



ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
Factors Associated with Adjustment of The Technical College Students
in Three Southern Border Provinces

นุชนาถ อูมูดี
Nuchnat Umoodee

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Art Program in Psychology
Prince of Songkla University
2565

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
Factors Associated with Adjustment of The Technical College Students
in Three Southern Border Provinces

นุชนาถ อูมูดี
Nuchnat Umoodde

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Art Program in Psychology
Prince of Songkla University
2565

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ชื่อวิทยานิพนธ์ ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัด
ชายแดนใต้

ผู้เขียน นางสาวชนาถ อุ่มดี

สาขา จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

คณะกรรมการสอบ

.....
(รองศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรรณกุล)

.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เรวดี กระโหมวงศ์)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ พวงสร้อย วรรณกุล)

.....
(ดร. บุญโรม สุวรรณพาหุ)

.....กรรมการ
(ดร. บุญโรม สุวรรณพาหุ)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิระวัฒน์ ต้นสกุล)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา

.....
(ศาสตราจารย์ ดร.ดำรงศักดิ์ ฟ้ารุ่งสว่าง)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ขอรับรองว่าผลงานวิจัยนี้มาจากการศึกษาวิจัยของนักศึกษาเอง และได้แสดงความขอบคุณบุคคลที่มีส่วน
ช่วยเหลือแล้ว

ลงชื่อ.....

(รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ลงชื่อ.....

(ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ลงชื่อ.....

(นางสาวนุชนาถ อุมูดี)

นักศึกษา

ข้าพเจ้าขอรับรองว่า ผลงานวิจัยนี้ไม่เคยเป็นส่วนหนึ่งในการอนุมัติปริญญาในระดับใดมาก่อน และไม่ได้ถูกใช้ในการยื่นขออนุมัติปริญญาในขณะนี้

ลงชื่อ.....

(นางสาวนุชนาถ อุ่มดี)

นักศึกษา

ชื่อวิจัย	ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
ผู้เขียน	นางสาวนุชนาถ อูมูดี
สาขา	จิตวิทยา
ปีการศึกษา	2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษา 2) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษา จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา 4) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ที่เข้าศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จำนวน 309 คน โดยใช้วิธีเลือกการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษา แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ แบบวัดความรู้สึกรู้จักคุณค่าในตนเอง แบบประเมินความเครียด และแบบวัดการเผชิญปัญหา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, การทดสอบค่าที, การทดสอบวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว, ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์การถดถอยเชิงพหุคูณตามขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า พบว่า 1) การปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับความเครียดสูง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อย 2) นักศึกษา จำแนกตามเพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ที่ต่างกันจะมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน และนักศึกษาจำแนกตามอายุ และสถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกันจะมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน 3) การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การปรับตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด 4) ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษา ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด และการเผชิญปัญหา โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาได้ร้อยละ 21.5 สมการการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในรูปมาตรฐาน ได้แก่ การปรับ = 0.45 ความฉลาดทางอารมณ์ $+0.42$ การเห็นคุณค่าในตนเอง -0.40 ความเครียด $+0.24$ การเผชิญปัญหา

คำสำคัญ : การปรับตัว, ปัจจัยที่สัมพันธ์, นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

Thesis Title	Factors Associated with Adjustment of The Technical College Students in Three Southern Border Provinces
Author	Miss Nuchnat Umoodde
Major Program	Psychology
Academic Year	2021

ABSTRACT

The aims of this research were 1) to study the adjustment, emotional quotient, stress, self-esteem and coping of students. 2) to compare the students' adjustment classified by gender, age, year of study, GPA and marital status of parents. 3) to study factors related to students' adjustment were emotional quotient, stress, self-esteem and coping. 4) to study factors affecting students' adjustment. The 309 High Certificate students in three southern border provinces were selected as participants by using stratified random sampling for collecting data. The instruments used were adjustment questionnaire, emotional quotient evaluation form, stress scale, self-esteem scale and coping scale. The statistics used for analyzing the data were frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation and stepwise multiple regression analysis.

The results revealed that 1) the students' adjustment was at a lower level, students' emotional quotient was at subnormal level, students' self-esteem was at moderate level, students' stress was at high level and students' coping was at low level. 2) the students' adjustment with different gender, year of study and GPA were not significantly different in adjustment. Students' Marital status of parents and age were significantly different in adjustment. 3) the positive correlation between students' adjustment and emotional quotient, self-esteem statistical significance at .05 and coping statistical significance at .01. The students' adjustment did not have correlation with the stress. 4) According to multiple regression analysis, there were four main variables being able to predict the students' adjustment. These variables were emotional quotient, self-esteem, stress, and coping. All of the variables possess 21.5% of ability to predict the students' adjustment. The standard score obtained from the multiple regression analysis were included in the equation. Then the equation being able to predict the students'

adjustment in this study was: adjustment = 0.45 emotional quotient, +0.42 self-esteem, -0.40 stress, +0.24 coping.

Keywords: adjustment, Factors Associated, The Technical College students in Three Southern Border Provinces

กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ของผู้วิจัย สามารถสำเร็จได้ด้วยความรู้และความช่วยเหลือของบุคคลต่าง ๆ ผู้วิจัยขอขอบคุณในการให้ความรู้และความช่วยเหลือไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ให้ความรู้และคำแนะนำเรื่องกระบวนการในการพัฒนาและปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ จนทำให้การทำวิทยานิพนธ์สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เรวดี กระโหมวงศ์ ประธานกรรมการ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จิระวัฒน์ ต้นสกุล กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่กรุณาให้ความเมตตาในชี้แนะแนวทางและให้ข้อคิดดี ๆ ด้วยความเอาใจใส่ ทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ ที่ให้ความรู้และคำแนะนำเป็นอย่างดีตั้งแต่เริ่มต้น และให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการทดสอบทางสถิติ ทำให้ประสบผลสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คณาจารย์ในสาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ และคณาจารย์ทุกท่านจากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้ความรู้ ให้การอบรมสั่งสอน ให้ข้อคิด ในการศึกษาหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิค และอาจารย์แนะแนววิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ วิทยาลัยเทคนิคนราธิวาส วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกปัตตานี และวิทยาลัยเทคนิคยะลา ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่สำหรับเก็บข้อมูลวิจัย รวมถึงนักศึกษาที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม ทำให้ผู้วิจัยเก็บข้อมูลวิจัยได้ตามที่กำหนดไว้จนสำเร็จลุล่วง

ผู้วิจัยขอขอบคุณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้ทุนอุดหนุนสำหรับการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ฝ่ายธุรการ สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ให้ความช่วยเหลือเรื่องต่าง ๆ ในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยศึกษา

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมชั้นเรียนที่ให้กำลังใจ และคอยช่วยเหลือสนับสนุนผู้วิจัยตลอดมา

คุณค่าประโยชน์ใด ๆ ที่เป็นผลจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

นุชนาถ อุมุติ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(5)
ABSTRACT.....	(6)
กิตติกรรมประกาศ.....	(8)
สารบัญ.....	(9)
สารบัญตาราง.....	(11)
สารบัญภาพประกอบ.....	(13)
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
คำถามของการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมุติฐานของการวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัย.....	30
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา.....	35
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของวิทยาลัยเทคนิค.....	46
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	66
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	66
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	68
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	72
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	73
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย.....	73
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย.....	75
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	76
สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ.....	76

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	78
ผลการวิเคราะห์การปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	83
ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลด้าน เพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา.....	86
ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา.....	88
ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	89
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ.....	90
สรุปผลการวิจัย.....	91
อภิปรายผล.....	92
ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปใช้ประโยชน์.....	98
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	98
บรรณานุกรม.....	99
ภาคผนวก.....	110
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	111
ภาคผนวก ข ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์.....	128
ภาคผนวก ค จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล.....	130
ภาคผนวก ง รายนามผู้เชี่ยวชาญและจดหมายขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ.....	136
ภาคผนวก จ คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	141
ประวัติผู้วิจัย.....	155

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ แยกตามวิทยาลัยเทคนิค และระดับชั้นปี.....	67
ตารางที่ 2 แสดงประชากรนักศึกษาและกลุ่มตัวอย่างวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ แยกตามวิทยาลัยเทคนิค.....	68
ตารางที่ 3 การใช้หลักเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต.....	69
ตารางที่ 4 การแปลผลตามเกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข กลุ่มตัวอย่างอายุ 18-25 ปี.....	70
ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	78
ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	83
ตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด การเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	83
ตารางที่ 8 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	84
ตารางที่ 9 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	84
ตารางที่ 10 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	84
ตารางที่ 11 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของระดับความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	85
ตารางที่ 12 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	85
ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์จำนวน ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ t-test จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลด้านเพศ ชั้นปี และใช้ One-Way Analysis of Variance จำแนกตาม อายุ เกรดเฉลี่ย สถานภาพสมรสของบิดามารดา กับคะแนนรวมเฉลี่ยการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้.....	86

สารบัญตาราง (ต่อ)

หน้า

ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามอายุ	87
ตารางที่ 15 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตาม สถานภาพสมรสของบิดามารดา.....	87
ตารางที่ 16 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ของคะแนนรวมการปรับตัว ของนักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ กับความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา.....	88
ตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนาย ที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคใน พื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ด้วยการหาค่า Regression Analysis วิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Stepwise.....	89

สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพประกอบที่ 1 ผลกระทบจากความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้.....	1
ภาพประกอบที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
ภาพประกอบที่ 3 แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model).....	24

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

เยาวชนเป็นกลุ่มคนที่จัดเป็นกำลังสำคัญสำหรับสังคม เนื่องจากเยาวชนจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตที่จะต้องก้าวขึ้นมาเป็นผู้ขับเคลื่อนให้ประเทศชาติเกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ ให้มีความเจริญก้าวหน้า หน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบในการบริหารการปกครองสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็เป็นหนึ่งส่วนที่มีความคาดหวังอยากให้เยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อนั้นมีการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้านเพื่อปรับตัวให้เท่าทันต่อสถานการณ์ของโลกปัจจุบัน ทำให้เยาวชนในพื้นที่ต้องเผชิญกับสภาวะการแข่งขันทางการศึกษา เพื่อผลักดันตนเองเข้าสู่ตลาดแรงงานที่ตอบโจทย์กับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่รวดเร็ว ทั้งนี้ กระบวนการจัดการเรียนการสอนในยุคปัจจุบันนั้นมีพลวัตที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน อีกทั้งยังมีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เป็นเครื่องมือกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนและผู้สอนในยุคการศึกษา Thailand 4.0 ซึ่งจะไม่ใช่เป็นแค่เพียงการให้ความรู้กับคนหรือผู้เรียนเหมือนอย่างเดิมเท่านั้น แต่ยังเป็น การเตรียมมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ กล่าวคือในการเรียนรู้ใด ๆ นอกจากผู้เรียนจะได้รับความรู้แล้ว ผู้เรียนก็ต้องได้รับการพัฒนาทักษะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตไปพร้อมกันด้วย (พาสนา จุรัตน์, 2561)

เยาวชนในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ตกอยู่ในสภาวะไร้ความสุขอันเนื่องมาจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ข้อมูลจากสถานการณ์ภาคใต้ระบุว่า ในช่วงระหว่าง พ.ศ. 2547-2563 มีเด็กเสียชีวิตจากสถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ จำนวน 243 คน บาดเจ็บ 1,205 คน และพิการ 37 คน สถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ส่งผลให้ขาดความปลอดภัยในชีวิตขาดโอกาสในการใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่รวมทั้งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ และทัศนคติของและเยาวชนที่เติบโตและใช้ชีวิตในพื้นที่ความรุนแรง

พ.ศ.	2547	2548	2549	2550	2551	2552	2553	2554	2555	2556	2557	2558	2559	2560	2561	2562	2563	รวม
เสียชีวิต	17	13	19	71	18	17	16	22	14	7	13	5	6	3	0	2	0	243
บาดเจ็บ	26	75	82	213	107	114	70	94	157	67	69	27	46	33	8	8	9	1,205
พิการ	2	1	3	10	2	2	5	2	6	1	2	0	0	1	0	0	0	37
รวม	45	89	104	294	127	133	91	118	177	75	84	32	52	37	8	10	9	1,485

ที่มา กลุ่มวิจัย อังอิง ศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (ศวชต.) ณ เดือนมกราคม พ.ศ. 2564

ภาพประกอบที่ 1 ผลกระทบจากเหตุความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

จากที่กล่าวมาข้างต้น อาจบอกได้ว่า จากสภาวะไร้ความสุขของเยาวชนอันเนื่องมาจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการหลายมิติ

ทั้งร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคมส่งผลต่อการใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ในทางร้ายสุด ผู้ประสบปัญหาอาจหาทางออกโดยการทำร้ายตัวเอง กระทบต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อม เยาวชนส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในหลายทิศทางจากเหตุการณ์นี้ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีผู้ปกครองเพียงคนเดียว โดยอาจจะสูญเสียพ่อหรือแม่จากเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น เมื่อขาดเสาหลักของครอบครัว ส่งผลให้มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ทำให้เยาวชนจำเป็นต้องทำงานพิเศษเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว อีกแรงหนึ่ง แน่แน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้อาจจะก่อให้เกิดความเครียด ความไม่สบายกายไม่สบายใจ รวมไปถึงประสบปัญหาการเรียนโดยอาจจะเรียนไม่ทัน หรือจำเป็นต้องหยุดเรียนเนื่องจากขาดแคลนทุนทรัพย์ ซึ่งจะส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรู้สึกนึกคิดของเยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตหรือเป็นวัยวิกฤต (critical period) หรือเรียกว่า วยพายุพายุแคะ (storm and stress) เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอยู่ตลอดเวลา อันจะนำไปสู่ปัญหาและความยากลำบากในการปรับตัว (ณัฐธรรณ โสภณทัต, 2557)

Roy, Sister Callista, Andrews, Heather A. (1999, อ้างถึงใน จันทร์เพ็ญ สันตาวาจา และคณะ, 2556) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จะมีการปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบและความสามารถของบุคคลในการปรับตัว สอดคล้องกับ เปรมพร มั่นเสมอ (2545) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางจิตใจที่บุคคลต้องเผชิญและเปิดรับประสบการณ์เกี่ยวกับความต้องการ ความกดดัน ความท้าทายและปัญหาต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่ต้องมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมเพื่อให้อยู่ในสังคมนั้นได้อย่างมีความสุข จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยสำคัญที่มีการปรับตัวในทุก ๆ ด้านไปพร้อม ๆ กัน เข้าสู่ในระยะเวลาของการมีวุฒิภาวะสูงสุดของสภาพร่างกายและจิตใจที่อยู่ในสภาวะเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่าง มีการเรียนรู้เรื่องการปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ที่จะต้องดำเนินชีวิตในสังคม แต่ถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ ก็เกิดปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาตนเอง (อมรพรรณ ลิวติวงศ์, 2547)

Erikson (1968, อ้างถึงใน ศรีประภา ชัยสินธพ, 2554) กล่าวถึงวัยที่มีอายุระหว่าง 18 -23 ปีว่า เป็นวัยที่การเจริญเติบโตทั้งในทางสรีระและจิตวิทยาเป็นไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจน อีกทั้งยังเป็นวัยที่ต้องเร่งสร้างสุขนิสัยที่ดี เร่งพัฒนาทักษะทางด้านวิชาการและความสามารถ และเริ่มมีการเลือกอาชีพหรือมองหาเส้นทางที่มีความถนัดและสนใจ วัยนี้จะเริ่มมีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง มีการสร้างเอกลักษณ์ สร้างทัศนคติ และค่านิยมแห่งชีวิตของตนเอง เมื่อต้องเริ่มห่างจากพ่อแม่หรือขาดคนคอยดูแลให้คำปรึกษาเนื่องจากสูญเสียพ่อแม่หรือผู้ปกครองจากเหตุการณ์ความไม่สงบ วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยเกิดเดือร้อนและวุ่นวายไปกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมายนี้ แต่ในเวลาเดียวกันก็มีวัยรุ่นอีกจำนวนมากที่ผ่านระยะของวัยนี้ไปได้โดยไม่มีปัญหาแต่อย่างใด ดังนั้น เพื่อให้วัยรุ่นได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์และมีสุขภาพจิตที่ดี โดยสามารถฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นได้สำเร็จ วัยรุ่นควรได้รับความเข้าใจจากผู้ปกครองและคนในสังคมซึ่งจะเป็นผลดีต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นเอง

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นคือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค ที่ศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ซึ่งเป็นผู้เรียนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ถือได้ว่าเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่จัดเป็นประชากรอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงในการปรับตัวประกอบกับสถานศึกษาคือวิทยาลัยเทคนิคคั้นั้น มีเป้าหมายสำคัญคือมุ่งสร้างโอกาส สร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ สอดคล้องกับความต้องการของเศรษฐกิจตลาดแรงงาน สังคม วัฒนธรรม เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม โดยนำความรู้ในทางทฤษฎีอันเป็นสากลและภูมิปัญญาไทยมาพัฒนาผู้รับการศึกษาให้มีความรู้ความสามารถในทางปฏิบัติ และมีสมรรถนะที่สามารถนำไปประกอบอาชีพในลักษณะผู้ปฏิบัติหรือประกอบอาชีพโดยอิสระได้ (สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2562) เนื่องจากเป็นระยะที่เปลี่ยนผ่านจากโรงเรียนมัธยมศึกษาไปสู่มาเรียนสายอาชีพ นักศึกษาระดับชั้น ปวส. ก็จัดเป็นนักศึกษาใหม่ที่กำลังอยู่ในบรรยากาศแห่งความสุขใจ จากการได้รับคัดเลือกให้เข้ามาศึกษาในสถานศึกษาแห่งนี้ ได้รับประสบการณ์และความรู้สึกใหม่ ๆ เช่นการรู้สึกเป็นอิสระและมีเสรีภาพมากขึ้นกว่าเดิมทั้งในด้านความคิดและการแสดงออกไม่มีกรอบทางด้านกฎระเบียบมาคอยควบคุมมากเท่ากับที่เคยเรียนในระดับประถมและมัธยม แต่บางอย่างนักศึกษาก็ยังต้องเรียนรู้และฝ่าฝืนอุปสรรคในอีกหลายขั้นตอนกว่าที่จะสำเร็จการศึกษาและได้รับประกาศนียบัตรตามเป้าหมายดังกล่าว ดังนั้นจึงต้องมีการเริ่มต้นที่ดีตั้งแต่ตอนเริ่มเข้าศึกษาซึ่งจะเป็นด่านแรกที่นักศึกษาจะพบเจอกับปัญหาการปรับตัว

การปรับตัวประการแรกที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา การปรับตัวในด้านการเรียนของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ที่มีพื้นฐานมาจากวุฒิการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 จะผ่านการเรียนรูปแบบที่เน้นทฤษฎีมากกว่าฝึกปฏิบัติ ส่งผลให้ขาดทักษะในด้านการเรียนที่เป็นปฏิบัติ ก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างเช่นเมื่อมีการสอบปฏิบัติแล้วได้คะแนนน้อยหรือขาดสมาธิในการเรียน โดยเฉพาะเมื่อมีการเลือกสาขาการเรียนที่ไม่ตรงกับที่ตนเองชอบ หรือมีปัญหาเรื่องการคบเพื่อนกลุ่มใหม่ที่มีพื้นฐานที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ สุกัญญา ตันตระกูล (2548) จำแนกปัญหาที่นักศึกษาในมลรัฐแคลิฟอร์เนียเผชิญในการปรับตัวด้านการเรียน เช่น ปัญหาเรียนช้า ปัญหาสอบตก เป้าหมายในการเรียน ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นอุปสรรคในการเรียนอย่างมากที่ทำให้ต้องมีการปรับตัว

การปรับตัวประการที่สอง อาจต้องเริ่มมองในด้านผู้สอน เนื่องจากทางวิทยาลัยอาจจะไม่ได้กวดขันการเข้าออกวิทยาลัยตามเวลาเรียน ทำให้นักศึกษาค่อนข้างมีอิสระและจะต้องรับผิดชอบตนเอง อาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามเมื่อสอนเสร็จ แต่นักศึกษาอาจไม่กล้าซักถามเพราะยังไม่คุ้นเคยหรือไม่มีความสนิทสนมกับอาจารย์ผู้สอนบางท่านเท่าที่ควรทำให้นักศึกษาเกิดความคับข้องใจ ประกอบกับความไม่เคยชินเมื่อต้องมีการเรียนกับอาจารย์ต่างสาขา อาจารย์ผู้สอนบางท่านเน้นการสอนเชิงวิชาการทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่น่าสนใจ จนขาดความกระตือรือร้นในการเรียน สอดคล้องกับ ชนิสรากแก้วสุวรรณ, ศรีณยา เลิศพุทธรักษ์ และสุชนนี เมธิโยธิน (2559) กล่าวว่า ครูผู้สอนไม่ควรสอนเร็วและพูดเร็วเกินไป เพราะอาจทำให้นักศึกษาตามไม่ทัน ควรหาจังหวะเวลาพักเบรกเพื่อให้ผ่อนคลาย กระตุ้นให้นักศึกษามีความกล้าถามเวลาไม่เข้าใจ ผู้สอนควรเป็นผู้ที่คอยช่วยปรับพฤติกรรมของนักศึกษาเพื่อให้

ทราบถึงปัญหา และหาทางแก้ไขตามความต้องการ และต้องมีการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนอย่างเหมาะสม

การปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อนเป็นหนึ่งในประเด็นที่มีความสำคัญ นักศึกษาที่เข้ามาเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ที่มีพื้นฐานวุฒิการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพและพื้นฐานวุฒิการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 จะเกิดการแบ่งเป็นพรรคพวก ขาดการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และนักศึกษาบางคนชอบทำงานคนเดียวมากกว่างานกลุ่ม เพราะคิดว่ามีเพื่อนบางคนไม่มีความรับผิดชอบ ทั้งที่งานกลุ่มนั้นมีส่วนช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีในการปรับตัว อูไร สุมาริธรรม (2545) กล่าวว่า หากวันนี้เขาปรับตัวด้านเพื่อนอย่างเหมาะสม ก็รับประกันได้ว่าจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

การปรับตัวประการต่อมาที่นักศึกษาต้องเผชิญคือด้านสภาพแวดล้อม สภาพบริเวณในวิทยาลัยส่วนใหญ่อาจไม่สะอาดเรียบร้อย สถานที่จอดรถไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา ห้องเรียนมีอากาศร้อน ยามว่างจากการเรียนห้องน้ำกลายเป็นแหล่งมั่วสุม ส่วนที่นั่งพักผ่อนก็มีไม่เพียงพอและไม่เหมาะกับการอ่านหนังสือสถานที่ภายนอกห้องเรียนก็มีผลเป็นอย่างมาก เช่น ต้องอาศัยอยู่บ้านเช่า วิทยาลัยไม่มีหอพักรองรับให้ ทำให้เกิดการมั่วสุม เสี่ยงต่อการเกิดปัญหายาเสพติดและการทะเลาะเบาะแว้ง เมื่อนักศึกษาต้องมาอาศัยอยู่ที่บ้านเช่าหรือหอพักก็มักจะมีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ต้นตอระบัตินิตย (2548) กล่าวว่า ผู้บริหารจะต้องจัดสภาพแวดล้อมในวิทยาลัยให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ตั้งแต่อาคารสถานที่ ความสวยงามของสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัยของอากาศ โดยจะต้องปราศจากสิ่งรบกวน เช่น เสียงดัง กลิ่นคาว ซึ่งจะส่งผลต่อปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม

ประการต่อมาคือการปรับตัวด้านกิจกรรม นักศึกษาหลายคนมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไปตามความชอบหรือความถนัด เช่น การเล่นดนตรี การเล่นเกม กิจกรรมสันทนาการ เพราะคิดว่ากิจกรรมจะทำให้ได้ประสบการณ์กับการใช้ชีวิตของนักศึกษาในขณะที่บางคนก็อาจไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากมีโลกส่วนตัวสูงหรือปรับตัวกับเพื่อนไม่ได้ก็จะขาดกิจกรรมซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียน แต่กิจกรรมบางอย่างที่ใช้เวลานานเลิกศึกษาทำให้นักศึกษามาเรียนสายหรือขาดเรียนเนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ และในตอนเช้าจะรู้สึกง่วงนอนเพราะมีความอ่อนเพลียในขณะที่เข้าเรียน จุฑาภรณ์ ยอดเสนีย์ (2563) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทั้งกิจกรรมในการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่หลากหลาย ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึงตามความถนัดสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน อาจารย์ และกิจกรรมของวิทยาลัยยังสร้างประสบการณ์ด้านการใช้ชีวิต

นอกจากการปรับตัวแต่ละด้านแล้ว นักศึกษาายังต้องปรับตัวทางด้านจิตใจอีกด้วย เนื่องจากสถานการณ์ในปัจจุบันเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มต้องการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตในส่วนของกาให้บริการสายด่วนสุขภาพจิตพบว่า กลุ่มเยาวชนโทรเข้ามาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้นโดยในช่วง 6 เดือนแรกของปีงบประมาณ 2562 พบว่า 1 ใน 3 ของผู้ที่โทรเข้ามาปรึกษาทั้งหมด เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 11-25 ปี และ 5 อันดับปัญหาที่พบมากคือ ความเครียดหรือความวิตกกังวล ปัญหาจิตเวช ปัญหาความรัก ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัวที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย (กรมสุขภาพจิต, 2546) ซึ่งพื้นฐาน

อารมณ์แต่ละคนก็จะมี ความแตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิดและมักจะคงลักษณะทั่วไปจนโต เช่นบางคนปรับตัวง่ายบางคนปรับตัวยาก บางคนอารมณ์ดี บางคนอารมณ์ไม่ดี บางคนชอบอยู่เฉยๆเป็นส่วนใหญ่ แต่บางคนไม่ชอบอยู่เฉยๆ ชอบเล่น ชอบเข้าสังคมพบปะผู้คน เมื่อพื้นฐานอารมณ์แตกต่างกันแล้วจำเป็นต้องไปอยู่ในสถานการณ์ที่ตนเองไม่ชอบ หากไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ความกังวลใจจะยังคงอยู่ และอาจก่อให้เกิดผลกระทบ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต (จูไรรัตน์ เปรมวรเวทย์, 2556) พื้นฐานของอารมณ์อาจกระตุ้นให้ได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมต่างกัน ซึ่งก็อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งและความรุนแรงทางจิตใจที่อาจจะนำไปสู่ภาวะทางจิตที่เป็นไปในทางลบ เมื่อสมองรับรู้ได้ว่ามีสภาวะนี้กระทบต่อจิตใจก็จะเสียสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน ทำให้เกิดปัญหาขาดประสิทธิภาพการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งมีผลต่อตัวนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน ครอบครัว และต่อตนเองอีกทั้งยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ดีผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นผู้ที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาเป็นบุคคลที่รับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกร่างกายของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมตลอดช่วงชีวิตเริ่มจากการเรียนการทำงาน และการดำเนินชีวิต เป็นผู้ที่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดี มีความสอดคล้องกับบริบทของคนไทย 3 ด้าน คือ ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหา แสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีการเห็นคุณค่าในตนเอง พอใจในชีวิต และมีความสุขทางใจ (ชิสาพัชร์ ชูทอง, 2560)

นอกจากนี้นักศึกษาที่เป็นนักศึกษาใหม่ของสถาบัน ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมใหม่ เรียนรู้วิธีการศึกษารูปแบบใหม่ อยู่ร่วมกันกับเพื่อนและอาจารย์ใหม่อีกทั้งตัวนักศึกษาเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ นำไปสู่การเกิดความเครียด ซึ่งสภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อการเผชิญภาวะการณ์ที่บีบคั้น กดดัน หรือวิตกกังวลทั้งจากปัจจัยภายในของบุคคลนั้นๆ หรือสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ปัญหาที่พบในกลุ่มนักศึกษาในการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ การดูแลสุขภาพตัวเอง การปรับตัว เป็นต้น เมื่อคนเราเกิดความเครียดก็จำเป็นต้องปรับตัวให้ได้ ดังนั้นการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งในจัดการกับปัญหา ความต้องการทั้งจากภายใน และภายนอกตนเองที่บุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามหรือก่อให้เกิดความเครียด และเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลาในการพยายาม และวางแผนในการดำเนินการความพยายามดังกล่าวนี้ อาจให้ผลทางบวกหรือลบก็ได้ การที่บุคคลจะตอบสนอง หรือเผชิญความเครียดในรูปแบบใดๆนั้น ขึ้นอยู่กับการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาในลักษณะใด และบุคคลจะสามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างไร (สุภาพรธรรม โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล, 2545)

อย่างไรก็ตาม ชีวิตของวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของเยาวชน นับเป็นช่วงวิกฤตแห่งการปรับตัว หากไม่ได้รับการแนะแนวทาง การดูแลเอาใจใส่และความเข้าใจจากผู้ปกครอง

ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องอย่างดีพอจะส่งผลให้ปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ ชีวิตของวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา และต้องยอมรับว่าวัยรุ่นมีความสามารถในการจัดระเบียบชีวิตกับตัวเอง สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้เป็นอย่างดี พฤติกรรมที่แสดงออกด้วยความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจดีจากคนรอบข้าง วัยรุ่นจะยอมรับได้ด้วยการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรม (วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2560) ทั้งนี้ เพื่อรักษาระดับความสมดุลทางจิตใจเอาไว้ทำให้สภาพของความเป็นตัวของตัวเองดำรงอยู่ต่อไป คนที่ไม่เคยพัฒนาจิตตนเอง จะปรับตัวไม่ได้อาจจะสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป เช่น รู้สึกตนเองเป็นคนมีปมด้อย ตนเป็นคนที่ไม่มีความสามารถ รู้สึกไร้ค่า หรือไม่เห็นคุณค่าในตนเอง (ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ และประยูร สุยะใจ, 2558)

การเห็นคุณค่าในตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ดังที่ปัญญานันท์ภิกขุได้กล่าวว่า รู้อะไรร้อยแปด แต่ยังไม่รู้จักตนเอง นี้เรียกว่ายังไม่รู้: Knowing everything is useless knowing one self แสดงให้เห็นว่าการรับรู้ที่ตนเองมีคุณค่าจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในตนเองและเป็นพื้นฐานการมองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างมีความสุข เสริมสร้างให้บุคคลแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เมื่อมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคล หรืออาจเกิดจากสภาพแวดล้อมบุคคล การเห็นคุณค่าในตนเองก็จะสามารถรับมือได้โดยพยายามปรับตัวตามสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตให้มีความสุขได้ตลอดไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องมีการปรับตัวหลากหลาย และการปรับตัวนั้นจะสามารถพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ดี ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะอาจารย์วิทยาลัยเทคนิค ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการดูแลนักศึกษา จึงมีความสนใจที่จะศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ โดยปัจจัยที่คัดสรรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา เพื่อนำผลการศึกษามาเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาและช่วยเหลือนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ที่ต้องประสบปัญหาสุขภาพจิต นำไปสู่การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขมีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมต่อไป

2. คำถามของการวิจัย

- 2.1 การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้เป็นอย่างไร
- 2.2 ปัจจัยอะไรบ้างที่มีความสัมพันธ์และส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

3.1 เพื่อศึกษาการปรับตัวความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

3.2 เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา

3.3 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา

3.4 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

4. สมมุติฐานของการวิจัย

4.1 นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา ที่แตกต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน

4.2 ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

4.3 ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

5. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 2,570 คน โดยรวบรวมข้อมูลจากฝ่ายทะเบียนวิทยาลัยเทคนิคนราธิวาส วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกปัตตานี และวิทยาลัยเทคนิคยะลา ณ วันที่ 17 ตุลาคม 2562 คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power Erdfelder, E. et al (2007, อ้างถึงใน ธวัชชัย วรพงศธร และสุรีย์พันธุ์ วรพงศธร, 2561) จำนวน 280 คน

การเตรียมแก้ปัญหาที่อาจได้ข้อมูลไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยจึงได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้จำนวน 10% รวมทั้งหมด 309 คน โดยเลือกการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรต้น ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา

ตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านกลุ่มเพื่อน และด้านกิจกรรม

6. นิยามศัพท์เฉพาะ

6.1 การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง การแสดงออกของนักศึกษาในการพยายามที่จะปฏิบัติตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อรักษาความสมดุลของชีวิต จึงเป็นผลให้เกิดความสุขกายสบายใจ ประสบความสำเร็จในด้านการเรียน และการใช้ชีวิตในรั้ววิทยาลัย ผู้วิจัยได้แบ่งการปรับตัว ออกเป็น 5 ด้านตามนิยามของ นิรมลสุวรรณโคตร (2553) คือ

1) ด้านการเรียน หมายถึง สภาวะการณ์ที่นักศึกษามีความรับผิดชอบ เอาใจใส่ในการเรียนขยัน มีสมาธิติดตามการเรียนได้ทันเวลา กล้าอภิปราย และซักถามเกี่ยวกับเนื้อหาความรู้กับอาจารย์ ทบทวนบทเรียน การเตรียมความพร้อมในการเรียน

2) ด้านผู้สอน หมายถึง สภาวะการณ์ที่นักศึกษาสามารถเข้าใจถึงวิธีการจัดการสอนของอาจารย์ มีปฏิสัมพันธ์กับอาจารย์ได้อย่างเหมาะสม มีความสุภาพอ่อนน้อมมีทัศนคติที่ดีต่ออาจารย์ ปรีक्षाปัญหาเรื่องการเรียน และเรื่องทั่ว ๆ ไปกับอาจารย์เอาใจใส่ในงานที่อาจารย์มอบหมาย ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่อาจารย์แนะนำ

3) ด้านกลุ่มเพื่อน หมายถึง สภาวะการณ์ที่นักศึกษาสามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนนักศึกษาได้อย่างมีความสุข มีมนุษยสัมพันธ์ เข้ากับเพื่อนได้ดี เคารพในสิทธิของผู้อื่นเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม มีการให้ความช่วยเหลือ ห่วงใยซึ่งกันและกัน การแสดงความคิดเห็น และยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ให้ความร่วมมือในการทำงาน

4) ด้านสภาพแวดล้อม หมายถึง สภาวะการณ์ที่นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับลักษณะต่าง ๆ ภายในวิทยาลัย ได้แก่ บรรยากาศ ที่พักอาศัย สถานที่เรียน และหอสมุดที่จะส่งเสริมการปรับตัวของนักศึกษา

5) ด้านกิจกรรม หมายถึง สภาวะการณ์ที่นักศึกษาได้เข้ามีส่วนร่วมในโครงการต่าง ๆ ที่สถาบันการศึกษาจัดขึ้นตามความต้องการและความสนใจลักษณะกิจกรรมมีประโยชน์และช่วยในการสร้างเสริมประสบการณ์ตรงให้กับนักศึกษาได้พัฒนาความเป็นผู้นำผู้ตามที่ดี เพื่อพัฒนาให้นักศึกษามีความสมบูรณ์พร้อมด้านความรู้ทางวิชาการ วิชาชีพ สุขภาพกาย และมีทักษะชีวิตช่วยให้นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

6.2 ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient) หมายถึง สภาวะการณ์ที่นักศึกษาสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขและสามารถแก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ได้แก่ ความโกรธ หงุดหงิด ความรุนแรง ความทุกข์ ความลำบากใจ ความผิดหวัง (กรมสุขภาพจิต, 2543)

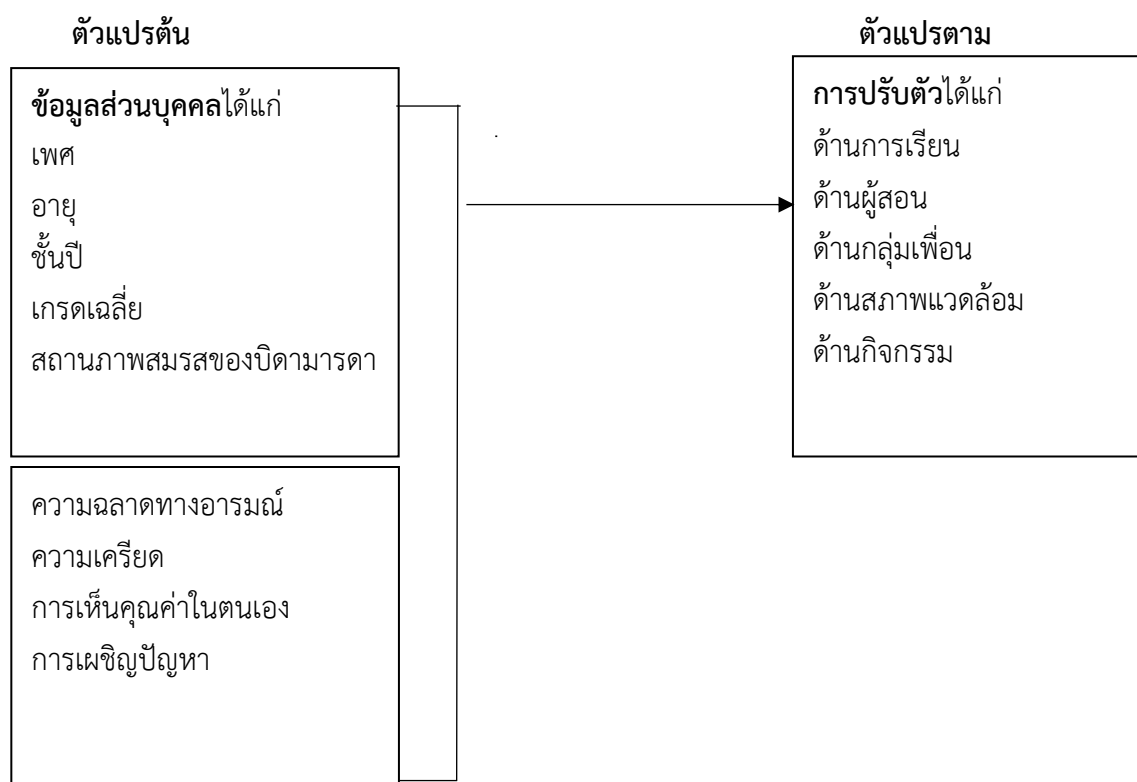
6.3 ความเครียด (Stress) หมายถึง สภาวะการณ์ที่ร่างกายและจิตใจ ถูกกดดันจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม (สุวัฒน์ มหันนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

6.4 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง สภาวะการณ์ที่นักศึกษาสามารถประเมินค่าตนเองทั้งดีและไม่ดี เช่น ความรู้สึกเห็นคุณค่าเทียบเท่าผู้อื่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณสมบัติที่ดี

รู้สึกว่าคุณเองประสบแต่ความล้มเหลว ทำงานต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับผู้อื่น ภูมิใจในตนเอง เป็นคนดี พอใจในตนเองนับถือตนเอง รู้สึกว่าคุณเองเป็นคนไม่มีประโยชน์ และรู้สึกตนเองไม่มีอะไรดี Rosenberg (1979, อ้างถึงใน ฐปนีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล, 2544)

6.5 การเผชิญปัญหา (Coping) หมายถึง สภาวะการณ์ที่นักศึกษาพยายามอย่างไม่หยุดยั้ง ในการที่จะจัดการกับปัญหา มีวิธีลงมือดำเนินการแก้ปัญหาและการวางแผน มีการทำงานหนักและมีความสำเร็จในงาน มีการระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง มีการชะลอการเผชิญปัญหา มีการตีความหมายใหม่ในทางบวกและมีการเติบโตมีการยอมรับ การหาทางผ่อนทางคลาย และการแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รวมถึงแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้มีกำลังใจ มีการไม่แสดงออกทางพฤติกรรม การไม่เกี่ยวข้องทางความคิด การเก็บความรู้สึกไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การเป็นกังวล การมุ่งใส่ใจในอารมณ์ที่เกิดขึ้น (เปรมพร มั่นเสมอ, 2545)

7. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบที่ 2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 1.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 1.2 ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัวที่ดีในการดำเนินชีวิต
 - 1.3 กระบวนการปรับตัว
 - 1.4 สาเหตุของการปรับตัว
 - 1.5 ลักษณะของการปรับตัว
 - 1.6 ประเภทของการปรับตัว
 - 1.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการปรับตัว
 - 1.8 ทฤษฎีการปรับตัว
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัย
 - 2.1 การปรับตัวด้านการเรียน
 - 2.2 การปรับตัวด้านผู้สอน
 - 2.3 การปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน
 - 2.4 การปรับตัวด้านสภาพแวดล้อม
 - 2.5 การปรับตัวด้านกิจกรรม
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา
 - 3.1 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์
 - 3.2 แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - 3.3 แนวคิดการเผชิญปัญหา
 - 3.4 แนวคิดและทฤษฎีความเครียด
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของวิทยาลัยเทคนิค
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

1.1 ความหมายของการปรับตัว

นักจิตวิทยาและนักการศึกษาให้ความหมายไว้ ดังนี้

ณัฐวุฒิ ศรีวิฒนาวานิชและมินตรา ศรศิริ (2554) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือ กระบวนการที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งบุคคลจะมีการใช้แรงขับหรือแรงจูงใจในการปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เมื่อบุคคลตกอยู่ในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับสภาพปัญหา

ความขัดแย้ง หรือแม้แต่ที่เป็นความต้องการของตนเองรวมถึงความท้าทายของสภาพแวดล้อม ทำให้บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับระบบความคิดและมีการจัดรูปแบบการเรียนรู้ของตนเองเพื่อที่จะตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ บุคคลจึงจะเกิดความพึงพอใจในชีวิตและดำรงชีวิตให้อยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างมีเป้าหมายและนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร และทัศนาก ทองภักดี (2543) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่าการปรับตัว คือการที่ตัวบุคคลพยายามหาวิธีการรับมือหรือปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนให้เบาบางลงหรือเป็นการพยายามปรับเปลี่ยน พฤติกรรมของตนเองให้สามารถเข้ากับสภาพแวดล้อมได้แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ขัดแย้งกับความต้องการของตนเอง ทั้งนี้เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไปโดยปราศจากความคับข้องใจ

วารากรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า การปรับตัว คือกระบวนการที่บุคคลได้ใช้ความพยายามในการปรับเปลี่ยนรูปแบบชีวิตอันได้แก่ พฤติกรรม อารมณ์และความรู้สึกของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหาที่สร้างความอึดอัดใจ ความซับซ้อนใจอันนำไปสู่ความเครียดและก่อให้เกิดความทุกข์ความวิตกกังวลต่าง ๆ จนสามารถเปลี่ยนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ จะยอมรับในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้นได้

วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ (2549) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว คือความพยายามของบุคคลที่จะกระทำการใด ๆ เพื่อหาวิธีลดสภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์ซึ่งอาจมีสาเหตุเกิดมาจากความไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนเอง สังคมหรือสภาพแวดล้อมคาดหวัง อีกทั้งยังมีความเกี่ยวข้องกับการปรับพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและสิ่งแวดล้อมนั้นด้วย

พจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า

1. ร่างกายและจิตใจมีการปรับเปลี่ยนอย่างสัมพันธ์กัน และมีความสอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเอง
2. การปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างที่จำเป็นต้องแก้ไข เพื่อให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปแล้วนั้นสามารถตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของตนเองได้อย่างสูงสุดและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อมนั้นได้ด้วย

พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยาอังกฤษ-ไทย (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2554) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวเป็นการกระทำหรือการจัดการชีวิตให้สามารถอยู่ในสมดุลตนเองได้ หรือสามารถคงอยู่ในสังคมรอบข้างหรืออยู่รอดในสภาวะแวดล้อมได้อย่างปกติสุขรวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างที่ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกับเทคโนโลยีและนวัตกรรมใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามยุคสมัย ซึ่งถือเป็นความเป็นจริงของชีวิตที่ทุกอย่างมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอยู่เสมอตามความเจริญก้าวหน้าและวิทยาการที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาของมนุษย์ ไม่ว่าจะสิ่งสิ่งนี้จะมีสถานการณ์ตรงตามที่ปรารถนาหรือมีสถานการณ์ที่สร้างความลำบากใจ ก็ล้วนแต่เป็นไปเพื่อสนองตอบความต้องการ

Coleman and Hamman (1981) อ้างถึงใน (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ, 2532) กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง ผลสำเร็จที่เกิดจากความพยายามของบุคคลในการปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ทั้งปัญหาด้านบุคลิกภาพด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่จนกลายเป็นสถานการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้อย่างปกติสุข อีกทั้งยังหมายถึงกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองให้มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนกลายเป็นสภาพการณ์ที่ตนเองสามารถยอมรับสภาพหรือมีความอดทนเพื่อให้อยู่ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้

Bernard (1960) อ้างถึงใน (นิรมล สุวรรณโคตร, 2553) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี มีความพึงพอใจกับการใช้ชีวิตในสังคมนั้น มีความแจ่มใสอย่างสูงสุดและมีพฤติกรรมที่เป็นไปอย่างเหมาะสมกับสภาพสังคมในขณะนั้น อีกทั้งยังมีความสามารถที่จะเผชิญเหตุการณ์และยอมรับความจริงของชีวิตได้แม้จะต้องพบเจอกับอุปสรรคหรือความยากลำบาก

จากนิยามความหมายข้างต้นสรุปว่าการปรับตัว หมายถึง การที่ตัวบุคคลเกิดกระบวนการปรับเปลี่ยนทางความคิด ร่างกายและพฤติกรรมให้เป็นไปตามสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพื่อให้ตัวบุคคลสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1.2 ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัวที่ดีในการดำเนินชีวิต

วิภาพร มาพบสุข (2552) อ้างถึงใน (นันทิชา บุญละเอียด, 2554) กล่าวว่ามนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหา และสามารถปรับหรือเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้นการปรับตัวจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง โดยแบ่งความสำคัญของการปรับตัวดังนี้

1.2.1 การรู้จักปรับตัวเป็นการช่วยบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) ความกดดัน (Pressure) และความเครียด (Stress) เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ความคับข้องใจจำเป็นต้องรู้จักหาแนวทางหรือวิธีการปรับตัวเพื่อให้การดำเนินชีวิตของตนเป็นไปอย่างสมดุล เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจ

1.2.2 การรู้จักปรับตัวจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิตมนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตนเอง เช่น ต้องการความรัก ต้องการอาหารน้ำและสิ่งต่าง ๆ เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคลพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับตัวอยู่เสมอ แต่การปรับตัวของบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อมและความต้องการของแต่ละบุคคล ดังนั้นบุคคลที่ปรับตัวได้ดีก็จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์และเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับนิภา นิธิยาน (2530) ที่กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดความต้องการในชีวิตทั้งทางกายและจิตใจ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมก็มีส่วนในการผลักดันให้เกิดความต้องการ เช่น ความ

ต้องการความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ความเคารพยกย่อง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงขับที่กระตุ้นให้บุคคลต้องดิ้นรนเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ หากบุคคลได้รับการตอบสนองต่อความต้องการ ก็ย่อมไม่เกิดปัญหาแต่อย่างใดในทางกลับกันหากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการก็จะเกิดความไม่สบายใจ ผิดหวัง คับข้องใจ และเกิดความเครียดส่งผลต่อการเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจตามมาในที่สุด

1.2.3 การรู้จักปรับตัวจะช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บุคคลที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตวิทยาได้ดีนั้นจะนำมาซึ่งความสงบสุขทั้งทางกายและทางใจรวมทั้งส่งผลดีต่อบุคคลรอบข้าง คนใกล้ชิด ตลอดจนคนที่อยู่ในสังคมนั้นด้วย

1.2.4 การรู้จักปรับตัวทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี บุคคลที่รู้จักและสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีย่อมทำให้บุคคลนั้นไม่เกิดความเครียดและความคับข้องใจ สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีส่งผลให้บุคลิกภาพของบุคคลเป็นที่น่าเคารพและนับถือของบุคคลอื่นๆ ตรงกันข้ามหากบุคคลปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจ ขาดความเชื่อมั่นและไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

1.3 กระบวนการปรับตัว

กระบวนการในการปรับตัวแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1.3.1 การปรับตัวโดยที่บุคคลรู้ตัว เป็นการปรับตัวของบุคคลโดยพยายามแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่สร้างความทุกข์ใจ ความคับข้องใจ ความผิดหวัง และความเครียดต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ มีรายละเอียดต่อไปนี้

1.3.1.1 การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการปรับหรือเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพบางประการของบุคคลเพื่อลดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ และความเครียด

1.3.1.2 การดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย คือบุคคลใดสามารถที่จะดำเนินชีวิตไปอย่างมีจุดมุ่งหมายได้นั้น มักจะมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตที่ดี เริ่มต้นต่อสภาพแวดล้อมหรือสภาวะการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา มีการทบทวนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตอยู่เป็นระยะ ๆ และพร้อมที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

1.3.1.3 การปรับหรือเปลี่ยนอุปนิสัย รู้จักตระหนักและพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น เช่น คนใจร้อนก็ปรับเปลี่ยนนิสัยให้มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น

1.3.1.4 การวางแผนจัดการกับเวลา เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักวางแผนจัดการกับเวลาไว้ล่วงหน้า โดยจัดลำดับงานที่สำคัญหรือสิ่งที่จะต้องทำอย่างเร่งด่วนก่อน

1.3.1.5 การหาเวลาทำงานอดิเรก ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยลดความเครียดและความไม่สบายใจ เช่น ปลูกต้นไม้ วาดรูป เล่นดนตรี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทำให้สุขภาพกายและใจมีความสุขได้

1.3.1.6 การมีอารมณ์ขัน การหัวเราะก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดและความไม่สบายใจต่าง ๆ ได้

1.3.1.7 การระบายออกมาเป็นคำพูด จะช่วยลดความรู้สึกอัดอั้นลงได้ เนื่องจากการเก็บความรู้สึกอยู่เพียงลำพังจะเป็นการสะสมความเครียดเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหากมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจควรปรึกษาคนในครอบครัวหรือคนที่เราไว้วางใจเพื่อช่วยกันหาแนวทางแก้ไขและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1.3.1.8 การรู้จักตัดสินใจแก้ไขปัญหาโดยใช้ความคิดและสติปัญญา การตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้สถานการณ์ที่ไม่ดีกลับมาดีขึ้น ดังนั้นควรใช้เหตุผลคิดไตร่ตรองให้มาก ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงกระบวนการในการแก้ปัญหาดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. ขั้นพิจารณาปัญหา เพื่อดูว่าปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับใดมีความสำคัญหรือส่งผลกระทบต่อบุคคลใดปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุใด และปัญหานั้นมีระยะเวลาเพียงใดเพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันและส่งผลต่อการปรับตัวของบุคคลต่างกัน เช่น การย้ายที่ทำงาน ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาที่เกิดจากความสูญเสีย เป็นต้น

ข. ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เมื่อทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลแล้ว การรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้จัดการและวางแผนการแก้ไขกับปัญหาได้ง่ายและรวดเร็ว

ค. ขั้นพิจารณาเลือกวิธีการที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหา ซึ่งวิธีที่เลือกใช้ในการแก้ปัญหานั้นอาจมีหลายวิธี ดังนั้นเราควรเลือกวิธีที่น่าจะเกิดผลดีและเหมาะสมกับปัญหานั้นมากที่สุด

ง. ขั้นลงมือปฏิบัติตามวิธีการที่เลือก

จ. ขั้นติดตามและประเมินผล เพื่อดูว่าวิธีการที่เราเลือกนั้นมีความผิดพลาดหรือไม่เหมาะสมตรงไหนควรติดตามเป็นระยะ ๆ เพื่อสามารถนำวิธีการมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมต่อไป

1.3.1.9 การมองผู้อื่นและมองโลกในแง่บวกจะช่วยให้จิตใจมีความสุข ไม่มีอคติ ไม่มีอิจฉาริษยา และสามารถทำงาน หรือใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.3.1.10 การนอนพักผ่อนให้เพียงพอจะช่วยให้ความรุนแรงของปัญหาหรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่คลี่คลายลงไปได้บ้างถึงแม้จะไม่หมดสิ้นไปทั้งหมดก็ตาม

1.3.1.11 การฝึกทำสมาธิเป็นการช่วยลดความเครียด ความไม่สบายใจ และความคับข้องใจได้โดยตรงอีกทั้งยังช่วยให้มีโอกาสไตร่ตรองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างละเอียด

1.3.2 การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาเพื่อลดความเครียด และความไม่สบายใจโดยมีวิธีการดังนี้

1.3.2.1 การเปลี่ยนบรรยากาศที่พักอาศัย หรือที่ทำงานจะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีขึ้น เช่นการทาสีบ้านใหม่ การจัดห้องใหม่ การจัดสวนใหม่ ฯลฯ

1.3.2.2 การหลีกเลี่ยงการเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย เช่น การทะเลาะวิวาท เพราะจะทำให้เกิดความโกรธแค้นต่อคู่กรณีเป็นเหตุให้เกิดความเครียดต่าง ๆ ตามมา

1.3.2.3 การปรับปรุงหรือการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงาน เป็นการช่วยให้ผลงานที่สร้างมีคุณภาพงานที่ดี เช่น ไม่ควรทำงานหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน และควรมีการหยุดพักเมื่อทำงานติดต่อกันหลาย ๆ ชั่วโมง

1.3.3 การปรับตัวโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเองโดยที่บุคคลไม่รู้ตัวมาก่อนว่าตนเองกำลังลดความทุกข์ใจหรือเป็นการหาทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความเครียดแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานป้องกันตนเอง กลไกดังกล่าวใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองเพื่อไม่ใช้ตนเองเกิดความทุกข์ ความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานอกจากนี้ ลักขณา สิริรัตน์ (2545) ได้กล่าวถึงระดับของกระบวนการในปรับตัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.3.3.1 ระดับของกระบวนการปรับตัว กระบวนการในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน สามารถแบ่งระดับของแต่ละบุคคลได้เป็น 2 ระดับ คือ

ก. การปรับตัวที่เราไม่รู้ตัว คือ เป็นความของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหาเหล่านั้น ๆ ได้

ข. การเพิ่มขีดความสามารถให้มากขึ้นเพื่อให้สามารถเอาชนะอุปสรรคหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอันส่งผลให้เกิดความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตและสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้

ค. การตั้งเป้าหมาย หากเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปควรปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะบรรลุผลสำเร็จได้ง่าย

1.3.3.2 การปรับตัวที่ทำไปโดยไม่รู้ตัว เป็นการหาทางออกของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความเครียด จนไม่สามารถแก้ปัญหาได้บุคคลจะหาทางออกด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งเพื่อแก้ไขปัญหานั้นซึ่งเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานป้องกันตนเอง (Self-defense Mechanism) กลไกดังกล่าวบุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองเพื่อไม่ใช้ตนเองเกิดความทุกข์ ความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาหรือความไม่สบายใจก็จะหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อลดความไม่สบายใจหรือปัญหานั้น ๆ นักจิตวิทยาหลายท่านต่างก็ให้ความเห็นว่าความเครียดถือเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุด เนื่องจากจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความกลัวแล้ว ยังส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางกายและทางใจรวมทั้งโรคภัยตามมา เช่น การนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือหงุดหงิดง่าย เป็นต้น (ปาณิก เวียงชัย, 2558)

1.3.4 ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อการปรับตัว (Reaction of Adjustment) หากมีตัวที่เร้า ความเครียดเกิดขึ้นก็จะเกิดปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัวซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.3.4.1 อาการบอกเหตุ (Alarm Reaction Stage) เป็นขั้นที่บุคคลมีอาการสะดุ้งตกใจในขณะที่เผชิญกับปัญหาหรือสิ่งเร้า เป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิทูอิทารี โดยจะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

1.3.4.2 อาการต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นขั้นที่ร่างกายจะทำการต่อต้านต่อสิ่งเร้าต่างๆ ถ้าสิ่งเร้าเป็นเชื้อไวรัสร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อไวรัส

1.3.4.3 ชั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) เป็นชั้นที่ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลียและหมดกำลังเป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนานเกินไปจนร่างกายไม่สามารถต้านทานได้ก็อาจจะถึงแก่ความตายได้เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

1.3.5 วิธีการเผชิญปัญหาหรือโต้ตอบปัญหาโดยอัตโนมัติ มีดังนี้

1.3.5.1 การร้องไห้ เป็นการโต้ตอบปัญหาแบบหนึ่งเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหา เพราะการร้องไห้จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์เครียด ความอัดอั้นตันใจ ความเสียใจ หรือความวิตกกังวลให้ผ่อนคลายลงไปได้บ้าง

1.3.5.2 การระบายออกด้วยคำพูดเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยลดอารมณ์เครียดเพราะช่วยให้บุคคลได้ระบายความอัดอั้นตันใจ ความไม่สบายใจต่าง ๆ และทำให้มองเห็นหรือเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นอาจจะเกิดความคิดใหม่ ๆ ได้ในขณะที่พูด นอกจากนี้ถือเป็นโอกาสที่เขาจะได้แสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนความเห็นร่วมกับผู้อื่นและอาจนำข้อคิดต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมและดีขึ้นต่อไป

1.3.5.3 การหัวเราะไม่ว่าจะตั้งใจหรือประชดประชันก็ตามโดยทั่วไปการหัวเราะและการมีอารมณ์ขันนั้นเป็นการช่วยลดความเครียดลงได้

1.3.5.4 การพักผ่อนหย่อนใจ เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดควรหากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ไปทะเล เป็นต้น

1.3.5.5 การพักผ่อนด้วยการนอนหลับ ภายหลังจากพักผ่อนนอนหลับแล้ว ความรุนแรงของปัญหาจะค่อย ๆ คลี่คลายเพราะขณะที่หลับก็อาจจะฝันดีหรือฝันร้าย แต่เมื่อตื่นขึ้นมาเขาก็จะคิดถึงประสบการณ์ที่เขาได้จากการฝันต่อซึ่งจะช่วยให้เขาตระหนักและวิเคราะห์สภาพการณ์ต่าง ๆ ทำให้สามารถเข้าใจเหตุการณ์ได้มากยิ่งขึ้น

1.3.5.6 การหาแหล่งให้ความช่วยเหลือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาวะที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความเครียด หรือความไม่สบายใจมักจะหาแหล่งที่ให้ข้อมูลหรือแสวงหาความช่วยเหลือและกำลังใจจะต้องเป็นบุคคลที่เขาไว้วางใจและเชื่อมั่นว่าจะรักษาความลับของเขาได้

1.3.6 การใช้กลวิธีในการปรับตัวหรือกลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) เป็นวิธีการที่บุคคลนำมาใช้เพื่อลดความเครียด ความคับข้องใจ หรือความวิตกกังวล แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1.3.6.1 ประเภทต่อสู้หรือเผชิญปัญหา ได้แก่

ก. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นการหาเหตุผลเพื่อกลบเกลื่อนและทำให้ตนเป็นที่ยอมรับมาอธิบายเหตุผลที่แท้จริงของตน เช่น การสอบได้คะแนนน้อยก็อ้างเหตุว่ามัวแต่ช่วยแม่เลี้ยงน้องตอนที่แม่ไปขายของเลยไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เป็นต้น

ข. การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นต้นเหตุ เช่น นักเรียนที่สอบตกในวิชาต่าง ๆ ก็จะโทษว่าครูสอนไม่รู้เรื่องออกข้อสอบไม่ตรงกับที่สอน

เป็นการย้ายหรือโอนความผิดไปให้ผู้อื่นเพื่อลดความเครียดของตนเองการบิดเบือนความจริงเช่นนี้จะทำให้ผู้กระทำรู้สึกพ้นจากความอับอายและรู้สึกสบายใจขึ้นได้บ้าง

ค. การระบายอารมณ์ (Displacement) เป็นการเคลื่อนที่ หรือการย้ายของอารมณ์จากบุคคลหรือสิ่งของหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรืออีกสิ่งหนึ่ง เช่น ไม่พอใจที่แม่ตักเตือนจึงหันไปดุดมว่าที่อยู่ใกล้ๆ แทน เป็นต้น วิธีนี้เป็น การถ่ายเทอารมณ์จากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง

ง. การชดเชย (Compensation) เป็นการหาจุดเด่นมาลบลจุดด้อย เช่น หน้าตาไม่สวยแต่เรียนเก่ง หรือคนรูปร่างอ้วนแต่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น วิธีนี้มีส่วนช่วยการปรับตัว 2 ทาง คือ ประการแรก เป็นการช่วยให้ได้สิ่งที่ใกล้เคียงมากที่สุดกับสิ่งที่ตนต้องการจริงๆ ประการที่สอง การทดแทนนี้ยังช่วยอำพรางและปิดบังข้อบกพร่องอีกทั้งเพื่อช่วยบรรเทาความรู้สึกวิตกกังวลไปได้

จ. การทดแทน (Substitution) เป็นลักษณะของการประนีประนอมกับสถานการณ์ด้วยการเปลี่ยนรูปของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือให้โทษมาสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมและให้ประโยชน์ เช่น แทนที่จะทะเลาะวิวาทชกต่อยกับผู้อื่นก็หันมาเป็นนักมวยเป็นอาชีพที่ได้รับการยอมรับและการยกย่องในสังคมแทน เป็นต้น

1.3.6.2 ประเภทหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา ได้แก่

ก. การแยกตัวออกจากสังคม (Isolation) บุคคลจะใช้วิธีนี้ในกรณีที่หาทางออกด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล โดยการแยกตัวเองออกจากผู้อื่นโดยจะอยู่ในโลกของตนเองตามลำพัง ซึ่งบุคคลที่อยู่ในลักษณะนี้จะเป็นคนที่ขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบ ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ข. การถดถอย (Regression) เป็นการถอยหรือเอาตัวเองเข้าสู่พฤติกรรมเดิมที่ตนเคยใช้ได้ผลมาแล้วในอดีตซึ่งอาจจะเคยแสดงออกด้วยคำพูดหรือการกระทำ เช่น การลงนอนดินเมื่อไม่พอใจหรือไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น

ค. การหนีเข้าสู่ภาวะเจ็บป่วย (Conversion) เป็นการหนีเข้าสู่สถานการณ์ที่ตนไม่พึงปรารถนาโดยความเจ็บป่วยนี้เกิดขึ้นจริงๆ โดยไม่ได้เสแสร้ง เช่น เด็กที่กลัวพ่อแม่มาก เมื่อรู้ตัวว่าทำผิดก็จะมีอาการเจ็บไข้ไม่สบายหรือหายใจไม่ออก เป็นต้น

1.3.6.3 ประเภทใช้วิธีการบำบัด ได้แก่

ก. หาที่ปรึกษาเมื่อเกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความเครียด ซึ่งบุคคลที่ควรปรึกษา ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อนสนิท ครูแนะแนว หรือนักจิตแพทย์

ข. หลีกเลียงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา เช่น ลาพักก่อน ไปเที่ยวทะเลแล้วค่อยกลับมาทำงานใหม่ เป็นต้น

ค. หลีกเลียงการตั้งความหวังอย่างแน่วแน่ เพราะคนที่ตั้งความหวังไว้สูงมักจะเกิดความตึงเครียดเมื่อไม่ได้ตามที่หวัง ดังนั้นบุคคลจะต้องเตรียมใจ ต่อความผิดหวังไว้บ้าง

ง. ควรสร้างความสงบในอารมณ์โดยการนั่งสมาธิ เป็นการทำให้จิตใจให้ว่างจากความคิดฟุ้งซ่านทั้งหลาย เพราะการนั่งสมาธิจะทำให้จิตใจสงบเกิดสติและปัญญาอันจะนำมาซึ่งความสงบ

ในจิตใจได้ วราภรณ์ ตระกูลสถุขต์ (2546, อ้างถึงใน อรรถาธิบาย ตัวยักษ์, จิระสุข สุขสวัสดิ์, จันทนา ยิ้มน้อย, ฌรันสิน คำสำเภา, ไหมไทย ไชยพันธ์ุ, ตะวัน วาทะกิน, และบุญโรม สุวรรณพาหุ, 2553)

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าเมื่อประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจทำให้เกิดความเครียดความคับข้องใจ บุคคลนั้นก็จะหาวิธีการแก้ไขเพื่อลดความไม่สบายใจหรือลดความเครียดต่างๆ ซึ่งมีวิธีมากมายหลายวิธีขึ้นอยู่กับสภาพของปัญหาของแต่ละบุคคล เนื่องจากความสามารถแก้ปัญหาของบุคคลมีความแตกต่างกัน หากบุคคลต้องการที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขก็จะต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว และเปิดใจยอมรับกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

1.4 สาเหตุของการปรับตัว

วราภรณ์ ตระกูลสถุขต์ (2545) อธิบายสาเหตุของการปรับตัวเอาไว้ว่า มนุษย์ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเพื่อให้ชีวิตสามารถดำรงต่อไปได้ ในขณะที่เดียวกันยังเป็นการทำเพื่อสร้างความสุขรวมถึงให้เกิดความสงบราบรื่นในชีวิตมนุษย์โดยมีรายละเอียดสำคัญ ดังนี้

1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ตลอดช่วงชีวิตของบุคคลหนึ่ง ๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมากมายพบกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนและเจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดาต่อมาคลอดเป็นทารกแรกเกิดและเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้เราทุกคนต่างต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอดซึ่งทุกคนต้องปรับตัวเพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต เช่น เมื่อทารกแรกเกิดก็ดูดนมกินนมมารดาเพียงอย่างเดียวเมื่อโตขึ้นราว ๆ 3 เดือนมารดาก็เริ่มจะให้อาหารอื่นเสริม ลักษณะการปรับตัวเช่นนี้ มีเหตุผลคือ ความจำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเราเพื่อความอยู่รอดของชีวิต

2. เพื่อความสุข ซึ่งอาจหมายถึงการไม่มีความทุกข์ ดังนั้น การปรับตัวจะช่วยให้เรามีความสุขได้จากการที่เรายอมรับสภาพการณ์และสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข หรือหาช่องทางที่จะขจัดปิดเป่าปัญหาหรือสภาพที่ค่อนข้างเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไขด้วยตนเองหรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหา สุดท้ายเมื่อปัญหาคลี่คลายหรือได้รับการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้นผ่อนคลายความตึงเครียดลงไป เมื่อความทุกข์หายความไม่สบายใจย่อมเกิดขึ้น สรุปได้ว่า แต่ละบุคคลมีสาเหตุของการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะปรับตัวเพื่อแก้อุปสรรคหรือข้อขัดข้องใจของตนเอง เช่นการปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจและความเครียด เพื่อตอบสนองความต้องการแห่งตน หรือที่ตนไม่สามารถจะกระทำได้

1.5 ลักษณะของการปรับตัว

นพมาศ อึ้งพระ (ธีระเวคิน) (2546) ได้กล่าวถึงลักษณะของการปรับตัวว่า ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตเป็นปัญหาเฉพาะบุคคล เนื่องจากเมื่อบุคคลนั้นมีปัญหาก็จะต้องแก้ไขปัญหาเอง การแก้ปัญหานั้นจึงถือเป็นเทคนิคเฉพาะตัว ซึ่งแต่ละคนมักจะต้องค้นหาทดลองด้วยตัวเอง หรือปรึกษากับบุคคลอื่น เช่น คลินิกผู้เชี่ยวชาญ จิตแพทย์ เพื่อน ฯลฯ ซึ่งบุคคลเหล่านี้ ล้วนเป็นเพียงผู้ให้ความช่วยเหลือให้เรา

แก้ปัญหาด้วยตนเองได้เท่านั้น อย่างไรก็ตามคุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี รวมถึงข้อแนะนำและวิธีการปรับตัวที่ถูกต้องเพื่อที่จะมีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้น มีดังนี้

1. พยายามเข้าใจตนเองคุณลักษณะโดยทั่วไปของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีและมีการปรับตัวที่ถูกต้องคือผู้ที่กล้าเผชิญความจริงเกี่ยวกับตนเอง ไม่หลอกตัวเอง เป็นผู้ที่ยอมรับและมีความอดทนต่อความวิตกกังวลความวุ่นใจ โดยยอมรับว่าความวิตกกังวล ความกลัว ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต หากเรากล้าเผชิญความจริงข้อนี้ได้ เราก็จะมีความมั่นคงในจิตใจสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจด้วยตนเองได้ ซึ่งต้องพยายามเลี่ยงการใช้กลวิธีในการป้องกันตนเอง และพยายามเข้าใจความต้องการของตน

2. เข้าใจจุดมุ่งหมายและเข้าใจความต้องการของตนเองเป็นข้อดีที่คนเราจะมียุติจุดมุ่งหมายในชีวิต เช่น ต้องการเป็นแพทย์ วิศวกร เกษษกร นักส่งเสริมการเกษตร มีอาชีพอิสระ ทำธุรกิจฟาร์มโคนม สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นจุดมุ่งหมายทั้งนั้น แต่จุดมุ่งหมายไม่ใช่ของตายตัว สามารถที่จะยืดหยุ่นกันได้การตั้งจุดมุ่งหมายที่สูงเกินระดับความสามารถของเรามากเกินไปมักก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวลอยู่เสมอ การปรับจุดมุ่งหมายให้พอดีกับระดับที่เราสามารถทำให้สำเร็จจะขจัดความคับข้องใจโดยไม่จำเป็นต้องให้หมดไปได้

1.5.1 ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวดี

ลักษณะของคนที่มีสุขภาพจิตดีและสามารถปรับตนเองได้ ควรจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1.5.1.1 ต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ประกอบกับมีจิตใจที่เป็นสาธารณะเป็นผู้ไม่เอาเปรียบสังคม เป็นผู้รู้จักประมาณตน มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พร้อมที่จะช่วยคนอื่นแบบไร้เงื่อนไข ร่างกายที่สวยงามควรอยู่ในจิตใจที่งดงามเช่นกัน

1.5.1.2 ต้องสามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้มนุษย์ทุกคนมีความรู้สึกมีเลือดเนื้อ มีชีวิต มีสิ่งเร้าใด ๆ มากกระทบไม่ต้องตาต้องใจ ไม่ถูกหุญใจ สิ่งเหล่านี้บุคคลต้องพิจารณาต้องรับฟังต้องไม่เอาอารมณ์และความรู้สึกรัก ชอบ เกลียด เข้าตัดสินสิ่งเร้า นั้น ๆ หรือสถานการณ์นั้น ๆ โดยใช้เกณฑ์จากตนเองประเมินการกระทำ เพราะหากเป็นเช่นนั้นจะเรียกว่า ยังควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เพราะอารมณ์เป็นความเครียด ซึ่งทำให้อินทรีย์พร้อมที่จะแสดงออกเพื่อตอบสนองความต้องการที่ตนรู้สึก การเป็นคนเจ้าอารมณ์ไม่เกิดผลดีต่อบุคคลเลย บุคคลที่ต้องการมีสุขภาพจิตที่ดีต้องพยายามควบคุมอารมณ์และความรู้สึกให้ได้

1.5.1.3 ต้องเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็นและมองในแง่ดี ดังนั้นเราทุกคนจึงควรอยู่อย่างรู้ตัว อยู่อย่างมีสติ และรู้ว่าที่นี้ขณะนี้ ฉันคือใครและฉันจะทำอะไร เท่านั้นชีวิตก็สุขพอแล้ว แต่ในความเป็นจริงเราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียวในโลก เรายังมีเพื่อน มีใครต่อใครที่เรารู้จัก ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมงาน สมาชิกในครอบครัวญาติพี่น้องและคนอื่น ๆ รอบ ๆ ตัว เราล้วนแต่มีคนอยู่ใกล้ตัวเราทั้งนั้นเราจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถเข้ากับคนอื่น ๆ ได้ และมีวิธีการจัดการเมื่อต้องอยู่ใกล้ผู้คนหลายคนที่มีความแตกต่างกัน โดยตนเองยังคงมีความสุข สามารถยอมรับความจริงได้ ซึ่งสามารถสรุปแนวปฏิบัติได้ ดังนี้

ก. จงรักเพื่อนเสมือนหนึ่งรักตัวเอง คือการปฏิบัติกับคนอื่นเช่นเดียวกับคนอื่นปฏิบัติกับตัวเรา

ข. จงเป็นคนมองโลกในแง่ดี หรือการมองหลายสิ่งหลายอย่างในทางบวก มองอะไรทางบวก การฝึกมองเช่นนี้บ่อย ๆ ความคิดข้างในดีพฤติกรรมที่แสดงภายนอกก็จะดีด้วย

ค. จงคิดเสมอว่าตนเองเป็นคนที่มีคุณค่า และคนอื่นก็มีคุณค่าเช่นกัน หลายคนมองตนเองต่ำต้อยมองตัวเองต่ำกว่าคนอื่น มักนึกน้อยใจในโชคชะตาวิบาก กลายเป็นคนไม่ชอบสังคม เก็บตัว แยกตนเองจากสังคมมีโลกส่วนตัว แต่สิ่งที่ดีที่สุดสำหรับคนนี้อาจไม่ดีที่สุดสำหรับคนอื่นก็ได้ แต่ทุกคนมีคุณค่าเท่ากัน เราจะต้องรู้จักรักตนเองเคารพตนเอง และยอมรับตัวเราเองได้ รวมไปถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเอง

ง. การรู้จักก้าวไปเผชิญโลกด้วยความมั่นใจ ปัจจุบันเทคโนโลยีล้ำหน้าไปมาก เราควรจะไปเปิดใจออกไปสู่โลกภายนอกเพื่อให้วิสัยทัศน์กว้างไกล ความรู้ต่างๆส่งผ่านข้อมูลใยแก้วเป็นจำนวนมาก เราจึงควรทำความเข้าใจแบบค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ ศึกษา ความคับข้องใจก็จะไม่เกิดข่าวสารต่างๆที่ได้มาต้องนำมาพิจารณาพิเคราะห์แล้วเลือกใช้ให้เหมาะสมกับตัวเรามุมมองต่างๆในบางเรื่องอาจชัดเจนขึ้นแง่คิดต่าง ๆ ความคิดใหม่ ๆ อาจเกิดขึ้นโดยที่ตัวคุณเองอาจไม่รู้ตัว เป็นการฝึกรับข้อมูล ส่งผ่านข้อมูล รู้จักการเลือกสรร วิเคราะห์เรื่องต่าง ๆ ได้แม่นยำขึ้น

จ. จงเป็นผู้ที่มีหน้าตาใจเต็มกรอบ หมายถึง การมีจิตใจที่ตีงาม ใจมีคุณภาพ ใจนี้จึงเรียบเกิดสมาธิไม่รุ่มร้อน อย่างคำกล่าวที่ว่าใจเป็นนายกายเป็นบ่าว ฝึกให้ใจทำงานด้วยสติ ฝึกคิดไตร่ตรองก่อนลงมือทำงาน ฝึกใจให้รับเรื่องราวต่างๆแล้วส่งผ่านข้อมูลออกไปโดยไม่กลับมาทำร้ายตัวเราเอง ใจที่มีคุณภาพต้องไม่จับไม่ยึดติด ถ้าทำได้ไม่ว่าเราจะเผชิญกับสถานการณ์ใดๆ คับขันขนาดไหน เราก็ทนในสภาพนั้นได้

ฉ. รู้จักควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่เศร้าหมอง มนุษย์เรามักจะคาดหวังว่าเรื่องนั้นต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ คนนั้นต้องทำกับฉันอย่างนั้น แต่พอเขาไม่ทำตามที่เราคิดหรือทำตามความคาดหวังที่เราเชื่อมั่นกลับมาทำให้ตัวเราคับข้องใจเอง ทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเศร้าหมอง ในเรื่องนี้ถ้าจะให้ดีคือฝึกคิดฝึกมองอะไรโดยปราศจากอารมณ์ ฝึกการใช้เหตุผลมากๆ ทำสิ่งใดซ้ำๆแต่สำเร็จทันการ และเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ ก็ไม่ผันแปรไปตามเรื่องนั้นจนขาดการยับยั้งชั่งใจ เท่านั้นอารมณ์ก็สามารถถูกควบคุมได้ มีนักจิตวิทยาบางท่านแนะนำว่า ถ้าปัญหาที่เกิดขึ้น มันไม่สามารถแก้ได้แต่ตัวเราต้องเผชิญวิธีการหนึ่งนี้อาจใช้ได้ผลคือ การมองแบบผ่านไปเหมือนมองผ้าอากาศธาตุฝรั่งเรียกว่ามองแบบ Transparency คือมองแบบทะลุไปเลยไม่มีอะไรกันเหมือนมองกระจกใส หรือพลาสติกใสนั่นเอง

ช. จงฝึกเป็นคนมองย้อนกลับ เราทำหลายคนมักทำอะไร คิดอะไร มักคิดไปตรงๆ คิดไปข้างหน้า คิดเข้าข้างตนเอง คิดในแง่มุมมองของเรา แต่ไม่เคยจะคิดในแง่มุมมองผู้อื่นบ้าง ถ้าเราจะเป็นผู้คิดแบบย้อนกลับบ้างอย่าคิดเข้าข้างตนเองจนเกินความพอดี แต่นี้เราก็สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้แล้วการยอมรับกันเพื่อให้เกิดมุมมองดีๆเริ่มวันนี้เห็นวันนี้ ถ้าบุคคลช่วยกันสร้างความรู้สึกที่ดีๆให้ต่อกัน เมื่อนั้น

สิ่งดีๆ ก็จะเกิดกับตัวเราสุขภาพจิตของเรา การเป็นผู้มีความสามารถยอมรับความจริง มองโลกตามที่เป็น มองในแง่ดี มองอะไรดี ๆ ก็จะทำให้สุขภาพจิตดี

ข. ต้องรู้จักใช้หลักธรรมทางศาสนาช่วยพัฒนาระดับจิต บางครั้งหลายอย่างที่เราพยายามปรับและแก้ไขที่ตัวเรา แต่สถานการณ์บางสถานการณ์อาจทำให้เราหมดกำลังใจ และตัวเราก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์นั้นๆ ได้ เมื่อต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ปวดร้าวนั้น แนวทางที่สามารถเลือกได้แนวทางหนึ่งคือ การใช้หลักธรรมศาสนามายึดในการระครองชีวิตในช่วงวิกฤตหรือนำหลักธรรมมาเป็นกรอบในการดำเนินความคิดเราอาจจะดีขึ้น ดีกว่าปล่อยให้ปัญหาต่างๆ รุมเร้าจนทำให้สุขภาพจิตเราเสื่อม เพราะนั่นเท่ากับท่านกำลังทำร้ายตัวเอง และกั้นการพัฒนาบุคลิกภาพที่จะดำเนินไปอย่างไม่รู้ตัว

ณ. ต้องยอมรับเรื่องมนุษย์มีความแตกต่างกัน ในส่วนนี้ถ้าเราเข้าใจยอมรับธรรมชาติของแต่ละคน สุขภาพจิตก็จะดีด้วย อย่าคิดไปแก้ไขคนอื่นแต่ต้องแก้ไขที่ตัวเราเอง สุขภาพจิตเราก็จะดี รับผิดชอบตนเองทั้งการกระทำและความคิด เข้าใจเรื่องความแตกต่างกันของบุคคลก็จะสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้

ภททิตรา บุญยะโทตระ (2556) กล่าวถึงลักษณะของผู้ปรับตัวที่ดีมีดังนี้

1. มีอัตมโนทัศน์ (Self – Concept) ที่ถูกต้อง
2. มีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี
3. มีความรับผิดชอบ
4. ยอมรับความเป็นจริงของตนเองในสังคม ไม่รู้สึกลัวว่าด้อยและต่ำต้อย
5. มีความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
6. มีอารมณ์ขัน
7. มีความสามารถในการตัดสินใจ
8. มีความเชื่อมั่นในตนเองและเคารพตนเอง
9. มีความรักมนุษยชาติ ไม่อิจฉาริษยา
10. มีความสุขและมีความพอใจในความเป็นอยู่ของตน

ลักษณะของผู้ที่ปรับตัวไม่ได้

1. มีความวิตกกังวลใจ ใบหน้าแสดงความทุกข์
2. เกาะติดกับคนอื่น ๆ ไปไหนมาไหนคนเดียวไม่ได้
3. ไม่มีความสุข
4. มีปัญหาในการเรียนและการทำงานเพราะขาดสมาธิและไม่มีเหตุผล
5. มีปัญหาในการรับประทานและการนอน
6. แสดงพฤติกรรมผิดปกติ เช่น ดื้อ ร้องไห้บ่อย ละเมอ ตกใจง่าย ปัสสาวะรดที่นอน ฯลฯ
7. มีอาการเมื่อกังวลใจ เช่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง หายใจไม่ออก หอบหืด ตาพร่ามัว พูดไม่ชัด
8. ไม่มีความตั้งใจ การเรียนไม่ดี

9. มีลักษณะร้อนรน แสดงอาการกระวนกระวาย ไม่อยู่นิ่ง
10. ใจลอย เหม่อ ไม่สนใจใครไม่ค่อยมีเพื่อน

กัณฑ์นิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่ปรับตัวได้ดีคือบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการรู้จักและยอมรับตนเองอันเป็นเครื่องมือพื้นฐานในการปรับตัว เพราะการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้เพื่อเข้าใจตนเอง สังคมและสิ่งแวดล้อม
2. การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
3. การใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตนเองเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
4. ความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อที่จะสามารถให้ความช่วยเหลือและใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) กล่าวว่า ผู้ที่ปรับตัวไม่ได้จะมีถึงลักษณะพฤติกรรมต่าง ๆ 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. บุคคลที่มีพฤติกรรมทำอะไรซ้ำ ๆ ชอบกระพริบตาบ่อย ๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อยๆพฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. บุคคลที่มีพฤติกรรมหมกมุ่นอยู่กับความเศร้า ตื่นเต้นเกินความเป็นจริง ไม่รับผิดชอบงานพวกนี้เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่รุนแรง
3. บุคคลที่มีพฤติกรรมชอบพึ่งพาบุคคลอื่นไม่สามารถทำงานด้วยตัวคนเดียวได้หวาดระแวง สงสัยไม่มีเหตุผลไม่สามารถตัดสินใจได้รู้สึกว่าคุณขาดความสามารถและมีปมด้อยพฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
4. บุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงอาการก้าวร้าวต่อผู้อื่น ต่ำหนิติเตียนพูดจาขวานผ่าซากคิดว่าตนเองมีความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น
5. บุคคลที่มีพฤติกรรมพูดจาไม่สุภาพ ชอบขัดขวางระเบียบวินัยชอบรังแกและทารุณสัตว์ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการต่อต้านสังคม
6. บุคคลที่มีพฤติกรรมเจ็บป่วยโดยขาดสาเหตุกินจุแต่หิวบ่อยบางครั้งอาเจียนและอุจจาระ พวกนี้มีสาเหตุจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีทั้งกับตัวเองและผู้อื่น จะเป็นบุคคลที่มีความเข้าใจตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และมีความเชื่อมั่นในตนเองสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง

ที่เป็นอยู่ ตลอดจนสามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ

1.6 ประเภทของการปรับตัว

ประเภทของการปรับตัวสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท

1. การปรับตัวที่ปราศจากศิลปะ เป็นการปรับตัวแบบโบราณ (Primitive Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ จะเป็นแบบสู้ หรือถอยก็ได้ คือเมื่อบุคคลใดเกิดความคับข้องใจแล้วเขาจะสู้ แต่หากสู้ไม่ได้ เขาจะเลือกการถอยหนีน่าจะปลอดภัยกว่า

2. การปรับตัวที่มีการปรับอย่างเหมาะสม หรือสอดคล้องกับปัญหา หรือสถานการณ์ (Modified Adjustment) สำหรับการปรับตัวแบบนี้ บุคคลที่เผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา บุคคลจะปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาตลอดทั้งพฤติกรรมของเขาให้เหมาะสมกับตนเอง และพยายามให้สอดคล้องกับสถานการณ์

ดังนั้น การปรับตัวแต่ละแห่งจะมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา จะมีการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อการดำรงชีวิต

1.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการปรับตัวแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. ปัจจัยภายใน เป็นความต้องการทางใจ ซึ่งมีอยู่ในตัวบุคคล ได้แก่ ความรักความอบอุ่น ความปลอดภัยความสำเร็จในชีวิต ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

2. ปัจจัยภายนอกเป็นความต้องการของสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่ วัฒนธรรมจารีตประเพณีค่านิยม ศาสนา กฎระเบียบของสังคม ทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อตอบสนองความต้องการต่าง ๆ และอยู่ด้วยโดยไม่มีความกดดันทางจิตใจ

การปรับตัวมีจุดมุ่งหมายสำคัญ 2 ประการ คือ

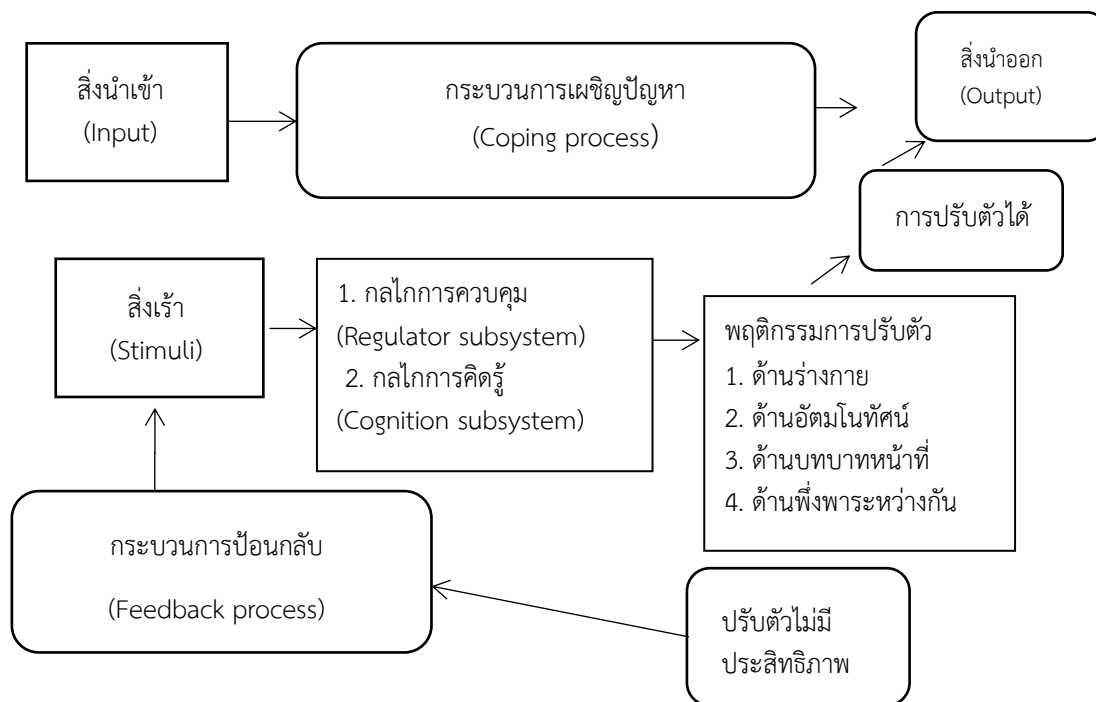
1. ปรับตัวเพื่อเอาชนะสิ่งแวดล้อมหรือปัญหา เพื่อถ่วงดุลสิ่งที่ตนเองยังขาดอยู่
2. ปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือปัญหา เมื่อไม่สามารถเอาชนะได้จึงปรับตนเองให้สอดคล้องตามสิ่งแวดล้อม และปัญหานั้น เพื่อรักษาสมดุลไว้

สรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวเกิดจากการปรับตัวทั้งภายในและภายนอก ซึ่งมีความต้องการปรับตัวจากภายใน เช่น ทางใจ ต้องการความรักเอาใจใส่ และความต้องการปรับตัวจากภายนอก เช่น มีการปรับในสังคมสิ่งแวดล้อมให้เกิดผลสำเร็จในการดำเนินชีวิต

1.8 ทฤษฎีการปรับตัว

แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (1999, อ้างถึงใน จันทรเพ็ญ สันตาวาจาและคณะ, 2556) กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวและการ ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัวเมื่อมีเหตุการณ์

หรือการเปลี่ยนแปลงเข้ามาในชีวิต โดยกระบวนการปรับตัวและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึก มีการใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญาและการสร้างสรรค์ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน



ภาพประกอบที่ 3 แผนภูมิ : แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model)

แหล่งที่มา : ดัดแปลงจาก The Roy's Adaptation Model By Roy & Andrews, 1999. Stamford: Appleton & Lange.

มโนทัศน์หลักในทฤษฎีการปรับตัวของรอย

บุคคลมีระบบการปรับตัว (Human as Adaptive System) ซึ่งจะมีลักษณะเป็นระบบเปิดมีหน่วยย่อยการทำงานประสานกันอย่างเป็นระบบทำให้สามารถปรับตัวได้ดีเมื่อมีการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ณ ขณะนั้นโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. สิ่งนำเข้า (Input) เป็นขั้นตอนแรกของระบบซึ่งในขั้นตอนนี้สิ่งนำเข้าจะหมายถึง สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมหรือจากตัวบุคคลและระดับการปรับตัวของบุคคล (Adaptive Level) อาจจะมีระดับยากหรือง่ายขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าที่ผ่านเข้ามา

2. กระบวนการ (Process) เป็นกลไกที่อยู่ภายในตัวบุคคลมีการทำงานเป็นระบบและให้ผลลัพธ์ออกมาซึ่งกระบวนการในที่นี่หมายถึง กลไกควบคุม หรือกลไกการเผชิญ (Coping Mechanism) ประกอบด้วย 2 กลไกย่อย

2.1 กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกที่เกิดขึ้นในระบบตามธรรมชาติ นั่นคือกลไกการปรับตัวพื้นฐานของบุคคลซึ่งเกิดจากการทำงานประสานกันระหว่างกระบวนการทางระบบประสาทของร่างกายและฮอร์โมนที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อสิ่งแวดล้อมมากระทบก็จะมีการตอบสนองอัตโนมัติ และมีกระบวนการทำงานภายในที่ต้องอาศัยการประสานกันทางเคมี ทางระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อเกิดการตอบสนองทางสรีระ และจะส่งออกมาเป็นพฤติกรรมที่ปรากฏ และส่งผลกระทบต่อบางส่วนไปยังศูนย์การรับรู้

2.2 กลไกการรับรู้ (Congenator Mechanism) เป็นกลไกที่เกิดจากการเรียนรู้ นั่นคือการทำงานของจิตและอารมณ์ 4 กระบวนการ ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้บุคคลเลือกหรือจดจำสิ่งต่างๆรวมทั้งมีการหยั่งรู้และมีการตัดสินใจในเรื่องนั้น ๆ ก่อให้เกิดการตอบสนองด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ทั้งนี้ต้องอาศัยการทำงานของสมองในด้านการรับรู้ การรับส่งข้อมูล การเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การตัดสินใจและการควบคุมอารมณ์ กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้จะทำงานควบคู่กัน ทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมปรับตัว ทั้งหมดออกมา 4 ด้าน คือ ด้านร่างกายด้านอัตมโนทัศน์ด้านบทบาทหน้าที่และการพึ่งพาระหว่างกัน การปรับตัวที่ดีจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นคงในการมีชีวิตรอด (Survival) การเจริญเติบโต และการสืบพันธุ์ซึ่งการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน มีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม ส่วนสิ่งนำออกหรือผลลัพธ์ (Output) เป็นผลของการปรับตัวของบุคคลที่จะสังเกตได้จากพฤติกรรม การปรับตัวทั้ง 4 ด้าน การปรับตัวที่แสดงออกอาจเป็นการปรับตัวที่ดีหรือมีปัญหาได้ การปรับตัวที่ดีจะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายของการดำรงชีวิตและพัฒนาการ ซึ่งในระบบเมื่อมีผลลัพธ์ออกมาแล้วจะสามารถนำผลย้อนกลับ (Feedback) เข้าสู่ระบบใหม่ได้

พฤติกรรมปรับตัว (Adaptive Mode) เป็นพฤติกรรมบอกผลลัพธ์ของการปรับตัวของบุคคล มี 4 ด้าน คือ

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiological Mode) เป็นวิธีการตอบสนองด้านร่างกายต่อสิ่งเร้า โดยสะท้อนให้เห็นการทำงานระดับเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ การปรับตัวด้านสรีระเป็นการตอบสนองที่เกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ ออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การมีกิจกรรม และการพักผ่อนการป้องกันและมักเกี่ยวข้องกับกระบวนการที่ถือว่าเป็นตัวประสานและควบคุม 4 กระบวนการ คือ การรับความรู้สึก น้ำ และอิเล็กโทรไลต์ การทำงานของระบบประสาท และการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self- Concept Mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความมั่นคงทางด้านจิตใจ อัตมโนทัศน์เป็นความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเอง ในระยะเวลาใด

เวลาหนึ่ง ที่เกี่ยวกับด้านรูปร่างหน้าตา ความสามารถหรือความเชื่อ ซึ่งอัตมโนทัศน์ไม่ได้มีแต่กำเนิดแต่เป็นผลจากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมหรือสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด ดังนั้น อัตมโนทัศน์จึงเกิดจากการเรียนรู้และมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่องและสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามบทบาท เวลา สถานการณ์ การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย (Physical Self) เป็นความรู้สึกและการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสภาพด้านร่างกายและสมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของตนเองเช่นขนาด รูปร่างหน้าตา ท่าทาง ความสวยงาม สมรรถภาพในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เมื่อใดที่บุคคลรับรู้หรือรู้สึกว่าสภาพร่างกายและสมรรถภาพของตนเองบกพร่องหรือเปลี่ยนแปลง และไม่สามารถยอมรับได้จะนำมาซึ่งความสูญเสีย เกิดความกังวลได้อัตมโนทัศน์ด้านร่างกายแบ่งได้ 2 ด้านดังนี้

2.1.1 ด้านรับรู้ความรู้สึกด้านร่างกาย (Body Sensation) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะและสมรรถภาพของร่างกาย เช่น ความรู้สึกเหนียวอ่อนเพลีย

2.1.2 ด้านภาพลักษณ์ของตนเอง (Body Image) เป็นความรู้สึกที่มีต่อขนาดรูปร่างหน้าตา ท่าทางของตนเอง เช่น คิดว่าเป็นคนสวย เป็นคนผิวดี ร่างกายสมส่วน

2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Erosional Self) เป็นความคิดความเชื่อความรู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง หรืออุดมคติความคาดหวังในชีวิต

2.3 อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคงในตนเอง (Self-Consistency) เป็นการรับรู้ต่อตนเองตามความรู้สึกเกี่ยวกับความพยายามในการดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงหรือความปลอดภัย ถ้าหากมีการปรับตัวไม่ได้บุคคลจะแสดงออกในพฤติกรรม เช่น ความวิตกกังวล ไม่สบายใจ เจ็บปวดทางด้านจิตใจ

2.4 อัตมโนทัศน์ด้านความคาดหวัง (Self - Ideal / Expectancy) เป็นการรับรู้ตนเองในเรื่องเกี่ยวกับความนึกคิด และความคาดหวังของบุคคล ที่ปรารถนาว่าตนเองจะเป็นอะไรหรือทำอะไร ตลอดจนความคาดหวังของบุคคลอื่น ที่มีต่อตนเองถ้าเกิดปัญหาบุคคลจะแสดงพฤติกรรมสะท้อนถึงความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ เปื่อหน่ายชีวิตหมดกำลังใจ รู้สึกขาดอำนาจในการควบคุมสถานการณ์

2.5 อัตมโนทัศน์ด้านศีลธรรมจรรยา (Moral Ethical self) เป็นความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับศีลธรรมจรรยา กฎเกณฑ์ ค่านิยมทางสังคม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ถ้ามีความบกพร่องก็จะแสดงออกในรูปของการรู้สึกผิด ต่ำหั้นตนเองหรือโทษตนเอง

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function Mode) การปรับตัว ด้านนี้เป็นการตอบสนองด้านสังคมของบุคคลเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม บุคคลมีบทบาทในสังคมแตกต่างกันออกไปและในบุคคลเดียวอาจต้องมีหลายบทบาท ซึ่งการปรับตัวด้านบทบาทมี 3 ด้าน

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary Mode) เป็นบทบาทที่มีติดตัวเกิดจากพัฒนาการช่วงชีวิต บทบาทนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมของบุคคลตลอดช่วงระยะเวลาที่บุคคลเจริญเติบโต เช่น บทบาทวัยรุ่น บทบาทของลูก การกำหนดบทบาทเช่นนี้ช่วยในการคาดคะเนว่า แต่ละเพศและวัยนั้น บุคคลควรมีพฤติกรรมอย่างไร

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary Role) เป็นบทบาทที่เกิดจากพัฒนาการทางด้านสังคมการเรียนรู้ ขึ้นอยู่กับงานที่ทำซึ่งบทบาททุติยภูมิอาจมีหลายบทบาท เช่นหญิงไทย อายุ 50 ปี ทำงานพยาบาล ต้องทำหน้าที่เป็นหัวหน้างานการพยาบาลด้วย

3.3 บทบาทตติยภูมิ (Tertiary Role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลมีอิสระที่จะเพื่อส่งเสริมให้บรรลุซึ่งเป้าหมายบางอย่างของชีวิต เช่น บทบาทของสมาชิกสมาคม ในการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่บุคคลจะแสดงออกทางพฤติกรรมและทางใจเป็นการแสดงออกถึงความรู้สึกทัศนคติและความชอบไม่ชอบที่บุคคลมีต่อบทบาทของตน ถ้าไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความบกพร่องในการแสดงบทบาทหน้าที่ได้ใน 4 ลักษณะ

3.3.1 ไม่ประสบผลสำเร็จในบทบาทใหม่ที่บุคคลได้รับ (Ineffective Role Transition) เป็นพฤติกรรมที่มีการแสดงถึงความรู้สึกที่ไม่สามารถทำหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บทบาทการปรับตัวนี้ส่วนใหญ่เป็นผลจากการขาดความรู้ การฝึกปฏิบัติและการเป็นแบบอย่างเช่นมีความพึงพอใจเต็มใจเป็นพยาบาล แต่การแสดงบทบาทหน้าที่พยาบาลไม่สมบูรณ์ หรือบทบาทแม่ที่มีลูกคนแรกแต่ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่มารดาได้อย่างเหมาะสม

3.3.2 การแสดงบทบาทไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role Distance) เป็นภาวะที่บุคคลแสดงบทบาททั้งทางด้านกายและใจ แต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง เช่น การหัวเราะรื่นเริงในขณะที่ร่างกายเจ็บป่วยและมีความกังวล ถ้ามีพฤติกรรมนี้บ่อยครั้งจนกลายเป็นนิสัยจะทำให้เป็นคนไม่เข้าใจตนเองหรือเก็บกด

3.3.3 ความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflict) เป็นภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้อย่างเต็มที่ตามที่ควรจะเป็น เช่น มารดาที่มีความเจ็บป่วยแล้วทำให้ไม่สามารถแสดงบทบาทในการเลี้ยงดูบุตรได้เต็มที่ทำให้เกิดความรู้สึกผิดสับสน

3.3.4 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role Failure) เป็นภาวะที่ไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้ตามบทบาทหน้าที่ที่ควรจะทำ เช่น บิดาไม่สามารถทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวหารายได้ให้ครอบครัวได้ เพราะมีความพิการ

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน (Interdependence) เป็นการตอบสนองความต้องการของบุคคลที่มีความต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การให้ความรัก การได้รับความรัก ความห่วงใยจากบุคคลอื่น การให้ความเคารพและเห็นคุณค่าของบุคคลอื่นรวมทั้งการยอมรับและมีปฏิริยาตอบสนองต่อความรัก การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากันก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและอึดอิมใจ การปรับตัวด้านการพึ่งพาประกอบด้วยสัมพันธ์ภาพ 2 แบบ คือ

4.1 สัมพันธภาพกับบุคคลใกล้ชิด (Significant Others) เป็นบุคคลมีความสำคัญต่อตนเองมากที่สุด เช่น บิดามารดา สามี ภรรยา บุตร

4.2 สัมพันธภาพกับระบบสนับสนุน (Supportive System) เป็นบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและพึ่งพาซึ่งกันและกัน เช่น ญาติพี่น้อง หัวหน้างาน ความต้องการพื้นฐานของการปรับตัวด้านนี้

คือการได้รับความรักอย่างเพียงพอ ก่อให้เกิดความมั่นคงในความสัมพันธ์ ถ้าการปรับตัวนี้เป็นปัญหาจะทำให้เกิดความกังวล เกิดความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว อ้างว้าง เป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลเกิดการปรับตัวดังนี้

สิ่งเร้า (Stimuli) หมายถึง สถานการณ์หรือทุกภาวะการณ์ที่อยู่รอบตัวบุคคลและมีอิทธิพลต่อพัฒนาการและพฤติกรรมของบุคคล สิ่งเร้ามาจากทั้งภายในและภายนอกซึ่งกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัว รอยใช้แนวคิดของเฮลสัน Helson.H. (1964 อ้างถึงใน จันทรพีญู สันตาวาจา และคณะ, 2556) แบ่งสิ่งเร้า ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. สิ่งเร้าตรง (Focal Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าที่บุคคลเผชิญโดยตรงและมีความสำคัญมากที่สุดที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัว เช่น ได้รับการผ่าตัดหรือการฉายรังสี เป็นต้น

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าตรงและมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคลนั้น เช่น คุณลักษณะทางพันธุกรรม เพศ ระยะพัฒนาการของบุคคล ยา สุรา บุหรี่ อัดมโนทัศน์ การพึ่งพาระหว่างกัน บทบาทหน้าที่ แบบแผนสัมพันธภาพทางสังคม กลไกการเผชิญความเครียด ความเครียดทางร่างกายและจิตใจ ศาสนา ขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมต่าง ๆ

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual Stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตซึ่งเกี่ยวกับทัศนคติ อุปนิสัยและบุคลิกภาพเดิม สิ่งเร้าในกลุ่มนี้บางครั้งตัดสินใจว่ามีผลต่อการปรับตัวหรือไม่ ดังนั้นจากการนำทฤษฎีระบบมาอธิบายระบบการปรับตัวของบุคคลว่าบุคคลมีระบบการปรับตัวที่มีความเป็นองค์รวม (Holistic Adaptive System) และเป็นระบบเปิด ประกอบด้วยสิ่งนำเข้า (Input) กระบวนการเผชิญปัญหา (Coping Process) สิ่งนำออก (Output) และกระบวนการป้อนกลับ (Feedback Process) แต่ละส่วนนี้จะทำงานสัมพันธ์กันเป็นหนึ่งเดียว โดยเมื่อสิ่งเร้าที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอกภายในผ่านเข้าสู่ระบบการปรับตัวจะกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น โดยใช้กระบวนการเผชิญปัญหา 2 กลไก คือ กลไกการควบคุม และกลไกการคิดรู้ กลไกทั้งสองนี้จะทำงานควบคู่กันเสมอ ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้าน คือ ด้านร่างกายด้านอัทมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกันผลลัพธ์การปรับตัวมี 2 ลักษณะคือ ปรับตัวได้และปรับตัวไม่มีประสิทธิภาพ โดยสิ่งนำออกจากระบบนั้นจะป้อนกลับไปเป็นสิ่งนำเข้าระบบเพื่อการปรับตัวที่เหมาะสมต่อไป ทั้งนี้ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในขณะนั้น

Havighurst (1953, อ้างถึงใน นิรมล สุวรรณโคตร, 2553) ได้พิจารณาประเด็นการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้งานตามขั้นพัฒนาของชีวิต เขามีความเห็นว่าการพัฒนาของชีวิตในแต่ละวัยนั้น บุคคลมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่กันไป ถ้าบุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุขและสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้อย่างสำเร็จด้วย ในทางตรงกันข้ามงานในช่วงวัยใดไม่ประสบผลสำเร็จจะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุข และพัฒนางานประจำวัยในช่วง

ต่อไปได้ยากลำบาก ดังนั้นบุคคลที่มีการปรับตัวได้จึงหมายถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และพัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นได้ด้วยดี

Williamson (1950, อ้างถึงใน วัลณรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข และดลดาว ปุณยานนท์, 2562) กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า บุคคลสามารถปรับตัวได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งการรู้จักและการเข้าใจสังคม เพราะทำให้เขาสามารถตัดสินใจเลือกวิถีการดำเนินชีวิตหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างมีสติและมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลที่ได้จากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณา จนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือมีความยืดหยุ่นระหว่างความต้องการและเป้าหมายที่พึงประสงค์ของตนเองกับสภาพแวดล้อม

Erikson, E. H. (1968, อ้างถึงใน นุชา มนต์ภาณีวงศ์ และชุตินา สุรเศรษฐ, 2558) คือ ผู้นำทฤษฎีการพัฒนาทางจิตสังคม ซึ่งมีความสนใจเรื่องความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงชีวิต และเชื่อว่าการปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวได้น้อยในช่วงต้นของชีวิต จะเป็นสาเหตุประการสำคัญของการที่บุคคลนั้นจะปรับตัวไม่ได้ในช่วงต่อ ๆ ไป จนตลอดชีวิตของเขา การที่บุคคลปรับตัวได้มากเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับสาเหตุในตัวบุคคล 3 ประการได้แก่ 1) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระในแต่ละช่วงชีวิต เช่น จากทารกเป็นเด็กเล็ก ช่วงวัยรุ่นถึงวัยชรา ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความอยากความต้องการ และมีความสามารถที่แตกต่างกันออกไปตามช่วงอายุ 2) คนรอบข้างและสังคมมีข้อเรียกร้องหรือข้อกำหนดที่คาดหวังให้บุคคลในแต่ละช่วงอายุต้องปฏิบัติและรับผิดชอบในเรื่องที่ต่าง ๆ ตามช่วงอายุ รวมไปถึงโอกาสและบริบทแวดล้อมที่บุคคลเป็นอยู่ 3) ปริมาณการปรับตัวของบุคคลนั้น ๆ ในช่วงก่อนมีมาน้อยเพียงใด ก็จะช่วยทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นใหม่ในปัจจุบันได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมได้มากหรือน้อยตามไปด้วย พัฒนาการ 8 ขั้นตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน หรือเดิมเรียกว่า พัฒนาการทางสังคมอารมณ์ ขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 เป็นขั้นของการสะสมประสบการณ์ในการแก้ปัญหาและการปรับตัวเพื่อการเกิดเอกลักษณ์แห่งตนในขั้น 5 ส่วนขั้นที่ 6 ถึงขั้นที่ 8 เป็นขั้นของการนำเอาสถานภาพของการบรรลุเอกลักษณ์แห่งตนไปใช้ การไม่บรรลุเอกลักษณ์แห่งตนในขั้นที่ 5 แสดงถึงความล้มเหลวในการปรับตัวในขั้นต้นๆ ของบุคคล ซึ่งจะส่งผลให้เขาปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ไม่มากเท่าที่ควรเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และมีความมีเอกลักษณ์หรือความสับสนในเอกลักษณ์ (Identity Achievement VS. Identity Diffusion) การสร้างเอกลักษณ์แห่งตนในบุคคลแต่ละคนนั้นเริ่มมาตั้งแต่เด็กและจะเป็นกระบวนการที่เกิดติดต่อกันไปตลอดชีวิต โดยการที่เด็กสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้และพัฒนาทักษะเฉพาะตนขึ้นตั้งแต่อายุ 6 ขวบเป็นต้นมา เอกลักษณ์ของบุคคลมีจุดกำเนิดจากสองแหล่ง แหล่งแรกคือความสามารถของบุคคล วัยรุ่นจะคิดว่าตนแตกต่างจากคนอื่น เพราะตนสามารถจะทำบางสิ่งได้ในขณะที่คนส่วนใหญ่ทำไม่ได้ในช่วงหนึ่งๆ ของชีวิตความสามารถของวัยรุ่นอาจเปลี่ยนแปลงอยู่เสมออีกแห่งหนึ่งที่ได้เอกลักษณ์มา คือ จากการเทียบเคียงและเลียนแบบจากผู้ที่เด็กเลื่อมใสศรัทธา อาจจะเป็นบุคคลหลายๆ คนก็ได้ การสร้างเอกลักษณ์นี้เป็นกระบวนการที่สำคัญ แต่ก็อาจจะมีผลทำให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลได้ในช่วงนี้วัยรุ่นอาจเกิดวิกฤตการณ์ทางเอกลักษณ์ขึ้น เพราะวัยรุ่นจะมีความต้องการ

แปลกใหม่อยู่เสมอ ซึ่งกำลังจะมีบทบาทใหม่ในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่และเป็นสมาชิกของสังคมใหญ่ มีการตัดสินใจว่าตนอยากทำอะไรและอยากเป็นอะไรเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

จากทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของบุคคลนั้นเป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด เพราะในแต่ละช่วงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันกับ ประสบการณ์ที่ผ่านการเรียนรู้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดการรับรู้และได้มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในแต่ละช่วงวัย การปรับตัวจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัย

2.1 การปรับตัวด้านการเรียน

สุรียัน อ้นทองทิม, ภูกิจ เล้าจรรย์กุล, ศศิวิมล พจน์พานิชพงศ์ และชลิตตาภรณ์ ดวงดีป (2560) พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 บางส่วนมีความคิดที่จะศึกษามหาลัยของเอกชนมากขึ้นเพื่อเป็นอีกทางเลือกของการศึกษา โดยเลือกเรียนในคณะที่ตนเองสนใจโดยไม่ค่อยสนใจว่าจะเป็นมหาลัยของรัฐหรือเอกชน ทั้งนี้ระบบการศึกษาในปัจจุบันนี้ได้เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีความกล้าแสดงออกกล้าซักกล้าถามเมื่อนักศึกษามีข้อสงสัยจึงต้องกล้าที่จะซักถามมีการทบทวนบทเรียนที่เรียนมาและนักศึกษาก็ทำงานตามที่อาจารย์มอบหมายเสร็จทันเวลาอีกทั้งระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษายังส่งเสริมให้นักศึกษามีอิสระทางความคิดอีกด้วย

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) กล่าวว่า การปรับตัวด้านการเรียน มีความสำคัญต่อการเรียนมาก เพราะเนื่องมาจากกระบวนการเรียนการสอนที่นิสิตต้องมีการปรับตัวจากการสอนแบบระดับมัธยมมาเป็นระดับอุดมศึกษา หากนิสิตสามารถปรับตัวด้านการเรียนได้ดี ย่อมประสบความสำเร็จในด้านการเรียนที่ดี

อัจฉราพรรณ กันสุยะ และจิราภรณ์ เรืองยิ่ง (2565) การปรับตัวทางด้านการเรียนของนักศึกษาเกิดขึ้นในทุกช่วงของการเรียนระดับอุดมศึกษาโดยเฉพาะช่วงปีแรกของการเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยอาจเนื่องจากการที่นักศึกษาต้องพบวิธีการเรียนการสอนที่ต่างจากเดิมสภาพแวดล้อมหลักสูตรการเรียนการสอนอาจารย์ผู้สอนการเข้าร่วมกิจกรรมรวมถึงการอยู่ร่วมกับสังคมกลุ่มเพื่อนในมหาวิทยาลัยนักศึกษาจะต้องรู้จักแบ่งเวลาและรับผิดชอบตนเองหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้อาจส่งผลกระทบต่อผลการเรียนและตกออกกลางคันได้

สรุปการปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่บุคคลมีความตั้งใจฟังอาจารย์อธิบายตลอดชั่วโมงเรียน รู้จักซักถามเมื่อเกิดความไม่เข้าใจ รู้จักบันทึกสรุปใจความสำคัญมีเอกสารในการเรียนพร้อมไม่ทำกิจกรรมอื่นในขณะที่เรียน ศึกษาวิชาเรียนมาล่วงหน้าหรือค้นคว้ามาก่อนเข้าเรียน มีความตั้งใจทำงานตามที่ได้รับมอบหมายและส่งงานตรงตามกำหนดเวลา สามารถนำความรู้ที่ได้จากการเรียนไปใช้ประโยชน์ได้ รู้จักแบ่งเวลาระหว่างการเรียนและการทำกิจกรรม มีความพอใจในสาขาที่เรียนและมีความมุ่งมั่นจะเรียนให้สำเร็จ

2.2 การปรับตัวด้านผู้สอน

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) กล่าวถึงด้านการเรียนการสอนว่า ความสัมพันธ์ที่ีระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับนิสิตจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ซึ่งผู้สอนจะต้องมีวิธีการสอนที่เป็นกันเอง เข้าใจและยอมรับนิสิตที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้การสื่อสารที่ีระหว่างอาจารย์ผู้สอนก็จะทำให้นิสิตเข้าใจได้ง่ายมีส่วนช่วยในการพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้น และจะส่งผลให้นิสิตรู้คุณค่าในตัวเอง สามารถพัฒนาและช่วยเหลือตนเองได้

กนต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี พบว่าสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มาศึกษาต่อด้านการพยาบาลที่มีการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่ต้องทำต่อมนุษย์ นักศึกษาย่อมต้องมีความกลัว ถ้าสัมพันธ์ภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์เป็นไปในทางที่ดี นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการยอมรับนักศึกษามีความกล้าที่จะให้การพยาบาลผู้ป่วยมากขึ้นก็จะส่งผลให้นักศึกษามีการปรับตัวได้ดีขึ้น

พระมหามนตรี สามารตไทย (2548) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง ด้านผู้สอน พบว่า พระนิสิตมีการปรับตัวในระดับมาก ส่วน จีระ ทองเหลือ (2549) กล่าวถึงปัญหาด้านการเรียน พบว่านักศึกษาใหม่ต้องกังวลกับเรื่องของการเรียนมาก ทั้งเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงไป นักศึกษาบางคนจด Lecture ไม่เป็นบางคนไม่คุ้นเคยกับการฟังบรรยายแล้วต้องสรุปประเด็นไม่คุ้นเคยกับการสอนในมหาวิทยาลัยนักศึกษบางคนกังวลกับการสอบและวิธีการสอบที่เปลี่ยนแปลงไป และนักศึกษาบางคนอาจจะติดรูปแบบการเรียนที่มีอาจารย์คอยบอกจุดและคอยดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด แต่การเรียนในมหาวิทยาลัยจะต้องพึ่งตนเองมากขึ้นและมีการแข่งขันกันมากขึ้น รวมทั้งนักศึกษบางคนก็กังวลกับผลการเรียนที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากมหาวิทยาลัยมีระบบรีไทร์ ความกังวลในเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างจากเดิมมีมากขึ้น รวมทั้งปัญหาความยากของเนื้อหาวิชาย่อมเพิ่มขึ้นตามลำดับ

Langford (1968, อ้างถึงใน จินดา ลาโพธิ์, 2563) กล่าวว่าการสอนคือกิจกรรมที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลคนหนึ่งยอมรับผิดชอบเกี่ยวกับการเรียนรู้ของบุคคลอีกคนหนึ่ง (การสอนจึงเป็นกิจกรรมที่ครูกระทำเพื่อให้นักเรียนเกิดการ เรียนรู้) ในหนังสือ Dictionary of Education ได้ให้ความหมายของการสอนไว้ดังนี้

1. การสอนในระดับแคบ หมายถึง วิธีการที่ครูถ่ายทอดความรู้ อบรมนักเรียนให้มีความรู้ ความคิดเจตคติและทักษะดังที่จุดประสงค์การศึกษาได้ระบุไว้

2. การสอนในระดับกว้าง หมายถึง การกระทำและการดำเนินการด้านต่าง ๆ ของครู ภายใต้สภาพการณ์การเรียนการสอน ซึ่งประกอบด้วย

- 2.1 การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างครูกับนักเรียน

- 2.2 กระบวนการตัดสินใจและวางแผนก่อนสอน ซึ่งได้แก่ การวางแผนการสอน การสอน จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ด้านผู้สอนจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีการปรับตัวเมื่อเข้ามาศึกษา

สรุปผลการปรับตัวด้านการสอน หมายถึง ผู้สอนที่มีการหลักการสอน มีความรู้และมีทักษะจะช่วยให้ผู้เรียนเรียนอย่างมีความหมาย มีคุณค่าประหยัดเวลาและไม่สูญเปล่า ดังนั้นผู้สอนจึงควรมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการเรียนการสอนทั้งความหมายลักษณะ องค์ประกอบ หลักการสอน หลักการเรียนรู้ ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างหลักการสอนกับหลักการเรียนรู้

2.3 การปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน

ฐิระ ทองเหลือ (2549) ได้กล่าวถึงปัญหาด้านการปรับตัวเข้ากับเพื่อนว่าการปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ถือเป็นเรื่องยากยิ่งสำหรับนักศึกษา เพราะต่างคนก็มาจากต่างถิ่นต่างที่ ได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันไปทำให้ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อนจึงเป็นปัญหาหนึ่งที่นักศึกษาต้องพบต้องเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

อรอนงค์ นิยมธรรม, มาลา เทพมณี และวรเกียรติ ทองไทย (2560) กล่าวว่า นักศึกษาที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ดีมีเพื่อนรักใคร่ชอบพอ เป็นที่ยอมรับของเพื่อน มีเพื่อนที่พร้อมจะช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาการเรียนหรือปัญหาส่วนตัวสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนได้จะทำให้สามารถเรียนได้ดีและมีความสุขในการเรียน ส่งผลให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดี

Feldman and Newcomb (1994, อ้างถึงใน นิรมล สุวรรณโคตร, 2553) ได้สรุปความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อนักศึกษาไว้ว่า เพื่อนสามารถให้กำลังใจในเรื่องทั่วไป ซึ่งไม่สามารถหาได้จากอาจารย์ในชั้นเรียนเพื่อนร่วมกลุ่มสามารถช่วยเหลือเกื้อหนุนในด้านการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนและวิชาการได้กลุ่มเพื่อนสามารถช่วยทำให้นักศึกษามีความมั่นใจและพอใจในตนเองยิ่งขึ้นและเพื่อนยังช่วยทำหน้าที่ในการเข้าสังคมแก่นักศึกษา อีกทั้งช่วยในการสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัว ซึ่งจะส่งผลในการช่วยเหลือกันในระหว่างการทำงานได้

ลักษณะของการปรับตัวด้านสังคมนี้ สรุปได้ว่าการปฏิบัติตนให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดีมีสัมพันธภาพในสังคมอย่างเหมาะสมจะมีส่วนช่วยลดความขัดแย้ง ลดความเครียดหรือความวิตกกังวลของนักศึกษาหากนักศึกษาปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อนได้ จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ และส่งผลดีในด้านการเรียนการทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันกับผู้อื่นได้

Mackinney (1966, อ้างถึงใน นันทิชา บุญละเอียด, 2554) กล่าวถึงลักษณะที่แสดงออกถึงความยุ่งยากในการปรับตัวทางสังคมของเด็กวัยรุ่น ดังนี้

1. พูดติดอ่าง
2. มีความรู้สึกที่ตนมีปมด้อย
3. มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย
4. ชอบปฏิเสธคำขอร้องจากคนอื่น
5. เคร่งขรึม จริงจัง ไม่ชอบพูดล้อเล่น
6. ไม่มีความมั่นคงทางอารมณ์หวั่นไหวง่าย
7. ชอบแยกตัวอยู่ในโลกของตนเอง ไม่สนใจโลกภายนอก

8. ปฏิบัติตนตามความเคยชิน ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่รู้จักยืดหยุ่น

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตนให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี มีความสัมพันธ์ภาพในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีส่วนช่วยลดความขัดแย้งและความเครียด หรือความวิตกกังวลของนักศึกษาในกลุ่มเพื่อนได้ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคม และส่งผลดีในด้านการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ

2.4. การปรับตัวด้านสภาพแวดล้อม

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (2559) ให้ความหมายคำว่า สิ่งแวดล้อมไว้ว่าสิ่งแวดล้อมคือ ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมคือจับต้องและมองเห็นได้และนามธรรมคือสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เช่นวัฒนธรรม แบบแผน ประเพณี ความเชื่อ ซึ่งมีอิทธิพลเกี่ยวโยงถึงกันเป็นปัจจัยในการเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ผลกระทบจากปัจจัยหนึ่ง จะมีส่วนเสริมสร้างหรือทำลายอีกส่วนหนึ่งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สิ่งแวดล้อมจึงเป็นวงจร และวัฏจักรที่เกี่ยวข้องไปทั้งระบบ อย่างไรก็ตามสิ่งแวดล้อมอาจแบ่งออกเป็นลักษณะกว้าง ๆ ได้ 2 ส่วน คือ สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา ดิน น้ำ อากาศ แร่ธาตุ กับสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น สิ่งก่อสร้าง โบราณสถาน ศิลปกรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม

ปัทมาภรณ์ ธรรมทัต (2542) กล่าวถึงการปรับตัวว่าในชีวิตประจำวันของมนุษย์เผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคลหรือจากสภาพธรรมชาติที่อยู่รอบๆตัวสิ่งทีกล่าวนี้จะรบกวนดุลยภาพของบุคคลที่เป็นเหตุให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงของชีวิต หากไม่มีการปรับตัวจะทำให้เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง วิตกกังวล เป็นผลให้บุคคลมีความตึงเครียดทางจิตใจและอารมณ์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ มนุษย์จึงจำเป็นต้องหาทางออก หรือหาวิธีแก้ปัญหาเรียกว่ากระบวนการปรับตัว

สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรเมธ (2545) ได้กล่าวถึงตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีพบว่า ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสุขภาพจิตได้แก่ ด้านความรู้สึนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรม การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม ด้านอาคารสถานที่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ด้านความสามารถทางการศึกษาและด้านสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัวส่วน อมรรัตน์ หอมชื่น (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนบริหารธุรกิจและพาณิชย์การ เขตบางเขนกรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดีจะสามารถปรับตัวได้ดี ทั้งนี้เพราะการที่ห้องเรียนมีความเหมาะสมกับจำนวนนักศึกษา โต๊ะเก้าอี้เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษาทำให้นักศึกษามีความพร้อมที่จะเรียน

ศักดินา บุญเปี่ยม และภารดี มหาจันทร์ (2555) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวทางวัฒนธรรมว่ามีความสัมพันธ์กับทางด้านจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเนื่องจากเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ ของอัตลักษณ์เดิมไปสู่อัตลักษณ์ใหม่กล่าวคือการทำที่บุคคลต้องเข้าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีวัฒนธรรมเปลี่ยนไปจากเดิมหรือเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ เป็นเหตุให้บุคคลเกิดความตึงเครียดและส่งผล

กระทบต่ออาการทางจิตใจและร่างกายได้อีกนัยหนึ่ง นั่นคือการเกิดสภาวะตื่นตระหนกทางวัฒนธรรม (Culture Shock) เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคย สัญลักษณ์ต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลนั้นรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อต้องอยู่ในสถานที่ใหม่หรือวัฒนธรรมใหม่

สรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมมีความสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษาเพราะจะส่งผลต่อการเรียน และเป็นแรงจูงใจในการที่อยากเข้ามาในสถานศึกษา รวมทั้งยังส่งผลถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาอีกด้วย

2.5 การปรับตัวด้านกิจกรรม

อรอนงค์ นิยมธรรม มาลา เทพมณี และวรเกียรติ ทองไทย (2560) กล่าวว่า นักศึกษายังต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็นกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนดและกิจกรรมที่นักศึกษาสามารถเข้าร่วมตามความสนใจหรือตามความถนัดซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างความสามัคคีระหว่างกลุ่ม อีกทั้งยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนที่สำคัญ

ฐิระ ทองเหลือ (2549) กล่าวว่าช่วงการเปิดเรียนใหม่เป็นช่วงที่นักศึกษาใหม่ต้องเผชิญกับการปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมใหม่ รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ๆ จึงทำให้เป็นช่วงที่นักศึกษาต้องอยู่ในภาวะความกดดันและก่อให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้หากการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เช่น กิจกรรมที่มีการบังคับจิตใจ บังคับขู่เข็ญการทำกิจกรรมที่ล่อแหลมต่อการทำร้ายร่างกายและจิตใจ ก็อาจส่งผลให้นักศึกษาใหม่อยู่ในภาวะที่กดดันและเครียดได้ที่สำคัญคือจะส่งผลต่อการเรียน การใช้ชีวิตทำให้นักศึกษาบางรายถึงกับลาออกด้วยปัญหาที่กล่าวมาซึ่งปัญหาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมถือว่าเป็นประการหนึ่งส่งผลให้นักศึกษามีความวิตกกังวล นักศึกษาบางรายไม่ค่อยคุ้นเคยกับการทำกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมของนักศึกษาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้และเราจะพบเสมอว่านักศึกษาบางรายไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น นักศึกษาบางรายไม่ชอบทำกิจกรรม หรือแม้กระทั่งบางรายกลัวที่จะทำกิจกรรม

สุรียัน อ้นทองทิม, ภูกิจ เล้าจิริณกุล, ศศิวิมล พจน์พาณิชย์พงศ์ และชลิตตาภรณ์ ดวงดีบ (2560) ได้กล่าวถึงการปรับตัวด้านกิจกรรมว่า นักศึกษาทุกคนมักจะชอบเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งถ้ามีเวลาว่างจากการเรียนก็มักจะชวนเพื่อน ๆ เข้าร่วมกิจกรรมเพราะคิดว่ากิจกรรมได้สร้างประสบการณ์ให้กับการใช้ชีวิต นักศึกษาในขณะที่อยู่ในมหาวิทยาลัยได้ในบางกิจกรรมส่งผลต่อการเรียน เช่น กิจกรรมที่เลิกติ๊ก ใช้เวลาทำกิจกรรมนานเกินไป ทำให้นักศึกษาพักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นมาในตอนเช้าจะรู้สึกง่วงนอนในขณะที่เข้าเรียนมีความอ่อนเพลียแต่ส่วนใหญ่กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดให้นักศึกษามีความสนใจและเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่และนักศึกษาหลายคนก็ให้ความสนใจในทุกกิจกรรมและคิดว่าไม่ส่งผลต่อการเรียนมากนัก กลับกันกิจกรรมก็เป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ผ่อนคลายจากการเรียนและเป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน ๆ ต่างสาขาได้อีกด้วย

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ได้กล่าวถึงการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาว่ากิจกรรมนักศึกษาเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ฝึกให้นักศึกษามีความรับผิดชอบและพัฒนา นักศึกษาให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม แต่ก็มีนักศึกษาบางส่วนมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในการเข้าร่วม กิจกรรมโดยการปรับตัวด้านกิจกรรมมีผลกระทบต่อการเรียน เนื่องจากนักศึกษาบางส่วนแบ่งเวลาไม่เหมาะสมซึ่งนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการปรับตัวได้ดีกว่า

สรุปการปรับตัวด้านกิจกรรม คือกิจกรรมมีข้อดีในเรื่องของการได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนที่สำคัญ ทั้งนี้กิจกรรมยังช่วยส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เป็นผลให้แต่ละคนสามารถพัฒนาการเรียนทางวิชาการรวม ไปถึงทักษะทางสังคม อารมณ์ ร่างกาย จิตใจ บุคลิกภาพ วุฒิภาวะสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงเน้นศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านเพื่อน ด้านกิจกรรม เพราะนักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในวิทยาลัยมีความแตกต่างกัน การที่นักศึกษาได้เข้ามาใช้ชีวิตในรั้ววิทยาลัย นักศึกษาจะต้องพบวิธีการเรียนการสอนที่ต่างจากเดิม สภาพแวดล้อม หลักสูตรอาจารย์ การเข้าร่วมกิจกรรม รวมไปถึงการอยู่ร่วมกับสังคมกลุ่มเพื่อนใน วิทยาลัย นักศึกษาจะต้องรู้จักแบ่งเวลาและรับผิดชอบต่อตนเอง ซึ่งนักศึกษาบางคนต้องพบกับปัญหาเข้า เรียนไม่ทันบ้างจذبบรรยายไม่ทันบ้าง อาจารย์สอนเร็วบ้าง นอกจากนี้ยังต้องทำกิจกรรมที่ทางวิทยาลัย และรุ่นพี่จัด และต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของทางวิทยาลัยเพื่อฝึกฝนให้นักศึกษาเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถต่อไปดังนั้นเมื่อเข้ามาศึกษาต้องมีการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน

3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา

3.1 แนวคิดและทฤษฎีความฉลาดทางอารมณ์

รัน ธีรบุญ (2559) ความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัว เมื่อนักศึกษาเริ่มตระหนักในเรื่องของการประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เช่นการทำงาน การศึกษา และการดำรงชีวิตจะต้องอาศัย องค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์เพราะจะช่วยให้นักศึกษาเรียนรู้เรื่องอารมณ์ เข้าใจและจัดการ กับอารมณ์ของตนเองได้ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาและผู้อื่น มีผลต่อการดำรงชีวิตในสังคมของ นักศึกษาเอง สามารถยังรู้ถึงความรู้สึกของผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตลอดจนสร้างแรงจูงใจที่จะ กระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถให้กำลังใจตนเองในการที่จะเผชิญข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างไม่ คับข้องใจสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งต้องมีการปรับตัวด้านความฉลาดทางอารมณ์ ที่นับว่ามีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตที่จะต้องอยู่ร่วมกับบุคคลในสังคมและการมีเป้าหมายที่จะประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ได้ดีเมื่อเราสามารถปรับตัว นั่นก็หมายถึงเราจะรู้สึกสะดวกน้อยมาก เมื่อเกิด เหตุการณ์ไม่คาดฝัน การควบคุมอารมณ์ตนเองก็จะทำได้ดีขึ้นไปด้วย เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น เราจะดำรงด้วย ความไม่ป็นป่วนใจ และจะสามารถก้าวข้ามไปสู่ทางออกได้อย่างรวดเร็วอย่างมีมุมมองในเชิงบวกความ ฉลาดทางอารมณ์ จึงเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้เรายังคงมีสติและสมาธิ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

วัลย์พร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์, และชนะศึก นิชานนท์ (2564) กล่าวถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่าเป็นความสามารถอีกส่วนหนึ่งของมนุษย์ที่สำคัญมากเนื่องจากบุคคลในองค์กรใดก็ตามมีความฉลาดทางอารมณ์ย่อมก่อให้เกิดความร่วมมือและส่งผลดีต่อองค์กร ทำให้องค์กรสามารถเจริญเติบโตได้อย่างมั่นคงและมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังส่งผลดีต่อตนเองต่อคนรอบข้างและต่อสังคมส่วนรวมทำให้ตัวเองมีความสุขรู้จักจัดการกับอารมณ์ตนเอง แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยสติ รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น สามารถสร้างประโยชน์ให้กับตนเอง ผู้อื่นและสังคมได้อย่างสร้างสรรค์ผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ ได้อธิบายไว้ ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ โดยระบุถึงปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. ความดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม รู้อารมณ์และความต้องการของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และความต้องการได้ และแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความสามารถในการเห็นใจผู้อื่นใส่ใจผู้อื่นเข้าใจและยอมรับผู้อื่นแสดงความคิดเห็นอย่างเหมาะสม มีความสามารถในการแสดงความรักรับผิดชอบรู้จักการให้ รู้จักการรับรู้จักรับผิด รู้จักให้อภัยและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

2. เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเองรู้จักศักยภาพของตนเองสร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย มีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหารับรู้และเข้าใจปัญหามีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสมมีความยืดหยุ่น มีความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นรู้จักการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมและแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

3. สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ มีความภูมิใจในตนเองเห็นคุณค่าในตนเองเชื่อมั่นในตนเองรู้จักมองโลกในแง่ดีมีอารมณ์ขันพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่บนความสงบทางใจมีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุขรู้จักผ่อนคลาย

Mayer and Salovey (1997, อ้างถึงใน วินิทราน นวลละออง, 2555) ได้ให้ความหมายว่า ความฉลาดทางอารมณ์เป็นทักษะทางอารมณ์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ตลอดชีวิต การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จึงเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่ควรปลูกฝังให้เกิดขึ้นโดยเฉพาะกับวัยรุ่นโดยเฉพาะในช่วง 13 - 21 ปี เพราะเป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากที่สุด ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หากได้รับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์จนสามารถเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รู้จักควบคุมแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขก็จะสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

วรวิมล เจริญวุฒิวินยา (2546) กล่าวว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยนั้น นอกจากต้องเป็นบุคคลที่มีภูมิรู้ในสาขาวิชาที่ตนศึกษาแล้ว ยังต้องมีความมั่นคงในอารมณ์ รู้จักตนเอง เข้าใจผู้อื่น มีความอดทนอดกลั้นต่อสภาพการณ์ต่าง ๆ สามารถเผชิญกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

อยู่เสมอและต้องมีมนุษยสัมพันธ์ดี สอดคล้องกับเจตนาธรรมของการศึกษาปัจจุบันที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม คือ สมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคมในทุกระดับการจัดการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองตามเป้าหมายและมีความสุขในการดำเนินชีวิต

หลักการวัดแนวทางการประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การวัดและประเมินความฉลาดทางอารมณ์หรือเชาว์ทางอารมณ์จะเน้นวัดและประเมินตามโครงสร้างของเชาว์ทางอารมณ์ที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ความสามารถในการตระหนักรู้ การแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมความสามารถทางสังคมในการสร้างและรักษาสัมพันธภาพและความสามารถด้านการปรับตัวทางอารมณ์

วิระวัฒน์ ปันนิตานัย (2542) ได้เสนอหลักการวัดและประเมินเชาว์ทางอารมณ์ มี 2 ลักษณะคือ

1. การใช้เครื่องมือที่เป็นปรนัย เช่น แบบทดสอบ แบบสอบถาม และแบบประเมิน
2. การให้รายงานหรือแสดงความรู้สึก เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การรายงานตนเองโดยการเขียนบันทึก การรายงานความรู้สึกจากสิ่งเร้าต่าง ๆ

การเสนอแนวทางการประเมินเชาว์ทางอารมณ์มีรูปแบบ และการประเมินรูปแบบ ได้แก่

1. การประเมินด้านแรงจูงใจภายใน เป็นการประเมินแรงจูงใจที่ผลักดันบุคคลให้แสดงพฤติกรรมเกิดความรู้สึก หรือภาวะอารมณ์เช่นนั้น เช่น การเขียนความเรียง การตอบข้อความให้สมบูรณ์ การเขียนบันทึกประจำวัน
2. การใช้เทคนิคเหตุการณ์สำคัญหรือกรณีเหตุการณ์ เป็นการวิเคราะห์พฤติกรรมในเชิงคุณภาพ โดยให้ผู้เล่าบรรยายหรือเขียนเล่าถึงเหตุการณ์ที่บ่งชี้ถึงความคิด ความรู้สึก
3. การใช้สถานการณ์จำลอง เป็นการกำหนดเหตุการณ์ขึ้นให้สมจริงใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เป็นสิ่งเร้า
4. การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ที่มีความยืดหยุ่นให้อิสระแก่ผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ เป็นการเริ่มการสนทนาในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง
5. การใช้แบบทดสอบที่มีความปรนัย การให้รายงานตนเองและแบบวัดเชิงอัตวิสัยจะมีแบบวัดต่าง ๆ เช่น

5.1 Trait Meta-Mood Scale ของ สโลเวย์

5.2 Toronto Alexithymia Scale ของแบกบาย เทย์เลอร์

5.3 Emotional Control Questionnaire ของโรเจอร์ และนาจาเรียน

5.4 แบบประเมินการแสดงความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่เอื้ออาทรผู้อื่นของแมคราเบียน และเอฟส์ไตัน

5.5 แบบทดสอบเชาว์ทางอารมณ์ ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่

แบบที่ 1 EQ Map ของคูเปอร์และสวาฟ

แบบที่ 2 Bar-on Emotional Intelligence Inventory ของ บาร์ออน

แบบที่ 3 Emotional IQ Test ของ สโลเวย์ และเมเยอร์

แบบที่ 4 Weisinger' s EQ Instrument ของ เวสซิงเจอร์

แบบที่ 5 EQ Test ของ ชัทท์ และคณะ

แบบที่ 6 EQ Test ของ โกลแมน

แบบที่ 7 EQ Emotion Perception Test ของ เมเยอร์ ดิพานโล และสโลเวย์

5.6 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประกอบด้วย

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์เด็กอายุ 3-5 ปี และ 6-7 ปี

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย 12-60 ปี

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่ 18-60 ปี

สรุปว่าความฉลาดทางอารมณ์คือ การที่เราสามารถเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกและความต้องการในชีวิตของตนเองและผู้อื่น สามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม เมื่อมีปัญหาสามารถปรับตัวแก้ไขจัดการให้ผ่านพ้นไปได้ทั้งปัญหาความเครียดในใจ หรือปัญหาที่เกิดจากการขัดแย้งกับผู้อื่น โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับประชาชนไทย 12-60 ปี เนื่องจาก กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 18-19 ปี และให้ความสำคัญกับการเป็นคนดี มีความสามารถในการปรับตัวและการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มากกว่าเน้นการแข่งขัน

3.2 แนวคิดและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง แต่จะแสดงออกมาในรูปของทัศนคติที่คนคนนั้นมีต่อตนเอง ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องปฏิสัมพันธ์เชิงประเมิณกับผู้อื่นทำให้บุคคลมีมโนภาพหรือความคิดต่อตนเองและเมินมโนภาพเหล่านั้น โดยอาศัยกระบวนการตัดสินคุณค่าของตนจากผลงาน ความสามารถคุณลักษณะต่าง ๆ ตามมาตรฐานของค่านิยมส่วนตนที่พัฒนามาเป็นการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งนักวิชาการได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ดังนี้

Rosenberg (1979, อ้างถึงใน ฐปณีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล, 2544) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นทัศนคติในทางบวกหรือทางลบที่มีต่อตนเอง เป็นทัศนคติทั่วไปของบุคคลที่มีต่อคุณค่าและความสำคัญของตนเอง โดยเสนอโครงสร้างของตัวแปรดังกล่าวว่า เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลหรือเป็นคุณลักษณะแฝงเดียวของบุคคล มีความเป็นหนึ่งเดียวและได้พัฒนาเครื่องมือวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อเช่นเดียวกับที่ อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ (2542) ได้กล่าวถึงการเห็นคุณค่าในตนเองว่าการเห็นคุณค่าในตนเองคือ ทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง มีความเคารพยอมรับในตนเองว่ามีความสำคัญและมีความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ตลอดจนมีความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน

Kaplan (1975, อ้างถึงใน วรวิทย์ เจริญวุฒิวิทยา, 2546) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง คือ ความต้องการส่วนบุคคลต่อความรู้สึกด้านบวก การมองโลกในแง่ดีเกี่ยวกับตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็ลดความรู้ทางด้านลบ เป็นการเพิ่มความรู้สึกนับถือตนเองและควมมีคุณค่า ถ้าความสมดุลอยู่ด้านลบ บุคคลจะรู้สึกต่อต้าน รู้สึกตนเสียหาย และเกลียดตนเอง

Branden (1981, อ้างถึงใน วรวิทย์ เจริญวุฒิวิทยา, 2546) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง นั้นเป็นลักษณะของความเชื่อมั่นและมีความนับถือตนเองอันเกิดจากความเชื่อมั่นในการมีคุณค่าในตนเอง ความมั่นใจความสามารถของตนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

Maslow (1970, อ้างถึงใน วรวิทย์ เจริญวุฒิวิทยา, 2546) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง นั้นเป็นความรู้สึกของบุคคลที่ต้องการให้ตนเองเป็นคนมีประโยชน์และมีคุณค่า ซึ่งความรู้สึกขณะนั้น Maslow เชื่อว่าเป็นลักษณะของความต้องการที่บุคคลทุกคนปรารถนาให้มี จำแนกได้ 2 ประเภท ดังนี้

1. ความต้องการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำให้ตนเองมีความเข้มแข็ง มีความสามารถเพียงพอในการทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญและความเชื่อมั่นในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นมีความเป็นอิสระ และประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

2. ความต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่าของตน เป็นความปรารถนาของบุคคลที่จะทำให้บุคคลอื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้มีชื่อเสียง มีเกียรติ มีตำแหน่ง มีฐานะ มีอำนาจ มีความสำคัญมีศักดิ์ศรีเป็นที่ยอมรับและชื่นชมของผู้อื่น

พรรณราย ทวีระประภา (2548) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ เนื่องจากเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของจิตใจ ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า และสามารถบ่งชี้คุณภาพชีวิตของบุคคลได้ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ บุคคลจะแสดงระดับของการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกันออกมาโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ด้วยลักษณะท่าทาง น้ำเสียง คำพูดและการกระทำบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูงพอจะสามารถสร้างสรรค์ความคิดหรือการกระทำที่จะเผชิญความเครียดต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การเห็นคุณค่าในตนเอง ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัวทางอารมณ์ ทางสังคมและทางการเรียนรู้ เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้ชีวิตที่มีผลต่อความคิด ความปรารถนาค่านิยม อารมณ์ และการตั้งเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลอันมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของเขาจนกระทั่งกลายเป็นลักษณะของบุคลิกภาพตามมา และการประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวทั้งในชีวิตส่วนตัว การศึกษาเล่าเรียนหรือการทำงานในชีวิต ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับ การเห็นคุณค่าในตนเองด้วยเช่นกัน ผู้ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความคาดหวังอย่างเป็นจริงและเป็นไปได้ในความสำเร็จที่จะได้รับ ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะพัฒนาบุคคลไปสู่การเป็นบุคคลที่สมบูรณ์

พระครูนิเวศน์สีลากร (สมพงษ์ ธนะคุณ), พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ (ธานี สุขโชโต) และวรกฤตเถื่อนช้าง (2564) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นพลังสำคัญของชีวิตที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว เป็นความตระหนักในความสามารถของตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง การสร้างแนวคิดและเจตคติต่อชีวิต การทำงานควรเริ่มจากการมองโลกในแง่ดี สร้าง

ความมั่นใจเลื่อมใส ศรัทธา มีความกระตือรือร้น มุ่งมั่น พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือ สนับสนุน มีความมั่นคงทางจิตใจ และมีความจริงใจนอกจากนั้นการปลูกฝังพฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้านจิตวิทยา ได้แก่การยอมรับหลักแห่งความเป็นจริงหลักแห่งการมีใจกล้าพอที่จะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง และการให้ความรักแก่ผู้อื่นโดยมิหวังสิ่งตอบแทน สิ่งเหล่านี้เป็นการสะสมความสามารถที่จะเป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองได้เป็นอย่างดี

อภิวัดน์ แก่นจำปา (2560) กล่าวว่าปัจจัยในการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ ปัจจัยภายใน กล่าวคือ เป็นการที่บุคคลสามารถเห็นคุณค่าในตนเองได้จากความปรารถนาภายในตนเอง และปัจจัยภายนอก กล่าวคือ เป็นการที่สิ่งแวดล้อมภายนอกส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลกล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเรียนรู้ในการปรับตัวทั้งทางด้านอารมณ์และสังคม เพราะการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของการมองชีวิตและการมองตนเอง (Self-Concept) ในภาพรวมตามความคิดและความรู้สึกตามความเป็นจริง การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นสามารถตัดสินและประเมินระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ได้กล่าวคือ เด็กและเยาวชนที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ด้วยความมั่นใจ ยอมรับและสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามที่ตนปรารถนา และสามารถปรับตัวให้ดำรงอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Hamachek (1992, อ้างถึงใน ดวงกมล ทองอยู่, 2557) กล่าวว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองว่าตนเองไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น มีความวิตกกังวลสูงรู้สึกไม่เป็นสุขไม่มีความหมายในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็จะละทิ้งหลีกเลี่ยง การคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น ๆ มักจะคล้ายตามผู้อื่น มีความอายสูง ไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการกลัวการตัดสินของคนอื่นที่มีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองด้อย กลัวการทำให้ผู้อื่นโกรธหวั่นไหวต่ออิทธิพลของสังคม มักจะนำความคิดของบุคคลอื่นมาใส่ใจ มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับไม่ให้ความสนใจและเกิดความรู้เสียใจบ่อย ๆ

สรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเองทางบวก การประเมินความสามารถ ความสำเร็จและคุณค่า โดยแสดงออกในรูปของทัศนคติที่มีต่อตนเอง เป็นความภาคภูมิใจและพอใจในตนเอง นับถือและยอมรับตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า ได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

3.3 แนวคิดและทฤษฎีของการเผชิญปัญหา

สุภาพรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล (2545) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทยในด้านการปรับตัวด้านครอบครัว ด้านความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ และการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่มีการปรับตัวด้านครอบครัวดีกว่า ใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามากกว่า และการใช้การเผชิญ

ปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้น้อยกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม แบบตามใจ และแบบทอดทิ้ง และมีการใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่า มีระดับความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมและทอดทิ้ง และพบอีกว่านักเรียนหญิงใช้การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านักเรียนชาย นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงมีการปรับตัวด้านครอบครัวดีกว่า และใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้น้อยกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ

กรกรวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) ได้ศึกษาการมองโลกแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นิสิตนักศึกษาใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมาก และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้น้อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกันใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 3 แบบไม่แตกต่างกัน นิสิตนักศึกษาหญิงใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่านิสิตนักศึกษาชาย และนิสิตนักศึกษาในสาขาวิชามนุษยศาสตร์ใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงนี้มากกว่านิสิตนักศึกษาในสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ แต่ไม่แตกต่างจากนิสิตนักศึกษาในสาขาวิชาสังคมศาสตร์

การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อจัดการกับปัญหาและความต้องการทั้งจากภายในและภายนอกตนเอง โดยที่บุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามหรือเกินกว่าความสามารถที่ตนจะรับได้ Lazarus and Folman (1984, อ้างถึงใน ไหมไทยไชยพันธ์, 2554) ซึ่งความพยายามในการจัดการกับปัญหาหรือความต้องการนั้น อาจบรรลุผลหรือไม่บรรลุผล อาจสำเร็จหรือล้มเหลวก็ได้ การเผชิญปัญหาเป็นกลไกที่บุคคลใช้เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวน เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

รูปแบบการเผชิญปัญหา Coping Strategies เมื่อปัญหาเกิดขึ้น และไม่ว่าจะได้รับการประเมินว่าเป็นความท้าทาย ความเจ็บปวด การสูญเสีย หรือการคุกคาม บุคคลก็ต้องจัดการกับปัญหาไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง การที่บุคคลดำเนินการกับสถานการณ์มักถูกเรียกว่าการเผชิญปัญหา (Coping) ได้แบ่งรูปแบบของการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา (Problem-focused coping) เป็นกลวิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้เพื่อพยายามแก้ปัญหา อย่างการทำความเข้าใจปัญหาให้ชัดเจน พิจารณาว่าปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน การมองหาทางแก้ปัญหิต่าง ๆ พิจารณาน้ำหนักของข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก และเลือกสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติในการแก้ปัญหา โดยกลวิธีที่ใช้การมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนที่สถานการณ์หรือที่พฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนเอง พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น นอกจากนี้ยังรวมถึงการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การขอความช่วยเหลือจากพ่อแม่ ครู เพื่อน ผู้ใหญ่ ผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้น ๆ และการทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลายจากความเครียดโดยวิธีที่ไม่เป็นโทษด้วย เช่น การฟังเพลง เล่นดนตรี พักผ่อน ออกกำลังกาย เพิ่มทรัพยากรความสุขให้กับตัวเองในการแก้ปัญหา

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion – focused coping) เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางความคิดเพื่อจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ คับข้องใจ ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่าง ๆ กลวิธีที่ใช้ อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับความกำลังใจ การนำเอาความเชื่อทางศาสนามาจัดการกับปัญหา อย่างการสวดมนต์ขอพรการคิดหวังว่าเหตุการณ์จะกลับร้ายกลายเป็นดี จะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น รวมถึงกลวิธีอย่างการหลีกเลี่ยง การลด การหนีห่าง การเลือกสนใจรับรู้ การเปรียบเทียบเชิงบวกหรือคิดถึงคนที่โชคร้ายกว่าตนเองเพื่อให้รู้สึกดีขึ้น และการยึดคุณค่าด้านบวกจากเหตุการณ์ด้านลบ

โดยทั่วไปบุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณี que เห็นว่าตนเองสามารถจะจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นเกินกว่าจะแก้ไขได้ ซึ่งการเผชิญปัญหาที่ให้ผลอย่างดีที่สุด คือการใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบให้ช่วยส่งเสริมซึ่งกันและกัน จะนำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพอย่างไรก็ดี วิธีการเผชิญปัญหาของแต่ละบุคคลก็มีความแตกต่างกันออกไป และจะประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหามากน้อยเพียงใดอยู่กับแหล่งสนับสนุนของบุคคลนั้น ซึ่งมีทั้งที่เป็นแหล่งภายในของบุคคลและแหล่งภายนอกของบุคคล ได้แก่

1. ภาวะสุขภาพและพลังกำลังใจบุคคลที่มีสุขภาพดี มีพลังกำลังใจแข็งแรง ย่อมมีความเข้มแข็งและทนต่อภาวะความเครียดได้มากกว่าบุคคลที่เจ็บป่วย เหนื่อยล้า หรืออยู่ในภาวะอ่อนเพลีย

2. ความเชื่อในทางบวก – มุมมองต่อตนเองในทางบวกเป็นแหล่งทรัพยากรทางจิตใจที่สำคัญอย่างมากต่อการเผชิญปัญหา โดยเป็นรากฐานของความหวังและการสนับสนุนความสามารถในการเผชิญปัญหา ทั้งนี้บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตน หรือเชื่ออำนาจภายในตน มักจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา ส่วนบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตนมักจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์

3. ทักษะในการแก้ปัญหา ประกอบด้วยความสามารถในการค้นหาข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อระบุปัญหาสำหรับการสร้างทางเลือกในการลงมือจัดการปัญหา การชั่งน้ำหนักของแต่ละทางเลือกในการจัดการปัญหา และการเลือกดำเนินการตามแผนการที่เหมาะสม

4. ทักษะด้านสังคม ความสามารถที่จะติดต่อสื่อสารและการปฏิบัติตนกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ทักษะทางสังคมนั้นช่วยการแก้ไขปัญหาในการร่วมมือกับผู้อื่น เพิ่มแนวโน้มของการเข้ามามีส่วนร่วมหรือสนับสนุน และทำให้สามารถควบคุมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้มากยิ่งขึ้น

5. การสนับสนุนทางสังคม การมีบุคคลที่ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ ให้ข้อมูลความรู้ หรือให้การสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม

6. แหล่งทรัพยากรทางด้านวัตถุ การมีเงินทอง สิ่งของ และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ รวมถึงความสามารถที่จะใช้สิ่งเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถช่วยให้เข้าถึงความช่วยเหลือทางกฎหมาย การรักษาพยาบาล การเงิน และตัวผู้เชี่ยวชาญได้มากขึ้น

Frydenberg และ Lewis (1993, อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) ได้แบ่งกลุ่มวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 18 วิธี ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (Solving the Problem หรือ Problem-Focused) ได้แก่ การแสวงหาความเพลิตเพลินเพื่อความผ่อนคลาย การทำงานและสัมฤทธิ์ผล การแก้ปัญหาการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย การคบหาเพื่อนสนิท การแสวงหาการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และการมุ่งเน้นในด้านบวก

กลุ่ม 2 เป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาโดยอาศัยแหล่งสนับสนุนอื่น ๆ (Reference to Others) ได้แก่ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม การแสวงหาการสนับสนุนทางจิตใจ การแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ และการรวมกลุ่มจัดการกับปัญหา

กลุ่ม 3 เป็นการเผชิญปัญหาแบบปัญหา (Non- Productive Coping หรือ Avoidance) ได้แก่ การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การเก็บปัญหาไว้คนเดียว การตำหนิตนเอง การมีความกังวล การไม่รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญกับปัญหา และการลดความตึงเครียด

Harju & Bolen (1998, อ้างถึงใน วราจคณา รัชตะวรรณ, ทศพร ประเสริฐสุข, บุญเชิด ภิญโญ อนันตพงษ์ และนันทนา วงษ์อินทร์, 2554) ได้ศึกษาผลกระทบของการมองโลกในแง่ดี 3 ระดับ โดยใช้แบบวัดแนวทางการดำเนินชีวิต ฉบับปรับปรุง เปรียบเทียบกับการเผชิญปัญหา (Brief COPE) และองค์ประกอบด้านระดับคุณภาพชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 204 คนพบว่าผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพดี และมีระดับคุณภาพชีวิตสูง โดยศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตและใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการกระทำ และการเปลี่ยนมุมมองปัญหาในทางบวก และผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำจะมีความไม่พึงพอใจกับคุณภาพชีวิตของตนทั้งหมด และใช้วิธีการไม่ยุ่งเกี่ยวกับปัญหาและดื่มสุรา อีกทั้งยังพบว่านักศึกษาหญิงที่มีระดับคุณภาพชีวิตสูงจะเผชิญปัญหาโดยการใช้วิธีการแสดงออกทางอารมณ์และการหาที่พึ่งทางศาสนา ส่วนนักศึกษาชายมักใช้การยอมรับและการมีอารมณ์ขัน

Aspinwall & Taylor (1992, อ้างถึงใน วราจคณา รัชตะวรรณ, ทศพร ประเสริฐสุข, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และนันทนา วงษ์อินทร์, 2554) ได้ศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่ใช้การลงมือแก้ปัญหา มากกว่าหลีกเลี่ยงปัญหาจะมีการปรับตัวทางบวกมากขึ้น และยังพบอีกว่า องค์ประกอบด้านลักษณะนิสัย เช่น การมองโลกแง่ดี และการเห็นคุณค่าในตนเองมีอิทธิพลต่อการปรับตัวเนื่องจากส่งผลกระทบต่อวิธีการเผชิญปัญหาที่เลือกใช้

Verma et al (1995, อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) ได้ดำเนินการศึกษาเพื่อตรวจสอบกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาชายจำนวน 120 คน และนิสิตนักศึกษาหญิงจำนวน 85 คน ที่มีอายุ 19-20 ปีจากมหาวิทยาลัยปัญจาบ โดยใช้แบบวัดการเผชิญปัญหา เพื่อจะศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาที่เป็นลักษณะโดยทั่วไป ผลการวิจัยได้อภิปรายจากลักษณะการเผชิญปัญหาที่สำคัญ 4 ลักษณะคือ การแสวงหาความช่วยเหลือ การมุ่งจัดการกับปัญหา การแก้ไขที่อารมณ์ และการหลีกเลี่ยง ข้อค้นพบว่า 1) นิสิตนักศึกษาเผชิญสถานการณ์ยุ่งยากด้วยวิธีการที่รอบคอบ และมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงจากปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิต 2) ความแตกต่างระหว่างเพศพบว่า เพศชายจะใช้เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์หรือยาเป็นบางครั้งเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา และเพศหญิงใช้การอธิษฐานหรือหวังว่าจะดีขึ้น 3) เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาและพยายามที่จะแก้ปัญหาที่นั้นเพศหญิงอารมณ์เสียมากกว่าเพศชาย

สรุปได้ว่าพฤติกรรมการณ์เผชิญปัญหา หมายถึง การพยายามปรับเปลี่ยนด้านพฤติกรรม การเผชิญหน้าหรือ ความคิดเพื่อลดภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้บุคคลปรับสภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ให้เกิดภาวะสมดุล

3.4 แนวคิดและทฤษฎีของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่น่าพึงพอใจ และเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหนักใจ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย หากความเครียดนั้นมีมากและคงอยู่เป็นเวลานาน

วณิ เทศน์ธรรม (2541) กล่าวถึงความเครียดไว้ว่า ความเครียดเป็นกลุ่มอาการที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามหรือข้อเรียกร้องต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งในด้านพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ทำให้บุคคลมีสภาวะเสียสมดุลของร่างกายและจิตใจบุคคลจำเป็น ต้องมีการปรับตัวหรือมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปในรูปแบบต่างๆเพื่อให้สามารถรักษาภาวะสมดุลของตนเองไว้

Farmer, M. E., White, L. R., Brody, J. A., & Bailey, K. R. (1984, อ้างถึงใน อูชากร แซ่เหล่า, 2550) กล่าวถึงความเครียดว่า ความเครียดเป็นระดับความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้อันเนื่องมาจากภาวะการณ์ต่าง ๆ ซึ่งในภาวะการณ์เดียวกันนี้จะทำให้บุคคลมีความเครียดต่างกัน ความเครียดยังแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ความเครียดทางบวกและความเครียดทางลบ

พจนานุกรมฉบับดอร์แลนด์ Dorland, Neuman W.A. (1994, อ้างถึงใน จันทรา อู๋เอ็ง และวรรณกร พลพิชัย, 2561) กล่าวถึงความเครียดว่า หมายถึง ภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดการปรับตัว โดยแสดงออกในลักษณะของความวิตกกังวล ความกลัว ไม่พอใจ รู้สึกเสียใจ เบื่อหน่าย โดยมีสาเหตุจากหลาย ๆ เรื่อง เช่น พ่อแม่หย่าร้างกันหรือแยกกันอยู่ การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเข้าโรงเรียนใหม่ การปรับตัวกับเพื่อน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกต่อความกดดันจากสิ่งแวดล้อม และไม่สามารถต่อสู้กับความกดดันนั้นได้ หากเกิดความเครียดขึ้นกับบุคคลใดแล้ว จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ส่งผลให้เกิดความเสียสมดุลในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

ทฤษฎีความเครียดของ เซลเย่ (Selye, H. Stress Theory)

Selye, H. (1956, อ้างถึงใน จันทรา อู๋เอ็ง และวรรณกร พลพิชัย, 2561) กล่าวว่า ร่างกายได้รับการคุกคามทำให้เกิดความเครียด สิ่งคุกคาม (Stressors) นั้นอาจเป็นไปได้ทั้งสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งอาจทำให้สมดุลของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป โดยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและชีวเคมี

ของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเรียกว่า การปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ระยะเตือน (Alarm reaction stage) คือ ระยะที่เริ่มมีสิ่งมาคุกคามปฏิกิริยาอาการที่จะเกิดขึ้นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ ตั้งแต่เพียงไม่กี่วินาที จนถึง 48 ชั่วโมง ระยะเตือนนี้ยังแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1.1 ระยะตื่นตระหนกตกใจ (Shock phase) ในระยะแรกของการตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของร่างกาย ร่างกายผลิตฮอร์โมนบางอย่างออกมา ซึ่งมีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตลดต่ำ หัวใจอาจหยุดเต้นได้ การเปลี่ยนแปลงระยะนี้ร่างกายไม่พร้อมที่จะมีการปรับตัว และถ้ายังคงดำเนินต่อไปร่างกายจะถูกใช้พลังงานหมดภายใน 24-48 ชั่วโมง นอกจากจะมีกลไกป้องกันตนเอง

1.2 ระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะต้านช็อก ระยะต้านการตื่นตระหนกหรือระยะต้านความรู้สึกตกใจ (Countershock phase) เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มปรับตัวกลับสู่สภาวะสมดุลโดยดึงเอากลไกการต่อสู้ของร่างกายออกมาช่วยเหลือระบบต่างๆของร่างกายเริ่มประสานกันอย่างมีระเบียบ อาการที่ตรวจพบคือ อัตราการเต้นของหัวใจจะแรงและเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วคลื่นไส้อาเจียน ม่านตาขยาย และเหงื่อออกมากผิดปกติ

2. ระยะต่อต้าน (Stage of resistance) คือ ระยะการปรับตัวอย่างเต็มที่ต่อสิ่งที่มาคุกคามโดยใช้วิธีต่าง ๆ ผลที่ตามมาคืออาการจะดีขึ้นหรือหายไป แต่ถ้ายังได้รับสิ่งที่มากระตุ้นก่อให้เกิดความเครียดอยู่ร่างกายก็จะสูญเสียการปรับตัวอีกและเข้าสู่ระยะที่ 3 ต่อไป

3. ระยะหมดกำลัง (Stage of exhaustion) คือ ระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เนื่องจากมีความเครียดสูง มีความรุนแรงและนานเกินไป ร่างกายหมดกำลังอาการต่าง ๆ ที่เกิดในระยะเตือนก็จะกลับมาอีก ถ้าหากไม่ได้รับความช่วยเหลือหรือประคับประคองอย่างเพียงพอกลไกการปรับตัวจะล้มเหลวเกิดโรคและเสียชีวิตในที่สุดการตอบสนองต่อสิ่งเร้าก่อให้เกิดความเครียดในแต่ละบุคคลแตกต่างกันตามปัจจัยเงื่อนไขทั้งภายในและภายนอกของแต่ละบุคคล ปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศกรรมพันธุ์ ส่วนปัจจัยภายนอก เช่น การรักษาด้วยฮอร์โมน ยา และอาหาร

Sexton and Hyland (1979, อ้างถึงใน อารยา จันทูย, 2560) ได้สร้างโมเดลซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการปรับตัว เรียกว่า Stress Adaptation Cycle หรือ S-A Cycle โดยอาศัยแนวคิดพื้นฐานมาจากแนวคิดของ Selye. H ซึ่ง Sexton and Hyland เห็นว่ามนุษย์มีชีวิตรอยู่ในโลก ซึ่งล้อมรอบด้วยความเครียดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น อาหาร อากาศ น้ำ แสงและระดับอารมณ์ของคน ความคงทนของมนุษย์ต่อความเครียดขึ้นอยู่กับธรรมชาติของมนุษย์ เช่น ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด การปรับตัว ระดับพัฒนาการการตอบสนองต่อการเรียนรู้ เป็นต้น เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมนุษย์จะต้องมีการปรับตัว อาจเป็นไปในทางตรงหรือทางอ้อมขึ้นกับความเครียดครั้งแรกที่มนุษย์ประสบ เมื่อมีการปรับตัวโดยตรงจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของร่างกาย และทำให้เกิดความเครียดอันใหม่เกิดขึ้นร่างกายก็ปรับตัวอีกครั้ง และจะเป็นลักษณะเช่นนี้เรื่อยไป

ตามทฤษฎีได้แบ่งระดับการปรับตัวต่อความเครียดออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. การปรับตัวเฉพาะที่ (Local Level) เป็นการปรับตัวเฉพาะต่อสิ่งที่มารบกวน ถ้าไม่ประสบผลสำเร็จก็จะนำไปสู่สภาวะการปรับตัวในระยะต่อไป

2. การปรับตัวในระดับอวัยวะ (Organ Level) เนื่องจากการปรับตัวในทางตรง (Direct Adaptation) ครั้งแรกไม่สามารถกำจัดสิ่งที่มารบกวนได้กระตุ้นให้เกิดความเครียดใหม่ขึ้นมาร่างกายก็พยายามปรับตัวใหม่เพื่อกำจัดความเครียดนี้ เรียกว่าเป็นการปรับตัวทางอ้อม (Indirect Adaptation) ต่อความเครียดอันแรกจากจุดนี้จึงเริ่มต้น S-A Cycle

3. การปรับตัวของร่างกายทั้งตัว (Systemic Level) จะเกิดขึ้นเมื่อการปรับตัวทางตรงในระดับอวัยวะไม่ประสบผลสำเร็จทำให้เกิดความเครียดอันใหม่ขึ้น จึงต้องมีการปรับตัวอีก และเป็นการปรับตัวทางอ้อม (Indirect Adaptation) ที่สัมพันธ์กับความเครียดครั้งแรก ดังนั้น S-A Cycle จะดำเนินต่อไป

Dougan et al. (1986, อ้างถึงใน กนกอร เปรมเดชา, 2559) กล่าวถึงอาการต่าง ๆ ของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ สับสน หลงลืมง่าย เศร้า เบื่อหน่าย
2. ด้านอวัยวะ (Organs) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ ภาวะอาหารปั่นป่วน วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือ นิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พูดระกุกตระกักตามวัยปวดหลัง
4. ด้านพฤติกรรม (Behavior) เช่น ลูกลี้ลুকนอนไม่หลับ ความต้องการทางเพศ ลดลงเดินตัวเกร็ง

4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาของวิทยาลัยเทคนิค

การจัดการศึกษาอาชีวศึกษาตามแผนการพัฒนาการอาชีวศึกษาจังหวัดชายแดนใต้ พ.ศ. 2551 มีดังนี้

1. จุดเริ่มต้นของการจัดการอาชีวศึกษาของเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้ สถาบันการอาชีวศึกษาภาคใต้ ๓ (Institute of Vocational education : Southern 3) เป็นสถาบันอุดมศึกษาในกำกับสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เกิดจากการรวมตัวกันของ วิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคโนโลยีการเกษตรและประมง และวิทยาลัยการอาชีพในกลุ่มจังหวัดภาคใต้ชายแดน สงขลา ปัตตานี สตูล ยะลา เพื่อทำหน้าที่ผลิตปัญญาชนคนอาชีวศึกษา สู่อุตสาหกรรมซึ่งในปัจจุบันถือว่ามีความต้องการสูง และเพิ่มอัตรากำลังคนอาชีวศึกษาให้ได้รับการศึกษาขั้นสูง โดยเปิดทำการสอนในระดับปริญญาตรี (สายปฏิบัติการ) ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) โดยมีศูนย์กลางที่อยู่ภายในวิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จุดเริ่มต้นของการจัดการอาชีวศึกษาของเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นมีความเชื่อมโยงกับความเปลี่ยนแปลงของบริบทของพื้นที่ซึ่งต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความไม่สงบของพื้นที่

ผลของสถานการณ์ดังกล่าวจึงกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้คนในการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพ จุดเริ่มต้นที่สอดคล้องของการจัดการอาชีวศึกษาจึงต้องอาศัยการศึกษาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาบนฐานของความเข้าใจและความหลากหลายทางวัฒนธรรม

2. หลักการจัดการอาชีวศึกษาของเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้หลักการจัดการอาชีวศึกษาของเขตพัฒนาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นอยู่บนพื้นฐานของอัตลักษณ์การจัดการศึกษา เพื่อการมีอาชีพและการมีงานทำให้กับนักเรียนนักศึกษาเยาวชน ประชาชนให้มีมาตรฐานวิชาชีพและสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงานทั้งในประเทศและต่างประเทศ ภูมิภาคอาเซียน โดยเฉพาะกลุ่มประเทศโลกมุสลิม ภายใต้การจัดการศึกษา 3 รูปแบบ คือการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาระบบทวิภาคีที่สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษากำหนดไว้

3. แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาการจัดการอาชีวศึกษาจังหวัดชายแดนภาคใต้ในปัจจุบันจัดให้มีการศึกษาเชิงบูรณาการกับวิถีชีวิตอัตลักษณ์ความหลากหลายทางวัฒนธรรมความต้องการของท้องถิ่นขยายโอกาสการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำตลอดถึงยกระดับคุณภาพการศึกษาอาชีพเพื่อรองรับประชาคมอาเซียนที่สอดคล้องกับกรอบยุทธศาสตร์หลักของแผนปฏิบัติการสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาในการจัดการอาชีวศึกษาให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับสถานการณ์พิเศษในทุกภูมิภาคของประเทศ เพื่อสร้างความเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาคน (ศศิธารา พิชัยชาญณรงค์, 2554) และการปฏิรูปการอาชีวศึกษาตามนโยบายรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ประจำปีงบประมาณ 2558 ทั้ง 10 ข้อคือ

1. เร่งสร้างค่านิยมอาชีวศึกษาปรับภาพลักษณ์และกำหนดมาตรการเพื่อการจูงใจให้ศึกษาในสายอาชีพอาชีวศึกษาเพิ่มมากขึ้น
2. ทบทวนหลักสูตรการเรียนการสอน
3. เร่งทบทวนมาตรการความปลอดภัยในการเดินทาง
4. เร่งดำเนินการตามนโยบายเร่งด่วนของคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้องกับด้านการศึกษาให้เห็นผลในทางปฏิบัติตามเป้าหมายและกรอบระยะเวลาที่กำหนด
5. ยึดหลักการมีส่วนร่วม การกระจายอำนาจและความต้องการของทุกภาคส่วนในสังคมสอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศ
6. การสร้างโอกาสทางการศึกษา ความเท่าเทียมเป็นธรรมและเข้าถึงองค์ความรู้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างต่อเนื่อง
7. การพัฒนาระบบการจัดการศึกษาและการพัฒนาหลักสูตรทางการศึกษา
8. การพัฒนาการศึกษาและสนับสนุนการแก้ไขปัญหาและพัฒนาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้
9. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียนและการดำรงความต่อเนื่องภายหลังจากก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

10. การดำเนินการตามแผนการศึกษาแห่งชาติและการปฏิรูปการศึกษารวมทั้งวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ (2542) ศึกษาเรื่องการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของทุกคณะ ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของทุกคณะ ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลการเรียนของนิสิต ผลการวิจัยพบว่า นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2542 มีความสามารถในการปรับตัวระดับปานกลาง ปัจจัยที่ไม่มีผลต่อการปรับตัวของนิสิตได้แก่เพศ ภูมิฐานะเดิม สถานภาพครอบครัว และรายได้ต่อเดือนของนิสิต การวิเคราะห์การปรับตัวในแต่ละด้าน ได้ผล ดังนี้ การปรับตัวด้านการเรียนพบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้าน สังคมพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดา มีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลพบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา อาชีพของมารดาและสภาพที่อยู่อาศัยของนิสิตมีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านความรู้สึกรู้สึกต่อ สถานศึกษาและการปรับตัวรวมทุกด้าน พบว่า อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว และระดับการศึกษาของบิดามารดา มีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวในแต่ละด้านและการปรับ ตัวรวมทุกด้าน ยกเว้นด้านสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการเรียนเทอมแรกของนิสิต (GPAX) ในระดับ ต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อมูลเบื้องต้นว่า ปัจจัยต่อไปนี้ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร อายุ กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดามารดา และสภาพที่อยู่อาศัย เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ข้อมูล เหล่านี้เป็นประโยชน์ในการค้นหาและให้ความช่วยเหลือนิสิตที่อาจมีปัญหาการปรับตัวระหว่างการศึกษาอยู่ใน มหาวิทยาลัย

เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และเปรียบเทียบการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีภูมิหลังแตกต่างกันในด้านเพศ สาขาวิชา ประเภทของสถานศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นิสิตนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน จำนวนทั้งสิ้น 651 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและแบบวัดการเผชิญปัญหา วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ ค่าสถิติพื้นฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสามทาง และวิเคราะห์เปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของ Dunnett's T3 ผลการวิจัยพบว่า 1. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปรับตัวได้ดีในด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย 2. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยทั่วไปใช้

กลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ โดยใช้องการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามาก ใช้องการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมค่อนข้างมาก และใช้องการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงค่อนข้างน้อย 3. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนสามทางของการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และกลวิธีการเผชิญปัญหาจำแนกตามเพศ สาขาวิชา ประเภทของสถานศึกษา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่มีนัยสำคัญ มีดังนี้ 3.1 นิสิตนักศึกษาหญิงปรับตัวด้านสังคมได้ดีกว่า และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมมากกว่าชาย 3.2 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนปรับตัวด้านการเรียนได้ดีกว่า แต่ปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้น้อยกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3.3 นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ 3.4 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลาง ปรับตัวโดยรวมและปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษา และความมุ่งมั่นในเป้าหมายได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 3.5 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง ปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ 3.6 นิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง ใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

รัตนาภรณ์ ประวัตินวรา (2548) ได้ศึกษาเรื่องสร้างเสริม Self-Esteem ผู้เรียนพร้อมก้าวสู่โลกกว้างของสังคมแห่งการเรียนรู้ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ได้นั้นต้องพัฒนาทักษะสำคัญแห่งอนาคตใหม่ ที่ผู้สอนต้องมีทั้งทักษะและคุณลักษณะที่รองรับเข้าถึงเพื่อสร้างนวัตกรรมบริหารจัดการชั้นเรียนแนวใหม่ โดยมุ่งเน้นกิจกรรมและกระบวนการการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) ของผู้เรียนในอันที่จะพัฒนาสู่เยาวชนยุคใหม่ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนให้สอดคล้องกับหลักการจัดการศึกษาตามมาตรา 22 ที่ว่าการจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ

อุษากร แซ่เหล้า (2550) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า 1) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยและมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง 2) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีรายได้กลุ่มคณะลักษณะการอยู่อาศัยการอบรมเลี้ยงดู มีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน มีความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ สถานภาพสมรสของบิดามารดา บุคลิกภาพ มีความเครียดไม่แตกต่างกัน 3) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีรายได้สถานภาพสมรสของบิดามารดาการอบรมเลี้ยงดู สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนเพศ กลุ่มคณะ ลักษณะการอยู่อาศัย บุคลิกภาพ มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน 4) นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิสริยา ดาราทอง, ณิชธร พิทยรัตน์เสถียร และนภาพร โกมลพันธ์ (2552) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ของนักเรียนอาชีวศึกษากับความฉลาดทางอารมณ์ผลการศึกษา นักเรียน

อาชีวะประเมินตนเองว่ามีพฤติกรรมไม่พึงประสงค์โดยเฉลี่ย 221 เรื่อง (พิสัย 0-12 เรื่อง) ในขณะที่อาจารย์ประเมินว่านักเรียนที่ตนเองดูแลนั้น มีปัญหาพฤติกรรมโดยเฉลี่ย 0.51 เรื่อง (พิสัย 0-9 เรื่อง) การประเมินของอาจารย์และนักเรียนมีความสอดคล้อง (Agreement กันในระดับปานกลาง ($r = 0.223$, $P = 0.01$) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ได้แก่ เพศ สาขาที่เรียน ระดับชั้นปี และเกรดเฉลี่ย การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนอาชีวะพบว่าอยู่ในระดับสูง 3.8% ก่อนข้างสูง 65.3% ปานกลาง 30.2% ก่อนข้างต่ำ 0.7% โดยไม่มีผู้มีระดับความฉลาดทางอารมณ์ในระดับต่ำเลย แม้แต่คนเดียว ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนความฉลาดทางอารมณ์กับจำนวนปัญหาพฤติกรรม ($r = 0.015$, $p = 0.626$) สรุป มีปัจจัยหลายประการที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ในเด็กนักเรียนอาชีวะแต่ไม่พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ด้วย นักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีปัจจัยหลายประการที่สามารถส่งเสริมเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัว โรงเรียน การเรียนการสอน และความสัมพันธ์อันดีกับครูอาจารย์ การแปรผลแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์อาจต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากอคติในกรอบ

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อมและด้านกิจกรรม และ 2) เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิลำเนา ความฉลาดทางอารมณ์ และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 314 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานการทดสอบที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีการของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่านิสิตมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านในระดับมาก 2) นิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 3) นิสิตที่มีภูมิลำเนาในจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดอื่นมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 4) นิสิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน 5) นิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกลุ่มเพื่อนและด้านสภาพแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆไม่พบความแตกต่างและคะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.21, p< .01$) 3.คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.13, p< .05$) 4. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.13, p< .05$) 5. คะแนนความฉลาดทางอารมณ์

มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.28, p<.01$)

ไหมไทย ไชยพันธ์ (2554) การศึกษาเรื่องการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามุสลิมจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ กรณีศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัว ทางวัฒนธรรมและศึกษาปัญหาอุปสรรคของนักศึกษามุสลิมจากสามจังหวัดชายแดนใต้ที่ต้องเผชิญเมื่อมา ศึกษายังมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการสังเกตและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบไปด้วย นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำนวน 13 คน อาจารย์จำนวน 3 คน และเจ้าหน้าที่ดำเนินงานพัฒนานักศึกษาจำนวน 1 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาเพื่อหาข้อสรุปเชิงอุปนัย จากการศึกษาค้นคว้า นักศึกษามุสลิมจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เผชิญกับวัฒนธรรมการดำรงชีวิตที่แตกต่างกันออกไปเมื่อพวกเขาย้ายมาศึกษาต่อในจังหวัดสงขลา นักศึกษามีการปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่ง่ายขึ้น มีความเข้าใจและไม่ขัดกับหลักทางศาสนา ประสบการณ์ส่วนตัวใน วัยเยาว์ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาสามารถปรับตัวได้ดีเมื่อต้องมาอยู่ต่างถิ่น อีกทั้งยังมีการใช้เครือข่ายทางสังคม จากการเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมมุสลิมของมหาวิทยาลัยฯ เป็น หนึ่งในช่องทางในการเรียนรู้ปรับตัว รวมถึงใช้เป็นพื้นที่ต่อรองทางวัฒนธรรม ส่วนอุปสรรคปัญหาสำคัญ ของการปรับตัวคือด้านการเรียนในสาขาวิชาต่าง ๆ ของระดับอุดมศึกษาที่ยากขึ้นและปัญหาของการคบ เพื่อนที่มีความหลากหลาย

พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เฒ่าวัฒนา (2555) ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการทำพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น กล่าวคือ วัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำจะมีโอกาสทำพฤติกรรมเสี่ยงมากกว่าวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับสูง เนื่องจากวัยรุ่นที่มีความฉลาดทางอารมณ์ดี จะสามารถรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถควบคุมอารมณ์มีการคิดพิจารณา และตัดสินใจที่ดีว่าตนเองจะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไรให้มีความเหมาะสมที่สุด แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมวัยรุ่นจะไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ และจะแสดงออกผ่านการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของวัยรุ่น แบ่งได้ 3 ระดับ คือ 1) ปัจจัยระดับบุคคล ได้แก่ เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 2) ปัจจัยระดับครอบครัว ได้แก่ การเลี้ยงดูของครอบครัว และ 3) ปัจจัยระดับสังคม คือ สังคมและวัฒนธรรม ดังนั้น การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ โดยต้องการการมีส่วนร่วมทั้งจากวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม เพื่อช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันและเป็นเกราะป้องกันจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบต่อจิตใจของวัยรุ่น และทำให้เกิดการทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในวัยรุ่นตามมา

ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช (2556) ศึกษาการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลของนิสิตชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 247 คน ที่ศึกษาในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2556 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการอธิบายลักษณะทั่วไปของประชากร ได้แก่ ค่าสัดส่วน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมานในการทดสอบความสัมพันธ์ของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยกับปัจจัยส่วนบุคคล โดยใช้ สถิติ Pearson correlation, Spearman's rho correlation, Independent samples t-test, One way ANOVA และ Simple and Multiple Regression Analysis. ผลการศึกษาพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ และการปรับตัวด้านสังคม ระดับปานกลางค่อนข้างดี และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมายระดับดี ปัจจัยส่วนบุคคลที่ทำนายการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัย โดยพบว่า ปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม ได้แก่ การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับมาก ($p < 0.01$) การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง ($p < 0.05$) อายุ ($p < 0.05$) และผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($p < 0.05$) ปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ ผลการเรียนเฉลี่ยในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ($p < 0.05$) ปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ ได้แก่ อายุ ($p < 0.05$) ปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวด้านสังคม ได้แก่ การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับมาก ($p < 0.01$) การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง ($p < 0.01$) และอายุ ($p < 0.05$) และปัจจัยที่ทำนายการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาและความมุ่งมั่นในเป้าหมาย ได้แก่ การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับมาก ($p < 0.01$) และการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนมหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง ($p < 0.05$) ข้อมูลของการศึกษาคั้งนี้อาจจะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและการพัฒนาให้นิสิตคณะแพทยศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ดี

ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2556) ศึกษาเรื่องปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการปฏิบัติงาน (Work stress) ของบุคคลนั้นมาจากความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) และกลวิธีการเผชิญปัญหา (Coping strategies) กล่าวคือเมื่อบุคคลมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสามารถรับรู้และประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามสภาพความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งที่สามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเองรวมทั้งสามารถนำเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญกับปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เข้ามาคุกคามได้ทำให้บุคคลรู้จักเลือกใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการทาง

ปัญญาและเพื่อมุ่งที่จะควบคุมต่อสู้และจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นอันส่งผลให้ความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคคลค่อยบรรเทาลงและยังคงมีสุขภาพดี

จุฑารัตน์ สเกียรติปัญญา และวิทยา เหมพันธ์ (2556) แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีภาวะเครียดควรเร่งหาทวิวิธี ลดความเครียดให้แก่นักศึกษาที่มีระดับความเครียดรุนแรงและสูง จัดระบบดูแลส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เช่น การจัดให้มีหน่วยบริการให้การปรึกษาของคณะ ในรูปแบบที่ช่วยน้องเพื่อให้ นักศึกษาสามารถเข้าถึงบริการ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่สอดแทรกการผ่อนคลายหรือลดความเครียด เพิ่มศักยภาพอาจารย์ที่ปรึกษาในการใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น จัดกิจกรรมผ่อนคลายสภาพแวดล้อมที่ผ่อนคลาย และกำหนดให้มีระบบคัดกรองและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา ก่อนเข้าเรียน เพื่อลดภาวะเครียดพัฒนาคุณภาพชีวิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้กับนักศึกษาต่อไป

สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า 1.1 ในภาพรวมนักศึกษามีปัญหามากที่สุด คือ ด้านการเรียน 1.2 นักศึกษาเพศชายและเพศหญิง มีปัญหามากที่สุด คือ ด้านการเรียน 1.3 นักศึกษาที่สังกัดสำนักวิชาวิศวกรรมศาสตร์ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร สำนักวิชาแพทยศาสตร์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์สำนักวิชาเทคโนโลยีสังคม และสำนักวิชาวิทยาศาสตร์มีปัญหามากที่สุดด้านการเรียน 1.4 นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมระดับปริญญาตรีทุกระดับมีปัญหา มากที่สุดด้านการเรียน 1.5 นักศึกษาที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยด้วยระบบ แอดมิชชั่น ระบบโควตา โรงเรียน ระบบโควตาจังหวัด ระบบโควตาก็ฬา ระบบโควตาดนตรี และนาฏศิลป์ระบบโควตา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและระบบอื่นๆ เช่น สอบตรง มีปัญหามากที่สุดด้านการเรียน ส่วนระบบ โควตาเด็กดีมีคุณธรรม และระบบโควตา สอน. มีปัญหามากที่สุด คือ ด้านกิจกรรมทางสังคมและ นันทนาการ 2. เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีกับ ปัจจัยส่วนบุคคล เพศ สำนักวิชา ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม และระบบการเข้าศึกษา พบว่า 2.1 นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีปัญหการปรับตัวด้านเพศแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางสังคมมีความแตกต่างกัน อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01

นิลญา อารณกุล (2557) ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์แห่งหนึ่งในประเทศไทย พบว่า ข้อมูลปัญหาการปรับตัว ของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ที่เข้าร่วมการวิจัยนี้ พบว่าระดับปัญหาการปรับตัวในภาพรวมมีค่าเฉลี่ย 1.93 (ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.42) ซึ่งแสดงว่ามีปัญหา การปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ (หรือคิดเป็นร้อยละ 62.7 ของ กลุ่มตัวอย่าง) และมีปัญหาการปรับตัวในด้านย่อยแต่ละด้าน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ ด้านกิจกรรมสังคม และนันทนาการ ด้านสุขภาพและพัฒนาร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว ด้านศีลธรรม จรรยาและศาสนา ด้านบ้านและครอบครัว ด้านการปรับตัวทางเพศ ด้านการเงิน สภาพความเป็นอยู่และการงาน ยกเว้น มีปัญหาการปรับตัวด้านการปรับตัวทางการเรียน ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (คิดเป็นร้อยละ 50.4 โดยมีค่าเฉลี่ย 2.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

0.72) และคะแนนรวมเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวกับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ของคะแนนรวมเฉลี่ยปัญหาการปรับตัวกับเพศ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (GPAX) จำนวนเพื่อนสนิท ที่พักอาศัยปัจจุบัน แหล่งเงินทุน และวิธีการรับเข้าศึกษา

ดวงกมล ทองอยู่ (2557) ศึกษาแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินใจคุณค่าของตนเองและแสดงออกในรูปแบบของทัศนคติที่บุคคลนั้นมีต่อตนเอง การเห็นคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองให้กับวัยรุ่น ซึ่งทฤษฎีทางจิตวิทยาทฤษฎีหนึ่งที่เหมาะจะนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น คือทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองเนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีผลต่อแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีพฤติกรรมกล้าแสดงออกมากกว่าบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนั้น การเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนตามแนวทางทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยใช้แนวทางการเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับวัยรุ่น การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์ จึงสามารถนำมาใช้เป็นแนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นได้

ขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา, นัยนันต์ จิตประพันธ์, พนัสยา วรรณวิไล และเกษศิริรินทร์ ภูเพชร (2559) ได้ศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา ระดับ ปวช. 1 - 3 และ ปวส. 1 - 2 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 314 คน เครื่องมือการวิจัยที่ใช้มี 3 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต (Thai GHQ 28) ของกรมสุขภาพจิต มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.84 และ 3) แบบสอบถามการปรับตัวของ Niramon Suwannakhhot มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.97 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ร้อยละ และค่าไคสแควร์ ผลการวิจัย พบว่า 1) ภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา สงขลา ร้อยละ 86.30 อยู่ในระดับปกติ และร้อยละ 13.70 มีระดับภาวะสุขภาพจิต อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ 2) ระดับการปรับตัวโดยรวม อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านที่มีการปรับตัวระดับมากที่สุด 2 ด้าน คือ ด้านกลุ่มเพื่อน และด้านกิจกรรม สำหรับด้านการเรียน ด้านผู้สอน และด้านสิ่งแวดล้อมมีการปรับตัวในระดับมาก 3) ปัจจัยส่วนบุคคล กับภาวะสุขภาพจิต เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า เพศ มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตด้านอาการทางกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2 = 15.55$, $p = 0.03$) สาขาที่เรียนมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตด้านความบกพร่องทางสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2 = 69.75$, $p = 0.00$) และภูมิลำเนา มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิต ด้านอาการวิตกกังวล การนอนไม่หลับและด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2 = 118.10$, $p = 0.00$ และ 113.50 , $p = 0.01$ ตามลำดับ)*

อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ผู้เขียนหลัก: khwan.sa@hotmail.com 147 Songklanagarind Journal of Nursing Vol. 36 Supplement, September - December 2016 ขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา และคณะ) ปัจจัยส่วนบุคคลกับการปรับตัว เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า เพศและสาขาวิชาที่เรียน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านเพื่อนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2 = 52.51$, $p = 0.00$ และ 416.38 , $p = 0.00$ ตามลำดับ) สถานภาพสมรสของบิดามารดา มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2 = 229.20$, $p = 0.00$) และจำนวนเงินใช้จ่ายต่อเดือน มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($\chi^2 = 65.20$, $p = 0.03$) ดังนั้นสถานศึกษาควรโครงการหรือจัดคลินิกพิเศษด้านสุขภาพจิตเพื่อช่วยเหลือนักศึกษาที่มีเกณฑ์ภาวะสุขภาพจิตผิดปกติ

ชิสัพพัชร์ ชูทอง (2560) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน 4000112 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและแต่ละด้าน และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน (4000112) ประจำปีการศึกษา 2559 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน จำนวน 220 คน ซึ่งมาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (Independent t-test) ค่าแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปกติ (ร้อยละ 58.2) ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมของนักศึกษามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ในปัจจัยดังต่อไปนี้ คือ ชั้นปีที่ศึกษา คณะ สาขาวิชา ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง รูปแบบการเลี้ยงดู ที่พักอาศัย ขณะศึกษา พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ระดับความฉลาดทางอารมณ์โดยรวมและทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางลบกับชั้นปีการศึกษา และระดับความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยที่พักอาศัยขณะศึกษาและพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05

นิลญา อารณกุล และศิริลักษณ์ ศุภปีติพร (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย 150 ราย (ร้อยละ 52.8) และเป็นเพศหญิง 134 ราย (ร้อยละ 47.2) มีอายุเฉลี่ย 19 ปี ส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ (ค่าเฉลี่ย 1.93 จากคะแนนเต็ม 3) มีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ในด้านรวม อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และทำนายปัญหาการปรับตัว คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสามารถทำนาย

ได้ ร้อยละ 36.7 สรุปว่า นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล ส่วนใหญ่มีปัญหาในการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติและความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์และเป็นปัจจัยทำนายปัญหาการปรับตัว

นันทพร กุลชนะธรรมา, อรพินทร์ ชูชม และวิชุดา กิจธรรธรรม (2560) ศึกษาารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลและ2) เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ระหว่างนิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษาหญิงกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งกำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐหรือกำกับของรัฐในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑลรวมถึงพื้นที่ใกล้เคียงด้วยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจำแนกเป็นกลุ่มนิสิตนักศึกษาชายจำนวน 445 คนและกลุ่มนิสิตนักศึกษาหญิงจำนวน 447 คนรวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 892 คนผลการวิจัยพบว่ารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุภายหลังการปรับมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์($\chi^2 = 891.95$, $df = 323$, $p < 0.05$, $SRMR = 0.04$, $RMSEA = 0.04$, $GFI = 0.93$, $CFI = 0.99$, $TLI (NNFI) = 0.99$, $AGFI = 0.92$, $\chi^2/df = 2.76$) โดยตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงในทางบวกต่อการปรับตัวมากที่สุดคือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหารองลงมาคือการสนับสนุนทางสังคมผ่านอินเทอร์เน็ตและความเป็นตัวเองตามลำดับ ส่วนตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลทางตรงในทางลบต่อการปรับตัวคือการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างกลุ่มพบว่า กลุ่มนิสิตนักศึกษาชายมีค่าอิทธิพลของความกดดันด้านการเรียนที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ บุคลิกภาพแบบเข้มแข็งที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ที่ส่งผลต่อการปรับตัวสูงกว่า แต่กลุ่มนิสิตนักศึกษาหญิงมีค่าอิทธิพลของทุนทางสังคมที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาและความเป็นตัวเองที่ส่งผลต่อการปรับตัวสูงกว่า

วรุณี มีมุ่งบุญ (2561) ได้กล่าวว่า ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพ อารมณ์ การค้าเป็นชีวิต ประจำวัน ตลอดจนการรักษาความสัมพันธ์ การเข้าสังคม การแก้ปัญหาในชีวิต การบริหารจัดการเงิน การเรียน การศึกษาและการปรับตัวในมหาวิทยาลัย การขาดแนวทางในการระบายและจัดการความเครียดที่เหมาะสม อาจพัฒนาในระดับที่สูงขึ้น แล้วก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงขึ้นตามลำดับ นักศึกษาในกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติขึ้นไปจึงควรได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วน เพื่อระดับความเครียดลงให้เป็นกลุ่มที่มีความเครียดในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติไม่เครียด

ปาริชาติ ดอนเมือง (2561) ระบุว่าบุคคลกลุ่มนี้จำนวนต้องมีทักษะที่ดีในการปรับตัวและการเผชิญต่อปัญหาและอุปสรรคต่างๆในชีวิตอย่างไรก็ดีหากพิจารณาถึงสภาพปัญหาโดยทั่วไปพบว่าวัยรุ่นกลุ่มนี้จำนวนไม่น้อยยังขาดประสบการณ์ในการใช้ชีวิตหรือทักษะชีวิตดังเห็นได้จากปัญหาที่มักเกิดขึ้นกับ

วัยรุ่นกลุ่มนี้ได้แก่ปัญหาการใช้ความรุนแรงการลาออกกลางคันระหว่างเรียนการสับสนในบทบาทในสังคม การขาดการไตร่ตรองทางความคิดการมีทัศนคติต่อตนเองและสังคมในแง่ลบหรืออคติการติดพนันและยาเสพติดพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

ปาริชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธ์รัตนกุล, ไกรลาศ ดอนชัย และปวันรัตน์ บัวเจริญ (2561) กล่าวว่าเมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษา ตามตัวแปรต่าง ๆ ดังนี้ นักศึกษาที่มีเพศบุคลิกภาพ การอบรมเลี้ยงดู สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างกัน แหล่งเงินทุนมาจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองกองทุน กุยิม (กยศ.)การทำงานหารายได้ลักษณะการอยู่อาศัย และสถานภาพครอบครัวต่างกัน พบว่ามี การปรับตัวไม่แตกต่างกัน สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ .05 พบว่านักศึกษาสาขาวิศวกรรมอุตสาหการมีคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวแตกต่างกับนักศึกษาสาขา วิศวกรรมเครื่องกลและสาขาวิศวกรรมไฟฟ้าส่วนนักศึกษาสาขาวิศวกรรมโยธา และสิ่งแวดล้อมมีคะแนน เฉลี่ยการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

นันทนพ เข้มเพชร (2561) ได้ศึกษาเรื่อง ความสามารถในการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการ ปรับตัวของนิสิตระหว่างนิสิตเพศหญิง และ นิสิตเพศชาย วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัย มหาสารคาม เก็บข้อมูลแบบสอบถามต่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 306 คน วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติพบว่าในภาพรวมแต่ละด้านนิสิตชั้นปีที่1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านสังคม ความสามารถในการปรับตัวด้าน อารมณ์ และความสามารถในการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก ส่วน ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า นิสิตชั้นปีที่1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการปรับตัวของนิสิตระหว่างเพศหญิง และเพศชาย พบว่านิสิตเพศหญิงมีคะแนนการปรับตัวทั้งหมดสูงกว่าเพศชาย นิสิตเพศหญิงเท่ากับ (3.60) นิสิตเพศชายเท่ากับ (3.42) ดังนั้นนิสิตเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวทั้งหมดแตกต่างกัน

คมกริช นันทะโรจพงษ์, ภูธิป มีถาวรกุล, ชีระวัฒน์ จันทิก (2561) ศึกษาการวิเคราะห์ ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการ โครงสร้างพฤติกรรมจัดการ ความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และศึกษาน้ำหนักของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่น ตอนกลางโดยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นตอนกลางในจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 300 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามความสัมพันธ์ 1 Jan.- Apr.2018เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อ พฤติกรรมจัดการความเครียด สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยใช้ดัชนีวัดความกลมกลืน5 ดัชนี ได้แก่ ค่าไคสแควร์ , ค่า GFI , ค่า RMSEA , ค่า NNFI, ค่า CFI และการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) ผลการศึกษาพบว่า ตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรพฤติกรรม การจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง ประกอบด้วย 2 ปัจจัยสำคัญ ได้แก่ ความเครียด และความ

กตตัน โดยที่ความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางจะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดจากความกตตัน และความกตตันมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านบทบาทหน้าที่และปัจจัยสภาพแวดล้อม ซึ่งหากพิจารณาความสอดคล้องกลมกลืนของโมเดลสมการโครงสร้างตัวแปรพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่ามีความสอดคล้องกัน โดยพิจารณาค่าไคสแควร์ (Chi-Square) มีค่าเท่ากับ 60.86 ที่องศาอิสระ (Degree of Freedom) เท่ากับ 47 ระดับความมีนัยสำคัญ (P-Value) เท่ากับ 0.08 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของความคลาดเคลื่อนจากการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เท่ากับ 0.031 ค่าไคสแควร์ (Chi-Square) ต่อองศาอิสระ (Chi-Square df) มีค่าเท่ากับ 1.29 สำหรับการศึกษาให้นักของอิทธิพลทางตรง อิทธิพลทางอ้อม และอิทธิพลรวมของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง พบว่าความเครียดได้รับอิทธิพลรวมสูงสุด รองลงมาคือความกตตัน และพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลางขึ้นอยู่กับความกตตันและความเครียดแต่ละองค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน อยู่ระหว่าง 0.34-0.76 มีความเชื่อมั่น โดยพิจารณาจากค่า R^2 มีค่าการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง

ณัฐธา ธนบัตร และฉัฐวิณี สิทธิศิริอรอด (2562) ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดู และทัศนคติต่อมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงเปรียบเทียบสัมพันธ์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการเปรียบเทียบศึกษาความสัมพันธ์ และค้นหาตัวแปรทำนายการปรับตัวทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยใช้ความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดู และทัศนคติต่อมหาวิทยาลัยในกลุ่มรวมและเมื่อจำแนกตามเพศและกลุ่มสาขาวิชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 320 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ สติติที่ใช้วิเคราะห์ได้แก่ การทดสอบที การทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1. นิสิตหญิงมีการปรับตัวทางสังคมสูงกว่านิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่นิสิตที่อยู่กลุ่มสาขาวิชาที่แตกต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน 2. ความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล และทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางสังคมของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม มีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวทางสังคมของนิสิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3. ความฉลาดทางอารมณ์ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน การอบรมเลี้ยงดูแบบมีเหตุผล การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม และทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย สามารถทำนายการปรับตัวทางสังคมของนิสิตได้ร้อยละ 55.3 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายการปรับตัวทางสังคมของนิสิตได้สูงสุดและรองลงมา ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ทัศนคติต่อมหาวิทยาลัย และการอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน ตามลำดับ

วันสนันท์ ขลิบปิ่น และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2563) ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีแรกที่วิทยาลัยดุสิตธานี มีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคั้งนี้คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่วิทยาลัยดุสิตธานี ในด้านการศึกษา

อาจารย์ สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมต่าง ๆ 2) เพื่อเปรียบเทียบตัวแปรอิสระกับการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยดุสิตธานีกับชีวิตในวิทยาลัย และ 3) เพื่อศึกษาตัวแปรสำคัญที่มีผลกระทบต่อนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง 300 คนมาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยดุสิตธานีในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 689 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน ความฉลาดทางอารมณ์ การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม การเลี้ยงลูก และการกำหนดเป้าหมาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยมีดังนี้ 1) บุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ การเลี้ยงลูก และการกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยดุสิตธานีให้เข้ากับชีวิตในวิทยาลัยด้วยคะแนนเฉลี่ย บทเรียน 2.72 ผู้สอน 3.05 เพื่อนร่วมชั้น 3.06 สิ่งแวดล้อม 2.82 และกิจกรรมของวิทยาลัย 2.842) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยดุสิตธานีสามารถปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในวิทยาลัยได้แตกต่างกัน โดยมีความแตกต่างทางสถิติที่ 0.01 3) บุคลิกภาพ ความฉลาดทางอารมณ์ การเลี้ยงลูก และการกำหนดเป้าหมายทางการศึกษาที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี สู่การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย โดยรวม

กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมาภรณ์ สุขารมณ และผกาวรรณ นันทะเสน (2563) นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหงมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 อยู่ในระดับมากและเมื่อเปรียบเทียบเพศ พบว่าเพศชายและหญิงมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 โดยภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกันเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่แตกต่างกัน พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวในสถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกันเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่านักศึกษาที่มีชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านอารมณ์แตกต่างกัน

ธเนศ แม้นอินทร์ (2563) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ชั้นปีที่ 1 และเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษากับปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 หลักสูตร 4 จำนวน 121 คนผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสอบถามเท่ากับ 0.88 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณพบว่าการปรับตัวของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยการปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับมากการเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษาด้านการเรียน ด้านอารมณ์และด้านสังคมกับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า นักศึกษาที่สังกัดคณะแตกต่างกัน มีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านอารมณ์แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีผลการเรียนเดิมแตกต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมแตกต่างกัน ส่วนเพศภูมิถ้าเนากการพักอาศัย แหล่งทุน มีการปรับตัวในแต่ละด้านไม่แตกต่างกันผลการวิจัยเชิงคุณภาพพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวในหลายด้านได้แก่ 1) การปรับตัวในชีวิตประจำวันตั้งแต่เรื่องที่พักอาศัย การเดินทางค่าใช้จ่าย การติดต่อกับคนทางบ้าน

2) การปรับตัวด้านการเรียน มีการปรับการเรียนรู้ออนไลน์ในช่วงต้นเทอมการศึกษา ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และเรียนรู้กระบวนการเรียนการสอนที่ต่างจากมัธยมศึกษา 3) การปรับตัวด้านอารมณ์ เมื่อนักศึกษามีเรื่องไม่สบายใจ นักศึกษาส่วนใหญ่จะพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อน หรือหากิจกรรมผ่อนคลายที่ทำได้ด้วยตนเอง ตลอดจนมีการปรึกษาจากคนที่ไวใจ 4) การปรับตัวด้านสังคม นักศึกษาปรับตัวเข้ากับกฎระเบียบของสถาบันได้ดีใช้เวลาว่างเพื่อเพิ่มความรู้ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

วัลย์พร ศรีรัตน์ , สุขุม เฉลยทรัพย์ และชนะศึก นิชานนท์ (2564) การเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ในปัจจุบันส่งผลให้บุคคลหรือองค์กรต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถนำพาตนเองหรือองค์กรดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถดำรงอยู่ได้และมีความสำเร็จในชีวิตนั้นนอกจากสติปัญญา (IQ) แล้วยังมีสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลหรือองค์กรสามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดีนั่นก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นผู้ที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาเป็นบุคคลที่รับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรูสึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมตลอดช่วงชีวิตเริ่มจากการเรียน การทำงานและการดำเนินชีวิต เป็นผู้ที่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้นบทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเสนอปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ นำไปเป็นแนวทางพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ตนเองและผู้อื่น ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ 1) การอบรมเลี้ยงดู 2) บุคลิกภาพ 3) การใช้อำนาจ และ 4) แรงจูงใจ

อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี (2564) ศึกษาความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระ การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาลักษณะการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร 2) เพื่อศึกษาลักษณะการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร จำนวน 402 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวและข้อมูลครอบครัว แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองที่ปรับปรุงจาก The Coopersmith Self-Esteem Inventories (CSEI) และแบบวัดการปรับตัวในสังคมที่ปรับปรุงจาก The Social Adjustment Scale – Self Report (SAS-SR) โดยศิริวรรณ ทวีวัฒนปรีชา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Independence t-test, One-way ANOVA, Pearson Correlation และ Multiple Regression Analysis ผลการศึกษาพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 29.49 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 7.31 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซ็นต์เป็นตัวกำหนดระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า มีนักศึกษาร้อยละ 7.25 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่

เพศ เกรดเฉลี่ย ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสถานภาพของบิดามารดา ผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมพบว่า คะแนนการปรับตัวในสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.82 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.02 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ ตัวกำหนดระดับการปรับตัวในสังคมพบว่า มีนักศึกษา ร้อยละ 53.62 ที่มีการปรับตัวในสังคมระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ สัมพันธภาพของครอบครัวที่ขัดแย้งกัน และพบว่าความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ คือ ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการหาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและป้องกันปัญหาการปรับตัวในสังคมของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้

ผลการศึกษาพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 29.49 และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 7.31 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซ็นต์เป็นตัวกำหนดระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองพบว่า มีนักศึกษาร้อยละ 7.25 ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ เพศ เกรดเฉลี่ย ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสถานภาพของบิดามารดา ผลการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวในสังคมพบว่า คะแนนการปรับตัวในสังคมของกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.82 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 8.02 เมื่อใช้เกณฑ์เปอร์เซ็นต์ ตัวกำหนดระดับการปรับตัวในสังคมพบว่า มีนักศึกษา ร้อยละ 53.62 ที่มีการปรับตัวในสังคมระดับดีถึงดีมาก ปัจจัยที่มีผลส่งเสริมการปรับตัวในสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$ ได้แก่ สัมพันธภาพของครอบครัวที่ขัดแย้งกัน และพบว่าความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.01$ คือ ผลการศึกษาที่ได้จะเป็นข้อมูลแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการหาแนวทางส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและป้องกันปัญหาการปรับตัวในสังคมของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้

พระครูนิเวศน์สีลากร (สมพงษ์ ณะคุณ), พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ (ธานี สุขโขโต), และวรกฤตเถื่อนช้าง (2564) ศึกษาการพัฒนาบุคคลให้มีคุณธรรมจริยธรรมโดยสถาบันการศึกษาต้องเป็นผู้บ่มเพาะให้ต่อเนื่องจากสถาบันครอบครัวที่เป็นพื้นฐานหลักของนักศึกษานั้นการสร้างคุณลักษณะต่างๆขึ้นอยู่กับตัวผู้เรียนวิธีการจัดการเรียนรู้วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีความหลากหลายแนวทางในการบริหาร การศึกษาการจัดการศึกษาการบริการวิชาการและสังคมการบำรู้งศิลปวัฒนธรรมการจัดกิจกรรมแบบโครงการและการจัดการศึกษานอกห้องเรียนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความรู้สึกทางจิตวิทยาที่ช่วยทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเองการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ทำได้โดยการให้ความไว้วางใจในการรับผิดชอบการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นและยอมรับการตัดสินใจในสิ่งที่สมเหตุสมผลของวัยรุ่นนั้นครอบครัวโรงเรียนและมหาวิทยาลัยควรจัดโอกาสให้แก่วัยรุ่นได้แสดงศักยภาพความสามารถและให้การชื่นชมในการกระทำที่ดีเหล่านั้นเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองให้มีมากขึ้น

Harper, J. F. & Marshall, E. (1991) ศึกษาปัญหาของวัยรุ่นและความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้แบบสำรวจปัญหาของมูนีย์ (Mooney Problem Check List) และแบบวัดการ

เห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg's Self-Esteem Scale) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นวัยรุ่นจำนวน 201 คน อายุ 14-16 ปี ปรากฏว่าเพศหญิงมีปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าเพศชาย และเพศหญิงมีความสัมพันธ์อย่างมากกับปัญหาความสัมพันธ์ภายในบุคคล การปรับตัวส่วนบุคคล สุขภาพ และภายในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและไม่พบความแตกต่างการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างเพศ ในปัญหาด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังปรากฏว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับปัญหา

Halpern, J. I., & Hodinko, B.A. (1992, อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ศึกษาเรื่องความลำบากในการปรับตัวของนักศึกษาอเมริกันที่ศึกษาในประเทศอิสราเอล โดยสอบถามนักศึกษาอเมริกันในระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาในประเทศอิสราเอล จำนวน 671 คน ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัว 4 ด้าน คือ ด้านภาษาฮีบรูด้านการจัดการเกี่ยวกับการศึกษา ด้านการจัดการในเรื่องส่วนตัว และด้านการจัดการเกี่ยวกับความเป็นอยู่ ผลการศึกษาปรากฏว่าการจัดการเกี่ยวกับความเป็นอยู่จะมีความเดือดร้อนมากที่สุดและมีความลำบากในการปรับตัวมาก ส่วนด้านอื่น ๆ จะมีความเดือดร้อนตามลำดับคือ ด้านภาษาฮีบรูด้านการจัดการเกี่ยวกับการศึกษา และด้านการจัดการในเรื่องส่วนตัวปัญหาการจัดการเกี่ยวกับความเป็นอยู่จะขาดความสะดวกและสิ่งอำนวยความสะดวก คือ โทรศัพท์อาหาร การเดินทางที่ไม่คล่องตัว การซักกรีด และความสงบนอกจากนี้การเขียนและการพูดภาษาฮีบรูมีความลำบากมากในการใช้ภาษา และการศึกษายังปรากฏว่านักศึกษาที่ศึกษาในประเทศอิสราเอลมีปัญหาที่เพิ่มมากขึ้นในปัญหาการปรับตัวในเรื่องส่วนตัว

Laurie Fields Ronald J. Prinz (1998, อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ศึกษาการเผชิญปัญหาและการปรับตัวในวัยเด็กและวัยรุ่น พบว่ากลยุทธ์สำหรับเด็กและวัยรุ่นในการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นทั่วไปในกลุ่มประชากรที่ไม่แสดงอาการ และความสัมพันธ์ของการเผชิญปัญหาในการปรับตัว แผนแนวคิดและการจัดหมวดหมู่ในปัจจุบันสำหรับกลยุทธ์การเผชิญปัญหาของเด็กได้รับการวิเคราะห์และเปรียบเทียบ การศึกษาการเผชิญปัญหาเด็กได้รับการทบทวนในสามกลุ่ม: 1. (a) การศึกษาเชิงพรรณนา 2. (b) การเปรียบเทียบกลุ่มอายุและ 3. (c) การประเมินความสัมพันธ์ในการเผชิญปัญหาและการปรับตัว ความคล้ายคลึงกันของพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงถูกระบุในการศึกษาและแบบจำลองแนวคิดแบบจำลองแนวความคิดที่เข้ากันได้กับกรอบงานที่เน้นปัญหาเน้นอารมณ์และแนวทางการหลีกเลี่ยงได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามีความหมายสำหรับวัตถุประสงค์เชิงพรรณนา อย่างไรก็ตาม มีความกังวลว่าหมวดหมู่ต่างๆ ในระบบการจำแนกประเภทปัจจุบันจะไม่แยกแยะกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ส่งเสริมการปรับตัวจากประเภทที่จำกัดการปรับ แนวทางในอนาคตสำหรับการแก้ไขปัญหานี้และข้อควรพิจารณาในการพัฒนารวมถึงรูปแบบทางเลือกที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเผชิญปัญหา

Li Jingyun (1999, อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ศึกษาปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่ออาการ "Culture Shock" ของนักเรียนที่มาศึกษาต่างประเทศ ศึกษาในสถาบันภาษาในมหาวิทยาลัย Tennessee โดยศึกษาปัจจัยต่างๆ เช่น เพศ อายุ สถานภาพสมรส สัญชาติ ระยะเวลาในกองการศึกษาเพื่อหาความอาศัยอเมริกา ประสบการณ์ในการท่องเที่ยวต่างประเทศ จำนวนเพื่อนชาว

อเมริกันสัมพันธ์กับอาการ “ Culture Shock “ ทั้งในด้านสังคม และสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษา คือกลุ่มนักศึกษาต่างชาติ เช่น จีน เกาหลี ญี่ปุ่น และสเปน ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในสถาบันภาษาของมหาวิทยาลัย Tennessee ในระหว่างปีการศึกษา 1997-1998 แบบสอบถามที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อการศึกษาครั้งนี้โดยเฉพาะ และได้แปลออกเป็นภาษาต่าง ๆ ข้อคำถามทั้งหมดมี 40 ข้อ เป็นคำถามปลายเปิดอีก 6 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามที่ใช้สำรวจความรู้สึกลดจนทัศนคติที่มีต่อคนอเมริกัน และการใช้ชีวิตแบบอเมริกัน ผลการศึกษาพบว่า อายุ เพศ สถานภาพการสมรส สัญชาติ ไม่มีนัยสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษา ส่วนระยะเวลาการอยู่อาศัย ประสบการณ์ของการท่องเที่ยวหรืออยู่อาศัยในต่างประเทศ และจำนวนเพื่อนที่เป็นชาวอเมริกัน พบว่ามีนัยสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษา และจากคำถามปลายเปิดทำให้ทราบว่านักศึกษารู้สึกว่าการใช้ชีวิตแบบอเมริกันเป็นสิ่งที่ตื้นตันและทำให้วิตกกังวลใจตลอดเวลา นักศึกษารู้สึกว่ามีความเป็นอิสระ และมีชีวิตที่สะดวกสบาย ทันสมัย แต่ในขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าเงินเป็นศูนย์กลางของทุกอย่าง และไม่รู้สึกปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตามคนอเมริกันทำให้รู้สึกอบอุ่นและมีมารยาทที่ดี ส่วนเรื่องที่น่าสนใจอีกเรื่องก็คือนักศึกษามีความคิดเห็นว่าคนพากันแหย่แค้นตัว ไม่ค่อยมีระเบียบในตนเองและมีทัศนคติที่คิดว่าตนเองเหนือกว่า

Al-Mubarak (1999) ศึกษาปัญหาการปรับตัว วิธีการแก้ปัญหา และแหล่งของความช่วยเหลือของนักศึกษานานาชาติ ในมหาวิทยาลัย ขนาดใหญ่ของ Pennsylvania พบว่าในเรื่องของ เพศอายุ ระบบการศึกษาในระดับมัธยม สถานภาพสมรส และจำนวนบุตร ไม่มีอิทธิพลแต่อย่างใดต่อการปรับตัวของนักศึกษา

Cohorn CA & Giuliano TA (1999, อ้างถึงใน ระเบียบวิธี รื่นพรต,ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน และงามละมัย ผิวเหลือง, 2553) ทำการศึกษาปัจจัยที่ใช้ทำนายการปรับตัวในมหาวิทยาลัยและความผูกพันกับสถานศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า ปัจจัยความสามารถในการเข้าถึงเครือข่ายที่ให้การสนับสนุนความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการปรับตัวด้านสังคม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน และความพึงพอใจในเพื่อนที่อยู่ร่วมห้องเดียวกันสามารถทำนายการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Hampel, Petra; Petermann, Franz (2005) การรับรู้ความเครียด การรับมือ และการปรับตัวในวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลกระทบของอายุและเพศต่อการรับรู้ความเครียดระหว่างบุคคล การรับมือกับความเครียดระหว่างบุคคล และการปรับตัวทางจิตวิทยาในวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนกลาง นอกจากนี้ ยังได้ตรวจสอบความสัมพันธ์ของการรับรู้ความเครียดและการรับมือกับการปรับตัววิธีการ กลุ่มตัวอย่างรวมวัยรุ่นออสเตรเลีย 286 คนอายุ 10 ถึง 14 ปีที่เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 มีการประเมินข้อมูลแบบรายงานตนเองเกี่ยวกับความเครียด การเผชิญปัญหาตลอดจนปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ได้คะแนนต่ำกว่าในกลุ่มยุทธการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและปัญหาจากภายนอก และรายงานกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ปรับเปลี่ยนได้ดีกว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และ 7 เมื่อเทียบกับเด็กผู้ชาย เด็กผู้หญิง

ประเมินว่ามีการรับรู้ถึงความเครียดระหว่างบุคคลมากขึ้นและใช้การสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น นอกจากนี้ เด็กผู้หญิงยังได้คะแนนสูงกว่าในด้านกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและความทุกข์ทางอารมณ์ และทำคะแนนได้ต่ำกว่าเด็กผู้ชาย การเผชิญปัญหาที่เน้นปัญหาและเน้นอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงลบกับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม ในขณะที่การรับรู้ความเครียดและการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับปัญหาการปรับตัว ความสัมพันธ์เหล่านี้แข็งแกร่งในเพศหญิงมากกว่าในวัยรุ่นชาย

Laura J. Friedlander, Graham J. Reid, Naomi Shupak, Robert Cribbie (2007, อ้างถึงใน คาลอส บุญสุภา, มฤษฎ์ แก้วจินดา และวราจคณา โสมะนันท์, 2564) ทำการศึกษาการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง และความเครียด สามารถทำนายการปรับตัวนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีจำนวน 115 คน ได้รับการประเมินในช่วงภาคการศึกษาที่ 1 และอีก 10 สัปดาห์ต่อมาในช่วงภาคการศึกษาที่ 2 ของปีการศึกษา ทั้งนี้การใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ โดยพบว่า จากภาคเรียนฤดูใบไม้ร่วงถึงฤดูหนาว การสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน แต่ไม่ใช่จากครอบครัว สามารถทำนายการปรับตัว ความเครียดสามารถทำนายการปรับตัวด้านการเรียนอารมณ์ส่วนตัว และการปรับตัวด้านสังคม และการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการปรับตัวด้านการเรียน และสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Abdullah, M. C., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010) การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหาและการปรับตัวของมหาวิทยาลัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัย จำนวน 250 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมระดับปริญญาตรีต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยของรัฐในมาเลเซียเข้าร่วมในการศึกษานี้ การศึกษาใช้การออกแบบความสัมพันธ์และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและเชิงอนุมานเพื่อระบุวัตถุประสงค์การวิจัย ผลการศึกษาครั้งนี้พบว่ามีความสัมพันธ์เป็นบวกระหว่างการเผชิญปัญหาของนักศึกษากับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับอารมณ์ส่วนตัว ความผูกพันของนักศึกษากับมหาวิทยาลัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลลัพธ์ยังระบุด้วยว่าตลอดระยะเวลาหนึ่งภาคการศึกษา พบว่าการปรับตัวโดยรวมของนักเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสามารถทำนายกลยุทธ์การเผชิญปัญหาได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Park, Hyun Tae (2014) การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวของชีวิตในมหาวิทยาลัย ตลอดจนผลของความฉลาดทางอารมณ์ต่อการปรับตัวในการใช้ชีวิตในวิทยาลัยของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 104 คน ข้อมูลถูกเก็บรวบรวมตั้งแต่วันที่ 11 ถึง 13 มิถุนายน 2555 และวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการถดถอยพหุคูณ คะแนนเฉลี่ยของความฉลาดทางอารมณ์ 3.59 และการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย 3.01 สูงกว่าค่าเฉลี่ย พบความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัย ความฉลาดทางอารมณ์ทำนายการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัย ตัวทำนายที่สำคัญที่สุดในการปรับตัวของนักศึกษาในวิทยาลัยคือความฉลาดทางอารมณ์ ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ว่าจำเป็นต้องใช้โปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์เพื่อปรับชีวิตของนักศึกษาในวิทยาลัยให้ดีขึ้น

Soni, A., & Bhalla, A. (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในวิทยาลัย บทบาทความแตกต่างของเพศ พบว่า การปรับตัวและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางลบ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศชายและเพศหญิง พบว่า การปรับตัวและความฉลาดทางอารมณ์ของเพศหญิงมีความสัมพันธ์กันมากกว่าเพศชาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาการปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ 2) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา และ 4) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ดังนั้น เพื่อให้การวิจัยบรรลุตามวัตถุประสงค์และมีคุณภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ตามรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย
4. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
5. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัย
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ วิทยาลัยเทคนิคนครราชสีมา วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกปัตตานี และวิทยาลัยเทคนิคยะลาที่เข้าศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 2,570 คน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ แยกตามวิทยาลัยและระดับชั้นปี

วิทยาลัยเทคนิค	จำนวนนักศึกษา		
	ปวส.1	ปวส.2	
วิทยาลัยเทคนิคคนราธิวาส	365	337	702
วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี	451	340	791
วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษก	180	244	424
วิทยาลัยเทคนิคยะลา	350	303	653
รวม	1,346	1,224	2,570

ที่มา : ข้อมูลจากฝ่ายทะเบียนวิทยาลัยเทคนิคคนราธิวาส วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกปัตตานี และวิทยาลัยเทคนิคยะลา ณ วันที่ 17 ตุลาคม 2562

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้มีแนวทางการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เลือกนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำนวน 2,570 คน

ขั้นตอนที่ 2 เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนของประชากร ผู้วิจัยจึงคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G* Power Erdfelder Et al., (2007, อ้างถึงใน ธวัชชัย วรพงศธร และ สุรีย์พันธุ์ วรพงศธร, 2561) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 280 คน และทางผู้วิจัยได้มีเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

1. นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ อายุ 18 ปี ขึ้นไป หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงที่ได้ลงทะเบียนเรียน (นับตั้งแต่วันที่สมัครเข้าร่วมการวิจัย) ในภาคเรียนที่ 2

2. นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ที่อ่านออกเขียนและเข้าใจภาษาไทยได้

3. นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ที่ได้รับความยินยอมจากหัวหน้าสถานศึกษาในฐานะนักศึกษา

4. มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก ได้แก่

1. เป็นนักศึกษาที่ไม่ลงทะเบียนเข้าศึกษาในวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

2. นักศึกษาที่พ้นสภาพความเป็นนักศึกษา (ลาป่วย, ลาพักการเรียน)

ขั้นตอนที่ 3 เพื่อเตรียมแก้ปัญหาที่อาจได้ข้อมูลไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยจึงได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10% โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างสุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยวิธีการหาขนาดตัวอย่างเป็นส่วนตามจำนวนประชากรทั้งหมดในแต่ละชั้นภูมิ ซึ่งแยกตามวิทยาลัยเทคนิค (Proportional) รวมทั้งหมด 309 คน ดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตาราง 2 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ซึ่งแยกตามวิทยาลัยเทคนิค

วิทยาลัยเทคนิค	จำนวนนักศึกษา	สัดส่วน %	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
วิทยาลัยเทคนิคนราธิวาส	702	27.51	85
วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี	791	30.74	95
วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษก	424	16.5	51
วิทยาลัยเทคนิคยะลา	653	25.24	78
รวม	2,570	100.00	309

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้มีลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ที่พักอาศัยปัจจุบัน ข้อมูลพี่น้อง สถานภาพสมรสของบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา ระดับการศึกษาของบิดามารดา รายได้ต่อเดือนของบิดามารดา ผู้ปกครอง แหล่งเงินทุนทางการศึกษา การใช้สารเสพติด มีจำนวน 14 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ พัฒนาขึ้นโดยศึกษาแบบสอบถามการปรับตัวของ นิรมล สุวรรณโคตร (2553) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย จุมจินต์ สลัดทุกซ์ (2543) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ ซึ่งแบบสอบถามการปรับตัว 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อม และด้านกิจกรรมซึ่งผู้วิจัยมีการดัดแปลงพัฒนาแบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จึงทำให้มีข้อคำถาม รวม 49 ข้อ 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน จำนวน 11 ข้อ ด้านผู้สอน จำนวน 10 ข้อ ด้านกลุ่มเพื่อน จำนวน 13 ข้อ ด้านสภาพแวดล้อม จำนวน 6 ข้อ และด้านกิจกรรม จำนวน 9 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนนของแบบสำรวจปัญหาการปรับตัว มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของ ลิเคิร์ท (Likert) ดังนี้ มากที่สุด ให้ 5 คะแนน มาก ให้ 4 คะแนน ปานกลาง ให้ 3 คะแนน น้อย ให้ 2 คะแนน น้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยมีดังนี้

3.67 - 5.00 หมายถึง นักศึกษามีการปรับตัวระดับสูง

2.34 - 3.66 หมายถึง นักศึกษามีการปรับตัวระดับปานกลาง

1.00 - 2.33 หมายถึง นักศึกษามีการปรับตัวระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยนำมาจากกรมสุขภาพจิต (2543) มีข้อคำถามทั้งหมด 52 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ดี ประกอบด้วย 3 ด้านย่อย ได้แก่
 - 1.1 ควบคุมตนเองรวมข้อ 1 ถึงข้อ 6
 - 1.2 เห็นใจผู้อื่น รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12
 - 1.3 รับผิดชอบรวมข้อ 13 ถึงข้อ 18
2. เก่ง ประกอบด้วย 3 ด้านย่อย ได้แก่
 - 2.1 มีแรงจูงใจรวมข้อ 19 ถึงข้อ 24
 - 2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30
 - 2.3 สัมพันธภาพรวมข้อ 31 ถึงข้อ 36
3. สุข ประกอบด้วย 3 ด้านย่อย ได้แก่
 - 3.1 ภูมิใจในตนเองรวมข้อ 37 ถึงข้อ 40
 - 3.2 พอใจในชีวิตรวมข้อ 41 ถึงข้อ 46
 - 3.3 มีสงบทางใจรวมข้อ 47 ถึงข้อ 52

ตารางที่ 3 การใช้หลักเกณฑ์การประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ข้อ

1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ตอบไม่จริง	ให้	1	คะแนน
ตอบจริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ตอบค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน
ตอบจริงมาก	ให้	4	คะแนน

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ข้อ												
2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24	
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52	
แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้												
ตอบไม่จริง								ให้	4	คะแนน		
ตอบจริงบางครั้ง								ให้	3	คะแนน		
ตอบค่อนข้างจริง								ให้	2	คะแนน		
ตอบจริงมาก								ให้	1	คะแนน		

ตารางที่ 4 การแปลผลตามเกณฑ์ปกติของคะแนน EQ รวม ดี เก่ง สุข กลุ่มตัวอย่างอายุ 18-25 ปี

องค์ประกอบ EQ	ต่ำกว่าปกติ	เกณฑ์ปกติ	สูงกว่าปกติ
คะแนน EQ รวม	น้อยกว่า 138	138-170	มากกว่า 170
1. ด้านดี	น้อยกว่า 48	48-58	มากกว่า 58
1.1 ควบคุมอารมณ์	น้อยกว่า 14	14-18	มากกว่า 18
1.2 เห็นใจผู้อื่น	น้อยกว่า 16	16-20	มากกว่า 20
1.3 รับผิดชอบ	น้อยกว่า 17	17-23	มากกว่า 23
2. ด้านเก่ง	น้อยกว่า 45	45-58	มากกว่า 59
2.1 มีแรงจูงใจ	น้อยกว่า 15	14-18	มากกว่า 21
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	น้อยกว่า 14	14-20	มากกว่า 20
2.3 สัมพันธภาพกับผู้อื่น	น้อยกว่า 15	15-21	มากกว่า 21
3. ด้านสุข	น้อยกว่า 42	42-56	มากกว่า 56
3.1 ภูมิใจในตนเอง	น้อยกว่า 9	9-13	มากกว่า 13
3.2 พึงพอใจในชีวิต	น้อยกว่า 16	16-22	มากกว่า 22
3.3 สุขสงบทางใจ	น้อยกว่า 15	15-21	มากกว่า 21

ที่มา : กรมสุขภาพจิต. (2543). อีคิว : ความฉลาดทางอารมณ์. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.

ส่วนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้พัฒนาขึ้น โดย ฐปณีย์ ตั้งจิตภักดีสกุล (2544) ที่ดัดแปลงและปรับปรุงตามแนวคิดของ Rosenberg มีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ประกอบด้วยแบบวัดความรู้สึกเชิงบวก 5 ข้อ และแบบสอบถามวัดความรู้สึกเชิงลบ 5 ข้อเป็นมาตราประเมินแบบเรียงอันดับ (Ordinal Rating Scale) แบบตัวเลข 4 ระดับ ดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	4	คะแนน
เห็นด้วย	ให้	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	ให้	2	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลผล ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 3.50 ขึ้นไป หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมาก

ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปานกลาง

ค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 1.50 หมายถึง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองน้อย

แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองมี 4 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามด้านบวก คือ ข้อ 1,2,4,6,7 และข้อคำถามด้านลบมี 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3,5,8,9,10 การคิดคะแนนให้คิดคะแนน ดังนี้

ข้อคำถามด้านบวกมี 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1,2,4,6,7 ให้คิดคะแนน 4,3,2,1

ข้อคำถามด้านลบมี 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3,5,8,9,10 ให้คิดคะแนน 1,2,3,4

จากนั้นรวมคะแนนทั้งหมด ค่าคะแนนที่สูงจะแสดงให้เห็นว่าผู้ใช้มีการวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและค่าคะแนนที่ต่ำจะแสดงให้เห็นถึงการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ส่วนที่ 5 แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST-20) เป็นเครื่องมือที่พัฒนาโดย สุวัฒน์ มหันนรินทร์กุล และคณะ (2540) มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นแบบประเมินประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ไม่รู้สึกเครียด	หมายถึง	1	คะแนน
รู้สึกเครียดเล็กน้อย	หมายถึง	2	คะแนน
รู้สึกเครียดปานกลาง	หมายถึง	3	คะแนน
รู้สึกเครียดมาก	หมายถึง	4	คะแนน
รู้สึกเครียดมากที่สุด	หมายถึง	5	คะแนน
ไม่ตอบ	หมายถึง	0	คะแนน

เกณฑ์ในการแปลผล

แบบวัดความเครียดสวนปรุง 20 ข้อ มีคะแนนรวม 100 คะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งออกเป็นระดับ ดังนี้

คะแนนความเครียด		ระดับความเครียด
คะแนน 00 – 24	แปลว่า	เครียดน้อย
คะแนน 25 – 42	แปลว่า	เครียดปานกลาง
คะแนน 43 – 62	แปลว่า	เครียดสูง
คะแนน 63 ขึ้นไป	แปลว่า	เครียดรุนแรง

ส่วนที่ 6 แบบวัดการเผชิญปัญหา เป็นมาตราวัดผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดการเผชิญปัญหาที่ดัดแปลงและปรับปรุงตามแนวคิด Carver, Scheier and Weintraub (1989) และ Frydenberg และ Lewis (1993, อ้างถึงใน เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 55 ข้อ เป็นการวัดการเผชิญปัญหา 3 ด้าน ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ซึ่งผู้วิจัยมีการดัดแปลงพัฒนาการวัดการเผชิญปัญหา จึงทำให้มีจำนวนข้อคำถาม รวม 54 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยนำมาพัฒนาเป็นการวัดการเผชิญปัญหา 3 ด้าน ดังนี้

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีข้อคำถามจำนวน 27 ข้อ
(ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 12, 13, 14, 15, 22, 23, 24, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 38, 39, 40, 44, 45, 46, 50, 51, 52)
2. การเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ
(ข้อ 6, 7, 16, 17, 21, 25, 33, 42)
3. การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง มีข้อคำถามจำนวน 19 ข้อ
(ข้อ 8, 9, 10, 11, 18, 19, 20, 26, 27, 34, 35, 36, 42, 43, 47, 48, 49, 53, 54)

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการเผชิญปัญหามีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ของลิเคิร์ต (Likert) ดังนี้มากที่สุด ให้ 5 คะแนนมาก ให้ 4 คะแนน ปานกลาง ให้ 3 คะแนน น้อยให้ 2 คะแนน และน้อยที่สุดให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน

คำตอบ	คะแนน
ทำบ่อยมาก	5
ทำค่อนข้างบ่อย	4
ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน	3
ไม่ค่อยได้ทำ	2
ไม่ทำเลย	1

การแปลผลความหมายคะแนนช่วงคะแนนระหว่าง

1.00 - 2.49	น้อย
2.50 - 2.99	ปานกลางถึงค่อนข้างน้อย
3.00 - 3.49	ปานกลางถึงค่อนข้างมาก
3.50 - 5.00	มาก

3. ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

หลังการตรวจสอบปรับปรุง และแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้วผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

3.1 ขอเอกสารราชการจากภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เรียนถึงประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อรับการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์จากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์

3.2 ขอเอกสารขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี เรียนถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล พร้อมแนบรายละเอียดของงานวิจัย หนังสือรับรองการผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มาตรฐานที่ใช้ในการวิจัย

3.3 เมื่อได้รับหนังสือตอบกลับอนุญาตให้เก็บข้อมูลได้ทางผู้วิจัยประสานกับหัวหน้างานของแต่ละพื้นที่เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ได้ระบุไว้ และเก็บข้อมูลการวิจัยในหน่วยงานในแต่ละพื้นที่ด้วยตนเอง

3.4 เมื่อได้รับข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยคืนแล้ว ทางผู้วิจัยได้นำมาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่กลุ่มตัวอย่างได้ตอบมา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความสมบูรณ์ และนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติ

4. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

4.1 เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์ และได้รับอนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจากหน่วยงานที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

4.2 ผู้วิจัยชี้แจงเรื่องการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรในเอกสารชี้แจงการเข้าร่วมวิจัย และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยแจ้งวัตถุประสงค์ในการวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย รวมทั้งความเสี่ยงหรือความไม่สะดวกที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมวิจัย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องแจ้งล่วงหน้าหรือระบุเหตุผล โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อการปฏิบัติงาน เมื่อทางผู้วิจัยได้รับมาตรฐานที่ใช้ในการวิจัยแล้ว ทางผู้วิจัยจะเก็บมาตรฐานดังกล่าวไว้ในที่ที่ปลอดภัย และจะทำลายเอกสารทั้งหมดเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลทางผู้วิจัยจะไม่ใช้ข้อมูลส่วนตัวที่ได้รับจากการวิจัยมาเผยแพร่ต่อสาธารณะเป็นรายบุคคล แต่จะวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลเป็นภาพรวมที่ได้จากการวิจัยเท่านั้น

5. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมานำไปตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ของมาตรฐานก่อนที่จะนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ได้คัดเลือกไว้โดยมีขั้นตอน ดังนี้

5.1 ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความและงานวิจัย รวมทั้งแนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่จะศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบแนวคิดของการวิจัย และการสร้างแบบสอบถาม

5.2 นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อการตรวจสอบความเหมาะสมของข้อคำถาม ความครอบคลุมเนื้อหา การใช้ภาษา พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

5.3 นำเสนอแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมเที่ยงตรงด้านเนื้อหา (Content validity) ของข้อคำถามในแต่ละข้อว่ามีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความชัดเจนถูกต้อง ความเหมาะสมของภาษาหรือไม่ รวมทั้งข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข แล้วจึงนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัยโดยวิธีหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือแบบ Item-Objective Congruence: IOC ให้ผู้เชี่ยวชาญ อย่างน้อย 3 ท่านพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนนดังนี้

ให้คะแนน	+1	หมายถึง	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย
ให้คะแนน	0	หมายถึง	ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นวัดความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย
ให้คะแนน	-1	หมายถึง	แน่ใจว่าข้อคำถามนั้นไม่วัดความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย

หลังจากนั้นนำคะแนนที่ได้ในแต่ละข้อมาแทนค่าในสูตร ดังนี้

$$IOC = \frac{\text{ผลรวมของคะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ}}{\text{จำนวนผู้เชี่ยวชาญ}}$$

ถ้าค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้ในข้อใดมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามนั้นมีความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย แต่ถ้าหากข้อคำถามใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.5 แสดงว่าข้อคำถามนั้นไม่มีความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัยจะต้องมีการตัดข้อคำถามนั้น

5.4 การตรวจสอบความเชื่อมั่น ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา มาทำการทดสอบเพื่อหาความเชื่อมั่นกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มที่จะศึกษา จำนวน 60 คน (Try Out) จากนั้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ค่าที่ยอมรับได้คือ .87 -.95 ดังนี้

5.4.1 แบบสอบถามการปรับตัว มีจำนวน 49 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .95

5.4.2 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวน 52 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน เท่ากับ .94

5.4.3 แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีจำนวน 10 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .87

5.4.4 แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST-20) มีจำนวน 20 ข้อ ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน เท่ากับ .93

5.4.5 แบบวัดการเผชิญปัญหา เป็นมาตราวัดผู้วิจัยปรับปรุงจากแบบวัดการเผชิญมีจำนวน 54 ข้อค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดเท่ากับ .95

6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่นักเรียนวิทยาลัยเทคนิคของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคที่เข้าศึกษา ในภาคการศึกษา 2562 ในจังหวัดปัตตานี นราธิวาส และยะลา รวมถึงแจกมาตราวัดในหัวข้อวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำมาตราวัดดังกล่าวมาลงรหัส (Coding) ป้อนข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าสถิติ ดังนี้

โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย

6.1 สถิติเชิงพรรณนาในการอธิบายข้อมูลทั่วไปของประชากรตัวอย่าง เพื่ออธิบายลักษณะประชากรกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ โดยข้อมูลที่เป็นข้อมูลเชิงลักษณะจะแสดงค่าสถิติเป็นค่าร้อยละ (Percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

6.2 สถิติเชิงอนุมานในการหาข้อมูลสถิติเชิงลักษณะในการทดสอบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่

6.2.1 การทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน ได้แก่ การปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างกับเพศ ชั้นปี โดยใช้สถิติ t-test แบบ Independent Sample และการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่มได้แก่ อายุเกรดเฉลี่ย สถานภาพสมรสของบิดามารดา โดยใช้สถิติ One-Way Analysis of Variance

6.2.2 การทดสอบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ กับความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด การเผชิญปัญหา โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

6.2.3 การทดสอบปัจจัยทำนายที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณที่ละขั้นตอน (Multiple Regression Analysis)

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การนำเสนอผลของการวิจัยเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้มี 1) เพื่อศึกษาการปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ 2) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา และ 4) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 309 คน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลแบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

เพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล และการแปลผลของข้อมูลมีความเข้าใจและความสะดวกมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติในการนำเสนอ ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้แทนค่าสถิติ

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
Min	แทน	คะแนนต่ำสุด (Minimum)

Max	แทน	คะแนนสูงสุด (Maximum)
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation coefficient)
R ²	แทน	สัมประสิทธิ์การทำนาย (Coefficient of Determinant)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลบวกกำลังสองของคะแนน
df	แทน	ชั้นความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณา t – Distribution
F – Ratio	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณา F – Distribution
Sig.	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติจากการทดสอบใช้สรุปผลการทดสอบ สมมติฐาน
LSD	แทน	Least Significant Difference
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ จำนวน ร้อยละค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (n=309)

เพศ	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
	ชาย	249	80.6
	หญิง	60	19.4
อายุ	18-19 ปี	113	36.6
	20-21 ปี	161	52.1
	22 ปี ขึ้นไป	35	11.3
(Mean =20.08, S.D.=1.29, Min 18.00, Max = 24.00)			
ศาสนา	พุทธ	49	15.9
	อิสลาม	260	84.1
ชั้นปี	ปวส.1	181	58.6
	ปวส.2	128	41.4
สาขาวิชา	สาขาวิชาการบัญชี	21	6.8
	สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ	31	10.0
	สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ	16	5.2
	สาขาวิชาช่างยนต์	117	37.9
	สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง	20	6.5
	สาขาวิชาช่างก่อสร้าง	89	28.8
	สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์	15	4.9

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เกรดเฉลี่ย		
ต่ำกว่า 2.00	26	8.4
2.01-2.50	74	23.9
2.51-3.00	119	38.5
3.01-3.50	68	22.0
3.51-4.00	22	7.1
ที่พักอาศัย		
บ้านบิดามารดา/ผู้ปกครอง	241	78.0
บ้านญาติพี่น้อง	14	4.5
หอพัก	54	17.5
จำนวนพี่น้อง		
ต่ำกว่า 5 คน	262	84.8
5-10 คน	45	14.6
11 คน ขึ้นไป	2	0.6
Mean =3.56, S.D. =2.02, Min 1.00, Max =12.00)		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	242	78.3
แยกกันอยู่	18	5.8
หย่าร้าง	21	6.8
บิดาถึงแก่กรรม	21	6.8
มารดาถึงแก่กรรม	7	2.3
อาชีพบิดา		
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	31	10.0
พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน	18	5.8
ประกอบอาชีพส่วนตัว	81	26.2
เกษตรกร	51	16.5
รับจ้าง	127	41.1
อื่น ๆ	1	0.3

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อาชีพมารดา		
รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	23	7.4
พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน	20	6.5
ประกอบอาชีพส่วนตัว	74	23.9
เกษตรกร	60	19.4
รับจ้าง	129	41.7
อื่น ๆ	3	1.0
ระดับการศึกษาของบิดา		
ไม่เคยเรียน	23	7.4
ประถมศึกษา	109	35.3
มัธยมศึกษาตอนต้น	39	12.6
มัธยมศึกษาตอนปลาย	57	18.4
ปวช.	14	4.5
ปวส./อนุปริญญา	29	9.4
ปริญญาตรี	33	10.7
ปริญญาโท หรือสูงกว่า	5	1.6
ระดับการศึกษาของมารดา		
ไม่เคยเรียน	23	7.4
ประถมศึกษา	95	30.7
มัธยมศึกษาตอนต้น	39	12.6
ปวช.	11	3.6
ปวส./อนุปริญญา	29	9.4
ปริญญาตรี	25	8.1
ปริญญาโท หรือสูงกว่า	7	2.3

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ต่อเดือนบิดา (บาท)		
ต่ำกว่า 1,500	1	3.0
1,500-3,000	19	6.1
3,001-5,000	57	18.4
5,001-10,000	149	48.2
10,001-15,000	47	15.2
15,001-30,000	27	8.7
30,001-50,000	8	2.6
50,001-100,000	1	0.3
(Mean = 10,455.02 บาท, S.D. = 9,184.60, Min 1,500.00 บาท, Max =100,000.00 บาท)		
รายได้ต่อเดือนมารดา (บาท)		
ต่ำกว่า 1,500	5	1.6
1,500-3,000	22	7.1
3,001-5,000	76	24.6
5,001-10,000	149	48.2
10,001-15,000	35	11.3
15,001-30,000	17	5.5
30,001-50,000	4	1.3
50,001-100,000	1	0.3
(Mean =8,726.21 บาท, S.D. = 6,913.35, Min 500.00 บาท, Max = 60,000.00 บาท)		
รายได้ต่อเดือนผู้ปกครอง (บาท)		
ต่ำกว่า 1,500	206	66.7
1,500-3,000	9	2.9
3,001-5,000	14	4.5
5,001-10,000	37	12.0
10,001-15,000	10	3.2
15,001-30,000	26	8.4
30,001-50,000	6	1.9
50,001-100,000	1	3.0
50,001-100,000	1	0.3

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
(Mean =4633.66 บาท, S.D. =9,437.36, Min 0.00 บาท, Max = 70,000.00 บาท)		
แหล่งเงินทุนทางการศึกษา		
บิดามารดา หรือผู้ปกครอง	213	68.9
ทำงานหารายได้ด้วยตนเอง	33	10.7
กองทุนกู้ยืม (กยศ.)	63	20.4
การใช้สารเสพติด		
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	23	7.4
บุหรี่	51	16.5
ยาบ้า	4	1.3
กัญชา	3	1.0
กระท่อม	227	73.5
อื่น ๆ	1	0.3

จากตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของการปรับตัวของนักศึกษา จำนวน 309 คน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 80.6 อายุ 20-21 ปี ร้อยละ 52.1 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 84.1 เป็นนักศึกษาชั้น ปวส.1 ร้อยละ 58.6 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาสาขาวิชาช่างยนต์ ร้อยละ 58.9 นักศึกษามีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.00 ร้อยละ 38.5 ส่วนใหญ่นักศึกษาพักอาศัยบ้านบิดามารดา/ผู้ปกครอง ร้อยละ 78.0 ส่วนใหญ่จำนวนพี่น้องต่ำกว่า 5 คน ร้อยละ 84.8 สถานภาพสมรสบิดามารดาของนักศึกษาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 78.3 ส่วนใหญ่อาชีพบิดาของนักศึกษารับจ้าง ร้อยละ 41.1 และอาชีพมารดารับจ้าง ร้อยละ 41.7 ส่วนใหญ่การศึกษาสูงสุดของบิดาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 35.3 การศึกษาของมารดาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 30.7 ส่วนใหญ่บิดามีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 5,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 48.2 มารดามีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 5,001 - 10,000 บาท ร้อยละ 48.2 ส่วนใหญ่ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 1,500 บาท ร้อยละ 66.7 แหล่งเงินทุนทางการศึกษาของนักศึกษาส่วนใหญ่จากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง ร้อยละ 68.9 นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้สารเสพติดประเภทกระท่อม ร้อยละ 73.5

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์การปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (N=309)

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	แปลผล
รวมทั้งหมด	2.23	0.70	ระดับต่ำ
- ด้านการเรียน	2.32	0.71	ระดับต่ำ
- ด้านผู้สอน	2.36	0.89	ระดับปานกลาง
- ด้านกลุ่มเพื่อน	2.30	0.96	ระดับต่ำ
- ด้านสิ่งแวดล้อม	2.26	0.53	ระดับต่ำ
- ด้านกิจกรรม	1.87	0.64	ระดับต่ำ

จากตารางที่ 6 พบว่า การปรับตัวของของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}=2.23$, S.D.=0.70) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ค่าเฉลี่ยของด้านผู้สอน อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.36$, S.D.=0.89) ด้านการเรียน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านกิจกรรม อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{X}=2.32$, S.D.=0.71 $\bar{X}=2.30$, S.D.=0.96, $\bar{X}=2.26$, S.D.=0.53, $\bar{X}=1.87$, S.D.=0.64 ตามลำดับ)

ตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด การเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (N=309)

ตัวแปร	\bar{X}	S.D.	แปลผล
ความฉลาดทางอารมณ์	120.84	12.54	ระดับต่ำกว่าปกติ
การเห็นคุณค่าในตนเอง	1.93	0.62	ระดับปานกลาง
ความเครียด	51.11	17.66	ระดับความเครียดสูง
การเผชิญปัญหา	2.07	0.51	ระดับน้อย

จากตารางที่ 7 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ($\bar{X}=120.84$, S.D.= 12.54) การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=1.93$, S.D.=0.62) ความเครียดอยู่ในระดับความเครียดสูง ($\bar{X}=51.11$, S.D.= 17.66) และการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}=2.07$, S.D.=0.51)

ตารางที่ 8 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (N=309)

คะแนนการปรับตัว	ระดับการปรับตัว	จำนวน	ร้อยละ
1.00 - 2.33	ต่ำ	180	58.3
2.34 - 3.66	ปานกลาง	129	41.7

จากตารางที่ 8 พบว่า การปรับตัวของนักศึกษาจำนวน 309 คน คะแนนการปรับตัว 1.00 - 2.33 อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 58.3 รองลงมาคะแนนการปรับตัว 2.34 - 3.66 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 41.7

ตารางที่ 9 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (N=309)

คะแนนความฉลาดทางอารมณ์	ระดับความฉลาดทางอารมณ์	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่า 138	ต่ำกว่าปกติ	305	98.7
138-170	เกณฑ์ปกติ	4	1.3

จากตารางที่ 9 พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาจำนวน 309 คน คะแนนความฉลาดทางอารมณ์น้อยกว่า 138 อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ร้อยละ 98.7 รองลงมาและคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ 138-170 อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 1.3

ตารางที่ 10 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (N=309)

คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง	ระดับการเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 1.50	น้อย	105	34.0
1.5-2.49	ปานกลาง	134	43.4
2.50-3.49	มาก	70	22.7

จากตารางที่ 10 พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาจำนวน 309 คน คะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองมากที่สุด 1.5 - 2.49 อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.4 รองลงมาคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่า 1.50 อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 34.0 น้อยที่สุดคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง 2.50-3.49 อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 22.7

ตารางที่ 11 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (N=309)

คะแนนความเครียด	ระดับความเครียด	จำนวน	ร้อยละ
63 ขึ้นไป	เครียดรุนแรง	69	22.3
43 – 62	เครียดสูง	139	45.0
25 – 42	เครียดปานกลาง	101	32.7

จากตารางที่ 11 พบว่า ความเครียดของนักศึกษาจำนวน 309 คน คะแนนความเครียดมากที่สุด 43 – 62 อยู่ในระดับเครียดสูง ร้อยละ 45.0 รองลงมาคือคะแนนความเครียด 63 ขึ้นไปอยู่ในระดับเครียดรุนแรง ร้อยละ 22.3 น้อยที่สุดคะแนนความเครียด 25 – 42 อยู่ในระดับเครียดปานกลาง ร้อยละ 32.7

ตารางที่ 12 แสดงจำนวน ค่าร้อยละ ของการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (N=309)

คะแนนการเผชิญปัญหา	ระดับการเผชิญปัญหา	จำนวน	ร้อยละ
1.00 - 2.49	น้อย	233	75.4
2.50 - 2.99	ปานกลางถึงค่อนข้างน้อย	74	23.9
3.00 - 3.49	ปานกลางถึงค่อนข้างมาก	1	0.3
3.50 - 5.00	มาก	1	0.3

จากตารางที่ 10 พบว่า การเผชิญปัญหาของนักศึกษาจำนวน 309 คน คะแนนการเผชิญปัญหามากที่สุด 1.00 - 2.49 อยู่ในระดับน้อย ร้อยละ 75.4 รองลงมาคือคะแนนการเผชิญปัญหา 2.50 - 2.99 อยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างน้อย ร้อยละ 23.9 น้อยที่สุดมีคะแนนการเผชิญปัญหา 3.00 - 3.49 อยู่ในระดับปานกลางถึงค่อนข้างมาก ร้อยละ 0.3 และคะแนนการเผชิญปัญหา 3.50 - 5.00 อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 0.3 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาวិทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลด้าน เพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา ตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์จำนวน ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และการวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ t-test จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลด้าน เพศ ชั้นปี และใช้ One-Way Analysis of Variance จำแนกตาม อายุ เกรดเฉลี่ย สถานภาพสมรสของบิดามารดา กับคะแนนรวมเฉลี่ยการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (N=309)

ข้อมูลส่วนบุคคล	คะแนนรวมเฉลี่ยการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค			T-test/ F-test	p-value
	n	\bar{X}	SD		
เพศ					
ชาย	249	2.16	0.68	-3.37	.16
หญิง	60	1.52	0.74		
ชั้นปี					
ปวส. 1	181	2.22	0.70	-0.35	.23
ปวส. 2	128	2.25	0.72		
อายุ					
18-19 ปี	113	2.35	0.73	5.51	.00
20-21 ปี	161	2.11	0.68		
22 ปี ขึ้นไป	35	2.43	0.68		
เกรดเฉลี่ย					
ต่ำกว่า 2.00	26	2.12	0.64	1.92	.11
2.01-2.50	74	2.07	0.67		
2.51-3.00	119	2.27	0.70		
3.01-3.50	68	2.37	0.74		
3.51-4.00	22	2.26	0.72		
สถานภาพสมรสของบิดามารดา					
อยู่ด้วยกัน	242	2.19	0.70	2.51	.04
แยกกันอยู่	18	2.36	0.77		
หย่าร้าง	21	2.66	0.72		
บิดาถึงแก่กรรม	21	2.12	0.67		
มารดาถึงแก่กรรม	7	2.36	0.68		

จากตารางที่ 13 แสดงผลการวิเคราะห์ความแตกต่างพบว่า นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตาม เพศ ชั้นปี และเกรดเฉลี่ย ที่ต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

(p-value=.16,.23, .11 ตามลำดับ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาจำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ที่ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน (p-value=.04, .00 ตามลำดับ) จึงเปรียบเทียบรายคู่ด้วย Post Hoc Multiple Comparison โดยใช้ Fisher's Least Significant Difference (LSD) ดังแสดงไว้ในตารางที่ 14-15

ตารางที่ 14 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตาม อายุ

อายุ	ค่าเฉลี่ย	18-19 ปี	20-21 ปี	22 ปี ขึ้นไป
18-19 ปี	2.35	-	.24*	-.08
20-21 ปี	2.11		-	-.32*
22 ปี ขึ้นไป	2.43			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ 0.05

จากตาราง 14 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ พบว่าการปรับตัวของนักศึกษา จำแนกตาม อายุ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ได้แก่ อายุ 18-19 ปี กับอายุ 20-21 ปี และอายุ 20-21 ปี กับ 22 ปี ขึ้นไป

ตารางที่ 15 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตาม สถานภาพสมรสของบิดามารดา

สถานภาพสมรส ของบิดามารดา	ค่าเฉลี่ย	อยู่ด้วยกัน	แยกกันอยู่	หย่าร้าง	บิดา ถึงแก่กรรม	มารดา ถึงแก่กรรม
อยู่ด้วยกัน	2.19		-.16	-.47*	.08	-.16
แยกกันอยู่	2.36			-.31	.24	.00
หย่าร้าง	2.66				.55	.31
บิดาถึงแก่กรรม	2.12					-
มารดาถึงแก่กรรม	2.36					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ 0.05

จากตาราง 15 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบ พบว่าการปรับตัวของนักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตาม สถานภาพสมรสของบิดามารดา โดย เปรียบเทียบรายคู่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ได้แก่ อยู่ด้วยกัน กับหย่าร้าง

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา

ตารางที่ 16 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ของคะแนนรวมการปรับตัว ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ กับความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหา

ตัวแปร	การปรับตัว	ความฉลาดทางอารมณ์	การเห็นคุณค่าในตนเอง	ความเครียด	การเผชิญปัญหา
การปรับตัว	1	.17** (.00)	.19** (.00)	-.09 (.10)	.14* (.02)
ความฉลาดทางอารมณ์		1	-.49** (0.00)	-0.7 (.21)	-.43** (.00)
การเห็นคุณค่าในตนเอง			1	.49** (0.00)	.76** (0.00)
ความเครียด				1	.57** (0.00)
การเผชิญปัญหา					1

** $p < .01$ * $p < .05$ ความเครียด การเผชิญปัญหา (N=309)

จากตารางที่ 16 แสดงผลการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์พบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ การเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการปรับตัวไม่มี ความสัมพันธ์กับความเครียด

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์ปัจจัยทำนาย ที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ด้วยการหาค่า Regression Analysis วิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธี Stepwise (N=309)

ตัวพยากรณ์	B	S.E	β	t	p-value
ค่าคงที่	0.00	0.51	-	-0.29	.98
ความฉลาดทางอารมณ์	0.45	0.61	0.45	7.40	.00
การเห็นคุณค่าในตนเอง	0.42	0.83	0.42	5.12	.00
ความเครียด	-0.40	0.65	-0.40	-6.26	.00
การเผชิญปัญหา	0.24	0.85	0.24	2.80	.01

$R^2 = 0.225$, $Adj R^2 = 0.215$ S.E = .89529

จากตารางที่ 17 แสดงผลการวิเคราะห์ พบว่า ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายการปรับตัวของนักศึกษามี 4 ปัจจัย ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด และการเผชิญปัญหา โดยสามารถร่วมทำนายการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างได้ ร้อยละ 21.5

สำหรับปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัว ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ สูงสุดคือ ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานเท่ากับ 0.45 รองลงมา คือ ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานเท่ากับ 0.42 ความเครียด มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานเท่ากับ -0.40 และน้อยที่สุดคือ การเผชิญปัญหา มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานเท่ากับ 0.24

สมการถดถอย สามารถเขียนได้ดังนี้

รูปแบบคะแนนดิบ (Y)

การปรับตัว = $0.00 + 0.45$ (ความฉลาดทางอารมณ์) $+ 0.42$ (การเห็นคุณค่าในตนเอง) $- 0.40$ (ความเครียด) $+ 0.24$ (การเผชิญปัญหา)

รูปแบบคะแนนมาตรฐาน

การปรับตัว = 0.45 (ความฉลาดทางอารมณ์) $+ 0.42$ (การเห็นคุณค่าในตนเอง) $- 0.40$ (ความเครียด) $+ 0.24$ (การเผชิญปัญหา)

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ มีคำถามของการวิจัย คือ การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้เป็นอย่างไร และปัจจัยอะไรบ้างที่มีความสัมพันธ์และส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ 1) เพื่อศึกษาการปรับตัว ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ 2) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้จำแนกตามเพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ยและสถานภาพสมรสของบิดามารดา 3) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา และ 4) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ วิทยาลัยเทคนิคนครราชสีมา วิทยาลัยเทคนิคปัตตานี วิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษกปัตตานี และวิทยาลัยเทคนิคยะลา ที่เข้าศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ โปรแกรม G*Power3 ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 280 คน และเพื่อเตรียมแก้ปัญหาที่อาจได้ข้อมูลไม่สมบูรณ์ผู้วิจัยจึงได้เพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้จำนวน 10% รวมทั้งหมด 309 คน ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) โดยวิธีการหาขนาดตัวอย่างเป็นสัดส่วน ตามจำนวนประชากรทั้งหมดในแต่ละชั้นภูมิ ซึ่งแยกตามวิทยาลัยเทคนิค (Proportional) เพื่อให้ครบจำนวน 309 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม จำนวน 6 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีจำนวน 14 ข้อ 2) แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ มีจำนวน 49 ข้อ 3) แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ มีจำนวน 52 ข้อ 4) แบบวัดความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีจำนวน 10 ข้อ 5) แบบประเมินความเครียดสวนปรุง (SPST-20) มีจำนวน 20 ข้อ 6) แบบวัดการเผชิญปัญหา มีจำนวนคำถามรวมทั้งหมด 54 ข้อ

ผลการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแบบ (Item-Objective Congruence : IOC) จากผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ท่าน มีค่าสอดคล้องผ่านเกณฑ์ที่กำหนดทุกข้อ โดยมีค่า IOC เท่ากับ 0.66 - 1.00

ผลการหาค่าความเชื่อมั่นของเนื้อหาของแบบสอบถาม โดยนำมาทดลองใช้กับนักศึกษาวิทยาลัยสารพัดช่าง (วิทยาลัยเทคนิคบางนรา) จำนวน 60 คน ซึ่งจากการหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย พบว่า แบบสอบถามการปรับตัว ได้ค่าความเชื่อมั่น .95 แบบประเมินความฉลาด

ทางอารมณ์ ได้ค่าความเชื่อมั่น .94 แบบวัดความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้ค่าความเชื่อมั่น .87 แบบประเมินความเครียดสวนปรุง ได้ค่าความเชื่อมั่น .93 แบบวัดการเผชิญปัญหา ได้ค่าความเชื่อมั่น .95 การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยโดยใช้ค่าสถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติเชิงอนุมานการวิเคราะห์ความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้ t-test ของคะแนนรวมเฉลี่ยการปรับตัวกับข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกด้าน เพศ ชั้นปี การวิเคราะห์ความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างที่มีมากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้ One-way ANOVA ของคะแนนรวมเฉลี่ยการปรับตัว กับข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกด้าน อายุ เกรดเฉลี่ย สถานภาพสมรสของบิดามารดา ของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ การวิเคราะห์ความสัมพันธ์การปรับตัวของนักศึกษากับความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด การเผชิญโดยใช้สถิติสหสัมพันธ์อย่างง่ายของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดน โดยใช้สถิติวิเคราะห์ถดถอยเชิงพหุคูณทีละขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

1. สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ สรุปผลได้ดังนี้

1. การปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำ ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ความเครียดของนักศึกษาอยู่ในระดับความเครียดสูง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาอยู่ในระดับน้อย

2. นักศึกษา จำแนกตามเพศ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ที่ต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างและนักศึกษาจำแนกตามอายุ และสถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่าง

3. การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการปรับตัวไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียด

4. ตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษา ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด และการเผชิญปัญหา โดยตัวแปรทั้งหมดร่วมกันพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาได้ ร้อยละ 21.5 สมการการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณในรูปแบบมาตรฐาน ได้แก่ การปรับตัว = 0.45 (ความฉลาดทางอารมณ์) + 0.42 (การเห็นคุณค่าในตนเอง) - 0.40 (ความเครียด) + 0.24 (การเผชิญปัญหา)

2. อภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้จากการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ศึกษาการปรับตัวความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการเผชิญปัญหาของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ อภิปรายได้ว่า

นักศึกษามีการปรับตัวในระดับต่ำไม่สอดคล้องกับ นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวรอยู่ในระดับมาก ธเนศ แม้นอินทร์ (2563) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา อยู่ในระดับปานกลาง วนัสนันท์ ขลิบบั่นและมนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2563) ศึกษาปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี มีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก ขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา, นัยนันต์ จิตประพันธ์, พันธสยา วรรณวิไล และเกษศิริรินทร์ ภูเพชร (2559) ศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา วิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา มีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับมาก อาจสืบเนื่องมาจากนักศึกษาแตกต่างกัน มีความกังวลกับการเรียนการสอน ความขัดแย้งระหว่างเพื่อน คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น พุดจาหยาบคาย ชอบขัดต่อกฎระเบียบในวิทยาลัย ผลจากการเจอปัญหาสภาพแวดล้อมจากภายในและภายนอกวิทยาลัย นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงที่มีพื้นฐานมาจากวุฒิการศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่ผ่านการเรียนรูปแบบที่เน้นทฤษฎีมากกว่าฝึกปฏิบัติจริง ส่งผลให้ขาดทักษะในด้านการเรียนที่เป็นปฏิบัติ หรือขาดสมาธิในการเรียน โดยเฉพาะเมื่อมีการเลือกสาขาการเรียนที่ไม่ตรงกับความชอบของตนเอง หรือมีปัญหาเรื่องการคบเพื่อนกลุ่มใหม่ที่มีพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีโลกส่วนตัวสูง ทำให้ไม่เข้าร่วมกิจกรรม มีสภาพแวดล้อมต่างจากเดิม เนื่องจากไม่ได้เข้มงวดในการเข้าออกเวลาเรียน และต้องพึ่งตนเองมากขึ้น ทำให้มีปัญหาการปรับตัวไม่ได้ Roy (1999, อ้างถึงใน จันท์เพ็ญ สันตาวาจา และคณะ, 2556) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จะมีการปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบและความสามารถของบุคคลในการปรับตัว

นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ไม่สอดคล้องกับ อีสริยา ดาราทอง, ณัฏธร พิทยรัตน์เสถียร และนภาพร โกมลพันธ์ (2552) ศึกษา นักศึกษาอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร มีการจัดการความฉลาดทางอารมณ์ระดับสูง อาจสืบเนื่องมาจากนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ขาดโอกาสในการเรียนรู้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์น้อย วุ่วาม อารมณ์อ่อนไหวง่าย เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่พยายามที่จะแก้ และเข้าใจผู้อื่น มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือมีปัญหาด้านความประพฤติ การคบเพื่อนที่ไม่ดีส่งผลให้มีทัศนคติไปในทางลบ

นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ Hamacheck (1992, อ้างถึงใน ดวงกมล ทองอยู่, 2557) ที่ได้กล่าวว่า บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำหรือปานกลาง จะไม่ค่อยมีความเชื่อมั่นในตนเอง จะมองว่าตนเองไม่ดี รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า

ไม่มีความสามารถ มีข้อบกพร่อง ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น มีความวิตกกังวลสูง รู้สึกไม่เป็นสุข ไม่มีความหมายในการทำงานที่ยากลำบาก เมื่อพบอุปสรรคก็จะละทิ้งหลีกเลี่ยง นักศึกษา อาจมีความอ่อนไหวพอสมควร ไม่มั่นใจในการแสดงพฤติกรรมบางอย่าง อารมณ์อ่อนไหวง่ายไม่ยอมรับความเป็นจริง แต่ถ้านักศึกษารับรู้ถึงความผิดพลาด ความพ่ายแพ้ ที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลาที่อยู่ในวิทยาลัย มีจิตใจเปิดกว้างยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้เกิดผลสะท้อนที่เกิดจากการได้สัมผัส ทำให้เกิดพื้นฐานของการรับรู้คุณค่าในตนเองของนักศึกษา พระครูนิเวศน์สีลากร (สมพงษ์ ณะคุณ), พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ (ธานี สุขโชโต) และวรภุต เกื้อนช้าง (2564) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญต่อบุคคล เป็นพลังสำคัญของชีวิตที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลว เป็นความตระหนักในความสามารถของตนเอง และความเชื่อมั่นในการให้ความรักแก่ผู้อื่นโดยมิหวังสิ่งตอบแทน สิ่งนี้เป็นการสะสมความสามารถที่จะเป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองได้เป็นอย่างดี

นักศึกษามีความเครียดอยู่ในระดับความเครียดสูง สอดคล้องกับ จุฬารัตน์ สติธิปัญญา และวิทยา เหมพันธ์ (2556) ศึกษาความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัยมีความเครียดระดับสูง อุษากร แซ่เหล้า (2550) ศึกษาความเครียดของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย นักศึกษาอาจต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน เรียนไม่ทันในรั้ววิทยาลัย ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ก่อให้เกิดความกดดันต่อตัวเอง นำไปสู่การเกิดความเครียดตามมา วรุณี มีมุงบุญ (2561) ได้กล่าวว่า นักศึกษาในกลุ่มที่มีความเครียดสูงกว่าปกติขึ้นไปควรดูแลอย่างเร่งด่วน เพื่อลดระดับความเครียดลงให้เป็นกลุ่มที่มีความเครียดในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ ไม่เครียด

นักศึกษามีการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับน้อย ไม่สอดคล้องกับ เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ศึกษาการปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ปารีชาติ ดอนเมือง และคณะ (2561) ได้กล่าวว่า นักเรียนอาชีวศึกษาจำนวนไม่น้อยยังขาดประสบการณ์ในการใช้ชีวิตหรือทักษะชีวิต ที่เกิดจากปัญหาใช้ความรุนแรง การลาออกกลางคัน การขาดการไตร่ตรอง เป็นต้น หนึ่งในนั้นสาเหตุสำคัญ คือ การขาดทักษะการเผชิญปัญหา ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2556) ได้กล่าวว่า กลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นการตอบสนองของความคิดและการกระทำของบุคคลที่ประเมินต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อควบคุมจัดการต่อสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้น โดยจะแสดงออกมาในรูปแบบของกระบวนการทางปัญญา และพฤติกรรมซึ่งมีจุดมุ่งหมาย เพื่อทำให้ความเครียดหรือสิ่งที่มาคุกคามนั้นคลี่คลายลง นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคอาจจะประสบปัญหา การเรียน ผู้สอน การแบ่งเวลาในการทำกิจกรรม ปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนแล้ว ไม่สามารถหาวิธีแก้กับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

2. เปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ จำแนกตาม เพศ อายุ ชั้นปี เกรดเฉลี่ย และสถานภาพสมรสของบิดามารดา อภิปรายได้ว่า

เพศของนักศึกษาที่ต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวรนิสิตชายหญิง มีการ

ปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน ปารีชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธ์รัตนกุล, ไกรลาศ ดอนชัย และปวันรัตน์ บัวเจริญ (2561) ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่ อาจด้วยนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง อาจจะมีพฤติกรรมการศึกษาที่เหมือนกัน เช่น ส่งงานพร้อมกัน คบเพื่อนเหมือนกัน คอยช่วยเหลือกัน อยู่ร่วมกันโดยไม่แบ่งแยกกัน อาจจะเป็นวัยเดียวกัน

อายุของนักศึกษาที่ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกันสอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ รุ่มีวิริยะพงษ์ (2542) ศึกษาการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ของทุกคณะ ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับผลการเรียนของนิสิตในการปรับตัวรวมทุกด้าน พบว่า อายุ มีผลต่อการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อาจสืบเนื่องแต่ละช่วงอายุนักศึกษามีการปรับตัวไม่เหมือนกัน นักศึกษาที่มีอายุมากจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าอายุน้อย

ชั้นปีของนักศึกษาที่ต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับ อรอนงค์ นิยมธรรม, มาลา เทพมณี และวรเกียรติ ทองไทย (2560) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก พบว่า นักศึกษาชั้นปีแตกต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และ กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมาภรณ์ สุขารมณ และผกาวรรณ นันทะเสน (2563) ศึกษาการปรับตัวใสถานการณ์ โควิด-19 นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีการปรับตัวในสถานการณ์ โควิด-19 แตกต่างกัน ด้วยนักศึกษาอาจจะมีพฤติกรรมการศึกษาอยู่ร่วมกันได้ มีความสัมพันธ์กันในแต่ละชั้นปี เนื่องจากในบางวิชานักศึกษาต้องมีเรียนร่วมกัน เข้ากิจกรรมชมรมร่วมกัน

เกรดเฉลี่ยของนักศึกษาที่ต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน สอดคล้อง สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กับปัจจัยส่วนบุคคล ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจสืบเนื่องจากเกรดเฉลี่ยที่ต่างกันของนักศึกษาทำให้ไม่ก่อให้เกิดการปรับตัว

สถานภาพสมรสของบิดามารดาของนักศึกษาที่ต่างกันจะมีการปรับตัวแตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับ ปารีชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธ์รัตนกุล, ไกรลาศ ดอนชัย และปวันรัตน์ บัวเจริญ (2561) ศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา เชียงใหม่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ถึงแม้สถานภาพครอบครัวแต่ละคนจะไม่สมบูรณ์ หรือบางคนมีครอบครัวที่สมบูรณ์พร้อม พ่อ แม่ นักศึกษาปรับตัวตามสถานการณ์ต่าง ๆ เหมือนกัน

3. ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเอง การเผชิญปัญหา อภิปรายได้ว่า

ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา สอดคล้องกับ ญัฐวดี ศรีวัฒนาวานิช และมินตรา ศรศิริ (2554) พบว่า คะแนนความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม และ Akanksha Soni & Anshika Bhalla (2020) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว และความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในวิทยาลัย บทบาทความแตกต่างของเพศ พบว่า การปรับตัวและความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนในวิทยาลัย มีความสัมพันธ์ไปในทิศทางลบ Park, Hyun Tae (2014) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัย หากนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ มีความฉลาดทางอารมณ์มากขึ้น ก็จะส่งผลให้มีการปรับตัวในสถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้น กล่าวได้ว่า กลุ่มตัวอย่างมีความฉลาดทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม จะแสดงผ่านพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม นักศึกษาไม่สามารถเรียนรู้เรื่องอารมณ์ หรือควบคุมอารมณ์ได้ จึงทำให้ไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเอง ส่งผลให้มีการปรับได้ไม่ดี เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาระหว่างเรียน แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้านักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคมีความฉลาดทางอารมณ์ที่เหมาะสม สามารถเรียนรู้เรื่องอารมณ์ เข้าใจและสามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

เมื่อพิจารณาปัจจัยความเครียดไม่มีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของนักศึกษา ไม่สอดคล้องกับ อุษากร แซ่เหล่า (2550) ได้ศึกษาเรื่องความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัว Sexton & Hyland (1979, อ้างถึงใน อารยา จันต้อย, 2560) กล่าวว่า เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นมนุษย์จะต้องมีการปรับตัว อาจเป็นไปได้ในทางตรงหรือทางอ้อม ขึ้นกับความเครียดครั้งแรกที่มนุษย์ประสบ เมื่อมีการปรับตัวโดยตรง จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของร่างกาย และทำให้เกิดความเครียดอันใหม่เกิดขึ้นร่างกายก็ปรับตัวอีกครั้ง และจะเป็นลักษณะเช่นนี้เรื่อยไป หากนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความกดดัน กังวลทำให้เกิดความเครียด นำไปสู่การปรับตัวที่ต่ำ

เมื่อพิจารณาปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา สอดคล้องกับ อัจฉรวรรณ จันทร์เพ็ญศรี (2564) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ความสัมพันธ์กันระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวสังคม หากนักศึกษาสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในบางครั้ง จนเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น การจัดกิจกรรมด้านกีฬาที่นักศึกษาถนัด สามารถทำได้ ทำให้ส่งผลการเห็นคุณค่าในตนเองและปรับตัวได้ Branden (1981, อ้างถึงใน วรวิมล เจริญวุฒิวินยา, 2546) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นลักษณะของความเชื่อมั่น และมีความนับถือตนเอง อันเกิดจากความเชื่อมั่นในการมีคุณค่าในตนเอง ความมั่นใจความสามารถของคนที่กระทำสิ่งใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

เมื่อพิจารณาปัจจัยการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา สอดคล้องกับ Laurie Fields Ronald J. Prinz (1998, อ้างถึงใน สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ศึกษาการเผชิญปัญหาและการปรับตัวในวัยเด็กและวัยรุ่น พบว่า กลยุทธ์สำหรับเด็กและวัยรุ่นในการรับมือ

กับความเครียดที่เกิดขึ้นทั่วไปในกลุ่มประชากรที่ไม่แสดงอาการ และความสัมพันธ์ของการเผชิญปัญหาในการปรับตัว Abdullah, M. C., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหา และการปรับตัวของมหาวิทยาลัยกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ปีที่ 1 มีความสัมพันธ์เป็นบวกระหว่างการเผชิญปัญหาของนักศึกษา กับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวม เมื่อนักศึกษาเผชิญกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้านร่างกาย และจิตใจ ถ้าสามารถผ่านช่วงเหตุการณ์นั้นได้ ก็จะนำไปสู่การใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ดี

4. ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ อภิปรายได้ว่า

ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาสอดคล้องกับ นิลญา อารมณ์กุล และศิริลักษณ์ ศุภปิติพร (2560) พบว่าปัจจัยที่ทำนายปัญหาการปรับตัว คือ ความฉลาดทางอารมณ์ สามารถทำนายได้ วลัยพร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์, ชนะศึก นิชานนท์ (2564) พบว่า การปรับตัวส่งผลต่อปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ในปัจจุบัน ส่งผลให้บุคคลหรือองค์กรต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เพื่อที่จะสามารถนำพาตนเองหรือองค์กรดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถดำรงอยู่ได้และมีความสำเร็จในชีวิตนั้น นอกจากสติปัญญา (IQ) แล้ว ยังมีสิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลหรือองค์กรสามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ดีนั่นก็คือ ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) Park, Hyun Tae (2014) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ เป็นตัวทำนายที่สำคัญที่สุดในการปรับตัวในวิทยาลัย ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ว่า จำเป็นต้องเข้าโปรแกรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลในวิทยาลัยให้ดีขึ้น เมื่อนักศึกษามีการปรับตัวในวิทยาลัย นักศึกษาจะมีทักษะทางอารมณ์ในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้ง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม ตลอดช่วงชีวิตเริ่มจากการเรียนและการดำเนินชีวิต เป็นผู้ที่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดี สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต

ปัจจัยการเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาสอดคล้องกับ Cohorn, CA. & Giuliano TA (1999, อ้างถึงใน ระวีรัตน์ รื่นพรต, อธิพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน และงามละมัย ผิวเหลือง, 2553) พบว่า ปัจจัยความสามารถในการเข้าถึงเครือข่ายที่ให้การสนับสนุน ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน และการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถทำนายการปรับตัวด้านสังคม ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อัจฉรวรรณ จันทร์เพ็ญศรี (2564) ได้กล่าวว่า การศึกษาจำนวนมาก พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษา คือตัวทำนายว่าจะส่งผลต่อการปรับตัวและพฤติกรรมของนักศึกษาที่เห็นคุณค่าในตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ยากลำบาก จะออกจากการเรียนกลางคัน (dropping out of school) Friedlander LJ, Reid GJ, Shupak N & Cribbie R (2007, อ้างถึงใน คาลอส บุญสุภา, มฤชฎ์แก้วจินดา และวรางคณา โสมะนันท์, 2564) พบว่า การเห็นคุณค่าในตนเองด้านสังคม เป็นปัจจัยทำนายการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรี ได้อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ รัตนารณณ์ ประวัตติวัชรา (2561) พบว่า การสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้เรียน พร้อมก้าวสู่โลกกว้างของสังคมแห่งการเรียนรู้ในยุคไทยแลนด์ 4.0 ได้นั้น ต้องพัฒนาทักษะสำคัญ แห่งอนาคตใหม่ ที่ผู้สอนต้องมีทั้งทักษะและคุณลักษณะที่รองรับ เข้าถึงเพื่อสร้างนวัตกรรมบริหารจัดการ ชั้นเรียนแนวใหม่ โดยมุ่งเน้นกิจกรรมและกระบวนการการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ของผู้เรียน ในอันที่จะพัฒนาสู่เยาวชนยุคใหม่ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืนให้ สอดคล้องกับ หลักการจัดการ ศึกษาตามมาตรา 22 (2545, อ้างถึงใน พิชญานา ยินยาว และณัฐวรรณ พุ่มดียิ่ง, 2560) ที่ว่า การจัดการ ศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้ และพัฒนาตนเองได้ ถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญ ที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติ และเต็มศักยภาพ เมื่อนักศึกษาต้องการที่จะตระหนักรู้คุณค่าตนเอง มีศักยภาพหรือการเห็นคุณค่าในตนเอง กล้าที่เผชิญกับ ความท้าทายใหม่ ๆ ยอมรับความต่างของผู้อื่น นักศึกษาจึงต้องมีการปรับตัว เพื่อสามารถใช้ชีวิต ในวิทยาลัยได้อย่างปกติสุข

ปัจจัยความเครียดส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษา สอดคล้องกับ คมกริช นันทะโรจพงศ์, ภูธิป มีถาวรกุล และธีระวัฒน์ จันทิก (2561) ได้กล่าวว่า ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้านักศึกษา มีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะเป็นการกระตุ้น หรือส่งเสริมให้นักศึกษานั้นสามารถคิดค้นวิทยาการ ใหม่ ๆ หรือเรื่องแปลกใหม่ ทำให้รู้จักคิดแก้ปัญหาหรือทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ปรับสภาพ ตนเองให้สามารถเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคาม ปรับสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เมื่อนักศึกษาเจอสถานการณ์ ความกดดัน ขัดแย้ง อาจเป็นไปได้ในทางตรงหรือทางอ้อม ขึ้นกับความเครียด ครั้งแรกที่นักศึกษาได้ประสบทำให้การปรับตัวเกิดขึ้น เพื่อสามารถใช้ชีวิตในวิทยาลัยอย่างมีความสุข

ปัจจัยการเผชิญปัญหาส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษา สอดคล้องกับการศึกษาของ อรพินทร์ ชูชม และวิชุดา กิจจรธรรม (2560) พบว่า การเผชิญปัญหาส่งผลต่อการปรับตัวสูง ซึ่งทฤษฎี ความเครียดและการเผชิญปัญหาของ Lazarus & Folkman (1984, อ้างถึงใน ไหมไทย ไชยพันธ์, 2554) ได้กล่าวว่า กระบวนการเผชิญปัญหาเริ่มจากบุคคลรับรู้ว่ามีสิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลง จึงเกิดการ ตอบสนองเพื่อการปรับตัว ซึ่งเป็นการรักษาสมดุลทางร่างกายและจิตใจ การจากครอบครั้วมาสู่ สิ่งแวดล้อมใหม่ และการเรียนในมหาวิทยาลัยจึงเป็นการเปลี่ยนแปลง ซึ่งสร้างความกดดันให้นักศึกษา ใหม่ไม่มากนักน้อย โดยนิสิตนักศึกษาต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการปรับตัวที่เน้นการแก้ ที่ปัญหาหรือเน้นที่บรรเทาความทุกข์ใจ ทั้งนี้ การเผชิญปัญหา ส่งผลดีต่อการปรับตัว เนื่องจากวัยรุ่น อาจแสวงหาความช่วยเหลือในการแก้ปัญหา หรือเพียงแคระบายให้เพื่อนหรือคนรู้จักฟัง ดังนั้น หลายงานวิจัย จึงวัดการเผชิญปัญหาโดยแบ่งออกเป็นวิธีการเผชิญปัญหา ตัวแปรการเผชิญปัญหา เพียงอย่างเดียวไม่ทำให้เกิดการปรับตัว แต่เป็นตัวแปรคั่นกลางความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร สาเหตุ กับการปรับตัวที่ตามมา เนื่องจากการปรับตัวเป็นลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลที่เกิดจากปัจจัยทางจิตสังคม การปรับตัวในสถานการณ์เดียวกันกับที่นักศึกษาเผชิญปัญหา เมื่อนักศึกษาต้องการจะหาวิธีเผชิญ กับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัว เพื่อสามารถใช้ชีวิตในวิทยาลัยได้อย่างปกติสุข ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมการสร้างทุนทางสังคมของนักศึกษาจะนำไปสู่การใช้การเผชิญปัญหา และช่วย

นักศึกษาให้ปรับตัวเข้าสู่สถานการณ์ใหม่ได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้ง ส่งเสริมนักศึกษาให้เรียนรู้มากขึ้น เกี่ยวกับ ความกดดันด้านการเรียน การพัฒนาระดับบุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง และการเสริมสร้างทักษะการเผชิญ ปัญหา จะช่วยนักศึกษาให้สามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น

3. ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปใช้ประโยชน์

จากการศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัด ชายแดนใต้

1. การปรับตัวพบว่า อยู่ในระดับต่ำ เพื่อให้ดีขึ้น ควรให้นักศึกษามีส่วนร่วมด้านการเรียน ปูพื้นฐานนักศึกษาที่มีปัญหาด้านการเรียน กล่าวหาเข้าหาผู้สอน อีกทั้ง ผู้สอนนำความรู้ประสบการณ์ นำมาถ่ายทอดให้กับนักศึกษา มีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน และเพื่อนรุ่นพี่รุ่นน้อง สามารถทำงานร่วมกับเพื่อน ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก และเลือกกิจกรรมที่ถนัด สถานศึกษาควรจัดกฎระเบียบในวิทยาลัยให้เข้มงวด มากกว่าเดิม เช่น บริเวณห้องน้ำ บรรยากาศในห้องเรียน เป็นต้น

2. การทราบถึงความฉลาดทางอารมณ์ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความเครียด และการเผชิญ ปัญหา เป็นปัจจัยที่ช่วยทำนายปัญหาการปรับตัวของวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ อาจจะเป็นข้อมูลหน่วยที่เกี่ยวข้อง เช่น งานอาจารย์ที่ปรึกษา งานแนะแนว งานกิจการนักศึกษา สามารถ นำผลการการศึกษา มาเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาและช่วยเหลือนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนใต้ ที่ต้องประสบปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสามารถพัฒนาบุคคลให้มีความสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข มีสุขภาพจิตที่ดีและสามารถปรับตัว ได้อย่างเหมาะสมต่อไป

4. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนใต้ เช่น ตัวแปรบุคลิกภาพ การมองโลกในแง่ดี

2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่ สามจังหวัดชายแดนใต้เพื่อให้ทราบข้อมูลเชิงลึก โดยการสัมภาษณ์ เพื่อหาแนวทางการช่วยเหลือนักศึกษา ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกวรรณ สุพรรณวรรษา. (2544). *การวิเคราะห์การมองโลกแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- กนกอร เปรมเดชา. (2559). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยสภาพการทำงานการจัดการความเครียดและ ระดับความเครียดของพนักงานมหาวิทยาลัย. การค้นคว้าอิสระ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ดีไซน์คอนดักชั่น.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *คู่มือความฉลาดทางอารมณ์*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2543). *อีคิว: ความฉลาดทางอารมณ์*. นนทบุรี: สำนักพัฒนา สุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต ศูนย์สุขภาพจิต. (2546). *บทความคัดกรองทางสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม. (2559). *ความหมายสิ่งแวดล้อม ปัญหา และผลกระทบ*. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <https://erp.mju.ac.th/asp?id=MjAxODQx&method=inline>.
- กัณฑ์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรรณิการ์ แสนสุภา, เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์, อุมารภรณ์ สุขารมณ และผกาวรรณ นันทะเสน. (2563). *การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. 6 (2): 83-97. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก*
file:///C:/Users/suwatsan,+%7B\$userGroup%7D,+06+8C+83-97.pdf.
- ขวัญเรือน สนิทวงศ์ ณ อยุธยา, นัยนันต์ จิตประพันธ์, พนัสยา วรณวิไล และเกษศิริรินทร์ ภูเพชร. (2559). *ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสงขลา. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 36 (พิเศษ). สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562.*
จาก file:///C:/tanomsri,+Journal+manager,+11+Khwanruean.pdf.
- คมกริช นันทะโรจวงศ์, ภูธิป มีถาวรกุล และธีระวัฒน์ จันทิก (2561). *การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดของวัยรุ่นตอนกลาง. Journal of Social Sciences and Humanities Research in Asia (JSHRA). 24 (1): 3-38. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก*
<https://so05.tci-thaijo.org/index.php/psujssh/article/view/127907/97045>.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- คาลอส บุญสุภา, มฤชฎี แก้วจินดา และวรางคณา โสমনันทน์. (2564). การเห็นคุณค่าในตนเองของนิสิตในกำกับของรัฐ. *KASEM BUNDIT JOURNAL มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*. 22 (2): 43-53. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก [file:///C:/Users/Downloads/kbujournal,+%7B\\$userGroup%7D,+04%20.pdf](file:///C:/Users/Downloads/kbujournal,+%7B$userGroup%7D,+04%20.pdf).
- จันทร์ อัยเอ็ง และวรรณกร พลพิชัย. (2561). การศึกษาความเครียดและวิธีเผชิญความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง. *วารสารนาคบุตรปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*. 10 (พิเศษ): 94-106. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2562. จาก <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/nakboot/article/view/109667>.
- จันทร์เพ็ญ สันตาวาจา และคณะ. (2556). *ทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล*. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการสถาบันพระบรมราชชนก.
- จินดา ลาโพธิ์. (2563). พฤติกรรมการสอนของครูกับการเรียนรู้ของผู้เรียน. *วารสารมหาจุฬานาคปริทรรศน์*. 7 (5): 34-45. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก [file:///C:/su252814,+%7B\\$userGroup%7D,+4-7216-34-45+\(%E0%B8%A799.pdf](file:///C:/su252814,+%7B$userGroup%7D,+4-7216-34-45+(%E0%B8%A799.pdf).
- จุฑาภรณ์ ยอดเสนีย์. (2563). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติที่เข้าศึกษาปีการศึกษา 2563*. รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- จุฑารัตน์ สเลียรปัญญา และวิทยา เหมพันธ์. (2556). ความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย: Stress among Students in University. *วารสารศิลปศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่โจ้*. 1 (1): 42-58. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/liberalartsjournal/article/view/95503/74602>.
- จุมจินต์ สลัดทุกข์. (2543). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุไรรัตน์ เปรมวรเวทย์. (2556). *การปรับตัว*. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://hlinzaii.50webs.com/j11.htm>.
- จุฬาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์. (2542). *การศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ชนิสรา แก้วสุวรรณค์, ศรีณยา เลิศพุทธรักษ์ และสุชนนี เมธิโยธิน. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนของนิสิตอาชีวศึกษา(ปวส.)สาขาธุรกิจการค้ำระหว่างประเทศมหาวิทาลัยบูรพา. *วารสารวิทาลัยพาณิชยศาสตร์บูรพาปริทัศน์*. 11 (1): 81-96.
- ชีสาพัชร์ ชูทอง. (2560). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาในรายวิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน 4000112 มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง. *การประชุมวิชาการระดับชาติมหาวิทาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ครั้งที่ 4*: 438-446. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://research.pcru.ac.th/pcrunc2017/datacd/pcrunc2017/B005.pdf>.
- ชัยสิทธิ์ ทองบริสุทธิ์ และประยูร สุขะใจ. (2558). การปรับตัวในสถานการณ์วิกฤตของชีวิต. *مجรรมนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 1 (2): 23-32. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก file://jmhr+Journal+23-32.pdf.
- ธูปนิย์ ตั้งจิตภักดีสกุล. (2544). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองและความรู้สึกสิ้นหวังในเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- ฐิระ ทองเหลือ. (2549). นื่องใหม่กับการปรับตัว. *แม่โจ้ปริทัศน์*. 7 (4): 67-70.
- ณัฐฐา ธนบัตร, ณัฐวิณัณ สิทธิศิริอรธ. (2562). ความฉลาดทางอารมณ์การอบรมเลี้ยงดูและทัศนคติต่อมหาวิทาลัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่1. *มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 40 (2): 7-20. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก file:///C:/Users/Downloads/11373-33770-1-PB.pdf.
- ณัฐฐาภรณ์ โสภักดิ์. (2557). พฤติกรรมการใช้ความรุนแรงกรณีศึกษาการทะเลาะวิวาทของนักเรียนอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช, มินตรา ศรศิริ. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการปรับตัวในมหาวิทาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1. *โครงการทางจิตวิทยา วิทยาศาสตร์บัณฑิต กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทาลัย*.
- ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช. (2556). การปรับตัวในมหาวิทาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทาลัย. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทาลัย.
- ดวงกมล ทองอยู่. (2557). แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*. 4 (2): 179-190. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จากfile:///C:/tc_admin,+Journal+manager,+15.+%E0%B8%9A5.pdf.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ธเนศ แม้นอินทร์. (2563). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยี จิตรลดา *Journal of RattanaBundit University*. 16 (2): 75-91. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <https://so03.tcithaijo.org/index.php/rbac/article/view/255076/171929>.
- ธวัชชัย วรพงศธร และสุรีย์พันธุ์ วรพงศธร.(2561).การคำนวณขนาดตัวอย่างสำหรับงานวิจัย โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power. *THAILAND JOURNAL OF HEALTH PROMOTION AND ENVIRONMENTALHEALTH*. 11-21. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2562. จาก https://advisor.anamai.moph.go.th/download/Journal_health/2561/HEALTH41_2/HEALTH_Vol41No2_02.pdf.
- นันทนพ เข้มเพชร. (2561). ความสามารถในการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย การเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการเมืองการปกครอง*. 8 (2): 186-199. ไทย. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://copag.msu.ac.th/journal/filesjournal/8-2/20092018105838.pdf>.
- นันทพร กุลชนะธรรมา, อรพินทร์ ชูชม และวิชุดา กิจจรธรรม. (2560). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัว เพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 23 (2): 23-42. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://arcbs.bsru.ac.th/journal/File69421.pdf>.
- นันทิชา บุญละเอียด. (2554). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ปัญหาพิเศษ วิทยาศาสตร์บัณฑิต. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิภา นิธยานน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ: จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- นิลญา อารณกุล. (2557). *การปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์แห่งหนึ่งในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิลญา อารณกุล และศิริลักษณ์ ศุภปีติพร. (2560). การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของ นักศึกษาแพทย์ ชั้นปีที่ 1. *วารสารจุฬาลงกรณ์เวชสาร*. 61 (5): 75-91. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก http://clmjournals.org/_fileupload/journal/52-8.pdf.
- นุชามนต์ ภาณีวงศ์ และชุติมา สุระเศรษฐ์. (2558). ผลของการพัฒนาอัตลักษณ์ที่มีต่อการปรับตัวทางจิต สังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 5. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*. 10 (1): 523-535. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/40518/33438>.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- นพมาศ อุ่งพระ (ธีรเวคิน). (2546). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปัทมาภรณ์ ธรรมทัต. (2542). *กระบวนการให้สารนิเทศเพื่อการปรับตัวทางวัฒนธรรมของบุคลากรต่างชาติในประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปานิก เวียงชัย. (2558). *การตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด*. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2562. จาก <http://biology.ipst.ac.th/?p=2767>.
- ปาริชาติ ดอนเมือง. (2561). *การสร้างมาตรการวัดการเผชิญปัญหาและฟื้นฟูอุปสรรคตามแนววิถีพุทธของนักเรียน อาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปาริชาติ บัวเจริญ, นพรัตน์ เตชะพันธ์รัตนกุล, ไกรลาศ ดอนชัย และปวันรัตน์ บัวเจริญ (2561). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาเชียงใหม่. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่*. 4 (2): 37-58. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก http://kmhealth_new/Document/psychiatry/adult.pdf.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). *การปรับตัวกลวิธีการเผชิญปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปี 1 วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พาสนา จุลรัตน์ . (2561). การจัดการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนในยุค Thailand 4.0. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 5 (2): 2-13. สืบค้นเมื่อ 25 พฤษภาคม 2562. จาก file:///bird_mark,+Journal+manager,+145_%E0%B8%9E8C.pdf.
- พระมหามนตรี สามารถไทย. (2548). *การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัยในส่วนกลาง*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณราย ทร์พะยะประภา. (2548). *จิตวิทยาประยุกต์ในชีวิตและในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระครูนิเวศน์สีลากร (สมพงษ์ ณะคุณ), พระครูศรีสุธรรมนิวิฐ (ธานี สุขโชโต), และ วรกฤต เกื้อนช้าง. (2564). การเห็นคุณค่าในตนเองที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะตามหลักพรหมวิหารธรรม. *บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์*. 9 (1): 95-112. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก [file:///C:/wthuenchang,+%B\\$userGroup%7D,+018-%E0%B8%87.pdf](file:///C:/wthuenchang,+%B$userGroup%7D,+018-%E0%B8%87.pdf).
- พิชญาภา ยืนยาว และณัฐวรรณ พุ่มตียิ่ง. (2560). รูปแบบการเรียนการสอนแบบบันเทิงของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts)*. 10 (3): 904-920.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา และอาภาพร เผ่าวัฒนา. (2555). ความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*. 35 (3): 212-223. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก file:/C:/kitsanaporn,+%7B\$userGroup%7D,+%E0%B9%80A5.pdf.
- ภัททิรา บุญยะโทตระ. (2556). *บุคลิกภาพและการปรับตัว*. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://hariphan.blogspot.com/2013/01/personality-and-adjustment.html>.
- ระวีนันท์ รื่นพรต, อีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, และงามละมัย ผิวเหลือง. (2553). ปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี. *Ramathibodi Nursing Journal*. 16 (3): 390-405.
- รัตนภรณ์ ประวัตติวาร. (2548). *การพัฒนาารูปแบบของระบบ e-Learning ที่เหมาะสมสำหรับการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก file:///C:/Users/Downloads/Abstract_85801%20.pdf.
- รัฐ อีร์ญญ. (2559). *จิตตปัญญาศึกษา (ภาคทฤษฎี) CONTEMPLATIVE EDUCATION Run Wisdom*. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <https://www.runwisdom.com/2016/03/contemplative-education>.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์อังกฤษ-ไทย*. กรุงเทพฯ: Edison.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2545). *สุขวิทยาจิตและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลัดดาวลัย เกษมเนตร และทัศนาก ทองภักดี. (2543). รูปแบบการแสดงความรักของมารดาที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพและพัฒนาการทางอารมณ์สังคมของเด็ก. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*. 5 (1): 81-88. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/BSRI/article/view/1941/1604>.
- วณิ เทศน์ธรรม. (2541). *ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วันสนันท์ ขลิบบัน และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2563). ปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*. 14 (3): 578-594. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <https://dtc.ac.th/wp-content/uploads/2021/01/36.-%E0%8%8C-1.pdf>.
- วรภรณ์ ตรีกุลสุชาติ. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วรางคณา รัชตะวรรณ, ทศพร ประเสริฐสุข, บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์ และนันทนา วงษ์อินทร์. (2554). การศึกษาและพัฒนาการมองโลกในแง่ดีของนักเรียนวัยรุ่นโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม. *Journal of Education KhonKaen University (Graduate Studies Research)*. 5 (4): 143-152.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- วรุณี มีมุ่งบุญ. (2561). การศึกษาความเครียดของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคเรียนที่ 2 ประจำปี การศึกษา 2561 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. งานวิจัย. กรุงเทพฯ: กองพัฒนา นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก http://www.repository.rmutt.ac.th/dspace/bitstream/379620/varunee_Research.pdf.
- วัลย์พร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์ และชนะศึก นิษานนท์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทาง อารมณ์. *Journal of Roi KaensarnAcademi*. 6 (10): 408-422. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก [file:///C:/teedanai,%7B\\$userGroup%7D,+30-6-10+%E0%B8%A3%A3.pdf](file:///C:/teedanai,%7B$userGroup%7D,+30-6-10+%E0%B8%A3%A3.pdf).
- วินัยรัตน์ คุณาพันธ์, สมโภชน์ อเนกสุข และดลดาว ปุณยานนท์. (2561). การศึกษากระบวนการปรับตัว ที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มมร*. 6 (2): 90-103. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://ojs.mbu.ac.th/index.php/edj/article/view/292/205>.
- วินิตรา นวลละออง. (2555). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของนักศึกษาแพทย์ปีที่ 1. *วารสารสมาคม จิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 57 (2): 225-234. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/57-2/09-Winitra.pdf>.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2560). ปัจจัยที่ส่งผลต่อมโนทัศน์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระ เกียรติ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ.(2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: ทริปปี้ลเอ็ดดูเคชั่น.
- วีระวัฒน์ ปันนิตานัย. (2542). *เชาวน์อารมณ์ (EQ): ดัชนีวัดความสุขและความสำเร็จของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรวิมล เจริญวุฒิจิตวิทยา. (2546). *การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันความภูมิใจในตนเองของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพสาขาช่างอุตสาหกรรม*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศศิธรา พิชัยชาญณรงค์. (2554). *การพัฒนาอาชีพศึกษาสำหรับประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://www.sueksa.go.th/index.php>.
- ศักดิ์นา บุญเปี่ยม และภารดี มหาจันทร์. (2555). การปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษาชาวจีนในประเทศไทย: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 20 (34): 185-201. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก <http://dspace.lib.buu.ac.th/xmlui/bitstream/handle/1234567890/2563/p185-201.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2546). *สภาพจิตใจของวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 7 ธันวาคม 2562. จาก <http://www.elib-online.com/doctors/mental.htm>.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุกัญญา ตันตระกูล. (2548). *การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยาลัยนพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- สุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล. (2545). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย. *เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาเรื่อง วิกฤติความเครียดของสังคมไทย. ครั้งที่ 2:* 47-60. กรุงเทพฯ: การประชุมสัมมนาศูนย์วิจัยวิทยาศาสตร์จิตวิทยา ตะวันออก-ตะวันตก.
- สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรมธ. (2545). ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา. *มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.วารสารวิจัยและพัฒนา มจร. 25 (3):* 215-232. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562.
จาก https://digital.lib.kmutt.ac.th/journal/kmuttv25n3_2.pdf.
- สุรียัน อันทองทิม, ภูกิจ เล้าจรัญกุล, ศศิวิมล พจน์พานิชพงศ์ และชลิตตาภรณ์ ดวงดีป. (2560). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมืองจังหวัดเชียงราย. *สมาคม สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 23 (1):* 18-25. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562. จาก https://apheit.bu.ac.th/journal/social-2017/2_suliyun.pdf.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล และคณะ. (2540). *แบบวัดความเครียดสวนปรง.* เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรง.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). *ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. รายงานวิจัยสถาบัน. นครราชสีมา:มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.*
- สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2562). *หลักเกณฑ์และแนวปฏิบัติการจัดการอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง.* สืบค้นเมื่อ 7 ธันวาคม 2562.
จาก <http://bsq2.vec.go.th/document/%E0%B8%81/9.pdf>.
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2554). *พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย.* กรุงเทพฯ: Edison.
- ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2554). จิตวิทยา: แนวคิดทฤษฎีการศึกษาการปรับพฤติกรรมในชั้นเรียน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 1 (1):* 21-33. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562.
จาก <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pnuhuso/article/view/53485/44342>.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- ไทม์ไทย ไชยพันธุ์. (2556). ความรู้สึกสอต่อคล้องกลมกลืนในชีวิต และกลวิธีการเผชิญปัญหาแนวทางในการจัดการกับความเครียดในการปฏิบัติงาน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 5 (3): 151-161. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562.
จาก file://C:/pitd_ndsi,+Journal+manager,+v5no3-13.compressed.pdf.
- อนุรักษ์ บัณฑิตยชาติ. (2542). ความตระหนักในคุณค่าของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 7 (2): 77-84. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562.
จาก <https://www.dmh.go.th/abstract/nurse/details.asp?id=1928>.
- อภิวัฒน์ แก่นจำปา. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*.
- อมรรัตน์ หอมชื่น. (2548). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนบริหารธุรกิจและพาณิชย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร. *สารนิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อมรพรรณ ลิวติงษ์. (2547). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัวการเห็นคุณค่าในตนเองและการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตกรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง*.
- อรัญญา ต้อยคัมภีร์, จิระสุข สุขสวัสดิ์, จันทนา ยิ้มน้อย, ณัฐนสิน คำสำเภา, ไทม์ไทย ไชยพันธุ์, ตะวัน วาทะกิน, และบุญโรม สุวรรณพาหุ. (2553). การทำสวนและธรรมชาติบำบัด. *Journal of Education Thaksin University*, 14 (1): 1-8.
- อัจฉราพรรณ กันสุขะ และจิราภรณ์ เรืองยิ่ง. (2565). การวิเคราะห์อภิมานปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในประเทศไทย. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์*. 9 (5): 1884-1898.
- อัจฉราวรรณ จันทร์เพ็ญศรี. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างการเห็นคุณค่าในตนเองกับการปรับตัวในสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. *วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช*. 34 (1): 88-102.
สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562.
จาก <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/stouj/article/view/247451>.
- อารยา จันทอยู่. (2560). สาเหตุความเครียดของครูผู้ช่วยในกลุ่มศรีเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาระยอง เขต 1. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา*.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- อิสริยา ดาราทอง, ณิชธร พิทยรัตน์เสถียร และนภาพร โกมลพันธ์ (2552). ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียน อาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 54 (2): 125-136. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562.
จาก <http://www.psychiatry.or.th/JOURNAL/54-2/02-Isariya.pdf>.
- อุไร สุมาริธรรม. (2545). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. นครศรีธรรมราช: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- อุษากร แซ่เหล้า. (2550). *ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. (2532). *องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรอนงค์ นิยมธรรม, มาลา เทพมณี และวราเกียรติ ทองไทย. (2560). การปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 12 (1): 273-285. สืบค้นเมื่อ 24 เมษายน 2562.
จาก <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/jre/article/view/9842/8382>.
- Abdullah, M. C., Elias, H., Uli, J., & Mahyuddin, R. (2010). Relationship between coping and university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian public university. *International Journal of Arts and Sciences*, 3(11), 379-392.
- Al-Mubarak, A. H. (1999). Adjustment problems, coping methods, and choice of helpers of international students attending a large Pennsylvania university.
- Hampel, Petra; Petermann, Franz (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 34(2), 73-83.
- Harper, J. F. & Marshall, E. (1991). Adolescents' Problems and Their Relationship to Self-Esteem. *Adolescence*, 26(104), 799.
- Park, Hyun Tae (2014). Society A study on the effect of emotional intelligence on adjustment to college life in first year nursing college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation (Department of Nursing, Bucheo University)* Published: 2014.03.31. Akanksha.
- Soni, A., & Bhalla, A. (2020). To study the relation between adjustment problems and emotional intelligence among college students: Role of gender differences. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(2), 153-155.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 6 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 14 ข้อ

ตอนที่ 2 การปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
จำนวน 49 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์จำนวน 52 ข้อ

ตอนที่ 4 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองจำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 5 แบบวัดความเครียด จำนวน 20 ข้อ

ตอนที่ 6 แบบวัดการเผชิญปัญหาจำนวน 54 ข้อ

นางสาวนุชนาถ อุมูดี
นักศึกษาหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา

1. เพศ

ชาย หญิง

2. อายุ _____ ปี

3. ศาสนา

พุทธ อิสลาม

1. ปัจจุบันเป็นนักศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่

ปวส.1 ปวส.2

2. สาขาวิชา

สาขาวิชาการบัญชี สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ

สาขาวิชาช่างยนต์ สาขาวิชาช่างไฟฟ้ากำลัง สาขาวิชาช่างก่อสร้าง

สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์

6. เกรดเฉลี่ยสะสม(GPA)เทอมล่าสุด

ต่ำกว่า2.00 2.01-2.50 2.51-3.00 3.01-3.50 3.51-4.00

7. ที่พักอาศัยปัจจุบัน

บ้านบิดามารดา/ผู้ปกครอง บ้านญาติพี่น้อง หอพัก

8. ข้อมูลพี่น้องจำนวน.....คน

9. สถานภาพสมรสของบิดามารดา

อยู่ด้วยกัน แยกกันอยู่ หย่าร้าง บิดาถึงแก่กรรม มารดาถึงแก่กรรม

10. อาชีพของบิดามารดา

10.1 อาชีพของบิดา

รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน

ประกอบอาชีพส่วนตัว เกษตร รับจ้าง อื่น ๆ โปรดระบุ.....

10.2 อาชีพของมารดา

รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน

ประกอบอาชีพส่วนตัว เกษตร รับจ้าง อื่น ๆ โปรดระบุ.....

11. ระดับการศึกษาของบิดามารดา

11.1 ระดับการศึกษาของ บิดา

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่เคยเรียน | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย | <input type="checkbox"/> ปวช. | <input type="checkbox"/> ปวส./ อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาโท หรือสูงกว่า | |

11.2 ระดับการศึกษาของ มารดา

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> ไม่เคยเรียน | <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา | <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น |
| <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย | <input type="checkbox"/> ปวช. | <input type="checkbox"/> ปวส./ อนุปริญญา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> ปริญญาโท หรือสูงกว่า | |

12. รายได้ต่อเดือน

12.1 รายได้ต่อเดือนของบิดา _____ บาท

12.2 รายได้ต่อเดือนมารดา _____ บาท

12.3 รายได้ต่อเดือนของผู้ปกครอง _____ บาท(กรณีไม่ได้อยู่กับบิดามารดา)

13. แหล่งเงินทุนทางการศึกษา

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> บิดามารดา หรือผู้ปกครอง | <input type="checkbox"/> ทำงานหารายได้ด้วยตนเอง | <input type="checkbox"/> กองทุนกู้ยืม (กยศ.) |
|--|---|--|

14. การใช้สารเสพติด

- | | | | |
|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | <input type="checkbox"/> บุหรี่ | <input type="checkbox"/> ยาบ้า | <input type="checkbox"/> กัญชา |
| <input type="checkbox"/> กระท่อม | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | | |

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
 ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
 คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของ
 นักศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	ขณะเรียนข้าพเจ้าตั้งใจฟังอาจารย์สอน					
2.	ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนเสมอ ๆ					
3.	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการอภิปรายขณะเรียน					
4.	ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนตรงตามกำหนดเวลา					
5.	ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้เสร็จทันเวลาได้					
6.	ข้าพเจ้ามีการเตรียมตัวก่อนการเข้าเรียน					
7.	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน					
8.	ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ทันกำหนด					
9.	ข้าพเจ้ามักเตรียมตัวกับการสอบในแต่ละครั้ง					
10.	เมื่อมีข้อสงสัยข้าพเจ้าจะซักถามอาจารย์ทันทีที่มีโอกาส					
11.	ข้าพเจ้าจะตรวจความเรียบร้อยของงานที่ได้รับมอบหมายก่อนส่งอาจารย์					
12.	ข้าพเจ้ามีความสนิทสนมกับอาจารย์ผู้สอน					
13.	ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรอคอยเมื่ออาจารย์ตักเตือน					
14.	ข้าพเจ้ายอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกันกับอาจารย์					
15.	ข้าพเจ้าแสดงความเคารพและทักทายเมื่อพบอาจารย์					
16.	ข้าพเจ้าเต็มใจปรับปรุงแก้ไขเรื่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17.	ข้าพเจ้าจะขอคำแนะนำทั้งเรื่องการเรียนและเรื่องส่วนตัวจากอาจารย์ผู้สอน					
18.	ข้าพเจ้าทำกิจกรรมและงานตามที่อาจารย์มอบหมาย					
19.	ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นเมื่ออาจารย์ซักถาม					
20.	ข้าพเจ้าเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์บรรยายได้ดี					
21.	ข้าพเจ้าไม่พูดคุยกับเพื่อนในขณะที่อาจารย์กำลังบรรยาย					
22.	ข้าพเจ้ารู้สึกดีเมื่อได้อยู่กับเพื่อน					
23.	ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อทำความรู้จักเพื่อนใหม่					
24.	เมื่อเพื่อน ๆ มีความทุกข์ข้าพเจ้าจะพูดปลอบใจ					
25.	ข้าพเจ้ามักแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม					
26.	ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำงาน					
27.	ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เมื่อเพื่อนมีปัญหา					
28.	ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม					
29.	ข้าพเจ้ายอมรับและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน					
30.	เมื่อเพื่อนมีปัญหาข้าพเจ้าคอยให้กำลังใจเพื่อน					
31.	ข้าพเจ้ามักมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ					
32.	ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดคุยและอยู่ใกล้เพื่อน					
33.	ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยและเข้ากับเพื่อนได้ทุกคน					
34.	หากเพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จข้าพเจ้าจะพยายามช่วยเหลือจนเสร็จได้ทันเวลา					
35.	ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการเรียนเพราะบรรยายภาคในห้องเรียนน่าเรียน					

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
36.	ถึงแม้สถานที่นั่งพักผ่อนในวิทยาลัย จะมีไม่พอ เพียงแต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคแก่ข้าพเจ้า					
37.	ถึงแม้เพื่อน ๆ จะคุยกันขณะอาจารย์สอนข้าพเจ้า ก็ยังมีสมาธิในการเรียน					
38.	ถึงแม้ห้องเรียนคับแคบ แต่ก็ไม่มีเป็นอุปสรรคในการเรียนของข้าพเจ้า					
39.	ถึงแม้อาคารเรียนอยู่ไกลข้าพเจ้าจะใช้เวลาในการเดินทางล่วงหน้าก่อนถึงชั่วโมงเรียน					
40.	ถึงแม้ห้องน้ำจะมีผู้ใช้เยอะแต่ข้าพเจ้าสามารถรอได้					
41.	ข้าพเจ้าสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในของทางวิทยาลัย					
42.	ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม					
43.	ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมเพราะเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม					
44.	ข้าพเจ้าแสดงความสามารถเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม					
45.	ข้าพเจ้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ					
46.	ข้าพเจ้ามักเข้าร่วมกิจกรรมเพราะทำให้ได้เพื่อนใหม่ ๆ มากขึ้น					
47.	ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่					
48.	ข้าพเจ้ารู้จักการเป็นผู้ตามและผู้หน้าที่ดีในการร่วมกิจกรรม					
49.	ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางวิทยาลัย					

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
 ตอนที่ 3 แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ จากกรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข (2543)
 คำชี้แจง ให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับระดับความคิดเห็น
 ของนักศึกษา

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
		จริง มาก	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
1.	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ข้าพเจ้ารับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับ ข้าพเจ้า				
2.	ข้าพเจ้าบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ				
3.	เมื่อถูกขัดใจ ข้าพเจ้ามักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ ไม่ได้				
4.	ข้าพเจ้าสามารถคอยเพื่อให้ได้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ				
5.	ข้าพเจ้ามักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย				
6.	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้				
7.	ข้าพเจ้าสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง				
8.	ข้าพเจ้าไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ข้าพเจ้าไม่รู้จัก				
9.	ข้าพเจ้าไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ข้าพเจ้าคิด				
10.	ข้าพเจ้ายอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของข้าพเจ้า				
11.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป				
12.	แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ข้าพเจ้าก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
		จริง มาก	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
13.	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
14.	ข้าพเจ้าเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อข้าพเจ้า				
15.	เมื่อทำผิด ข้าพเจ้าสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้				
16.	ข้าพเจ้ายอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก				
17.	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ข้าพเจ้าก็ ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม				
18.	ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น				
19.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าข้าพเจ้าเก่งเรื่องอะไร				
20.	แม้จะเป็นงานยาก ข้าพเจ้าก็มั่นใจว่าสามารถทำได้				
21.	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ข้าพเจ้ารู้สึกหมดกำลังใจ				
22.	ข้าพเจ้ารู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็ม				
23.	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ข้าพเจ้า ไม่ยอมแพ้				
24.	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้าพเจ้ามักทำต่อไปไม่สำเร็จ				
25.	ข้าพเจ้าพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่ คิดเอาเองตามใจชอบ				
26.	บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าอะไรทำให้ข้าพเจ้าไม่มี ความสุข				
27.	ข้าพเจ้ารู้สึกว่า การตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก				
28.	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ข้าพเจ้า ตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง				
29.	ข้าพเจ้าลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือ คนที่ไม่คุ้นเคย				
30.	ข้าพเจ้าทำไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบ ขัดกับความเคยชินของข้าพเจ้า				
31.	ข้าพเจ้าทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
		จริง มาก	ค่อนข้างจริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
32.	ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน				
33.	ข้าพเจ้าไม่กล้าบอกความต้องการตนเองให้ผู้อื่นรู้				
34.	ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน				
35.	เป็นการยากสำหรับข้าพเจ้าที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ				
36.	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้				
37.	ข้าพเจ้ารู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น				
38.	ข้าพเจ้าทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด				
39.	ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด				
40.	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก				
41.	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ข้าพเจ้าก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น				
42.	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ				
43.	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดข้าพเจ้ามักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้				
44.	ข้าพเจ้าสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน				
45.	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน				
46.	ข้าพเจ้าพอใจกับสิ่งที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่				
47.	ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย				
48.	เมื่อว่างจากภาระหน้าที่ข้าพเจ้าจะทำในสิ่งที่ชอบ				
49.	เมื่อรู้สึกลำบากใจ ข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้				
50.	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่				
51.	ข้าพเจ้าไม่สามารถทำใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ				

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
		จริง มาก	ค่อนข้าง จริง	จริง บางครั้ง	ไม่จริง
52.	ข้าพเจ้ามักท้อหรือร้อนกับเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ				

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตอนที่ 4 แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีคำตอบใดถือว่าถูกหรือผิด ให้นักศึกษาอ่านข้อความ แล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของนักศึกษา

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านทุกประการ
เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านเป็นบางส่วน
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่านอย่างยิ่ง

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณค่าเท่าเทียมผู้อื่น				
2. ฉันรู้สึกว่าฉันมีคุณสมบัติที่ดีอยู่บ้าง				
3. ฉันรู้สึกว่าฉันประสบแต่ความล้มเหลว				
4. ฉันรู้สึกว่าฉันมีความสามารถที่จะทำงานต่างๆได้ดีเท่ากับผู้อื่น				
5. ฉันรู้สึกว่าไม่ค่อยภูมิใจในตนเอง				
6. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี				
7. ฉันพอใจในตนเอง				
8. ฉันรู้สึกว่าควรจะนับถือตนเองได้มากกว่านี้				
9. ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองเป็นคนไม่มีประโยชน์				
10. ในบางครั้งฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย				
คะแนนรวม				

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้
ที่ 5 แบบประเมินความเครียดสวนปรุง(SPST - 20)

คำชี้แจง : ในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา มีเหตุการณ์ในข้อใด เกิดขึ้นกับตัวคุณบ้าง และคุณมีความรู้สึก
อย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น ให้นักศึกษาอ่านคำถามแล้วโปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับ
ความเครียด ถ้าข้อไหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ข้อที่	คำถามในระยะ 6 เดือน ที่ผ่านมา	ระดับของความเครียด				
		1	2	3	4	5
		ไม่เครียด	เครียดเล็กน้อย	เครียดปานกลาง	เครียดมาก	เครียดมากที่สุด
1.	กลัวทำงานผิดพลาด					
2.	ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3.	ครอบครัวมีความขัดแย้งกันเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน					
4.	กังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง ดิน					
5.	รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6.	เงินไม่พอใช้จ่าย					
7.	กลุ้มเนื้อตึงหรือปวด					
8.	ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9.	ปวดหลัง					
10.	ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11.	ปวดศีรษะข้างเดียว					
12.	รู้สึกวิตกกังวล					
13.	รู้สึกคับข้องใจ					
14.	รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด					
15.	รู้สึกเศร้า					
16.	ความจำไม่ดี					
17.	รู้สึกสับสน					
18.	ตั้งสมาธิลำบาก					
19.	รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.	เป็นหวัดบ่อย ๆ					
คะแนนรวม						

เรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

ตอนที่ 6 แบบวัดการเผชิญปัญหา

คำแนะนำในการตอบ

เมื่อนักศึกษาพบกับสภาพการณ์ที่ยุ่งยากและเป็นปัญหาในชีวิตเป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดย่อมมีวิธีการมากมายหลายวิธีในการโต้ตอบต่อความเครียด ข้อคำถามต่อไปนี้ถามเกี่ยวกับสิ่งที่นักศึกษาทำและรู้สึกเมื่อประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว

คำชี้แจง :ให้นักศึกษาอ่านข้อความแล้วโปรดทำเครื่องหมาย 4 ลงในช่องที่ตรงกับนักศึกษามากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงว่าคนส่วนใหญ่จะทำหรือคิดอย่างไร ไม่มีคำตอบใด “ ถูก ” หรือ “ ผิด ”

โปรดตอบทุกข้อ

คำตอบให้เลือกในแต่ละข้อมีตัวเลือกให้เลือก ดังนี้

- | | | |
|------------------------|---------|---|
| 1 = ไม่ทำเลย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะไม่ทำเช่นนั้นเลย |
| 2 = ไม่ค่อยได้ทำ | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นบ้างเล็กน้อย |
| 3 = ทำและไม่ทำพอ ๆ กัน | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นในปริมาณปานกลาง |
| 4 = ทำค่อนข้างบ่อย | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นส่วนมาก |
| 5 = ทำบ่อยมาก | หมายถึง | โดยทั่วไปฉันจะทำเช่นนั้นเป็นประจำ |

ข้อ	ข้อความ	ทำ	ทำ	ทำและไม่	ไม่	ไม่
		บ่อย	ค่อนข้าง	ทำ	ค่อย	ทำเลย
		มาก	บ่อย	พอ ๆ กัน	ได้ทำ	
		5	4	3	2	1
1.	ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา					
2.	ฉันพยายามทำงานให้ทันตามกำหนด					
3.	ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ					
4.	ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น					
5.	ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี					
6.	ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง					
7.	ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคนและรู้สึกสบายใจขึ้น					
8.	ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามီးอะไรเกิดขึ้น					
9.	ฉันจะทำกิจกรรมอื่นเช่นดูโทรทัศน์เพื่อจะให้คิดถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง					

ข้อ	ข้อความ	ทำ	ทำ	ทำและ	ไม่	ไม่ทำ
		บ่อย มาก	ค่อนข้าง บ่อย	ไม่ทำ พอ ๆ กัน	ค่อย ได้ทำ	เลย
		5	4	3	2	1
10.	ฉันไม่ให้ใครรู้ว่าฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร					
11.	ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข					
12.	ฉันลงมือแก้ปัญหาไปที่ละขั้น					
13.	ฉันไปมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ					
14.	ฉันรอมเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึงลงมือทำ					
15.	ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เช่น เล่นกีฬาออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ					
16.	ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นให้ช่วยหาทางแก้ไข					
17.	ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง					
18.	ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้และเลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหาต่อไป					
19.	ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน					
20.	ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อความทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย หรือนอนหลับ					
21.	ฉันพิจารณาความคิดเห็นของผู้อื่นแล้วพยายามนำมาใช้จัดการกับปัญหา					
22.	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาและไม่ให้สิ่งใดมารบกวนความพยายามของฉัน					
23.	ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น					
24.	ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบ หรือทำงานอดิเรก					
25.	ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือเพื่อน					
26.	ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นให้สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี					
27.	ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา					

ข้อ	ข้อความ	ทำ บ่อย มาก	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำแต่ไม่ ทำพอๆ กัน	ไม่ ค่อย ได้ทำ	ไม่ทำ เลย
		5	4	3	2	1
28.	ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหาอย่างไรให้ดีที่สุด					
29.	ฉันมุ่งอยู่ที่การแก้ปัญหาอย่างเต็มที่โดยไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน					
30.	ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่เลวร้ายเพราะการกระทำที่เร็วเกินไป					
31.	ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่ามันไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้					
32.	ฉันทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉันประทับใจ					
33.	ฉันเล่าปัญหาของฉันและรู้สึกว่ามีคนเข้าใจและเห็นอกเห็นใจฉัน					
34.	ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆจะคลี่คลายไปได้เอง					
35.	ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน					
36.	ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน					
37.	ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือแก้ปัญหา					
38.	ฉันคิดหาทางแก้ปัญหาโดยไม่ให้สิ่งใดมารบกวน					
39.	จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง					
40.	ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียดเช่นฟังเพลง อ่านหนังสือดูโทรทัศน์เล่นดนตรีเดินห้างสรรพสินค้าดูของสวย ๆ งาม ๆ					
41.	ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ					
42.	ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป					
43.	ฉันตำหนิตนเอง					
44.	ฉันพิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ					

ข้อ	ข้อความ	ทำ บ่อย มาก	ทำ ค่อนข้าง บ่อย	ทำและ ไม่ทำ พอ ๆ กัน	ไม่ ค่อย ได้ทำ	ไม่ทำ เลย
		5	4	3	2	1
45.	ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา					
46.	ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด					
47.	ฉันพยายามบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง					
48.	ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว					
49.	ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น					
50.	ฉันขยันทำงานมาก ๆ					
51.	ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน					
52.	ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น					
53.	ฉันกินหรือดื่มต่างไปจากปกติ					
54.	ฉันรู้สึกไม่สบาย					

ภาคผนวก ข

ใบรับรองโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาการวิจัยในมนุษย์



Pn2-C2/1.0

Certificate of Approval
The Research Ethics Committee for Humanities, Social Sciences and Education
Prince of Songkla University, Pattani Campus

REC Number : psu.pn.2-052/63

ชื่อโครงการ : ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

Project titled : Factors Associated with Adjustment of The Technical College Students in Three Southern Border Provinces

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวนุชนาต อูมูดี

Principle Investigator : Miss Nuchnat Umoodde

หน่วยงานที่สังกัด : คณะศึกษาศาสตร์

Affiliation of PI : Faculty of Education

co-investigators : รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรากุล

Review Method : Expedited

Documents acceptances :

1. Submission Form
2. Self-Assessment Form
3. Information sheet for research participant
4. Informed Consent Form
5. Child Assent Form
6. Waiver of Consent Form
7. Research Project
8. Research tool

have been reviewed by the Human Research Ethics Committee in full compliance with the Declaration of Helsinki and the Belmont Report. Please submit the report at least once annually or submit the final report if finished.

Mr. Najmee Madmarn

Chairman of Human Research Ethics Committee

Date of approval : 29 October 2020

Date of expiration : 28 October 2021

Prince of Songkla University, Pattani Campus.

181 Charoenpradit Road, Rusamilae, Muang, pattani 94000

Tel. +66 (0)6469 5 2922

ภาคผนวก ค

จดหมายขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

ที่ อว ๖๘๒๐๒/ ๕๗๖



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุตะมิตต์ อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๑ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยสารพัดช่างราวีวาส

ด้วย นางสาวนุชนาถ อูมูดี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์ จึงมี
ความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้พึงตระหนักและ
ปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่โครงการ
PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนาถ อูมูดี หมายเลขโทรศัพท์
๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๑๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/๓๔-๑ ม.๓๖



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุตะมิต อำเภอมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๗) กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคราวีวาส

ด้วยนางสาวนุชนาถ อุมุติ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้พึงตระหนัก และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เลขที่โครงการ PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนาถ อุมุติ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๑๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/๒๕-ว ๓๗๖



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุตะมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคปัตตานี

ด้วย นางสาวนุชนาถ อูมูติ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๓๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวัยวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์
จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้พึงตระหนัก
และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
เลขที่โครงการ PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนาถ อูมูติ
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๔๙ - ๒๔๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓๓ ๑๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒

3 of 4

ที่ อว ๖๘๒๐๒/ทศ-ก ทท/๐



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลรุสะมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๗) กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคยะลา

ด้วย นางสาวนุชนาถ อูมูดี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์
จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้ นักศึกษาได้ฟังตระหนัก
และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
เลขที่โครงการ PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนาถ อูมูดี
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๑๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/วส-๑ มทบ



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลรุมะมีแล อำเภอมือ
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคกาญจนาภิเษก

ด้วย นางสาวนุชนาถ อุมูดี นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
“ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้” มีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
คือ รองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล ซึ่งขณะนี้นักศึกษาได้จัดทำเครื่องมือวิจัยโดยผ่านความเห็นชอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เรียบร้อยแล้ว

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความถูกต้อง คณะศึกษาศาสตร์
จึงมีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์มายังท่านเก็บข้อมูลวิจัยในโรงเรียนของท่าน และงานวิจัยนี้นักศึกษาได้ฟังตระหนัก
และปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิจัยอย่างเคร่งครัด โดยผ่านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
เลขที่โครงการ PSU.PN.๒-๐๕๒/๖๓ ทั้งนี้หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม สามารถติดต่อได้ที่ นางสาวนุชนาถ อุมูดี
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ - ๒๙๙๖๓๑๔

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐ ๗๓๓๓ ๑๓๐๑

โทรสาร ๐ ๗๓๓๓๔๘ ๓๒๒

ภาคผนวก ง

รายนามผู้เชี่ยวชาญและจดหมายขอความอนุเคราะห์เชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ	ต้นสังกัด
1. นพ.กีปลัน ดอเลาะ	โรงพยาบาลนราธิวาสราชนครินทร์
2. นางกัณวันท์ สกุหลรัง	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ โรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราชนครินทร์
3. ร.ต.อ.ธีระพงษ์ ชัดผาบ	นักจิตวิทยา (สบ.1) โรงพยาบาลสิริรัตนรักษ์ จังหวัดยะลา

ที่ อว ๖๘๒๐๒/วษช



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุระสมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นายแพทย์กีฬัน ดอเลาะ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. นิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวนุชชาดา อุมูดี รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา วิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (Factors Associated with Adjustment of The Technical College Students in Three Southern Border Provinces)” โดยมีรองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรกุล เป็น อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.บุญโรม สุวรรณพาทู เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่าน เพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และ ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความ ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/วษ



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลสุระมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน ร.ต.อ.ธีระพงษ์ ชัดผาบ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. นิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวนุชนาถ อุมดี รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา
วิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (Factors Associated with Adjustment of The Technical
College Students in Three Southern Border Provinces)” โดยมีรองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล เป็น
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่าน
เพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และ
ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความ
ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๓๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒



ที่ อว ๖๘๒๐๒/กษ๑๕



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ตำบลรุสะมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๐

๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เรียน นางกัญญวันต์ สกุลหรั่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. นิยามศัพท์เฉพาะ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยนางสาวนุชนาถ อุมูดี รหัสนักศึกษา ๖๐๒๐๑๒๑๐๐๒ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
วิทยาเขตปัตตานี ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา
วิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ (Factors Associated with Adjustment of The Technical
College Students in Three Southern Border Provinces)” โดยมีรองศาสตราจารย์พวงสร้อย วรรณกุล เป็น
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ดร.บุญโรม สุวรรณพาหุ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

ในการนี้ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านมีความรู้ความเชี่ยวชาญในด้านดังกล่าว จึงเรียนมายังท่าน
เพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัยในการจัดทำวิทยานิพนธ์ และ
ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปปรับปรุงพัฒนา เพื่อให้การดำเนินงานวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไปด้วยความ
ถูกต้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หน่วยบัณฑิตศึกษา

โทร. ๐๗๓๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓๓๔๘๓๒๒

ภาคผนวก จ
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตารางแสดงประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของเนื้อหาของแบบสอบถามปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัว					
ด้านการเรียน					
1. ขณะเรียนข้าพเจ้าตั้งใจฟังอาจารย์สอน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2. ข้าพเจ้าทบทวนบทเรียนเสมอ ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการอภิปรายขณะที่เรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4. ข้าพเจ้าเข้าชั้นเรียนตรงตามกำหนดเวลา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5. ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้เสร็จทันเวลาได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6. ข้าพเจ้ามีการเตรียมตัวก่อนการเข้าเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7. ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชั้นเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8. ข้าพเจ้าทำงานที่ได้รับมอบหมายทันกำหนด	0	+1	+1	0.66	ใช้ได้
9. ข้าพเจ้ามักเตรียมตัวกับการสอบในแต่ละครั้ง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10. เมื่อมีข้อสงสัยข้าพเจ้าจะซักถามอาจารย์ทันทีที่มีโอกาส	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
11. ถึงแม้จะง่วงนอนข้าพเจ้าก็ตั้งใจฟังอาจารย์บรรยาย	0	0	+1	0.33	ใช้ไม่ได้
12. ข้าพเจ้าจะตรวจความเรียบร้อยของงานที่ได้รับมอบหมายก่อนส่งอาจารย์	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
ด้านการสอน					
13. ข้าพเจ้ามีความสนิทสนมกับอาจารย์ผู้สอน	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
14. ข้าพเจ้าไม่รู้สึกรอคอยเมื่ออาจารย์ตักเตือน	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
15. ข้าพเจ้ายอมรับและปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกันกับอาจารย์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16. ข้าพเจ้าแสดงความเคารพและทักทายเมื่อพบอาจารย์	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
17. ข้าพเจ้าเต็มใจปรับปรุงแก้ไขเรื่องต่าง ๆ ตามคำแนะนำของอาจารย์ผู้สอน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
18.ข้าพเจ้าจะขอคำแนะนำทั้งเรื่องการเรียนรู้และเรื่องส่วนตัวจากอาจารย์ผู้สอน	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
19.ข้าพเจ้าทำกิจกรรมและงานตามที่อาจารย์มอบหมาย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
20.ข้าพเจ้ารู้สึกกระตือรือร้นเมื่ออาจารย์ซักถาม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
21.ข้าพเจ้าเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์บรรยายได้ดี	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
22.ข้าพเจ้าไม่พูดคุยกับเพื่อนในขณะที่อาจารย์กำลังบรรยาย	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
ด้านเพื่อน					
23.ข้าพเจ้ารู้สึกดีเมื่อได้อยู่กับเพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
24.ข้าพเจ้ารู้สึกยินดีเมื่อทำความรู้จักเพื่อนใหม่	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
25.เมื่อเพื่อน ๆ มีความทุกข์ข้าพเจ้าจะพูดปลอบใจเพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
26.ข้าพเจ้ามักแสดงความคิดเห็นร่วมกับเพื่อนเมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
27.ข้าพเจ้าเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือกับเพื่อนในการทำงาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
28.ข้าพเจ้าให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่เมื่อเพื่อนมีปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
29.ข้าพเจ้ามีความมั่นใจในการเป็นผู้นำกลุ่ม	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
30.ข้าพเจ้ายอมรับและรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
31.เมื่อเพื่อนมีปัญหาข้าพเจ้าคอยให้กำลังใจ	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
32.ข้าพเจ้ามักมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่มกับเพื่อน ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
33.ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดคุยและอยู่ใกล้เพื่อน ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
34.ข้าพเจ้าสามารถพูดคุยและเข้ากับเพื่อนได้ทุกคน	0	+1	+1	0.66	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
35. หากเพื่อนในกลุ่มทำงานที่ได้รับมอบหมายไม่เสร็จข้าพเจ้าจะพยายามช่วยเหลือจนเสร็จได้ทันเวลา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
ด้านสภาพแวดล้อม					
36. ข้าพเจ้ามีความกระตือรือร้นในการเรียน เพราะบรรยากาศในห้องเรียนน่าเรียน	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
37. ถึงแม้สถานที่นั่งพักผ่อนในวิทยาลัย จะมีไม่พอเพียงแต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคแก่ข้าพเจ้า	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
38. ถึงแม้เพื่อน ๆ จะคุยกันขณะอาจารย์สอน ข้าพเจ้าก็ยังมีสมาธิในการเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
39. ถึงแม้ห้องเรียนคับแคบ แต่ก็ไม่มีอุปสรรคในการเรียนของข้าพเจ้า	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
40. ถึงแม้หอสมุดมีเสียงดังรบกวนแต่ข้าพเจ้าก็มีสมาธิในการอ่านหนังสือหรือทำงาน	+1	0	0	0.33	ใช้ไม่ได้
41. ถึงแม้อาคารเรียนอยู่ไกลข้าพเจ้าจะใช้เวลาในการเดินทางล่วงหน้าก่อนถึงชั่วโมงเรียน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
42. ถึงแม้ห้องน้ำจะมีผู้ใช้เยอะแต่ข้าพเจ้าสามารถรอได้	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
43. ถึงแม้ห้องเรียนมีอุณหภูมิที่เย็นแต่ข้าพเจ้าก็มีสมาธิในการเรียน	0	0	0	0	ใช้ไม่ได้
ด้านกิจกรรม					
44. ข้าพเจ้าสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในของทางวิทยาลัย	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
45. ข้าพเจ้าแบ่งเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเหมาะสม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
46. ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมเพราะเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรม	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
47. ข้าพเจ้าแสดงความสามารถเต็มที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
48.ข้าพเจ้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
49.ข้าพเจ้ามักเข้าร่วมกิจกรรมเพราะทำให้ได้เพื่อนใหม่ๆมากขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
50.ข้าพเจ้ามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมอย่างเต็มที่	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
51.ข้าพเจ้ารู้จักการเป็นผู้ตามและผู้นำที่ดีในการร่วมกิจกรรม	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
52.ข้าพเจ้าใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของทางวิทยาลัย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์					
1.เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ข้าพเจ้ารับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.ข้าพเจ้าบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้รู้สึกโกรธ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.เมื่อถูกขัดใจ ข้าพเจ้ามักรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.ข้าพเจ้าสามารถคอยเพื่อให้ได้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.ข้าพเจ้ามักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบ ข้าพเจ้าจะอธิบาย เหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.ข้าพเจ้าสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.ข้าพเจ้าไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ข้าพเจ้าไม่รู้จัก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.ข้าพเจ้าไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ข้าพเจ้าคิด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.ข้าพเจ้ายอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจการกระทำของข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
11.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12.แม้จะมีภาระที่ต้องทำ ข้าพเจ้าก็ยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
13.เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
14.ข้าพเจ้าเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
15.เมื่อทำผิด ข้าพเจ้าสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ” ผู้อื่นได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16. ข้าพเจ้ายอมรับข้อผิดพลาดผู้อื่นได้ยาก	+1	0	+1	0.66	ใช้ได้
17. ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ข้าพเจ้าก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
18. ข้าพเจ้ารู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
19.ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าข้าพเจ้าเก่งเรื่องอะไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
20.แม้จะเป็นงานยาก ข้าพเจ้าก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
21.เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ข้าพเจ้ารู้สึกหมดกำลังใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
22.ข้าพเจ้ารู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็ม	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
23.เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ข้าพเจ้าไม่ยอมแพ้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
24.เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ข้าพเจ้ามักทำต่อไปไม่สำเร็จ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
25.ข้าพเจ้าพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
26.บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าอะไรทำให้ข้าพเจ้าไม่มีความสุข	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
27.ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยาก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
28.เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ข้าพเจ้าตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
29.ลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
30.ข้าพเจ้าทำไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของข้าพเจ้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
31.ข้าพเจ้าทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
32. ข้าพเจ้ามีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบมานาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
33.ข้าพเจ้าไม่กล้าบอกความต้องการของข้าพเจ้าให้ผู้อื่นรู้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
34.ข้าพเจ้าทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ให้ผู้อื่นเดือดร้อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
35.เป็นการยากสำหรับข้าพเจ้าที่จะโต้แย้งกับผู้อื่นแม้จะมีเหตุผลเพียงพอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
35.เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่น ข้าพเจ้าสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
35.ข้าพเจ้าไม่รู้ว่ข้าพเจ้าเก่งเรื่องอะไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
36.แม้จะเป็นงานยาก ข้าพเจ้าก็มั่นใจว่าสามารถทำได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
37.ข้าพเจ้ารู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
38.ข้าพเจ้าทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
39.ข้าพเจ้าสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
40.ข้าพเจ้าไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
41.แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ข้าพเจ้าก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
42.ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
43.เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียดข้าพเจ้ามักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
44.ข้าพเจ้าสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
45.ข้าพเจ้ารู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดี ๆ มากกว่าฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
46.ข้าพเจ้าพอใจกับสิ่งที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
47.ข้าพเจ้าไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
48.เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ข้าพเจ้าจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
49.เมื่อรู้สึกลำบากใจ ข้าพเจ้ามีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
50.ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
51.ข้าพเจ้าไม่สามารถทำใจเป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
52.ข้าพเจ้ามักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง					
1.ฉันรู้สึกว่ามีคุณค่าเท่าเทียมผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.ฉันรู้สึกว่ามีคุณสมบัติที่ดีอยู่บ้าง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.ฉันรู้สึกว่ามีประสบการณ์แต่ความล้มเหลว	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.ฉันรู้สึกว่ามีความสามารถที่จะทำงานต่างๆได้ดีเท่ากับผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.ฉันรู้สึกว่าไม่ค่อยภูมิใจในตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนดี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.ฉันพอใจในตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.ฉันรู้สึกว่าควรจะนับถือตนเองได้มากกว่านี้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.ฉันรู้สึกว่าตัวฉันเองเป็นคนไม่มีประโยชน์	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.ในบางครั้งฉันรู้สึกว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
แบบประเมินความเครียดสวนปรุง(SPST - 20)					
1.กลัวทำงานผิดพลาด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษหรือมลภาวะในอากาศ น้ำ เสียง และดิน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.เงินไม่พอใช้จ่าย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.กล้ามเนื้อตึงหรือปวด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.ปวดหัวจากความตึงเครียด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.ปวดหลัง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
11.ปวดศีรษะข้างเดียว	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12.รู้สึกวิตกกังวล	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
13.รู้สึกคับข้องใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
14.รู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15.รู้สึกเศร้า	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16.ความจำไม่ดี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
17.รู้สึกสับสน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
18.ตั้งสมาธิลำบาก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
19.รู้สึกเหนื่อยง่าย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
20.เป็นหวัดบ่อย ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
5 แบบสอบถามวัดการเผชิญปัญหา					
1.ฉันลงมือแก้ไขที่สาเหตุของปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2.ฉันพยายามทำงานให้ทันตามกำหนด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3.ฉันเรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ประสบ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4.ฉันเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5.ฉันพยายามทำตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ได้ดี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
6.ฉันขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเช่นพ่อแม่หรือญาติพี่น้อง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7.ฉันระบายความในใจของฉันกับใครบางคนและรู้สึกสบายใจขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
8.ฉันพยายามไม่รับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9.ฉันจะทำกิจกรรมอื่นเช่นดูโทรทัศน์เพื่อจะให้ออกใจถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นน้อยลง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10.ฉันไม่ให้ใครรู้ว่าฉันกำลังกังวลเรื่องอะไร	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
11.ฉันกังวลว่าตนเองจะไม่มีความสุข	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12.ฉันลงมือแก้ปัญหาไปที่ละขั้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
13.ฉันไปมหาวิทยาลัยสม่ำเสมอ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
14.ฉันรอเวลาให้ได้จังหวะที่เหมาะสมจึงลงมือทำ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15.ฉันดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเช่นเล่นกีฬาออกกำลังกายและรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
16.ฉันพูดคุยปัญหากับคนอื่นให้ช่วยหาทางแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
17.ฉันเล่าปัญหาให้เพื่อนที่มีปัญหาเช่นเดียวกันฟัง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
18.ฉันยอมรับว่าไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้และเลิกความพยายามที่จะแก้ปัญหาต่อไป	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
19.ฉันเลี้ยงที่จะพบปะผู้คน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
20.ฉันหาวิธีใดวิธีหนึ่งแสดงออกเพื่อให้ความ ทุกข์ลดลง เช่น ร้องไห้ โวยวาย หรือนอน หลับ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
22.ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหาและไม่ให้สิ่งใด มารบกวนความพยายามของฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
23.ฉันหาสิ่งที่ดีจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
24.ฉันหาเวลาเพื่อทำกิจกรรมที่ชอบหรือ ทำงานอดิเรก	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
25.ฉันขอความช่วยเหลือจากอาจารย์หรือ เพื่อน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
26.ฉันหวังว่าจะมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นให้สิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นกลับกลายเป็นดี	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
27.ฉันคิดว่าฉันเป็นต้นเหตุของปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
28.ฉันคิดหาทางที่จะจัดการกับปัญหา อย่างไรให้ดีที่สุด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
29.ฉันมุ่งอยู่กับการแก้ปัญหาอย่างเต็มที่โดย ไม่ให้ความคิดและกิจกรรมอื่นมารบกวน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
30.ฉันทำอะไรเพื่อให้แน่ใจว่าจะไม่ทำอะไรที่ เลวร้ายเพราะการกระทำที่เร็วเกินไป	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
31.ฉันยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและยอมรับว่าฉัน ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
32.ฉันทำให้คนที่มีความสำคัญกับตัวฉัน ประทับใจ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
33.ฉันเล่าปัญหาของฉันและรู้สึกว่ามีคน เข้าใจและเห็นอกเห็นใจฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
34.ฉันหวังว่าปัญหาต่างๆจะคลี่คลายไปได้ เอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
35.ฉันบอกตัวเองว่าเป็นความผิดของฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
36.ฉันกังวลเกี่ยวกับอนาคตของฉัน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

หัวข้อ	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC	การนำไปใช้
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3		
37.ฉันพิจารณาถึงขั้นตอนต่าง ๆ ในการลงมือแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
38.ฉันคิดหาทางแก้ปัญหาโดยไม่ต้องให้สิ่งใดมารบกวน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
39.จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
40.ฉันหาทางผ่อนคลายความเครียดเช่นฟังเพลงอ่านหนังสือดูโทรทัศน์เล่นดนตรีเดินห้างสรรพสินค้าดูของสวย ๆ งาม ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
41.ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ที่มีความรู้หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
42.ฉันหมดความพยายามที่จะทำอะไรต่อไป	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
43.ฉันตำหนิตนเอง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
44.ฉันพิจารณาว่าฉันกำลังทำอะไรและทำไมจึงทำ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
45.ฉันรอคอยเพื่อทำจิตใจให้สงบได้ก่อนจึงลงมือแก้ปัญหา	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
46.ฉันออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
47.ฉันพยายามบอกตัวเองว่าเหตุการณ์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นจริง	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
48.ฉันเก็บความรู้สึกต่าง ๆ ไว้คนเดียว	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
49.ฉันกังวลกับปัญหาที่เกิดขึ้น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
50.ฉันขยันทำงานมาก ๆ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
51.ฉันยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นและพยายามมองชีวิตให้สดใสเบิกบาน	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
52.ฉันปรับปรุงความสัมพันธ์ของฉันกับผู้อื่น	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
53.ฉันกินหรือดื่มต่างไปจากปกติ	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
54.ฉันรู้สึกไม่สบาย	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางสาวนุชนาถ อุมูดี		
รหัสประจำตัวนักศึกษา	6020121002		
วุฒิการศึกษา			
วุฒิ	สถาบัน	ปีที่สำเร็จ	
ศิลปศาสตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยศรีปทุม	2549	
สาขาวิชา ภาษาอังกฤษสื่อสารธุรกิจ			
ประกาศนียบัตรบัณฑิต	มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์	2553	
วิชาชีพครู			

ทุนการศึกษา

ทุนอุดหนุนการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ประจำปีงบประมาณ 2563

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

2550-2551 เจ้าหน้าที่ธุรการ ท่าอากาศยานดอนเมือง กรุงเทพมหานคร
 2553 ครู สังกัด สำนักงานเอกชนจังหวัดนราธิวาส
 2554-ปัจจุบัน อาจารย์ วิทยาลัยเทคนิคนราธิวาส มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์

การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงาน

นุชนาถ อุมูดี, พวงสร้อย วรกุล, บุญโรม สุวรรณพาหุ และจิระวัฒน์ ต้นสกุล. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*. 14 (3).