

การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

A Study of Student's Effective Adjustments Process for Living in The Private University

วันยรัตน์ คุณาพันธ์¹ สมโภช อเนกสุข² และ ดลดาว ปูรณานนท์³

Wanyarat Kunapan¹, Sompoch Anegasukha² and Doldao Purananon³

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา^{1,2,3}

Faculty of Education, Burpha University^{1,2,3}

Corresponding author, E-mail : kwanyarat@gmail.com¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สังเคราะห์กระบวนการปรับตัวจากประสบการณ์ของนักศึกษา วิเคราะห์ประสิทธิผลกระบวนการปรับตัวและทางเลือกในการนำไปใช้ของนักศึกษา การศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 1,250 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 20 คน เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาพร้อมกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าเฉลี่ย ปัญหาสูงสุดในระดับมาก คือ มีเวลาพักผ่อนน้อยในใจน้อยมาก ด้านความจำเป็นต่อร่างกายมีค่าเฉลี่ย ปัญหาสูงสุดระดับมาก คือ รับประทานอาหารที่ไม่ครบทุกประเภท ด้านการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ย ปัญหาสูงสุดในระดับปานกลางคือ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษาไม่รู้สึกรู้ว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียนอย่างแท้จริง 2) กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะ รวม 4 กระบวนการ คือ ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้นได้แก่ การเพิ่มความพยายาม และการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้นคือ กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจได้แก่ การควบคุมตนเอง และพฤติกรรมถอยหลัง กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง กระบวนการที่ 4 ความเครียด ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต 3. ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ด้วย กระบวนการที่ 1 ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวม การปรับตัวที่ประสบความสำเร็จทุกด้านในระดับมาก กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก และกระบวนการที่ 4 ความเครียด มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ประสิทธิผลโดยพิจารณาจากสมการจำแนกกลุ่มของทุกกระบวนการ เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกใช้กระบวนการพบว่า สามารถจำแนกกลุ่ม ที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าสัมประสิทธิ์ที่มากที่สุดของแต่ละสมการจัดประเภทในรูปคะแนนดิบของกลุ่มที่ปรับตัวได้ เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกใช้กระบวนการ คือ กระบวนการที่ 1 ได้แก่ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (14.90) กระบวนการ 2 ได้แก่ การควบคุมตนเอง (8.68) กระบวนการ 3 ได้แก่ การใช้เหตุผล (6.63) และ กระบวนการ 4 ได้แก่ การใช้วิถีการธรรมชาติ (4.81)

คำสำคัญ : กระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผล ; นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน,



ABSTRACT

The objectives of the research were 1) to study the students problems at private university, 2) to synthesize the adjustment process from the experience of students, 3) to analyze the effectiveness of adjustment process, and the ways to use each process. The samples of quantitative studied were 1,250 students in the 2nd academic year 2016. A five-scale questionnaire was used for collecting data. The statistics used were mean, standard deviation and discriminant analysis. For qualitative studied, the participants were 20 students in the 2nd academic year 2016. The data collected by focus group interview, Content analysis combined with quantitative study results were used for analyzed data.

The findings were as follows: (1) The student adjustment problems at the private university were: 1) environment, the item of highest mean was 'The students had very less time for relaxation,' 2) physical necessity; the item of highest mean was 'The student had poor nutrition food,' 3) learning, the item of highest mean was 'The students didn't understand many subjects clearly' (2) The students at the private university, had two patterns of adjustment: The first pattern was related to process 1 the increase of attempt and the change of goals, and, if initial attempt of adjustment was not successful, the second pattern was involved with the implementation of processes 2 to process 4 in accordance with such causes, process 2 frustration, which was dealt with the process of self-control and regression, process 3 conflicts, which were about the process of rationalization, reality confrontation, and reality avoidance, and process 4 stress or pressure, which was about the process of the natural therapy and the mental mechanism. (3) The effectiveness of adjustment processes were that: process 1; The three problems; environment, physical necessity and learning students were found to be at the highest level mean of successful to adjustment. Process 2; frustration , process 3 ; conflicts and process 4; stress, all of those problems were found to be at highest level mean of students successful adjustment

The consideration of effectiveness with discriminant functions showed that the overall separation of group successful using of each functions was statistical significance at 0.5 level

The raw score highest weighting coefficients of classification function of successful adjustment groups of each process for decision to using were; Process 1 was the goal change (14.90) Process 2 was self-control (8.68) Process 3 was rationalization (6.63)

Keywords : Effective Adjustments Process ; Student in Private University.

บทนำ

การปรับตัวในสถาบันอุดมศึกษา เป็นสถานการณ์สำคัญช่วงหนึ่งในชีวิตมนุษย์ เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงที่ชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก การที่บุคคลต้องเปลี่ยนจากสภาพนักเรียนในโรงเรียนไปสู่การเรียนรู้ในระดับอุดมศึกษา เป็นงานการพัฒนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง นิสิต นักศึกษาในช่วงนี้ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ มีปัญหาต่าง ๆ เข้ามาในช่วงนี้อย่างมาก ทั้งปัญหาจากตนเอง ครอบครัว และสังคม และหากปัญหาและความยุ่งยากดังกล่าวเกิดขึ้น โดยเฉพาะสถาบันการศึกษาเอกชนซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญของการปฏิรูปการศึกษาในระดับอุดมศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ เพื่อตอบสนองต่อการพัฒนากำลังคนที่มีคุณภาพของประเทศ ผู้วิจัยพบว่ายังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาในรูปแบบการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชน โดยเฉพาะในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ซึ่งประกอบไปด้วย 9 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดยโสธร จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดอำนาจเจริญ จังหวัดมุกดาหาร จังหวัดนครพนม [1] ข้อมูลช่วงปี พ.ศ. 2555-2558 พบว่า มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือนน้อยสุด [2] ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษามากขึ้น และยังมีปัญหาสภาพแวดล้อม ความจำเป็นของร่างกาย และการเรียนรู้ ซึ่งยังไม่พบงานวิจัยในเรื่องดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาในกลุ่มนักศึกษา ที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 โดยประเมินจากประสบการณ์ของตนเองเมื่อศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ประสิทธิผลที่ได้ จะเป็นแนวทางสำหรับ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปปฏิบัติต่อนักศึกษาในด้านสิ่งแวดล้อม การตอบสนองความจำเป็นของร่างกาย และการเรียนการสอน เพื่อแก้ปัญหการปรับตัว และลดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาจากการปรับตัว เพื่อให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และสามารถพัฒนาตนได้อย่างเต็มความสามารถและส่งผลในการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอนของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนให้มีคุณภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการ การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา

3. เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพกระบวนการ การปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ขอบเขตการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้ศึกษาในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง กลุ่มเป้าหมายคือ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่เปิดสอนระดับปริญญาตรี

2. ขอบเขตเนื้อหา

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ

2.1 ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ปัญหาด้าน สิ่งแวดล้อม ความจำเป็นภายในร่างกาย การเรียนรู้ ความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความเครียด

2.2 กระบวนการปรับตัว ประกอบด้วย กระบวนการปรับตัวเบื้องต้นและ กระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจ คือความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความเครียด

2.3 ผลการปรับตัว

3. ขอบเขตด้านระยะเวลา

การศึกษาครั้งนี้ ศึกษาอยู่ในช่วงระหว่างวันที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560 ถึง วันที่ 25 มีนาคม พ.ศ. 2560

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยจากการศึกษานำร่อง โดยการสัมภาษณ์นักศึกษาระดับปีที่ 2 ที่มีประสบการณ์การปรับตัว เมื่อศึกษาในชั้นปีที่ 1 จำนวน 20 คน ศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาสาระ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำนวน 1,500 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ตอนล่าง จำนวน 1,275 คน และเก็บข้อมูลได้จำนวน 1,250 คน คิดเป็นร้อยละ 98.03 ของจำนวนตัวอย่างทั้งหมด

เครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพของเครื่องมือตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ลักษณะเครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามประกอบด้วย ข้อคำถามทั้งหมด 9 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 สภาพปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

ตอนที่ 3 สภาพปัญหาทางจิตใจ

ตอนที่ 4 วิธีการเบื้องต้นในการปรับตัว

ตอนที่ 5 วิธีการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ

ตอนที่ 6 ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใช้

ตอนที่ 7 ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ

ตอนที่ 8 สถานการณ์ที่ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 9 อื่นๆ (คำถามปลายเปิด)

2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษา สถาบันการศึกษาเอกชน

2.2 กำหนดขอบเขตคำถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิดวัตถุประสงค์ กระบวนการปรับตัวของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน กำหนดนิยามศัพท์เฉพาะ และกำหนดประเด็นต่างๆ ในการสร้างแบบสอบถาม

2.3 นำร่างแบบสอบถามเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบแก้ไขและเสนอแนะ จากนั้นทำการปรับปรุงเพื่อความเหมาะสมและถูกต้องของประเด็นที่ศึกษา

3. การหาคุณภาพของแบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความครอบคลุม ถูกต้อง ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความถูกต้องเที่ยง

ตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ความถูกต้องของรูปแบบของแบบสอบถาม และการใช้ภาษาเพื่อให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ และเพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม โดยวิธีการหาค่า IOC (Index of Item objective congruence) ได้ค่า IOC ระหว่าง .60-1.00

3.2 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญมาแก้ไขและเสนออาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งหนึ่ง และนำแบบสอบถามไปทดสอบใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างจำนวน 1 แห่ง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง แต่มีคุณลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 40 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธี Item Total correlation ได้ค่าระหว่าง 0.36-0.98 และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha coefficient) ตามวิธีของคอนบราค ระหว่าง 0.70-0.97

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนทุกด้าน ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ขอหนังสือรับรองและแนะนำตัวผู้วิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตให้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำนวน 2 แห่ง

2. สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มหลายขั้นตอน คือ 1) สุ่มสถาบันอุดมศึกษา จากจำนวน 2 สถาบัน จากจำนวนทั้งหมด 3 สถาบัน 2) สุ่มนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จำนวน 1,275 คน ได้แบบสอบถามจากตัวอย่างกลับคืนมา 1,250 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.03

3. ดำเนินการหลังจากได้รับ แบบสอบถามคืนจากกลุ่มตัวอย่าง ตรวจสอบความถูกต้องความครบถ้วนของแบบสอบถาม ดำเนินการกรอกข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ความถี่

(Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) การวิเคราะห์จำแนกประเภท (Discriminant Analysis)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่า

ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงที่สุด ได้แก่ นักศึกษามีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก (ค่าเฉลี่ย 3.43) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ที่สถาบันการศึกษานักศึกษารู้สึกหงุดหงิดบ่อยๆ (ค่าเฉลี่ย 3.11) อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาไม่มีโอกาสสังสรรค์ (ค่าเฉลี่ย 3.11) อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ที่มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงที่สุด ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภทมีปัญหา (ค่าเฉลี่ย 3.36) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าทุกวัน (ค่าเฉลี่ย 3.20) อยู่ในระดับปานกลาง และมีความลำบากในการเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง หรือ ขึ้นลงบันได เป็นค่าเฉลี่ย 3.16 อยู่ในระดับปานกลาง

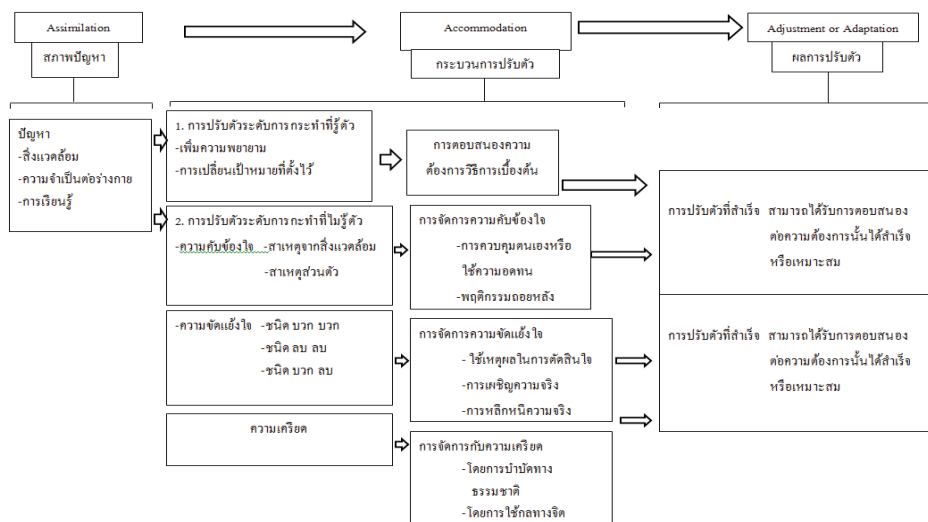
ด้านการเรียนรู้ ที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียนอย่างแท้จริง (ค่าเฉลี่ย

3.27) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ พื้นฐานความรู้ไม่ดีในทางวิชาการ (ค่าเฉลี่ย 3.12) อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาไม่ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือที่ชอบ เป็นค่าเฉลี่ย 3.05 อยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการสังเคราะห์กระบวนการ การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา ร่วมกับผลการทบทวนวรรณกรรม พบว่า กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะรวม 4 กระบวนการ

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้นได้แก่ การเพิ่มความพยายามและการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ : ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้น คือ กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ: ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจได้แก่ การควบคุมตนเองและพฤติกรรมถอยหลัง ซึ่งกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจด้าน การจัดการความคับข้องใจ พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ โดย การควบคุมตนเอง (ความอดทน) กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ: ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง



ภาพที่ 1 กระบวนการที่ 4 ความเครียด : ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิตจัดการกับความเครียด



3. ประสิทธิภาพของกระบวนการ การปรับตัวและทางเลือก การนำไปใช้ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนการปรับตัว ของนักศึกษสถาบันนันทการศึกษเอกชน พบว่า ประสิทธิภาพของ กระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ด้วย

กระบวนการที่ 1 ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อ ร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวม การปรับตัว ที่ประสบ ความสำเร็จทุกด้านในระดับมาก โดยกลุ่มที่ปรับตัวได้มีการเพิ่ม ความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการตอบสนอง ความต้องการ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้โดยการเพิ่ม ความพยายาม มีค่าเฉลี่ย 3.86 อยู่ในระดับมาก และการปรับ เปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ย 4.00 อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน

กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ ประสบความสำเร็จในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 3.93 อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงกว่า พฤติกรรมถอยหลัง มีค่าเฉลี่ย 3.66 อยู่ใน ระดับมาก

กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับ ตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก การจัดการความขัดแย้งใจ พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.56 อยู่ในระดับมาก รองลงมาเป็น การเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ย 3.44 อยู่ในระดับ ปานกลาง และการหลีกเลี่ยงความจริงมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมี ค่าเฉลี่ย 2.69 อยู่ในระดับปานกลาง

กระบวนการที่ 4 ความเครียด มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัว ที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก การตอบสนองความต้องการ ในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้การใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 3.97 อยู่ในระดับมาก และรองลงมาการบำบัดทางธรรมชาติ ค่าเฉลี่ย 3.84 อยู่ในระดับมาก

การวิเคราะห์ประสิทธิภาพโดยพิจารณาจากสมการจำแนก กลุ่มทุกกระบวนการพบว่า สามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับ กลุ่มปรับตัวไม่ได้ออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทาง สถิติที่ระดับ .05

ค่าสัมประสิทธิ์มากที่สุดของแต่ละสมการจัดประเภทในรูป คะแนนดิบของกลุ่มที่ปรับตัวได้ เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือก วิธีการช่วยเหลือการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เอกชน คือกระบวนการที่ 1 ได้แก่ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (14.90) กระบวนการ 2 ได้แก่ การควบคุมตนเอง (ความอดทน)

(8.68) กระบวนการ 3 ได้แก่ การใช้เหตุผล (6.63) และ กระบวนการ 4 ได้แก่ การใช้วิธีการธรรมชาติ (4.81)

สรุปผลและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญนำมาสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาใน สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ด้านสิ่งแวดล้อมที่มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุดที่สุด ได้แก่ ปัญหา มีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก ภาพรวมอยู่ในระดับ มาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์นักศึกษาพบว่า “เวลาพักผ่อนไม่ค่อยมี ช่วงปีที่ผ่านมามีกิจกรรม การแสดงต่าง ๆ เยอะ การเรียนก็เยอะ เสาร์อาทิตย์ก็แทบไม่ได้หยุด” [3] “เวลาที่นอนจะไม่ค่อยเป็นเวลาเดียวกัน ทำให้เราต้องปรับตัว บางวันเรา เรียนเช้า บางวันเราเรียนบ่าย นอนดึกไม่เป็นเวลา” [4] “บางคน ทำงานด้วยเรียนด้วยพักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดเรียนบ่อย” [5] และ สอดคล้องแนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อม ตามแนวคิดของรอย คือ ทุกสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่อยู่ รอบตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัวป้อนเข้า (Input) ที่ส่งไป ที่ระบบการปรับตัว [6]

ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ที่มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุด ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภทมีปัญหา ภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ Wichai Boonraeng [7] ได้ศึกษาเรื่อง สภาพปัญหาการปรับตัวและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในหอพักใน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าเมื่อแยกปัญหาที่พบในแต่ละด้าน พบว่า มีปัญหาด้านร่างกายระดับปานกลาง นอกจากนั้นแสดง ว่านักศึกษสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีปัญหาการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบ ซึ่งตรงสอดคล้องกับหลักการ ตามแนวคิดของ Roy [6] ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของ Maslow (Maslow's hierarchy of needs) ซึ่ง เชื่อว่ามนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็น ดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต พฤติกรรมการปรับความต้องการ ด้านร่างกาย (Physiological need) เป็นการตอบสนองของ

บุคคลทางด้านร่างกาย ซึ่งการตอบสนองพื้นฐาน (Basic needs) การตอบสนองด้านต่างๆ ต้องอาศัยความรู้สึก การควบคุมน้ำ และเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ โดยมีกลไกควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงาน และตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือ สมดุลซึ่งมนุษย์พยายามรักษาสภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ก็จะก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation Behavior) ด้านการเรียนรู้ ที่มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุด ได้แก่ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษาารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียนอย่างแท้จริงมีภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้อง กับการศึกษาของ Chanya Ratnobon. [9] ได้ศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนรู้ อยู่ในระดับปานกลาง

2. กระบวนการ การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา พบว่า กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะ รวม 4 กระบวนการ

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้นได้แก่ การเพิ่มความพยายามและการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มที่ปรับตัวได้มีการเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการตอบสนองความต้องการ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ สอดคล้องกับ Lakkhana Sarivat [10] เสนอว่า ระดับของกระบวนการปรับตัว เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลแบ่งได้ คือ การปรับตัวที่เรารู้ตัว สามารถทำได้ 2 ทาง คือ การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และ การเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้ และยังพบว่าปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากกว่า การเพิ่มความพยายาม แสดงว่า เมื่อมีปัญหาหนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจะใช้วิธีการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย เช่น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อนักศึกษามีปัญหา การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสนั้น สอดคล้อง

กับการศึกษาของ Thongrian Amaratchakun. [11] ได้กล่าวถึงลักษณะของนิสิตในมหาวิทยาลัยโดยจำแนกเป็นชั้นปีซึ่งได้กล่าวถึงนิสิตชั้นปีที่ 1 ว่านิสิตพวกนี้เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อหวัง ความเป็นมิตรผูกพันอยู่กับเพื่อนและชอบรวมอยู่ในกลุ่มและเป็นผู้มีมนุษยธรรม สุภาพเรียบร้อยให้ความคุ้มครองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรู้สึกทั่วไปของนิสิต พวกนี้ในการเข้าไปศึกษาในมหาวิทยาลัยคือ มีความรู้สึกกระตือรือร้นระหว่างความกลัวและความตื่นเต้น พวกนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภทในมหาวิทยาลัย

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ: ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้นคือ

กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ: ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจได้แก่ การควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง ซึ่งกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความคับข้องใจนั้น พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ โดย การควบคุมตนเอง (ความอดทน)อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงกว่า พฤติกรรมถอยหลัง แสดงว่านักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีการปรับตัวที่ดีซึ่งสอดคล้องกับ Morris [12] ได้เสนอว่า คนที่มีการปรับตัวดี คือ รู้จักควบคุมตัวเองและมีความกลมกลืน และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันก็รู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะกับตนเองด้วย และนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ Prasart Issarapreeda [13] กำหนดลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่ปรับตัวได้ดี ไว้ ประการหนึ่งคือ เป็นผู้ที่สามารถอดทนรอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่ หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญกว่า

กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ: ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง การจัดการความขัดแย้งใจ พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก รองลงมา เป็น การเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และ การหลีกเลี่ยงความจริงมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางแสดงว่า นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีลักษณะการปรับตัวที่ดี สอดคล้องกับ แนวคิดของ Wara-



phorn Trakulsakrit [14] ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี มีลักษณะ สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ ได้ด้วยสติ และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหา และอุปสรรคในชีวิตได้ สอดคล้องกับแนวคิด Sukanya Komsan [15] ได้รวบรวมพฤติกรรมโดยอาศัยแนวความคิดของคาร์เวอร์ (Citing Carver) ในการแบ่งการเผชิญปัญหา คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นการใช้กระบวนการการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่สาเหตุของปัญหา

กระบวนการที่ 4 ความเครียด: ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต การจัดการกับความเครียด พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้การใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงมากกว่าการบำบัดทางธรรมชาติ แสดงว่า นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีการใช้วิธีการวาดฝันถึงสิ่งที่นักศึกษาอยากจะมี หรืออยากจะเป็น หรือ นักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับ Thawin Tharapot [16] กล่าวว่า การใช้กลไกทางจิตเป็นการลดความเครียดลงได้ชั่วขณะหนึ่ง และช่วยลดปัญหาความรุนแรงทางด้านสุขภาพจิตได้บ้าง แต่ถ้ามากๆ ก็จะทำให้บุคคลไม่ยอมรับความจริง อันอาจนำไปสู่การปรับตัวพลาด

3. ประสิทธิผลกระบวนการ การปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่า ประสิทธิผลของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ด้วย กระบวนการที่ 1 ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวม การปรับตัว ที่ประสบความสำเร็จทุกด้านในระดับมาก กระบวนการที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ตัวแปรการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าสัมประสิทธิ์ มากกว่าตัวแปรการเพิ่มความพยายาม แสดงว่า การปรับเปลี่ยนเป้าหมายเป็นตัวแปรสำคัญในการจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการปรับเปลี่ยนเป้าหมายเป็นสิ่งที่กระทำได้ง่ายกว่าการใช้ความพยายาม เพราะหากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไป เราจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่เราจะเอาชนะได้ [17] และผู้ที่ปรับตัวได้กับผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ มีความแตกต่างกัน เนื่องจากมนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ

ตามความถนัด ความสนใจ และศักยภาพของแต่ละบุคคลซึ่งจะแตกต่างกันไป [18] กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก กระบวนการที่ 2 ปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ ตัวแปรพฤติกรรมถอยหลัง มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการควบคุมตนเอง (ความอดทน) แสดงว่า พฤติกรรมถอยหลัง เป็นตัวแปรสำคัญในการจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ทั้งนี้ เนื่องจาก พฤติกรรมถอยหลัง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาที่ยากเกินกว่าความสามารถของตนเองจะแก้ปัญหาได้ อาจแสดงพฤติกรรมถอยหลังคล้ายกับว่าตนเป็นเด็กเพื่อพยายามหลีกเลี่ยงความจริง เพื่อไม่ต้องรับผิดชอบต่องานนั้น มีผลการศึกษากับเด็กก่อนวัยเรียนพบว่า เด็กที่มีการควบคุมตนเองสูงเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจจะมีพฤติกรรมถอยหลังน้อยกว่าเด็กที่มีการควบคุมตนเองต่ำ [16] แต่ยังไม่พบผลการศึกษาดังกล่าวกับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก กระบวนการที่ 3 กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ ตัวแปรการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการหลีกเลี่ยงความจริง และการเผชิญความจริง แสดงว่า การใช้เหตุผลในการตัดสินใจเป็นตัวแปรสำคัญในการจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะมีการเผชิญความทุกข์หรือความกดดันโดยมีความเชื่อทางบวก มีทักษะในการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความรู้ ข้อมูลต่างๆ เพื่อวิเคราะห์แยกแยะปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น มีแหล่งช่วยเหลือและทรัพยากรต่างๆ ที่สามารถใช้เป็นทางเลือกในการจัดการปัญหาได้มากขึ้น [18] ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำมาสู่การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้ปรับตัวได้กับผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ มีการปรับตัวแตกต่างกัน และกระบวนการที่ 4 ความเครียด มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก กระบวนการที่ 4 กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความเครียด ตัวแปรใช้กลไกทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการบำบัดทางธรรมชาติ แสดงว่า การใช้กลไกทางจิต เป็นตัวแปรสำคัญในการจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ทั้งนี้เนื่องจาก การใช้กลไกทางจิตเป็นการลดความเครียดลงได้ชั่วขณะหนึ่ง และช่วยลดความรุนแรงของปัญหาทางด้านสุขภาพจิตลงได้บ้าง กลไกทางจิต

มีหลายวิธี เกิดจากการเรียนรู้ซึ่งสร้างสมประสบการณ์มาตลอดเวลา เพื่อปรับตนเอง เพื่อช่วยบรรเทาความตึงเครียดภายในจิตใจ ซึ่งดำเนินไปโดยไม่รู้ตัว เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างสงบด้วยตนเอง [16] กลวิธีทางจิตเกิดขึ้นจากสร้างสมประสบการณ์ของแต่ละบุคคลซึ่งอาจส่งผลให้มีความแตกต่างกันของผู้ที่ปรับตัวได้กับผู้ปรับตัวไม่ได้

การวิเคราะห์ประสิทธิผลโดยพิจารณาจากสมการจำแนกกลุ่มทุกกระบวนการพบว่า สามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องจากระดับการใช้วิธีการปรับตัวได้ กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ มีข้อจำกัดแตกต่างกัน

ค่าสัมประสิทธิ์มากที่สุดของแต่ละสมการจัดประเภทในรูปคะแนนดิบของของกลุ่มที่ปรับตัวได้ คือกระบวนการที่ 1 ได้แก่ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ซึ่ง สามารถจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 80 กระบวนการที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ การเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ระดับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะ ความพยายามคือความมีมานะ เพื่อทำบางสิ่งโดยเฉพะอย่างยิ่งสิ่งที่ยาก [19] ส่วนเป้าหมาย คือ บางสิ่งซึ่งคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จในอนาคต [19] การเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีความสำคัญที่ส่งผลให้การปรับตัวเบื้องต้นประสบความสำเร็จมากที่สุด

เนื่องจากการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้นจะทำให้สามารถชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ส่วนเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปหรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่เขาคิดว่าเขาจะทำได้ [10] กระบวนการ 2 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การควบคุมตนเอง (ความอดทน) ซึ่ง สามารถจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 70.9 กระบวนการที่ 2 การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้การควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง ระดับน้อยที่สุด ทั้งนี้เพราะ การควบคุมตนเองหรือความอดทน คือความสามารถในการเหนี่ยวรั้งอารมณ์ไม่ให้ขัดขวางเป้าหมายที่วางไว้ การควบคุมตนเองสามารถฝึกฝนได้โดยการเตือนตนเองให้นึกถึงเป้าหมายระยะยาว ถ้าสามารถควบคุมอารมณ์ชั่ววูบหรือ

ไม่พึงประสงค์นี้ได้ ย่อมมีผลต่อความสำเร็จ ส่วนพฤติกรรมถอยหลัง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาที่ยากเกินกว่าความสามารถของตนจะแก้ปัญหาได้ [16] วิธีการควบคุมตนเองที่ไม่ถูกต้อง คือ การเก็บกด เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลเนื่องจากความไม่สมหวังต่างๆ จะพยายามเก็บกดความไม่สมหวังไว้ในจิตใจที่สำนึกหรือลืมหมดโดยสิ้นเชิงเพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งทั้งความควบคุมตนเองในลักษณะการเก็บกดและพฤติกรรมถอยหลังเป็นการใช้กลไกทางจิต ถ้าใช้มากๆ หรือใช้ไม่ถูกต้อง จะทำให้บุคคลไม่ยอมรับความจริงอันอาจนำไปสู่การปรับตัวพลาด (Maladjustive) [16] กระบวนการ 3 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การใช้เหตุผล ซึ่งสามารถจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 75.1 กระบวนการที่ 3 การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง ระดับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจเป็นการศักยภาพ ที่ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ ประสบการณ์ และศักยภาพ ของแต่ละบุคคล ผู้ที่ปรับตัวได้จึงควรมีวุฒิภาวะสูงเพียงพอ ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี [20] ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่สภาพความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจปราศจากอาการที่ผิดปกติ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ไร้ความวิตกกังวล ไม่มีความเครียด และไม่มี ความขัดแย้งภายในสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม และมีประสิทธิภาพในการทำงาน [10] และ กระบวนการ 4 กลุ่มที่ปรับตัวได้ ได้แก่ การใช้วิธีการธรรมชาติ ซึ่งสามารถจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 70.4 กระบวนการที่ 4 การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้ทั้งการบำบัดทางธรรมชาติและใช้กลไกทางจิตในระดับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะ การบำบัดทางธรรมชาติเป็นวิธีการเบื้องต้นในการจัดการกับความเครียดให้เบาบางลง Jatuporn Khayankuan [21] พบว่า จัดการกับความเครียดให้เบาบางลงอย่างรวดเร็ว โดยใช้การบำบัดทางธรรมชาติ คือ การหัวเราะ พุดออกมา อาบน้ำ หายใจลึก ๆ และเดิน โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) นักจิตวิทยาชื่อ William Fry กล่าวว่า การหัวเราะนั้น ปอด หัวใจ หลัง และลำตัว จะทำงานอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อแขนและขาได้รับ



การกระตุ้น หลังจากการหัวเราะ จะทำให้ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อจะอยู่ในสภาพปกติ ทำให้บุคคลผ่อนคลายลงได้มาก 2) การพูดออกมา เมื่อใดที่รู้สึกวิตกกังวลหรือไม่สบายใจในเรื่องใดก็ตาม ก็พูดหรือระบายออกมาด้วยการออกเสียง ผลตามมาก็คือสบายใจขึ้นที่ได้ระบายออกไป และถ้ามีผู้อื่นที่ฟังอยู่ด้วย ฟังด้วยความตั้งใจและสนใจต่อเรา ผู้ฟังอาจช่วยจัดให้ได้ ทำให้ความเครียดของเราบรรเทาลง 3) การอาบน้ำ วิธีนี้ถือว่าการจัดการกับความเครียดที่ดีที่สุด ทำให้ความเครียดลดลงและอารมณ์ดีขึ้น และนำไปสู่การนอนหลับอย่างมีความสุข 4) การหายใจลึก ๆ คนที่มีความเครียดและรู้สึกไม่สบายใจ การหายใจและการเต้นของหัวใจจะเร็วและตื้น ฉะนั้น เมื่อเราหายใจช้า ๆ และลึก ๆ เท่ากับเป็นการควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิตใจ ทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดแทบจะทันทีทันใด และ 5) การเดิน จากการวิจัยพบว่า การเดินในช่วงสั้น ๆ สามารถบรรเทาความรู้สึกไม่สบายหรือวิตกกังวลได้ สำหรับการใช้กลไกทางจิต เป็นวิธีการหรือกลไกที่บุคคลนำมาใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความกังวลใจ หรือความขัดแย้งในใจ โดยช่วยรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจของบุคคลแม้จะเคยประสบกับความล้มเหลวในชีวิต และยังช่วยลดความไม่สบายใจต่าง ๆ อันเนื่องมาจากความกลัวและความสับสนผิดต่าง ๆ [10]

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. การศึกษาค้นคว้าพบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงในกลุ่มที่ปรับตัวได้และกลุ่มที่ปรับตัวได้ไม่ได้ คือ ความจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาเอกชน จึงควรตรวจสอบสภาพอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสอบสภาพร่างกายจะได้มีความพร้อมระหว่างเรียน
2. ควรมีการให้คำแนะนำ หรือ อบรมทักษะการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแก่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนทุกปี ในด้าน การเพิ่มความพยายาม การปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ การจัดการความคับข้องใจ การจัดการความขัดแย้งใจ วิธีการจัดการความเครียดและควรมีการประเมินปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในแต่ละปี
3. ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนควรมีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบในเรื่องการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหา

การปรับตัวรวมทั้งให้คำแนะนำ ประสานงานและดำเนินการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม และเป็นระบบที่นักศึกษาศึกษาสามารถเข้าถึงได้ตลอดเวลา

4. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในชั้นปีอื่นๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลวางระบบ ในภาพรวมของการช่วยเหลือ การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

5. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษา เช่น ระบบบริหารของสถานศึกษา วิธีการจัดกิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน และกิจกรรมนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- [1] Public Relations Department, Region 2. (Strategies of Nine Provinces in the Lower Northeastern Region) <http://region2.prd.go.th/main.php?filename=Strategy/ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง> (February 17, 2561)
- [2] National Statistical Office, Ministry of Digital Economy and Society. (2560) http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/ด้านสังคม/สาขารายได้/เศรษฐกิจสังคมครัวเรือน/60/SocioSum60_First-6-Month.pdf (February 17, 2561)
- [3] The 19th Student of Faculty of Nursing from an interview on February 24, 2559.
- [4] The 5th Student of Faculty of Management Science from an interview on February 24, 2559.
- [5] The 11th Student of Faculty of Political Science from an interview on February 24, 2559.
- [6] Roy, Mayer. (1976). **Applying Behavior-Analysis Procedures with Children and Youth**. New York : Holt, Rinehart.
- [7] Wichai Boonraeng. (2553). **State of Problems Adjustment and Coping of Students Residing in Chiang Mai University Dormitories**. M.Ed. Thesis in Educational Psychology and Guidance, Graduate College, Chiang Mai University.

- [8] Nitait Jaroenpuntoon. (2543). **A Study of Adaptive Behaviour of Students on Learning State of Industry at Vocational Certificate Level (Industry) in Technical Colleges under Vocational Education Department in Bangkok.** M.Ed. Thesis. Srinakharinwirot University
- [9] Chanya Ratnobon. (2545). **Problems on Self-Adjustment of First Year Students, Faculty of Agriculture, Chiang Mai University.** M.Ed. Insertation in Educational Psychology and Guidance, Graduate College, Chiang Mai University.
- [10] Lakkhana Sarivat. (2545). **Mental Hygiene and Self Adjustment.** Bangkok : Odeon Store. p. 65.
- [11] Thongrian Amaratchakun. (2525). **Administration of Student's Affairs : Theory and Practice.** Documents.
- [12] Morris, Anne; and Dyer, Hilary. (1990). **Human aspects of library automation.** Aldershot, Hants : Gower.
- [13] Prasart Issarapreeda. (2523). **Adolescent Psychology.** Bangkok : Sueksitsiam.
- [14] Waraphorn Trakulsakrit. (2549). **Team Work.** Bangkok : Academic Promotion Center Printing.
- [15] Sukanya Komsan. (2540). **Strategies to Cope with Stress and Alcohol Consumption Behaviour in Early Adulthood.** M.Ed. Thesis (Developmental Psychology). Bangkok: Graduate College, Srinakharinwirot University. Copied documents.
- [16] Thawin Tharapot and Saran Damrisukh. (2548). **Human Behaviour and Self Development.** 5th ed. Bangkok : Aksarapipat
- [17] Ajara Eb Suksiri. (2016). **Psychology for Teachers (3rd edition).** Bangkok : Chulalongkorn Publishing House University.
- [18] Aranya Tuikhampee. (2017). **Psychological adjustment and promotion of the health of the elderly and caregivers : Empirical research.** Bangkok : Chulalongkorn Publishing House University.
- [19] Longman dictionary of American English (5th ed.). (2014). England : Pearson Education.
- [20] Sommai Mahabanpot (2016). **Mental health and adjustment.** Bangkok : Shtrrm Mick.
- [21] Jatuporn Khayankuan (1997). **Stress of female employees in the industry.** Thesis Master of Science, Industrial Psychology, Graduate College, Kasetsart University.

