

Research Article

FACTORS AFFECTING RESILIENCE OF SECONDARY STUDENTS IN THE SECONDARY
EDUCATIONAL SERVICE AREA OFFICE PHITSANULOK AND UTTARADIT

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์

Received: October 31, 2024

Revised: November 18, 2024

Accepted: November 21, 2024

Pornpan Yodmueang^{1*} and Nanthima Nakaphong Asvaraksha²

พรพรรณ ยอดเมือง^{1*} และนันทิมา นาคาพงศ์ อัสวรักษ์²

^{1,2}Faculty of Education, Naresuan University

^{1,2}คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

*Corresponding Author, E-mail: ppym.241140@gmail.com

Abstract

The purpose of this research were 1) To study the factors affecting resilience of secondary students in the secondary educational service area office Phitsanulok and Uttaradit. 2) To create forecast formulas to predict the factors affecting resilience of secondary students in the secondary educational service area office Phitsanulok and Uttaradit. The sample were 150 students, secondary students in the secondary educational service area office Phitsanulok and Uttaradit by using multistage sampling. The research instrument used to collect data was the 5 point Likert scale questionnaire with 50 questions factors affecting resilience, consisting of 5 factors: the self-esteem factor (X_1), the good relationship factor (X_2), the optimism factor (X_3), the adaptability factor (X_4) the coping factor (X_5) and resilience (Y). Data were analyzed using Mean, Standard Deviation and multiple regression analysis using Enter method. The research results found that 1) various factors had an influence resilience of secondary students in the secondary educational service area office Phitsanulok and Uttaradit, a total of 6 variables including the optimism factor (X_3) has an influence value of 0.28, the coping factor (X_5) has an influence value of 0.25, the good relationship factor (X_2) has an influence value of 0.25 and the adaptability factor (X_4) has an influence value of 0.17 with statistical significance at the .05 level and the self-esteem factor (X_1) has an influence value of 0.12 2) could create forecast formulas as follows:

The raw score formula can be written in terms as follows:

$$Y = -0.12 + 0.28X_3^* + 0.25X_5^* + 0.25X_2^* + 0.17X_4^* + 0.12X_1$$

The standard score formula can be written in terms as follows:

$$Z = 0.24Z_3^* + 0.24Z_5^* + 0.20Z_2^* + 0.18Z_4^* + 0.10Z_1$$

Keywords: Factors, Resilience, Secondary Students

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 และ 2) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 150 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสอบถามจำนวน 50 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งประกอบด้วย 6 ตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_1) ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (X_2) ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี (X_3) ปัจจัยการปรับตัว (X_4) ปัจจัยการเผชิญปัญหา (X_5) และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Y) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณโดยวิธี Enter โดยวิธีนำตัวแปรเข้าทั้งหมด ผลการวิจัย พบว่า 1) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ รวมทั้งสิ้น 5 ตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี (X_3) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.28 ปัจจัยการเผชิญปัญหา (X_5) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (X_2) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 ปัจจัยการปรับตัว (X_4) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_1) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.12 และ 2) สามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปของคะแนนดิบ ดังนี้

$$Y = -0.12 + 0.28X_3^* + 0.25X_5^* + 0.25X_2^* + 0.17X_4^* + 0.12X_1$$

สมการพยากรณ์ในรูปของคะแนนมาตรฐาน ดังนี้

$$Z = 0.24Z_3^* + 0.24Z_5^* + 0.20Z_2^* + 0.18Z_4^* + 0.10Z_1$$

คำสำคัญ: ปัจจัย ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ระดับชั้นมัธยมศึกษา

บทนำ (Introduction)

เมื่อตระหนักถึงสภาพสังคมปัจจุบันที่เกิดความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา คำถามที่น่าจะเกิดขึ้นกับครูหลายคน คือเราจะสร้างภูมิคุ้มกันต่ออุปสรรคในชีวิตของลูกศิษย์ที่มีทั้งความท้าทายและซับซ้อนมากขึ้นได้อย่างไร แล้วจะอย่างไรให้ลูกศิษย์สามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์ที่พวกเขาต้องเผชิญ ทักษะที่จะมาช่วยให้ครูคลายความกังวลและเป็นความหวังในการเอาชนะปัญหา นั่นคือการบ่มเพาะทักษะที่เรียกว่า ความยืดหยุ่นเมื่อเผชิญหน้า (Resilience) เป็นทักษะทางสังคมที่จะช่วยให้เด็กรุ่นใหม่พร้อมฝ่าฟันกับความผิดหวัง ตั้งรับและพลิกแพลงสถานการณ์วิกฤต ตลอดจนพร้อมสู้กับทุกปัญหา คุณสมบัติของทักษะดังกล่าวหากจะเปรียบเทียบให้เห็นภาพ น่าจะคล้ายกับต้นไม้ล้มลุกที่ใช้ความเหนียวของเนื้อไม้พยุงลำต้นไม่ให้หักโค่นไปตามแรงลม หรือตุ๊กตาล้มลุกที่ไม่ยอมแพ้ต่อแรงกดดัน (Visetdonwai, 2021)

จากการศึกษาบทความ Self Resiliency Skill ทักษะชีวิตฝ่าวิกฤตอนาคต จากข้อมูลประชากรทั้งประเทศปี 2563 ประเทศไทยมีประชากรวัยเด็กและวัยรุ่น อายุ 0-24 ปี รวม 19,207,491 คน หรือ คิดเป็น 28.82% จากทั้งหมด และหากนับ

แต่วัยรุ่นอายุ 15-24 ปี ซึ่งถูกทำให้เป็นวัยที่ต้องเตรียมพร้อมก่อนเป็นแรงงาน คิดเป็นสัดส่วน 12.82% จากประชากรทั้งหมด ประชากร 12.82% นี้เองที่ไม่เพียงแต่กำลังจะต้องแบกรับสังคมสูงวัย แต่ยังต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงจำนวนมาก ที่มีทั้งภายนอกตั้งแต่ความผันผวนทางเศรษฐกิจ สถานการณ์โรคระบาด ความเหลื่อมล้ำ และยังต้องรับมือกับความเปลี่ยนแปลงภายใน ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ที่แทบไม่อยู่ในความสนใจของภาคนโยบายด้านเด็กและเยาวชน อย่างเช่น ปัญหาสุขภาพจิต แรงกดดันในชีวิต การปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาด้วย (Plittapolkranpim, 2022)

ส่วนใหญ่ภาวะวิกฤตเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นไม่เคยพบมาก่อน และไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้น ไม่ทันเตรียมตัว และเตรียมใจ เช่น เกิดเหตุการณ์สูญเสียบ้าน และคนในครอบครัวทั้งหมดในมหันตภัยสึนามิ ได้ประสบอุบัติเหตุทำให้พิการตลอดชีวิต ตรวจพบมะเร็งปอดในระยะสุดท้าย และถูกว่ากล่าวในที่ประชุมอย่างหนัก ทำให้เกิดการเสียหน้า รวมถึงวันที่โลกต้องเผชิญกับการแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Department of Mental Health, 2020) ในมุมมองสุขภาพจิตภาวะวิกฤตหมายถึงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความวุ่นวาย ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะความเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรัง (Department of Mental Health, 2020)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นกระบวนการของการปรับตัวได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก การบาดเจ็บ โศกนาฏกรรม ภัยคุกคามหรือสาเหตุที่มาของความเครียดที่สำคัญ เช่น ปัญหาครอบครัวและความสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรง หรือปัญหาความเครียดในที่ทำงานและด้านการเงิน ความยืดหยุ่นนั้นเกี่ยวข้องกับ “การฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ” หลังจากผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบากเหล่านี้ได้มากเท่าที่จะสามารถยืดหยุ่นได้และยังเกี่ยวข้องกับการพัฒนาตนเองอย่างมากด้วยเช่นกัน สิ่งที่เป็นความขัดแย้งในเรื่องของความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ ในการเอาชนะความทุกข์ยากลำบาก คุณต้องช่วยตัวเองเป็นอันดับแรกก่อนเพราะสิ่งที่เป็นตัวกำหนดว่าคุณจะได้รับการ “ช่วยเหลือ” หรือไม่คือวิธีคิดของคุณไม่ใช่เหตุการณ์แวดล้อมภายนอก (Nakhon Sawan Rajanagarindra Psychiatric Hospital, 2021)

ผู้วิจัยเห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญของยุคปัจจุบันนี้ ยิ่งสำหรับเด็กวัยรุ่นควรจะมี ความยืดหยุ่นทางจิตใจกันทุกคน โดยผู้วิจัยได้เล็งเห็นกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 เพราะเมื่อนักเรียนได้เจอเหตุการณ์วิกฤตที่ทำลายก็จะสามารถรับมือต่อสถานการณ์ได้ด้วยตนเอง ซึ่งการตอบสนองต่อปัญหานั้นก็มีหลากหลายรูปแบบกันไป หากตอบสนองต่อปัญหาอย่างไม่ถูกวิธีก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จนกลายเป็นความสูญเสีย ความปวดร้าว หรือความสิ้นหวัง แต่หากนักเรียนมองปัญหาเป็นสิ่งที่ทำลาย แม้เมื่อนักเรียนมีความกังวลเกิดขึ้นก็จะหาทาง แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำการสังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลของปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนของ Para (2012) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร พบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านครอบครัว การปรับตัวในครอบครัว และการปรับตัวในโรงเรียน สามารถร่วมกันพยากรณ์ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครได้ร้อยละ 50.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นอกจากนี้ปัจจัยดังกล่าวแล้ว Damsuan (2017) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยังมีปัจจัยที่น่าสนใจของ Wahyudi and Partini (2017) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของแต่ละบุคคล พบว่าความยืดหยุ่นของแต่ละบุคคลไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่ได้รับอิทธิพลมาจากหลายปัจจัย ได้แก่ 1) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี 2) การมีความมั่นใจในตนเอง 3) การมองโลกในแง่ดีและการมีความคิดเชิงบวก และ 4) จิตวิญญาณและศาสนา นอกจากนี้ Chulakarn (2021) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่น

ตอนต้นที่อาศัยอยู่ในบ้านพัก พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ การเผชิญปัญหา ความเข้าใจในตนเอง ความผูกพันในโรงเรียน และปัจจัยที่มีผลทางอ้อม ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางสังคม

ผู้วิจัยได้ทำการสังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งได้จำนวนทั้งหมด 5 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี ปัจจัยการปรับตัว และปัจจัยการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยจึงเห็นว่าควรทำการศึกษาปัจจัยเหล่านี้ เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในเรื่องการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ ซึ่งย่อมส่งผลดีต่อการคิดเพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น นักเรียนจะมีการควบคุมอารมณ์และจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ว้าวุ่น และตื่นตระหนก

วัตถุประสงค์ (Objectives)

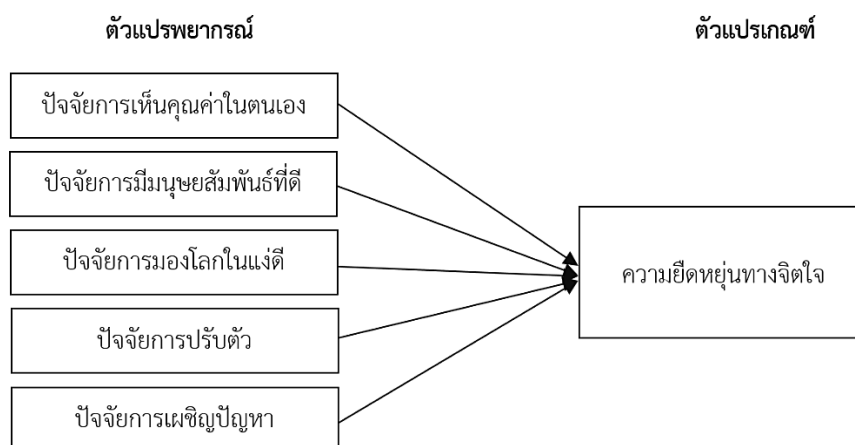
1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์
2. เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์

กรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework)

Figure 1

Conceptual Framework

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย (Methodology)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 24 โรงเรียน จำนวน 47,485 คน
2. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ จำนวน 150 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตาม Hair et al. (2010) กล่าวว่า ควรมีขนาด

กลุ่มตัวอย่าง 10-20 เท่าของตัวแปรสังเกตได้ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรพยากรณ์ 6 ตัวแปร ซึ่งได้ 120 คน ทำการเก็บเพิ่ม 25% ของกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งหมด 150 คน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สุ่มอย่างง่าย ทำสลากเป็นหน่วยจังหวัด ซึ่งหน่วยการเลือกเป็นจังหวัดพิษณุโลก

ขั้นตอนที่ 2 แบ่งโรงเรียนในจังหวัดออกเป็น 3 ขนาด ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก แล้วได้ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน

เครื่องมือและวิธีการสร้างเครื่องมือ ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม จำนวน 1 ฉบับ ข้อคำถามจำนวน 50 ข้อ ซึ่งเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งประกอบด้วยจำนวนข้อคำถาม ดังนี้

1. ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง จำนวน 7 ข้อ
2. ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จำนวน 7 ข้อ
3. ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี จำนวน 7 ข้อ
4. ปัจจัยการปรับตัว จำนวน 7 ข้อ
5. ปัจจัยการเผชิญปัญหา จำนวน 7 ข้อ
6. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ จำนวน 15 ข้อ

โดยมีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ (Srisa-ard, 2013) ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความที่มีความหมายทางบวก	ข้อความที่มีความหมายทางลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

เกณฑ์ในการแปลความหมายของแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ใช้การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยในภาพรวมตามแนวคิด (Srisa-ard, 2013, p. 67) ดังนี้

- ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด
- ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นมาก
- ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นน้อย
- ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ทำการสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ดังนี้

1. การสร้างแบบสอบถาม

1.1 ศึกษาข้อมูลทฤษฎี เอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการหาปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนในการนำมาสร้างข้อคำถาม

1.2 สร้างตารางสังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียน เพื่อวิเคราะห์ตัวแปรที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียน

1.3 นำปัจจัยที่ได้มาจำนวน 5 ปัจจัย นำมาให้ความหมายเป็นนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 สร้างแบบสอบถามให้ครอบคลุม และสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.5 ตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น เช่น การสะกดคำ การพิมพ์ถูกพิมพ์ผิด

1.6 นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความเหมาะสมของภาษาที่นำมาใช้ในข้อคำถาม และแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.7 ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

2. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านที่มีความชำนาญด้านจิตวิทยา ระเบียบวิธีวิจัย และสถิติเพื่อการวิจัย ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความกับนิยามศัพท์เฉพาะ และตรวจสอบความชัดเจนของการใช้ภาษาโดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

คะแนน +1 เมื่อเห็นด้วยว่าข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

คะแนน -1 ไม่เห็นด้วยว่าข้อคำถามสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.2 นำผลการประเมินของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Index of Congruence: IOC) เมื่อวิเคราะห์เรียบร้อยแล้ว จึงคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.67-1.00 ขึ้นไป

2.3 ปรับปรุงแก้ไขตามผู้ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะให้มีความถูกต้อง และสมบูรณ์เพื่อเตรียมจัดพิมพ์ข้อคำถามที่สมบูรณ์แล้ว ลงในแบบสอบถาม

2.4 นำแบบสอบถามที่ผ่านการแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ จำนวน 30 คน แล้วได้นำมาตรวจวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยใช้สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อคำถามกับคะแนนรวม โดยมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.32-0.77 และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha-Coefficient) ของครอนบาค ซึ่งมีรายละเอียดรายตัวแปร ดังนี้

1) ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง	มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.36-0.74 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82
2) ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.38-0.63 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86
3) ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี	มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.53-0.77 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.88
4) ปัจจัยการปรับตัว	มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.32-0.75 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83
5) ปัจจัยการเผชิญปัญหา	มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.50-0.74 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85
6) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ	มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.37-0.77 และค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89

2.5 จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อเสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียน โดยชี้แจงเรื่องที่จะทำการวิจัย วัตถุประสงค์ และขออนุญาตดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยจากนักเรียนของแต่ละโรงเรียน

2. เมื่อได้รับอนุมัติให้เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองของแต่ละโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามผ่านระบบออนไลน์ให้สมบูรณ์ จำนวน 150 ฉบับ

3. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบคำถามจากแบบสอบถาม โดยความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับจำนวน 150 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

4. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ สถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยกำหนดเกณฑ์แปลความหมายโดยยึดเกณฑ์ค่าเฉลี่ย (Mean) (Srisa-ard, 2013) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นมาก

ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง เป็นปัจจัยที่มีระดับความคิดเห็นน้อยที่สุด

2. การวิเคราะห์ความถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อใช้ในการสร้างสมการพยากรณ์ ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ใช้วิธีการคัดเลือกตัวแปรพยากรณ์เข้าสู่สมการถดถอยแบบนำตัวแปรเข้าทั้งหมด (Enter Regression) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

ผลการวิจัย (Results)

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ผลปรากฏดัง Table 1 ดังนี้

Table 1

The results of mean and standard deviation of factors affecting resilience of secondary students consist of 5 factors

แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในภาพรวม 5 ปัจจัย

ปัจจัยที่	รายการ	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1	ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_1)	3.84	0.85	มาก
2	ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (X_2)	4.03	0.82	มาก
3	ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี (X_3)	3.93	0.90	มาก
4	ปัจจัยการปรับตัว (X_4)	3.86	0.92	มาก
5	ปัจจัยการเผชิญปัญหา (X_5)	3.77	0.86	มาก
6	ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Y)	4.00	0.91	มาก
ภาพรวม		3.91	0.88	มาก

จาก Table 1 พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$, $SD = 0.88$) เมื่อพิจารณาจากปัจจัยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (X_2) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.03$, $SD = 0.82$) รองลงมา คือ ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี (X_3) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.93$, $SD = 0.90$) ปัจจัยการปรับตัว (X_4) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.86$, $SD = 0.92$) ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_1) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$, $SD = 0.85$) ปัจจัยการเผชิญปัญหา (X_5) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.77$, $SD = 0.86$) ตามลำดับ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Y) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$, $SD = 0.91$)

2. การวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ผลปรากฏดัง Table 2 ดังนี้

Table 2

The results of multiple correlation coefficient and predictive power of 5 factors resilience of secondary students แสดงค่าความสัมพันธ์พหุคูณ และอำนาจการพยากรณ์ของปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

ตัวแปร	b	S.E.	β	Sig	Collinearity Statistics	
					Tolerance	VIF
ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_1)	0.12	0.09	0.10	0.20	0.49	2.03
ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (X_2)	0.25	0.10	0.20	0.01	0.43	2.33
ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี (X_3)	0.28	0.10	0.24	0.00	0.39	2.55
ปัจจัยการปรับตัว (X_4)	0.17	0.07	0.18	0.02	0.50	2.02
ปัจจัยการเผชิญปัญหา (X_5)	0.25	0.07	0.24	0.00	0.57	1.76
$a = -0.12$, $R = 0.79$, $R^2 = 0.62$, $F = 46.24$, $Sig. = .00$						

จาก Table 2 พบว่า ปัจจัยด้านต่างๆ มีความสัมพันธ์พหุคูณต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณเท่ากับ 0.79 มีค่าอำนาจการพยากรณ์เท่ากับ 0.62 ซึ่งหมายความว่าปัจจัยด้านต่างๆ สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ร้อยละ 61.60

จากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น พบว่า ตัวแปรพยากรณ์ไม่มีความสัมพันธ์กันเองในระดับสูง (Multicollinearity) พิจารณาจากค่า VIF มีค่าไม่เกิน 10 และค่า Tolerance มีค่าไม่ต่ำกว่า 0.2 ซึ่งพบว่า ปัจจัยทุกตัวมีค่า VIF ตั้งแต่ 1.76-2.55 และค่า Tolerance มีค่าตั้งแต่ 0.39-0.57 ซึ่งผ่านเกณฑ์ทุกค่า

จากผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ พบว่า ปัจจัยด้านต่างๆ มีอิทธิพลความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ รวมทั้งสิ้น 5 ตัวแปร ได้แก่ ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี (X_3) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.28 รองลงมา คือ ปัจจัยการเผชิญปัญหา (X_5) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (X_2) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 ปัจจัยการปรับตัว (X_4) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง (X_1) มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.12

3. สมการพยากรณ์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปของคะแนนดิบ ได้ดังนี้

$$Y = -0.12 + 0.28X_3^* + 0.25X_5^* + 0.25X_2^* + 0.17X_4^* + 0.12X_1$$

สมการพยากรณ์ในรูปของคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$Z = 0.24Z_3^* + 0.24Z_5^* + 0.20Z_2^* + 0.18Z_4^* + 0.10Z_1$$

เมื่อปัจจัยการมองโลกในแง่ดี (X_3) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนเพิ่มขึ้น 0.24 หน่วยคะแนนมาตรฐาน เมื่อปัจจัยการเผชิญปัญหา (X_5) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนเพิ่มขึ้น 0.24 หน่วยคะแนนมาตรฐาน เมื่อปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (X_2) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนเพิ่มขึ้น 0.20 หน่วยคะแนนมาตรฐาน และเมื่อปัจจัยการปรับตัว (X_4) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนเพิ่มขึ้น 0.18 หน่วยคะแนนมาตรฐาน การแปรผลดังกล่าวอยู่ภายใต้เงื่อนไขตัวแปรอื่นๆ มีค่าคงที่

อภิปรายผล (Discussions)

จากผลการวิจัยปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยการมองโลกในแง่ดี มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.28 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งปัจจัยนี้ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจมากที่สุด เนื่องจากการมองโลกในแง่ดีนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ราบรื่น เพราะการคิดบวกจะทำให้เชื่อว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ นักเรียนจะมีความมั่นใจ และเข้าใจในสถานการณ์ที่เจอได้ดีกว่า สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างมุ่งมั่นตั้งใจที่จะผ่านมันไปได้ เป็นคนที่ไม่ย่อท้อ ไม่อ่อนแอ มองเห็นโอกาสใหม่ๆ เข้ามา ที่จะช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จได้อย่างที่ตั้งใจไว้ ดังที่ Seligman (1998) ได้เสนอแนวคิดที่เรียกว่า Learned Optimism ซึ่งเป็นผลงานที่สำคัญในด้านจิตวิทยาเชิงบวกของแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการที่บุคคลสามารถฝึกฝนทัศนคติที่ดีต่อชีวิต เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น โดยเขาชี้ให้เห็นว่าคนที่มองโลกในแง่ดีมีความยืดหยุ่น (Resilience) สามารถฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้ และเริ่มต้นชีวิตได้อีก ทำให้บุคคลที่มองโลกในแง่ดีประสบความสำเร็จในชีวิต ในการทำงาน ในการเรียนและการแข่งขัน ตลอดจนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

2. ปัจจัยการเผชิญปัญหา มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนสามารถรู้วิธีแก้ไขและรับมือกับปัญหาที่พบเจอได้ในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวได้อย่างรวดเร็วต่อสถานการณ์นั้นๆ ส่งผลให้นักเรียนมีการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดี และทำให้มีความคิดนอกกรอบในการแก้ปัญหาได้แตกต่างออกไป นักเรียนจะสามารถเอาชนะปัญหาที่เข้ามาได้ โดยใช้สติและความเพียรพยายามในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chulakarn and Chaimongkol (2021) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นที่อาศัยอยู่ในบ้านพัก พบว่าปัจจัยการเผชิญปัญหามีผลเชิงบวกโดยตรงต่อความยืดหยุ่นของวัยรุ่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ปัจจัยการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นจึงถือเป็นการวางแผนในการแก้ปัญหาของวัยรุ่นด้วยความคิดอย่างรอบคอบ และเป็นทักษะที่ทำให้วัยรุ่นนั้นต้องเอาชนะปัญหาไปให้ได้ ดังนั้นวัยรุ่นที่มีทักษะการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่ปัญหาในระดับสูงขึ้นไปจะมีแนวโน้มที่จะมีความยืดหยุ่นสูงขึ้นไปด้วย

3. ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.25 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากนักเรียนเป็นคนที่บุคลิกดี มีเมตตา มีอารมณ์ขัน เป็นคนตลกน่ารัก เป็นคนที่ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ เป็นบุคคลที่ใครๆ ก็อยากทำงานร่วมด้วย มีความจริงใจต่อคนรอบข้าง นักเรียนจะเป็นคนที่มั่นใจในการช่วยเหลือผู้อื่น ส่งผลให้นักเรียนมีความยืดหยุ่นทางจิตใจมากขึ้น ย่อมทำให้เกิดมิตรภาพ ความไว้วางใจในการปรึกษาปัญหา ความเชื่อใจกัน ความช่วยเหลือต่อกัน ทำให้เพื่อนของนักเรียน

ก็อยากที่จะร่วมทำงานกับนักเรียน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Damsanuan (2017) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นได้ดีที่สุด คือ กลยาณมิตร สามารถอธิบายภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับที่ .01 ในการวิจัยมุ่งเน้นศึกษาลักษณะการมีกลยาณมิตร ทั้งนี้เนื่องจากเพื่อนเป็นสังคมส่วนใหญ่ที่วัยรุ่นจะต้องเผชิญตั้งแต่แรกเกิดจนเติบโต จะเห็นได้ว่าเพื่อน เป็นสภาพแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและมีความสำคัญกับวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นหากวัยรุ่นมีความเข้าใจลักษณะของสังคมที่ตนอยู่ เข้าใจบทบาทของตนในสังคมนั้น และรู้จักแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทที่สังคมคาดหวังจะทำให้มีประสบการณ์และเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับสังคมนั้นได้อย่างมีความสุข

4. ปัจจัยการปรับตัว มีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเมื่อนักเรียนพบเจอปัญหาที่ไม่คาดคิด นักเรียนจะสามารถพยายามปรับตัวให้กลับมาเป็นเหมือนเดิมได้ เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด หรือความกังวลใจต่างๆ ค่อยๆ เบาลง เพื่อให้นักเรียนกลับมาใช้ชีวิต และพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เช่น โรคระบาดที่นักเรียนพบเจอ การใช้ชีวิตและการเรียนก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ ซึ่งนักเรียนจะมีความพร้อมในการรับมือและไม่เกิดความเครียดต่อสถานการณ์ที่พบเจอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Para (2012) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณด้วยวิธี Enter พบว่า การปรับตัวในครอบครัว และการปรับตัวในโรงเรียน สามารถร่วมกันพยากรณ์ระดับความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานครได้ร้อยละ 50.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงวัยเรียน ดังนั้น โรงเรียน แม้จะเป็นสถาบันที่สำคัญรองจากครอบครัว แต่ถือได้ว่าเป็นสังคมที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่นโดยตรง วัยรุ่นจะปรับตัวในโรงเรียนได้ขึ้นกับที่จะต้องเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและครู ได้รับการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น ครูควรเข้าใจในลักษณะต่างๆ ของวัยรุ่น ปลอ่ยให้วัยรุ่นมีอิสระที่จะทำกิจกรรมต่างๆ โดยอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ ให้ความรักความเอาใจใส่ และช่วยเหลือแก้ไขเมื่อมีปัญหา

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยการมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนมากที่สุด ครูจึงควรส่งเสริมเข้าไปในชั้นเรียน เช่น ครูฝึกให้นักเรียนใช้คำพูดในชีวิตประจำวันที่สร้างพลังให้แก่ตนเอง หรือจะใช้เป็นคติประจำตัวของตนเองก็ได้ โดยสามารถประยุกต์ติดไว้กับรูปภาพสมาชิกในชั้นเรียน หรือทำกิจกรรมครูเล่าเรื่องประเด็นที่ชวนคิดให้นักเรียนฟังประมาณ 5-10 นาที โดยให้นักเรียนสะท้อนผ่านมุมมองของแต่ละคน และนำมาอภิปรายร่วมกัน เพื่อเกิดกระบวนการคิดและมุมมองใหม่ๆ ในการใช้ชีวิต

1.2 ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยการเผชิญปัญหาส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียนอยู่อันดับ 2 ครูจึงควรส่งเสริมให้นักเรียนมีความกล้าในการเผชิญปัญหา โดยครูสามารถจัดอบรมนักเรียนหรือสอนนักเรียนในช่วงโม่งแนะแนว เพราะปัญหาคือสิ่งที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ครูฝึกให้นักเรียนคิดวิเคราะห์เรื่องราวต่างๆ ฝึกให้เป็นคนช่างสังเกต คิดหาเหตุผล หาวิธีการแก้ปัญหาแบบใหม่ แล้วนักเรียนจะเรียนรู้ได้ว่าในทุกปัญหามีทางออก และสามารถแก้ไขได้ด้วยหลากหลายวิธี เมื่อนักเรียนสามารถผ่านปัญหาไปได้จะส่งผลให้นักเรียนมีความเข้มแข็งมากขึ้น

1.3 ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีอยู่อันดับ 3 เนื่องจากนักเรียนเป็นวัยที่กำลังเรียนรู้อยู่ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ โรงเรียนจึงเป็นสถาบันที่ทำให้นักเรียนได้พบครูและเพื่อน ครูจึงควรเสริมสร้างการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของนักเรียนกับเพื่อนด้วยการให้ทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนช่วยกันคิด ช่วยกันทำ ช่วยกันแก้ไขปัญหา และในส่วนของการสร้าง

ความสัมพันธ์ของครูกับนักเรียนก็สำคัญ ครูจึงควรเป็นผู้ที่นักเรียนสามารถไว้วางใจ ขอความช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ ซึ่งจะทำให้นักเรียนเชื่อใจ และกล้าปรึกษาปัญหาต่างๆ กับครู

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่างในระดับช่วงอายุที่มากขึ้น เช่น ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1-4 เป็นต้น ซึ่งอาจจะมีปัจจัยที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจแตกต่างกันไปตามช่วงวัย และบริบท

2.2 ศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักเรียน เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว สัมพันธภาพกับเพื่อน สุขภาพจิตของตนเอง เป็นต้น

References

- Chulakarn, N., & Chaimongkol, N. (2021). Factors affecting resilience among early adolescents living in homes for children. *Children and Youth Services Review*, 120, Article 105737. DOI: 10.1016/j.childyouth.2020.105737
- Damsanuan, C. (2017). The Factors as Predictors of Resilience Quotient of Adolescents in Nongki District Buriram Province. *Research and Development Health System Journal*, 15(1), 19-28.
- Department of Mental Health. (2020). *Turn bad into good, RQ mental health power* (4th ed.). Bangkok: Beyond Publishing.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7th ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Jethwani, L., & Subhashini, R. (2019). Influence of Resilience and Self-esteem among Undergraduate Students in Chennai, India: An Exploratory Study. *International Journal of Management Research and Social Science*, 6(3), 13-16.
- Nakhon Sawan Rajanagarindra Psychiatric Hospital. (2021). *How to adapt to get through this difficult time*. Retrieved September 14, 2023, from <https://nph.go.th/?p=5675>
- Para, S. (2012). *Factors Affecting the Resilience of Adolescents in Bangkok Metropolis* (Master thesis). Bangkok: Ramkhamhaeng University.
- Plittapolkransim, P. (2022). *Self Resiliency Skill, Life skills to overcome future crises*. Retrieved September 13, 2023, from <https://thaipublica.org/2022/01/future-thailand-preampaphatpalittapongranpim/>
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism*. New York: Simon & Schuster Inc.
- Soikaew, S. (2010). *Factors Affecting Adversity Quotient of Mathayom Suksa 3 Students in Khonkaen Educational Service Area 3* (Master thesis). Ubon Ratchathani: Ubon Ratchathani Rajabhat University.
- Srisa-ard, B. (2013). *Preliminary research* (10th ed.). Bangkok: Suviriyasan.
- Visetdonwai, G. (2021). *Emotional skills that modern teachers must teach when the goal is not just happiness, but to rise and be on the path of life*. Retrieved September 14, 2023, from <https://www.educathai.com/knowledge/articles/528>
- Wahyudi, A., & Partini, S. (2017). Factors Affecting Individual Resilience. *Atlantis Press*, 173, 21-22.