

มาตรวัดการให้อภัย (The Heartland Forgiveness Scale (HFS))

ทอมป์สัน ลอรา เอมเฮอร์¹

รัก ชุณหกาญจน์²

ข้อแนะนำ : ในช่วงชีวิตของเรา สิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นอาจเกิดจากการกระทำของตนเอง การกระทำของบุคคลอื่น หรือจากสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ภายหลังจากที่เหตุการณ์เหล่านั้นเกิดขึ้น บุคคลจะมีความคิดหรือมีความรู้สึกต่อตนเอง ผู้อื่น หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ให้คุณคิดว่าคุณสามารถตอบสนองต่อเหตุการณ์อันเลวร้ายนั้นได้อย่างไรให้อ่านข้อความในแต่ละประโยคและใส่ตัวเลขหน้าประโยค ตามระดับของความรู้สึก (จากระดับ 1-7 ข้างล่าง) ที่เป็นคำอธิบายที่ดีที่สุดว่า โดยทั่วไปคุณตอบสนองต่อเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด กรุณาตอบให้ตรงกับความรู้สึกของคุณให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|--------------------------|-------|------------------|---|---------------|---|----------------|
| ไม่จริงเด็ดขาด | | มักจะไม่ค่อยจริง | | มักจะเป็นจริง | | เป็นจริงที่สุด |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 1. | แม้ว่าในตอนแรกฉันจะรู้สึกแสบที่ทำให้ผิดพลาด แต่เมื่อเวลาผ่านไปฉันก็สามารถคลายความรู้สึกนั้นลงได้ | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 2. | ฉันยังคงโกรธตนเอง ในสิ่งที่ไม่ดีซึ่งฉันได้กระทำลงไป | | | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 3. | การเรียนรู้จากสิ่งที่ไม่ดีซึ่งได้เคยทำลงไป ช่วยให้ฉันผ่านพ้นสถานการณ์เหล่านั้นมาได้ | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 4. | มันเป็นเรื่องยากที่ฉันจะยอมรับตนเองได้ หากว่าฉันคือผู้ที่ทำให้เกิดความผิดพลาด | | | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 5. | เวลาทำให้ฉันเข้าใจถึงความผิดพลาดที่ได้เคยกระทำมา | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 6. | ฉันไม่อาจหยุดการตำหนิตนเองโดยเฉพาะสิ่งที่ไม่ดีซึ่งฉันเคยรู้สึก เคยคิด เคยพูด หรือเคยกระทำ | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 7. | ฉันจะลงโทษอย่างต่อเนื่องกับคนที่เคยทำในสิ่งที่ฉันคิดว่ามันผิด | | | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 8. | เวลาทำให้ฉันเข้าใจข้อผิดพลาดที่คนอื่นได้กระทำลงไป | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 9. | ฉันจะทำทุกอย่างให้มันยากยิ่งขึ้นสำหรับใครก็ตามที่ทำให้ฉันรู้สึกเจ็บปวด | | | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 10. | แม้ว่าบางคนจะทำให้ฉันเจ็บปวดในอดีต สุดท้ายฉันยังสามารถมองว่าเขาก็เป็นคนดี | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 11. | ถ้าคนอื่นทำไม่ดีต่อฉัน ฉันก็จะคิดไม่ดีกับเขาตลอดไป | | | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 12. | เมื่อใครบางคนทำให้ฉันผิดหวัง ฉันสามารถข้ามผ่านมันไปได้ในที่สุด | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 13. | เมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีผิดพลาดเกิดขึ้นด้วยเหตุผลที่ไม่สามารถควบคุมได้ ฉันมักจะคิดในเชิงลบ | | | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 14. | เวลาจะทำให้ฉันสามารถเข้าใจสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 15. | ถ้าฉันผิดหวังจากสถานการณ์ที่ฉันไม่สามารถควบคุมได้ ฉันจะยังคงมีความคิดที่ไม่ดีเกี่ยวกับสถานการณ์นั้นอยู่ตลอดเวลา | | | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 16. | ในที่สุดฉันก็สามารถยอมรับทำให้กับสถานการณ์ที่แย่ๆในชีวิตได้ | | | |
| <input type="radio"/> | _____ | 17. | เป็นเรื่องที่ยากจริงๆสำหรับฉันในการยอมรับสถานการณ์ที่เลวร้าย ซึ่งไม่เป็นความผิดของใคร | | | |
| <input type="checkbox"/> | _____ | 18. | ในที่สุดฉันก็หยุดความคิดไม่ดีเกี่ยวกับสถานการณ์เลวร้ายที่อยู่นอกเหนือการควบคุมได้ | | | |

¹ ผู้สร้างมาตรวัดการให้อภัย

² ผู้ถอดความภาษาไทย อาจารย์ประจำ ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การให้คะแนนและการแปลผลมาตรวัดการให้อภัย Heartland Forgiveness Scale

การให้คะแนน (Scoring)

ให้ใส่คะแนนของแต่ละข้อคำถามลงใน รูปสี่เหลี่ยม หรือวงกลมที่อยู่ด้านหน้าคำตอบ โดยมี การดำเนินการดังนี้

1. การให้คะแนนสำหรับข้อความที่มีรูปสี่เหลี่ยมอยู่ด้านหน้าของคำตอบ
สำหรับข้อความที่มีรูปสี่เหลี่ยมอยู่ด้านหน้า ประกอบด้วยข้อความ ข้อที่ 1, 3, 5, 8, 10, 12, 14, 16 และ 18 คะแนนที่ได้จะเป็นตัวเลขที่คุณได้เขียนเป็นคำตอบ ดังนั้นคะแนนของแต่ละข้อจะ เขียนด้วยตัวเลขที่เป็นคำตอบ ตัวอย่างเช่น ถ้าคำตอบ คือ หมายเลข 6 คะแนนที่คุณจะได้ คือ 6 คะแนน ให้คุณเขียนคะแนนลงในช่องสี่เหลี่ยมที่อยู่ด้านหน้าของคำตอบของข้อความนั้น
2. การให้คะแนนสำหรับข้อความที่มีรูปวงกลมอยู่ด้านหน้าของคำตอบ
สำหรับข้อความที่มีวงกลมอยู่ด้านหน้า ประกอบด้วยข้อความ ข้อที่ 2, 4, 6, 7, 9, 11, 13, 15 และ 17 การให้คะแนนจะไม่เหมือนกับตัวเลขที่เป็นคำตอบ แต่ข้อคำถามเหล่านี้ จะมีการกลับค่า ของคะแนน (ตัวอย่างเช่น ถ้าคำตอบที่เขียน คือ 1 คะแนนที่จะได้ คือ 7 และถ้าคำตอบที่เขียน คือ 7 คะแนนที่จะได้ คือ 1 เป็นต้น) จงใช้ตารางการให้คะแนนด้านล่าง เพื่อใส่คะแนนที่ถูกต้องลงในวงกลมที่อยู่หน้าตัวเลขคำตอบในแต่ละข้อ ตัวอย่างเช่น ถ้าคุณเขียนคำตอบเป็นเลข 6 คะแนนที่คุณจะได้ คือ 2 ให้คุณเขียนเลข 2 ลงในวงกลมที่อยู่ด้านหน้าของคำตอบของข้อความนั้น

ตัวเลขคำตอบ	คะแนนที่ได้
1	7
2	6
3	5
4	4
5	3
6	2
7	1

การรวมคะแนน และการแปลผล (Calculate and Interpret)

การรวมคะแนนและการแปลผล ในส่วนของการให้อภัยตนเอง (Forgiveness of Self Subscale)

การรวมคะแนน : ให้รวมคะแนนที่ได้ จากข้อที่ 1 ถึง ข้อที่ 6 ผลลัพธ์ที่ได้ คือ คะแนนการให้อภัยตนเอง

การแปลผลคะแนน : คะแนนที่ได้ในส่วนของการให้อภัยตนเอง แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบมีแนวโน้มในการที่จะให้อภัยกับตนเองเป็นอย่างไร ถ้าได้คะแนนสูงแสดงว่ามีระดับการให้อภัยตนเองสูง และถ้ามีคะแนนต่ำแสดงว่ามีระดับการให้อภัยในตนเองต่ำ มีรายละเอียดดังนี้

- คะแนน 6 ถึง 18 หมายถึง คุณเป็นผู้ที่มักจะไม่ให้ภัยตนเอง
- คะแนน 19 ถึง 29 หมายถึง ในบางครั้งคุณก็ให้อภัยตนเอง และในบางครั้งคุณก็ไม่ให้อภัยตนเอง ซึ่งแสดงว่า คุณเป็นผู้ที่มีทั้งการให้อภัยตนเองและไม่ให้อภัยตนเอง ในระดับที่พอๆกัน
- คะแนน 30 ถึง 42 หมายถึง คุณเป็นผู้ที่มักจะให้อภัยกับตนเองเสมอ

การรวมคะแนนและการแปลผล ในส่วนของการให้อภัยผู้อื่น (Forgiveness of Others Subscale)

การรวมคะแนน : ให้รวมคะแนนที่ได้ จากข้อที่ 7 ถึง ข้อที่ 12 ผลลัพธ์ที่ได้ คือ คะแนนการให้อภัยผู้อื่น

การแปลผลคะแนน : คะแนนที่ได้ในส่วนของการให้อภัยผู้อื่นนี้ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบมีแนวโน้มในการที่จะให้อภัยผู้อื่นเป็นอย่างไร ถ้ามีคะแนนสูง แสดงว่าเป็นผู้ที่มีระดับของการให้อภัยผู้อื่นสูง และถ้ามีคะแนนต่ำ แสดงว่าเป็นผู้ที่มีระดับของการให้อภัยกับผู้อื่นต่ำ มีรายละเอียดดังนี้

- คะแนน 6 ถึง 18 หมายถึง คุณเป็นผู้ที่มักจะไม่ใช่ให้อภัยกับผู้อื่น
- คะแนน 19 ถึง 29 หมายถึง ในบางครั้งคุณก็ให้อภัยผู้อื่น และในบางครั้งคุณก็ไม่ให้อภัยผู้อื่น ซึ่งแสดงว่าคุณเป็นผู้ที่มีทั้งการให้อภัยผู้อื่นและไม่ให้อภัยผู้อื่นในระดับที่พอๆกัน
- คะแนน 30 ถึง 42 หมายถึง คุณเป็นผู้ที่มักจะให้อภัยกับผู้อื่นอยู่เสมอ

การรวมคะแนนและการแปลผล ในส่วนของการให้อภัยต่อสถานการณ์ (Forgiveness of Situation Subscale)

การรวมคะแนน : ให้รวมคะแนนที่ได้ จากข้อที่ 13 ถึง ข้อที่ 18 ผลลัพธ์ที่ได้ คือ คะแนนการให้อภัยต่อสถานการณ์

การแปลผลคะแนน : คะแนนที่ได้ในส่วนของการให้อภัยต่อสถานการณ์ แสดงให้เห็นว่า ผู้ตอบมีแนวโน้มที่มีต่อสถานการณ์ เหตุการณ์ หรือภาวะเชิงลบที่อยู่นอกเหนือจากการควบคุมของบุคคล (เช่น ความเจ็บป่วยหรือภัยพิบัติทางธรรมชาติ) ถ้ามีคะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้ที่มีระดับของการให้อภัยต่อสถานการณ์สูง และถ้ามีคะแนนต่ำแสดงว่าเป็นผู้ที่มีระดับของการให้อภัยต่อสถานการณ์ต่ำ มีรายละเอียดดังนี้

- คะแนน 6 ถึง 18 หมายถึง คุณเป็นผู้ที่มักจะไม่ใช่ให้อภัยกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้
- คะแนน 19 ถึง 29 หมายถึง ในบางครั้งคุณก็ให้อภัยกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ และในบางครั้งคุณก็ไม่ให้อภัยกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ซึ่งแสดงว่าคุณเป็นผู้ที่มีทั้งการให้อภัยกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ และไม่ให้อภัยกับสถานการณ์ในระดับที่พอๆกัน
- คะแนน 30 ถึง 42 หมายถึง คุณเป็นผู้ที่มักจะให้อภัยกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้เสมอ

การรวมคะแนนและแปลผลคะแนนรวมของมาตรวัด Heartland Forgiveness Scale

การรวมคะแนน : รวมคะแนนที่ได้จาก ส่วนที่เป็นการให้อภัยตนเอง การให้อภัยผู้อื่น และการให้อภัยต่อสถานการณ์ (หรือรวมคะแนนที่ได้ตั้งแต่ข้อความที่ 1 จนถึง ข้อความที่ 18) ผลลัพธ์ที่ได้ คือ คะแนนการให้อภัยของผู้ตอบ

การแปลผลคะแนน : คะแนนการให้อภัยที่ได้ แสดงให้เห็นว่าผู้ตอบมีแนวโน้มในลักษณะของการให้อภัยตนเอง ผู้อื่น หรือสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้เป็นอย่างไร ถ้าได้คะแนนสูงแสดงว่ามีระดับของการให้อภัยสูง และถ้าได้คะแนนต่ำแสดงว่ามีระดับของการให้อภัยต่ำ มีรายละเอียดดังนี้

- คะแนน 18 ถึง 54 หมายถึง คุณมักจะไม่ใช่ให้อภัยกับตนเอง ไม่ใช่ให้อภัยกับผู้อื่น และไม่ใช่ให้อภัยกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้
- คะแนน 55 ถึง 89 หมายถึง ในบางครั้งคุณมีการให้อภัยตนเอง ให้อภัยผู้อื่น และให้อภัยต่อสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ แต่ในบางครั้งคุณก็ไม่ให้อภัย ซึ่งแสดงว่าโดยภาพรวมคุณเป็นผู้ที่มีทั้งให้อภัยและไม่ให้อภัย ในระดับที่พอๆกัน

- คะแนน 90 ถึง 126 หมายถึง คุณเป็นคนที่มีมักจะให้อภัยตนเอง ผู้อื่น และสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้เสมอ

คุณสามารถเขียนคะแนนในส่วนต่าง ๆ และคะแนนรวมลงในตารางข้างล่างนี้

มาตรวัด ระดับการให้อภัย Heartland Forgiveness Scale	คะแนนที่ได้
การให้อภัยตนเอง (ข้อที่ 1 ถึง ข้อที่ 6)	
การให้อภัยผู้อื่น (ข้อที่ 7 ถึง ข้อที่ 12)	
การให้อภัยต่อสถานการณ์ (ข้อที่ 13 ถึง ข้อที่ 18)	
การให้อภัย (ข้อที่ 1 ถึง ข้อที่ 18)	