

7

อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเองที่มีต่อความยืดหยุ่นตัวของนิสิตรอพินิจ

Influence of Social Support, Self-Esteem, and Self-Control on Resilience of Probation Students

ฤติมา รักชารักษ์¹ และ งามลมัย ผิวเหลือง²

^{1,2}สาขาวิชา จิตวิทยาชุมชน คณะสังคมศาสตร์

^{1,2}มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และความยืดหยุ่นตัวของนิสิตรอพินิจ และ 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลของความยืดหยุ่นตัวของนิสิตรอพินิจ จากปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง จากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตรอพินิจ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 554 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ทางสถิติ สถิติที่ใช้คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอย พหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า 1) นิสิตรอพินิจมีระดับการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเอง และความยืดหยุ่นตัวอยู่ในระดับสูง 2) การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน พบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร และด้านอารมณ์ การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจในตน ด้านการมีความสำคัญ ด้านการมีคุณค่าความดี และด้านการมีความสามารถ

ร่วมกันมีอิทธิพลทางบวกต่อความยืดหยุ่นตัวของนิสิตรอพินิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 58.2 ($R^2 = .582$)

คำสำคัญ : การสนับสนุนทางสังคม การควบคุมตนเอง ความยืดหยุ่นตัว

Abstract

The objectives of this study were as the following: 1) to study personal factors, social support, self-esteem, self-control, and resilience of probation students, and 2) to predict resilience of probation students from independent variables, including personal factors, social support, self-esteem, and self-control. The data were collected from 554 probation students in a college by using questionnaires. The data were analyzed by using statistical methods; percentage, mean, standard deviation, and multiple regression analysis with stepwise method.

The results were as following : firstly, the level of social support, self-esteem, self-control, and resilience were at the high level. Secondly, results from multiple regression analysis with stepwise method indicated that; independent variables including social support in information dimension and emotional dimension, self-control in emotional dimension, and self-esteem in power dimension, significance dimension, virtue dimension, and competence dimension, had positively influenced on resilience with the statistical significance at the level of .001, and could predict it at 58.2 percents ($R^2 = .582$).

Keyword : Social Support, Self-control, Resilience

บทนำ

การศึกษาของเด็กไทยที่ผ่านมา มีความพยายามยกระดับมาตรฐานทางการศึกษาของเด็กและเยาวชน เพื่อให้ได้มาตรฐานเป็นที่ยอมรับ แต่จากผลการศึกษาที่ผ่านมาในการวัดผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นกลับพบว่า เด็กไทยติดอันดับกลุ่มรั้งท้ายในทุกเวทีและทุกด้าน สิ่งที่น่าวิตกที่สุดคือ เมื่อเปรียบเทียบผลคะแนนจากการสอบที่ผ่านมา ทั้งการสอบในระดับนานาชาติและการสอบแข่งขันกันภายในประเทศ พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กไทยในภาพรวมนั้นยังคงต่ำลงเป็นอันดับ สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน (2557) ทำให้ต้องมีการวางมาตรฐานและแนวทางแก้ไขอย่างเร่งด่วนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพการศึกษาของเด็กไทยให้สามารถแข่งขันกับนานาชาติได้

มหาวิทยาลัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาทางการศึกษา จึงได้จัดทำการเก็บสถิติของนิสิตในทุก ๆ ปีการศึกษา เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพัฒนานิสิตในมหาวิทยาลัย ซึ่งจากสถิติที่จะกล่าวถึงความสำเร็จทางการเรียนนั้น ส่วนที่แสดงถึงปัญหาคงหนีไม่พ้นเรื่องของผลการเรียนของนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์ หรือรอพินิจจากทางมหาวิทยาลัย ซึ่งสถิติ ในปีการศึกษา 2556 มีจำนวนนิสิตที่มีเกรดเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์หรือรอพินิจ จำนวนทั้งหมด 1,728 คน สำนักทะเบียนและการประมวลผล (2556) คิดเป็นร้อยละ 6.61

โดยทั่วไปแล้วเมื่อคนเราพบปัญหาร้ายแรงโดยธรรมชาติ จะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจเรียกว่า ความหุนหันตัว หรือ Resilience Quotient (RQ) เช่น วิตกกังวล ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความทุกข์ใจในบางกรณีผู้ประสบวิกฤตอาจมีภาวะที่เรียกว่า ภาวะผิดปกติทางจิตใจจากเหตุการณ์วิกฤต (Post Traumatic Stress Disorder) ซึ่งถือว่าเป็นภาวะที่อารมณ์และจิตใจสูญเสียความสมดุลไปชั่วคราว คนที่มีจิตใจเข้มแข็งและมีมุมมองชีวิตที่ดี มีความหุนหันตัวสูง จะทุกข์ใจอยู่ไม่นานและจะปรับตัวปรับใจดำเนินชีวิตต่อไปโดยเร็ว แต่บางคนมีจิตใจที่ไม่เข้มแข็งประกอบกับเหตุการณ์รุนแรงทำให้ขาดสติควบคุมอารมณ์ไม่ได้ บางครั้งไม่รู้ตัวว่าทำอะไรลงไปหรือหาทางออกผิด ๆ ซึ่งคนที่พื้นฐานจิตใจไม่เข้มแข็งจะใช้เวลานานกว่าจะฟื้นตัว

กลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ หากบุคคลมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี ดึงตนเองขึ้นมาจากจุดวิกฤตได้ ก่อให้เกิดแรงสู้กับปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติในสภาวะปัญหา (กรมสุขภาพจิต, 2552) เช่นเดียวกับ นิสิตที่ประสบปัญหาทางการเรียนหากได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีการควบคุมตนเอง ทำให้นิสิตที่ประสบปัญหาทางการเรียนมองเห็นคุณค่าในตนเอง นำมาซึ่งการแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง อาจจะส่งผลให้นิสิตสามารถก้าวผ่านปัญหานี้ไปได้ ก่อให้เกิดความสุขในด้านการเรียน การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยมากขึ้นและประสบความสำเร็จในอนาคต

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัย อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเองที่มีต่อความหยุนตัวของนิสิตที่ประสบปัญหาทางการเรียนโดยเฉพาะ “นิสิตรอพินิจ” ของมหาวิทยาลัย ต่อความสามารถในพื้นที่เมื่อเผชิญกับปัญหาได้หรือเรียกอีกคำตามราชบัณฑิตยสถานว่า ความหยุนตัว (กรมสุขภาพจิต, 2552) มีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจมากพอที่จะดำรงชีวิตได้ตามปกติผ่านพ้นความกดดันนั้นไปได้หรือไม่ มีการวางแผนทางการเรียนอย่างไรเพื่อให้ผ่านพ้นจากสภาวะวิกฤต เพื่อเป็นประโยชน์แก่นิสิตรอพินิจ อาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลนิสิตรอพินิจและทางมหาวิทยาลัย จะได้นำข้อมูลไปเสนอแนะทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาทางการเรียน การปรับตัว การดำเนินชีวิต เพื่อเป็นการพัฒนาตนเอง และเป็นแนวทางให้กับมหาวิทยาลัยในการดูแลนิสิตรอพินิจอย่างถูกต้อง หากกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม การได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา การดูแลอย่างใกล้ชิด จะนำมาซึ่งการปรับปรุงแก้ไข และนิสิตรอพินิจสามารถนำไปปรับใช้เพื่อพัฒนาตนเอง ในการแก้ปัญหามาทางการเรียนควบคู่กับการดำเนินชีวิตให้มุ่งไปสู่เป้าหมายได้อย่างประสบความสำเร็จทางการศึกษาในอนาคต

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเองที่มีต่อความหยุนตัวของนิสิตรอพินิจ

2. เพื่อพยากรณ์ความหยุ่นตัวในการเรียนของนิสิตรอพินิจ จากปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง

แนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

กรมสุขภาพจิต (2552) ได้กล่าวไว้ว่า ความหยุ่นตัว (Resilience) เป็นความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือภาวะวิกฤตในชีวิต สามารถผ่านพ้นและเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆ ได้ด้วยพลังใจที่เข้มแข็งนับเป็นอีกมิติหนึ่งของพลังสุขภาพจิตที่สำคัญ ต่อการอยู่ดีมีสุขโดยได้แบ่งความหยุ่นตัวออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ ความหยุ่นตัวด้านความทนทานต่อแรงกดดัน ความหยุ่นตัวด้านการมีกำลังใจ มีแรงใจ และความหยุ่นตัวด้านการต่อสู้ปัญหาเอาชนะอุปสรรค จากการศึกษาค้นคว้า ทฤษฎีความหยุ่นตัว (Resilience) (กรมสุขภาพจิต, 2552) เป็นทฤษฎีที่ชี้วัดถึงการฟื้นตัว เมื่อคนเราพบปัญหาร้ายแรง โดยธรรมชาติ จะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจเรียกว่า ความหยุ่นตัว หรือ Resilience Quotient (RQ) เช่น วิตกกังวล ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความทุกข์ใจ ในบางกรณีผู้ประสบวิกฤตอาจมีภาวะที่เรียกว่า ภาวะผิดปกติทางจิตใจจากเหตุการณ์วิกฤต (Post Traumatic Stress Disorder) ซึ่งถือว่าเป็นภาวะที่อารมณ์และจิตใจสูญเสียความสมดุลไปชั่วคราว คนที่มีจิตใจเข้มแข็งและมีมุมมองชีวิตที่ดี มีความหยุ่นตัวสูงจะทุกข์ใจอยู่ไม่นานและจะปรับตัวปรับใจดำเนินชีวิตต่อไปโดยเร็ว แต่บางคนมีจิตใจที่ไม่เข้มแข็งประกอบกับเหตุการณ์รุนแรงทำให้ขาดสติควบคุมอารมณ์ไม่ได้ บางครั้งไม่รู้ตัวว่าทำอะไรลงไปหรือหาทางออกผิดๆ ซึ่งคนที่พื้นฐานจิตใจไม่เข้มแข็งจะใช้เวลามากกว่าจะฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ หากบุคคลมีความเข้มแข็งทางด้านจิตใจสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี ดึงตนเองขึ้นมาจากจุดวิกฤตได้ ก่อให้เกิดแรงสู้กับปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติในสภาวะปัญหา (กรมสุขภาพจิต, 2552) เช่นเดียวกับนิสิตรอพินิจที่ประสบปัญหาทางการเรียนหากได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีการควบคุมตนเอง ทำให้นิสิตรอพินิจที่ประสบปัญหาทางการเรียนมองเห็นคุณค่าในตนเอง นำมาซึ่งการแก้ไขปัญหาก็ถูกต้อง ส่งผลให้นิสิตรอพินิจสามารถก้าวผ่านปัญหานี้ไปได้ ก่อให้เกิดความสุขในด้านการเรียน การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยมากขึ้นและประสบความสำเร็จในอนาคต

การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นแนวคิดที่ House (1981) ได้กล่าวไว้ว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นสิ่งที่ผู้รับได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมในด้านความช่วยเหลือทางด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือการสนับสนุนทางด้านจิตใจจากผู้ให้การสนับสนุน ได้แบ่งประเภทการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotion Support) การสนับสนุนด้านการประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรม (Appraisal Support) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information Support) และการสนับสนุนด้านวัตถุประสงค์ของการบริการ (Instrumental Support) จากการทบทวนทฤษฎีนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการสนับสนุนทางสังคมน่าจะมีอิทธิพลที่จะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมของนิสิตรอพินิจ ถ้าหากนิสิตรอพินิจได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสม ได้รับความรักการดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัว ได้รับคำปรึกษา แก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง ได้รับคำแนะนำจากคณาจารย์ และการได้รับกำลังใจ ตลอดจนมิตรภาพที่ดีจากบุคคลรอบข้างซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่อาจจะทำให้สภาพจิตใจของนิสิตที่ประสบปัญหาทางการเรียน ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ มีกำลังในการต่อสู้เพื่อฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อไปอย่างปกติสุข ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดการฟื้นตัวในการเผชิญปัญหาความยากลำบากในชีวิตได้ดีขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นแนวคิดที่ Coopersmith (1981) ได้กล่าวไว้ว่าการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนของแต่ละบุคคล โดยทัศนคติเกี่ยวกับกับการยอมรับและไม่ยอมรับตนเอง ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความเชื่อที่มีต่อตนเองว่ามีความสามารถมีความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่าในตนเอง หรือการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการตัดสินความมีคุณค่า โดยการแสดงทัศนคติต่อตนเองซึ่งผู้อื่นรับรู้ได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกมา ได้แบ่งประเภทการเห็นคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ (Competence) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ (Significance) การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจในตน (Power) และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี (Virtue) จากการทบทวนทฤษฎีนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองน่าจะเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นิสิตรอพินิจ

สามารถต่อสู้เพื่อฝ่าฟันปัญหาและอุปสรรคให้บรรลุไปยังเป้าหมาย เมื่อนิสิตรอพิณิจที่ประสบปัญหาทางการเรียนรับรู้ความรู้สึกเห็นคุณค่าที่มีต่อตนเอง จึงทำให้มีทิศทางในการปรับทัศนคติ มองเห็นความสำคัญและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างเข้มแข็ง หาทางออกของปัญหาได้อย่างเหมาะสม

การควบคุมตนเอง (Self-Control) เป็นแนวคิดของ Reckless (1943) ได้กล่าวไว้ว่า การควบคุมตนเองการควบคุมจากภายใน เป็นพลังในจิตใจของแต่ละคน ซึ่งอาจจะมีมากน้อยต่างกัน การควบคุมจากภายนอก เป็นพลังผลักดันให้เกิดการควบคุมตนเองมาจากภายนอก ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่ควบคุมตัวบุคคลอย่างใกล้ชิด ได้แก่ ความยึดมั่นในจารีตประเพณี ความคาดหวังของสังคม ภาวะผูกพันที่จะต้องปฏิบัติตามบรรทัดฐานของสถาบัน และตามเป้าหมายความรับผิดชอบที่ได้รับมอบหมาย โอกาสที่จะได้รับการยอมรับ และความสำนึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่ ได้แบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบ คือ การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ (Emotion) และการควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม (Behavior) จากการทบทวนทฤษฎีนี้ ผู้วิจัยเห็นว่า การควบคุมตนเองนั้นจัดเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่น่าจะทำให้ นิสิตรอพิณิจที่ประสบปัญหาทางการเรียนมีการฟื้นตัวเร็วขึ้นและสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนิสิตที่ประสบปัญหาทางการเรียนได้มากน้อยเพียงใด นั้นขึ้นอยู่กับ การควบคุมพฤติกรรมของตนเองทั้งภายในและภายนอกซึ่ง นิสิตรอพิณิจที่ประสบปัญหาทางการเรียนได้ก็ตามที่ สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ดี การฟื้นตัวจากสภาวะปัญหาก็จะฟื้นตัวกลับมาสู่สภาวะปกติได้เร็วยิ่งขึ้น

สรุปแนวคิด และทฤษฎีสู่กรอบแนวคิดการวิจัย

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหยุนตัวของ นิสิตรอพิณิจที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า

1. จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยส่วนบุคคล และความหยุนตัว ความทนทาน พบว่าผลงานวิจัยของ เพ็ญประภา ปริญญาพล (2549) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล และความยึดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี โดยจำแนกตาม เพศ ลำดับการเกิด เกรดเฉลี่ย คณะและชั้นปี ผลการศึกษาพบว่า คณะและความยึดหยุ่นและ

ทนทานระหว่างนักศึกษาเพศหญิงและชายไม่แตกต่างกัน คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของชั้นปีมีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความยืดหยุ่นและทนทานน้อยกว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 คะแนนความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษาที่เข้าเรียนในคณะมีความแตกต่างกัน และปัจจัยส่วนบุคคลที่เหลือนั้นยังไม่มีความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่น่าจะมีอิทธิพลต่อความหยุ่นตัวของนิสิตรอพินิจ เช่น เพศ ชั้นปีที่ศึกษา กลุ่มคณะ จำนวนพี่น้อง ภูมิลำเนา การพักอาศัย สถานภาพครองคู่ของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ความถี่ในการเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา และบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น

2. ความหยุ่นตัว เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลในการฟื้นตัวเมื่อเผชิญกับปัญหาความยากลำบากในชีวิตได้อย่างเข้มแข็ง และกลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ กรมสุขภาพจิต (2552) เป็นแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ การทนต่อแรงกดดัน การมีความหวังและกำลังใจ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค จากการศึกษาของ ศิริเพิ่ม เชาว์ศิลป์ (2546) ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อสู่ความเป็นเลิศ (ความหยุ่นตัว) ในนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงการวิเคราะห์ว่าความหยุ่นตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีองค์ประกอบอะไรบ้าง แต่ยังไม่ได้ศึกษาว่ามีผลต่อการฟื้นตัวของนิสิตรอพินิจหรือไม่ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของความหยุ่นตัวที่มีต่อองค์ประกอบในการฟื้นตัวเนื่องจากในสภาพการการเปลี่ยนแปลงของประเทศไทยในปัจจุบันมีการแข่งขันกันมากขึ้น รูปแบบสังคม เศรษฐกิจ การเมืองที่มีความรุนแรง ระบบการศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้นิสิตรอพินิจต้องเผชิญกับปัญหามากมายในการดำเนินชีวิต ดังนั้นการที่นิสิตรอพินิจมีสภาพจิตใจที่เข้มแข็งจึงเป็นส่วนสำคัญในการปรับตัวต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้เป็นอย่างดี

3. การสนับสนุนทางสังคม คือการที่บุคคลมีการรับรู้ว่าได้รับความรัก ความเอาใจใส่จากครอบครัว มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในสังคมการได้รับข้อมูลข่าวสาร

และการได้รับการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ เงินทอง การบริการการมีส่วนร่วมกับคนในสังคมเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ เพื่อน หรือบุคคลในสังคม เป็นความสัมพันธ์ของมนุษย์ซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิต ความเป็นอยู่ในทางที่ดี เพื่อให้เกิดการช่วยเหลือกันในการเผชิญกับปัญหา ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ House (1981) เป็นแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ การสนับสนุนด้านอารมณ์ การสนับสนุนด้านการประเมิน การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร และการสนับสนุนด้านเครื่องมือสิ่งของ การเงิน และแรงงาน จากการศึกษาของ ไพศาล แยมวงษ์ (2555) ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงการวิเคราะห์ว่าการสนับสนุนทางสังคมส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษาในด้านใดบ้าง แต่ยังไม่ได้ศึกษาว่ามีผลต่อการฟื้นตัวของนิสิตรพินิจหรือไม่ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อองค์ประกอบในการหยุดตัวเนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าจากสภาพสังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันกันมากขึ้นทั้งในด้านฐานะทางสังคม การศึกษา จึงทำให้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเปลี่ยนแปลงไปอาจส่งผลให้นิสิตรพินิจมีการหยุดตัวได้น้อย หากไม่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเหมาะสม แต่ถ้าหากนิสิตรพินิจได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม อาจจะทำให้ให้นิสิตรพินิจมีความหยุดตัวได้ดีสามารถฟื้นตัวและเผชิญกับปัญหาได้เร็วยิ่งขึ้น

4. การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ ได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างทำให้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเข้าใจชีวิต เข้าใจตนเองและผู้อื่นดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ Coopersmith (1981) เป็นแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ ด้านความสามารถ ด้านความสำคัญ ด้านอำนาจในตัว ด้านคุณความดี จากการศึกษาของ อภิญญา อภิลิทธิวัฒน์ (2553) ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบการเห็นคุณค่าในตนเองที่ส่งผลต่อความสุขของนิสิตรพินิจระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงการวิเคราะห์ว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลต่อความสุขของนิสิตรพินิจด้านใดบ้าง แต่ยังไม่ได้ศึกษาว่ามีผลต่อการฟื้นตัวของนิสิตรพินิจหรือไม่ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพล

ของการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อองค์ประกอบในการหยุดตัวเนื่องจาก ผู้วิจัยเห็นว่าจากสภาพสังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันกันมากขึ้นทั้งในด้านฐานะทางสังคม การศึกษา จึงทำให้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเปลี่ยนแปลงไปอาจส่งผลให้นิสิตรอพินิจมีการหยุดตัวได้น้อย ถ้าหากนิสิตรอพินิจรับรู้การเห็นคุณค่าในตนเอง อาจจะทำให้ นิสิตรอพินิจมีความหยุดตัวได้ดีสามารถฟื้นตัวและเผชิญกับปัญหาได้เร็วยิ่งขึ้น

5. การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลที่แสดงออกถึงพฤติกรรมที่ตีสละเว้นพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น และสามารถยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรค หรืออยู่ในภาวะความขัดแย้งในจิตใจ รวมทั้งรู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อเป้าหมายในอนาคต ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของ Reckless (1943) เป็นแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้ คือ การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การควบคุมตนเองด้านพฤติกรรม จากการศึกษาของ ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์ (2552) ได้ศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบการควบคุมตนเองที่มีผลต่อระเบียบวินัยในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงการวิเคราะห์ว่าการควบคุมตนเองส่งผลต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักศึกษาในด้านใดบ้าง แต่ยังไม่ได้ศึกษาว่ามีผลต่อการฟื้นตัวของนิสิตรอพินิจ นักศึกษา หรือไม่ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาอิทธิพลของการควบคุมตนเองที่มีต่อองค์ประกอบในการหยุดตัวเนื่องจาก ผู้วิจัยเห็นว่าจากสภาพสังคมในปัจจุบันมีการแข่งขันกันมากขึ้นทั้งในด้านฐานะทางสังคม การศึกษา จึงทำให้รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเปลี่ยนแปลงไปอาจส่งผลให้นิสิตรอพินิจมีการหยุดตัวได้น้อย ถ้าหากนิสิตรอพินิจมีการควบคุมตนเองที่ดี อาจจะทำให้ นิสิตรอพินิจมีความหยุดตัวได้ดีสามารถฟื้นตัวและเผชิญกับปัญหาได้เร็วยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นิสิตรอพินิจที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ภาคกลาง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 1,728 คน (ข้อมูลวันที่ 6 ต.ค 2556)

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้แบ่งประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ออกเป็น กลุ่มสาขาวิชา ตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวิทยาศาสตร์มีจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง 162 คน กลุ่มวิทยาศาสตร์ประยุกต์มีจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง 1,728 คน และกลุ่มสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และ ศีกษาศาสตร์ มีจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง 496 คน เมื่อนำมาคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างแล้ว ได้เป็น กลุ่มวิทยาศาสตร์ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 52 คน กลุ่มวิทยาศาสตร์ประยุกต์ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 348 คน และกลุ่มสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และ ศีกษาศาสตร์ มีจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 159 คน ซึ่งจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 559 คน

สมมุติฐานในการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเอง ที่ส่งผลต่อความหยุนตัวของนิสิตรอพินิจ

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ ประชากร คือ นิสิตรอพินิจ ภาคปลายปีการศึกษา 2556 จำนวน 1,728 คน (ข้อมูลวันที่ 6 ต.ค 2556) ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยโปรแกรม Power Analysis and Sample Size (Pass) ซึ่งเป็นโปรแกรมซอฟต์แวร์สำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ ใช้การคำนวณโดยการกำหนดตัวแปรต้นทั้งหมด 25 ตัว และตัวแปรตามทั้งหมด 3 ตัว ป้อนเข้าโปรแกรมเพื่อคำนวณเข้าสู่ตร โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 559 คน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บแบบสอบถามโดยนำแบบสอบถามไปขอความอนุเคราะห์เจ้าหน้าที่หน่วยทะเบียนและประเมินผลของแต่ละคณะ ที่กลุ่มตัวอย่างสังกัดอยู่ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้แล้วผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับอีกครั้ง จากนั้นทำการวิเคราะห์ตามกระบวนการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยใช้วิธีวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

แบบ Stepwise Method เพื่อการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระทั้งหมดที่ร่วมกันทำนายหรือพยากรณ์ตัวแปรตาม การกำหนดสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ คือ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยเพื่อทำการรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามสร้างขึ้นจากการศึกษาทบทวนแนวคิด และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตรอพินิจ โดยอาศัยแนวคิดของ House (1981) ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองของ Coopersmith (1981) ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของนิสิตรอพินิจโดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเองของ Reckless (1943) และตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความหยุนของนิสิตรอพินิจใช้แนวคิดเกี่ยวกับความหยุนตัวของ กรมสุขภาพจิต (2552) ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .95 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .94 แบบสอบถามเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .91 และแบบสอบถามเกี่ยวกับความหยุนตัว ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .94 เมื่อปรับปรุงแบบสอบถามแล้วจึงนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตในการดำเนินการเก็บข้อมูลจากภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ ถึงคณบดีทั้ง 14 คณะ โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบ Populations Statistics Random Sample ในการหาตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างของนิสิตรอพินิจแต่ละคณะโดยมีการคำนวณที่ถูกต้อง จากจำนวนนิสิต รอพินิจทั้งหมดในปีการศึกษา 2556 เป็นจำนวน 559 ชุด ผู้วิจัยมีการดำเนินการเก็บข้อมูล 2 วิธี โดยวิธีที่ 1 ดำเนินการโดยนำแบบสอบถามไปขอความอนุเคราะห์จากเจ้าหน้าที่หน่วยทะเบียนและประมวลผลของแต่ละคณะ ในการช่วยดำเนินการเก็บข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการอธิบายรายละเอียดให้แก่ เจ้าหน้าที่ของแต่ละคณะทราบ ในวิธีการดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายในการเก็บข้อมูลของนิสิตรอพินิจ พร้อมทั้งอธิบายวิธีการตอบ

แบบสอบถามจนเป็นที่เข้าใจ และนัดหมายวันไปขอรับแบบสอบถามกลับคืน วิธีที่ 2 ผู้วิจัยเข้าไปเก็บแบบสอบถามด้วยตนเองโดยขออนุญาตจากอาจารย์ในแต่ละคณะ เพื่อทำการเก็บแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสามารถเก็บรวบรวมแบบสอบถามได้ทั้งหมด 554 ชุด หลังจากนั้นดำเนินการตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ในการตอบแบบสอบถามแล้ว คิดเป็นร้อยละ 99.1

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิตรอพินิจ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนิสิตรอพินิจจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล

(n=554)		
คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	334	60.3
หญิง	220	39.7
ชั้นปีที่ศึกษา		
ชั้นปีที่ 2	254	45.8
ชั้นปีที่ 3	172	31.1
ชั้นปีที่ 4	128	23.1
กลุ่มสาขาวิชา		
วิทยาศาสตร์	50	9.0
วิทยาศาสตร์ประยุกต์	345	62.3
สังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศึกษาศาสตร์	159	28.7
จำนวนพี่น้อง		
1	252	45.5
2	190	34.3

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนิสิตรอพินิจจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)
(n=554)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภูมิลำเนา		
กรุงเทพมหานคร	218	39.4
ต่างจังหวัด	336	60.6
รายรับต่อเดือนของนิสิตรอพินิจ		
2,500 – 5,000 บาท	100	18.1
5,001 – 7,500 บาท	194	35
7,501 – 10,000 บาท	184	33.1
10,001 – 15,000 บาท	64	11.6
15,001 – 20,000 บาทขึ้นไป	12	2.2
รายรับต่อเดือนโดยเฉลี่ย 7,892.24 ค่า เบี่ยงเบนมาตรฐาน 3,131.37		
การทำงานพิเศษ		
ทำ	80	14.4
ไม่ทำ	474	85.6
การพักอาศัย		
บ้านบิดามารดา/บ้านญาติ	296	53.4
หอพักในมหาวิทยาลัย	63	11.4
หอพักนอกมหาวิทยาลัย	195	35.2
สถานภาพการครองคู่ของบิดา มารดา		
อยู่ด้วยกัน	423	76.4
หย่า/แยกกันอยู่/หม้าย	131	23.6

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนิสิตรอพินิจจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)
(n=554)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษาของบิดา		
ไม่ได้ศึกษา/ประถมศึกษา/มัธยมศึกษาตอนต้น	116	20.9
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส/ปวช	187	33.8
ปริญญาตรีขึ้นไป	239	43.1
ไม่ตอบ	12	2.2
ระดับการศึกษาของมารดา		
ไม่ได้ศึกษา/ประถมศึกษา/มัธยมศึกษาตอนต้น	142	25.6
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส/ปวช	171	30.9
ปริญญาตรีขึ้นไป	235	42.4
ไม่ตอบ	6	1.1
อาชีพของบิดา		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เกษียณอายุราชการ	169	30.5
พนักงานบริษัทเอกชน	100	18.1
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	138	24.9
รับจ้าง/เกษตรกร	110	19.9
ไม่ตอบ	37	6.6
อาชีพของมารดา		
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/เกษียณอายุราชการ	142	25.6
พนักงานบริษัทเอกชน	77	13.9
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	172	31.0
รับจ้าง/เกษตรกร	91	16.4
ไม่ตอบ	72	13.1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของนิสิตรอพินิจจำแนกตามคุณลักษณะส่วนบุคคล (ต่อ)
(n=554)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความถี่ในการเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา		
1-5	496	89.5
6-10	38	5.61
11-15	12	2.2
16-19	6	1.1
20 ครั้งขึ้นไป	2	.4
ความถี่ในการเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาโดยเฉลี่ย 3.03		
บทบาทการเข้าร่วมกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)		
เป็นสมาชิกองค์การบริหารนิสิต	485	85.7
ไม่เป็นสมาชิกองค์การบริหารนิสิต	231	41.7
ไม่ตอบ	69	12.5

จากการทดสอบค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระ ปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเองที่ส่งผลต่อความหุนตัวของนิสิตรอพินิจ พบว่าตัวแปรอิสระทั้งหมดที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ มีความสัมพันธ์กันไม่เกิน .80 ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำตัวแปรอิสระทั้งหมด ไปใช้ในการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Method) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยต่อไป

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเองและความหย่อนตัวของนิสิตรอปินิจ

ตัวแปร	\bar{X}	(S.D.)	ระดับ*
(n=554)			
การสนับสนุนทางสังคม			
1. การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์	4.13	0.51	สูง
2. การสนับสนุนทางสังคมด้านการประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรม	3.74	0.58	สูง
3. การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร	3.78	0.52	สูง
4. การสนับสนุนทางสังคมด้านสิ่งของและบริการ	3.80	0.55	สูง
ค่าเฉลี่ยการสนับสนุนทางสังคมของนิสิตรอปินิจ	3.85	0.44	สูง
การเห็นคุณค่าในตนเอง			
1. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ	3.83	0.49	สูง
2. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ	3.63	0.54	สูง
3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจในตน	3.73	0.51	สูง
4. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี	4.06	0.49	สูง
ค่าเฉลี่ยของการเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตรอปินิจ	3.82	0.37	สูง
การควบคุมตนเอง			
1. การควบคุมตนเองในด้านอารมณ์	3.75	0.48	สูง
2. การควบคุมตนเองในด้านพฤติกรรม	4.02	0.51	สูง
ค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของนิสิตรอปินิจ	3.89	0.42	สูง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง การควบคุมตนเองและความหยิ่งตัวของนิสิตรอพินิจ (ต่อ)

ตัวแปร	\bar{X}	(S.D.)	ระดับ*
(n=554)			
ความหยิ่งตัว			
1. ความหยิ่งตัวด้านความทนทานต่อแรงกดดัน	3.77	0.51	สูง
2. ความหยิ่งตัวด้านการมีกำลังใจ มีแรงใจ	3.93	0.52	สูง
3. ความหยิ่งตัวด้านการต่อสู้ปัญหาเอาชนะอุปสรรค	3.89	0.50	สูง
ค่าเฉลี่ยของความหยิ่งตัวของนิสิตรอพินิจ	3.85	0.44	สูง

*ระดับการให้คะแนน 1.00 – 1.80 ระดับต่ำมาก, 1.81 – 2.60 ระดับต่ำ, 2.61 – 3.40 ระดับปานกลาง, 3.41 – 4.20 ระดับสูง และ 4.21 – 5.00 ระดับสูงมาก

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า ระดับการสนับสนุนทางสังคม ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับการควบคุมตนเอง และระดับความหยิ่งตัวของนิสิตรอพินิจอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต ตั้งแต่ชั้นปีที่ 2,3 และ 4 ที่ได้ผ่านการปรับตัวจากระดับมัธยมศึกษาเข้ามาในระดับอุดมศึกษา ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมใหม่ ได้รับการดูแลเป็นพิเศษจากผู้ปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษาหรือบุคคลรอบข้าง จึงทำให้นิสิตรอพินิจมีการพัฒนาตนเอง มีการปรับตัว และมีการเรียนรู้ เพื่อทำให้ตนเองมีผลการเรียนที่ดีขึ้น อาจจะนำมาซึ่งพฤติกรรมทางการเรียนที่เหมาะสมเพื่อให้ตนเองผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรค สามารถดำเนินชีวิตในภาวะวิกฤตได้อย่างปกติสุข

การทดสอบสมมติฐาน

จากการทดสอบสมมติฐานการวิจัยพบว่าตัวแปรอิสระทั้งหมด ได้แก่ เพศ ชั้นปีการศึกษา กลุ่มสาขาวิชา จำนวนพี่น้อง ภูมิฐานะ รายรับต่อเดือนของนิสิตรอพินิจ การทำงานพิเศษของนิสิตรอพินิจ การพักอาศัย สถานภาพการครองคู่ของ

บิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ความถี่ในการเข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษา บทบาทการเข้าร่วมกิจกรรม ภายในมหาวิทยาลัย การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางการประเมิน เปรียบเทียบพฤติกรรม การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร การสนับสนุนทางด้าน สิ่งของและบริการ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสามารถ การเห็นคุณค่าใน ตนเองด้านความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจในตน การเห็นคุณค่าใน ตนเองด้านคุณความดี การควบคุมตนเองในด้านอารมณ์ และการควบคุมตนเองใน ด้านพฤติกรรม เมื่อนำมาทดสอบสมมติฐานการวิจัย โดยใช้วิธีการวิเคราะห์หัตถถอย พหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Method) พบว่า มีตัวแปรอิสระที่สำคัญที่ส่งผลต่อ ความหยุดนิ่งโดยรวมของนิสิตรอปินิจทั้งหมด 7 ตัว ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคม ด้านข้อมูลข่าวสาร การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการ มีอำนาจในตน การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้าน การมีความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี และการเห็นคุณค่า ในตนเองด้านการมีความสามารถ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีตัวแปร อิสระที่ไม่ส่งผลต่อความหยุดนิ่งโดยรวมของนิสิตรอปินิจทั้งหมด 18 ตัว ได้แก่ เพศ ปีการศึกษา กลุ่มสาขาวิชา จำนวนพี่น้อง ภูมิลำเนา รายรับต่อเดือนของนิสิต รอปินิจ การพักอาศัย สถานภาพการครองคู่ของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดา ระดับการศึกษาของมารดา อาชีพของบิดา อาชีพของมารดา ความถี่ในการเข้าพบ อาจารย์ที่ปรึกษา บทบาทการเข้าร่วมกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย การสนับสนุน ทางด้านการประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรม การสนับสนุนทางด้านสิ่งของและบริการ และการควบคุมตนเองในด้านพฤติกรรม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของตัวแปรพยากรณ์ที่มีอิทธิพลต่อความ
 หย่อนตัว โดยรวมของนิสิตรอพินิจ

ตัวแปร	B	Std. E	Beta	t	Sig.
- การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร (SSP3)	.232	.034	.278	6.887	.000
- การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ (SCT1)	.190	.038	.212	4.932	.000
- การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจ ในตน (SET3)	.138	.036	.169	3.803	.000
- การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (SSP1)	.148	.032	.170	4.643	.000
- การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความ สำคัญ (SET2)	.095	.034	.117	2.830	.005
- การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมี คุณความดี (SET4)	.071	.035	.080	2.041	.042
- การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการ มีความสามารถ (SET1)	.067	.034	.078	1.987	.048
ค่าคงที่ (a)	.255	.168			.129
R = .763	R ² = .582	R ² _{adj} = .575	F = 76.71	Sig = .000	

จากตารางที่ 3 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเพื่อพยากรณ์ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความหย่อนตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจ ด้วยวิธี Multiple Regression Analysis แบบ Stepwise พบว่ามีตัวแปรอิสระทั้ง 7 ตัว สามารถร่วมกันพยากรณ์ความหย่อนตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และสามารถอธิบายได้ร้อยละ 58.2 (R² = .582) โดยพบว่า ตัวแปรจำนวน 7 ตัวที่สามารถพยากรณ์ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจในตน การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ มีอิทธิพลทางบวกต่อความหย่อนตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี

การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ มีอิทธิพลทางบวกต่อความหุน่ตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพบว่าการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารมีอิทธิพลต่อความหุน่ตัวมากที่สุด

เมื่อนำตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์ความหุน่ตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจ มาเขียนสมการจากคะแนนดิบเพื่อวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณของความหุน่ตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจ ดังนี้

$$C_m = .255 + .232(SSP3) + .190(SCT1) + .138(SET3) + .148(SSP1) + .095(SET2) + .071(SET4) + .067(SET1)$$

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัย พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความหุน่ตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจมี 7 ตัวแปร ได้แก่ การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร การควบคุมตนเองด้านอารมณ์ การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจในตน การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี และการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ มีข้อค้นพบดังนี้

1. การสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร มีอิทธิพลต่อความหุน่ตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจโดยมีผลในเชิงบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถ้านิสิตรอพินิจมีระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสารสูงจะส่งผลให้มีความหุน่ตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ถ้านิสิตรอพินิจได้รับข้อมูลข่าวสารทางการเรียนจากแหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมและถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นจากการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารทางการเรียนกับเพื่อน แหล่งข้อมูลต่างๆ ผ่านสื่อของทางมหาวิทยาลัยที่เข้าถึงด้วยตนเองได้ง่าย รวมทั้งห้องสมุดของมหาวิทยาลัยที่มีแหล่งข้อมูลซึ่งสามารถค้นคว้าได้ด้วยตนเอง อาจจะทำให้ นิสิตรอพินิจมีมุมมองที่กว้างขึ้นมองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และนำข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมาปรับใช้เพื่อนำไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นทางการเรียน ซึ่งสอดคล้อง House (1981 cited in Brown 1986) กล่าวไว้ว่าการที่บุคคลได้รับข้อมูล คำแนะนำ คำปรึกษาจาก

บุคคลในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือครูอาจารย์ ที่เป็นประโยชน์ในการนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันหรือนำมาปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เป็นที่ต้องการของสังคมมากขึ้น

2. การควบคุมตนเองทางด้านอารมณ์ มีอิทธิพลต่อความหุนหันตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจโดยมีผลในเชิงบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ถ้านิสิตรอพินิจมีระดับการควบคุมตนเองทางด้านอารมณ์สูงจะส่งผลให้มีความหุนหันตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ถ้านิสิตรอพินิจได้รับการพัฒนาการควบคุมตนเองทางด้านอารมณ์จากสิ่งแวดล้อม เช่น จากการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว การอบรมสั่งสอนจากครูอาจารย์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ที่สูงขึ้นอาจทำให้นิสิตรอพินิจสามารถควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้ไม่ได้รับความพึงพอใจ ไม่ว่าจะเป็นคำตำหนิจากบุคคลในครอบครัว เพื่อน หรือครูอาจารย์ในเรื่องของผลการเรียน อาจทำให้นิสิตรอพินิจ สามารถควบคุมตนเองทางด้านอารมณ์ให้แสดงพฤติกรรมออกมาได้อย่างเหมาะสม ใช้สติในการแก้ไขปัญหา มีวิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า เสียใจได้ด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น มีวิจรรย์ญาณในการตัดสินใจ ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำมาปรับปรุงและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น นำมาซึ่งการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับ Skinner (1953) ได้กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ โดยการเปลี่ยนสิ่งเร้าหรือหลีกเลี่ยงจากสภาพการณ์ที่ไม่พึงพอใจอันอาจเกิดขึ้นได้จากการสัมผัสที่จะแสดงพฤติกรรมบางอย่างนั้นในเวลาดังกล่าว ดังนั้นการเปลี่ยนเงื่อนไขสิ่งเร้าหรือสัญญาณต่าง ๆ จะช่วยให้คนเราแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนามากยิ่งขึ้น

3. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีอำนาจในตน มีอิทธิพลต่อความหุนหันตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจโดยมีผลในเชิงบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถ้านิสิตรอพินิจมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านอำนาจในตนสูงจะส่งผลให้มีความหุนหันตัวโดยรวมของนิสิตรอพินิจสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ถ้านิสิตรอพินิจได้รับการเคารพหรือยอมรับจากผู้อื่นส่งผลให้นิสิตรอพินิจมีความเคารพ และให้เกียรติผู้อื่นในการเสนอความคิดเห็น สามารถเก็บความรู้สึกได้ดีและสามารถโน้มน้าวผู้อื่นให้ทำตามในสิ่งที่ต้องการได้ ได้รับโอกาสจากเพื่อน ครูอาจารย์ในการตัดสินใจให้ปฏิบัติในสิ่งต่างๆ ในการทำกิจกรรมทางการเรียน อาจทำให้นิสิตรอพินิจมีความเชื่อมั่น

ในตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหาล้มเหลวตามเป้าหมาย ก่อให้เกิดแรงผลักดันที่จะต่อสู้และกล้าเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ จันทรฉาย พิทักษ์ศิริกุล (2532) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกที่บุคคลประเมินตนเองในด้านความสามารถ ความมีคุณค่า และความสำเร็จ ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีการยอมรับนับถือและมีความเชื่อมั่นในตนเอง

4. การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ มีอิทธิพลต่อความหยุนตัวโดยรวมของ นิสิตรอพินิจ โดยมีผลในเชิงบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถ้า นิสิตรอพินิจมีระดับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์สูงจะส่งผลให้มีความหยุนตัวโดยรวมของ นิสิตรอพินิจสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ถ้าหาก นิสิตรอพินิจได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่อย่างเหมาะสม มีการสนับสนุนให้ นิสิตรอพินิจทำในสิ่งที่ตนเองถนัด และได้รับคำชื่นชมเมื่อกระทำสิ่งเหล่านั้นสำเร็จ ได้รับความไว้วางใจและมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อน ๆ ในการทำงานกลุ่มหรือการทำการกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งอาจจะทำให้นิสิตรอพินิจรู้สึกว่าคุณค่า และมีแรงใจที่จะต่อสู้กับปัญหา มีความมานะอดทนในการเผชิญอุปสรรคอย่างไม่ย่อท้อ ก่อให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ดีในด้านการเรียนได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ Cobb (1976) ได้กล่าวไว้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าได้รับความรักความเอาใจใส่ มีคนเห็นคุณค่าและให้เกียรติยกย่องทำให้บุคคลรู้สึกผูกพันและมีความรู้สึกว่าคุณค่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

5. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ มีอิทธิพลต่อความหยุนตัวโดยรวมของ นิสิตรอพินิจ โดยมีผลในเชิงบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถ้า นิสิตรอพินิจมีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสำคัญสูง จะส่งผลให้มีความหยุนตัวโดยรวมของ นิสิตรอพินิจสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ถ้า นิสิตรอพินิจได้รับความไว้วางใจ การยอมรับจากบุคคลรอบข้าง เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ และเพื่อน ให้กระทำในสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง อาจจะทำให้ นิสิตรอพินิจมีความเชื่อมั่น มั่นใจในตนเองในการที่จะกระทำการใด ๆ ก็ตาม ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ มยุรี สาสิงค์ (2535) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึก และทัศนคติที่มีต่อตนเองในเรื่องการ

ประสบความสำเร็จ ความล้มเหลว การพึ่งตนเอง การปฏิเสธการคิดว่าตนเองมีค่า ในสังคม ตลอดจนการได้รับความรักการยอมรับจากบิดามารดา ครูอาจารย์และเพื่อน

6. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดี มีอิทธิพลต่อความหยุนตัว โดยรวมของนิสิตรอพินิจโดยมีผลในเชิงบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถ้านิสิตรอพินิจมีระดับ การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีคุณความดีสูง จะส่งผลให้มีความหยุนตัวโดยรวม ของนิสิตรอพินิจสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ถ้านิสิตรอพินิจนำเอาบรรทัดฐาน ทางสังคมมาเป็นตัวแบบในการปฏิบัติ การได้รับคำชมเชยจากครูอาจารย์ บุคคล รอบข้าง ได้รับการยอมรับจากบุคคลในสังคมเดียวกัน อาจจะทำให้ นิสิตรอพินิจมีแรง ขับทางบวกที่จะปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเรียนและการดำเนินชีวิต ก่อให้เกิดการ แสดงพฤติกรรมที่ดีต่อสังคมและต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์ (2545) ได้กล่าวไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคล มีต่อตนเองในด้านดีและไม่ดี โดยการประเมินความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองในด้าน ความสำคัญ การยอมรับ ความเชื่อมั่น ความสามารถ ความสำเร็จในการทำงาน ความล้มเหลว ความมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม และจะแสดงพฤติกรรมที่ดีหรือไม่ดีนั้นออก มาตามการรับรู้ของตน

7. การเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถ มีอิทธิพลต่อความหยุนตัว โดยรวมของนิสิตรอพินิจโดยมีผลในเชิงบวก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถ้านิสิตรอพินิจมี ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองด้านการมีความสามารถสูงจะส่งผลให้มีความหยุนตัว โดยรวมของนิสิตรอพินิจสูงขึ้นด้วย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ถ้านิสิตรอพินิจเคยประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมทำกิจกรรม หรือการทำงานที่ได้รับมอบหมาย ได้รับคำชื่นชม ยอมรับในผลงาน จากบุคคลรอบข้างอาจจะทำให้นิสิตรอพินิจมีความมั่นใจในทักษะ ความสามารถของตนเองกล้าที่จะแสดงออกในด้านของความสามารถอย่างเหมาะสม ก่อให้เกิดความมั่นใจและเป็นแรงผลักดันให้นิสิตรอพินิจก้าวผ่านปัญหาและอุปสรรค เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหาให้ลุล่วงสำเร็จไปได้ มีความเข้มแข็ง ที่จะเผชิญกับปัญหาและใช้ชีวิตในสภาวะปัญหาได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ Coopersmith (1981) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพความสามารถและผลงานจะมีความ สัมพันธ์ระหว่างกัน และมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยองค์ประกอบเหล่านี้

จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการกระทำว่า ประสบความสำเร็จหรือได้รับความล้มเหลว โดยอาจมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้อง สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การเพิ่มระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง หากนิสิตรอพินิจประสบความสำเร็จในการกระทำใดก็ตาม และได้รับการยกย่องชมเชยชื่นชม อาจจะนำมาซึ่งความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้นด้วย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องอิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมตนเองที่มีต่อความหยุนตัวของนิสิตรอพินิจ ผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะบางประการ ที่อาจเป็นประโยชน์ต่อนิสิตรอพินิจสถาบันทางสังคม และสถาบันทางการศึกษาในการกำหนดนโยบาย ดังต่อไปนี้

1. การสนับสนุนทางสังคม

จากผลการวิจัย อาจกล่าวได้ว่าการสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลต่อความหยุนตัวในทางบวกของนิสิตรอพินิจ ฉะนั้น ครอบครัว กลุ่มเพื่อน ครูอาจารย์ หรือฝ่ายทะเบียนและประมวลผลของมหาวิทยาลัยและคณะ ควรมีส่วนสำคัญในการให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอน หรือให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่นิสิตรอพินิจในการปรับปรุงพฤติกรรมทางการเรียนของตนเองเพื่อให้ผ่านพ้นสภาวะวิกฤตที่เผชิญอยู่นั้นได้ และหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ อีกทั้งยังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติในสภาวะปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งนี้สามารถทำได้ดังนี้

1.1 สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาควรร่วมมือกันกับทางมหาวิทยาลัย เพื่อวางแผน หรือนโยบายส่งเสริมการศึกษาเพื่อพัฒนาปรับปรุงวิชาการเรียนของนิสิตวางแผนนโยบายสนับสนุนหาแนวทางแก้ไขปัญหาทางการเรียนเพื่อพัฒนาคุณภาพของนิสิตให้สามารถเรียนจบได้อย่างมีคุณภาพ

1.2 ครูอาจารย์ และเพื่อน ควรมีการให้ข้อมูลที่ป้อนกลับแก่นิสิตรอพินิจ โดยใช้สื่อต่างๆของทางมหาวิทยาลัย การทำแบบประเมินผลทางการเรียน หรือการให้ข้อมูลต่างๆที่เป็นประโยชน์ต่อนิสิตรอพินิจ เพื่อนำไปประเมินเปรียบเทียบพฤติกรรมของตนเอง ว่าสิ่งไหนควรปรับปรุงแก้ไข เป็นการทำให้ นิสิตรอพินิจรับรู้ถึงปัญหา และสามารถหาแนวทางแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

1.3 ครอบครัวควรมีการสนับสนุนทางสังคมที่เหมาะสมในทุก ๆ ด้าน ทั้งในเรื่องความรัก ความอบอุ่น การให้คำปรึกษา คอยกล่าวตักเตือนเมื่อกระทำผิด รับผิดขอโทษเอาใจใส่สนับสนุนในด้านสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น เพื่อให้หนีลิตรอพินิจ มีความหย่นตัวที่ เหมาะสมสามารถเผชิญสภาวะปัญหาได้อย่างปกติสุข

2. การเห็นคุณค่าในตนเอง

จากผลการวิจัย ดังกล่าว ครอบครัวควรส่งเสริมให้หนีลิตรอพินิจรับรู้ ความรู้สึกของตนเองตามความเป็นจริง สามารถสร้างความมั่นใจในตนเองให้กับ หนีลิตรอพินิจ โดยการให้หนีลิตรอพินิจทำงานและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีการเปิดโอกาสให้หนีลิตรอพินิจได้ใช้ศักยภาพของตนเองเต็มที่ในการปฏิบัติงานต่าง ให้คำชื่นชมในการกระทำที่ดี ยินดีกับงานที่ประสบความสำเร็จ เป็นต้น ทั้งนี้บุคคล ที่เกี่ยวข้องกับหนีลิตรอพินิจ ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว เพื่อน ครูอาจารย์ ควรให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาแก่นีลิตรอพินิจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้หนีลิตรอพินิจตระหนักถึงการมองเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความมั่นใจและสามารถหาแนวทางแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

3. การควบคุมตนเอง

จากผลการวิจัย ดังกล่าว มหาวิทยาลัย หรือคณะควรมีกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกจิตใจที่ช่วยพัฒนาอารมณ์และพฤติกรรมของหนีลิตรอพินิจ เพื่อเป็นการพัฒนาตนเองและเป็นการตระหนักรู้ถึงผลที่จะเกิดขึ้นหากขาดการควบคุมตนเอง ก่อให้เกิด ความรู้สึกนึกคิด มีความยับยั้งชั่งใจหากมีสิ่งเร้ามากระทบจิตใจก็สามารถจัดการกับ สิ่งเร้าเหล่านั้นได้อย่างเหมาะสมและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

4. ความหย่นตัว

จากผลการวิจัย เมื่อพิจารณาความหย่นตัวของหนีลิตรอพินิจ ตามระดับ คะแนนนั้นพบว่าหนีลิตรอพินิจมีความหย่นตัวโดยรวม ความหย่นตัวด้านความทนทาน ต่อแรงกดดัน ความหย่นตัวด้านการมีกำลังใจ มีแรงใจ ความหย่นตัวด้านการต่อสู้ ปัญหาเอาชนะอุปสรรค อยู่ในระดับสูงทั้งหมด ดังนั้นบุคคลที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น ครอบครัว สถาบันทางการศึกษา ครูอาจารย์ เพื่อน หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ควรให้การส่งเสริมและพัฒนาความหย่นตัวซึ่งเป็นตัวชีวิต การเผชิญกับสภาวะปัญหา

ของนิสิตรอพินิจได้ติดตั้งแต่เริ่มต้น โดยการให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ให้ความรักและกำลังใจ ให้การดูแลเอาใจใส่ และให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ เพื่อเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของนิสิตรอพินิจให้สามารถฟื้นตัวจากสภาวะวิกฤตและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ในสภาวะปัญหา ทำให้นิสิตรอพินิจมีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข ดังนั้น มหาวิทยาลัย หรือ คณะ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาตนเองให้กับนิสิต เช่น การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม ด้านการเข้าสังคม เป็นต้น เพื่อให้ นิสิตได้รับการพัฒนาตนเองในแต่ละด้านอย่างเหมาะสม มหาวิทยาลัย และคณะควรมีการจัดอบรมการให้คำปรึกษาเพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาทราบถึงกระบวนการการให้คำปรึกษาที่ถูกต้อง และตรงจุดแก่นิสิตรอพินิจในการปฏิบัติตัว การวางแผน และการให้กำลังใจเพื่อเอาชนะปัญหาและอุปสรรคทางการเรียน

ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

เพื่อให้ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างกว้างขวางมากขึ้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป โดยอาจจะมีการศึกษาเกี่ยวกับความหุนตัวของนิสิต นักศึกษา สถาบันอื่นๆ เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ได้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น มีการศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลด้านอื่นๆ ที่ส่งผลต่อความหุนตัวเพิ่มเติม เช่น รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพในครอบครัว เป็นต้น มีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในเรื่องความหุนตัว การสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเองและการควบคุมตนเอง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกครบถ้วนทุกมิติ และเกิดประโยชน์ต่อการนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาได้ตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรมีการศึกษาตัวแปรอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อความหุนตัวเพิ่มเติม เช่นความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self -Efficacy) ความเชื่ออำนาจภายในภายนอกตน (Locus of Control) รูปแบบการเลี้ยงดูจากพ่อแม่ (Attachment Style) เป็นต้น ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ อาจจะเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างประสิทธิภาพของความหุนตัวในนิสิตต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2552). **คู่มือเปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี:พลังสุขภาพจิต (RQ: Resilience Quotient)**. กรมสุขภาพจิต
- จันทร์ฉาย พัทธ์ศิโรกุล. (2532). ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกความกล้าแสดงออก ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยชนะ มิตรสัมพันธ์. (2552). การศึกษาการควบคุมตนเองที่มีผลต่อความมีระเบียบวินัยในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปศาสตร์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. (2550). ความยืดหยุ่นและทนทานของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี. วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์. 13 (2), 137-153.
- ไพศาล แยมวงษ์. (2555). การศึกษาการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มยุรี สาสีวงศ์. (2535). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์และความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้รับการสอนโดยใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบ STAD กับกิจกรรมการเรียนรู้ตามคู่มือครูของสสวท. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการมัธยมศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ศิริเพิ่ม เขาว์ศิลป์. (2546). การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพ การปรับตัวเพื่อ สุขุมความเป็นเลิศ. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อภิญา อภิสิทธิ์วัฒน์. (2553). บุคลิกภาพ มิตรภาพ การเห็นคุณค่าในตนเองและความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์. (2545). **ความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักทะเบียนและประมวลผล. (2556). **แสดงจำนวนนิสิตระดับปริญญาตรี วิทยาเขตบางเขน ที่มีผลการเรียนต่ำกว่าเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด ประจำปีการศึกษา 2556 ภาคปลาย**. 6 สิงหาคม 2556.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2555). **แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา (2555-2559) ฉบับที่ 11**. <http://www.cpu.ac.th/cpu2010/planning/file> (ฉบับสมบูรณ์) แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11.pdf
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน. (2557). **เด็กไทยเก่งแค่ไหนในเวทีโลก**. ค้นเมื่อ 18 มีนาคม 2558, จาก <http://apps.qlf.or.th/member/UploadedFiles/prefix-15082557-113333-Ak9118.pdf>
- Brown, J. D. (1986). Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgments. **Social Cognition**, 4(4), 353-376.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. **Psychosomatic Medicine**. 38 (September-October 1976): 300-313.
- Coopersmith, S. (1981). **The Antecedent of Self-Esteem**. California: Consulting Psychologists Press, Inc.
- House, J.S. (1981). **Work Stress and Social Support**. Reading, MA: Addison-Westey.
- Reckless, W. C. (1943). **The Etiology of Criminal and Delinquent Behavior**. New York: Social Science Research Council.
- Skinner, B. F. (1953). **Science and Human Behavior**. New York: Macmillan.