

อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโต ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

THE INFLUENCE OF THE BIG FIVE PERSONALITY TRAITS AND A GROWTH MINDSET
ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AMONG STUDENT TEACHERS
AT BANSOMDEJCHAOPRAYA RAJABHAT UNIVERSITY

ภาวศุทธิ อุ่นใจ^{1*}

Bhawasuth Ounjai^{1*}

¹ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, ประเทศไทย

¹ Division of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Bansomdejchaopraya Rajabhat University, Thailand

* Corresponding author e-mail: bhawasuth.ou@bsru.ac.th

Received: 18/04/2025 | Revised: 20/06/2025 | Accepted: 05/07/2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ คือนักศึกษาครูจากคณะครุศาสตร์จำนวน 430 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ แบบวัดกรอบความคิดแบบเติบโตและแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง .815 -.958 วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัย พบว่า กรอบความคิดแบบเติบโต (X_6) บุคลิกภาพแสดงตัว (X_2) บุคลิกภาพเปิดรับประสบการณ์ (X_3) บุคลิกภาพประนีประนอม (X_4) และบุคลิกภาพมีจิตสำนึกรับผิดชอบ (X_5) มีอิทธิพลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยตัวแปรร่วมกันพยากรณ์ความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ร้อยละ 77 สามารถสร้างสมการการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้ $Z = .34X_6 + .28X_2 + .16X_5 + .16X_3 + .09X_4$

คำสำคัญ : ความยืดหยุ่นทางจิตใจ บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ กรอบแนวคิดแบบเติบโต

Abstract

The objective of this research was to study the influence of the Big Five personality traits and a growth mindset on psychological resilience among student teachers at Bansomdejchaopraya Rajabhat University. The sample of this study were 430 student teachers from the Faculty of Education, they were gathered using Stratified random sampling. The research instruments included the Big Five Personality Inventory, the Growth Mindset Scale, and the Psychological Resilience Scale. The reliability coefficients of the instruments ranged from .815 to .958. Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis. The results showed that: growth mindset (X_6), extraversion (X_2), openness to experience (X_3), agreeableness (X_4), and conscientiousness (X_5), significantly influenced the psychological resilience of the student teachers at the .01 level of statistical significance. These variables accounted for 77% of the variance in explanation of psychological resilience. The predictive equation in standardized scores was as follows : $Z = .34X_6 + .28X_2 + .16X_5 + .16X_3 + .09X_4$

Keywords : Psychological Resilience, Big Five Personality Traits, Growth Mindset

บทนำ

นักศึกษามหาวิทยาลัย อยู่ในช่วงวัยหนึ่งของพัฒนาการของมนุษย์ที่เรียกว่าช่วงวัยรุ่นส่วนใหญ่ตอนต้น ช่วงวัยนี้มักจะมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เด่นชัด โดยพบเห็นรูปแบบการแสดงออกในลักษณะ อารมณ์อ่อนไหวง่าย ความหงุดหงิดและการควบคุมอารมณ์ไม่ได้เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง (ศรีสุดา วานาสีสิน, วิลาวรรณ คริสต์รักษา, และไพโรส มุฮัมหมัดสกุล, 2562) จากการสำรวจข้อมูลกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏในระหว่างปี 2566-2567 จำนวน 51,725 คน ผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check-in ของกรม สุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2567) พบว่า นักศึกษามีภาวะหมดไฟร้อยละ 20.71 มีระดับความเครียดสูง ร้อยละ 15.53 มีภาวะเสี่ยงซึมเศร้า ร้อยละ 22.86 และภาวะเสี่ยงฆ่าตัวตาย ร้อยละ 10.04 ซึ่งปัญหาทาง สุขภาพจิตเหล่านี้ นำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางกายและส่งผลกระทบเป็นวงกว้างทั้งต่อตัวนักศึกษา ครอบครัว สถานศึกษาและสังคมโดยรวม

นักศึกษาคณะครุศาสตร์ หรือที่รู้จักกันในชื่อ “นักศึกษาครู” เป็นกลุ่มนักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อปัญหา สุขภาพจิต จากการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่จำเป็นปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมอย่างมาก เนื่องมาจากระบบการ เรียนที่แตกต่างจากนักศึกษาคณะอื่นๆ ด้วยรูปแบบการเรียนที่ต้องมีการเรียนทางวิชาการควบคู่กับการฝึก ปฏิบัติหน้าที่ครูฝึกสอน ณ สถานศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่หนึ่งถึงปีที่สี่ ตลอดระยะเวลาของการศึกษาที่ต้อง ปรับเปลี่ยนบทบาทจากนักศึกษาครูสู่การเป็นครูฝึกสอน เพื่อฝึกประสบการณ์ตรงจากการเรียนรู้ใน สถานการณ์จริง ซึ่งเป็นการเรียนรู้โดยผ่านประสบการณ์วิชาชีพครู เป็นการฝึกหัดทางปฏิบัติจนสามารถปฏิบัติ หน้าที่ครูและมีจิตวิญญาณความเป็นครู การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ที่ต้องทำงานร่วมกับ

ครูพี่เลี้ยง ผู้บริหารและนักเรียน จึงอาจส่งผลต่อนักศึกษาบางคนที่ไม่สามารถปรับตัวในการปฏิบัติงาน ทำให้เกิดภาวะเครียดและหมดไฟในการเรียน จากงานวิจัยพบว่านักศึกษาครูมีความเครียดในระดับสูงมากเมื่ออยู่ในช่วงการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เนื่องจากถูกคาดหวังจากอาจารย์ในเทศก์และครูพี่เลี้ยงให้สามารถทำการสอนและปฏิบัติงานได้ (ฐิติกาญจน์ บุญรักษา อินทาบัจ, 2563) ดังนั้นการออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพในสถานศึกษาต่าง ๆ นักศึกษาครูล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่หลากหลาย ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทั้งทางกายและสุขภาพจิต และการออกจากระบบการเรียนกลางคัน แนวทางที่จำเป็นสำหรับมหาวิทยาลัยในการป้องกันและรับมือคือการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคุณลักษณะที่เหมาะสมต่อการเป็นนักศึกษาครู หรือการส่งเสริมให้นักศึกษามีทักษะชีวิต มีภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาเพื่อนำมาใช้ในการส่งเสริมกลุ่มนักศึกษา ซึ่งตัวแปรที่มีความเหมาะสมคือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นคุณลักษณะของจิตประเภทหนึ่งที่จะช่วยให้มนุษย์รับมือกับปัญหาที่รุนแรงหรือภาวะวิกฤตในชีวิต ความหมายคือ ความสามารถทางด้านอารมณ์และด้านจิตใจของบุคคลที่ใช้ในการปรับตัวหรือฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติ เมื่อต้องพบกับปัจจัยภายนอกที่เข้ามากระทบต่อจิตใจ สามารถยืดหยุ่นหรือรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ด้วยดีเป็นสมรรถภาพในการฟื้นคืนสภาพหลังประสบปัญหาได้ (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2564; กมลชนก ชุมทัพ, 2565) มีผลการศึกษาพบว่าเมื่อนักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจก็จะทำให้สามารถจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างรู้เท่าทัน รวมทั้งปรับตัวได้อย่างยืดหยุ่นสมดุล ในขณะที่นักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับต่ำ จะมีสุขภาวะทางจิตที่ไม่ดี มีความเครียดสูง และมีแนวโน้มนอกจากการเรียนกลางคัน (Ang et al., 2022) ความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นมีการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก การที่บุคคลจะมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในชีวิตสูงหรือต่ำเกี่ยวข้องกับหลากหลายปัจจัย ข้อค้นพบที่น่าสนใจยิ่งคือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ (นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2564) การส่งเสริมให้นักศึกษามีความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ จำเป็นต้องทราบถึงองค์ประกอบหรือปัจจัยด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อบุคคล เพื่อที่จะได้นำปัจจัยที่ค้นพบมาพัฒนาและส่งเสริมเพื่อให้เกิดผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ จากการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่ามีตัวแปรหลายประการที่มีความสัมพันธ์กับยืดหยุ่นทางจิตใจของกลุ่มนักศึกษา หนึ่งในนั้นคือลักษณะบุคลิกภาพ (Findyartini et.al, 2021) ซึ่งมีงานวิจัยต่างประเทศที่ผลการวิจัยสนับสนุนข้อค้นพบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Fayombo, 2010; Mohammed & Mostafa, 2015; Ercan, 2017; Oshio, Taku, Hirano & Saeed, 2018 ; Havlik ,2018 ; Zager, Kavcic & Avsec, 2021; Sahni, Kumari & Pachauri 2021; Sharma, Sharma & Sharma, 2021)

บุคลิกภาพ จึงเป็นตัวแปรที่มีความน่าสนใจในการนำมาศึกษาวิเคราะห์เพื่อทำนายความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบทกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย จากการศึกษาพบว่า แนวคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ เป็นที่ยอมรับของนักวิชาการว่าสามารถใช้เป็นเครื่องมือสำหรับแบ่งหมวดหมู่ของบุคลิกภาพที่มีความโดดเด่น (Oshio, Taku, Hirano & Saeed, 2018) มีความคงที่ในการศึกษาภายในกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกันในปัจจัยด้านอายุ เพศ เชื้อชาติ และด้านภาษา (นันทิมา นาคาพงศ์, 2559) โดยบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบประกอบด้วย 1) บุคลิกภาพแบบห้วนใจ คือลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงความวิตกกังวล ความประหม่า และการมีอารมณ์แปรปรวน 2) บุคลิกภาพแสดงตัว คือลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการแสวงหาความตื่นเต้น การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ความกล้าแสดงออก การทำกิจกรรม 3) ด้านบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ คือลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการเป็นคนที่เปิดรับประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ การปฏิบัติและการยอมรับค่านิยม 4) บุคลิกภาพแบบประนีประนอม คือลักษณะของบุคคลที่แสดงถึงการไว้วางใจผู้อื่น การอ่อนน้อมถ่อมตน และความอ่อนโยน และ 5) บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรับผิดชอบ คือ

ลักษณะของบุคคลที่แสดงถึง ความรับผิดชอบหน้าที่ ความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ การมีวินัยต่อตนเอง (รุ่งฤดี กล้าหาญ, อมรา วิสูตรานุกูล, พันธ์ จันทร์เปล่ง และธัญชนก เฟื่องเพราะ., 2565) จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพด้านการแสดงตัวและบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรับผิดชอบมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Fayombo, 2010; Findyartini et al., 2021) ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบหัวนโหมมีความสัมพันธ์ทางลบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Matthews & Deary, 1998)

นอกเหนือจากลักษณะบุคลิกภาพแล้ว ปัจจัยจิตวิทยาที่พบว่ามีผลเกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือกรอบแนวคิดของบุคคล (Yeager & Dweck, 2012; Dweck, 2017; Boullion, Sisk & Dweck, 2021) การศึกษารอบแนวคิดได้รับความสนใจมากขึ้นในกลุ่มการศึกษา เนื่องจากส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของนักเรียนนักศึกษา (Kaya, Eryilmaz & Yuksel, 2024) กรอบแนวคิด คือความเชื่อของมนุษย์ที่มีต่อตนเอง เมื่อบุคคลเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ จะมีการตีความหมายของเหตุการณ์ และมีการแสดงออกเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นๆ โดยอาศัยรูปแบบของกรอบความคิดที่ตนมีความเชื่ออยู่เดิม ทำให้แต่ละคนมีแรงจูงใจและคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น การมีเป้าหมายที่ชัดเจนแตกต่างกันเป็นผลให้มีการพัฒนาศักยภาพได้ไม่เท่ากัน จึงประสบความสำเร็จในระดับที่มากน้อยแตกต่างกันออกไป (ชนิตา รุ่งเรืองและเสรี ชัดแจ้ง, 2559) ซึ่งกรอบแนวคิดที่สำคัญคือกรอบแนวคิดแบบเติบโตเป็นความเชื่อของบุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาความสามารถได้ผ่านความพยายาม การเรียนรู้ และความพากเพียร การทำความเข้าใจว่าทุกความท้าทายคือโอกาสในการเติบโต ทำให้บุคคลเผชิญหน้าและอดทนต่อความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความผิดหวังที่ดีต่อสุขภาพและปรับตัว ซึ่งส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจของบุคคลได้ด้วยข้อสนับสนุนที่ว่า ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตสามารถบรรเทาความเครียดและลดผลกระทบในการเกิดความเครียดลงได้ และจะมองว่าความล้มเหลวเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง เชื่อว่าตนสามารถเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและพัฒนาทักษะของตนเองได้ (Walker and Jiang, 2022) ดังนั้นกรอบแนวคิดแบบเติบโตทำให้บุคคลมีความยืดหยุ่นและยืนหยัดมากขึ้นเมื่อเผชิญกับความท้าทายหรือความยากลำบาก เนื่องจากพวกเขามีแนวโน้มที่จะใช้กลยุทธ์ที่มุ่งเน้นความพยายามในการพยายามบรรลุเป้าหมาย (Zhao, Xiong, Zhang & Qi, 2021) กรอบแนวคิดแบบเติบโตมีประโยชน์ต่อความสำเร็จทางการเรียนของนักเรียนนักศึกษา จากข้อค้นพบว่า กรอบแนวคิดแบบเติบโตและความยืดหยุ่นทางจิตใจสัมพันธ์กันและยังสามารถนำไปสู่ความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษา (Wang, Yuan & Wang, 2020 ; Kaya, Eryilmaz & Yuksel, 2024) กรอบแนวคิดแบบเติบโตจึงเป็นปัจจัยที่ควรนำมาศึกษาเพิ่มเติมเพื่อนำผลการศึกษามาพัฒนาในกลุ่มนักศึกษาครูให้มีรูปแบบความคิดความเชื่อที่สามารถรับมือกับปัญหา อันนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตของนักศึกษา

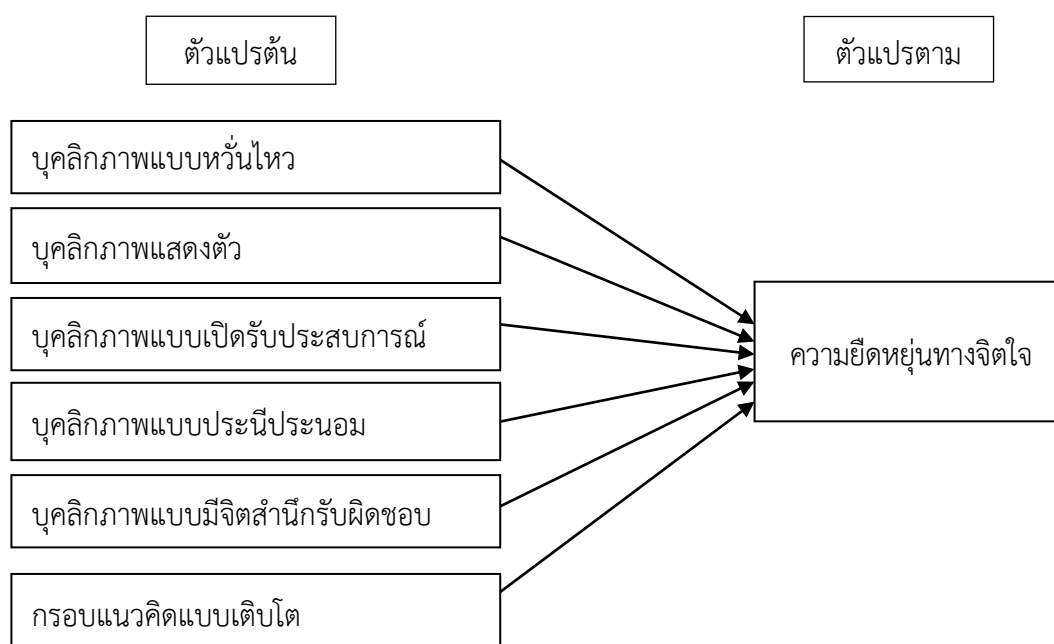
จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีอิทธิพลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครูมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน เพื่อเป็นการศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลทำนายความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษา และนำผลการศึกษาดังนั้นมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมบุคลิกภาพและส่งเสริมการมีกรอบแนวคิดแบบเติบโต เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษาอันจะส่งผลให้นักเรียนประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียน การประกอบอาชีพ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า บุคลิกภาพและกรอบแนวคิดแบบเติบโต เป็นตัวแปรที่มีผลการวิจัยสนับสนุนว่ามีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Fayombo, 2010; Dweck, 2017; Oshio, Taku, Hirano & Saeed, 2018; Sahni, Kumari & Pachaury, 2021) จึงเป็นตัวแปรที่น่าสนใจในการนำมาศึกษาวิเคราะห์เพื่อทำนายความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบทนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทย สำหรับงานวิจัยนี้เลือกศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบตามแนวคิดทฤษฎีของ Costa and McCrae (1999) กรอบแนวคิดแบบเติบโตของดเว็ก (Dweck, 2006) และความยืดหยุ่นทางจิตใจตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995)



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยมีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยดังนี้

1) ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ปีการศึกษา 2567 จำนวน 1,452 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ปีการศึกษา 2567 จำนวน 430 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับ

การวิเคราะห์ถดถอยพหุ ด้วยโปรแกรม G*power (Faul, Erdfelder, Buchner &Lang, 2009) ขนาดอิทธิพลระดับต่ำ (.05) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติ (α) ที่ระดับ .05 อำนาจการทดสอบที่ 95% ตัวแปรทำนาย 6 ตัว ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ได้เท่ากับ 426 คนและเพิ่มกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คนเพื่อป้องกันกรณีได้ข้อมูลไม่ครบถ้วน ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นของการศึกษามีจำนวน 430 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเป็นชั้นภูมิ โดยใช้ชั้นปีนักศึกษาเป็นตัวแทนชั้น ประกอบด้วยนักศึกษาชั้นปี 1 (206 คน)ชั้นปีที่ 2 (74 คน) ชั้นปีที่ 3 (75 คน) และชั้นปีที่ 4 (75 คน)

2) ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ประกอบด้วย

1. บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ได้แก่ บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบประนีประนอม และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรับผิดชอบ

2. กรอบแนวคิดแบบเติบโต

ตัวแปรตาม คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ผู้วิจัยพัฒนาโดยแบ่งองค์ประกอบตามแนวคิดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักตามแนวคิดทฤษฎีของของ Costa and McCrae (1999) ประกอบด้วยบุคลิกภาพ 5 ด้าน ได้แก่บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบประนีประนอม และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรับผิดชอบ จำนวนข้อคำถามทั้งหมดรวมทั้งสิ้น 60 ข้อ การตอบลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและ 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

2. แบบวัดกรอบแนวคิดแบบเติบโต ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดโดยแบ่งองค์ประกอบตามแนวคิดกรอบแนวคิดแบบเติบโตจากงานวิจัยของธนะดี สุริยะจันทร์หอม (2561) จำนวนข้อคำถามทั้งหมดเท่ากับ 18 ข้อ การตอบลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและ 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

3. แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ผู้วิจัยพัฒนาโดยแบ่งองค์ประกอบตามแนวคิดของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 3 ด้านได้แก่ สิ่งที่มี (I am) สิ่งที่มี (I have) และสิ่งที่ฉันสามารถทำได้ (I can) จำนวนข้อคำถามรวมทั้งสิ้นทั้งหมดเท่ากับ 15 ข้อ การตอบลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 6 ระดับ (1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 6 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง)

ทั้งนี้เครื่องมือวิจัยได้รับการประเมินความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาและการวัดและวิจัยโดยมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) 0.8-1.00 ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบมีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง .815 -.892 แบบวัดกรอบแนวคิดแบบเติบโตเท่ากับ .885 และ แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจเท่ากับ .958

4) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแบบสอบถามโดยผู้ช่วยวิจัย รวมถึงการประชาสัมพันธ์และเก็บข้อมูลออนไลน์ โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธการให้ข้อมูลบางส่วนหรือยุติเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด

2. ผู้วิจัยตรวจสอบจำนวนและความถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนจำนวน 430 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

3. งานวิจัยนี้ได้ผ่านการตรวจสอบจริยธรรมการวิจัยโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เลขที่โครงการวิจัย 058/67E51 เอกสารรับรอง 058/67E51-V.02 ลงวันที่ 8 มกราคม พ.ศ. 2568

5) การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 321 คน (ร้อยละ 74.7) และเพศชายจำนวน 109 คน (คิดเป็นร้อยละ 25.3) โดยส่วนใหญ่อยู่ในชั้นปีที่ 1 (ร้อยละ 47.7) และรองลงมาคือชั้นปีที่ 2 (ร้อยละ 17.4) ชั้นปีที่ 3 (ร้อยละ 17.4) และชั้นปีที่ 4 (ร้อยละ 17.4) ในส่วน ถัดไปเป็นการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรในการศึกษา ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรในการศึกษา

ตัวแปร	Y	X ₁	X ₂	X ₃	X ₄	X ₅	X ₆
ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Y)	1						
บุคลิกภาพห้วนไหว (X ₁)	-.49**	1					
บุคลิกภาพแสดงตัว (X ₂)	.69**	-.51**	1				
บุคลิกภาพเปิดรับประสบการณ์ (X ₃)	.72**	-.34**	.58**	1			
บุคลิกภาพประนีประนอม (X ₄)	.59**	-.41**	.35**	.56**	1		
บุคลิกภาพมีจิตสำนึกรับผิดชอบ (X ₅)	.69**	-.46**	.42**	.59**	.62**	1	
กรอบแนวคิดแบบเติบโต (X ₆)	.80**	-.47**	.59**	.69**	.56**	.70**	1
M	4.73	3.30	4.10	4.16	4.39	4.30	4.62
SD	.86	.70	.64	.54	.48	.72	.72

** (p<.01)

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์พบว่า นักศึกษาครูซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ มีค่าเฉลี่ย ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (M = 4.73, SD = .86) สำหรับตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ พบว่า นักศึกษา มีคุณลักษณะบุคลิกภาพแบบประนีประนอมสูงสุด (M = 4.39, SD = .48) รองลงมาคือ บุคลิกภาพแบบ มีจิตสำนึกรับผิดชอบ (M = 4.30, SD = .72) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (M = 4.16, SD = .54) บุคลิกภาพแสดงตัว (M = 4.10, SD = .64) และสุดท้ายคือบุคลิกภาพแบบห้วนไหว (M = 3.30, SD = .70) และกรอบแนวคิดแบบเติบโต (M = 4.62, SD = .72)

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรในการศึกษา พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรมีค่าอยู่ระหว่าง $-.51$ $-.80$ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.01$ ทุกด้าน เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปรบุคลิกภาพกับความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษา พบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัว (X_2) บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (X_3) บุคลิกภาพแบบประนีประนอม (X_4) และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรับผิดชอบ (X_5) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษา ($r = .69, r = .72, r = .59$ และ $r = .69$ ตามลำดับ) ในขณะที่ลักษณะบุคลิกภาพแบบหัวน้าว (X_1) มีความสัมพันธ์ทางลบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษา ($r = -.49$) ส่วนกรอบแนวคิดแบบเติบโต (X_6) กับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Y) มีความสัมพันธ์กันในทางบวก ($r = .80$)

จากการทดสอบความเหมาะสมของสมการทำนายโดยการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อน (autocorrelation) พิจารณาจากค่าสถิติ Durbin-Watson พบว่า เท่ากับ 1.95 ดังนั้นตัวแปรอิสระที่นำมาใช้ในการทดสอบไม่มีความสัมพันธ์ภายในตัวเอง การพิจารณาความสัมพันธ์กันเองในระดับสูง (Multicollinearity) พิจารณาจากค่า VIF มีค่าไม่เกิน 10 และค่า Tolerance มีค่าไม่ต่ำกว่า 0.1 (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2561) จากข้อมูลพบว่าค่า VIF ของตัวแปรมีค่าระหว่าง 1.69 – 2.89 และค่า Tolerance มีค่าระหว่าง $.34$ $-.58$ ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าตัวแปรอิสระทุกตัวไม่มีระดับความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งผ่านเกณฑ์โดยนำเสนอในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ตัวแปร	b	β	t	p-value	Collinearity Statistics	
					Tolerance	VIF
Constant	-1.46		-7.35	.00		
X_6 (กรอบแนวคิดแบบเติบโต)	.41	.34	8.72**	.00	.34	2.89
X_2 (บุคลิกภาพแบบแสดงตัว)	.38	.28	9.37**	.00	.58	1.69
X_5 (บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก)	.20	.16	4.71**	.00	.42	2.33
X_3 (บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์)	.26	.16	4.69**	.00	.42	2.37
X_4 (บุคลิกภาพแบบประนีประนอม)	.16	.09	2.99**	.00	.54	1.83

$R = .87, R^2 = .77, \text{Adj } R^2 = .767, \text{S.E.}_{\text{est}} = .41, \text{Durbin-Watson} = 1.95$

** ($p \leq .01$)

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยาพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษามีจำนวน 5 ตัวแปร ได้แก่ X_6 (กรอบแนวคิดแบบเติบโต), X_2 (บุคลิกภาพแสดงตัว), X_5 (บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก), X_3 (บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์) และ X_4 (บุคลิกภาพแบบประนีประนอม) มีสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ($\text{Adj } R^2$) เท่ากับ $.76$ ตัวแปรพยากรณ์ร่วมกันพยากรณ์ความยืดหยุ่นทางใจได้ร้อยละ 77 มีค่าความคลาดเคลื่อนเท่ากับ $.41$

ผลการวิเคราะห์สามารถเขียนสมการพยากรณ์อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$Y = -1.46 + .41 X_6 + .38 X_2 + .20 X_5 + .26 X_3 + .16 X_4$$

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$Z = .34 X_6 + .28 X_2 + .16 X_5 + .16 X_3 + .09 X_4$$

สรุปได้ว่า ในการศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เมื่อกรอบแนวคิดแบบเติบโต (X_6) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาขึ้น .34 หน่วยคะแนนมาตรฐาน เมื่อบุคลิกภาพแบบแสดงออกอย่างเปิดเผย (X_2) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาเพิ่มขึ้น .28 หน่วยคะแนนมาตรฐาน เมื่อบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึก (X_5) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาเพิ่มขึ้น .16 หน่วยคะแนนมาตรฐาน เมื่อบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ (X_3) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาเพิ่มขึ้น .16 หน่วยคะแนนมาตรฐาน และสุดท้ายเมื่อบุคลิกภาพแบบประนีประนอม (X_4) เพิ่มขึ้น 1 หน่วยคะแนนมาตรฐาน ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาเพิ่มขึ้น .09 หน่วยคะแนนมาตรฐาน การแปรผลดังกล่าวอยู่ภายใต้เงื่อนไขตัวแปรอื่น ๆ มีค่าคงที่

อภิปรายผล

อิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรกรอบแนวคิดแบบเติบโตมีอิทธิพลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในการอธิบายอิทธิพลของกรอบแนวคิดแบบเติบโตต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้น สามารถพิจารณาได้จากลักษณะของแนวคิดแบบเติบโตที่มีพื้นฐานมาจากความเชื่อของบุคคลว่า ความสามารถนั้นสามารถพัฒนาได้ผ่านความพยายามและการเรียนรู้ (Dweck, 2017) บุคคลที่มีแนวคิดแบบเติบโตมีแนวโน้มที่จะตีความแรงกดดันและอุปสรรคต่างๆ ในเชิงสร้างสรรค์ สามารถประมวลผล ประสบการณ์ และให้ความหมายเชิงบวกต่อความยากลำบาก ซึ่งกระบวนการเหล่านี้เป็นกลไกสำคัญที่ส่งเสริมการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทั้งนี้ รัตเทอร์ (Rutter, 1985) ได้ชี้ให้เห็นว่า หนึ่งในปัจจัยส่วนบุคคลที่สำคัญซึ่งกำหนดระดับความยืดหยุ่นคือ ความเชื่อของบุคคลในความสามารถของตนเองที่จะสามารถเผชิญกับอุปสรรคและฟื้นตัวได้ ความเชื่อเหล่านี้มีผลต่อกระบวนการคิด การประเมินสถานการณ์ และการตอบสนองต่อความยากลำบากที่แตกต่างกันระหว่างบุคคล แนวคิดของบุคคลจึงมีบทบาทสำคัญในการกำหนดว่าบุคคลจะตีความและตอบสนองต่อสถานการณ์เหล่านั้นอย่างไร นักศึกษาที่มีกรอบแนวคิดแบบเติบโตมักมีแนวโน้มที่จะแสดงออกถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับที่สูง มีความมั่นใจในตนเอง และไม่หวั่นเกรงต่อความล้มเหลว เนื่องจากพวกเขามองว่าความผิดพลาด เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และสามารถใช้เป็นโอกาสในการพัฒนาเมื่อเผชิญกับความล้มเหลว เช่น ความยาก ลำบากในการเรียนหรือในการปฏิบัติการฝึกสอน พวกเขาไม่มองว่าตนเองล้มเหลว แต่กลับมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ทั้งนี้งานวิจัยโดยดเว็ค (Dweck, 2017) ยังสนับสนุนผลการวิจัยนี้ โดยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการส่งเสริมให้มีกรอบแนวคิดแบบเติบโต มี

พัฒนาการเรียนการสอนที่ดีขึ้นในระยะยาว โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย ซึ่งสะท้อนว่ากรอบแนวคิดแบบเติบโตสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนที่มีศักยภาพในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบททางการศึกษา

สำหรับตัวแปรบุคลิกภาพ พบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัว บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบประนีประนอม และบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกได้รับผิดชอบ มีอิทธิพลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบห้าวหาคู่ประกอบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยพบว่าบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพในเชิงบวก ได้แก่ บุคลิกภาพแบบแสดงตัว แบบเปิดรับประสบการณ์ แบบประนีประนอม และแบบมีจิตสำนึกได้รับผิดชอบ มักมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในทางตรงกันข้าม บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวมีแนวโน้มสัมพันธ์ในทางลบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Fayombo, 2010; Oshio, Taku, Hirano & Saeed, 2018; Findyartini et al., 2021) นอกจากนี้ งานวิจัยที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างในช่วงวัยรุ่นยังแสดงผลลัพธ์ในทิศทางเดียวกัน (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006) เมื่อพิจารณารายละเอียดของบุคลิกภาพแต่ละลักษณะในการทำนายความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครูพบว่า

บุคลิกภาพแบบแสดงตัวมีอิทธิพลกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Khosbayan, Andrade & Miller, 2022; Singh & Singh, 2022) โดยนักศึกษาครูที่มีบุคลิกภาพลักษณะนี้มักมีความกระตือรือร้น รักการเข้าสังคม มีทักษะในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ทางสังคม คุณลักษณะเหล่านี้เอื้อต่อการเผชิญปัญหาและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้ดี ช่วยส่งเสริมการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Naidu, Paravati & Gabriel, 2022) การมีเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมจะเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยสนับสนุนศักยภาพในการเผชิญกับความยากลำบาก และส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถปรับตัวและผ่านพ้นสถานการณ์ที่กดดันหรือท้าทายไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ แม้จะต้องเผชิญกับความเครียดในรูปแบบใดก็ตาม ทั้งนี้ เฮินเซน (Hähnchen, 2022) ยังระบุเพิ่มเติมว่า บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบเปิดเผยจะสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีในหลากหลายสถานการณ์ ซึ่งสะท้อนถึงศักยภาพที่เอื้อต่อการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ดี นักศึกษาที่มีคุณลักษณะบุคลิกภาพนี้จึงสามารถจัดการปัญหาได้อย่างยืดหยุ่น

บุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์มีอิทธิพลกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยนักศึกษาครูที่มีบุคลิกภาพในลักษณะนี้มักแสดงออกถึงความยืดหยุ่นทางความคิด มีความคิดสร้างสรรค์ เปิดรับแนวคิดใหม่ ๆ และเต็มใจปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตามสถานการณ์หรือบริบทที่เปลี่ยนแปลง (นันทิมา นาคาพงศ์, 2559) คุณลักษณะดังกล่าวเอื้อต่อการเผชิญกับสถานการณ์ไม่คุ้นเคยเช่นการเปลี่ยนจากการเรียนในมหาวิทยาลัยมาเป็นการปฏิบัติงานในโรงเรียน นอกจากนี้ มีแนวโน้มที่จะพัฒนาความมั่นใจในตนเองและมีศักยภาพในการฟื้นตัวจากความล้มเหลว อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Burke, Finch, Paton & Ryan, 2006) สอดคล้องกับผลการวิจัย ของ Mohamud, Madderla, and Taqa (2024) ที่อธิบายว่า นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์สูง มีแนวโน้มที่จะแสดงออกถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดและอุปสรรคได้ดี เนื่องจากบุคคลกลุ่มนี้มักพร้อมที่จะสำรวจวิธีการใหม่ ๆ และมุมมองที่หลากหลายในการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวและการฟื้นฟูสภาพจิตใจได้อย่างยั่งยืน

บุคลิกภาพแบบประนีประนอมมีอิทธิพลกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ด้วยลักษณะสำคัญของบุคลิกภาพนี้ ได้แก่ ความกรุณา ความเอื้อเฟื้อ และการมีแนวโน้มในการร่วมมือกับผู้อื่น (นันทิมา นาคาพงศ์, 2559; Singh & Singh, 2022) นักศึกษาครูที่มีบุคลิกภาพแบบประนีประนอมมักจะมีความสามารถในการ

รักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดี มีความเห็นอกเห็นใจ และมักได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความเครียดหรือปัญหา ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ส่งผลการปรับตัวทางจิตใจในสถานการณ์ที่ท้าทาย สนับสนุนโดยงานวิจัยของ Oshio, Taku, Hirano and Saeed, (2018) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการที่บุคคลได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่นโดยเฉพาะในด้านอารมณ์และสังคม มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นตัวจากสถานการณ์ที่กดดัน ซึ่งสะท้อนถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับที่สูงขึ้น บุคคลที่มีความเห็นอกเห็นใจในระดับสูงมักมีมุมมองในเชิงบวกต่อธรรมชาติของมนุษย์ มีความหวัง และมีความมั่นใจในผลลัพธ์ของการกระทำ รวมถึงมีทัศนคติเชิงบวกต่ออนาคตของตนเอง โดยเฉพาะในกรณีที่พวกเขาสามารถพึ่งพากระบวนการสนับสนุนทางสังคมได้ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความเครียด ซึ่งกลไกดังกล่าวถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรับผิดชอบมีอิทธิพลกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยบุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพนี้มักแสดงออกถึงความมีระเบียบ การมีวินัยในตนเองและความสามารถในการวางแผนล่วงหน้า (นันทิมา นาคพงศ์, 2559) คุณลักษณะเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวและอุปสรรคต่าง ๆ นักศึกษาครูที่มีระดับบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรับผิดชอบในระดับสูงมักมีแนวโน้มที่จะสามารถจัดการกับความเครียด และเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ อธิบายโดยแนวคิดของโกลแมน (Goleman, 1997 อ้างถึงใน Fayombo, 2010) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าลักษณะต่าง ๆ เช่น ความรอบคอบ ความเป็นระเบียบและการมีเป้าหมายในชีวิต ล้วนอยู่ภายใต้ขอบเขตของความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านของวัย นักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกรับผิดชอบมักแสดงพฤติกรรมความสามารถในการจัดการตนเองได้ดี เช่น การเตรียมตัวล่วงหน้าและการใส่ใจในรายละเอียด ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยให้นักศึกษามีความมั่นคงทางอารมณ์ในช่วงเวลาที่เผชิญกับสถานการณ์ตึงเครียด อันส่งเสริมให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างเป็นธรรมชาติ (Singh & Singh, 2022)

บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา(Matthews & Deary, 1998; Fayombo, 2010)อธิบายได้ว่านักศึกษามีบุคลิกภาพแบบหวั่นไหวสูงมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำ โดยอาจเกิดจากลักษณะเฉพาะของบุคลิกภาพชนิดนี้ที่มีแนวโน้มประสพกับอารมณ์ด้านลบ เช่น ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ความรู้สึกไร้ค่า และการประเมินตนเองในเชิงลบ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีค่าสูงจะลดทอนความสามารถในการเผชิญและฟื้นตัวจากเหตุการณ์ที่ท้าทายหรือกดดันได้ (Oshio, Taku, Hirano & Saeed, 2018) หากแต่สำหรับผลการวิจัยนี้ บุคลิกภาพแบบหวั่นไหว ไม่มีอิทธิพลในการทำนายระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ ผลลัพธ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าแม้บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวจะมีแนวโน้มสัมพันธ์ทางลบกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับหนึ่ง แต่เมื่อพิจารณาพร้อมกับปัจจัยอื่นแล้วที่เป็นตัวแปรเชิงบวก บุคลิกภาพแบบหวั่นไหวอาจไม่ได้มีน้ำหนักเพียงพอที่จะเป็นตัวแปรพยากรณ์ในบริบทของเยาวชนหรือนักศึกษา ซึ่งยังมีพัฒนาการด้านอารมณ์และการปรับตัวที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอและพบว่าจะมีความมั่นคงมากขึ้นเมื่อช่วงอายุเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น (Roberts, Walton & Viechtbauer, 2007)

บทสรุป

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบและกรอบแนวคิดแบบเติบโตที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจของนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา จากความสำคัญของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ โดยเฉพาะมิติที่มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจจาก

ลักษณะบุคลิกภาพทั้งห้า พบว่า บุคลิกภาพแบบแสดงตัวเป็นตัวพยากรณ์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด รองลงมาคือบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพแบบมีจิตสำนึกและบุคลิกภาพแบบเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตามลำดับ ขณะเดียวกันกรอบแนวคิดแบบเติบโต ก็ปรากฏว่ามีบทบาทในเชิงบวกในฐานะรูปแบบความคิดที่มีฐานความเชื่อของบุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถพัฒนาได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้น ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมีนัยสำคัญที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรม หรือโปรแกรมส่งเสริมพัฒนานักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยสามารถใช้ตัวแปรบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ร่วมกับแนวทางในการเสริมสร้างกรอบแนวคิดแบบเติบโต เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาพัฒนาตนเองในเชิงจิตใจ อารมณ์ และทักษะการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบูรณาการองค์ความรู้จากด้านบุคลิกภาพและทฤษฎีกรอบแนวคิดแบบเติบโต จึงนับเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการพัฒนาทักษะด้านจิตใจของนักศึกษาอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะในยุคที่การปรับตัว การเผชิญความเปลี่ยนแปลง และการยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นทักษะจำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตและการทำงานในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงประยุกต์จากผลการวิจัย

1. กรอบแนวคิดแบบเติบโตและบุคลิกภาพแบบห้าองค์ประกอบ มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มนักศึกษา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าทั้งสองปัจจัยสามารถพัฒนาให้เป็นปัจจัยเชิงปกป้อง (protective factors) ที่ส่งเสริมความสามารถในการฟื้นตัวจากอุปสรรค สร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง และส่งเสริมการแก้ไขปัญหาอย่างยืดหยุ่นและยั่งยืน ดังนั้นจึงสามารถนำมาพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับนักศึกษา โดยบูรณาการการพัฒนากรอบแนวคิดแบบเติบโตและการส่งเสริมลักษณะบุคลิกภาพที่เอื้อต่อสุขภาวะจิตใจในรูปแบบกิจกรรม เข้าไว้ในกิจกรรมหรือหลักสูตรที่มุ่งส่งเสริมสุขภาพจิตเชิงรุก ตัวอย่างเช่น การพัฒนากิจกรรมสะท้อนตน การฝึกคิดเชิงบวกและยืดหยุ่น การให้ประสบการณ์เผชิญกับความล้มเหลวในสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ตลอดจนการส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของความพยายามมากกว่าความสำเร็จเพียงอย่างเดียว

2. ผลการศึกษานำไปใช้ประเมินและเป็นเกณฑ์ในการจำแนกนักศึกษาครูที่มีบุคลิกภาพที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ดี กับนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบหัวไวซึ่งมีความความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับน้อยและเปราะบางทางจิตใจ การจัดกลุ่มนักศึกษาตามลักษณะบุคลิกภาพดังกล่าว จะเป็นประโยชน์ในการกำหนดกลุ่มเป้าหมายเพื่อการวางแผนและออกแบบโปรแกรมการพัฒนาให้เหมาะสมกับลักษณะเฉพาะของแต่ละกลุ่ม ทั้งในเชิงเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมก่อนการออกฝึกประสบการณ์ที่โรงเรียน ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ และลดความเสี่ยงต่อปัญหาทางสุขภาพจิตในระยะยาว

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. ควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกรอบแนวคิดแบบเติบโตหรือบุคลิกภาพกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในช่วงวัยอื่น ๆ นอกเหนือจากกลุ่มนักศึกษา เนื่องจากมีหลักฐานทางวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่า ลักษณะบุคลิกภาพบางประการมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงวัย ดังนั้น การศึกษาพัฒนาการของบุคลิกภาพในแต่ละช่วงวัยและความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะช่วยสร้างองค์ความรู้ใหม่ในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เหมาะสมกับบริบทและพัฒนาการของแต่ละวัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการออกแบบแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตในระยะยาว

2. ควรมีการวิจัยในรูปแบบการพัฒนาโปรแกรมหรือกิจกรรมการให้คำปรึกษา เพื่อส่งเสริมกรอบแนวคิดแบบเติบโต ซึ่งอาจมีผลต่อการเพิ่มระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

3. ควรดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมฝึกคุณลักษณะทางบุคลิกภาพในเชิงบวก เช่น ความมีจิตสำนึก ความเปิดรับประสบการณ์ หรือความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ซึ่งพบว่าบุคลิกภาพในเชิงบวกมีความอิทธิพลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ การวิจัยในลักษณะนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาเครื่องมือหรือกระบวนการที่สามารถประยุกต์ใช้ในระดับบุคคลหรือองค์กร เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ

บรรณานุกรม

- กมลชนก ชุมทัพ. (2565). การศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต: กรณีศึกษาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ประสบภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมสุขภาพจิต. (2567). ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย. สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2567 จาก <https://checkin.dmh.go.th/dashboards>
- ชนิตา รุ่งเรือง, & เสรี ชัดเข้ม. (2559). กรอบแนวคิดเติบโต: แนวทางใหม่แห่งการพัฒนาศักยภาพมนุษย์. วารสารวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, 14(1), 1–13.
- จิตติกาญจน์ บุญรักษา อินทาปัจ. (2563). กรอบมโนทัศน์ความเครียดจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในนักศึกษาวิชาชีพครู. วารสารครุศาสตร์สาร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 48(4), 147–165. <https://doi.org/10.58837/CHULA.EDUCU.48.4.9>
- ธนติ สุริยะจันทร์หอม. (2561). การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างโครงข่ายข่ายดัดแปลงสำหรับนักศึกษาหลักสูตรวิชาชีพครู (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม).
- ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2561). การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 8). มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์.
- นิธิพัฒน์ เมฆจร. (2564). ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): วิถีใหม่ของการเสริมสร้างพลังใจเพื่อการเผชิญวิกฤตชีวิตในยุคปัจจุบัน. วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, 11(2), 1–9.
- นันทิมา นาคาพงศ์. (2559). การสร้างและพัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบหลักสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา. สถาบันทดสอบทางการศึกษาแห่งชาติ (องค์การมหาชน).
- รุ่งฤดี กล้าหาญ, อมรา วิสูตรานุกูล, พนัส จันทรเปล่ง, & ธัญชนก เพ็งเพราะ. (2565). การพัฒนาแบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบสำหรับนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 28(2), 187–205.
- ศรีสุดา วนาลีสิน, วิลาวรรณ คริสต์รักษา, & ไผ่โรส มุฮัมหมัดสกุล. (2562). ความแข็งแกร่งในชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดภาคใต้ตอนล่าง. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 33(1), 111–127.

- Ang, W. H., Lau, T., Cheng, L. J., Chew, H. S. J., Tan, J., Shorey, S., & Lau, Y. (2022). Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. *Journal of Educational Psychology*.
<https://doi.org/10.1037/edu0000719>
- Boullion, G. Q., Sisk, V. F., & Dweck, C. S. (2021). Growth mindsets and academic outcomes: A meta-analytic synthesis. *Psychological Bulletin*, 147(3), 256–287.
- Burke, K. J., Finch, J. S., Paton, D., & Ryan, M. (2006). Characterizing the resilient officer: Individual attributes at point of entry to policing. *Traumatology*, 12(3), 178–188.
<https://doi.org/10.1177/1534765606296531>
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behavior Research and Therapy*, 44, 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1999). A five-factor theory of personality. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (Vol. 2, pp. 51–87). New York: Guilford Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Dweck, C. S. (2017). The journey to children's mindsets—and beyond. *Child Development Perspectives*, 13(4), 225–230.
- Ercan, H. (2017). The relationship between resilience and the Big Five personality traits in emerging adulthood. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(70), 83–103.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/ejer/issue/42480/511718>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <http://dx.doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fayombo, G. A. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. *International Journal of Psychological Studies*, 2(2), 105–116.
- Findyartini, A., Greviana, N., Putera, A. M., et al. (2021). The relationships between resilience and student personal factors in an undergraduate medical program. *BMC Medical Education*, 21, 113. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02547-5>
- Goleman, D. (1997). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Bernard van Leer Foundation.

- Hähnchen, D. (2022). The relationship between extraversion and resilience during the Covid-19 pandemic among university students: Does cognitive restructuring partially mediate its association? *University of Twente*. (Thesis)
- Havlik, E. J. (2018). *Resilience in undergraduate students: The relation between personality, social support, and cortisol levels* (Master's thesis). University of Northern Iowa. <https://scholarworks.uni.edu/etd/931>
- Kaya, S., Eryilmaz, N., & Yuksel, D. (2024). The effects of growth mindset and resilience on immigrant students' PISA science achievement: The mediating role of attitudes toward school. *SAGE Open*, 14(1). <https://doi.org/10.1177/21582440231225870>
- Khosbayar, A., Andrade, M. S., & Miller, R. M. (2022). The relationship between psychological resilience and the Big Five personality traits. *International Management Review*, 18(1), 4–11.
- Matthews, G., & Deary, I. J. (1998). *Personality traits*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Mohammed, A. A., & Mostafa, A. A. (2015). Five factor personality traits and psychological resilience among secondary school students in Egypt. *Psycho-Educational Research Reviews*, 4(2), 3–9.
<https://perrjournal.com/index.php/perrjournal/article/view/325>
- Mohamud, G., Madderla, S. R., & Taqa, A. (2024). An investigation into the effects of personality traits and resilience on homesickness among international students. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods*, 12(1), 966.
<https://doi.org/10.56025/IJARESM.2023.1201242970>
- Naidu, E., Paravati, E., & Gabriel, S. (2022). Staying happy even when staying 6 ft apart: The relationship between extroversion and social adaptability. *Personality and Individual Differences*, 190, 111549. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111549>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147, 598–611.
<https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>

- Sahni, S., Kumari, S., & Pachaury, P. (2021). Building emotional resilience with Big Five personality model against COVID-19 pandemic. *FIIIB Business Review*, 10(1), 39–51. <https://doi.org/10.1177/2319714520954559>
- Sharma, S., Sharma, M., & Sharma, L. (2021). Prediction of resilience based on personality traits of female adolescent students. *Bioscience Biotechnology Research Communications*, 14(4).
- Singh, M., & Singh, S. (2022). Correlational study of personality traits with resilience and life satisfaction. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 4537–4543. <http://journalppw.com>
- Walker, K. A., & Jiang, X. (2022). An examination of the moderating role of growth mindset in the relation between social stress and externalizing behaviors among adolescents. *Journal of Adolescence*, 94, 69–80. <https://doi.org/10.1002/jad.12006>
- Wang, D., Yuan, F., & Wang, Y. (2020). Growth mindset and academic achievement in Chinese adolescents: A moderated mediation model of reasoning ability and self-affirmation. *Current Psychology*, 41, 783–792. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00597-z>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314.
- Zager Kocjan, G., Kavčič, T., & Avsec, A. (2021). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(1), Article 100198. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.08.002>
- Zhao, H., Xiong, J., Zhang, Z., & Qi, C. (2021). Growth mindset and college students' learning engagement during the COVID-19 pandemic: A serial mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 621094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621094>