ผลการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา

Effect of Resilience Enhancement of Mathayom 3 Students in Extended Educational Opportunity School in Phang-Nga

รัตติยาพร ทองญวน (Rattiyaporn Thongyourn)* ดร.ฉัฐวีณ์ สิทธิ์ศิรอรรถ (Dr.Shuttawwee Sitsira-at)**
ดร.วิธัญญา วัณโณ (Dr.Vitanya Vanno)***

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา จำนวน 21 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง(Purposive Sampling) และสุ่มตัวอย่าง (Random Assignment) ด้วยการจับฉลากรายชื่อ เข้ากลุ่มทดลอง คือได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม คือไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ซึ่งได้รับความรู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง(Active Control group) จำนวน 11 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ คือ โปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคและแบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและสถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effect of resilience enhancement of mathayom 3 students in extended educational opportunity school in Phang-nga. Through Purposive Sampling, a sample consisting of 21 mathayom 3 students in extended educational opportunity school in Phang-nga divided into experimental group 10 persons and control groups 11 persons. The experimental group received the Resilience-Enhancing Program, while the control group received another activity was not involved resilience. The research instruments were Resilience Enhancing Program and Resilience Questionnaire. Descriptive statistics and t-test for Independent Sample were used for data analyses. Results of this research were found that after the implementation, The experimental group received the Resilience-Enhancing Program had score of resilience was significantly higher than the control group received another activity.

คำสำคัญ: การส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา
Keywords: Resilience Enhancement, Mathayom 3 Students, Extended Educational Opportunity School

*นักศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
**รองศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
***ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทนำ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ประกอบกับอยู่ท่ามกลางสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาส่งผลให้การดำเนินชีวิต ต้องมีการปรับตัวเพื่อรับกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ นับเป็นช่วงวิกฤตหนึ่งของชีวิต (ประณต, 2549; ศรีเรือน, 2549) โดยเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เป็นโรงเรียนที่ตั้งขึ้นเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของประชากร ในพื้นที่ห่างไกลความเจริญ มีการสอนสิ้นสุดถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2550) ทำให้นักเรียนของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจะต้องเผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิตหลายประการ อาทิเช่น นักเรียนส่วนใหญ่ที่เรียนอยู่โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษามีฐานะยากจน บางคนอาจจะมีเวลาเรียนไม่เต็มที่เนื่องจากต้องช่วยพ่อแม่ทำงาน อีกทั้งโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษายังต้องเป็นที่รองรับนักเรียนที่พลาดจากการสอบหรือจับสลากเข้าโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐ ซึ่งผู้ปกครองของเด็กเหล่านี้ไม่มีทุนทรัพย์เพียงพอที่จะให้เข้าเรียนเอกชน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา [สพป.พง.], 2558) เด็กเหล่านี้ต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นภาวะวิกฤตในชีวิตคือความพลาดหวังของตนเองและความผิดหวังของผู้ปกครอง ในช่วงแรกของมัธยมศึกษาตอนต้นที่จะต้องเลือกเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา และจะมีความเสี่ยงซ้ำอีกในการเรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลายหรือบางคนยากจนไม่มีทางเลือกต้องออกมาใช้ชีวิตการทำงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้นักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญกับวิกฤตในชีวิตเป็นอย่างมาก

คุณลักษณะของบุคคลที่มีความสำคัญประการหนึ่งต่อการปรับตัวเพื่อการเผชิญปัญหาและจัดการกับอุปสรรคก็คือ การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคหรือ “Resilience” เราสามารถพัฒนาความสามารถนี้ให้เพิ่มขึ้นได้ (นิสาพร, 2556) โดยการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคจากองค์ประกอบ 3 ด้านตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) คือ 1) สิ่งที่ฉันมี (I have) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับแหล่งประโยชน์ภายนอก การสนับสนุนทางสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง 2) สิ่งที่ฉันเป็น (I am) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งภายในตนเองเป็นแรงใจที่มีในตัวบุคคล และ 3) สิ่งที่ฉันทำได้ (I can) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับทักษะสังคมและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการจัดการแก้ปัญหา สามารถหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือได้ในยามต้องการ (Grotberg, 1995) นักวิชาการระบุว่า เมื่อวัยรุ่นเจอสถานการณ์วิกฤตต่างๆในชีวิต วัยรุ่นที่มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงก็จะสามารถจัดการกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีสุขภาพจิตดี (มะลิวรรณ และคณะ, 2558; ประเวช, 2550) สอดคล้องกับโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ และคณะ (2555ก) เป็นโปรแกรมหนึ่งที่ใช้ในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจากการนำโปรแกรมไปใช้ในกลุ่มนักศึกษาคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์และนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิตในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ก็พบว่าหลังการใช้โปรแกรมนักศึกษามีความแข็งแกร่งในชีวิตเพิ่มขึ้น(จงดี และคณะ, 2555; พัชรินทร์ และคณะ, 2555ข) อย่างไรก็ดี จากการประมวลเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ยังไม่พบชัดเจนเกี่ยวกับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งเด็กกลุ่มนี้อยู่ในช่วงวัยรุ่นที่จะต้องปรับตัวกับพัฒนาการแล้ว(ประณต, 2549) สภาพแวดล้อมซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกทั้งในแง่ของการขาดโอกาสทางการเรียนที่ดี ประกอบกับครอบครัวขาดทุนทรัพย์ในการสนับสนุน(สพป.พง., 2558) ก็ยังส่งผลทำให้วัยรุ่นจะต้องปรับตัว จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ซึ่งจะทำให้เด็กกลุ่มนี้สามารถที่จะเผชิญอุปสรรคที่เจออยู่และต้องเผชิญอีกในอนาคต โดยผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคขึ้นตามแนวคิด

ของกรอทเบิร์ก (1995) ที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ สิ่งที่ฉันมี (I have) สิ่งที่ฉันเป็น (I am) และสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) (Grotberg, 1995) โดยผ่านกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่พัฒนาจากวิธีการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association [APA], 2014) และกิลิแกล (Gilligan, 2000) เพื่อให้เกิดการเตรียมพร้อมรับมือกับภาวะวิกฤตสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ ตลอดจนมีการเรียนรู้จากเหตุการณ์นั้นๆพัฒนาเป็นความเข้มแข็งทางจิตใจที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตในโลกปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความพลิกผันและควบคุมได้ยาก ผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานที่จะนำไปใช้ในการพัฒนาการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นกลุ่มนี้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา

สมมติฐานการวิจัย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา ที่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

วิธีการวิจัย

แผนการทดลอง

แบบแผนการทดลองนี้คือ การวิจัยแบบการทดลองจริง (True-Experimental Design) แบบ แบบแผนการทดลองการทดสอบหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม (Posttest-Only Control Group Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดพังงา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2559 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา จำนวน 21 คน ผู้วิจัยเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และเป็นโรงเรียนที่มีลักษณะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์วิจัย มีความพร้อมและยินดีเข้าร่วมงานวิจัย จากนั้นผู้วิจัยสุ่มตัวอย่าง(Random Assignment) ด้วยการจับฉลากรายชื่อ เข้ากลุ่มทดลอง คือได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค จำนวน 10 คน และกลุ่มควบคุม คือไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ซึ่งได้รับความรู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง (Active Control group) จำนวน 11 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนาจากวิธีการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA, 2014) และกิลิแกล (Gilligan, 2000) ใช้ในการส่งเสริม 3 องค์ประกอบหลักของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค(I have, I am, และ I can) โปรแกรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ 8 ครั้ง คือ 1) ปฐมนิเทศ 2) สำรวจรอบตัว 3) การเห็นคุณค่าใน

ตนเอง 4) ความถนัดกับอาชีพ 5) สัมพันธภาพและทักษะสื่อสาร 6) ทักษะทางอารมณ์ 7) พลิกวิกฤตสู่โอกาส และ 8) ฝึกตั้งเป้าหมาย โดยมีการดำเนินกิจกรรม สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ต่อเนื่องกัน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป พัฒนาโดยผู้วิจัยประกอบด้วยข้อมูล เพศ อายุ

2.2 แบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) แบบวัดมี 50 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) จำนวน 18 ข้อ คำถามเกี่ยวกับด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) จำนวน 16 ข้อ และคำถามเกี่ยวกับด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) จำนวน 16 ข้อ แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 6 ระดับ คือ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” คะแนนรวม 50-300 คะแนน ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่ามีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า จากการนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาอื่นที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ความเชื่อมั่นแบบ Cronbach's Alpha ของแบบวัด จากกลุ่มตัวอย่าง 38 คน ได้เท่ากับ .88

การเก็บข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลและจัดโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคด้วยตนเอง ในเดือนตุลาคม 2559 โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เมื่อได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยได้ทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตเข้าทำการวิจัยในโรงเรียน จึงเริ่มดำเนินการ
2. กลุ่มทดลอง ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน และกลุ่มควบคุมคือ ไม่ได้รับการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ซึ่งได้รับความรู้อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เป็นเวลา 4 สัปดาห์ หลังสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมในครั้งสุดท้าย ประเมินการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการตอบแบบวัดการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคหลังการเข้าร่วมโปรแกรม

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและร้อยละ ในการอธิบายคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
2. ใช้สถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) ในการทดสอบสมมติฐาน

ผลการวิจัย

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 71.4 และรองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 28.6 และส่วนใหญ่มีอายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 81.0 และรองลงมาอายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.0 ซึ่งเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา ดังแสดงไว้ในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับบุคคล	จำนวน(คน)	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	6	28.6
- หญิง	15	71.4
รวม	**21**	**100.0**
อายุ		
- 14 ปี	4	19.0
- 15 ปี	17	81.0
รวม	**21**	**100.0**

เปรียบเทียบคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา ด้วยสถิติค่าทีแบบอิสระต่อกัน (t-test for Independent Sample) พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยที่คะแนนเฉลี่ยการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและรายด้านกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและแต่ละองค์ประกอบของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 10) และกลุ่มควบคุม (n = 11) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค

การปรับตน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม				
เพื่อเอาชนะอุปสรรค	M	SD	M	SD	df	t	p-value
หลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ							
คะแนนรวม	224.60	18.51	188.36	15.60	19	4.87	.000
สิ่งที่ฉันมี (I have)	87.0000	7.56	67.91	9.58	19	5.04	.000
สิ่งที่ฉันเป็น (I am)	70.30	8.23	62.27	5.61	19	2.63	.016
สิ่งที่ฉันทำได้ (I can)	67.30	6.91	58.18	4.56	19	3.60	.002

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนในกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุม โดยคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและรายด้านของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งจากการวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มพบว่า เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดพังงา แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะทั่วไปใกล้เคียงกัน การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มควบคุมจึงน่าจะเกี่ยวข้องกับการที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ซึ่งได้ผลการศึกษาเช่นเดียวกับการศึกษาของวิมลรัตน์ (2557) ที่ศึกษาการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ และคณะ (2555ข) ในวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในมัธยมปลายพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนมีคะแนนความแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมทั้งโดยรวมและรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ในการศึกษาครั้งนี้ การที่หลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมฯมีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งโดยรวมและรายด้านนั้น ทั้งนี้การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) เป็นการเสริมสร้างที่คำนึงถึงพัฒนาการของบุคคลแต่ละช่วงวัย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นช่วงของการเป็นวัยรุ่นซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ทำให้ต้องมีการปรับตัวและต้องมีการเผชิญปัญหาอยู่ตลอดเวลานับว่าเป็นช่วงวิกฤตหนึ่งของชีวิต (ประณต, 2549) ประกอบกับเป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เด็กเหล่านี้ต้องเผชิญกับปัญหาที่เป็นภาวะวิกฤตในชีวิตคือความพลาดหวังของตนเองและความผิดหวังของผู้ปกครอง ในช่วงแรกของมัธยมศึกษาตอนต้นที่จะต้องเลือกเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา และจะมีความเสี่ยงต่อซ้ำอีกในการเรียนต่อมัธยมศึกษาตอนปลายหรือบางคนยากจน ไม่มีทางเลือกต้องออกมาใช้ชีวิตการทำงาน ดังนั้นการเตรียมความพร้อมของความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวเมื่อนักเรียนเผชิญกับภาวะวิกฤต จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถใช้ในการฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆในชีวิตได้ (Grotberg, 1995; Rutter, 2000; Masten, 2001) การส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคจึงต้องมีการเสริมสร้างให้บุคคลตระหนักรู้ว่าตนเองมีองค์ประกอบของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคคือ “I have” “I am” และ “I can” มากน้อยเพียงใด จะเสริมสร้างอย่างไร และจะสามารถนำองค์ประกอบเหล่านี้มาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างไร ตามแนวคิดนี้เชื่อว่าบุคคลที่มีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์หรือเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดภาวะยุ่งยากใจ จะดึงเอาทั้ง 3 องค์ประกอบมาใช้ในการจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้อย่างเหมาะสม (Grotberg, 1995) ซึ่งกิจกรรมต่างๆในโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคนี้เอื้ออำนวยให้นักเรียนได้ตระหนักถึงแหล่งประโยชน์ที่นักเรียนมีอยู่(I have) การค้นหาความเข้มแข็งภายในของตนเอง (I am) และการฝึกทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ (I can) ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ เป็นการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับความสามารถในการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค ช่วยให้นักเรียนเข้าใจถึงความสามารถของบุคคลในการเผชิญปัญหาให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ ทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นและมีกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของตันติมา (2553) พบว่า การปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้โดยการให้ความช่วยเหลือโดยตรงที่ตัวของบุคคลนั้น รวมทั้งจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถและสามารถ

นำศักยภาพนั้นไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถาวร โดยกิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นกิจกรรมสำรวจตนเอง จากกิจกรรมนี้นักเรียนได้ตระหนักถึงแหล่งประโยชน์ที่นักเรียนมีอยู่(I have) เป็นการเอื้อให้นักเรียนตระหนักว่ามีบุคคลใดที่เป็นแบบอย่างที่ดีที่แสดงให้เห็นเสมอว่าการกระทำที่ถูกที่ควรนั้นเป็นอย่างไร และมีแหล่งสนับสนุนใดบ้างที่คอยให้ความช่วยเหลือเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ และนักเรียนสามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนต่างๆได้เมื่อต้องการ เช่น ครอบครัว ครู เพื่อนนักเรียน เป็นต้น ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวัยรุ่นที่มีพี่เลี้ยง/ที่ปรึกษาจะมีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีพี่เลี้ยง/ที่ปรึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (วัชราภรณ์ และคณะ, 2557) และมีการศึกษาที่พบว่า การรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อม สามารถทำนายการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักศึกษาได้ (Orozco, 2007) และในกิจกรรมที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง และกิจกรรมที่ 4 ความถนัดกับอาชีพ เป็นการเสริมสร้างให้นักเรียนตระหนักถึงความดีของตนเอง ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น(I am) นอกจากนั้นกิจกรรมนี้ยังช่วยให้นักเรียนตระหนักว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่น การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเองสิ่งเหล่านี้น่าจะส่งผลให้นักเรียนมีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของสุวิณี (2555) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้การส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคด้าน I can โดยการฝึกทักษะสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและทักษะสื่อสารในกิจกรรมครั้งที่ 5 ผ่านกิจกรรมหน้าต่างโจฮารี เป็นการให้นักเรียนเปิดเผยตนเองและรับรู้ด้านที่ตนเองไม่รู้จากการบอกกล่าวของเพื่อน กิจกรรมนี้ช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อนให้มากขึ้น อันจะส่งผลให้นักเรียนมีการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของมะลิวรรณ และคณะ (2558) ก็พบว่าสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนของนักเรียนมัธยมต้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิต และจากการศึกษาของพรทิพย์ (2557) ซึ่งศึกษาในนักศึกษาพยาบาลพบว่า สัมพันธภาพกับเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความแข็งแกร่งในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับกิจกรรมที่ 6 ทักษะทางอารมณ์ เป็นการจัดการกับความเครียดเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค โดยการให้ความรู้แก่นักเรียนในเรื่องความเครียด และเสริมสร้างทักษะการจัดการกับความเครียด อันจะเอื้ออำนวยให้นักเรียนสามารถเผชิญความเครียดด้วยวิธีที่เหมาะสมได้(I can) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกัน ทำให้มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว เครียดง่าย โกรธง่าย (วราภรณ์, 2549; พนม, 2550) ซึ่งหากมีจัดการที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้มีผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลมีความสัมพันธ์ในทางลบกับความเครียด (ทัศนา และคณะ, 2555; พัชรินทร์ และคณะ, 2554; Wilks, Spivey, 2010) นั่นคือการที่บุคคลมีทักษะในการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ (I can) ส่งผลให้บุคคลมีความเครียดในการดำเนินชีวิตต่ำ และมีแนวโน้มที่จะมีความแข็งแกร่งในชีวิตสูง และในกิจกรรมครั้งที่ 7 พลิกวิกฤตสู่โอกาส จากกิจกรรมนี้นักเรียนได้เรียนรู้ปัญหาจากกรณีศึกษา เกิดความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ และค้นหาวิธีการจัดการปัญหาได้อย่างเหมาะสม ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาในเรื่องของการวิเคราะห์ แก้ไขสถานการณ์ต่างๆ (พนม, 2551) สามารถนำมาปรับใช้กับเหตุการณ์ต่างๆในอนาคตได้ (I can) ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าผู้ที่สามารถผ่านพ้นประสบการณ์เลวร้ายในชีวิตมาได้นั้นใช้กระบวนการที่เป็นองค์ประกอบของการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคในการจัดการกับปัญหา (Lating, Bono, 2008) จะสามารถปรับตัวและจัดการกับเหตุการณ์ต่างๆในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Peng et al., 2012) และกิจกรรมครั้งที่ 8 ฝึกตั้งเป้าหมาย

เป็นการฝึกฝนตนเองให้มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต มองถึงอนาคต จะช่วยให้นักเรียนมีความหวังและวางแผนการดำเนินชีวิตตลอดจนเข้าใจการดำเนินชีวิตที่จะเกิดขึ้น (อุมาพร, 2554)

ซึ่งจากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค มีคะแนนการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ดังนั้นโปรแกรมการส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคสามารถเพิ่มความสามารถในการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการจัดโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรค เป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาทั่วประเทศ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมต่อการเผชิญปัญหา และจัดการอุปสรรค โดยใช้วิกฤตเป็นโอกาสได้
2. ควรมีการนำผลของโปรแกรมส่งเสริมการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคไปใช้ในนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในขั้นต้นและอาจมีการจัดกิจกรรมพัฒนาการปรับตนเพื่อเอาชนะอุปสรรคเป็นระยะอย่างต่อเนื่องและมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาว อันจะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนมีการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาลบ้านท้ายช้าง อย่างสูง ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้จนทำให้การวิจัยสมบูรณ์และสำเร็จได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

จงดี โตอิ้ม, ศรีสุภางค์ ลิมป์กาญจนวัฒน์, พัชรินทร์นินทจันทร์. ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักศึกษาคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์แห่งหนึ่ง: การศึกษาความเป็นไปได้. รายงานการวิจัยโครงการ พัฒนาศักยภาพประชากรไทย. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555.

ทัศนา ทวีคูณ, พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณแสงอ่อน. ปัจจัยทำนายความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. วารสารการพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข 2555; 22(3): 1-11.

นิสาพร สลางสิงห์. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพัฒนาการและพลังสุขภาพจิตในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสยาม [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2556.

ประณต เค้าฉิม. เอกสารประกอบการเรียนจิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2549.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย; 2550.

พนม เกตุมาน. การสอนเพศศึกษาตามพัฒนาการทางเพศ. กรุงเทพฯ: คณะแพทย์ศาสตร์ ศิริราชพยาบาล; 2551.

พรทิพย์ วชิรดิลก. ปัจจัยทำนายความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัย-ราชภัฏสวนดุสิต. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2557; 28(2): 17 - 31.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน, ทัศนา ทวีคูณ. ผลของโปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย 2555ก; 61(2): 18-27.

พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน, ทัศนา ทวีคูณ. โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต: A resilience–enhancing program. รายงานการวิจัยโครงการพัฒนาศักยภาพประชากรไทย. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555ข.

พัชรินทร์ นินทจันทร์,ทัศนา ทวีคูณ,จริยา วิทยะศุภร, พิศสมัย อรทัย. ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2554; 25(1): 1-13.

มะลิวรรณ วงษ์ขันธ์, พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิณ แสงอ่อน. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่น. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 2558; 29(1): 57-75.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. จิตวิทยาการปรับตัว. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ; 2549.

วัชราภรณ์ เปาโรหิตย์, มองกรัน ยู, เซยอง ชอย, มิจัง ลี. การศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ความเครียด การปรับตัว การรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและการกลับสู่ภาวะปกติของนักเรียนพยาบาลเหล่าทัพสาธารณรัฐเกาหลี และนักเรียนพยาบาลทหารอากาศวิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ. วารสารพยาบาลตำรวจ 2557; 6(1): 170-186.

วิมลรัตน์ ศรีสุธรรม. การใช้โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. [สารนิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2557.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2549.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. แนวทางการกระจายอำนาจการบริหารและการจัดการการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หน่วยงานวิชาการและพัฒนาคุณภาพการศึกษา; 2550.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพังงา. ข้อมูลโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาพังงา[ออนไลน์] 2558 [อ้างเมื่อ 7 สิงหาคม 2559]. จาก http://www.phangngaedarea.go.th/web2013/index.php?option=com_content&view=article&id=59&Itemid=75

สุวิณี ภารา. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2555.

อุมาพร ตรังคสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ซันต้าการพิมพ์; 2554.

American Psychological Association. Resilience Guide For Parents and Teachers [online] 2014 [cited 2016 January 31]. Available from; http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx

Gilligan, R. Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. Children & society 2000; 14(1): 37-47.

Grotberg, Edith Henderson. A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. The Netherlands: Bernard Van Leer Foundation; 1995.

Lating JM, Bono SF. Crisis intervention and fostering resiliency. International Journal of Emergency Mental Health 2008; 10(2): 87-94.

Masten AS. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist 2001; 56: 227-238.

Orozco V. Ethnic identity, perceived social support, coping strategies, university environment, cultural congruity, and resilience of Lanina/o college students. America: The Ohio State University; 2007.

Peng L, Zhang J, Li M, Li P, Zhang Y, Zuo X et al. Negative life events and mental health of Chinese medical students: The effect of resilience, personality and social support. Psychiatry Research 2012; 196: 138-141.

Rutter M. Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implication. Cambridge: Cambridge University Press; 2000.

Wilks SE, Spivey CA. Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. Social Work Education 2010; 29(3): 276-288.