

Resilience of University Students of Prince of Songkla University, Pattani Campus

Penprapa Parinyaphol

M.S. (Counseling Psychology), Lecturer,

Department of Psychology and Guidance, Faculty of Education,

Prince of Songkla University

E-mail : penprapa@bunga.pn.psu.ac.th

Abstract

The purposes of this study was to examine resilience of undergraduate students, Prince of Songkla university, Pattani campus. The sampling were 1,162 students enrolled in the first semester of 2005 academic year from Faculty of Education, faculty of Humanities and Social Sciences, Faculty of Science and Technology, Faculty of Fine and Applied Arts, Faculty of Communication Science and College of Islamic Studies. The research instruments were resilience questionnaires, the t – test independent and One – way ANOVA were employed to analyze the data. Major findings were as follows: 1) The samples average scores of resilience were at average level. 2) Resilience’s scores of different students’ class-year and different students’ faculty were significant difference at .05 level. 3) “I am” resilience’s subset scores of different students’ birth order, class-year, and faculty were significant difference at .05 level. 4) “I can” resilience’s subset scores of class-year were significant difference at .05 level. 5) “I have” resilience’s subset scores of different students’ academic achievement were significant difference at .05 level.

Keywords : Prince of Songkla University, resilience, stress, university students

ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

เพ็ญประภา ปริญญาพล

ว.ม. (จิตวิทยาให้การปรึกษา), อาจารย์,

ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

E-mail : penprapa@bunga.pn.psu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 จากคณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะวิทยาการสื่อสารและวิทยาลัยอิสลามศึกษา รวมทั้งสิ้น 1,162 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือ แบบสำรวจความยืดหยุ่นและทนทาน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบค่าที่เป็นอิสระ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานในระดับเกณฑ์ปกติ 2) คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่ชั้นปีและคณะต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 3) คะแนนองค์ประกอบย่อย 1 (I am) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิด ชั้นปีและคณะต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 4) คะแนนองค์ประกอบย่อย 2 (I can) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 5) คะแนนองค์ประกอบย่อย 3 (I have) ของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความเครียด, ความยืดหยุ่นและทนทาน, นักศึกษามหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

บทนำ

มนุษย์อยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาทั้งต้องเผชิญกับภาวะความกดดันในหลายด้าน เช่น เศรษฐกิจ สังคม ดังนั้นความเป็นมนุษย์จึงเป็นผู้ที่อยู่ในสถานการณ์ความตึงเครียดหรือต้องประสบเหตุการณ์ในทางลบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะฉะนั้นย่อมเสี่ยงต่อการรักษาไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี

การมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งในหลายด้านของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สำหรับสาเหตุของการมีสุขภาพจิตไม่ดีมีปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง คือ การประสบกับเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต จากการศึกษาของ Holmes และ Masuda (1974) ได้สำรวจประสบการณ์ทางลบที่มีผลต่อสุขภาพจิต โดยเรียงลำดับความรุนแรงของเหตุการณ์ในทางลบจากมากไปน้อย ตัวอย่างเช่น การสูญเสียคู่ชีวิต (สามีหรือภรรยา) การหย่าร้าง การเสียชีวิตของสมาชิกที่สนิทใคร่บกรัว การประสบอุบัติเหตุ การเผชิญความเจ็บป่วย การถูกออกจากงาน ปลดเกษียณ การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางเศรษฐกิจ ตามลำดับ

ขณะเดียวกันสังคมไทยในภาพรวมได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจไม่แตกต่างจากหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก ซึ่งในส่วนของภูมิภาคก็ย่อมได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี หนึ่งในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทยเป็นท้องถิ่นที่มีเหตุการณ์การลอบทำร้ายประชาชน เจ้าหน้าที่ การใช้ระเบิดแสวงอาวุธต่าง ๆ ทำลายทรัพย์สินเหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดความสูญเสีย มีความรุนแรงต่อชีวิตและทรัพย์สินซึ่งยังไม่มีมูลเหตุที่จะสิ้นสุดย่อมส่งผลกระทบต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีของประชาชน บุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นนี้

ทราบใดที่สถานการณ์ดังกล่าวยังไม่ส่งความตึงเครียดจะยังคงดำรงอยู่ในบุคคล ซึ่งแต่ละคนจะมีปริมาณความตึงเครียดต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นไม่เท่ากัน บางคนอาจจะมี ความตึงเครียดต่อเหตุการณ์มาก

หรือน้อย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น บุคคลนั้นได้ประเมินสถานการณ์ว่า ตนมีความสามารถและทรัพยากรต่าง ๆ เพียงพอที่จะจัดการกับสถานการณ์ได้มากน้อยเพียงใด บางคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องที่กดดันเป็นเรื่องน่าเศร้าใจทำให้เกิดความหวาดระแวง กระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ในทางตรงกันข้าม บางคนอาจคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นั้นเป็นสิ่งที่ต้องเอาชนะ ต้องเตรียมพร้อมที่จะสู้ เกิดความระมัดระวัง รอบคอบมากขึ้น หรือเป็นแรงจูงใจให้มีชีวิตอยู่รอดและดำเนินต่อไปอย่างมีคุณค่าในทุกวัน การมีความคิดดังกล่าวเรียกว่าความยืดหยุ่นและทนทานต่อสถานการณ์ที่เป็นองค์ประกอบภายในของบุคคล (Lhim-soonthon, 2000)

ความยืดหยุ่นและทนทานเป็นองค์ประกอบเกี่ยวกับความสามารถที่มีในมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ สังคมและวัฒนธรรมใด ๆ ก็ตาม เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มนุษย์นำมาป้องกัน ปกป้องตนเองจากเหตุการณ์ที่ไม่ปรารถนา เพื่อเอาชนะและทำให้ชีวิตของตนผ่านพ้นประสบการณ์ทางลบที่กำลังเผชิญไปให้ได้ (Grotberg, 1995)

จากกรอบแนวคิดข้างต้นและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นและทนทาน ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาปรากฏการณ์ที่บุคคลสามารถยืนหยัดต่อสู้กับสถานการณ์ความตึงเครียดในหลาย ๆ ด้านที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิต ด้วยพื้นฐานแนวคิดของการส่งเสริมและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตแทนแนวคิดการแก้ไข เมื่อปัญหาเกิดขึ้นแล้ว การป้องกันสามารถทำได้ง่ายกว่าการแก้ไข และใช้เวลาบประมาณน้อยกว่า โดยเฉพาะการส่งเสริมตัวแปรที่เป็นองค์ประกอบภายในบุคคลซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาพจิตไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Dwyer (1998) ที่พบว่าโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิตที่มีประสิทธิภาพควรสนับสนุนการมีสภาวะจิต สภาวะอารมณ์และจิตสังคมที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรให้ความสนใจกับตัวแปรที่เป็นลักษณะภายในตัวบุคคล เช่น ความยืดหยุ่นและ

ทนทาน ความเข้มแข็ง ในแนวทางให้การศึกษาที่ส่งเสริม การรู้การคิดและการแสดงพฤติกรรม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจความยืดหยุ่นและทนทานของ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยรวม
2. เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นและทนทาน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขต ปัตตานี โดยจำแนกตามเพศ ลำดับการเกิด เกรดเฉลี่ย คณะและชั้นปี
3. เพื่อเปรียบเทียบองค์ประกอบย่อยภายใน ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยจำแนกตามเพศ ลำดับการเกิด เกรดเฉลี่ย คณะและชั้นปี

สมมติฐานการวิจัย

1. ความยืดหยุ่นและทนทานโดยรวมของ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ
2. ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี มีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ลำดับการเกิด เกรดเฉลี่ย คณะและชั้นปี
3. องค์ประกอบย่อยภายในความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี มีความแตกต่างกันระหว่างเพศ ลำดับการเกิด เกรดเฉลี่ย คณะและชั้นปี

คำจำกัดความในการวิจัย

ความยืดหยุ่นและทนทาน หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะผ่านประสบการณ์ลบในชีวิต หรือจัดการกับภาวะความยากลำบาก ซึ่งความยืดหยุ่นและทนทานมีองค์ประกอบย่อยคือ 1) แนวความคิดว่า “ฉันเป็นคนดี...” (*I am*) หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพ

ที่เข้มแข็งของบุคคล ประกอบด้วย ความรู้สึก ทศนคติ และความเชื่อ 2) แนวความคิดว่า “ฉันสามารถที่จะ...” (*I can*) หมายถึง ทักษะทางสังคมหรือความสามารถ ในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 3) แนวความคิดว่า “ฉันมี...” (*I have*) หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นแหล่ง สนับสนุนหรือที่ส่งเสริม คอยช่วยเหลือขณะที่เผชิญ กับสถานการณ์ในทางลบ

นักศึกษามหาวิทยาลัย หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ระเบียบวิธีวิจัย

1. **กลุ่มประชากร** คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 7,669 คน
2. **กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนกระบวนวิชาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2548 ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จากคณะศึกษาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะวิทยาการสื่อสารและวิทยาลัยอิสลามศึกษา จำนวน 1,162 คน
3. **ตัวแปรที่ศึกษา** ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ลำดับการเกิด เกรดเฉลี่ย คณะและชั้นปีของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ตัวแปรตาม ได้แก่ คะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน

4. **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** คือแบบสำรวจความยืดหยุ่นและทนทาน ของเพ็ญประภา ปริญญาพล (2546) ซึ่งมาจากกรอบแนวคิดความยืดหยุ่นและทนทานของ Grotberg (1995) มีข้อคำถาม 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ครอบคลุมลักษณะย่อยของแบบสำรวจความยืดหยุ่นและทนทาน

3 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบที่เป็นลักษณะบุคลิกภาพที่เข้มแข็งและลักษณะภายในของบุคคล ได้แก่ ความรู้สึก ทศนคติ ความเชื่อ 2) องค์ประกอบที่เกี่ยวกับแหล่งสนับสนุนและส่งเสริมทางสังคม เมื่อบุคคลประสบกับเหตุการณ์ในทางลบ 3) องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางสังคมหรือความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การแบ่งกลุ่มคะแนนความยึดหยุ่นและทนทานใช้ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นเกณฑ์ในการแบ่งดังนี้

คะแนนมากกว่า 83.61 หมายถึง มีลักษณะความยึดหยุ่นและทนทานมากกว่าเกณฑ์ปกติ

คะแนนระหว่าง 66.41 – 83.61 หมายถึง มีลักษณะความยึดหยุ่นและทนทานอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ

คะแนนตั้งแต่ 0 – 66.40 หมายถึง มีลักษณะความยึดหยุ่นและทนทานต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ โดยได้นำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และปรับแก้ข้อความตามข้อเสนอแนะ จึงได้นำไปหาค่าความเที่ยงแบบวิธีหาค่าความคงที่ภายใน (Internal consistency) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานีที่ไม่ซ้ำกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 50 คน ด้วยสูตรการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ผลการทดสอบพบว่า ได้ค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟาทั้งฉบับเท่ากับ .79

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ช่วยวิจัยเก็บข้อมูล โดยทำการนัดวันเวลากับกลุ่มตัวอย่างตามคณะต่าง ๆ ซึ่งแจ้งการทำแบบสำรวจความยึดหยุ่นและทนทานและรอรับทันที เมื่อกลุ่มตัวอย่างกระทำเสร็จเรียบร้อย

6. การวิเคราะห์ข้อมูล จัดกระทำกับข้อมูลดังนี้ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างเพศกับคะแนนความยึดหยุ่น และทนทาน โดยใช้การทดสอบค่าที่เป็นอิสระ (t-test independent) 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างเพศกับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยึดหยุ่นและทนทาน โดยใช้การทดสอบค่าที่เป็น

เป็นอิสระ 3) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างลำดับการเกิดเกรดเฉลี่ย ชั้นปี คณะกับคะแนนความยึดหยุ่นและทนทาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – way ANOVA)

ผลการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยของความยึดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี มีค่าเท่ากับ 76.89 ซึ่งอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ดังตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรความยึดหยุ่นและทนทานของกลุ่มตัวอย่าง

| ตัวแปร | \bar{X} | S.D. |
|----------------------|-----------|------|
| ความยึดหยุ่นและทนทาน | 76.89 | 8.53 |

2. กลุ่มตัวอย่างของทุกคณะทั้งหมดเมื่อคิดเป็นจำนวนร้อยละมีคะแนนความยึดหยุ่นและทนทานในระดับปานกลาง และเมื่อเปรียบเทียบทั้ง 6 คณะพบว่า วิทยาลัยอิสลามศึกษาคิดเป็นจำนวนร้อยละมีคะแนนความยึดหยุ่นและทนทานอยู่ในระดับปานกลางมากที่สุด (ร้อยละ 74.84) คณะศิลปกรรมศาสตร์คิดเป็นจำนวนร้อยละมีคะแนนความยึดหยุ่นและทนทานอยู่ในระดับสูงมากที่สุดกว่าคณะอื่น ๆ (ร้อยละ 35.72) ส่วนคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์คิดเป็นจำนวนร้อยละมีคะแนนความยึดหยุ่น และทนทานอยู่ในระดับต่ำที่สุด (ร้อยละ 15.03) ดังตาราง 2

3. คะแนนความยึดหยุ่นและทนทานระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ และคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยึดหยุ่นและทนทาน ระหว่างนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ชายและหญิงไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติเช่นเดียวกัน ดังตาราง 3

ตาราง 2 จำนวนร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ภาพรวม โดยจำแนกตามคณะของตัวแปรความยืดหยุ่นและทนทาน

| คณะ | ความยืดหยุ่นและทนทาน | | | รวม |
|---------------------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | ต่ำ | ปานกลาง | สูง | |
| ศึกษาศาสตร์ | 25 7.20% | 237 68.30% | 85 24.50% | 347 100% |
| มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ | 58 15.03% | 239 61.91% | 89 23.06% | 386 100% |
| ศิลปกรรมศาสตร์ | 2 7.14% | 16 57.14% | 10 35.72% | 28 100% |
| วิทยาการสื่อสาร | 10 12.20% | 56 68.29% | 16 19.51% | 82 100% |
| วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | 17 10.37% | 115 70.12% | 32 19.51% | 164 100% |
| วิทยาลัยอิสลามศึกษา | 11 7.10% | 116 74.84% | 28 18.06% | 155 100% |

ตาราง 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างเพศกับคะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน และเพศกับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นและทนทาน โดยการทดสอบค่าที

| ตัวแปร | หญิง (N=813) | | ชาย (N=349) | | t |
|-----------------------|--------------|------|-------------|------|--------|
| | \bar{X} | S.D. | \bar{X} | S.D. | |
| ความยืดหยุ่นและทนทาน | 77.13 | 8.09 | 76.33 | 9.45 | 8.613 |
| องค์ประกอบ 1 (I am) | 31.51 | 3.71 | 31.35 | 4.34 | 10.734 |
| องค์ประกอบ 2 (I can) | 25.16 | 3.35 | 25.51 | 3.69 | 3.502 |
| องค์ประกอบ 3 (I have) | 20.46 | 2.30 | 19.47 | 3.12 | .052 |

4. คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิดต่างกันไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ ดังตาราง 4

5. คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ ดังตาราง 5

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างลำดับการเกิดกับคะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|--------------|------------------|------|-----------|---------|-------|
| ลำดับการเกิด | ระหว่างกลุ่ม | 4 | 612.648 | 153.162 | 2.115 |
| | ภายในกลุ่ม | 1157 | 83778.031 | 72.410 | |
| | รวม | 1161 | 84390.679 | | |

ตาราง 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างเกรดเฉลี่ยกับคะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|------------|------------------|------|-----------|---------|-------|
| เกรดเฉลี่ย | ระหว่างกลุ่ม | 2 | 360.265 | 180.133 | 2.485 |
| | ภายในกลุ่ม | 1102 | 79874.028 | 72.481 | |
| | รวม | 1104 | 80234.293 | | |

ตาราง 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างชั้นปีกับคะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|--------|------------------|------|-----------|---------|--------|
| ชั้นปี | ระหว่างกลุ่ม | 3 | 694.610 | 231.537 | 3.203* |
| | ภายในกลุ่ม | 1158 | 83696.069 | 72.276 | |
| | รวม | 1161 | 84390.679 | | |

** p < .05

ตาราง 7 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของชั้นปีกับคะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน

| ตัวแปร | ชั้นปี | Mean difference |
|---------------------------|-------------|-----------------|
| คะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน | ชั้นปีที่ 3 | |
| | ชั้นปีที่ 1 | -2.1523** |
| | ชั้นปีที่ 2 | -1.5825** |
| | ชั้นปีที่ 4 | -1.0422 |

** p < .05

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคณะกับคะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|--------|------------------|------|-----------|---------|---------|
| คณะ | ระหว่างกลุ่ม | 5 | 1015.429 | 203.086 | 2.816** |
| | ภายในกลุ่ม | 1156 | 83375.250 | 72.124 | |
| | รวม | 1161 | 84390.679 | | |

** p < .05

6. คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังตาราง 6

และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทีละคู่ โดยวิธี LSD พบว่า คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับชั้นปีที่ 1 และ

2 ที่ระดับ .05 โดยที่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ได้คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานน้อยกว่าชั้นปีที่ 1 และ 2 ได้ผลดังตาราง 7

7. คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่คณะต่างกันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตาราง 8

ตาราง 9 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคณะกับคะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน

| ตัวแปร | คณะ | Mean difference |
|---------------------------|---|-----------------|
| คะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน | ศึกษาศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ¹ | 1.6553** |
| | ศึกษาศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ¹ | 1.5990** |
| | มนุษยศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ | -4.2298** |
| | ศิลปกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ¹ | 4.1655** |

** $p < .05$

ตาราง 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิดแตกต่างกัน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|--------------------------|------------------|------|-----------|--------|---------|
| องค์ประกอบ 1 (I am) | ระหว่างกลุ่ม | 4 | 295.743 | 73.936 | 4.896** |
| | ภายในกลุ่ม | 1157 | 17470.775 | 15.100 | |
| | รวม | 1161 | 17766.517 | | |
| องค์ประกอบ 2 (I can) | ระหว่างกลุ่ม | 4 | 35.008 | 8.752 | .731 |
| | ภายในกลุ่ม | 1157 | 13848.756 | 11.970 | |
| | รวม | 1161 | 13883.763 | | |
| องค์ประกอบ 3 (I have) | ระหว่างกลุ่ม | 4 | 56.024 | 14.006 | 1.492 |
| | ภายในกลุ่ม | 1157 | 10860.235 | 9.387 | |
| | รวม | 1161 | 10916.259 | | |

** $p < .05$

ตาราง 11 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของลำดับการเกิดกับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นและทนทาน

| ตัวแปร | ลำดับการเกิด | Mean difference |
|---------------------|--------------|-----------------|
| องค์ประกอบ 1 (I am) | ลูกโทน | |
| | ลูกคนแรก | -1.3381** |
| | ลูกคนที่ 2 | -1.6539** |
| | ลูกคนที่ 3 | -1.6716** |
| | ลูกคนที่ 4-9 | -1.6569 |

** $p < .05$

และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทีละคู่ โดยวิธี LSD พบว่าคะแนนความยึดหยุ่น และทนทานของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์มากกว่าคณะมนุษยศาสตร์ฯ และคณะวิทยาศาสตร์ฯ ส่วนคะแนนความยึดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์มากกว่ามนุษยศาสตร์ฯ และวิทยาศาสตร์ฯ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้ผลดังตาราง 9

8. คะแนนองค์ประกอบย่อยของความยึดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีลำดับการเกิดต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตาราง 10) และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทีละคู่ โดยวิธี LSD ได้ผลคือคะแนนองค์ประกอบย่อย 1 (I am) ของลูกโทนแตกต่างจากลูกลำดับอื่นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับองค์ประกอบ 2 (I can) ไม่มีความแตกต่าง (ตาราง

11)

9. คะแนนองค์ประกอบย่อยของความยึดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตาราง 12) และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทีละคู่ โดยวิธี LSD ได้ผลคือคะแนนองค์ประกอบย่อย 3 (I have) ระหว่างกลุ่มเกรดเฉลี่ยสูงกับเกรดเฉลี่ยต่ำมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตาราง 13)

10. คะแนนองค์ประกอบย่อยของความยึดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่มีชั้นปีต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตาราง 14) และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทีละคู่ โดยวิธี LSD ได้ผลคือ คะแนนองค์ประกอบย่อย (I am) และองค์ประกอบ 2 (I can) ของนักศึกษาชั้นปีที่

ตาราง 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างเกรดเฉลี่ยกับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยึดหยุ่นและทนทานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|--------------------------|------------------|------|-----------|--------|---------|
| องค์ประกอบ 1 (I am) | ระหว่างกลุ่ม | 2 | 19.676 | 9.838 | .654 |
| | ภายในกลุ่ม | 1102 | 16582.572 | 15.048 | |
| | รวม | 1104 | 16602.246 | | |
| องค์ประกอบ 2 (I can) | ระหว่างกลุ่ม | 2 | 47.835 | 23.918 | 1.982 |
| | ภายในกลุ่ม | 1102 | 13300.056 | 12.069 | |
| | รวม | 1104 | 13347.891 | | |
| องค์ประกอบ 3 (I have) | ระหว่างกลุ่ม | 2 | 59.631 | 29.815 | 3.173** |
| | ภายในกลุ่ม | 1102 | 10356.170 | 9.398 | |
| | รวม | 1104 | 10415.801 | | |

** p < .05

ตาราง 13 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของเกรดเฉลี่ยกับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยึดหยุ่นและทนทาน

| ตัวแปร | เกรดเฉลี่ย | Mean difference |
|-----------------------|--------------------|-----------------|
| องค์ประกอบ 3 (I have) | 3.44 – 4.00 (สูง) | .3711 |
| | 2.45 – 3.43 (กลาง) | |
| | 0.00 – 2.44 (ต่ำ) | |
| | | .8143** |

** p < .05

ตาราง 14 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างชั้นปีกับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นและทนทาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|--------------------------|------------------|------|-----------|--------|---------|
| องค์ประกอบ 1 (I am) | ระหว่างกลุ่ม | 3 | 136.564 | 45.521 | 2.990** |
| | ภายในกลุ่ม | 1158 | 17629.954 | 15.224 | |
| | รวม | 1161 | 17766.517 | | |
| องค์ประกอบ 2 (I can) | ระหว่างกลุ่ม | 3 | 157.847 | 52.616 | 4.439** |
| | ภายในกลุ่ม | 1158 | 13725.917 | 11.853 | |
| | รวม | 1161 | 13883.763 | | |
| องค์ประกอบ 3 (I have) | ระหว่างกลุ่ม | 3 | 5.935 | 1.978 | .210 |
| | ภายในกลุ่ม | 1158 | 10910.324 | 9.422 | |
| | รวม | 1161 | 10916.259 | | |

** p < .05

ตาราง 15 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของชั้นปีกับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นและทนทาน

| ตัวแปร | ชั้นปี | Mean difference |
|----------------------|-------------|-----------------|
| องค์ประกอบ 1 (I am) | ชั้นปีที่ 3 | ชั้นปีที่ 1 |
| | | ชั้นปีที่ 2 |
| องค์ประกอบ 2 (I can) | ชั้นปีที่ 3 | ชั้นปีที่ 1 |
| | | ชั้นปีที่ 2 |

** p < .05

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างคณะกับคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นและทนทานโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

| ตัวแปร | แหล่งความแปรปรวน | df | SS | MS | F |
|--------------------------|------------------|------|-----------|--------|---------|
| องค์ประกอบ 1 (I am) | ระหว่างกลุ่ม | 5 | 347.088 | 69.418 | 4.607** |
| | ภายในกลุ่ม | 1156 | 17419.429 | 15.069 | |
| | รวม | 1161 | 17766.517 | | |
| องค์ประกอบ 2 (I can) | ระหว่างกลุ่ม | 5 | 62.656 | 12.531 | 1.048 |
| | ภายในกลุ่ม | 1156 | 13821.107 | 11.956 | |
| | รวม | 1161 | 13883.763 | | |
| องค์ประกอบ 3 (I have) | ระหว่างกลุ่ม | 5 | 83.128 | 16.626 | 1.774 |
| | ภายในกลุ่ม | 1156 | 10833.131 | 9.371 | |
| | รวม | 1161 | 10916.259 | | |

** p < .05

ตาราง 17 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของคะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่นและทนทาน

| ตัวแปร | คณะ | \bar{X} | Mean difference |
|------------------------|--|-----------|-----------------|
| องค์ประกอบ 1 (I am) | ศึกษาศาสตร์ มนุษยศาสตร์ ^๑ วิทยาศาสตร์ ^๑ | 31.9597 | 30.8316 |
| | | | 31.1524 |
| | มนุษยศาสตร์ ^๑ วิทยาการสื่อสาร วิทยาลัยอิสลาม- ศึกษา | 30.8316 | 31.9146 |
| | | | 31.7032 |
| | ศิลปกรรมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ^๑ มนุษยศาสตร์ ^๑ | 33.0000 | 31.1524 |
| | | | 30.8316 |

** p < .05

3 กับชั้นปีที่ 1 และ 2 มีความแตกต่างกันทางสถิติ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตาราง 15)

11. คะแนนองค์ประกอบย่อยของความยืดหยุ่น และทนทานของนักศึกษาที่คณะต่างกันมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ตาราง 16) และเมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทีละคู่ โดยวิธี LSD ได้ผลคือ คะแนนองค์ประกอบย่อย 1 ของความยืดหยุ่นและทนทาน (I am) ของนักศึกษา คณะต่าง ๆ มีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และคณะ ศิลปกรรมศาสตร์ มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทาน มากกว่าคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะ วิทยาศาสตร์ สำหรับคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีคะแนนความยืดหยุ่น และทนทานน้อยกว่าคณะวิทยาการ สื่อสารและวิทยาลัยอิสลามศึกษา (ตาราง 17)

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการสำรวจความยืดหยุ่นและทนทาน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขต ปัตตานี พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานีส่วนใหญ่มีคะแนนความยืดหยุ่นและ ทนทานโดยรวมอยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ และเมื่อ เปรียบเทียบทั้ง 6 คณะ ผลปรากฏแตกต่างกันดังนี้ คือ

1.1 คณะศิลปกรรมศาสตร์มีคะแนน ความยืดหยุ่นและทนทานสูงกว่าเกณฑ์ปกติมากที่สุด

(ตาราง 2) ซึ่งเป็นไปได้ว่า นักศึกษากลุ่มนี้ศึกษา เกี่ยวกับงานศิลปะที่ต้องแสดงออกมาเป็นรูปธรรม ได้แก่ งานด้านทัศนศิลป์ (ภาพวาด งานปั้น งานแกะสลัก ภาพถ่าย ภาพพิมพ์) งานด้านการแสดงหรืองานด้าน ศิลปะประยุกต์ เป็นต้น การผลิตงานออกมาย่อมมีการ อกวิพากษ์วิจารณ์ทั้งส่วนดีและส่วนด้อย การวิจารณ์ ในส่วนด้อยหรือข้อบกพร่องนั้น คนที่สร้างงานในที่นี้ คือนักศึกษาย่อมมีกระบวนการคิดที่จะปรับปรุงงาน และเอาชนะคำวิจารณ์ให้ได้เพื่อให้ได้ คะแนนในการเรียน ที่ดีและเรียนสำเร็จตามหลักสูตรที่กำหนด

อีกทั้งนักศึกษากลุ่มนี้เรียนในหลักสูตรต่อเนื่อง เป็นไปได้น่าจะเป็นสิ่งที่ทำให้นักศึกษามีความเป็น ผู้ใหญ่ หรือมีวุฒิภาวะในการรับผิดชอบตนเองที่จะ ฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้น กล่าวคือ นักศึกษากลุ่มนี้เคย เรียนในสถาบันการศึกษาที่เน้นในเชิงวิชาชีพหรือนำไป ประกอบอาชีพมากกว่าเชิงวิชาการ และด้วยปัจจัยใด ก็ตามการได้เข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยที่ให้ความสำคัญ เชิงวิชาการและมีการสอบเข้าแข่งขันสูงและต้องเปลี่ยน ระบบความคิดจากที่เน้นลงมือปฏิบัติมาเป็นใช้ความคิด สร้างองค์ความรู้ใหม่มากขึ้น แสดงให้เห็นถึงความมานะ พยายามที่จะต้องไปหาความรู้เพื่อเพิ่มวิพฐานะในวิชาชีพ ของตน ซึ่งสิ่งดังกล่าวเหล่านี้เป็นลักษณะหนึ่งของ ความยืดหยุ่นและทนทาน

1.2 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานต่ำกว่าคณะอื่น ๆ

(ตาราง 2) ซึ่งเป็นไปได้ว่า นักศึกษากลุ่มนี้ศึกษาวิชาเกี่ยวข้องกับมนุษย์และผลงานที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ เรื่องของภาษา การปกครอง ศาสนาและปรัชญา ประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์ที่อยู่อาศัย เป็นต้น ความรู้ดังกล่าวผู้เรียนต้องอาศัยการคิดของตนเป็นจุดตั้งต้นที่จะคิดวิเคราะห์และทำความเข้าใจกับศาสตร์ที่เรียน เช่น การทำความเข้าใจในเรื่องประวัติศาสตร์ ศาสนา วิเคราะห์ระบบการปกครอง รวมทั้งการฝึกปฏิบัติการพูดภาษาต่าง ๆ ทำให้องค์ประกอบเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นจัดเป็นอันดับรองลงมา ซึ่งการคิดลักษณะนี้เป็นรูปแบบของการจัดการ และควบคุมมากกว่าการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ลักษณะเด่นของการคิดแบบนี้คือมีความเป็นตัวของตัวเองสูง มั่นใจและเป็นผู้นำมากกว่าผู้ตาม ซึ่งทำให้นักศึกษากลุ่มนี้ไม่ค่อยมีความยืดหยุ่นและทนทาน

2. จากการเปรียบเทียบความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยจำแนกตามเพศ ลำดับการเกิด ระดับเฉลี่ย คณะและชั้นปี พบว่า

2.1 คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานระหว่างนักศึกษาเพศหญิงและชายไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ความยืดหยุ่นและทนทานเป็นลักษณะบุคลิกภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนที่นำมาใช้เพื่อปกป้องตนเอง ทำให้ตนผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ โดยสอดคล้องกับการพยากรณ์ความยืดหยุ่นและทนทานในวัยผู้ใหญ่ของ Thompson (1998) ที่พบว่าระดับความยืดหยุ่นและทนทานของหญิงและชายไม่มีความแตกต่างกัน

2.2 คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของชั้นปีมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานน้อยกว่านักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 และ 2 ทั้งนี้อธิบายได้ว่า การสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัยของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 เป็นเครื่องแสดงถึงความสำเร็จครั้งหนึ่งของ

ชีวิต สร้างความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบย่อย 1 (I am) การเป็นนักศึกษาใหม่ที่เพิ่งเข้าสู่ระบบการเรียนการสอน การดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากโรงเรียนมัธยมศึกษา อาจสร้างความเครียดได้ แต่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จะได้รับการปฐมนิเทศ ให้เตรียมพร้อมและปรับตัวในหลายเรื่อง ทั้งการเรียน การใช้ชีวิต การดูแลรับผิดชอบตนเอง โดยผ่านกระบวนการกลุ่มหลากหลายทางสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม จากครูอาจารย์ รุ่นพี่ พี่รหัส กิจกรรมการรับน้องใหม่ รวมถึงการเรียนรู้ด้วยตนเองจากแหล่งต่าง ๆ (ศุภกานต์, 2543) สิ่งเหล่านี้ทำให้มีความคล่องตัว ความพร้อมและยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ได้ ซึ่งแสดงถึงการมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Social support) สำหรับนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 เป็นชั้นปีที่มีความคุ้นเคยกับชีวิตมหาวิทยาลัยมากขึ้น ปรับตัวได้มากขึ้น จึงเริ่มมีการจัดเตรียมตัวทางด้านข้อมูล ได้ทำหน้าที่ดูแลนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 อย่างใกล้ชิด ขณะที่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 ซึ่งได้คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานน้อย ซึ่งอาจจะด้วยว่านักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 เป็นชั้นปีที่ปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้ดีแล้วและเป็นรุ่นพี่ที่ต้องใช้การจัดการควบคุมมาก ทำให้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตส่วนตัวอื่น ๆ โดดเด่นขึ้นมา ซึ่งมีผลกระทบต่อความเครียด (ดวงมณี, 2548) ดังนั้น หากเปรียบเทียบทรัพยากรในการจัดการความเครียดกับชั้นปี 1, 2, 4 นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 อาจจะเสียเปรียบทั้งทางด้านแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่นักศึกษาระดับชั้นปีอื่น ๆ ต่างให้ความสนใจแก่นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 บทบาทนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 ในด้านต่าง ๆ ลดลง ความรู้สึกมีคุณค่ามีความหมายกับการได้ดูแลผู้อื่นลดน้อยลง เพราะบทบาทการดูแลน้องใหม่เป็นความรับผิดชอบของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 เป็นต้น จึงทำให้นักศึกษาระดับชั้นปีที่ 3 อาจจะอ่อนไหวได้ง่ายเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค

2.3 คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของคณะมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยที่นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และคณะศิลปกรรมศาสตร์ มี

คะแนนความยึดหยุ่นและทนทานสูงกว่านักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทั้งนี้อาจอธิบายได้ว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ศึกษาเกี่ยวกับ ความเป็นครู ซึ่งต้องระลึกถึงปรัชญาของความเป็นครูที่มักกล่าวว่า “สั่งสอนผู้อื่นอย่างไร ต้องสั่งสอนและปฏิบัติตนตามที่สอนผู้อื่นเช่นนั้น” การเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องความมานะบากบั่นไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคจึงได้รับการปลูกฝังเสมอ ดังเช่นคำกล่าวที่ว่า “ครูเปรียบเสมือนเรือจ้าง” ดังนั้นเรือจ้างต้องพายเรือให้ถึงฝั่งให้ได้แม้จะพบกับพายุฝนกลางแม่น้ำซึ่งเปรียบเป็นอุปสรรคก็ไม่ควรยอมแพ้ความลำบากไป สำหรับนักศึกษาคณะศิลปกรรมศาสตร์เป็นการศึกษาที่ต้องสร้างผลงาน ลงมือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ต้องพบกับปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่องานของตน อาจเป็นทั้งทางที่ดีและไม่ดี ลักษณะเช่นนี้ทำให้มีความทนทานและมีการป้องกันตนเองให้ผ่านพ้นคำวิจารณ์ต่าง ๆ ให้ได้

3. จากการเปรียบเทียบองค์ประกอบย่อยภายในความยึดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยจำแนกตามเพศ ลำดับการเกิด เกรดเฉลี่ย คณะและชั้นปี พบว่า

3.1 คะแนนองค์ประกอบย่อยของความยึดหยุ่นและทนทานระหว่างเพศหญิงและชายไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

3.2 คะแนนองค์ประกอบย่อย 1 (I am) ของความยึดหยุ่นและทนทานของ

3.2.1 ลำดับการเกิดมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยที่ลูกโทนมีคะแนนความยึดหยุ่นและทนทานน้อยกว่าลูกคนแรก ลูกคนที่ 2 ลูกคนที่ 3 และลูกคนที่ 4-9 ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า องค์ประกอบย่อย 1 (I am) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคล ประกอบด้วยความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีการให้ความสำคัญของชีวิต มีความหวังในชีวิต รู้เท่าทันอารมณ์

และความรู้สึกของตนเองสามารถที่จะรักและเป็นที่รักของผู้อื่นได้ รู้จักเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อผู้คนรอบข้างและพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำลงไป ดังนั้นการที่ลูกโทนมีคะแนนที่แตกต่างและน้อยกว่าลูกคนแรก ลูกคนที่ 2 ลูกคนที่ 3 และลูกคนที่ 4-9 เพราะแนวโน้มมีลักษณะบุคลิกภาพของลูกโทน (Grotberg, 1995) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Leman (1985 อ้างใน ศรีนทร, 2546) ที่พบว่าความเป็นลูกคนเดียวมีลักษณะเฉพาะทั้งข้อดีและข้อเสีย สำหรับข้อเสียคือการที่ไม่ต้องแข่งขันกับพี่น้อง ทำให้ไม่รู้จักวิธีการรับมือกับคนอื่น การไม่ต้องปันแบ่งสิ่งของกับใครและมักจะยึดตัวเองเป็นศูนย์กลาง เป็นสิ่งให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวกับปัญหาได้ไม่ดีเท่า ๆ กับคนอื่น ๆ ส่วนคนอื่นที่มีพี่น้องจะเกิดการเรียนรู้ทั้งเรื่องความสมหวังและไม่สมหวังทำให้มีการปรับตัวที่ยึดหยุ่นกว่า นอกจากนี้ลูกโทนมีคะแนนในองค์ประกอบย่อย 1 น้อยกว่าลูกคนแรก ลูกคนที่ 2 ลูกคนที่ 3 และลูกคนที่ 4-9 ทั้งนี้อธิบายได้ว่า ความยึดหยุ่นและทนทานแม้เป็นบุคลิกภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนแต่การจะนำมาใช้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความคิดและการเรียนรู้ของแต่ละบุคคลด้วยดังที่ Adler (1927 อ้างใน แสงสุรีย์, 2539) ให้ความสำคัญกับ “ลำดับการเกิด” มาก โดยเชื่อว่า บิดามารดาเลี้ยงดูบุตรแต่ละคนแตกต่างกันไปตามลำดับการเกิดความแตกต่างที่ว่านี้มีผลต่อทัศนคติของบุคคลต่อโลกและมีอิทธิพลต่อการเลือกเป้าหมายของชีวิต รวมถึงลีลาในการดำรงชีวิต (Life's goal & life style) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลในครอบครัวเดียวกันพัฒนาความเป็นปัจเจกบุคคลขึ้น สำหรับลูกโทนหรือลูกคนเดียวของครอบครัวย่อมเป็นศูนย์รวมความรักจากทุกคนในครอบครัว การที่สมาชิกต่างแสดงความห่วงใยโดยไม่มีขีดจำกัดอาจทำให้ลูกโทนรู้สึกมีอำนาจเหนือคนอื่น ๆ มาก และเมื่อถึงเวลาที่ต้องเข้าหาสังคมภายนอก ลูกโทนอาจจะรับกับสภาพสังคมที่เป็นจริงไม่ได้ เพราะสังคมประกอบด้วยคนจำนวนมาก ซึ่งแตกต่างจากครอบครัวที่มีเขา

คนเดียวที่สำคัญ การเลี้ยงดูลูกโทนในด้าน “มาก” คือ รักมาก ๆ ตามใจมาก ๆ หรือห่วงใยมาก ๆ จะส่งผลต่อบุคลิกภาพและแนวคิดกับเด็ก การตามใจมาก ๆ จะทำให้ลูกโทนไม่รู้จักความผิดหวังและไม่รู้จักการอดทนรอ ซึ่งสององค์ประกอบนี้เป็นกลไกที่ทำให้เกิดความยืดหยุ่นและทนทานเพราะต้องพบกับอุปสรรคความไม่สมหวัง ส่วนความห่วงใยมาก ๆ อาจทำให้ลูกโทน “เปราะบาง” ได้ง่ายเกินกว่าที่จะเผชิญหน้ากับความยากลำบากนั้น

3.2.2 ชั้นปีมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 สำหรับชั้นปีที่แตกต่างกันมีองค์ประกอบย่อย 1 (I am) ต่างกัน โดยเฉพาะชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 เพราะชั้นปีที่สูงขึ้นสภาพแวดล้อมทั้งภายในจิตใจและภายนอกและความเครียดในเรื่องอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน วรินทร์ (2547) พบว่าในนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชั้นปีที่ 3 มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ระดับความเครียดในแหล่งความเครียดด้านการเรียนสูงกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 2 การรับรู้ความเครียดมากขึ้นเมื่อประเมินทรัพยากรที่มีอยู่อาจจะทำให้ความรู้สึกมั่นใจในตนเองต่อการแก้ไขปัญหาน้อยลงได้

3.2.3 คณะมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และคณะศิลปกรรมศาสตร์มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานมากกว่าคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ฯ สำหรับคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานน้อยกว่าคณะวิทยาการสื่อสารและวิทยาลัยอิสลามศึกษา

การศึกษาในคณะหรือสาขาวิชาที่แตกต่างย่อมมีผลต่อความคิดและมุมมองที่มีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของนักศึกษา เพราะบัณฑิตของ

แต่ละคณะจะถูกฝึกให้เป็นไปตามปรัชญาและปณิธานจรรยาบรรณของสาขาอาชีพอย่างถูกต้องเหมาะสมดังที่จาริยา (2548) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณข้อหนึ่งพบว่านิสิตที่เรียนคณะต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกัน และสอดคล้องกับศุภกานต์ (2543) ศึกษาเรื่องกลไกการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาพบว่าคณะมีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาสายสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์มีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านักศึกษาศาสตร์วิทยาศาสตร์และแพทยศาสตร์ ซึ่งแตกต่างจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ที่มีสัดส่วนของคณะที่ไม่สามารถแบ่งเป็นสายศิลป์ หรือสายวิทย์ได้เพราะมีคณะสายวิทย์เพียง 1 คณะเท่านั้น ดังนั้นเมื่อจำแนกเป็นรายคณะจึงอาจทำให้ผลที่ออกมาคณะศึกษาศาสตร์และคณะศิลปกรรมศาสตร์มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานมากกว่าคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์ สำหรับคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานน้อยกว่าคณะวิทยาการสื่อสารและวิทยาลัยอิสลามศึกษา

3.3 คะแนนองค์ประกอบย่อย 2 (I can) ของความยืดหยุ่นและทนทานของชั้นปีมีความแตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีคะแนนความยืดหยุ่นและทนทานน้อยกว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า องค์ประกอบย่อย 2 (I can) ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์สังคม เช่น การมีความสามารถที่จะพูดหรือเล่าเรื่องราวรอบกวนจิตใจกับคนอื่น มีความสามารถควบคุมตนเองได้เมื่อรู้สึกโกรธมาก ไม่พอใจมากหรือผิดหวังมาก สามารถมีสัมพันธภาพที่ไว้วางใจได้เมื่อต้องการความช่วยเหลือ มีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และสิ่งที่มากระตุ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นกลไกให้มีความผ่อนคลายความเครียด และเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าบุคคลควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ สำหรับผลการ

ศึกษาที่พบในนักศึกษาชั้นปีที่ 3 อาจจะเป็นด้วยว่า ชั้นปีที่ 3 เป็นชั้นปีที่มีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นจาก ชั้นปี 1 และ 2 อย่างชัดเจน อาจเป็นเพราะต้องแสดง ความรับผิดชอบต่อตนเอง ทั้งด้านเรียนในชั้นที่สูงขึ้น มีความซับซ้อนขึ้น ซึ่งการศึกษาของอุไร วิรุฬหวิริยางกุล (2544) พบว่าระดับความเครียดจะเพิ่มตามแหล่งความ รุนแรงของความเครียดและเมื่อพิจารณาจากระบบ การเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยอาจกล่าวได้ว่าจำนวน ปีที่เพิ่มขึ้นแหล่งความเครียดน่าจะเพิ่มและรุนแรงมากขึ้น ด้วย จึงเป็นไปได้ว่านักศึกษาที่เรียนในชั้นปีที่สูงขึ้นจะ มีความเครียดเพิ่มขึ้นเช่นกัน ดังนั้นหากต้องรักษาบทบาท ของการเป็นรุ่นพี่รุ่นน้อง รุ่นพี่ เช่น ชั้นปีที่ 3 และ 4 จึงไม่แสดงองค์ประกอบย่อย 2 (I can) อย่างชัดเจน

3.4 คะแนนองค์ประกอบย่อย 3 (I have) ของความยืดหยุ่นและทนทานของเกรดเฉลี่ยมีความ แตกต่างกันทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเกรดเฉลี่ยสูงมีคะแนนความยืดหยุ่น และทนทานมากกว่านักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเกรดเฉลี่ยต่ำ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า องค์ประกอบย่อย 3 (I have) เป็นแหล่งสนับสนุนจากภายนอก ที่บุคคลได้รับจากคน ในครอบครัว บุคคลใกล้ชิด บุคคลในสังคมที่สามารถ ปรึกษาได้ ในขณะที่บุคคลกำลังประสบเหตุการณ์ทาง ลบ แล้วมีใครบางคนที่จะฟังได้ จะทำให้เกิดความรู้สึก ปลอดภัย มีกำลังใจในการต่อสู้และพร้อมจะเผชิญ อุปสรรคที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โสภิตา (2547) เกี่ยวกับเรื่องการอนุমানสาเหตุความ รับผิดชอบและการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนิสิต นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ ผลที่ได้ ชี้ให้เห็น พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียน ระดับดีเลิศจะเลือกรูปแบบการช่วยเหลือและการเผชิญ ปัญหาแบบการสร้างแรงจูงใจและการเผชิญปัญหาด้วย ตนเองและแบบการให้/ใช้แหล่งสนับสนุนเพื่อเผชิญ ปัญหาได้ด้วยตนเองมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนระดับปานกลาง ดังนั้น นักศึกษาที่ได้รับ เกรดเฉลี่ยสูงคาดว่าเมื่อประสบกับเหตุการณ์ดังเครียด

จะสามารถเอาชนะปัญหาและได้รับความสำเร็จนอกจากนี้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนยังสามารถบ่งชี้ถึงตัวแปรต่าง ๆ ของบุคคลได้ Maddox และ Hoole (1975) กล่าวว่า สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับ สติปัญญาและความสามารถพิเศษ (Intelligence and special abilities) ร้อยละ 50 - 60 ขึ้นอยู่กับความ พยายามและการค้นคว้าอย่างมีประสิทธิภาพ ร้อยละ 30 - 40 และขึ้นอยู่กับโอกาสและสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ร้อยละ 10 - 15 โดยแมคคอกซ์ได้เสนอความคิดเห็น เพิ่มเติมว่า องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องอีก ได้แก่ 1) องค์ประกอบทางด้านสติปัญญา (Intellectual factors) ได้แก่ ความรู้พื้นฐาน ความถนัด ความรู้พื้นฐาน เป็นต้น 2) องค์ประกอบที่นอกเหนือสติปัญญา (Non - intellectual factors) ได้แก่ ทักษะคิด ความสนใจ วุฒิภาวะ การ ปรับตัว และบุคลิกภาพ เป็นต้น ดังนั้นผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียน จึงเป็นเครื่องแสดงถึงความเข้มแข็งในจิตใจ ความพยายาม การไม่ท้อต่อความลำบากได้ เพราะมี ความได้เปรียบทางความคิดแบบมีเหตุมีผล ซึ่งสอดคล้อง กับการศึกษาของ Bogen-schneider และ Olsen (1998) ที่เสนอว่าตัวแปรภายในบุคคล เช่น การมี พัฒนาการที่ดีตามวัย มีทักษะการแก้ไขปัญหาและมี ความสามารถทางสติปัญญา เป็นตัวแปรหนึ่งที่เป็นตัว ปกป้องเด็ก ๆ จากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี นอกจากนี้กลยา (2534) ได้ศึกษาผลของการใช้วิธีการฝึกอบรมทักษะชีวิต ที่มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนและความรู้สึกเห็น คุณค่าในตนเองของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยเทียบเท่าหรือต่ำกว่า 2.00 และมีคะแนนความภาคภูมิใจในตนเองต่ำเมื่อเข้ากลุ่ม อบรมทักษะชีวิต ซึ่งมีการให้ข้อมูลและช่วยเหลือ ซึ่งกันและกัน ทำให้มีผลการเรียนและคะแนนความ ภาคภูมิใจเพิ่มมากขึ้น และงานวิจัยของจิราภรณ์ (2532) พบว่าวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสามารถช่วยให้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาเพิ่มขึ้นได้ ซึ่ง การเข้าฝึกอบรมหรือวิธีการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม สอดคล้องกับองค์ประกอบที่สามของความยืดหยุ่น

และทนทานที่ว่า “ฉันมีใครบางคน...” (I have) เพราะการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการสร้างสัมพันธ์ทางอ้อมอัน มีสมาชิกกลุ่มที่พร้อมให้กำลังใจซึ่งกันและกัน พร้อมให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะที่ถูกต้อง

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัยครั้งนี้

งานวิจัยชิ้นนี้มีมุมมองที่เน้นด้านบวกของบุคคลที่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส มีลักษณะความยืดหยุ่นทนทานต่อปัญหา ไม่ยอมแพ้อย่างง่ายดาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อภาวะการมีสุขภาพจิตที่ดีได้ แต่การศึกษาจากกลุ่มนักศึกษาซึ่งยังไม่พบกับรูปแบบของความจริงในชีวิตที่มีความหลากหลายและความซับซ้อนของปัญหามากนัก การที่ได้ศึกษาความยืดหยุ่นและทนทานของประชากรกลุ่มอื่น ๆ ในสังคมอาจจะทำให้เกิดประโยชน์ ที่จะนำไปส่งเสริมและสนับสนุนปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาลึกลงถึงความสัมพันธ์กับตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อความยืดหยุ่นและทนทาน เช่น รูปแบบกลวิธีเผชิญปัญหา (Coping) จริยธรรม ศีลธรรม (Moral) ประสิทธิภาพในตนเอง (Self efficacy) ความหวัง (Hope) รูปแบบการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ (Attachment style) สุขภาพจิต (Mental health) เป็นต้น เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลวิชาการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อไป

2. ควรมีการสำรวจความยืดหยุ่นและทนทานในกลุ่มตัวอย่างในสถาบันการศึกษาตั้งแต่ระดับประถม และมีชมเพื่อจะได้จัดโปรแกรมสร้างเสริมบุคลิกภาพด้านบวกนี้เป็นพื้นฐานตั้งแต่วัยเด็ก

3. ควรทำการศึกษาตัวแปรความยืดหยุ่นและทนทานในเชิงการทดลองหรือกึ่งการทดลอง (True/Quasi experimental research design) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการช่วยเหลือที่เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงให้กลุ่มตัวอย่าง

ได้มีการรวมกลุ่ม ซึ่งอาจเป็นกลุ่มในเชิงจิตวิทยาในการติดตามผลการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าโปรแกรมความยืดหยุ่นและทนทาน เพื่อให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดแก่กลุ่มตัวอย่างต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา เฟื่องเพียร. (2534). การฝึกอบรมทักษะชีวิตเพื่อเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. (2532). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จาริยา พลประสิทธิ์. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2548). ความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีเผชิญความเครียดของนักศึกษา. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 12(1), 77-96.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรินทร์ งามสูตร. (2547). แหล่งความเครียดของนิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ศรินทร์ ไผรัตน์. (2546). ศาสตร์และศิลป์การอ่านใจคนจากลำดับการเกิด (The New Birth Order Book). กรุงเทพฯ: กู๊ดมอร์นิ่ง.

- ศุภกานต์ ชื่อเกียรติขจร. (2543). **กลไกการปรับตัวของนักศึกษา ระดับอุดมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- แสงสุรีย์ สำอางค์กุล. (2539). **จิตวิทยาบุคลิกภาพ เล่ม 2**. เชียงใหม่: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- โสภิตา พุ่มศิโยง. (2547). **การอนุมานสาเหตุความรับผิดชอบ และการเผชิญปัญหาด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษา ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำ**. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต จิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุไร วิรุฬห์วิริยางกุล. (2544). **ความเครียดของนักศึกษา คณะพยาบาล ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัย เชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Bogenschneider, K., & Olsen, J. (1998). **Building Resilience and Reducing Risk : What Youth Need from Families and Communities**. Madison Family Impact Seminars Briefing Report.
- Dwyer, K.P. (1998). Mental health in the schools : "linking islands of hope in a sea of despair". **The School Psychology Review**, 27(2), 86 – 277.
- Grotberg, E . (1995). **A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit**. The Hague: The Beinara Van Leer Foundation.
- Holmes, T.H. & Masuda, M. (1974). **Life Change and Illness Susceptibility. Stressful Life Events: Their Nature and Effects**. New York: Wiley.
- Lhimsoonthon, B. (2000). **The Relationship between Resilience Factors, Perceive Life Adversities, Personal Characteristics and Substance Use Behavior of Slum Adolescents Linger in a Public**. Master's thesis in Nursing Science, Faculty of graduate studies, Mahidol university.
- Maddox, H., & Hoole, E. (1975). Performance decrement in the lecture. **Educational Review**, 28, 17-30.
- Thompson, E.A., Thompson, A.I. & Futrell, J.A. (1998). **The Dynamic of Resilient Families**. Thousand Oaks, CA : Sage.

