

อิทธิพลของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่อความเครียดในการเรียนของ
นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 โดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

The Influence of Adversity Quotient on Academic Stress Among Fourth-Year
Teacher Students, with Positive Psychological Capital as a Mediator

ศวรรยา พรหมโวหาร¹ และ อารยา ผลธัญญา^{2*}

Sawanya Promwohan¹ and Araya Pontanya^{2*}

^{1,2} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(Department of psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 โดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่าน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 จากมหาวิทยาลัยในพื้นที่ภาคเหนือ ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างตามสะดวกจำนวน 377 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient Profile) แบบวัดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ฉบับย่อ (Psychological Capital Questionnaire: PCQ12) และแบบวัดการรับรู้ความเครียดในการเรียน (Perceived Stress Scale: PSS) โดยแบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ .81, .89 และ .85 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) และวิธีการบูตสเตรป (Bootstrap Method) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน (Partial Mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าหากนักศึกษามีคุณลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอาจช่วยให้ นักศึกษาสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดระดับความเครียดในการเรียนลงได้

คำสำคัญ: ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ความเครียดในการเรียน ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
นักศึกษาวิชาชีพครู

ABSTRACT

The purpose of this research was to examine the influence of adversity quotient on academic stress among fourth-year teacher students, with positive psychological capital as a mediator. The participants consisted of 377 fourth-year teacher students from universities in the northern region obtained through convenience sampling. The research instruments included a demographic questionnaire, the Adversity Quotient Profile, the Psychological Capital Questionnaire (PCQ12), and the Perceived Stress Scale (PSS). The Cronbach's alpha coefficients for these instruments were .81, .89, and .85, respectively. The data was analyzed using path analysis and bootstrap method. The results showed that positive psychological capital had a significant partial mediating role in the relationship between adversity quotient and academic stress among fourth-year teacher students. The findings suggested that students with positive psychological capital may enhance their ability to manage change, effectively address challenges, and reduce academic stress.

Keywords: Adversity Quotient, Academic Stress, Positive Psychological Capital, Teacher Students

**Corresponding author, E-mail: araya.p@cmu.ac.th Tel. 0818850840*

Received: 16 December 2024 /Revised: 21 February 2025/Accepted: 27 February 2025/Published online: 30 April 2025

บทนำ

จากผลการสำรวจของ “โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย” ซึ่งดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงเดือนมิถุนายน - กันยายน 2565 พบสถิติพฤติกรรมสุขภาพในหลายประเด็นที่นำวิตกกังวลและควรเร่งดำเนินการเพื่อหาแนวทางลดปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านสภาวะสุขภาพทางจิตที่บ่งชี้ว่านิสิตนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยมีความเครียดสะสมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคม การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยที่ต้องมีการรับมือกับข้อสูงชัน ทั้งการเรียน กิจกรรม และการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม (Thairath Online, 2022) จากสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจะเห็นได้ว่า นักศึกษาระดับอุดมศึกษาถือเป็นหนึ่งในกลุ่มเสี่ยงหลักที่มักเผชิญกับความเครียดในการเรียนและระบบการศึกษาที่มีการแข่งขันค่อนข้างสูง โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษาในระดับชั้นปีที่ 4 (Homklin et al., 2021) อันเนื่องมาจากเนื้อหาการเรียนที่ยากขึ้น มีจำนวนภาระงานที่ต้องรับมือกับมากขึ้น การทำโครงการหรือผลงานเพื่อจบการศึกษา รวมไปถึงการเตรียมความพร้อมเพื่อฝึกประสบการณ์การทำงาน ซึ่งอาจเป็นสภาพการณ์ที่นำไปสู่ความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการเรียน โดยความเครียดในการเรียน (Academic stress) คือสภาวะทางจิตใจของนักศึกษาที่ประกอบไปด้วยความกดดันหรือบีบคั้นซึ่งเป็นผลอันเนื่องมาจากปัจจัยด้านการเรียน (Baste & Gadkari, 2014; Raveepatarakul, 2021) ส่งผลให้บุคคลเกิดความกดดันทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งเมื่อมีความกดดันดังกล่าวมากจนเกินไปอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานก็อาจส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และการดำเนินชีวิตของบุคคลได้ (Faculty of Management Science, Silpakorn University, 2021; Manee, 2020)

จากการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดในการเรียนในกลุ่มนักศึกษาพบว่า มีนักศึกษาวิชาชีพครูจำนวนมากรายงานว่า ช่วงเวลาของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพถือเป็นช่วงที่มีความเครียดสูงมาก (Chaplain, 2008) เนื่องจากต้องทำกิจกรรมหลายอย่างควบคู่กันไป ทั้งการฝึกสอนหรือการทำวิจัยในชั้นเรียน ซึ่งเป็นสิ่งที่สร้างความกดดันในการเรียนเพิ่มมากขึ้น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตของนักศึกษาวิชาชีพครูอีกด้วย (Minz & Panda, 2023) นักศึกษากลุ่มนี้จึงถือเป็นหนึ่งในกลุ่มที่ต้องเผชิญกับความเครียดในการเรียนสูงเนื่องจากก่อนที่จะก้าวไปสู่เส้นทางอาชีพของการเป็นครูนั้น ผู้ที่เป็นนักศึกษาวิชาชีพครูทุกคนจะต้องผ่านการฝึกประสบการณ์วิชาชีพหรือเป็นนักศึกษาฝึกสอนก่อน เพื่อให้ผ่านคุณสมบัติในการสำเร็จการศึกษาด้านศึกษาศาสตร์ โดยจะต้องปฏิบัติหน้าที่คล้ายคลึงกับครูประจำการทั่วไป เช่น การจัดการเรียนการสอน การดูแลชั้นเรียน รวมถึงการวัดและประเมินผล (Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus, 2020) ซึ่งด้วยภาระหน้าที่ดังกล่าว จึงทำให้นักศึกษาวิชาชีพครูต้องเผชิญกับความเครียดค่อนข้างสูง และความเครียดที่เกิดขึ้นถือเป็นปัจจัยสำคัญที่บั่นทอนสุขภาพจิตและก่อให้เกิดเป็นอารมณ์ทางลบมากมาย อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดอาการเหนื่อยล้าและภาวะหมดไฟในการทำงาน ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง (Chaplain, 2008; Intapaj, 2020; Minz & Panda, 2023) จะเห็นได้ว่า ผู้ที่จะประกอบอาชีพครูนั้นจะต้องมีความมุ่งมั่น และมีความอดทนสูงเนื่องจากต้องเผชิญกับความเครียดในการเรียนหรือการฝึกสอน และยังคงแบกรับภาระงานที่ค่อนข้างหลากหลาย ดังนั้นความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค จึงถือเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักศึกษาวิชาชีพครูในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นความสามารถของบุคคลที่จะช่วยให้เผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นและสร้างสรรค์ (Pensirikul, 2015)

ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient; AQ) คือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความยากลำบากและเปลี่ยนอุปสรรคให้เป็นโอกาส ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดสำหรับการประสบความสำเร็จในชีวิต (Stoltz, 1997) โดยบุคคลที่มี AQ สูง ก็จะมีประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิตสูงด้วยเช่นกัน เนื่องจากการมีความรับผิดชอบ อดทนต่อการรอคอย มีความหวังและไม่ย่อท้อต่อปัญหา มองเห็นเป้าหมาย และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ (Hurlock, 2000) ซึ่งการวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียน และสามารถพยากรณ์ระดับความเครียดในการเรียนได้ บ่งชี้ว่าการมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นสามารถช่วยให้นักเรียนไม่รู้สึกเครียดได้ง่ายในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบาก (Aldany & Rejeki, 2023; Ei Aung & Aye San, 2020) อีกทั้ง AQ ยังสามารถพยากรณ์ความสำเร็จต่าง ๆ ได้ถึง 17 ด้าน อาทิ ผลการปฏิบัติงาน, แรงจูงใจ, ความคิดสร้างสรรค์, การเรียนรู้, ความหวัง, สุขภาพทางอารมณ์และทางกาย, ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นต้น (Stoltz, 1997) โดย 2 ใน 17 ด้านนั้นตรงกับองค์ประกอบของ “ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychological capital)” ที่เป็นคุณลักษณะและทรัพยากรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีอยู่ในตัวของแต่ละบุคคล และมีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปได้ โดยองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกประกอบไปด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy), ความหวัง (Hope), การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งบุคคลที่มีคุณลักษณะดังกล่าวสูงจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น คิดบวก พยายามทำในสิ่งที่ท้าทายให้ประสบความสำเร็จ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาก็สามารถก้าวข้ามไปได้และกลับมาฟื้นตัวอีกครั้งเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ (Luthans et al., 2007)

แม้ว่าการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกยังคงมีปริมาณที่ค่อนข้างน้อย แต่ก็พบงานวิจัยจากประเทศอินโดนีเซียซึ่งพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ต่อการมองโลกในแง่ดีซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Septria & Rusil, 2019)

และมีแนวโน้มที่จะมีอิทธิพลต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก อีกทั้งทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก็มีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และผลการปฏิบัติงาน (Alifuddin & Widodo, 2021) โดยจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทของการศึกษา พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักศึกษาที่เผชิญกับความเครียดในการเรียนสามารถประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และมีความผูกพันในการเรียนเพิ่มขึ้นได้ (Homklin et al., 2021) อีกทั้งยังพบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับที่สูงขึ้นนั้นมีบทบาทสำคัญในการกำกับความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด, ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัญหาพฤติกรรมของนักเรียน (Muluneh & Bejj, 2024) จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่สำคัญสำหรับนักศึกษาในการรับมือกับผลกระทบจากความเครียดในการเรียนได้

อย่างไรก็ตามแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกพัฒนามาจากการศึกษาพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive Organization Behavior: POB) จึงทำให้การศึกษาเกี่ยวกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ผ่านมามักจะศึกษาในบริบทของการทำงานในองค์กรเป็นส่วนใหญ่ (Youssef & Luthans, 2007) และการนำมามีการศึกษาในบริบทการศึกษายังมีจำนวนน้อย โดยจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าหากมีการศึกษาทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในบริบทการศึกษาจะสามารถสร้างองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ได้ อีกทั้งนักศึกษาวิชาชีพครูถือเป็นกำลังสำคัญในระบบการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาวิชาชีพครูที่ใกล้จะสำเร็จการศึกษาในระดับชั้นปีที่ 4 ซึ่งต้องเผชิญกับภาระงานหลายด้านทั้งจากการเรียน การทำงาน และการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ โดยคุณลักษณะดังกล่าวอาจช่วยให้นักศึกษาวิชาชีพครูสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองปัญหาในแง่บวก รวมทั้งสามารถปรับตัวเข้ากับบริบทของสังคมการทำงานได้อย่างราบรื่น ด้วยเหตุนี้ผลการศึกษาในประเด็นดังกล่าวอาจทำให้ได้ข้อมูลสำหรับการพัฒนาแนวทางในการส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถช่วยลดผลกระทบจากความเครียดทางการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูที่เกิดขึ้นได้

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาอิทธิพลของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 จากมหาวิทยาลัยในพื้นที่ภาคเหนือ โดยมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่าน

สมมติฐานการวิจัย

1. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4
2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีอิทธิพลทางตรงต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4
3. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีอิทธิพลทางตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4
4. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงต่อความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4

กรอบแนวคิดการวิจัย

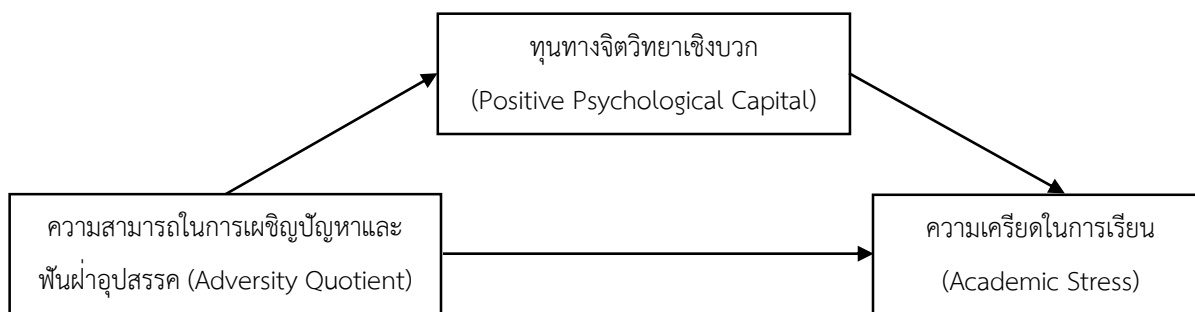


Figure 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความเครียดในการเรียน (Academic stress) หมายถึง สภาวะทางจิตใจของนักศึกษาวิชาชีพครูที่ประกอบไปด้วยความกดดันหรือบีบคั้นซึ่งเป็นผลอันเนื่องมาจากการจัดการเรียน การสอน การดูแลชั้นเรียน การทำวิจัยในชั้นเรียน และงานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย รวมไปถึงการวางแผนการเรียนเพื่อให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ โดยเป็นสภาวะที่นักศึกษาขาดความสมดุลระหว่างความต้องการด้านการเรียนและความสามารถที่ตนเองมี ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และการดำเนินชีวิตของนักศึกษา การวิจัยครั้งนี้ประเมินจากแบบวัดการรับรู้ความเครียดในการเรียนของ Homklin et al. (2021) ซึ่งถูกแปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดการรับรู้ความเครียดในการเรียน (Perceived Stress Scale: PSS) ของ Colten et al. (1983)

2. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและพันฝ่าอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) หมายถึง ความสามารถทั้งภายในและภายนอกของนักศึกษาวิชาชีพครูที่จะอดทนหรือเผชิญกับปัญหาและก้าวข้ามอุปสรรค เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือท้าทาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 โดยนักศึกษาที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและพันฝ่าอุปสรรคสูงจะมีความรับผิดชอบ อดทนต่อการรอคอย มีความหวังและไม่ย่อท้อต่อปัญหา มองเห็นเป้าหมาย และมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ ซึ่งประกอบไปด้วย 4 มิติ ได้แก่ การควบคุมสถานการณ์ (Control) สาเหตุและความรับผิดชอบต่อปัญหา (Origin and Ownership) การรับรู้ผลกระทบของปัญหา (Reach) และความอดทน (Endurance) โดยการวิจัยครั้งนี้ประเมินจากแบบวัดความสามารถในการเผชิญและพันฝ่าอุปสรรคของ Preekong (2022) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ Stoltz

3. ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychological capital) หมายถึง คุณลักษณะและทรัพยากรทางจิตวิทยาทางบวกที่มีอยู่ในตัวของนักศึกษาแต่ละบุคคลซึ่งสามารถวัดและพัฒนาได้ รวมถึงนำไปบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการความเครียดอันเกิดจากการศึกษาในระดับชั้นปีที่ 4 และมีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถฝ่าฟันอุปสรรคไปได้ ซึ่งประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) โดยการวิจัยครั้งนี้ประเมินจากมาตรวัดต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกฉบับย่อ 12 ข้อ (Psychological Capital Questionnaire: PCQ12) ฉบับภาษาไทยของ Kaewboonchoo (2020)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากร และตัวอย่างวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษาที่ 1 ของปีการศึกษา 2567 จากมหาวิทยาลัยในพื้นที่ภาคเหนือทั้งหมด 14 แห่ง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย 1) การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามข้อกำหนดของสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดย Weston and Gore (2006) เสนอว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่เหมาะสมกับการวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) คือ จำนวนอย่างน้อย 200 หน่วยตัวอย่าง ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่เพียงพอสำหรับการวิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านโดยสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้จำนวนทั้งหมด 377 คน 2) วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างคือการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenience Sampling)

การเก็บข้อมูลในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัยในหน้าแรกของแบบสอบถามออนไลน์ ซึ่งมีการชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยเพื่อให้ข้อมูลที่สำคัญในการตัดสินใจในการเข้าร่วมการวิจัย รวมถึงสิทธิในการไม่ตอบหรือไม่ให้ข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างไม่เต็มใจหรือไม่สะดวกใจ โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เลือกกดข้อความ “ยินดีเข้าร่วมการวิจัย” เท่านั้น ที่จะสามารถตอบแบบสอบถามได้ ซึ่งถือเป็นการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยด้วยการกระทำ (Consent by Action) สำหรับข้อมูลที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวมเท่านั้น

กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 377 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 233 คน (ร้อยละ 61.8) ศึกษาอยู่ในกลุ่มสาขาวิชาศิลปศาสตร์และสังคมศาสตร์มากที่สุด จำนวน 142 คน (ร้อยละ 37.7) มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสมอยู่ในระดับดีมาก จำนวน 268 คน (ร้อยละ 71.5) และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ 8 แห่ง จำนวน 210 คน (ร้อยละ 55.7) รองลงมาคือมหาวิทยาลัยในกำกับรัฐ 3 แห่ง จำนวน 129 คน (ร้อยละ 34.2) มหาวิทยาลัยรัฐจำกัดรับ 1 แห่ง จำนวน 23 คน (ร้อยละ 6.1) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 1 แห่ง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 2.9) และมหาวิทยาลัยรัฐไม่จำกัดรับ 1 แห่ง จำนวน 4 คน (ร้อยละ 1.1) ตามลำดับ

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับเพศ กลุ่มสาขาวิชา ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) มหาวิทยาลัยของผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบวัด 3 ฉบับ ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการส่งหนังสือขออนุญาตใช้เครื่องมือเพื่อการศึกษาวิจัยไปยังเจ้าของลิขสิทธิ์แบบวัดทุกฉบับโดยได้รับความอนุเคราะห์ให้ใช้แบบวัดทั้ง 3 ฉบับแล้ว ประกอบด้วย 1) แบบวัดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (Adversity Quotient Profile) ของ Preekong (2022) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ Stoltz (1997) จำนวน 20 ข้อ เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด และใช้เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนคือ ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-2.33 หมายถึง ระดับต่ำ, 2.34-3.67 หมายถึง ระดับปานกลาง และ 3.68-5.00 หมายถึง ระดับสูง ซึ่งแบบวัดต้นฉบับพัฒนาขึ้นเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำแบบวัดต้นฉบับมาปรับภาษาและสรรพนามในข้อคำถามบางข้อเพื่อให้เหมาะสมกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา และนำแบบวัดไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะ

ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่าแบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.81 2) แบบวัดต้นทุนทางจิตวิทยาฉบับย่อ 12 ข้อ (Psychological Capital Questionnaire: PCQ12) ของ Kaewboonchoo (2020) ซึ่งถูกแปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดของ Djourova, Rodriguez and Lorente-Prieto (2018) โดยพัฒนามาจากมาตรวัดฉบับเต็มจำนวน 24 ข้อ ของ Avey et al. (2011) เป็นแบบมาตรประมาณค่า 7 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยเล็กน้อย ปานกลาง เห็นด้วยเล็กน้อย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง และใช้เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนคือ ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.00-3.00 หมายถึง ระดับต่ำ, 3.01-5.01 หมายถึง ระดับปานกลาง และ 5.02-7.00 หมายถึง ระดับสูง ซึ่งวัดครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และพิจารณาการแปลผลจากคะแนนรวมเท่านั้น เนื่องจากตัวแบบวัดมีข้อจำกัดในการวิเคราะห์คะแนนแบบแยกรายองค์ประกอบ (Kamei, 2018) และจากการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือพบว่า มาตรรวมทุกองค์ประกอบของแบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.89 ซึ่งแสดงถึงความเชื่อมั่นของแบบทดสอบอยู่ในระดับดี (SPSS analysis, 2024) 3) แบบวัดการรับรู้ความเครียดในการเรียน (Perceived Stress Scale: PSS) ของ Homklin et al. (2021) ซึ่งถูกแปลและดัดแปลงมาจากแบบวัดของ Colten et al. (1983) จำนวน 14 ข้อ เป็นแบบมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ ไม่เคยเลย เกือบจะไม่เคย บางครั้ง บ่อย ๆ บ่อยมาก และใช้เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนคือ ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.00-1.33 หมายถึง ระดับต่ำ, 1.34-2.67 หมายถึง ระดับปานกลาง และ 2.68-4.00 หมายถึง ระดับสูง โดยมีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือพบว่าแบบวัดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.85

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและระดับของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และ 2) การวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) และวิธีการบูตสตรัป (Bootstrap Method) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และความเครียดในการเรียนของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อจำแนกตามเพศ, กลุ่มสาขาวิชา, ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม และมหาวิทยาลัยนั้น กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง โดยมีค่าเฉลี่ยในแต่ละประเด็นอยู่ระหว่าง 3.42-4.37 นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง โดยมีค่าเฉลี่ยในแต่ละประเด็นอยู่ระหว่าง 4.67-6.29 และกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง โดยมีค่าเฉลี่ยในแต่ละประเด็นอยู่ระหว่าง 1.06-2.46

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร (Bivariate relationship) โดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.71 ในขณะที่ความเครียดในการเรียนมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค และทุนทาง

จิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.54 และ -0.61 ตามลำดับ ดัง Table 1

Table 1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ทักษะจิตวิทยาเชิงบวก และความเครียดในการเรียน (n=377)

ตัวแปร	1	2	3
1. ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค	-		
2. ทักษะจิตวิทยาเชิงบวก	0.71***	-	
3. ความเครียดในการเรียน	-0.54***	-0.61***	-

หมายเหตุ: ***p < .001

ผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลทางตรง ค่าอิทธิพลทางอ้อม และค่าอิทธิพลโดยรวม พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีอิทธิพลทางตรงต่อความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ -0.20 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 2 นอกจากนี้ยังพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีอิทธิพลทางตรงต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ 0.71 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 3 รวมถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก็มีอิทธิพลทางตรงต่อความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงเท่ากับ -0.47 จึงยอมรับสมมติฐานที่ 4 แสดงดัง Table 2

Table 2 ค่าอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลโดยรวม (n=377)

ตัวแปร	ความเครียดในการเรียน		
	อิทธิพลทางตรง	อิทธิพลทางอ้อม	อิทธิพลโดยรวม
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค	-0.20***	-0.33***	-0.54***
ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	-0.47***	-	-0.47***

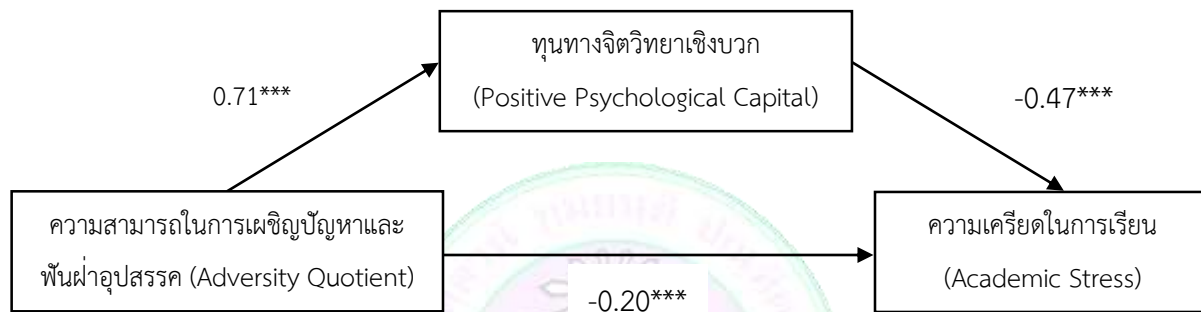
หมายเหตุ: ***p < .001, Standardized Coefficients

การวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมเพื่อทดสอบบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกโดยใช้วิธีการบูตสเตรป (Bootstrap Method) ซึ่งมีการกำหนดจำนวนการสุ่มตัวอย่างซ้ำทั้งสิ้น 5,000 ครั้ง ในการวิจัยนี้กำหนดช่วงของความเชื่อมั่นที่ 95% ดังนั้น ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลที่ได้จากการประมาณค่าด้วยวิธีการบูตสเตรปจะต้องมีค่าต่ำสุด (Lower) และค่าสูงสุด (Upper) ไม่ครอบคลุมค่าศูนย์ (Non-zero) จึงจะสามารถระบุว่าค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมมีนัยสำคัญทางสถิติ (Preacher & Hayes, 2004, as cited in Homklin et al., 2021) ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน (Partial Mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 ซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ -0.33 แสดงดัง Table 3 และมีการประมาณค่าด้วยวิธีบูตสเตรปของค่าต่ำสุดและค่าสูงสุดไม่ครอบคลุมศูนย์ (Boot LLCI = -0.41 และ Boot ULCI = -0.24) จากผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อมดังกล่าว จึงยอมรับสมมติฐานที่ 1 แสดงดัง Table 3 และผลการวิเคราะห์ค่าอิทธิพลสามารถนำมาแสดงตามแบบจำลองตัวแปรส่งผ่านได้ดัง Figure 2

Table 3 ผลการทดสอบบทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่าน (n=377)

ความสัมพันธ์	Bootstrapped Indirect Effect	Boot SE	Boot LLCI, ULCI
ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค → ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก → ความเครียดในการเรียน	-0.33***	0.04	-0.41, -0.24

หมายเหตุ: ***p < .001, Bootstrap Sample Size = 5,000 (Standardized Coefficients), SE = Standard Error, LLCI = Lower Level Confidence Interval, ULCI = Upper Level Confidence Interval



หมายเหตุ: ***p < .001

Figure 2 เส้นทางอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของแบบจำลองตัวแปรส่งผ่าน

อภิปราย และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามีระดับของความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง และมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก และความเครียดในการเรียนในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูง จะมีความเครียดในการเรียนที่ต่ำ เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผัน ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ei Aung and Aye San (2020) ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอนุมานได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงจะมีระดับความเครียดในการเรียนต่ำ อีกทั้งยังพบว่าความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสามารถพยากรณ์ระดับความเครียดในการเรียนได้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Aldany and Rejeki (2023) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคกับความเครียดในการเรียน และพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษาของนักศึกษาที่อยู่ในช่วงของการทำวิทยานิพนธ์ ผลการวิจัยพบว่า การมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่เพียงพอ นั้น สามารถช่วยให้นักศึกษาไม่รู้สึกเครียดได้ง่ายในการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือความต้องการทางการศึกษา

ต่าง ๆ ที่พวกเขาได้รับ กล่าวคือ ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีอิทธิพลต่อระดับความเครียดของบุคคล โดยสามารถอธิบายได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคนั้น จะมีความรับผิดชอบ อดทนต่อการรอคอย มีความหวังและไม่ย่อท้อต่อปัญหา มองเห็นเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ จึงทำให้สามารถก้าวข้ามอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากเรียน และสามารถจัดการความเครียดในการเรียนได้

เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 ที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูง ก็จะส่งผลให้มีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงตามไปด้วย เป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผันตรง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gou et al. (2024) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคของนักศึกษาพยาบาลที่อยู่ในช่วงฝึกประสบการณ์วิชาชีพกับภาวะซึมเศร้า, รูปแบบการรับมือกับปัญหา, ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและความสามารถในการปรับตัวทางวิชาชีพ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีระดับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูง มีแนวโน้มที่จะมีคะแนนของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงด้วยเช่นกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นไปในทิศทางเดียวกับงานวิจัยที่ผ่านมาจึงอาจกล่าวได้ว่า บุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคนั้นจะเชื่อมั่นในความสามารถและศักยภาพของตนเอง มีความหวัง มองโลกในแง่ดี และไม่ย่อท้อต่อการเผชิญปัญหา รวมทั้งสามารถปรับสภาพจิตใจให้กลับคืนเป็นปกติเมื่อเผชิญกับปัญหาได้ จึงทำให้มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สูงด้วย (Stoltz, 1997)

ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและความเครียดในการเรียนในกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 นั้น พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถอธิบายได้ว่า นักศึกษาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 ที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะมีความเครียดในการเรียนที่ต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Goyal and Singh (2024) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกและความเครียดในการเรียนในกลุ่มเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 19-25 ปี ผลการวิจัยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Muluneh and Bejj (2024) ที่ศึกษาบทบาทการเป็นตัวแปรกำกับของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในโรงเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัญหาพฤติกรรมของนักเรียนที่มีปัญหาด้านสุขภาพ โดยพบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับที่สูงขึ้นมีบทบาทสำคัญในการกำกับความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดในโรงเรียน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัญหาพฤติกรรม ซึ่งทำให้สามารถอนุมานได้ว่า บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะมีระดับของความเครียดในการเรียนที่ต่ำและผลการวิจัยยังสามารถชี้ให้เห็นว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญในการรับมือกับผลกระทบจากความเครียดในการเรียนได้ โดยสามารถอธิบายได้ว่า บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงจะมีความเข้มแข็งและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา แม้บุคคลจะต้องพบเจอกับปัญหาหรืออุปสรรคในการเรียนก็จะสร้างเสริมพฤติกรรมทางบวกคือ มีความหวัง และมั่นใจว่าตนเองจะสามารถหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนได้ จึงมีผลทำให้ระดับความเครียดในการเรียนลดต่ำลง

นอกจากนี้ จากผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง พบว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเครียดในการเรียน และมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก แสดงให้เห็นว่า ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูงมีอิทธิพลต่อการมีความเครียดในการเรียนในระดับต่ำ และความสามารถในการเผชิญ

ปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคในระดับสูงมีอิทธิพลต่อการมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในระดับสูง ทั้งนี้เมื่อพิจารณาอิทธิพลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกต่อความเครียดในการเรียน พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความเครียดในการเรียน จึงอาจกล่าวได้ว่า หากนักศึกษาวิชาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 มีระดับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูง จะทำให้แนวโน้มของระดับความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำ และในการวิเคราะห์อิทธิพลทางอ้อม พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านบางส่วน (Partial Mediation) ในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการเรียน ของนักศึกษาวิชาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักศึกษามีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคสูงก็จะมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสูงตามไปด้วยและทำให้ระดับความเครียดในการเรียนต่ำ

ผลการวิจัยที่บ่งชี้บทบาทของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในฐานะตัวแปรส่งผ่านนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Homklin et al. (2021) ที่พบความสัมพันธ์ระหว่างทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกกับผลการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนและผลการเรียน อีกทั้งยังมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนและความผูกพันในการเรียน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Alsultan et al. (2023) ที่พบว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดในการเรียนและสุขภาวะที่ดีของนักศึกษามหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Alifuddin and Widodo (2021) ที่พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และผลการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศอินโดนีเซียอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งจากการวิจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะและทรัพยากรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน ซึ่งลดอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อผลลัพธ์ทางลบที่จะเกิดขึ้น และช่วยเพิ่มผลลัพธ์ทางบวกในบุคคลที่กำลังเผชิญกับปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น อันมีความสอดคล้องกับผลการศึกษาในครั้งนี้ ทั้งนี้งานวิจัยครั้งนี้ยังชี้ให้เห็นว่า คุณลักษณะทางบวกดังเช่น ความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค สามารถช่วยเพิ่มระดับของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงปัจจัยเชิงบวกที่ส่งผลต่อทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอีกด้วย

ทั้งนี้การวิเคราะห์เส้นทางอิทธิพลแบบเต็มรูปแบบของกลุ่มนักศึกษาวิชาวิชาชีพครูที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางถึงสูงและมีความเครียดในการเรียนอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ยังช่วยชี้ให้เห็นถึงกลไกการลดความเครียดในการเรียนผ่านการพัฒนาความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค โดยใช้ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นตัวแปรส่งผ่านในกลุ่มนักศึกษาวิชาวิชาชีพครูชั้นปีที่ 4 ที่มีความเครียดในการเรียน ซึ่งการสนับสนุนให้นักศึกษาวิชาวิชาชีพครูมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางถึงสูงเปรียบเสมือนต้นทุนแรกที่จะช่วยให้ นักศึกษาวิชาวิชาชีพครูสามารถเพิ่มทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกได้ซึ่งจะเป็นทรัพยากรภายในตัวบุคคลที่มีอิทธิพลเพียงพอในการลดระดับความเครียดอันเกิดจากการเรียนลงได้ โดยการมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคส่งผลให้นักศึกษาสามารถรับรู้บทบาทและหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองในการจัดการกับปัญหา (Stoltz, 1997) มีมุมมองต่อปัญหาและอุปสรรคว่าเป็นสิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ (Snyder, 2000) มีมุมมองเชิงบวกต่อเหตุการณ์แง่ลบต่าง ๆ ทำให้นักศึกษาเกิดแรงจูงใจในการเผชิญปัญหา (Luthans et al., 2007) และมีความสามารถในการควบคุมตนเองให้ผ่านพ้นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือปัญหาอุปสรรคไปได้ (Stoltz, 1997) ซึ่งสิ่งเหล่านี้สอดคล้องกับองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกอันประกอบไปด้วยการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy), ความหวัง (Hope), การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)

ตามลำดับ โดยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถช่วยให้นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเอง และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถใช้ทักษะที่ตนมีอยู่ในการจัดการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการเรียนได้ (Suwanvatin & Watakakosol, 2022) และยังส่งผลให้นักศึกษาเกิดความหวังที่เชื่อมโยงกับเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ตามความสามารถที่ตนเองมีอยู่จริง มองเห็นถึงคุณค่าและมีความเชื่อด้านบวกกับสิ่งที่ตนกระทำอยู่ ซึ่งส่งผลต่อความคิดและอารมณ์ของบุคคล ทำให้เกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการเผชิญกับปัญหาในการเรียน รวมทั้งเกิดความมุ่งมั่นที่จะพาตนเองไปสู่เป้าหมายหรือประสบความสำเร็จในการศึกษา (Coutu, 2002; Luthans et al., 2007) นอกจากนี้ในการอธิบายการเกิดความเครียดในการเรียนของ Bedewy and Gabriel (2015) อธิบายว่า ความเครียดในการเรียนเกิดจากการที่ผู้เรียนมีการประเมินความสามารถของตนเองในระดับที่มากหรือน้อยเกินไปจากความเป็นจริงจะทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลในระดับสูงและก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนในที่สุด แต่ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นคุณลักษณะทางจิตวิทยาอันประกอบไปด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ที่จะช่วยให้นักศึกษามีการรับรู้และประเมินความสามารถของตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง มองเห็นโอกาสหรือความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหาทำให้สามารถเลือกแนวทางในการจัดการกับปัญหาการเรียนที่ตรงตามคุณลักษณะของตนเองได้ ตลอดจนมีมุมมองต่อปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีประโยชน์ในการพัฒนาตนเองจึงทำให้มีความหวังในการแก้ปัญหา สามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญปัญหา รวมทั้งรู้สึกสงบเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรคที่เกิดจากการเรียนได้มากขึ้นอันทำให้แนวโน้มของระดับความเครียดในการเรียนลดลง

ดังนั้น นักศึกษาวิชาชีพรุ่นปี 4 ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในระบบการศึกษาและเป็นชั้นปีที่ต้องเผชิญกับความกดดันหลาย ๆ ด้านทั้งจากการทำงาน การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จนอาจนำไปสู่ความเครียดหรือปัญหาในการเรียน หากนักศึกษามีคุณลักษณะทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกก็จะช่วยให้นักศึกษามีความเชื่อมั่น และพยายามทำในสิ่งที่ท้าทายให้ประสบความสำเร็จ สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มองปัญหาในแง่บวก เมื่อประสบกับความผิดหวังก็สามารถก้าวข้ามไปได้และกลับมาฟื้นตัวอีกครั้งเพื่อให้บรรลุความสำเร็จ โดยสิ่งเหล่านี้ถือเป็นคุณลักษณะสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่จะช่วยให้นักศึกษาวิชาชีพรุ่นปี 4 มีระดับความเครียดในการเรียนลดลงได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

จากการศึกษาในครั้งนี้พบว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นหนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สำคัญ และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกสามารถเป็นตัวแปรส่งผ่านในความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิชาชีพรุ่นปี 4 ดังนั้น การเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรค และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกให้กับนักศึกษากลุ่มนี้จึงเปรียบเสมือนเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญในการรับมือกับผลกระทบจากความเครียดในการเรียน อีกทั้งยังแสดงให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยควรส่งเสริมกิจกรรมและจัดโครงการฝึกอบรมเกี่ยวกับการเพิ่มพูนทักษะในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคควบคู่กับการส่งเสริมทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกผ่านการทำกิจกรรมพัฒนานักศึกษาที่ออกแบบตามภาระงานที่นักศึกษาวิชาชีพรุ่นปี 4 ได้รับมอบหมาย โดยอาจมีการเตรียมตัวนักศึกษาวิชาชีพรุ่นปี 3 ให้เข้าร่วมโครงการตั้งแต่ในระดับชั้นปีที่ 3 เพื่อพัฒนาให้นักศึกษาวิชาชีพรุ่นปี 4 มีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคและทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มมากขึ้น และสามารถเผชิญกับปัญหาหรือปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดในการเรียนได้ อีกทั้งยังช่วยให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมการทำงานตามมาตรฐานวิชาชีพครูได้อย่างราบรื่นและสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยในอนาคตควรมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับอิทธิพลขององค์ประกอบในแต่ละด้านของความสามารถในการเผชิญปัญหาและพันผ่aupสรรค และทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากปัจจัยด้านการเรียนของกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ภาวะหมดไฟ เป็นต้น นอกจากนี้ควรขยายขอบเขตของการศึกษาวิจัยไปยังกลุ่มนักศึกษาอื่นที่แตกต่างไปจากการวิจัยในครั้งนี้ หรือทำการศึกษาในมหาวิทยาลัยระดับภาคอื่น ๆ และระดับประเทศ รวมไปถึงอาจทำการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของนักศึกษาในแต่ละภาค หรือศึกษาเปรียบเทียบในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาระดับปริญญาโทหรือสูงกว่า เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ว่าสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้หรือไม่ นอกจากนี้ในการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวกเนื่องจากมีข้อดีคือทำให้สามารถเก็บข้อมูลได้ตามกำหนดและสะดวกในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง (Jager et al., 2017) แต่อย่างไรก็ตามการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวกทำให้เกิดข้อจำกัดในการอธิบายขยายผลการวิจัย (Generalize) ไปยังนักศึกษาวิชาชีพครูในมหาวิทยาลัยอื่น ๆ โดยเฉพาะในมหาวิทยาลัยเขตภาคเหนือ การวิจัยครั้งต่อไปจึงควรมีการใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมนักศึกษาวิชาชีพครูในมหาวิทยาลัยเขตภาคเหนือที่หลากหลายและเป็นตัวแทนของประชากรมากขึ้น เช่น การสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified sampling) หรือการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster sampling) เป็นต้น

References

- Aldany, Z. F., & Rejeki, A. (2023). The Relationship of Adversity Quotient and Academic Stress to Students' Academic Procrastination Behavior in Compiling a Thesis. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 2(1), 81-87.
- Alifuddin, M., & Widodo, W. (2021). The Effect of Adversity Quotient on Psychology Capital and Performance: Evidence from Indonesian Teachers. *Journal of Humanities and Social Sciences Studies*, 3(8), 47-53.
- Alsultan, A., Alharbi, A., Mahmoud, S., & Elsharkasy, A. (2023). The Mediating Role of Psychological Capital Between Academic Stress and Well-Being Among University Students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(2), 335-344.
- Avey, J. B., Avolio, B., & Luthans, F. (2011). Experimentally analyzing the impact of leader positivity on follower positivity and performance. *Leadership Quarterly*, 22(2), 282-294.
- Baste, V. S., & Gadkari, J. V. (2014). Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 58(3), 298-301.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9.
- Chaplain, R. P. (2008). Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. *Educational Psychology*, 28(2), 195-209.
- Colten, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). Global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard business review*, 80(5), 46-56.
- Djourouva, N. P., Rodriguez, I., & Lorente-Prieto, L. (2018). Validation of a modified version of the Psychological Capital Questionnaire (PCQ12) in Spain. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 37(2), 93-106.
- Ei Aung, P. E., & Aye San, A. (2020). Adversity Quotient and Academic Stress of Students from Universities of Education. *Journal of the Myanmar Academy of Arts and Science*, 18(9B). 647-658.
- Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus. (2020). *The content of training skills and competencies in teaching practice in educational institutions. According to standards of professional knowledge and experience*. Pattani: Faculty of Education, Prince of Songkla University, Pattani Campus.
- Faculty of Management Science, Silpakorn University. (2021). *Factors affecting of stress in online learning among fourth-year students at the faculty of management science, silpakorn university during the covid-19 situation* [Unpublished research document]. Phetchaburi: Faculty of Management Science, Silpakorn University.
- Gou, X., Chen, L., Yang, S., Li, Y., & Wu, J. (2024). Relationships of the adversity quotient subtypes of nursing interns with depression, coping styles, positive psychological capital, and professional adaptability: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(865), 1-9.
- Goyal, K., & Singh, M. (2024). Impact of Academic Stress on Psychological Capital among Youth. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology (IJIAP)*, 2(4), 263-275.
- Homklin, T., Pontanya, A., & Sakulsriprasert, C. (2021). *Effects of academic stress and psychological capital on academic performance and learning in undergraduate students with social support and moderator* (Research report). Chiangmai: Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University.
- Hurlock, E. B. (2000). *Developmental Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Intapaj, T. B. (2020). Conceptual Framework for School Practicum Stress in Pre-service Teachers. *Journal of Education Studies Chulalongkorn University*, 48(4), 147-165. [in Thai]
- Jager, J., Putnick, D. L., & Bornstein, M. H. (2017). More than Just Convenient: The Scientific Merits of Homogeneous Convenience Samples. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 82(2), 13-30.
- Kaewboonchoo, T. (2020). *Relationships among stress, attachment styles, psychological capital and depression in adolescents with left-behind experiences* (Master's thesis). Faculty of Humanities, Chiang Mai University. [in Thai]

- Kamei, H., Ferreira, M., Valentini, F., Peres, M., Kamei, P., & Damasio, B. (2018). Psychological capital questionnaire - short version (PCQ-12): Evidence of validity of the Brazilian version. *Psico-USF*, 23(2), 203–214.
- Luthans, F., Youssef, M. C. & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital*. New York: Oxford University press.
- Manee, T. (2020). *Causal Relationship Model of Factors Affecting Study-Related Burnout Among High School Students* (Master's thesis). Faculty of Humanities, Chiang Mai University. [in Thai]
- Minz, N. S. & Panda, B. N. (2023). Study on Academic Stress among Student Teachers of Secondary Teacher Education Programme. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, 7(3), 1022-1025.
- Muluneh, B. N., & Beji, T. D. (2024). The moderating role of psychological capital in the relationship between school-related stress and outcomes of academic achievement and behavior problems among students with health impairments. *Heliyon*, 10(9), e29730.
- Pensirikul, S. (2015). *Adversity Quotient, Job Stress and Positive Organization Behavior of Office Employees* (Master's thesis). Graduate School of Development Economics, National Institute of Development Administration. [in Thai]
- Preekong, C. (2022). *Effects of using an instructional process based on the transtheoretical model on adversity quotient ability of upper secondary school students* (Master's thesis). Faculty of Education, Chulalongkorn University. [in Thai]
- Raveepatarakul, J. (2021). *Studying is stressful! How to deal with stress?*. Faculty of Psychology, Chulalongkorn University. Retrieved from <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/coping-academic-stress/> [in Thai]
- Septria, S., & Rusli, D. (2019). Pengaruh adversity quotient terhadap optimisme pada ibu yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. *Jurnal riset Psikologi*, 4, 1-11.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- SPSS analysis. (2024). *Cronbach's Alpha in SPSS*. Retrieved from <https://spssanalysis.com/cronbachs-alpha-in-spss/>
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient: Turning Obstacles into Opportunities*. New Jersey: Wiley.
- Suwanvatin, P., & Watakakosol, R. (2022). *Just believe that you can do it, and you will do it (Part 4)*. Retrieved from <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/psy-cap-efficacy/> [in Thai]
- Thairath Online. (2022). *Students have adventures on the university campus, stressed and at risk of suicide*. Retrieved from <https://www.thairath.co.th/news/local/2573736> [in Thai]

Weston, R., & Gore, P. A., Jr. (2006). A Brief Guide to Structural Equation Modeling. *The Counseling Psychologist*, 34(5), 719–751.

Youssef, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive Organizational Behavior in the Workplace: The Impact of Hope, Optimism, and Resilience. *Journal of Management*, 33(5), 774-800.

