) โดยพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านกำลังใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรีหรืออยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือด้านการจัดการกับปัญหาและด้านความมั่นคงทางอารมณ์ตามลำดับ ส่วนผล การวิเคราะห์จำนวนและร้อยละของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับต่างๆ ตามเกณฑ์ของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2552ข) พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 84 คน (ร้อยละ 38.1) เกณฑ์ปกติจำนวน 117 คน (ร้อยละ 52.94) สูงกว่าเกณฑ์

ปกติจำนวน 20 คน (ร้อยละ 9.05) ด้านกำลังใจต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 57 คน (ร้อยละ 25.79) เกณฑ์ปกติจำนวน 150 คน (ร้อยละ 67.87) สูงกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 14 คน (ร้อยละ 6.33) และด้านการจัดการกับปัญหาต่ำกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 54 คน (ร้อยละ 24.43) เกณฑ์ปกติจำนวน 155 คน (ร้อยละ 70.14) สูงกว่าเกณฑ์ปกติจำนวน 12 คน (ร้อยละ 5.43)

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานวิจัย

สมมติฐานข้อที่ 1 การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผลการวิจัย สอดคล้องกับสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จากครูและจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .580$, $r = .387$ และ $r = .409$, $p < .01$ ทั้ง 3 กรณี) การเห็นคุณค่าแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .609$, $p < .01$) และการรับรู้ความสามารถของตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .611$, $p < .01$) จึงสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของตนมีความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผลการวิจัย สอดคล้องกับสมมติฐานเพียงบางส่วน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าตัวทำนายที่ดีที่สุดที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาเป็นลำดับแรกคือการรับรู้ความสามารถของตน โดยการรับรู้ความสามารถของตนสามารถอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเท่ากับ .373 ($R^2 = .373$) เมื่อเพิ่มตัวแปรทำนายคือการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพิ่มขึ้นเป็น .504 ($R^2 = .504$) โดยการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว สามารถอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์เพิ่มขึ้นร้อยละ 13.1 ($R^2 \text{ change} = .131$) และเมื่อเพิ่มตัวแปรทำนายคือการเห็นคุณค่าแห่งตน พบว่าค่าสัมประสิทธิ์การทำนายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเพิ่มขึ้นเป็น 52.8 ($R^2 = .528$) โดยการเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 2.4 ($R^2 \text{ change} = .024$) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตน การสนับสนุนทาง

สังคมจากครอบครัว และการเห็นคุณค่าแห่งตนสามารถร่วมกันทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ ร้อยละ 52.8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 เพียงบางส่วน

อภิปรายผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 การศึกษาระดับของความยืดหยุ่นทางอารมณ์

ผลการวิจัยพบว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรีอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การแปลผลของกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต. 2552ข) ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจของกรมสุขภาพจิตในปี 2551 ศึกษาสภาวะพลังสุขภาพจิต (RQ) ในกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง ทั่วไป อายุ 25 – 60 ปีจาก 4 ภาค 12 จังหวัด รวมทั้งสิ้น 4,000 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยรวม และความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติ (สมพร อินทร์แก้ว และคณะ. 2556: 21) อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ด้านกำลังใจ และด้านการจัดการกับปัญหาอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การแปลผลของกรมสุขภาพจิต แต่ก็พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์แต่ละด้านอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติก็มีจำนวนค่อนข้างสูงเช่นกัน โดยเฉพาะด้านความมั่นคงทางอารมณ์ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 38.10 มีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านนี้อยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยเชื่อมต่อยุวกกับวัยผู้ใหญ่จึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (ประณต คำฉิม. 2549: 1) จากทฤษฎีบุคลิกภาพของแคทเทิล (ธิดา ลีติพานิชยางกูร. 2550: 12; อ้างอิงจาก Cattell. 1950: 618–619) จัดลำดับขั้นพัฒนาการของบุคลิกภาพพบว่า ระยะ 14–24 ปี เป็นระยะที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั้งเพศชายและหญิง เป็นระยะที่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์เพิ่มขึ้น มีความสนใจในเรื่องเพศ การปรับตัว ทำให้เกิดความขัดแย้ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการต้องการเป็นอิสระจากพ่อแม่ ต้องการสถานภาพทางอาชีพการประสบความสำเร็จมีรายได้เลี้ยงตนเอง การได้รับความพึงพอใจที่ทำให้เพศตรงข้ามประทับใจและการไม่ได้รับความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพัฒนาการในช่วงอายุนี้นี้จะเห็นได้ชัดเจนที่สุดว่าส่งผลต่อพัฒนาการในเรื่องของความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็ก ซึ่งอาจทำให้เด็กวัยนี้มักจะมีปัญหาด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ทำให้กลุ่มตัวอย่างจำนวนมากแสดงผลว่ามีระดับของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

ส่วนที่ 2 การทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า การรับรู้ความสามารถของตน การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว และการเห็นคุณค่าแห่งตนมีความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรี โดยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดที่ได้รับการคัดเลือกเข้ามาเป็นลำดับแรก โดยอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ร้อยละ 37.3 ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากเมื่อบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเผชิญกับภาวะวิกฤตจะเชื่อว่าตนสามารถควบคุมความคิดของตน อดทนและพยายามที่จะผ่านพ้นไปได้ เชื่อว่าเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤตก็สามารถไปถึงเป้าหมายได้โดยไม่ยากลำบาก และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วินเซ็ทและคณะ (Winsett; et.2010) ที่พบความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์กับการรับรู้ความสามารถของตนในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 10-16 ปีที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 1 สำหรับการสนับสนุนทางสังคม โดยเฉพาะ การสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งถือได้ว่าเป็นการสนับสนุนทางสังคมที่ดีที่สุดยังเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ด้านฉันมี (I have) (Grotberg. 1995: 9-12) ซึ่งสะท้อนถึงการมีบุคคลที่ไว้วางใจได้ และให้ความช่วยเหลือในสถานการณ์ต่างๆ ส่วนแนวคิดลักษณะของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของโวลินและโวลิน (พัชรินทร์ อรุณเรือง. 2545: 19 -21; อ้างอิงจาก Wolin; & Wolin. 1993) ก็ได้อธิบายไว้ว่าครอบครัวเป็นสิ่งที่คุ้นเคยและไว้วางใจได้ และสมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (APA. 2004: 4) ยังได้ระบุไว้ด้วยว่าบุคคลสามารถพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้ด้วยตนเองผ่านการมีการดูแลเอาใจใส่และสัมพันธ์ภาพทางการสนับสนุนภายในและภายนอกครอบครัว การมีสัมพันธ์ภาพที่ก่อให้เกิดความรักและความไว้วางใจ การมีสัมพันธ์ภาพที่ให้โมเดลทางด้านบทบาทและการมีสัมพันธ์ภาพที่ท้าทายใจ ให้ความมั่นใจ ซึ่งน่าจะเป็นสาเหตุให้การรับรู้การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรีได้เช่นกัน สำหรับการเห็นคุณค่าแห่งตนนั้นก็พบเช่นกันว่ามีความสามารถในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นมุมมองด้านบวกที่มีต่อตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาทางด้านสุขภาพจิต บุคคลที่เห็นคุณค่าแห่งตนสูงจะสามารถเผชิญอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิต สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกผิดหวังและท้อแท้ใจด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง (ศกวรรณ กาญจนภักดิ์. 2549: 3; อ้างอิงจาก ญัฐกมล ชาญสาธิตพร; และคณะ. 2545:130) การเห็นคุณค่าแห่งตนระดับสูงช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญอุปสรรคที่เข้ามาในชีวิตด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงทำ

ให้บุคคลประสบผลสำเร็จและมีความสุข (นันทิกา อนันต์ชัยพัทธนา, ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา และชาลินี สุวรรณยศ. 2550: 103; อ้างอิงจาก Coopersmith. 1984) สอดคล้องกับการศึกษาของเดมบี (Demb. 2011) ซึ่งพบว่าการเห็นคุณค่าแห่งตนเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลอันดับหนึ่งในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในวัยรุ่นฮิสปาเอลที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับสงคราม และสอดคล้องกับการศึกษาของเวสเซลสกา ซี และคณะ (Veselska Z.;et.2010) ซึ่งพบว่าระดับการเห็นคุณค่าแห่งตนที่ต่ำมีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในด้านปัจจัยเสี่ยงในเด็กวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ นอกจากนี้ สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA. 2004: 3) ระบุว่าปัจจัยนำไปสู่ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่บุคคลสามารถพัฒนาได้ คือ การมีมุมมองทางบวกเกี่ยวกับตนเอง เชื่อมั่นในความเข้มแข็งและความสามารถของตนเอง การมีความสามารถในการวางแผนการที่ปฏิบัติได้จริง และทำได้สำเร็จ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าแห่งตนและการรับรู้ความสามารถของบุคคล หรือกล่าวได้ว่าความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของบุคคลสามารถพัฒนาได้จากการรับรู้ความสามารถของตน สร้างการเห็นคุณค่าของตนเองในทางที่ถูก เชื่อมั่นในตนเอง เชื่อในความสามารถของตนเอง (วาสนา เพ็ชรภักดี. 2550: 32; อ้างอิงจาก Polk. 1997: 4-5)

อย่างไรก็ตามแม้ว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครูและจากเพื่อนไม่ได้ถูกเลือกเข้าเป็นตัวแปรในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ แต่ก็พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครู และจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .387$ และ $r = .409, p < .01$ ทั้ง 2 กรณี) ซึ่งน่าจะมีสาเหตุมาจากสัมพันธภาพหรือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แหล่งสนับสนุนทางสังคมและความสามารถในการใช้แหล่งสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีผลต่อ ความยืดหยุ่นและทนทานของบุคคล (กรมสุขภาพจิต. 2549: 6) ดังนั้น เมื่อบุคคลกำลังประสบกับเหตุการณ์ลบแล้วมีใครบางคนที่ฟังฟังได้หรือได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งต่างๆ เช่น จากเพื่อน หรือจากครู ก็จะทำให้รู้สึกปลอดภัย มีกำลังใจต่อสู้ขึ้นส่งผลทำให้การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและจากครูมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของบุคคลเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสวิฟท์และคณะ (พัชรินทร์ ปิคนวล. 2550; 43-44; อ้างอิงจาก Swift; et al. 2000) ที่พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นกันชนระหว่างการรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต ความตึงเครียด ความวิตกกังวล และความซึมเศร้าได้ ดังนั้น การสนับสนุนทางสังคมจึงช่วยยกระดับของสุขภาพ ลดแรงกดดันและป้องกันบุคคลจากผลของการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลายด้านด้วยกลไกหลายๆอย่าง เป็นพลังในการจัดการภาวะการณ์ปรับตัวที่ไม่ดีจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. แม้ว่าผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ทุกด้านอยู่ในเกณฑ์ปกติตามเกณฑ์การแปลผลของกรมสุขภาพจิต แต่ก็พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ รายด้านอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ปกติก็มีจำนวนค่อนข้างสูงเช่นกัน โดยเฉพาะด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ดังนั้น การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของบุคคล โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายจึงควรมุ่งเน้น และให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้กับบุคคลวัยนี้ ฝึกให้วัยรุ่นรู้เท่าทันกับอารมณ์ตนเองรับรู้ต่อสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ ใช้กลไกในการปรับตัวที่ดี เบี่ยงเบนอารมณ์ตนเองให้ออกไปจากสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ทางลบ ระบายอารมณ์ทางลบด้วยวิธีที่สร้างสรรค์ เช่น การออกกำลังกาย ฟังเพลง อ่านหนังสือ มีกิจกรรมที่ชอบเป็นงานอดิเรก ที่สำคัญการปรับตัวกับเพื่อน กับครอบครัว จะทำให้รู้สึกว่ามีเพื่อนที่จะพูดคุย ปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงตามวัย มีผู้ใหญ่ให้ความช่วยเหลือสนับสนุน เมื่อเกิดปัญหาขึ้นถ้าวัยรุ่นมีที่พึ่งพอจะขอคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่ตนไม่สามารถแก้ไขได้ ก็มีผู้ใหญ่ให้การช่วยเหลือจะช่วยให้วัยรุ่นนั้นๆ เข้าใจปัญหาและหาทางแก้ไข ปัญหาได้ดีขึ้น (ธิดา ลูติพานิชยางกูร. 2550: 13; อ้างอิงจาก Aguilera; & Messick. 1974: 63-64) เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง สิ่งที่เคยรู้สึกว่ายากในใจจะผ่อนคลายลง ผ่านไปสู่วัยรุ่นที่เริ่มโตขึ้นจนเป็นผู้ใหญ่ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์

2. ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดในการทำนายความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลาย ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้เกี่ยวข้องในชุมชนจึงควรมุ่งเน้น การส่งเสริมวัยรุ่นตอนปลายให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตน ซึ่งจะส่งผลต่อระดับของความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น โดยการพัฒนารับรู้ความสามารถของตนตามแนวคิดของเบนคูราเกิดจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550: 59; อ้างอิงจาก Evan. 1989) การพัฒนารับรู้ความสามารถของตนอาจจะแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันของนักเรียน เช่น ครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยการฝึกให้ผู้เรียนฝึกคิดแก้ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ การส่งเสริมให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง การใช้คำพูดชักจูง การได้เห็นต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของวัยรุ่นด้วยการให้คำชมเชย ยกย่อง ให้กำลังใจ สนับสนุนกระตุ้น เป็นต้น หรืออาจจะพัฒนารับรู้ความสามารถของตนผ่านการเรียนรู้ทางสังคม เช่น การคบเพื่อนที่มีความสนใจและเห็นคุณค่าในสิ่งที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการรับรู้

ความสามารถในทิศทาง และความสนใจร่วมกัน รวมทั้งการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและ อารมณ์ให้กับบุคคลวัยนี้ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาวิจัยเชิงทดลองในการเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ โดยทดลองพัฒนาความ ยืดหยุ่นทางอารมณ์ ผ่านทางการทำกิจกรรมพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์โดยใช้แนวคิด“ฉันมี” (I have) “ฉันเป็น” (I am) และ“ฉันสามารถ” (I can) ลักษณะกิจกรรมที่จัดขึ้นควรเหมาะสมกับ วุฒิภาวะ และอยู่ในความสนใจของสมาชิก ซึ่งจะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมด้วย โดยแทรกกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบเพราะ จากผลวิจัยการรับรู้ความสามารถของตนเป็นตัวแปรพยากรณ์ที่มีอิทธิพลและมีความสัมพันธ์กับความ ยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับสูง

2. ศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่มีความอ่อนไหว เป็นพิเศษซึ่งพบกับภาวะวิกฤต เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ โรคมะเร็ง หรือผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยการ สัมภาษณ์หาลักษณะหรือองค์ประกอบในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในระดับที่ สูง เพื่อนำผลการวิจัยไปใช้พัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ในกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่มีความอ่อนไหว เป็นพิเศษเหล่านี้ให้สามารถฟื้นจิตใจให้กลับคืนสู่ภาวะปกติและทำให้ใจเข้มแข็งมั่นคงยิ่งขึ้น พร้อม เผชิญกับปัญหาอุปสรรคอื่นๆ และมีชีวิตอย่างมีสุขภาพจิตที่ดี



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2549). การทบทวนวรรณกรรม เรื่อง การสร้างเสริมความหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตที่เกี่ยวข้องจากสงครามและก่อการร้าย. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2552ก). พลังสุขภาพจิต พลิกวิกฤติเป็นโอกาส. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2552, จาก http://www.dmh.go.th/sty_libnews/news/view.asp?id=11369
- กรมสุขภาพจิต. (2552ข). แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (RQ 20 ข้อ). (แผ่นพับ). ไม่ปรากฏเลขหน้า
- กรองกาญจน์ ใจชื่อตรง. (2548). องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความภาคภูมิใจในการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษานักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กัมปนาท บริบูรณ์. (2550). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและวิธีคิดตามแนวคิดเป็นโดยวิธีกระบวนการกลุ่มของนักเรียนโรงเรียนวิวัฒน์พลเมือง. ปรินานิพนธ์ กศ.ด. (การศึกษาผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- โฆษิต พรประเสริฐ. (2546). การสร้างแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(วัดและประเมินผลการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จินตนา เหลืองศิริเชียร. (2550). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับภาวะซึมเศร้า ของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุฬาลักษณ์ ปรีชากุล. (2549). การศึกษาปัจจัยชีวิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและความเครียดในการทำงานของตัวแทนประกันชีวิต บริษัทเมืองไทยประกันชีวิต จำกัด. ปรินานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรัญวิทย์ สิทธิศิริอรอด และเปี่ยมสุข พุ่งกาวิ. (2552). พื้นฐานวิชาการวิจัยทางจิตวิทยา: เอกสารประกอบการสอน รายวิชา จต 341. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชมพูนุช เตชะนัดตา. (2550). การรับรู้ความสามารถตนเองกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. ปรินานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ชไมพร เจริญครบุรี. (2546). การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2533-2543. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชื่นทิพย์ อาริสมาน. (2545). การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสังคมศึกษาและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่เรียนโดยการสอนตามแนวคอนสตรัคติวิสต์กับการสอนด้วยสัญญาการเรียน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(มัธยมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ .
- ชุตินันท์ มีมุข. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(วิจัยและสถิติการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ตันติมา ด้วงโยธา. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหยั่งตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ด.(จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธิดา ลีตีพานิชยางกูร. (2550). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร เขต3. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นวรินทร์ ตาก้อนทอง. (2549). การศึกษาเปรียบเทียบการอ้างสาเหตุของความสำเร็จและความล้มเหลวในการเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครสวรรค์ เขต 1 ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเรียนแตกต่างกัน. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทิกา อนันต์ชัยพัฒนา, ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา และชาลินี สุวรรณยศ. (2550). ผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่. พยาบาลสาร 34(1)
- นุชจรี อิมมาก. (2552). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง สัมพันธภาพระหว่างคู่สมรส การสนับสนุนทางสังคมกับความผาสุกทางจิตใจของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครรภ์แรก. ปรินูญานิพนธ์ พบ.ม. (การผดุงครรภ์ขั้นสูง). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- นุชจิรา สุมณฑา. (2549). *ความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ประณต คำฉิม. (2549). *เอกสารการสอนจิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประณต คำฉิม. (2551?). *เอกสารการสอนจิตวิทยาเด็ก*. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประภาส ณ พิบูล. (2551). *การศึกษาความภาคภูมิใจในตนเอง และการสร้างโมเดลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปิยะดา คำแก้ว. (2550). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนนาทวีวิทยาคม อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- พัชรินทร์ ปิคนวล. (2550). *ผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อความยืดหยุ่นทนทาน และความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ภรณ์ ชยเมฆะ. (2549). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อเขาวนอารมณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ ศป.ม.(พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- มะลิวรรณ หมั่นแก้วกล้าวิจิต. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อการ ตั้งครรภ์และการฝากครรภ์ของสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ พบ.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- มานิต ศรีสุภานนท์. (2552). *เด็กที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ติดสุราและยาเสพติดอาจมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ดีได้*. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2552, จาก <http://www.cas.or.th/index.php?content=alcohol-article&type>
- รชวลีย์ อักษรวงศ์. (2545). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของครูในการสอนทักษะการแก้ปัญหา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ด.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัชเนีย แก้วคำศรี. (2545). *ความสัมพันธ์ของรูปแบบความผูกพัน การเห็นคุณค่าในตนเองและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการปรึกษา). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนรินทร์. (2552). *120 ปีสุขภาพจิตไทย*. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2552, จาก <http://www.nph.go.th/news/news.php?type=news&id=000000063>
- ลดาวลัย น้อยเหลือ. (2551). *การศึกษาปัจจัยทางจิตและการสนับสนุนทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลของรัฐ จังหวัดนนทบุรี*. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วารินทร์ ชมประเสริฐ. (2546). *ปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับความคิดฆ่าตัวตายของวัยรุ่นระยะกลางในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(ประชากรศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- วาริรัตน์ ถาน้อย. (2552). *รูปแบบการทำนายพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น: การทดสอบเชิงประจักษ์ในเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ การครุ่นคิด ความตึงเครียดทางอารมณ์ ความเข้มแข็งในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม*. วิทยานิพนธ์ ปร.ด.(การพยาบาล). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- วาสนา เพ็ชรภักดี. (2550). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความผาสุกของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ ปี 2547 อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วิลาวัลย์ รัตนา. (2552). *พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และการสนับสนุนทางสังคม กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี*. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี. (2542). *ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของคนที่มีความตั้งใจภายในของนักเรียน*. รายงานวิจัยฉบับที่ 81 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศกลวรรณ กาญจนภักดี. (2549). *การศึกษาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศรัณย์ พงาม. (2550). *ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนห่อพระ จังหวัดเชียงใหม่*. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรินธร มังคะมณี. (2547). *ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์แรก*. วิทยานิพนธ์ พบ.ม.(พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และ เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. (2551). *บทความฟื้นฟูวิชาการความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤต*. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 16(3):190-198
- ศุภรา เชาว์ปรีชา. (2551). *Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม*. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 53(3): 309-322.
- สมใจ ธนเกียรติมงคล. (2553). *การศึกษาไม่เดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำปริญญานิพนธ์ ของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมพร อินทร์แก้ว และคณะ. *แบบประเมินพลังสุขภาพจิต: Resilience Quotient (RQ)*. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2556, จาก <http://mhtech.dmh.moph.go.th/blog/wp-content/uploads/2009/03/rq-4.pdf>
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สันติ สรรพศรี. (2551). *แรงจูงใจและการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศของผู้ที่เข้ามาเรียนเทคโนโลยีในโรงเรียนสอนเทคโนโลยีในอำเภอเมืองเชียงใหม่*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สิริอนัฐพร สุวี. (2548). *ความสามารถในการพยากรณ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุจินดา ย่องจีน. (2553): (บทคัดย่อ). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการปรับตัวของวัยรุ่น ในโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์*. รายงานการเสนอผลงานวิจัยในการประชุมวิชาการระดับชาติเพื่อนำเสนอผลงานวิจัย ปี พ.ศ.2553
- สุชาดา เจริญใจ. (2551). *การศึกษาเปรียบเทียบความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรคของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองทางการเรียนต่างกัน สังกัดเขตพื้นที่การศึกษาชัยภูมิ เขต 2*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุดฤทัย เตชะไตรภพ. (2541). *ผลกระทบของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความเครียดและการปฏิบัติ งานของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาอุตสาหกรรม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุริยเดว ทริปาตี. (2554). *พัฒนาการเด็กและวัยรุ่น: การปรับตัวในวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2554, จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/5756> .
- เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย*. ปริญญาานิพนธ์ พบ.ม.(การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- หทัยกาญจน์ บัวหนอง. (2547). *คุณลักษณะบางประการของนักเรียนที่ส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(การวัดและประเมินผลการศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิญา ปานชูเชิด. (2547). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล แรงสนับสนุนทางสังคมการรับรู้สมรรถนะของตนเอง กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนวัยรุ่นเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ พบ.ม.(พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อรวรรณ ธนนันท์กุล. (2547). *การศึกษความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเผชิญปัญหาของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. ปรินทิพนิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง
- อรุณี เกษรอุบล. (2544). *การสำรวจความเครียด การจัดการกับปัญหาและการสนับสนุนทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (เวชศาสตร์ชุมชน). กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนอนนุมา ศาสตร์รา. (2550). *ความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของคะแนนแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีรูปแบบต่างกันของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัญชลี พูลทาจาร์. (2552). *การสนับสนุนทางสังคมของเด็กวัยรุ่นที่ติดเชื้อเอชไอวีและได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสในจังหวัดเชียงใหม่*. ปรินทิพนิพนธ์ พบ.ม.(การพยาบาลชุมชน). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุษา พิงธรรม. (2552). *คู่มือการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับสถานศึกษา*. นนทบุรี: ป๊อปอนด์พับลิชชิง.
- American Psychological Association. (2004). *The Road To Resilience*. Retrieved July 16, 2009, from <http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php>
- Ashurst, Kerri L.; Hans, Jason D.; & Smith, Donna R. (2009). *The Resilience Factor: What Extension Can Learn from Adolescents Coping with Parental Cancer*. *Journal of Extension*. 47 : 1-13.
- Bonanno & Jost. (2006). *Conservative-shift-among-high-exposure-survivors*. citing Basic and applied social psychology, 28(4), 311-323 . Retrieved October 8, 2009, from www.psych.nyu.edu/jost/Bonanno&Jost (2006) Conservative-shift-among-high-exposure-survivors.pdf
- Bonanno, George A.; & Mancini, Anthony D. (2008). *The Human Capacity to Thrive in the Face of Potential Trauma*. *Pediatrics* 2008, Vol. 121, 369-375.
- Connor Kathryn M.; & Davidson, Jonathan R.T. (2009). *Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Retrieved October 6, 2009, from <http://www3.interscience.wiley.com/journal/>

- Davis, Nancy J. (1999). *Resilience, Status of the Research and Research-Based Programs*. Retrieved June 20, 2009, from <http://mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence>
- Demb, Meira. (2005). *Resilience in a time of terror: Individual, social, and familial protective factors in Israeli adolescents*. Retrieved August 27, 2011, from <http://gradworks.umi.com/31/81/3181637.html>
- Friesen, Barbara J.; et al. (2005). *Resilience And Recovery: Findings From The Kauai Longitudinal Study*. Retrieved June 20, 2009, from <http://www.pathwaysrtc.pdx.edu/pdf/fpS0504.pdf>
- Grotberg, Edith H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Retrieved June 20, 2009, from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb95b.html>
- Grotberg, Edith H. (1999). *Countering Depression With the Five Building Block of Resilience. Reaching Today's Youth*. Retrieved June 20, 2009, from <http://www.cyc-net.org/quote2/quote-386.htm>
- Grotberg, Edith H. (2009). *The International Resilience Project*. Retrieved September 23, 2009 from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotb98a.html>
- Gunnestad, Arve. (2006). *Resilience is a Cross-Cultural Perspective: How resilience is generated in different cultures*. *Journal of Intercultural Communication*. Retrieved July 16, 2009, from <http://www.immi.se/intercultural/nr11/gunnestad.htm>
- Hamill, Sarah K. (2003). *Resilience And Self-efficacy: The Importance Of Efficacy Beliefs And Coping Mechanisms In Resilient Adolescents*. Retrieved March 22, 2010, from http://groups.colgate.edu/cjs/student_papers/2003/hamill.pdf
- Legault L.; et al. (2006). *Factors favoring psychological resilience among fostered young people*. *Children and Youth Services Review* 28: 1024–1038. Retrieved March 22, 2010, from www.elsevier.com/locate/childyouth
- Maclean, Kirstie. (2004). *Resilience: What it is and how children and young people can be helped to develop it*. Retrieved March 22, 2010, from <http://www.cyc-net.org/cyc-online/cycol-0304-resilience.html>

- Masten, Ann S. (1994). *Children Who Overcome Adversity to Succeed in Life*. Retrieved October, 8, 2009, from http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/components/7565_06.html
- Masten, Ann S.; & Gewirtz, Bigail H. (2006). *Resilience in Development: The Importance of Early Childhood*. Retrieved October 8, 2009, from enfant-encyclopedie.com/Pages/PDF/Masten-GewirtzANGxp.pdf.
- Masten, Anns; & Obradovic, Jelena. (2006). *Competence and Resilience in Development?* Retrieved September 15, 2009, from http://www.ccapt.org/res_papers/competence.pdf.
- Mental Health Foundation of Australia. (2005). *Resilient children*. Retrieved August 29, 2011, from www.embracethefuture.org.au/resiliency/index.htm?
- Meredith, Christina. (2009). *Exploring resilience as a factor in student achievement*. Retrieved October 10, 2009 from <http://www.brookes.ac.uk/student/services/counselling/BSLES.doc>.
- Schaap, Inke A.; et al. (2009). *Resilience the article*. Retrieved October 8, 2009, from impact-kenniscentrum.nl/download/file_1163776605.pdf
- Thanoi, Wareerat; et al. (2010). *Thai Adolescent Suicide Risk Behaviors: Testing a Model of Negative Life Events, Rumination, Emotional Distress, Resilience and Social Support*. Pacific Rim International Journal of Nursing Research. 14(3): 202
- Winsett, Rebecca P.; et al. (2010). *Adolescent Self-Efficacy and Resilience In Participants Attending A Diabetes Camp*. Pediatric Nursing/November-December. 36(6): 293-296.
- (2009). *Defining Resilience* Retrieved September, 23, 2009 from <http://mentalhealth.samhsa.gov/schoolviolence/part1chp2.asp>
-(2004). *Resiliency Notes for Professionals*. Retrieved September 23, 2009 from http://www.sagepub.com/upm-data/15627_C2.pdf



ภาคผนวก

ไฟล์ต้นฉบับ ไม่มี ภาคผนวก ก





ภาคผนวก ข

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม
และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อความถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัด การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว

| ข้อความถาม | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อความถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่นๆ ในมาตรวัด (n=50) | |
|--|---|-------------|
| | ครั้งที่ 1 | ครั้งที่ 2 |
| 1. ครอบครัวดูแลเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี | .158 | - |
| 2. เมื่อฉันวิตกกังวลครอบครัวจะปลอบใจฉันเสมอ | .242 | .222 |
| 3. ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว | .623 | .625 |
| 4. ครอบครัวพร้อมรับฟัง เมื่อฉันต้องการระบายความทุกข์ | .653 | .642 |
| 5. ครอบครัวไม่ใส่ใจความรู้สึกของฉัน | .616 | .624 |
| 6. ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย | .490 | .483 |
| 7. ฉันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลข่าวสารกับสมาชิกในครอบครัวได้ | .508 | .505 |
| 8. เมื่อฉันทำสิ่งใดไม่ถูกต้อง ครอบครัวจะให้คำแนะนำที่ดีแก่ฉัน | .379 | .365 |
| 9. ครอบครัวไม่ใส่ใจติดตามข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับฉัน | .683 | .693 |
| 10. ครอบครัวให้ข้อมูลที่ทำให้ฉันตัดสินใจแก้ปัญหาได้ | .499 | .486 |
| 11. ครอบครัวไม่เชื่อมั่นในความสามารถต่างๆของฉัน | .587 | .592 |
| 12. ฉันรู้สึกว่าป็นคนที่ไร้ค่าในสายตาของครอบครัว | .746 | .755 |
| 13. ฉันได้รับความไว้วางใจในการทำสิ่งต่างๆจากครอบครัว | .379 | .388 |
| 14. ฉันเป็นคนที่มีความสำคัญกับครอบครัว | .427 | .429 |
| 15. ครอบครัวสามารถช่วยเหลือฉันในด้านการเงินในยามจำเป็นได้ | .607 | .600 |
| 16. ครอบครัวจัดหาสิ่งที่เป็นประโยชน์กับการเรียนของฉัน | .686 | .685 |
| 17. ฉันมักต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยครอบครัวไม่ค่อยสนับสนุนหรือช่วยเหลือ | .484 | .485 |
| 18. ครอบครัวช่วยจัดหาสิ่งของบางอย่างให้ฉัน เมื่อฉันไม่สามารถจัดหาเองได้ | .640 | .648 |
| 19. เมื่อฉันขัดสน ฉันไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากครอบครัวได้ | .286 | .303 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค | .884 | .887 |

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อความถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัด
การสนับสนุนทางสังคมจากครู

| ข้อความถาม | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อความถามแต่ละข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ใน มาตรวัด (n=50) |
|---|--|
| 1. ครูดูแลเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี | .724 |
| 2. เมื่อฉันวิตกกังวลครูจะปลอบใจฉันเสมอ | .686 |
| 3. ครูทำให้ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว | .741 |
| 4. ครูพร้อมรับฟัง เมื่อฉันต้องการระบายความทุกข์ | .669 |
| 5. ครูไม่ใส่ใจความรู้สึกของฉัน | .677 |
| 6. ครูทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย | .742 |
| 7. ฉันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลข่าวสารกับครูได้ | .504 |
| 8. เมื่อฉันทำสิ่งใดไม่ถูกต้อง ครูจะให้คำแนะนำที่ดีแก่ฉัน | .667 |
| 9. ครูไม่ใส่ใจติดตามข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับฉัน | .686 |
| 10. ครูให้ข้อมูลที่ทำให้ฉันตัดสินใจแก้ปัญหาได้ | .582 |
| 11. ครูไม่เชื่อมั่นในความสามารถต่างๆของฉัน | .494 |
| 12. ฉันรู้สึกว่าเป็นคนที่ไร้ค่าในสายตาของครู | .523 |
| 13. ฉันได้รับความไว้วางใจในการทำสิ่งต่างๆจากครู | .546 |
| 14. ฉันเป็นคนที่มีความสำคัญกับครู | .410 |
| 15. ครูสามารถช่วยเหลือฉันในด้านการเงินในยามจำเป็นได้ | .413 |
| 16. ครูจัดหาสิ่งที่เป็นประโยชน์กับการเรียนของฉัน | .547 |
| 17. ฉันมักต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยครูไม่ค่อยสนับสนุนหรือช่วยเหลือ | .405 |
| 18. ครูช่วยจัดหาสิ่งของบางอย่างให้ฉัน เมื่อฉันไม่สามารถจัดหาเองได้ | .538 |
| 19. เมื่อฉันขัดสน ฉันไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากครูได้ | .676 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค | .921 |

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อความถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัด
การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน

| ข้อความถาม | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อความถามแต่ละข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ใน มาตรวัด (n=50) |
|--|--|
| 1. เพื่อนดูแลเอาใจใส่ฉันเป็นอย่างดี | .471 |
| 2. เมื่อฉันวิตกกังวลเพื่อนจะปลอบใจฉันเสมอ | .646 |
| 3. เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว | .535 |
| 4. เพื่อนพร้อมรับฟัง เมื่อฉันต้องการระบายความทุกข์ | .589 |
| 5. เพื่อนไม่ใส่ใจความรู้สึกของฉัน | .537 |
| 6. เพื่อนทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย | .702 |
| 7. ฉันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อมูลข่าวสารกับเพื่อนได้ | .549 |
| 8. เมื่อฉันทำสิ่งใดไม่ถูกต้อง เพื่อนจะให้คำแนะนำที่ดีแก่ฉัน | .649 |
| 9. เพื่อนไม่ใส่ใจติดตามข้อมูลที่เป็นประโยชน์กับฉัน | .444 |
| 10. เพื่อนให้ข้อมูลที่ทำให้ฉันตัดสินใจแก้ปัญหาได้ | .280 |
| 11. เพื่อนไม่เชื่อมั่นในความสามารถต่างๆของฉัน | .538 |
| 12. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนไร้ค่าในสายตาของเพื่อน | .552 |
| 13. ฉันได้รับความไว้วางใจในการทำสิ่งต่างๆจากเพื่อน | .544 |
| 14. ฉันเป็นคนที่มีความสำคัญกับเพื่อน | .540 |
| 15. เพื่อนสามารถช่วยเหลือฉันในด้านการเงินในยามจำเป็นได้ | .683 |
| 16. เพื่อนจัดหาสิ่งที่เป็นประโยชน์กับการเรียนของฉัน | .521 |
| 17. ฉันมักต้องทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง โดยเพื่อนไม่ค่อยสนับสนุนหรือช่วยเหลือ | .417 |
| 18. เพื่อนช่วยจัดหาสิ่งของบางอย่างให้ฉัน เมื่อฉันไม่สามารถจัดหาเองได้ | .281 |
| 19. เมื่อฉันขัดสน ฉันไม่สามารถขอความช่วยเหลือจากเพื่อนได้ | .283 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค | .885 |

ตาราง 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัด
การเห็นคุณค่าแห่งตน

| ข้อคำถาม | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ใน มาตรวัด (n=50) |
|--|--|
| 1. ฉันคิดว่าฉันสำคัญต่อครอบครัวและคนใกล้ชิด | .623 |
| 2. ฉันพอใจในสิ่งที่ฉันเป็น | .563 |
| 3. ฉันมั่นใจในการกระทำของตนเอง | .649 |
| 4. ฉันภูมิใจในความเป็นฉัน | .660 |
| 5. ฉันไม่ชอบหลายๆ สิ่งในตัวเอง | .406 |
| 6. ฉันรู้สึกดีกับตนเองเวลาฉันอยู่กับเพื่อนๆ | .416 |
| 7. เมื่อต้องทำงานกลุ่ม เพื่อนๆ มักจะเลือกฉันเข้าร่วมกลุ่มเสมอ | .619 |
| 8. เพื่อนๆ ให้ฉันทำงานที่มีความสำคัญ | .714 |
| 9. ฉันเป็นคนที่ปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี | .654 |
| 10. เพื่อนๆ ให้ความร่วมมือในการทำงานกับฉัน | .603 |
| 11. เพื่อนไม่ให้ความสนใจกับการแสดงความคิดเห็นของฉัน | .463 |
| 12. สมาชิกในครอบครัวให้ฉันร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยเสมอ | .595 |
| 13. ผู้ปกครองมอบหมายหน้าที่สำคัญในครอบครัวให้กับฉัน | .556 |
| 14. ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกว่าความคิดเห็นของฉันมีคุณค่ากับครอบครัว | .577 |
| 15. บางครั้ง ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนเกินของครอบครัว | .366 |
| 16. ครอบครัวเข้าใจการกระทำต่างๆ ของฉันเสมอ | .516 |
| 17. ความคิดเห็นของฉันมักจะถูกกละเลยจากสมาชิกในครอบครัว | .204 |
| 18. ครูมักมอบหมายให้ฉันทำงานสำคัญ | .274 |
| 19. เมื่อฉันแสดงความคิดเห็น ครูและเพื่อนๆ จะยอมรับ | .652 |
| 20. ฉันมักได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนเข้าแข่งขันในกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน | .188 |
| 21. ฉันรู้สึกไร้อัตนเมื่ออยู่ที่โรงเรียน | .388 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค | .890 |

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมและค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัด
การรับรู้ความสามารถของตน

| | ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับ คะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ใน มาตรวัด (n=50) |
|--|--|
| 1. อสาออกไปพูดหน้าชั้นเรียน | .547 |
| 2. ชักถามข้อสงสัยกับครู เมื่อครูเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยในชั้นเรียน | .636 |
| 3. ระวังความตื่นเต้น เมื่อต้องพูดต่อหน้าคนมากๆ | .519 |
| 4. เป็นตัวแทนของกลุ่มในการทำสิ่งต่างๆ | .682 |
| 5. แสดงความคิดเห็นที่ถูกต้อง แม้ว่าจะเป็นความคิดเห็นที่ไม่ตรงกับคนอื่น | .701 |
| 6. ทำสิ่งที่ยาก โดยใช้ความพยายามของตนเอง | .568 |
| 7. ทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง | .724 |
| 8. เรียนรู้เพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง เมื่อไม่เข้าใจสิ่งที่ครูสอนในห้องเรียน | .510 |
| 9. แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง | .689 |
| 10. รับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไป | .683 |
| 11. ตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ โดยพิจารณาจากความถูกต้องเหมาะสมมากกว่าล้อยตาม ผู้อื่น | .613 |
| 12. ทำสิ่งต่างๆ ตามความถูกต้องเหมาะสม โดยไม่สนใจว่าคนส่วนใหญ่จะทำเช่นไร | .451 |
| 13. ควบคุมดูแลตนเองในเรื่องต่างๆ ได้ โดยไม่ต้องมีใครมาบังคับ | .578 |
| 14. ริเริ่มและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้เสมอ | .560 |
| 15. ทำให้เพื่อนวางใจในการทำงานกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย | .609 |
| 16. ระมัดระวังไม่ให้เกิดความผิดพลาดในการทำงาน | .494 |
| 17. ทำให้ผลงานของตนเองเป็นที่เชื่อถือแก่ผู้อื่นได้เสมอ | .635 |
| 18. ไม่ล้มเลิกสิ่งต่างๆ ที่ทำ แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นสิ่งที่มีความยากลำบาก | .531 |
| 19. ทำงานร่วมกับคนที่มีความแตกต่างจากตนได้ | .716 |
| 20. รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากตน เมื่อต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น | .678 |
| 21. สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ได้เสมอ | .751 |
| 22. ปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น | .645 |
| 23. เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างรวดเร็ว | .682 |
| 24. ปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเองที่เป็นปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่น | .518 |
| ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค | .938 |



ภาคผนวก ค
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

ดร. นิยะดา จิตต์จรัส

คณะมนุษยศาสตร์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร. ภิญญาพันธ์ ร่วมชาติ

คณะมนุษยศาสตร์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ชาญ วัตนะพิสิฐ

คณะมนุษยศาสตร์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ภาคผนวก ง

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลและ
ขออนุญาตใช้แบบสอบถามพลังสุขภาพจิต



บันทึกข้อความ

| | |
|--------|-----------|
| เลขที่ | 3797 |
| วันที่ | 6 พ.ย. 55 |
| เวลา | 13.00 น. |

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5664

ที่ ศธ 0519.12/5459 วันที่ 31 ตุลาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวสุคนธ์จิต อุปนันชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนใน จังหวัดนนทบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิัญญา วัฒนโธ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ ร่วมชาติ และ อาจารย์ชาญ รัตนะพิสิฐ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสาวสุคนธ์จิต อุปนันชัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-769-3748



ที่ ศธ 0519.12/๖31๙

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๕ ธันวาคม 2555

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนปากเกร็ด

เนื่องด้วย นางสาวสุคนธ์จิต อุปนันชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง “อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนใน จังหวัดนนทบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิธัญญา วัฒนโธ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยโดยขอใช้สถานที่ โรงเรียนปากเกร็ดเพื่อให้นักเรียนมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 6 ตอบแบบสอบถาม เรื่อง ความเข้มแข็งของฉันทน์ ครอบครัว ครูและเพื่อนของฉันทน์ ความรู้สึกของฉันทน์ และ ความสามารถของฉันทน์ ในระหว่างเดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ 2556

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวสุคนธ์จิต อุปนันชัย ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-769-3748, 086-316-3393

109/56



0/21
13/6

วันที่ 23 9 15 56
ปี 2556

ที่ ศร 0519.12/6319

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๔ ธันวาคม 2555

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนปากเกร็ด

เนื่องด้วย นางสาวสุคนธ์จิต อุปนันชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง "อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนใน จังหวัดนนทบุรี" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรัชญา วัฒนโธ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยโดยขอใช้สถานที่ โรงเรียนปากเกร็ดเพื่อให้นักเรียนมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 6 ตอบแบบสอบถาม เรื่อง ความเข้มแข็งของฉันทน์ ครอบครัว ครูและเพื่อนของฉันทน์ ความรู้สึกของฉันทน์ และ ความสามารถของฉันทน์ ในระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2556

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวสุคนธ์จิต อุปนันชัย ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวิฒนกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

เรียน ผู้อำนวยการ

เพื่อโปรดทราบและพิจารณา

เห็นสมควรมอบผู้รับผิดชอบ ดังนี้

- กลุ่มการบริหารวิชาการ
- กลุ่มการบริหารฯ แผนงาน
- กลุ่มการบริหารงบประมาณฯ
- กลุ่มการบริหารฯ บุคคล
- กลุ่มการบริหารทั่วไป
- กลุ่มการบริหารกิจการนักเรียน
- งาน.....

ลงชื่อ..... 23 ๒๕๕๖

ประธานคณะวิ... (Handwritten signature)

รองประธานคณะวิ... (Handwritten signature)

Handwritten signature and date ๒๓ ๑๐ ๕๖

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-769-3748, 086-316-3393

Handwritten signature and date 6/1

Handwritten signature and date ๕ ๑๐ ๕๖

ที่ ศธ 0519.12/๐4๖๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

24 มกราคม 2556

เรื่อง ขออนุญาตใช้แบบสอบถาม อีต ฮีต สู้

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางสาวสุนทรจิต อุปนันชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์เรื่อง “อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรัชญา วัฒนไฉ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้แบบสอบถาม RQ (Resilience Quotient) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต เพื่อให้แก่นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ตอบแบบสอบถาม ในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ 2556

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ นางสาวสุนทรจิต อุปนันชัย ได้ใช้แบบสอบถาม RQ (Resilience Quotient) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต เพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 086-316-3393

สำเนาสู่ฉบับ

ที่ สธ 0806/๕61

กรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

31 มกราคม 2556

เรื่อง อนุญาตให้ใช้แบบสอบถาม อีต ฮีต สู้

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ้างถึง หนังสือบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ สธ 0519.12/0424

ลงวันที่ 24 มกราคม 2556

ตามหนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยนิตยระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ ได้รับอนุมัติให้ทำสารนิพนธ์ เรื่อง "อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี" ขออนุญาตใช้แบบสอบถาม RQ (Resilience Quotient) แบบประเมินพลังสุขภาพจิต (ฉบับ 20 ข้อ) ของกรมสุขภาพจิต โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์วิชัย วัฒนโธ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ นั้น

กรมสุขภาพจิต พิจารณาแล้วเห็นว่าสารนิพนธ์ดังกล่าวเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จึงอนุญาตให้ใช้แบบสอบถามฯ เพื่อการทำสารนิพนธ์ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นายทวี ตั้งเสรี)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมสุขภาพจิต

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

โทร. 0 2590 8207

โทรสาร. 0 2149 5533

ร่าง
พิมพ์
ตรา



ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

| | |
|---------------------|---|
| ชื่อชื่อสกุล | นางสาวสุคนธ์จิต อูปนันชัย |
| วันเดือนปีเกิด | 16 กรกฎาคม 2514 |
| สถานที่เกิด | แพร่ |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 300/1034 ตำบลบางรักพัฒนา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110 |
| ประวัติการศึกษา | |
| พ.ศ.2527 | ประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนเมธีังกรवास |
| พ.ศ. 2533 | มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนนาริรัตน์ |
| พ.ศ. 2537 | ปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยมหิดล |
| พ.ศ. 2556 | ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร |