

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

เยาวชนเป็นกลุ่มคนที่จัดเป็นกำลังสำคัญสำหรับสังคม เนื่องจากเยาวชนจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตที่จะต้องก้าวขึ้นมาเป็นผู้ขับเคลื่อนให้ประเทศชาติเกิดการพัฒนาด้านต่าง ๆ ให้มีความเจริญก้าวหน้า หน่วยงานที่ดูแลรับผิดชอบในการบริหารการปกครองสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็เป็นหนึ่งส่วนที่มีความคาดหวังอยากให้เยาวชนในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อนั้นมีการพัฒนาตนเองอย่างรอบด้านเพื่อปรับตัวให้เท่าทันต่อสถานการณ์ของโลกปัจจุบัน ทำให้เยาวชนในพื้นที่ต้องเผชิญกับสภาวะการแข่งขันทางการศึกษา เพื่อผลักดันตนเองเข้าสู่ตลาดแรงงานที่ตอบโจทย์กับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่รวดเร็ว ทั้งนี้ กระบวนการจัดการเรียนการสอนในยุคปัจจุบันนี้มีพลวัตที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน อีกทั้งยังมีการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เป็นเครื่องมือกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียนและผู้สอนในยุคการศึกษา Thailand 4.0 ซึ่งจะไม่ใช่เป็นแค่เพียงการให้ความรู้กับคนหรือผู้เรียนเหมือนอย่างเดิมนั้น แต่ยังเป็น การเตรียมมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ กล่าวคือในการเรียนรู้ใด ๆ นอกจากผู้เรียนจะได้รับความรู้แล้ว ผู้เรียนก็ต้องได้รับการพัฒนาทักษะที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิตไปพร้อมกันด้วย (พาสนา จุลรัตน์, 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 กลุ่มด้วยใจ อ่างอิง ศูนย์ประสานงานวิชาการให้ความช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากเหตุความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ (ศวชต.) ณ เดือนมกราคม พ.ศ. 2564

ภาพประกอบที่ 1 ผลกระทบจากเหตุความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้

จากที่กล่าวมาข้างต้น อาจบอกได้ว่า จากสภาวะไร้ความสุขของเยาวชนอันเนื่องมาจากสถานการณ์ความไม่สงบในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการหลายมิติ

ทั้งร่างกาย สติปัญญา จิตใจ และสังคมส่งผลต่อการใช้ชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต ในทางร้ายสุด ผู้ประสบปัญหาอาจหาทางออกโดยการทำร้ายตัวเอง กระทั่งต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางตรงและทางอ้อม เยาวชนส่วนใหญ่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในหลายทิศทางจากเหตุการณ์นี้ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นเด็กที่เติบโตในครอบครัวที่มีผู้ปกครองเพียงคนเดียว โดยอาจจะสูญเสียพ่อหรือแม่จากเหตุการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้น เมื่อขาดเสาหลักของครอบครัว ส่งผลให้มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ทำให้เยาวชนจำเป็นต้องทำงานพิเศษเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว อีกแรงหนึ่ง แน่แน่นอนว่าสิ่งเหล่านี้อาจจะก่อให้เกิดความเครียด ความไม่สบายกายไม่สบายใจ รวมไปถึงประสบปัญหาการเรียนโดยอาจจะเรียนไม่ทัน หรือจำเป็นต้องหยุดเรียนเนื่องจากขาดแคลนทุนทรัพย์ ซึ่งจะส่งผลไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความรู้สึกนึกคิดของเยาวชน โดยเฉพาะเยาวชนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตหรือเป็นวัยวิกฤต (critical period) หรือเรียกว่า วัยพายุพายุ (storm and stress) เนื่องจากการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอยู่ตลอดเวลา อันจะนำไปสู่ปัญหาและความยากลำบากในการปรับตัว (ณัฐธามรณ์ โสภณพิพัฒน์, 2557)

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

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

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษากลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นคือ นักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค ที่ศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ซึ่งเป็นผู้เรียนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ถือได้ว่าเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายที่จัดเป็นประชากรอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงในการปรับตัวประกอบกับสถานศึกษาคือวิทยาลัยเทคนิคนั้น 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 จะผ่านการเรียนรู้รูปแบบที่เน้นทฤษฎีมากกว่าฝึกปฏิบัติ 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 ชนิสราก้าวสวรรค์, ศรีณยา เลิศพุทธรักษ์ และสุชนนี เมธิโยธิน (2559) กล่าวว่า ครูผู้สอนไม่ควรสอนเร็วและพูดเร็วเกินไป เพราะอาจทำให้นักศึกษาตามไม่ทัน ควรหาเวลาพักเบรกเพื่อให้ผ่อนคลาย กระตุ้นให้นักศึกษามีความกล้าถามเวลาไม่เข้าใจ ผู้สอนควรเป็นผู้ที่คอยช่วยปรับพฤติกรรมของนักศึกษาเพื่อให้

ทราบถึงปัญหา และหาทางแก้ไขตามความต้องการ และต้องมีการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียนอย่างเหมาะสม

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

การปรับตัวประการต่อมาที่นักศึกษาต้องเผชิญคือด้านสภาพแวดล้อม สภาพบริเวณในวิทยาลัยส่วนใหญ่อาจไม่สะอาดเรียบร้อย สถานที่จอดรถไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา ห้องเรียนมีอากาศร้อน ยามว่างจากการเรียนห้องน้ำกลายเป็นแหล่งมั่วสุม ส่วนที่นั่งพักผ่อนก็ไม่ได้เพียงพอและไม่เหมาะกับการอ่านหนังสือสถานที่ภายนอกห้องเรียนก็มีผลเป็นอย่างมาก เช่น ต้องอาศัยอยู่บ้านเช่า วิทยาลัยไม่มีหอพักรองรับให้ ทำให้เกิดการมั่วสุม เสี่ยงต่อการเกิดปัญหายาเสพติดและการทะเลาะเบาะแว้ง เมื่อนักศึกษาต้องมาอาศัยอยู่ที่บ้านเช่าหรือหอพักก็มักจะไร้ที่พึ่งพิง สุกัญญา ตันตระกูล (2548) กล่าวว่า ผู้บริหารจะต้องจัดสภาพแวดล้อมในวิทยาลัยให้มีความเป็นอยู่ที่ดี ตั้งแต่อาคารสถานที่ ความสวยงามของสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัยของอากาศ โดยจะต้องปราศจากสิ่งรบกวน เช่น เสียงดัง กลิ่นคาว ซึ่งจะส่งผลต่อปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อม

ประการต่อมาคือการปรับตัวด้านกิจกรรม นักศึกษาหลายคนมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งอาจจะแตกต่างกันไปตามความชอบหรือความถนัด เช่น การเล่นดนตรี การเล่นเกม กิจกรรมสันทนาการ เพราะคิดว่ากิจกรรมจะทำให้ได้ประสบการณ์กับการใช้ชีวิตของนักศึกษาในขณะที่บางคนก็อาจไม่ชอบเข้าร่วมกิจกรรมเนื่องจากมีโลกส่วนตัวสูงหรือปรับตัวกับเพื่อนไม่ได้ก็จะขาดกิจกรรมซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียน แต่กิจกรรมบางอย่างที่ใช้เวลานานเลิกคิดทำให้นักศึกษามาเรียนสายหรือขาดเรียนเนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ และในตอนเช้าจะรู้สึกง่วงนอนเพราะมีความอ่อนเพลียในขณะที่เข้าเรียน จุฑาภรณ์ ยอดเสนีย์ (2563) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมทั้งกิจกรรมในการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่หลากหลาย ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึงตามความถนัด สร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน อาจารย์ และกิจกรรมของวิทยาลัยยังสร้างประสบการณ์ด้านการใช้ชีวิต

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

อารมณ์แต่ละคนก็จะมี ความแตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิดและมักจะคงลักษณะทั่วไปจนโต เช่นบางคนปรับตัวง่ายบางคนปรับตัวยาก บางคนอารมณ์ดี บางคนอารมณ์ไม่ดี บางคนชอบอยู่เฉยๆเป็นส่วนใหญ่ แต่บางคนไม่ชอบอยู่เฉยๆ ชอบเล่น ชอบเข้าสังคมพบปะผู้คน เมื่อพื้นฐานอารมณ์แตกต่างกันแล้วจำเป็นต้องไปอยู่ในสถานการณ์ที่ตนเองไม่ชอบ หากไม่สามารถปรับตัวหรือควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ความกังวลใจจะยังคงอยู่ และอาจก่อให้เกิดผลกระทบ ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต (จุไรรัตน์ เปรมวรเวทย์, 2556) พื้นฐานของอารมณ์อาจกระตุ้นให้ได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมต่างกัน ซึ่งก็อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งและความรุนแรงทางจิตใจที่อาจจะนำไปสู่ภาวะทางจิตที่เป็นไปในทางลบ เมื่อสมองรับรู้ได้ว่ามีสภาวะนี้กระทบต่อจิตใจก็จะเสียสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน ทำให้เกิดปัญหาขาดประสิทธิภาพการพัฒนาคความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ซึ่งมีผลต่อตัวนักศึกษาไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน การทำงาน ครอบครัว และต่อตนเองอีกทั้งยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถอยู่กับการเปลี่ยนแปลงต่างๆได้ดีผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์นั้นเป็นผู้ที่มีทักษะทางอารมณ์ที่ได้รับการพัฒนาเป็นบุคคลที่รับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ดี 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 (ชีสาพัชร ชูทอง, 2560)

นอกจากนี้นักศึกษาที่เป็นนักศึกษาใหม่ของสถาบัน ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมใหม่ เรียนรู้วิธีการศึกษารูปแบบใหม่ อยู่ร่วมกันกับเพื่อนและอาจารย์ใหม่อีกทั้งตัวนักศึกษาเองเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ นำไปสู่การเกิดความเครียด ซึ่งสภาวะของร่างกายและจิตใจที่ตอบสนองต่อการเผชิญภาวะการณ์ที่บีบคั้น กดดัน หรือวิตกกังวลทั้งจากปัจจัยภายในของบุคคลนั้นๆ หรือสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ปัญหาที่พบในกลุ่มนักศึกษาในการคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ การดูแลสุขภาพตัวเอง การปรับตัว เป็นต้น เมื่อคนเราเกิดความเครียดก็จำเป็นต้องปรับตัวให้ได้ ดังนั้นการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญา และพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งในจัดการกับปัญหาความต้องการทั้งจากภายใน และภายนอกตนเองที่บุคคลประเมินว่าเป็นการคุกคามหรือก่อให้เกิดความเครียด และเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลาในการพยายาม และวางแผนในการดำเนินการความพยายามดังกล่าวนั้น อาจให้ผลทางบวกหรือลบก็ได้ การที่บุคคลจะตอบสนอง หรือเผชิญความเครียดในรูปแบบใดๆนั้น ขึ้นอยู่กับการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาในลักษณะใด และบุคคลจะสามารถแก้ไขปัญหได้อย่างไร (สุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล, 2545)

อย่างไรก็ตาม ชีวิตของวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของเยาวชน นับเป็นช่วงวิกฤตแห่งการปรับตัว หากไม่ได้รับการแนะแนวทาง การดูแลเอาใจใส่และความเข้าใจจากผู้ปกครอง

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

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

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค ในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต้องมีการปรับตัวหลากหลาย และการปรับตัวนั้นจะสามารถพัฒนาบุคคลให้มีความสุขสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ดี 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 และการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้

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 เอาใจใส่ในการเรียน ขยัน 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 ควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุขและสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ได้แก่ ความโกรธ หงุดหงิด ความรุนแรง ความทุกข์ ความลำบากใจ ความผิดหวัง (กรมสุขภาพจิต, 2543)

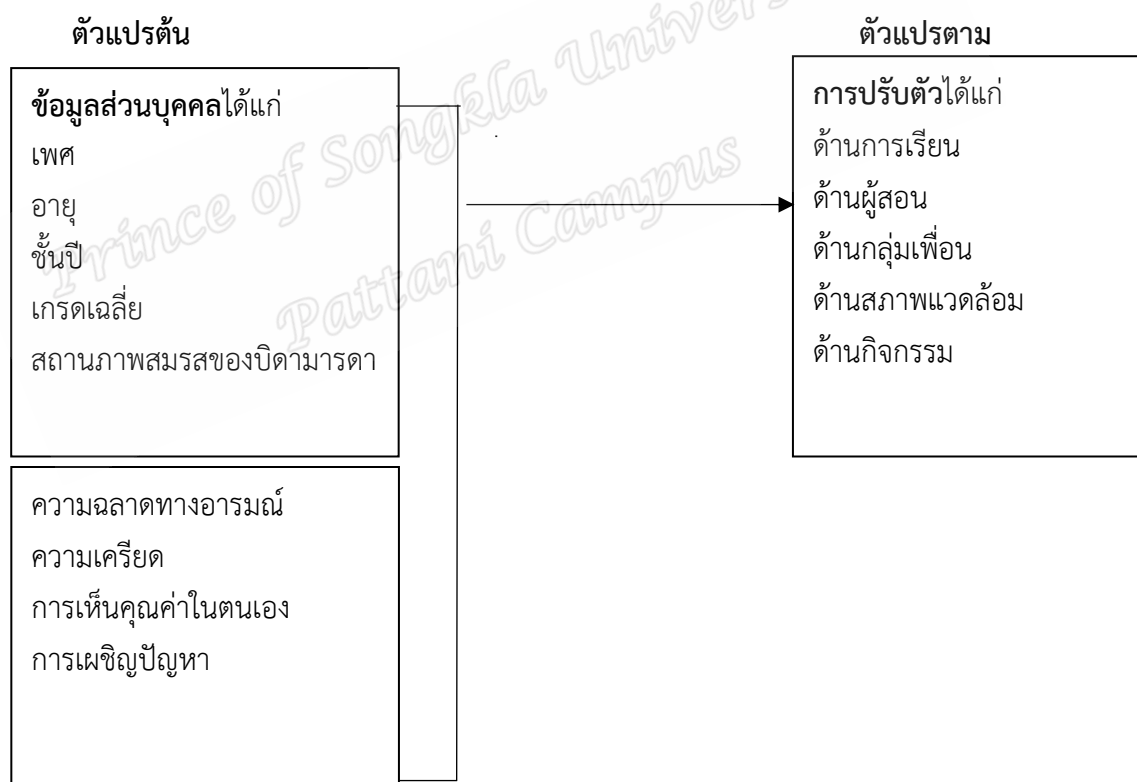
6.3 ความเครียด (Stress) หมายถึง สภาวะการณ์ที่ร่างกายและจิตใจ ถูกกดดันจากสิ่งเร้าต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นผลให้นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม (สุวัฒน์ มหันนรินทร์กุล และคณะ, 2540)

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

รู้สึกว่าคุณเองประสบแต่ความล้มเหลว ทำงานต่าง ๆ ได้ดีเท่ากับผู้อื่น ภูมิใจในตนเอง เป็นคนดี พอใจในตนเองนับถือตนเอง รู้สึกว่าคุณเองเป็นคนที่มีประโยชน์ และรู้สึกตนเองไม่มีอะไรดี Rosenberg (1979, อ้างถึงใน ฐปณีย์ 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