

กรอบคิดเติบโต และความยืดหยุ่นตัวที่ส่งผลต่อการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร
The effect of growth mindset and resilience on self-management of apartment residents
in Bangkok metropolis

Received: Dec 7, 2023

Revised: Feb 29, 2024

Accepted: Mar 7, 2024

^{1*}โจโจ้ สุตพรหม ²อารี พันธุ์มณี

^{1*}Jojo Sutaproam ²Aree Punmanee

^{1*2}จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

^{1*2}Psychology for Developing Human Potentials, Kasem Bundit University

*Corresponding Author, E-mail: jojosuta@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาระดับการจัดการตนเอง กรอบคิดเติบโต และความยืดหยุ่นตัวของ ผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบคิดเติบโตและความยืดหยุ่นตัวกับการจัดการตนเองของผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร และ 3) ศึกษาปัจจัยที่ร่วมกันทำนายการจัดการตนเองของผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 294 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น จากหอพักในกรุงเทพมหานคร 50 เขต แบ่งเป็นหอพักในเขตการปกครอง 3 เขต ได้แก่ เขตราชเทวี เขตวังทองหลาง เขตสวนหลวง และเขตมีนบุรี และเลือกแบบเจาะจงหอพักในเขตดังกล่าวของบริษัท เกรบิลล์ พร็อพเพอร์ตี้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดกรอบคิดเติบโต แบบวัดความยืดหยุ่นตัว และแบบวัดการจัดการตนเอง ซึ่งแบบวัดทั้งฉบับมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.200 – 0.724 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.879 ค่าความเที่ยงของแบบวัดกรอบคิดเติบโตเท่ากับ 0.832 แบบวัดความยืดหยุ่นตัว เท่ากับ 0.860 และแบบวัดการจัดการตนเอง เท่ากับ 0.929 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และสร้างสมการทำนายถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร มีระดับกรอบคิดเติบโต ความยืดหยุ่นตัว และการจัดการตนเองระดับสูง

2. กรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ ด้านความท้าทาย และด้านความเชื่อความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .693, .626, .668, p < .01$) และความยืดหยุ่นตัวด้านความสามารถในการปรับตัว ด้านความหวังและกำลังใจ และด้านความมั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .755, .760, .775, p < .01$)

3. ความยืดหยุ่นตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นตัวด้านความหวังและกำลังใจ ความยืดหยุ่นตัวด้านความสามารถในการปรับตัว และกรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ สามารถร่วมกันทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานครได้ร้อยละ 75.5 ($R^2 = .755, p < .01$)

ความสำคัญ: กรอบคิดเติบโต ความยืดหยุ่นตัว การจัดการตนเอง

Abstract

This research aims to: 1) study the levels of self-management, growth mindset, and resilience among apartment residents in Bangkok 2) analyze the relationship between growth mindset and resilience with self-management among apartment residents in Bangkok, and 3) analyze the impact of growth mindset and resilience on self-management among apartment residents in Bangkok. The sample group used in this research consisted of 294 apartment residents in Bangkok. The sample was obtained through stratified random sampling from apartments in 50 districts of Bangkok. These were divided into three administrative zones and Ratchathewi district, Wang Thonglang district, Suan Luang District, and Min Buri district were selected. Specific apartments in these districts were chosen from properties managed by Grebil Property.

The research instruments used were rating scales validated by the Index of Item-Objective Congruence (IOC), which ranged between 0.67 and 1.00. The item discrimination power ranged between 0.200 and 0.724, with a total reliability coefficient of 0.879. The reliability coefficients were 0.832 for growth mindset, 0.860 for resilience, and 0.929 for self-management.

The research results were as follows:

1. The residents of apartments in Bangkok exhibited high levels of growth mindset, resilience, and self-management.
2. There was a significant positive correlation between growth mindset and self-management at a statistical level of .01, and also between resilience and self-management at a statistical level of .01.
3. When considering growth mindset and resilience together, they were able to predict 75.7% of the self-management of residents in Bangkok apartments.
4. Emotional stability resilience, hope and encouragement resilience, adaptability resilience, and inspiration growth mindset together could predict 75.5% of the self-management of residents in Bangkok apartments.

Keyword: Growth mindset, resilience, self-management

บทนำ

เนื่องจากสัดส่วนของประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองใหญ่ทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (United Nations, 2019) กรุงเทพมหานครก็เช่นเดียวกัน นอกจากนี้เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและเขตการศึกษาที่สำคัญแล้ว ยังมีอัตราการจ้างงานมากที่สุดในประเทศ ในปี พ.ศ. 2565 มีประชากรอยู่อาศัย 5,494,932 คน (กองยุทธศาสตร์บริหารจัดการ สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล, 2565) การอยู่รวมตัวของประชากรอย่างหนาแน่นในเมืองใหญ่โดยเฉพาะกรุงเทพมหานครจึงส่งผลให้เกิดปัญหาหลายประการ อาทิ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหานี้สิน ปัญหารายรับไม่พอกับรายจ่าย ปัญหาความไม่เท่าเทียมกันในสังคม ปัญหาด้านเทคโนโลยี และปัญหาครอบครัว เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่าง ๆ ดังกล่าวหากมีมากขึ้นอาจนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรมหรือปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะกับผู้ที่อาศัยในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีพื้นที่ 1,568.737 ตร.กม. และมีอัตราความหนาแน่นของประชากร 3,503 คนต่อ ตร.กม (กองยุทธศาสตร์บริหารจัดการ สำนักยุทธศาสตร์และ

ประเมิณผล กรุงเทพมหานคร, 2565) การมีที่อยู่อาศัยเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นความต้องการจำเป็นของคนเมือง แต่การซื้อเพื่อเป็นเจ้าของต้องลงทุนด้วยค่าใช้จ่ายที่สูง จึงทำให้คนส่วนหนึ่งต้องเช่าเพื่ออยู่อาศัย

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาที่ศึกษาเกี่ยวกับที่พักอาศัย พบว่ามีงานวิจัยที่มุ่งศึกษาด้านกลยุทธ์การตลาด เช่น แนวทางสู่ความสำเร็จในการประกอบธุรกิจห้องเช่าอพาร์ทเมนต์ในเขตกรุงเทพมหานคร (บุณณภา นิยมเสน และ เอกศิริ นิยมศิลป์, 2564) ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเช่าห้องพัก (พจนารถ อิมสอน และ ไพบุลย์ อาชารุ่งโรจน์, 2558) หรือ การศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการอพาร์ทเมนท์บนพื้นที่ห้วยขวาง (เอกพล วงศ์ภัทรกุล, 2559) เป็นต้น หรือ มีงานวิจัยที่ศึกษาทัศนคติของผู้อยู่อาศัยต่อลักษณะคอนโดมิเนียมที่ส่งเสริมสุขภาวะในการอยู่อาศัย (ณิชารัตน์ อัครมณี, 2562) หรือ ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้อยู่อาศัยในคอนโดมิเนียมในเขตกรุงเทพมหานคร (สุภารัตน์ รักบำรุง และ ศรัณยพงศ์ เทียงธรรม, 2552) ซึ่งงานวิจัยส่วนใหญ่ดังกล่าวยังไม่ปรากฏการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาของผู้อยู่อาศัย

ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้ประกอบการให้เช่าที่พักอาศัยที่ตั้งอยู่ในชุมชนเมืองมานานกว่า 30 ปี ได้สังเกตพฤติกรรมความเป็นอยู่และการใช้ชีวิตของผู้พักอาศัยจากมุมมองทางจิตวิทยา พบว่า ผู้พักอาศัยส่วนหนึ่งมีปัญหาการใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข ขาดการวางแผนชีวิตที่ชัดเจน ใช้ชีวิตอย่างอิสระตามใจตนเอง และไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ผู้เช่าที่อยู่ในวัยทำงานมักหยุดงานบ่อยครั้งทำให้เกิดปัญหาในการทำงาน มีการใช้จ่ายเงินฟุ่มเฟือยจนเกิดหนี้สิน ส่งผลให้ไม่มีเงินจ่ายค่าเช่า ตนเองมีความเครียด เครียดมากจนหาทางออกไม่ได้ หลายรายตัดสินใจฆ่าตัวตาย ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนท์สังกัดบริษัทเกรปิลล์ พร็อพเพอร์ตี้ จำนวน 10 คน ด้วยคำถาม “การใช้ชีวิตในอพาร์ทเมนท์ทำให้คุณมีปัญหอะไรบ้าง” และ “คุณคิดว่าคุณจะทำปัญหาการใช้ชีวิตนั้นอย่างไรบ้าง” คำตอบส่วนใหญ่พบว่าผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนท์ แสดงให้เห็นการมีพฤติกรรมและทัศนคติที่เป็นปัญหาต่อการใช้ชีวิต ที่ทำให้เกิดปัญหาด้านการเงิน การงาน และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เห็นคุณค่าของเวลา ไม่มีการตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างชัดเจน ไม่มีการวางแผนในเรื่องการเงิน การงาน ไม่มีการจัดการตนเอง และผู้ให้ข้อมูลคิดว่าสามารถแก้ปัญหาได้ ถ้ารู้วิธีการจัดการตนเองให้มีประสิทธิภาพ รู้วิธีควบคุมตนเอง ตั้งเป้าหมายชีวิต และจัดการเรื่องเวลา การเงิน และความเครียด ซึ่งจากปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดของ Yates (1985, 1986) ที่อธิบายว่าการจัดการตนเองมีความสำคัญและสามารถช่วยบุคคลต่าง ๆ ได้ เพราะการจัดการตนเองเป็นความสามารถในการกำกับดูแล รับผิดชอบ ความรู้สึก และการกระทำ และความคิดของตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยการเพิ่มหรือรักษาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้คงอยู่และขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไป ก็จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการเรียน และชีวิตการทำงาน

การจัดการตนเอง ประกอบด้วยความสามารถหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต การทำงาน การเรียนรู้ ความสัมพันธ์กับครอบครัวและคนรอบข้าง การเตรียมด้านการเงินสำหรับปัจจุบันและอนาคต การใช้เวลาให้เหมาะสม การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ การจัดการความเครียด การพัฒนาตนเองและการตัดสินใจที่ดีต่อชีวิต ซึ่งการจัดการตนเองช่วยให้มีความมั่นคงและมั่นใจในการจัดการทุกด้านของชีวิต มีการตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการดำเนินชีวิตอย่างมีระบบ สามารถควบคุมการใช้เวลาและทรัพยากรที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสม และเตรียมการเผชิญกับภัยคุกคามหรือสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้ดีกว่า ทั้งนี้การจัดการชีวิตยังช่วยให้มีแผนการเติบโตและพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น มีความสุขในชีวิต และเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลพัฒนาอุปสรรคต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถจัดการตนเองได้นั้น เริ่มจากการมีกรอบคิดพัฒนาหรือกรอบคิดเติบโต (Growth mindset) ที่เชื่อว่าสติปัญญาสามารถเรียนรู้ได้ด้วยความอดทนเพียรพยายาม เพิ่มพูนประสบการณ์และมีความสามารถในการกำกับดูแลตัวเอง (Dweck, 2021) มีความยืดหยุ่น (resilience) ทั้งทางอารมณ์และจิตใจ สามารถปรับตัว พื้นฟูสภาพอารมณ์ และจิตใจได้อย่างรวดเร็วภายหลัง

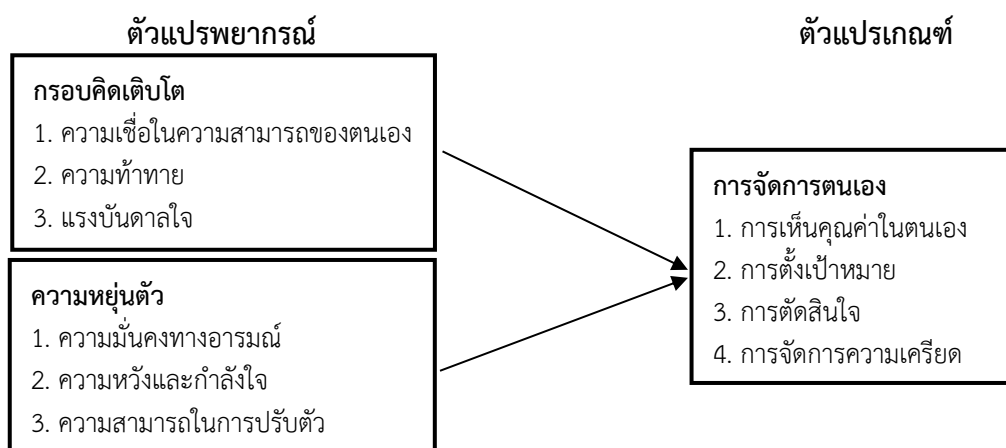
เหตุการณ์วิกฤติหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก (กรมสุขภาพจิต, 2563) สามารถมองเห็นคุณค่าในตัวเอง มุ่งมั่น และพยายามให้บรรลุเป้าหมาย และมีความคิดความเชื่อที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออก รวมถึงมีความสามารถและมีความพยายามในการที่จะพัฒนาตนเองให้ประสบความสำเร็จ

กรอบคิดเติบโต (Growth mindset) เป็นแนวคิดและความเชื่อว่า ความสามารถหรือสติปัญญาของบุคคลสามารถพัฒนาได้ตลอดเวลา ซึ่งตรงกันข้ามกับ กรอบคิดตายตัว (Fixed mindset) ที่เป็นความเชื่อที่ว่า แต่ละบุคคลเกิดมาพร้อมกับความสามารถและสติปัญญาในระดับหนึ่งซึ่งแทบจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงด้วยประสบการณ์ได้ (Yeager & Dweck, 2020) กรอบคิดเติบโตจะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ ได้แก่ การไม่หลีกเลี่ยงความท้าทาย การไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลว การเห็นคุณค่าของความพยายาม การเรียนรู้จากคำวิจารณ์ และการมองหาบทเรียนและแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น ซึ่งล้วนเป็นหนทางสู่การประสบความสำเร็จทั้งในด้านการศึกษาและด้านอื่น ๆ ในชีวิต

ความยืดหยุ่น (resilience) หมายถึง การฟื้นสภาพได้ทางด้านจิตใจ หรือ การฟื้นตัวได้ เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวเข้ากับสิ่งที่ต้องทำในชีวิตเมื่อเผชิญกับความเสียหายเปรียบทางสังคม หรือกับสถานการณ์ที่มีอุปสรรคและความเครียด ซึ่งอาจมาในรูปแบบของปัญหาทางครอบครัวหรือความสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพ ปัญหาการทำงาน ปัญหาการเงิน และปัญหาการเงิน เป็นต้น ความยืดหยุ่นคือความสามารถในการฟื้นสภาพจากประสบการณ์ร้ายและสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เหมือนเดิม ซึ่งเป็นความสามารถที่พัฒนาได้ เป็นกระบวนการเรียนรู้ ไม่ใช่เป็นลักษณะนิสัย ที่ทำให้คนต่างกันโดยผ่านระบบที่ช่วยให้ค่อย ๆ พบความสามารถเฉพาะบุคคลที่ไม่เหมือนกับคนอื่นและสามารถมีความสุขในชีวิตได้

จากประเด็นปัญหาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากรอบคิดเติบโตและความยืดหยุ่น ที่ส่งผลต่อการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร ผลจากการศึกษาในครั้งนี้จะเกิดประโยชน์แก่ผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานครตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการนำข้อค้นพบไปใช้เป็นแนวทางที่จะพัฒนาผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ที่มีการจัดการตนเองที่ดีเพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการจัดการตนเอง กรอบคิดเติบโต และความหยิ่งตัวของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกรอบคิดเติบโต ความหยิ่งตัว และการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อสร้างสมการทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

1. กรอบคิดเติบโตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. ความหยิ่งตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. กรอบคิดเติบโตและความหยิ่งตัวสามารถร่วมกันทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้ คือผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ในเขตการปกครองกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา ได้แก่ ผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 294 คน กำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และค่าความคลาดเคลื่อน 0.05 ผู้วิจัยได้ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการคำนวณกรณีไม่ทราบจำนวนประชากรในทุกเขตของกรุงเทพมหานคร โดยกำหนดตัวอย่างจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นจากหอพักในกรุงเทพมหานคร 50 เขต แบ่งเป็นหอพักในเขตการปกครอง 3 เขต ได้แก่ เขตเมืองชั้นใน: จัตุจักรได้เขตราชเทวี เขตเมืองชั้นกลาง: จัตุจักรได้เขตวังทองหลาง และเขตเมืองชั้นนอก: จัตุจักรได้เขตมีนบุรี จากนั้นเลือกแบบเจาะจงหอพักในเขตดังกล่าวที่เป็นของบริษัทเกรปิลล์ พร็อพเพอร์ตี้ ซึ่งมีประชากรจำนวน 1,100 คน (ข้อมูลจากบริษัทเกรปิลล์ พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด, 2565) และเลือกเจาะจงผู้ให้ความร่วมมือในการวิจัย จำนวน 294 คน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิด หลักการ และทฤษฎีจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตนเอง กรอบคิดเติบโตและความหยิ่งตัว เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ วัตถุประสงค์ของการวิจัย และบริบทของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. นำความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของการจัดการตนเอง กรอบคิดเติบโต และความหยิ่งตัว เขียนเป็นข้อคำถามในแบบวัด ประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา อาชีพ สถานภาพการสมรส รายได้ต่อเดือน ภูมิภาค
 - ส่วนที่ 2 แบบวัดกรอบคิดเติบโต เป็นลักษณะคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ
 - ส่วนที่ 3 แบบวัดความหยิ่งตัว เป็นลักษณะคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับจำนวน 15 ข้อ
 - ส่วนที่ 4 แบบวัดการจัดการตนเอง เป็นลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 27 ข้อ

3. ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทั้งฉบับด้วยการทดลองใช้แบบวัดกับผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ที่เป็นตัวแทนกลุ่มตัวอย่าง ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.200-0.724 ค่าความเที่ยงทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.879 ค่าความเที่ยงของแบบวัดกรอบคิดเติบโตเท่ากับ 0.832 แบบวัดความหยุนตัวเท่ากับ 0.860 และแบบวัดการจัดการตนเอง เท่ากับ 0.929

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลจาก คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกแบบวัดให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ที่พักอาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์ของบริษัทเกรปิลล์ พร็อพเพอร์ตี้ ใน 4 เขต จำนวน 294 คน
3. ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบวัดจากกลุ่มตัวอย่างกลับคืนมาด้วยตนเอง ได้แบบวัด 294 ฉบับ คิดเป็น 100%
4. นำแบบวัดที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากได้ข้อมูลจากผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 294 ชุด โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่วันที่ 1-10 พฤษภาคม 2566 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล แล้วแยกประเภทของข้อมูล ตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิด เพื่อง่ายต่อการวิเคราะห์และประมวลผลในระบบ
2. นำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว นำมาลงรหัส (coding) แล้วนำข้อมูลมาบันทึกลงในเครื่องคอมพิวเตอร์ เพื่อประมวลผลด้วยโปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถามและเพื่อทดสอบสมมติฐาน
3. วิเคราะห์คะแนนกรอบคิดเติบโต ความหยุนตัว และการจัดการตนเอง โดยแสดงค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับของคะแนน โดยนำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างกรอบคิดเติบโต ความหยุนตัว และการจัดการตนเอง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple correlation)
5. วิเคราะห์เพื่อหาสมการทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร โดยวิธีถดถอยพหุคูณ (Multiple regression)

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับกรอบคิดเติบโต ความหยุนตัว และการจัดการตนเอง แสดงด้วยตาราง ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการแปลความหมาย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับกรอบคิดเติบโตของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร จำแนกรายด้าน

กรอบคิดเติบโต	(\bar{X})	(S.D.)	การแปลความหมาย
1. ด้านความเชื่อความสามารถของตนเอง	3.94	.546	ระดับสูง
2. ด้านความท้าทาย	4.07	.483	ระดับสูง
3. ด้านแรงบันดาลใจ	3.93	.483	ระดับสูง
รวม	3.98	.462	ระดับสูง

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของกรอบคิดเติบโต โดยภาพรวมในระดับสูง ($\bar{X} = 3.98$) และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่ากรอบคิดเติบโตด้านความท้าทาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับสูง ($\bar{X} = 4.07$) รองลงมาเป็นกรอบคิดเติบโตด้านความเชื่อความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยในระดับสูง ($\bar{X} = 3.94$) และกรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ($\bar{X} = 3.93$)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความหยุนตัวของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร จำแนกรายด้าน

ความหยุนตัว	(\bar{X})	(S.D.)	การแปลความหมาย
1. ความมั่นคงทางอารมณ์	3.95	.494	ระดับสูง
2. ความหวังและกำลังใจ	3.96	.493	ระดับสูง
3. ความสามารถในการปรับตัว	4.03	.528	ระดับสูง
รวม	3.98	.449	ระดับสูง

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความหยุนตัวโดยภาพรวมระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าความหยุนตัวด้านความสามารถในการปรับตัวมีค่าเฉลี่ยสูงสุดในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$) รองลงมาเป็น ความหยุนตัวด้านความหวังและกำลังใจโดยมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก ($\bar{X} = 3.96$) และความหยุนตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{X} = 3.95$)

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร จำแนกรายด้าน

การจัดการตนเอง	(\bar{X})	(S.D.)	การแปลความหมาย
1. การจัดการการเงินโดย	3.95	.459	ระดับสูง
2. การจัดการความเครียดโดย	4.00	.473	ระดับสูง
3. การเห็นคุณค่าในตนเองโดย	3.98	.469	ระดับสูง
4. การตัดสินใจโดย	4.03	.442	ระดับสูง
5. การตั้งเป้าหมายโดย	4.09	.434	ระดับสูง
รวม	4.01	.382	ระดับสูง

จากตารางที่ 3 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการจัดการตนเองโดยภาพรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการจัดการตนเองด้านการตั้งเป้าหมายสูงสุดในระดับมาก ($\bar{X} = 4.09$) รองลงมาเป็น การจัดการตนเองด้านการตัดสินใจมีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$) รองลงมาเป็นการจัดการตนเองด้านการจัดการความเครียดมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$) การจัดการตนเองด้านการ

เห็นคุณค่าในตนเองมีค่าเฉลี่ยในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$) ส่วนเรื่องความหยุนตัวด้านการจัดการการเงินมีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในระดับมาก ($\bar{X} = 3.95$)

ตอนที่ 2 ผลการหาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบคิดเติบโต และความหยุนตัว กับการจัดการตนเอง ของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความหยุนตัว 3 ด้าน และกรอบคิดเติบโต 3 ด้าน กับการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	Y	X _{2.3}	X _{2.2}	X _{2.1}	X _{1.3}	X _{1.2}	X _{1.1}
การจัดการตนเอง (Y)	1.0						
ความหยุนตัวด้านความสามารถในการปรับตัว (X _{2.3})	.755**	1.0					
ความหยุนตัวด้านความหวังและกำลังใจ (X _{2.2})	.760**	.665**	1.0				
ความหยุนตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (X _{2.1})	.775**	.699**	.688**	1.0			
กรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ (X _{1.3})	.693**	.584**	.605**	.653**	1.0		
กรอบคิดเติบโตด้านความท้าทาย (X _{1.2})	.626**	.613**	.599**	.583**	.540**	1.0	
กรอบคิดเติบโตด้านความเชื่อความสามารถของตนเอง (X _{1.1})	.668**	.636**	.655**	.623**	.673**	.607**	1.0

** $p < 0.01$

จากตารางที่ 4 พบว่าความหยุนตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ความหยุนตัวด้านความหวังและกำลังใจ และความหยุนตัวด้านความสามารถในการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับมากกับการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = .775, .760, \text{ และ } .755$ ตามลำดับ) ส่วนกรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ กรอบคิดเติบโตด้านความเชื่อความสามารถของตนเอง และกรอบคิดเติบโตด้านความท้าทาย มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับการจัดการตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.693, 0.668, \text{ และ } .626$ ตามลำดับ)

ตอนที่ 3 การสร้างสมการทำนายโดยวิธีถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression)

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple regression) เพื่อทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร

ตัวแปรที่เข้าสมการทำนาย	B	SE _b	Beta	t	P-Value
ค่าคงที่ (Constant)	.975	.103		9.494	.000**
ความหยุนตัวของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร (X ₂)	.575	.042	.676	13.746	.000**
กรอบคิดเติบโตของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร (X ₁)	.187	.041	.227	4.612	.000**

Durbin-Watson = 1.531 $R = .869$ $R^2 = .755$ $R^2_{adj} = .754$ $F = 449.549$ **

** $p < .01$

จากตารางที่ 5 ความหยุนตัวและกรอบคิดเติบโตส่งผลต่อการจัดการตนเอง โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณสะสม (R) เท่ากับ .869 และค่าสัมประสิทธิ์ในการทำนาย (R^2) เท่ากับ .755 ทั้งสองตัวแปรสามารถร่วมกันทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร โดยรวมได้ร้อยละ 75.5

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression) เพื่อทำนายการจัดการตนเองด้วยตัวแปรรายด้านของความหุนตัวและตัวแปรรายด้านของกรอบคิดเติบโต

ตัวแปร	B	SE. _b	Beta	t	p-value.
ค่าคงที่ (Constant)	1.053	.114		10.559	
ความหุนตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (X _{2.1})	.210	.036	.271	5.758**	.000
ความหุนตัวด้านความหวังและกำลังใจ (X _{2.2})	.217	.034	.280	6.384**	.000
ความหุนตัวด้านความสามารถในการปรับตัว (X _{2.3})	.194	.032	.268	6.117**	.000
กรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ (X _{1.3})	.124	.026	.190	4.697**	.000

Durbin-Watson= 1.527 R = .870 R² = .757 R²_{adj} = .754 F = 224.896**

**p < 0.01

จากตารางที่ 6 พบว่า ความหุนตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ความหุนตัวด้านความหวังและกำลังใจ ความหุนตัวด้านความสามารถในการปรับตัว และกรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ สามารถร่วมกันทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร โดยรวมได้ร้อยละ 75.5

อภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง กรอบคิดเติบโตและความหุนตัวที่ส่งผลต่อการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยขออภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 เพื่อศึกษาระดับกรอบคิดเติบโต ความหุนตัว และการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร

1.1 ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร มีกรอบคิดเติบโตระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$) ทั้งนี้คาดว่าอาจเนื่องมาจากประสบการณ์ในชีวิต หรือการใช้ชีวิตการทำงานด้วยการเผชิญและแก้ปัญหาอย่างอดทนเพียรพยายาม และทำหลาย ๆ ครั้ง จนประสบความสำเร็จ ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าความสำเร็จเป็นเรื่องที่ยาก และต้องใช้เวลาในการปฏิบัติด้วยความมุ่งมั่น ตั้งใจ และอาจใช้เวลาหลายครั้ง จึงจะสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ Dweck (2006) ที่กล่าวว่าผู้ที่มีกรอบคิดเติบโตมีความเชื่อในความสามารถและสติปัญญาที่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ด้วยการฝึกฝน ลงมือทำ สะสมประสบการณ์ จึงค่อย ๆ พัฒนาขึ้น และหาวิธีการใหม่ ๆ ในการปฏิบัติด้วยความอดทน รอคอย ในที่สุดก็ประสบความสำเร็จ ทำให้ผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ เกิดการเรียนรู้และมั่นใจว่าความสำเร็จเกิดจากความเพียรพยายาม อดทนและการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านทั้ง 3 ของกรอบคิดเติบโต ได้แก่ ความท้าทาย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{X} = 4.07$) รองลงมาคือ ความเชื่อในความสามารถของตนเอง ($\bar{X} = 3.94$) และแรงบันดาลใจ ($\bar{X} = 3.93$) ตามลำดับ ที่พบค่าเฉลี่ยในระดับมากทุกด้าน อาจจะเป็นเนื่องจากผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ ที่จะทำงานที่ยาก ใช้ความคิดใหม่ ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงสู่ความสำเร็จ มีการวางแผนแบบมุ่งการเรียนรู้และการรับมือกับความล้มเหลว ไม่ย่อท้อ แต่หากเพียรเรียนรู้และกล้าเผชิญปัญหา และหาวิธีการใหม่ ๆ เอาชนะปัญหาและอุปสรรค มีความกล้าหาญจะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และมองความล้มเหลวเป็นการเรียนรู้และเป็นโอกาสพัฒนาตนเองมากขึ้นและสร้างแรงบันดาลใจจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับ Dweck (2006) อธิบายลักษณะของคนที่มีกรอบคิดเติบโตว่าชอบความท้าทาย กล้าเผชิญกับความล้มเหลว ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคและค้นหาแรงบันดาลใจจากความสำเร็จของผู้อื่น นำคำวิจารณ์มาปรับปรุงพัฒนาตนเอง

1.2 ผลการวิจัยเกี่ยวกับระดับความหยุนตัวของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร พบในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$) อาจเนื่องมาจากผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ ต้องเผชิญกับปัญหาบ่อยครั้ง จึงเรียนรู้ที่จะปรับตัว ปรับใจในการแก้ปัญหามากกว่าใช้อารมณ์ และมุ่งมั่นกับผลสัมฤทธิ์ของงาน และฟื้นคืนสภาพเดิมได้เร็ว และมองปัญหาเป็นการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับ Southwick et al. (2004) พบว่าความหยุนตัวคือความสามารถพิเศษต่อความทันทาน ความยากลำบาก และสามารถผ่านพ้นมรสุมและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพโดยสามารถกลับมาอยู่ในสภาพเดิมก่อนมีปัญหาก็ได้และ Rutter (1985) อธิบายว่าผู้ที่มีความหยุนตัว มีความรู้สึกกว่าตัวเองมีคุณค่า มีความเชื่อความสามารถของตนเองและสามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่น สิ่งสมประสงค์ชีวิตและมีทักษะทางสังคม

1.3 ผลการวิจัยเกี่ยวกับระดับการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.01$) เนื่องมาจากผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร พยายามจะควบคุมพฤติกรรมของตนเองด้านต่าง ๆ ด้านเป้าหมาย ความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง แทนที่จะควบคุมจากปัจจัยภายนอก เพื่อจัดการชีวิต ดูแลชีวิตให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และประสบความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับ Gerhardt (2010) ที่ว่าผู้ที่มีทักษะการจัดการตนเองจะบริหารเวลาโดยมีการตั้งเป้าหมาย การทำงานมีการวางแผนและสามารถควบคุมให้เป็นไปตามเป้าหมาย และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเพื่อความสำเร็จในอาชีพ การงาน และคุณภาพชีวิต ดังที่ Shatté (2017) อธิบายว่า การจัดการตนเองประกอบด้วย การบริหารเวลา การสร้างแรงบันดาลใจ การจัดการความเครียด การตั้งเป้าหมาย และการพัฒนาตน เป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดการตนเองให้บรรลุเป้าหมาย ความสำเร็จ

2. ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบคิดเติบโต และความหยุนตัวกับการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร

เนื่องจากยังไม่ปรากฏงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรกรอบคิดเติบโต ความหยุนตัวและการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ การอภิปรายผลวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขออ้างอิงการอธิบายจากงานวิจัยของ Murphy and Reeves (2021) ที่อธิบายว่ากรอบคิดเติบโตของบุคคลกับขององค์กรมีความสัมพันธ์กัน และ Liang and Cao (2021) พบว่าความหยุนตัวของพนักงานมีความสัมพันธ์กับความหยุนตัวขององค์กร

ดังนั้นจากงานวิจัยนี้จึงทำให้เชื่อได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรพยากรณ์ คือกรอบคิดเติบโต ด้านความเชื่อในความสามารถของตนเอง กรอบคิดเติบโตด้านความท้าทาย และกรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการตนเองในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$) แสดงว่าผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ทำงาน มีการประกอบอาชีพอาจทำงานในองค์กรที่มีการเสริมสร้างทั้งกรอบคิดเติบโต และความหยุนตัว จึงทำให้เป็นบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเอง สามารถทำได้สำเร็จด้วยความเพียรพยายาม อดทน ซึ่งงานวิจัยของ Liu and Tong (2022) พบว่าผู้ที่ทำงานในเมืองใหญ่ที่มีกรอบคิดเติบโต มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมนวัตกรรม (innovative behavior) ที่สามารถออกแบบชีวิตตนเองได้เป็นอย่างดี Yeager and Dweck (2020) อธิบายว่ากรอบคิดเติบโตช่วยให้บุคคลมีความหยุนตัว ดังนั้นผู้ที่อาศัยในอพาร์ทเมนต์ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนทำงานจึงมีความเชื่อว่าเป็นความล้มเหลวชั่วคราว และรู้สึกท้าทายที่จะลองพยายามใหม่ หาแนวทางใหม่ วิธีการใหม่ หรือ หาแรงบันดาลใจจากตัวแบบความสำเร็จของผู้อื่น ทำให้สามารถจัดการตนเองได้ในระดับมาก กล่าวคือ มีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองยึดเป้าหมายที่กำหนดในการปฏิบัติทำตามแผนงาน สามารถควบคุมจัดการตนเองได้ รวมทั้งสามารถจัดการความเครียดได้ด้วย

ความหยุนตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ความหยุนตัวด้านความหวังและกำลังใจ และความหยุนตัวด้านความสามารถในการปรับตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์

กรุงเทพมหานคร สอดคล้องกับ Kuntz et al. (2017) ที่กล่าวไว้ว่าองค์กรที่มีความยืดหยุ่นย่อมส่งผลให้บุคลากรมีความยืดหยุ่นในด้านต่าง ๆ นำไปสู่การจัดการชีวิตให้มีสุขภาวะที่ดี และ Chan et al. (2022) เสนอแนว คิดเรื่องความยืดหยุ่นในกลุ่มพนักงานว่าหมายถึงความสามารถในการปรับตัวและใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งทำให้พนักงานสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและความยากลำบากในที่ทำงานได้ดีขึ้น

เนื่องจากผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์เป็นผู้ที่ประกอบอาชีพ มีความมั่นคงทางอารมณ์ควบคุมอารมณ์ได้ มีสติ ควบคุมความคิด ด้วยการยอมรับผลหรือความผิดพลาดอย่างมีสติ ไม่ก้าวร้าว หรือเสียขวัญ แต่สงบและค่อย ๆ คิดหาทางแก้ไขวิกฤติ มีกำลังใจที่จะแก้ไขความผิดพลาดหรือวิกฤติ และอาจปรับวิกฤติให้เป็นโอกาส ทำให้สามารถจัดการตนเองได้เห็นคุณค่าตนเอง จัดการความเครียด จัดการการเงิน การตัดสินใจ และยึดเป้าหมายที่กำหนดไว้

3. ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ร่วมกันทำนายการจัดการตนเอง ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย พบว่าตัวแปรกรอบคิดเติบโตและความยืดหยุ่นตัวสามารถร่วมกันทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 75.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าความยืดหยุ่นตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นตัวด้านความหวังและกำลังใจ ความยืดหยุ่นตัวด้านความสามารถในการปรับตัว และกรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ สามารถร่วมกันทำนายการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 75.5 โดยที่น้ำหนักในการทำนายของตัวแปรแต่ละตัว พบว่า ความยืดหยุ่นตัวด้านความหวังและกำลังใจ มีอำนาจในการทำนายการจัดการตนเองมากกว่าความยืดหยุ่นตัวด้านความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านความสามารถในการปรับตัว รวมทั้งมากกว่ากรอบคิดเติบโตด้านแรงบันดาลใจ ความสามารถในการร่วมกันทำนายการจัดการตนเองของตัวแปรรายด้านทั้ง 4 ตัวแปร อธิบายได้ว่า ตัวแปรทั้งหมดนี้มีความสัมพันธ์กันในลักษณะที่แต่ละตัวแปรสนับสนุนและเสริมสร้างซึ่งกันและกัน (American Psychological Association, 2020; Miller, 2020; Jing & Kim, 2021) ทั้งนี้ความมั่นคงทางอารมณ์เป็นพื้นฐานสำหรับความยืดหยุ่น ความหวังและการให้กำลังใจช่วยกระตุ้นความพากเพียร ความสามารถในการปรับตัวช่วยให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ กรอบคิดเติบโตช่วยสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และทักษะการจัดการตนเองช่วยให้มีสมาธิและแรงจูงใจ ทั้งหมดนี้ร่วมกันสร้างกรอบการทำงานที่แข็งแกร่งสำหรับการพัฒนาตนเองและความยืดหยุ่น

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่า ทั้งกรอบคิดเติบโตและความยืดหยุ่นตัวส่งผลต่อการจัดการตนเองของผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ ดังนั้นจึงควรเผยแพร่ความรู้ด้านกรอบคิดเติบโต ความยืดหยุ่นตัว และการจัดการตนเอง แก่ผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต อาจเผยแพร่ผ่านทางไลน์กลุ่มของผู้ที่พักอาศัย จัดทำป้ายนิเทศให้ความรู้และแนวปฏิบัติตน โดยติดในบริเวณต่าง ๆ ของอาคารอพาร์ทเมนต์ส่วนกลาง เช่น ในลิฟท์ ห้องสันทนาการ หรือสถานที่ออกกำลังกาย

2. สร้างความตระหนักให้กับเจ้าของอพาร์ทเมนต์ เพื่อให้จัดกิจกรรมสร้างเสริมทั้งกรอบคิดเติบโต ความยืดหยุ่นตัว และการจัดการตนเองให้กับผู้พักอาศัยตามความสามารถของแต่ละอพาร์ทเมนต์ โดยบูรณาการเข้ากับกิจกรรมที่เจ้าของเคยจัดให้กับผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์อยู่แล้ว เช่น กิจกรรมทำบุญปีใหม่ สงกรานต์ หรือจัดเป็นวาระพิเศษ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ไม่ได้ศึกษาสถานภาพที่แตกต่างกันของผู้พักอาศัย งานวิจัยต่อไปจึงควรศึกษาเปรียบเทียบผู้ที่พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ กรุงเทพมหานคร เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพทางเศรษฐกิจ อาชีพ ประสบการณ์การอยู่อาศัยในอพาร์ทเมนต์ เป็นต้น ผลการเปรียบเทียบจะช่วยให้เข้าใจลักษณะบุคคลของผู้พักอาศัยที่มีผลต่อระดับกรอบคิดเติบโต ความหยุนตัว และการจัดการตนเอง
2. ควรมีการวิจัยเพื่อเสริมสร้างความสามารถให้กับผู้พักอาศัย งานวิจัยที่ผ่านมาส่วนมากศึกษากลยุทธ์การตลาดการให้บริการของอพาร์ทเมนต์ ยังไม่มีการวิจัยด้านจิตวิทยาที่พัฒนากลยุทธ์เสริมสร้างระดับกรอบคิดเติบโต ความหยุนตัว และการจัดการตนเองสำหรับผู้พักอาศัยในอพาร์ทเมนต์ ซึ่งมีลักษณะและข้อจำกัดที่แตกต่างไปจากกลุ่มบุคคลอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กรมโยธาธิการและผังเมือง. (2566). *ขนาดประชากรระดับภาค จำแนกรายจังหวัด ตั้งแต่ พ.ศ. 2540 - พ.ศ.2566*.
<https://office.dpt.go.th/stbd/th/statistic-population-powerbi>
- กองยุทธศาสตร์บริหารจัดการ สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล. (2564). *สถิติกรุงเทพมหานคร ประจำปี 2565*.
<https://webportal.bangkok.go.th/pipd/page/sub/26222>
- กรมยุทธศาสตร์บริหารจัดการ. (2565). *สถิติประชากร และความหนาแน่นในกรุงเทพมหานคร*. สำนักยุทธศาสตร์และประเมินผล กรุงเทพมหานคร.
<https://webportal.bangkok.go.th/pipd/page/sub/26222/3-2565>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2563*. คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, <https://www.dmh-elibrary.org/items/show/334>
- ณิชารัตน์ อัครมณี. (2562). ทศนคติของผู้อยู่อาศัยต่อลักษณะคอนโดมิเนียมที่ส่งเสริมสุขภาวะในการอยู่อาศัย. *สารศาสตร์*, 3, 339-351.
<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/sarasatr/article/view/187570/152935>
- บริษัท เกรบิลล์พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด. (2565). *ข้อมูลผู้เช่าอพาร์ทเมนต์* [เอกสารไม่ได้ตีพิมพ์].
 บริษัท เกรบิลล์พร็อพเพอร์ตี้ จำกัด.
- ปยุตธนา นิยมเสน และ เอกศิริ นิยมศิลป์. (2564). แนวทางสู่ความสำเร็จในการประกอบธุรกิจห้องเช่าอพาร์ทเมนต์ในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารการบริหารนิติบุคคลและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 7(4), 1-15.
<https://so04.tci-thaijo.org/index.php/jsa-journal/article/view/245973/169724>
- พจนารถ อิมสอน และ ไพบุลย์ อาซารุงโรจน์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเช่าอพาร์ทเมนต์ของผู้บริโภคในเขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร. *วารสารบริหารธุรกิจศรีนครินทรวิโรฒ*, 6(2), 134-144.
<https://ejournals.swu.ac.th/index.php/MBASBJ/article/view/6278/5931>
- สุดารัตน์ รักบำรุง และ ศรีณยพงศ์ เทียงธรรม. (2552). *ปัจจัยที่มีผลต่อความพึงพอใจของผู้อยู่อาศัยในคอนโดมิเนียมในเขตกรุงเทพมหานคร*. การประชุมทางวิชาการ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ 2552.
- เอกพล วงศ์ภัทรกุล. (2559). *การศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการอพาร์ทเมนต์บนพื้นที่ห้วยขวาง*. [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU e-Thesis (Thammasat University).
- American Psychological Association. (2020). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2015/TU_2015_5702034967_2738_2511.pdf

- Chan, C. K., Fang, ZT. J., Cheung, HW. C., Luk, T. SK., Leung, K. H., & Chen, X. (2022). The interplay of growth mindset and self-compassion with psychological resilience among Chinese emerging adults during the COVID-19 Pandemic. In: Leontopoulou, S., Delle Fave, A. (eds) *Emerging adulthood in the COVID-19 Pandemic and other crises: Individual and relational resources. Cross-cultural advancements in positive psychology*, vol 17. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22288-7_8
- Davis, N. J. (1999). *Resilience: Status of the research and research-based programs*. U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040–1048. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.10.1040>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. S. (2021). Toward an integrative theory of motivation, personality, and development. In O. P. John & R. W. Robins (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (4th ed., pp. 83–103). The Guilford Press.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Flynn, P. J., Bliese, P. D., Korsgaard, M. A., & Cannon, C. (2021). Tracking the process of resilience: How emotional stability and experience influence exhaustion and commitment trajectories. *Group & Organization Management*, 46(4), 692-736. <https://doi.org/10.1177/10596011211027676>
- Gerhardt, S. (2010). *The selfish society: How we all forgot to love one another and made money instead* (p. 115). Simon & Schuster.
- Jing, L., & Kim, Y. (2021). Structural Relationships among Self-Management, Self-Resilience, and Adaptability to Chinese and Korean College Life in Physical Education Majors. *Iranian Journal of Public Health*, 50(6), 1213-1223. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i6.6420>
- Kuntz, J. R. C., Malinen, S., & Näswall, K. (2017). Employee resilience: Directions for resilience development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69(3), 223–242. <https://doi.org/10.1037/cpb0000097>
- Liang, F., & Cao, L. (2021). Linking employee resilience with organizational resilience: The roles of coping mechanism and managerial resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1063-1075. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S318632>
- Liu, Q., & Tong, Y. (2022). Employee Growth Mindset and Innovative Behavior: The Roles of Employee Strengths Use and Strengths-Based Leadership. *Frontiers in Psychology*, 13, 814154. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814154>
- Miller, K. D. (2020). 5+ Ways to Develop a Growth Mindset Using Grit & Resilience. <https://positivepsychology.com/5-ways-develop-grit-resilience/>

- Murphy, M. C., & Reeves, S. L. (2021). Personal and organizational mindsets at work. *Research in Organizational Behavior*, 39(2), 100121. <http://dx.doi.org/10.1016/j.riob.2020.100121>
- Porter, J. (2019). How to move from self-awareness to self-improvement. *Harvard Business review*. <https://hbr.org/2019/06/how-to-move-from-self-awareness-to-self-improvement>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the Face of Adversity: Protective Factors and Resistance to Psychiatric Disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611. <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- Shatté, A., Perlman, A., Smith, B., & Lynch, W. D. (2017). The positive effect of resilience on stress and business outcomes in difficult work environments. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59(2), 135-140. <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000000914>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- United Nations. (2019). *Sustainable Development Goals Report 2019*. Department of Economic and Social Affairs. <https://unstats.un.org/sdgs/report/2019/>
- Yates, B. T. (1985). *Self-management: the science and art of helping yourself*. Wadsworth Pub.
- Yates, B. T. (1986). *Applications in self-management*. Wadsworth Pub.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis*. (3rd Ed.). Harper and Row.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2020). What can be learned from growth mindset controversies? *Am. Psychol.* 75, 1269–1284. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000794>
-