

การวิเคราะห์องค์ประกอบความทนทานทางใจของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่
The Factor Analysis of Mental Toughness of Lower Secondary
School Students in The Secondary Educational Service Area
Office Chiang Mai

ธนะดี สุริยะจันทร์หอม

Thanadee Suriyachanhom

ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ถนนโชตนา (เชียงใหม่-ฝาง)

ตำบลขี้เหล็ก อำเภอแม่อริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

Department of Psychology, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University,

Chotana Road (Chiang Mai-Fang), Khi Lek Subdistrict, Mae Rim District, Chiang Mai Province 50180

Corresponding author E-mail: Thanadee_suri@cmru.ac.th

Received: February 28, 2024; Revised: June 21, 2024; Accepted: August 30, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 1,292 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบวัดความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 18 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.405-0.737 และมีความค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.911 ใช้การสกัดองค์ประกอบแบบวิเคราะห์องค์ประกอบหลักและหมุนแกนแบบมูมดาก ด้วยวิธีแวนริแมกซ์ ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบความทนทานทางใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดการอารมณ์ ประกอบด้วย 9 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 9, 13, 18, 4, 14, 19, 10, 15 และ 7 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.500 – 0.687 2) การทบทวนอย่างมีสติ ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 21, 17 และ 8 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.542-0.737 3) การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 5, 6 และ 12 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.547-0.811 และ 4) ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี ประกอบด้วย 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 22, 20 และ 2 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.578-0.645

คำสำคัญ: การวิเคราะห์องค์ประกอบ, ความทนทานทางใจ, นักเรียน

Abstract

The purpose of this research was to analyze the exploratory factor of Mental Toughness of Lower Secondary School Students in The Secondary Educational Service Area Office Chiang Mai. The samples were 1,292 level M1-M3 the academic year of 2021. They were chosen by multiple random sampling. The instrument used in this research was Mental Toughness questionnaire for Lower Secondary School Students in The Secondary Educational Service Area Office Chiang Mai. There 18 items with 5 rating scales by had division item between 0.405 – 0.737 and the reliabilities at 0.911. Data were analyzed by exploratory factor analysis performed, using the principal component analysis with the orthogonal rotation by varimax method. The research results was found that; there were 4 factors of Mental Toughness questionnaire for Lower Secondary School Students in The Secondary Educational Service Area Office Chiang Mai; 1) Managing Emotion and coping strategies had 9 indicators to 9, 13, 18, 4, 14, 19, 10, 15 and 7 the weighted score of each component was 0.500 – 0.687 2) Life Review and mindfulness had 3 indicators to 21, 17 and 8 the weighted score of each component was 0.542-0.737 3) Clear Goals had 3 indicators to 5, 6 and 12 the weighted score of each component was 0.547-0.81 and 4) the Establishment of good Relationships had 3 indicators to 22, 20 and 2 the weighted score of each component was 0.578-0.645

Keywords: Analyze the Exploratory Factor, Mental Toughness, Student

บทนำ

ในสภาวะการณ์ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม โดยเฉพาะรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การใช้ชีวิตในรูปแบบปกติใหม่ (New normal) ที่ต่างคนต่างอยู่ การสื่อสารแบบพบหน้ากันในครอบครัวลดลง อาศัยการสื่อสารผ่านสื่อโซเชียลมีเดียแทน ทำให้ขาดความกระตือรือร้น ขาดความเอาใจใส่ต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และการเกิดความสับสนในตัวเอง ที่มีทั้งตัวตนที่แท้จริงกับตัวตนเสมือนในโลกออนไลน์ เกิดเป็นสังคมก้มหน้า (Social ignorance) (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2565) ก่อให้เกิดความรู้สึกร้างว่างและโดดเดี่ยว ประกอบกับการที่เยาวชนต้องเผชิญกับการแข่งขันในการสอบเข้าเรียน หรือการทดสอบวัดระดับต่าง ๆ ก็ยิ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกลดดัน เครียด เศร้า รู้สึกโดดเดี่ยวมากขึ้น เยาวชนรู้สึกขาดที่พึ่งพิงทางจิตใจ เกิดความอ่อนไหวได้ง่าย ส่งผลให้ไม่สามารถระครองจิตใจของตนเองให้ฝ่าฟันต่อสถานการณ์เชิงลบได้ จนนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมต่อต้านสังคม ฝ่าฝืนกฎระเบียบของโรงเรียน จนนำไปสู่การออกจากระบบโรงเรียน และครอบครัว เข้าสู่กลุ่มสังคมที่มีความเสี่ยงในการกระทำผิดกฎหมาย โดย ทิชา ณ นคร (2560) ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน (ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก ได้กล่าวถึงปัญหาของเยาวชนไว้ในการบรรยายพิเศษหัวข้อ วัฒนธรรมองค์กร สร้างคน สร้างงาน สร้างคุณค่า ในการประชุม National Forum on Human Resources for Health 2017 ไว้ว่า เยาวชนที่ถูกจับกุมมีจำนวนระหว่าง 3.5 - 5 หมื่นคน ในจำนวนนี้มีเกือบ 70% ที่มีประวัติเหมือนกันคือเป็นเด็กที่เรียนไม่จบหรือต้องเลิกเรียนกลางคัน (Drop out) ซึ่งแต่ละปีประเทศไทยมีเด็กที่ drop out กว่า 1 แสนราย

โดยกลุ่มที่ drop out มากที่สุดอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สาเหตุจริงที่ทำให้นักเรียนตัดสินใจออกจากคณนั้น อาจเกิดจากหลายปัญหารวมกัน โดยอาจแบ่งปัจจัยของปัญหาใหญ่ ๆ ออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ตัวนักเรียนเอง 2. ครอบครัว 3. โรงเรียน และ 4. ชุมชนที่อยู่อาศัย ซึ่งแต่ละปัจจัยก็สนับสนุนกันและกันให้ปัญหารุนแรงมากขึ้น ซึ่งสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับตัวนักเรียน คือการขาดเป้าหมายในการเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน และขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนนักเรียนด้วยกัน (กริณ ธนะโชติภน และเพ็ญณี แนนรท, 2564, น. 64) ซึ่งจากสาเหตุข้างต้นจะพบว่า เมื่อพบกับสิ่งที่ปัญหา นักเรียนไม่สามารถอดทนและการจัดการอารมณ์ต่อสถานการณ์ทางลบได้อย่างสร้างสรรค์ ขาดการปรับความคิดในการหาทางออก ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียน ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานแก่คณะครูและนักเรียนโรงเรียนราชวินิต ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน วันศุกร์ที่ 31 ตุลาคม 2518 (ปตท, ม.ป.ป.) ไว้ว่า “ความเข้มแข็งในจิตใจนี้เป็นสิ่งที่จะต้องฝึกฝนแต่เล็กเพราะว่าต่อไป ถ้ามีชีวิตที่ลำบาก ไปประสบอุปสรรคใด ๆ ถ้าไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความรู้ ไม่มีทางที่จะผ่านอุปสรรคนั้นได้ เพราะว่าถ้าไปเจออุปสรรคอะไร ก็ไม่มีอะไรที่จะมาช่วยเราได้ แต่ถ้ามีความรู้ มีอัธยาศัยที่ดี และมีความเข้มแข็ง ในกาย ในใจ ก็สามารถที่จะผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ นั้นได้”

ความทนทานทางใจ จึงเปรียบเสมือนเป็นเกราะป้องกันทางใจ ต่อความเครียด ความกดดัน ความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ในห้วงเวลาและฝ่าฟันให้สามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนั้นไปได้ โดยไม่แสดงพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น อีกทั้ง ความทนทานทางใจยังเป็นพื้นฐานของการสร้างครอบครัวที่มั่นคงในอนาคต จากวัยรุ่นที่มีความทนทานทางใจเติบโตเข้าสู่วัยทำงาน และค่อย ๆ เริ่มสร้างครอบครัวของตนเองทำให้สามารถประคับประคองตนเองและครอบครัวให้เติบโตอย่างมั่นคงได้ ซึ่งสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าได้ ในทางกลับกัน เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างมักมีปัญหาทางจิตใจสูงกว่าเด็กที่พ่อแม่อยู่ด้วยกัน การศึกษาเปรียบเทียบเด็กที่มารับการรักษา พบว่า เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างมีภาวะซึมเศร้าสูงถึงร้อยละ 65 ในขณะที่เด็กที่พ่อแม่อยู่ด้วยกันมีเพียงร้อยละ 21 การวิจัยเปรียบเทียบคนที่เติบโตมาจากครอบครัวที่พ่อแม่หย่าร้างกับคนจากครอบครัวปกติ พบว่ากลุ่มแรกมีอัตราการหย่าร้างสูง ทั้งนี้เพราะมีความอดทนและความเสียสละในชีวิตแต่งงานน้อยกว่า และมีทัศนคติว่าการหย่าร้างเป็นทางออกที่ดีสำหรับการแต่งงานที่ล้มเหลว (อุมพร ตรังคสมบัติ, 2563, น. 79) โดยความทนทานทางใจ หมายถึง โครงสร้างทางบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างการจัดการสิ่งที่ยุ่งยาก สิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด และความกดดันต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้โดยทั่วไป (St Clair-Thompson et al., 2015) ซึ่งความทนทานทางใจเริ่มจากการศึกษาในกลุ่มวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ศึกษาความอดทน การควบคุมอารมณ์ มีสติและมีความมั่นคงทางอารมณ์ต่อการเผชิญหน้ากับการแข่งขันที่มีทั้งความเครียด ความกดดัน (Loehr, 1995) ซึ่งนักกีฬาที่มีคุณสมบัติความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในด้านกีฬา ซึ่งคุณสมบัติความทนทานทางใจเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญของการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันที่เยาวชนต้องเผชิญหน้ากับความเครียด และความกดดันไม่แตกต่างกัน เช่น การทดสอบทางวิชาการ ความคาดหวังจากครอบครัว การค้นหาตัวเอง การแข่งขันทางสังคมอันจะนำไปสู่การได้รับการยอมรับสิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความเครียดและความกดดัน ซึ่งผู้ที่มีระดับความทนทานทางใจที่สูง สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น สามารถฟื้นกลับจากมุมมองทางลบได้รวดเร็วกว่า มีความสามารถในการปรับเปลี่ยนมุมมอง วางเป้าหมายใหม่ในชีวิต ไม่วิตกกังวลต่อความผิดพลาดที่เกิดขึ้น (กันตภณ มนัสพล และคณะ, 2562, น. 277) ซึ่งจะเห็นได้ชัดว่าหากเยาวชนได้รับการส่งเสริมให้เกิดความทนทานทางใจ จะส่งผลให้เกิดประโยชน์ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตอย่างเข้มแข็ง

มีความสามารถในการวางแผน วางเป้าหมายในชีวิต และมีสติต่อการจัดการกับปัญหาทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตส่วนตัว

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับองค์ประกอบของความทนทานทางใจ พบว่า มีนักวิชาการหลายท่าน ทั้งในประเทศและต่างประเทศได้พูดถึงองค์ประกอบของความทนทานทางใจ ได้แก่ Loehr (1995) ได้กำหนดองค์ประกอบของคุณลักษณะความทนทานทางใจ โดยแบ่งได้ทั้งหมด 7 ด้าน ได้แก่ ความมั่นใจในตนเอง (Self Confidence), การควบคุมพลังเชิงลบ (Negative Energy Control), การควบคุมสมาธิ (Attention Control), จินตนาการ (Imagery), แรงจูงใจ (Motivation), พลังงานเชิงบวก (Positive Energy) และการควบคุมทัศนคติ (Attitude Control) Clough, Earle and Sewell (2002) ได้ทำการศึกษาคุณลักษณะความทนทานทางใจของนักกีฬาทั้ง 4 ประเภท ได้แก่ ความรับผิดชอบ (Commitment), ความท้าทาย (Challenge), การควบคุม (Control) และความมั่นใจ (Confidence) Fourie and Potgieter (2001) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจากผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬากรีฑา สรุปองค์ประกอบของความทนทานทางใจได้ 12 ข้อ ประกอบด้วย ระดับของแรงจูงใจ (Motivation Level), ความเชี่ยวชาญ (Coping Skills), ระดับความเชื่อมั่น (Confidence Maintenance), ความเชี่ยวชาญในกระบวนการรับรู้ (Cognitive Skill), การฝึกฝน (Discipline and Goal-Directedness), การตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน (Competitiveness), สภาพร่างกายที่พร้อมสมบูรณ์และความต้องการในจิตใจ (Possession of Prerequisite Physical and Mental Requirements), การอยู่ร่วมกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (Team Unity), ความเชี่ยวชาญในการฝึกซ้อม (Preparation Skills), ความแข็งแกร่งในจิตใจ (Psychological Hardiness), มีความเชื่ออย่างแรงกล้า (Religious Convictions) และ การมีจริยธรรม (Ethics) ประเวศ ตันติพิวัฒนสกุล (2551, น. 3-4) ได้อธิบายถึง องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางใจเกิดขึ้นจากปัจจัย 4 ประการ ได้แก่ 1) รู้สึกดีกับตัวเอง (Sense of self) 2) จัดการชีวิตได้ (Sense of control) 3) มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน (Sense of connection) 4) มีจุดหมายในชีวิต (Sense of purpose) จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของความทนทานทางจิตใจในนักกีฬามีจำนวนมาก และการศึกษาในเชิงการศึกษาก็มีจำนวนน้อย และในประเทศไทยก็ยังไม่มีการศึกษาองค์ประกอบที่สำคัญของความทนทานทางใจ โดยเฉพาะกับนักเรียนในวัยมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังเข้าสู่ช่วงของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการปรับตัวในหลายมิติ เช่น ปรับตัวทางร่างกายจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น การปรับตัวเรื่องการย้ายสถานศึกษา การปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ การปรับตัวต่อการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาที่ยากมากขึ้น การที่ได้ทราบองค์ประกอบที่แน่ชัดจะเป็นประโยชน์ต่อการเสริมสร้างความทนทานทางใจให้เกิดขึ้นในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในวัยของการเปลี่ยนผ่านจากเด็กไปสู่วัยรุ่นที่เข้มแข็งทางใจ สามารถเผชิญหน้ากับความยุ่งยากและปัญหาที่จะต้องรับมือในอนาคตได้

วัตถุประสงค์

เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยประเภทสำรวจ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์องค์ประกอบความทนทานทางใจ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ โดยมี ลำดับขั้นตอนดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาขององค์ประกอบ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในปี การศึกษา 2565 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ทั้งหมด 34 แห่ง แบ่งเป็น นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 6,577 คน มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 6,517 คน มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 6,386 คน รวมทั้งสิ้น 19,480 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่, 2564)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาขององค์ประกอบของความทนทานทางใจ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิง สำรวจ (Exploratory Factor Analysis: EFA) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในปี การศึกษา 2565 ปีการศึกษา 2565 คน ในโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ 8 แห่ง จำนวน 1,292 ที่ได้มาตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยกำหนดการแบ่งกลุ่มของโรงเรียนโดยใช้วิธีเลือกตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดให้มี 4 ชั้นภูมิ คือ ใหญ่พิเศษ ใหญ่ กลาง และเล็ก

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดสัดส่วนโรงเรียนในแต่ละชั้นภูมิด้วยการใช้เกณฑ์ร้อยละ 20 ในแต่ละชั้น ได้โรงเรียน ขนาดใหญ่พิเศษ 1 แห่ง โรงเรียนขนาดใหญ่ 2 แห่ง โรงเรียนขนาดกลาง 4 แห่ง และ โรงเรียนขนาดเล็ก 1 แห่ง

ขั้นตอนที่ 3 เลือกโรงเรียนตัวอย่าง ด้วยวิธีอย่างสุ่มอย่างง่าย (Sample random sampling) ด้วยวิธีการ จับฉลากโดยสุ่มรายชื่อโรงเรียนในแต่ละชั้น (Stratified Random Sampling) โดยมีขนาดของโรงเรียนเป็นชั้น (Strata)

ขั้นตอนที่ 4 กำหนดจำนวนของนักเรียนที่ตกเป็นกลุ่มตัวอย่างในแต่ละโรงเรียนจากการสุ่มชื่อโรงเรียนใน ชั้นที่ 3 โดยกำหนดสัดส่วนของจำนวนนักเรียนร้อยละ 20 ในแต่ละระดับชั้น การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การพัฒนาตัวบ่งชี้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดของ Tabachnick ที่ได้เสนอแนะว่า กลุ่ม ตัวอย่างที่ดีเยี่ยมสำหรับวิเคราะห์องค์ประกอบควรใช้ 1,000 คนขึ้นไป (Tabachnick and Fidell, 2013)

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบวัดความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยมี ขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความทนทานทางใจของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา
2. ผู้วิจัยดำเนินการร่างแบบวัดความทนทานทางใจ มีลักษณะเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด จำนวน 22 ข้อ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Index of Item Objective Congruence) โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีความสอดคล้องตั้งแต่ .50 ถึง 1.00 (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2561, น. 50)

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดความทนทานทางใจไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยดำเนินการตัดข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกน้อยกว่า 0.2 ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.405 – 0.737 และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) มีความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ 0.911

4. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกข้อคำถามที่มีผ่านการวิเคราะห์มาจัดพิมพ์ ได้ทั้งหมด 18 ข้อมาจัดพิมพ์เป็นแบบวัดความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ฉบับสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ต่อผู้อำนวยการโรงเรียนที่ตกเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการประสานผ่านครูแนะแนวของโรงเรียนที่ตกเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามผ่านระบบแบบสอบถามออนไลน์ (Google Forms)

3. ผู้วิจัยตรวจสอบจำนวนนักเรียนที่ตอบแบบสอบถามในแต่ละโรงเรียน พร้อมกับตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ก่อนนำไปวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติ

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ตามระเบียบวิธีสถิติโดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยจัดเตรียมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ โดยพิจารณาจากค่า KMO โดยมีค่ามากกว่า .05 และค่า สถิติ Bartlett's Test มีค่า sig น้อยกว่านัยสำคัญที่ตั้งไว้ แสดงว่าตัวแปรมีความสัมพันธ์กันเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป

2. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจด้วยวิธีวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis) และใช้วิธีการหมุนแกนโดยวิธี Varimax ซึ่งใช้เกณฑ์การพิจารณาองค์ประกอบดังนี้ (สมบัติ ท้ายเรือคำ, 2555, น. 137-152)

2.1 การเลือกตัวแปรเข้าองค์ประกอบ ถ้าองค์ประกอบใดหรือข้อคำถามใดหรือตัวแปรไม่ถึง 3 ข้อ จะตัดองค์ประกอบนั้นออก เพราะถือว่าเป็นองค์ประกอบที่ไม่ชัดเจน

2.2 ค่าของตัวแปรสังเกตได้ในแต่ละองค์ประกอบ ในแต่ละตัวบ่งชี้จะต้องมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading) ต้องไม่ต่ำกว่า 0.30

2.3 องค์ประกอบต้องมีความแปรปรวนมากกว่า 1 ขึ้นไป

3. ผู้วิจัยกำหนดชื่อองค์ประกอบให้สอดคล้องกับข้อคำถามที่ร่วมกันในองค์ประกอบของความทนทานทางใจของนักเรียน

ผลการวิจัย

1. ก่อนการวิเคราะห์องค์ประกอบ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเหมาะสมของข้อมูลก่อนที่จะทำการวิเคราะห์องค์ประกอบของข้อมูลที่ได้มานั้นมีความเหมาะสม โดยใช้ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติของไคเซอร์-เมเยอร์-โอล์คิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เป็นการตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูล ควรมีค่ามากกว่า 0.5 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่า ไคเซอร์-เมเยอร์-โอล์คิน (Bartlett's Test of Sphericity)

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		0.935
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	6960.125
	df	153
	Sig.	.000

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติของไคเซอร์-เมเยอร์-โอล์คิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) มีค่าเท่ากับ 0.935 แสดงว่าข้อมูลมีความเหมาะสมมากในการนำไปใช้วิเคราะห์องค์ประกอบ

2. การวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis) หลังหมุนแกนแบบมุมฉาก (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธีแวนิแม็กซ์ (Varimax Rotation) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าไอเกน ค่าเปอร์เซ็นต์ความแปรปรวน (Eigenvalue of Variance)

Component	Initial Eigen values			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	6.315	35.085	35.085	6.315	35.085	35.085	3.873	21.517	21.517
2	1.252	6.956	42.041	1.252	6.956	42.041	2.097	11.648	33.165
3	1.051	5.841	47.882	3	1.051	5.841	47.882	3	1.051
4	1.012	5.623	53.505	4	1.012	5.623	53.505	4	1.012
5	0.826	4.589	58.094	5	0.826	4.589	58.094	5	0.826
6	0.783	4.347	62.441	6	0.783	4.347	62.441	6	0.783
7	0.744	4.133	66.574	7	0.744	4.133	66.574	7	0.744
8	0.696	3.865	70.438	8	0.696	3.865	70.438	8	0.696
9	0.686	3.812	74.250	9	0.686	3.812	74.250	9	0.686

Component	Initial Eigen values			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
10	0.661	3.674	77.924						
11	0.577	3.203	81.127						
12	0.552	3.064	84.191						
13	0.542	3.012	87.204						
14	0.524	2.909	90.112						
15	0.505	2.804	92.916						
16	0.470	2.612	95.528						
17	0.414	2.300	97.828						
18	0.391	2.172	100.000						

จากตารางที่ 2 พบว่า การสกัดองค์ประกอบของความทนทานทางใจ สามารถสกัดได้ 4 องค์ประกอบ สามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรทั้งหมดได้ร้อยละ 53.505

ตารางที่ 3 แสดงค่าการหมุนแกนขององค์ประกอบความทนทานทางใจ (The Rotated Component Matrix of Mental Toughness)

ข้อป่งชี้	Component			
	1	2	3	4
9	0.687	0.220	0.025	0.029
13	0.659	0.251	0.105	0.001
18	0.631	0.019	0.132	0.260
4	0.602	0.010	0.168	0.165
14	0.601	0.269	0.198	0.155
19	0.597	0.160	0.291	0.260
10	0.595	0.373	0.217	0.178
15	0.522	0.460	0.138	0.119
7	0.500	-0.029	0.188	0.401
21	0.066	0.737	0.177	0.195
17	0.447	0.561	0.190	-0.094

Component				
ข้อบ่งชี้	1	2	3	4
8	0.240	0.542	0.223	0.044
5	0.096	0.150	0.811	0.039
6	0.257	0.184	0.773	0.122
12	0.263	0.282	0.547	0.184
22	-0.052	0.486	-0.011	0.645
20	0.201	0.094	0.075	0.635
2	0.403	-0.048	0.232	0.578

จากตารางที่ 3 พบว่า จำนวนองค์ประกอบที่ได้จากการสกัดองค์ประกอบหลักภายหลังหมุนแกนแบบออร์โธกอนอล (Orthogonal) เพื่อให้ได้องค์ประกอบที่เป็นอิสระด้วยวิธีแวนริแมกซ์ (Varimax Orthogonal Rotation) ได้ทั้งหมด 4 องค์ประกอบ โดยพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบ 0.3 ขึ้นไป และมีจำนวนตัวบ่งชี้แต่ละองค์ประกอบตั้งแต่ 3 ตัวขึ้นไป โดยแต่ละองค์ประกอบที่มีและตัวบ่งชี้ต่าง ๆ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การจัดการอารมณ์ บรรยายได้ด้วยตัวบ่งชี้ 9 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 9, 13, 18, 4, 14, 19, 10, 15 และ 7 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.500 – 0.687 ประกอบด้วยตัวบ่งชี้เรียงตามลำดับน้ำหนักองค์ประกอบมากไปน้อย ได้แก่ 9 เมื่อเผชิญหน้ากับการเรียนที่ทำให้รู้สึกอึดอัดใจ ข้าพเจ้าสามารถผ่อนคลายความกดดันนั้นได้ (0.687) รองลงมาคือ 13 เมื่อข้าพเจ้าพบกับการเรียนที่เคร่งเครียด ข้าพเจ้าสามารถผ่อนคลายความเครียดลงและกลับมาจดจ่อกับการเรียนได้ (0.659) 18 คือ เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตึงเครียด ข้าพเจ้ารู้สึกไม่กังวลใจและกล้าจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น (0.631) 4 เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกดดัน ข้าพเจ้าสามารถจัดการความรู้สึกกดดันได้ (0.602) 14 ไม่ว่าสถานการณ์ที่เผชิญจะทำให้เกิดความกดดันมากเพียงใด (0.601) 19 ข้าพเจ้ามีความมั่นใจว่าตนเองสามารถจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ (0.597) 10 เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา ข้าพเจ้าสามารถตั้งสติ คิดหาวิธีการแก้ไขจนปัญหานั้นผ่านไป (0.595) 15 เมื่อเกิดอยู่ในสถานการณ์ของความขัดแย้ง ข้าพเจ้าสามารถควบคุมอารมณ์ พร้อมคิดวิธีแก้ปัญหที่เกิดขึ้นได้ (0.522) และ 7 เมื่ออาจารย์เรียกให้ออกมาตอบคำถามหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้าก็สามารถตั้งสติพร้อมกับการตอบคำถามได้ (0.500) และพบว่าองค์ประกอบที่ 1 เป็นหลักความแปรปรวนขององค์ประกอบคิดเป็นร้อยละ 21.517 ของความแปรปรวนทั้งหมด จากตัวบ่งชี้แสดงให้เห็นถึง การควบคุมอารมณ์และการเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ จึงตั้งชื่อว่า การจัดการอารมณ์

องค์ประกอบที่ 2 การทบทวนอย่างมีสติ บรรยายได้ด้วยตัวบ่งชี้ 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 21, 17 และ 8 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.542-0.737 ประกอบด้วยตัวบ่งชี้เรียงตามลำดับน้ำหนักองค์ประกอบมากไปน้อย ได้แก่ 21 ข้าพเจ้ารับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเปิดใจ พร้อมทำความเข้าใจในความคิดเห็นที่มีความแตกต่างกัน (0.737) 17 เมื่อต้องพบกับความผิดหวัง ข้าพเจ้าจะพยายามตั้งสติพร้อมทบทวนถึงสิ่งที่เกิดขึ้น (0.561) 8 เมื่อคนในครอบครัวตำหนิ ในเรื่องที่ไม่เป็นความจริง ข้าพเจ้าจะพยายามอธิบายและชี้แจงจนกว่าคนในครอบครัวจะเข้าใจ (0.547) และ พบว่าองค์ประกอบที่ 2 เป็นหลักความแปรปรวนขององค์ประกอบคิดเป็นร้อยละ 11.647 ของความ

แปรปรวนทั้งหมด จากตัวบ่งชี้แสดงให้เห็นถึง การจัดจ่อกับการฟัง การทบทวนในสิ่งที่เกิดขึ้นไปพร้อมกับพยายามทำความเข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงตั้งชื่อว่า การทบทวนอย่างมีสติ

องค์ประกอบที่ 3 การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน บรรยายได้ด้วยตัวบ่งชี้ 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 5, 6 และ 12 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.547-0.811 ประกอบด้วยตัวบ่งชี้เรียงตามลำดับน้ำหนักองค์ประกอบมากไปน้อย ได้แก่ 5 แม้ครอบครัวไม่เห็นด้วยกับเป้าหมายในการศึกษาต่อ ข้าพเจ้าก็จะมุ่งมั่นเดินตามเป้าหมายที่วางไว้อย่างแน่วแน่ (0.811) 6 ข้าพเจ้ามีเป้าหมายและมุ่งมั่นที่จะเดินหน้าไปยังเป้าหมายนั้นด้วยความมั่นใจ (0.773) 12 ข้าพเจ้ามักจะวางแผน วางเป้าหมายในการดำเนินชีวิตพร้อมมุ่งมั่นในการเดินตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ (0.547) และ พบว่า องค์ประกอบที่ 2 เป็นหลักความแปรปรวนขององค์ประกอบคิดเป็นร้อยละ 11.191 ของความแปรปรวนทั้งหมด จากตัวบ่งชี้แสดงให้เห็นถึงการวางแผนเกี่ยวกับอนาคตอย่างมุ่งมั่น จึงตั้งชื่อว่า การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน

องค์ประกอบที่ 4 ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี บรรยายได้ด้วยตัวบ่งชี้ 3 ตัวบ่งชี้ ได้แก่ 22, 20 และ 2 มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.578-0.645 ประกอบด้วยตัวบ่งชี้เรียงตามลำดับน้ำหนัก องค์ประกอบมากไปน้อย ได้แก่ 22 ข้าพเจ้ามักยิ้มและทักทายเพื่อนก่อนเสมอ (0.645) 20 เมื่อต้องทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน ข้าพเจ้าไม่กังวลใจกับความผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น (0.635) 2 เมื่อได้รับมอบหมายให้เป็นผู้นำกลุ่ม ข้าพเจ้าก็มั่นใจในตัวเองว่าเป็นผู้นำที่ดีได้ (0.578) และ พบว่าองค์ประกอบที่ 2 เป็นหลักความแปรปรวนของ องค์ประกอบคิดเป็นร้อยละ 9.149 ของความแปรปรวนทั้งหมด จากตัวบ่งชี้แสดงให้เห็นถึงการสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีทักษะทางสังคม จึงตั้งชื่อว่า ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์องค์ประกอบความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ได้องค์ประกอบที่สำคัญทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ซึ่งสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 การจัดการอารมณ์ เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับแรก มีค่าการอธิบายความทนทานทางใจได้มากที่สุด โดยตัวบ่งชี้ส่วนใหญ่จะอธิบายถึง การแสดงถึงการควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ตึงเครียด กดดัน อีกทั้งสามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสมโดยไม่กระทบตัวเองและผู้อื่น เพราะถ้าหากเป็นเพียงการควบคุมอารมณ์แต่ไม่สามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้ ก็ส่งผลกระทบต่อปัญหานั้นวกกลับมาก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบซ้ำ ๆ ซึ่งสนับสนุนกับแนวคิดของความทนทานทางใจ เป็นโครงสร้างทางบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์กับวิธีการจัดการกับสิ่งที่ก่อให้เกิด ความกดดัน เช่น ความท้าทาย สถานการณ์หรือสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นได้โดยทั่วไป (St Clair-Thompson et al., 2015) ซึ่งการมีจิตใจที่จดจ่อเตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ตรงหน้าได้ มีความมั่นใจ อารมณ์มั่นคง อดทน (Hoover, 2006) อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดความเข้มแข็งในการมองโลกของ แอรอน แอนโทนอฟสกี (Aaron Antonovsky) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การเผชิญปัญหา และภาวะสุขภาพของบุคคล พบว่าความเข้มแข็งในการมองโลก มีบทบาทสำคัญช่วยให้บุคคล สามารถเผชิญกับปัญหาหรือภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต มองเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยความเข้าใจ สามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งความเข้มแข็งในการมองโลก บุคคลจะมีความเข้าใจในตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้น เชื่อว่าสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ รวมทั้งเห็นคุณค่าและความหมายของตนเอง (ชยพล มั่นจิต, 2563)

องค์ประกอบที่ 2 การทบทวนอย่างมีสติ เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับ 2 โดยตัวบ่งชี้ส่วนใหญ่จะอธิบายถึง การตั้งสติเมื่อเกิดเหตุการณ์หรือสถานการณ์ทางลบ พร้อมทั้งทบทวนพยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น การไม่ด่วนตัดสิน การรู้เท่าทันตนเองและการค่อย ๆ มองดูสถานการณ์อย่างรอบคอบเป็นเหตุเป็นผลก่อนจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ซึ่งการทบทวนอย่างมีสติเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักเรียนเกิดความรอบคอบในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและเกิดเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ยั่งยืนมากขึ้นต่อไปในอนาคต สอดคล้องกับแนวคิดที่กล่าวถึงการควบคุม (Control) การควบคุมเป็นแนวคิดสำคัญในการจัดการความเครียด จากการศึกษาพบว่าปริมาณของงานที่ถูกมอบหมายให้ทำไม่ได้เป็นเรื่องสำคัญเท่ากับความสามารถในการควบคุมและจัดการงานเหล่านั้นได้ ถ้าสามารถควบคุมและจัดการได้ก็จะมีผลดีต่อความเครียด แต่ถ้าควบคุมหรือจัดการงานได้น้อยก็ทำให้เกิดความเครียดสูงขึ้น ซึ่งการควบคุมและจัดการมีความสำคัญต่อการเรียนและการทำงาน ซึ่งการควบคุม แบ่งออกเป็น 2 ประเภทที่มีความแตกต่างกันแต่มีความเกี่ยวข้องกัน คือ การควบคุมชีวิตและการควบคุมอารมณ์ (Strycharczyk and Clough, 2018) โดยการจะควบคุมอารมณ์ได้ดีต้องอาศัยการรู้ตัว หรือที่เรียกว่า สติ (mindfulness) ที่เป็นคุณลักษณะของบุคคลที่จะสามารถมุ่งใส่ใจต่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยส่งผ่านจากขณะหนึ่งสู่อีกขณะหนึ่งในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน โดยที่บุคคลยอมรับและเปิดรับต่อประสบการณ์โดยไม่ประเมิน วิเคราะห์ และตัดสิน ซึ่งเป็นการยอมรับต่อประสบการณ์หรือปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างสมบูรณ์ (คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2561) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูว แสงวัฒน์ (2559) ที่ศึกษาเรื่องการศึกษาศักยภาพสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต ผลการศึกษาพบว่า สติ และการจัดการอารมณ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิต เนื่องจากความสามารถที่จะเข้าใจต่อการรับรู้ กระบวนการทางความคิดและอารมณ์ของตนโดยที่ไม่นำเอาประสบการณ์ส่วนตัวมาตัดสิน ในขณะที่เดียวกันการเลือกใช้การกำกับอารมณ์ที่เหมาะสมก็มีส่วนช่วยส่งเสริมต่อสุขภาวะทางจิต

องค์ประกอบที่ 3 การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับ 3 ของความทันทานทางใจ โดยตัวบ่งชี้ส่วนใหญ่จะอธิบายถึง การวางแผน การตั้งเป้าหมายในอนาคตอย่างชัดเจน มีแนวทางในการดำเนินการเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย แม้จะมีอุปสรรคก็ยังคงยึดมั่นในเป้าหมายของตนเอง และมีความมุ่งมั่น ตั้งใจในการเดินตามแผนเพื่อไปสู่เป้าหมายด้วยความมั่นใจ ซึ่งการวางแผนและมีเป้าหมายที่ชัดเจน จะทำให้นักเรียนเกิดความแรงจูงใจในการเรียน มีความอดทน มีพลังใจในการฝ่าฟันไปให้ถึงจุดหมาย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการตั้งเป้าหมายของเอ็ดวิน ล็อก (Edwin Locke) และ แกรี ลาธัม (Gary Latham) ใน ค.ศ.1968 (Edwin Locke and Gary Latham, 1968 อ้างถึงใน จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์, 2557, น. 159) ได้อธิบายว่า การปฏิบัติงานของบุคคลถูกจูงใจด้วยการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจน (Clear Goals) และการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสม (Appropriate Feedback) การตั้งเป้าหมายและการรับรู้ผลการปฏิบัติงานเป็นกระบวนการการรู้การคิดที่มีอิทธิพลต่อการกระตุ้นเร้าให้บุคคลเกิดความพยายามในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้สำเร็จ โดยสรุปผลหลักการตั้งเป้าหมายไว้ 4 ข้อ ดังนี้

1. เป้าหมายต้องชัดเจนและเฉพาะ (Clarity) การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเฉพาะ เจาะจงจะนำไปสู่ผลการปฏิบัติงานที่ดีกว่าการตั้งเป้าหมายที่คลุมเครือไม่เจาะจง
2. ความท้าทาย (Challenge) เป้าหมายควรมีความท้าทายอย่างมีเหตุผลและปฏิบัติได้จริง
3. พันธะผูกพัน (Commitment) การมีส่วนร่วมในการคิดและตั้งเป้าหมายจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานยอมรับเป้าหมายและมีพันธะผูกพันที่จะทำงานให้สำเร็จ
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จะทำให้ผลการปฏิบัติงานดีกว่าการไม่ทราบข้อมูลของผลการปฏิบัติงาน และ
5. ความซับซ้อน (Complexity) หากเป้าหมายมีความซับซ้อน ควรกำหนดเวลาที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้เรียนรู้งานและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

องค์ประกอบที่ 4 ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอันดับ 4 ของความทนทานทางใจ โดยตัวบ่งชี้ส่วนใหญ่จะอธิบายถึง การสร้างสัมพันธภาพที่ดี มีความเป็นมิตร การยอมรับซึ่งกันและกันในกลุ่มสังคม สามารถแสดงความเป็นผู้นำและผู้ตามได้เหมาะสมกับสถานการณ์และโอกาส ซึ่งการมีสัมพันธภาพที่ดีทำให้เกิดพลังในการเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก อีกทั้งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะก่อให้เกิดการสร้างเครือข่ายที่ดีที่เป็นแหล่งสนับสนุนให้มีพลังเพิ่มขึ้นอีกด้วย สอดคล้องกับทักษะในการสร้างสัมพันธภาพมีเพื่อให้เกิดความมั่นคงต้องเปิดเผยตนเอง และไว้วางใจซึ่งกันประกอบด้วย การถาม การฟัง การทวนเนื้อหาและการสะท้อนความรู้สึกเป็นไปอย่างเหมาะสมพร้อมกับเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) ช่วยให้ผู้อื่นรู้ถึงความรู้สึกและเข้าใจปฏิภิกิริยาที่บ่งบอกถึงความพอใจ ไม่พอใจ มีการสร้างความสนใจในสิ่งเดียวกัน รู้จักระบายความเครียดเมื่อมีทุกข์ และพร้อมที่จะเป็นกำลังใจให้กันและกันพร้อมกับสร้างความอบอุ่นด้วยการไว้วางใจซึ่งกันและกัน (ชุตินา ปัญญาพินิจนุกร และเทียนทอง ทาระบุตร, 2561, น. 238)

สรุป

การวิเคราะห์องค์ประกอบความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ มีองค์ประกอบทั้งหมด 4 องค์ประกอบ 1) การจัดการอารมณ์ 2) การทบทวนอย่างมีสติ 3) การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน และ 4) ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี จากผลการศึกษาสามารถนำไปใช้ประโยชน์และต่อยอดเพื่อการวิจัยในอนาคตได้ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ผู้บริหารในกลุ่มโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ ควรมีนโยบายให้นำแบบวัดความทนทานทางใจไปใช้ในงานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน เพื่อให้ครูที่ปรึกษาได้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการคัดกรองนักเรียน อันจะนำไปสู่งานส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขต่อไป

1.2 ครูที่ปรึกษา ครูแนะแนวที่รับผิดชอบดูแลนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถนำองค์ประกอบของความทนทานทางใจไปออกแบบกิจกรรมโฮมรูม หรือ กิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนในโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความทนทานทางใจเพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาถึงรูปแบบการเสริมสร้างความทนทานทางใจ เพื่อจะได้นำรูปแบบไปปรับใช้ในการเสริมสร้างความทนทานทางใจที่สามารถนำไปใช้ได้จริงทั้งในบริบทของสถานศึกษาและสถาบันครอบครัว

2.2 ควรขยายการศึกษาความทนทานทางใจของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษา และ มัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่จะนำไปสู่การพัฒนาความทนทานทางใจให้เกิดขึ้นเพื่อนักเรียนจะได้เกิดความพร้อมในการรับมือกับปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นตามระดับชั้นที่สูงขึ้น

องค์ความรู้ใหม่และผลที่เกิดต่อสังคม ชุมชน ท้องถิ่น

ความทนทานทางใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่ มีทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดการอารมณ์ 2) การทบทวนอย่างมีสติ 3) การตั้งเป้าหมายอย่างชัดเจน และ 4) ความเชื่อมั่นในตนเองและการมีสัมพันธภาพที่ดี ซึ่งการทราบองค์ประกอบที่แน่ชัดจะเป็น

ประโยชน์ต่อโรงเรียนในการกำหนดนโยบายการส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความทนทานทางใจ โดยอาศัยความร่วมมือทั้งครูที่ปรึกษา ครูผู้สอน ครูแนะแนว และ ผู้ปกครองกันระหว่างครู

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ดร.วิชชุดา สุวรรณผู, ดร.ธนพจน์ โพสมัคร และ ดร.ลักษณา สกุลทอง ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือแบบวัดความทนทานทางใจ ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียน และคุณครูแนะแนวของโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยที่อนุญาตให้เก็บข้อมูล และขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดความทนทานทางใจเป็นอย่างดี ทำให้สามารถนำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลที่เป็นประโยชน์ในครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

- กันตภณ มนัสพล, วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ และสุรินทร์ สุทธิธาทิพย์. (2562). ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความทนทานทางจิตใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 10(1), 274-295.
- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2561). *Mindfulness – สติ*. <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/mindfulness>.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2557). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชยพล มั่นจิต. (2563). ความสัมพันธ์ของความเข้มแข็งในการมองโลก. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 5(2), 18-24.
- ชุตินา ปัญญาพินิจนุจร และเทียนทอง ทาระบุตร. (2561). ความสุขกับการสร้างสัมพันธ์ภาพ. *วารสารเกษมบัณฑิต*, 19(1), 236-247.
- ภูว แสงวัฒน์. (2559). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสภาวะทางจิต*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, จิตวิทยา, สาขาจิตวิทยา.
- ทิวา ณ นคร. (2560). *ถอดบทเรียนบ้านกาญจนา ๆ อาชญากรเด็กคือผลลัพธ์ของสังคม*. <https://www.hfocus.org/content/2017/01/13372>.
- ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2561). *การประยุกต์ใช้SPSSวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 8). มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์. ปตท. (ม.ป.ป.). *70 พลังความดีที่พอให้*. <https://pubhtml5.com/mwfp/nytc/basic/>.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2551). *คู่มือจัดกิจกรรมการสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจสำหรับบุคลากรสาธารณสุข* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ภริน ธนะโชติภณ และเพ็ญณี แนนรท. (2564). สาเหตุการออกกลางคันของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 25 จังหวัดขอนแก่น. *Journal of Modern Learning Development*, 6(3), 58-68.
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. (2555). *สถิติขั้นสูงสำหรับการวิจัยทางการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่. (2564). *สารสนเทศทางการศึกษาปีการศึกษา 2564*.
<https://shorturl.asia/WdZ6p>.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2565). *แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน (พ.ศ.2566-2570) ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน*. <https://shorturl.asia/5djYO>.
- อุมาพร ตรีงคสมบัติ. (2563). *จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว (พิมพ์ครั้งที่ 8)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว: สำนักตำราพิมพ์.
- Clough, P. J., Earle, K., & Sewell, D. (2002). *Mental toughness: The concept and its measurement*. London: Thomson.
- Fourie, S., & Potgieter, J. R. (2001). The nature of mental toughness in sport. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 23(2), 63-72.
- Hoover, A. J. (2006). *A study of student-athletes' and coaches' views on mental toughness*. (The Degree Master of Arts in the Graduate School of Marietta College). Marietta College.
- Loehr, J. E. (1995). *The new mental toughness training for sports*. New York,
- Strycharczyk, D., & Clough, P. (Eds.). (2018). *Developing mental toughness in young people: Approaches to achievement, well-being, employability, and positive behavior*. Routledge.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology*, 35(7), 886-907.
- Tabachnick, G. & Fidell, S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. United States of America. Allyn; & Bacon.