

## 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 วิทยาลัยเทคนิคนราธิวาส 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 โดยตัวแปรทั้งหมดรวมกันพยากรณ์การปรับตัวของนักศึกษาได้ 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 และต้องฟังตนเองมากขึ้น ทำให้มีปัญหาการปรับตัวไม่ได้ Roy (1999, อ้างถึงใน จันท์เพ็ญ สันตาวาจา และคณะ, 2556) กล่าวว่า เมื่อบุคคลเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จะมีการปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบและความสามารถของบุคคลในการปรับตัว

นักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ ไม่สอดคล้องกับ อิศรียา 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 กลวิธีการเผชิญปัญหาเป็นการตอบสนองความคิดและการกระทำของบุคคลที่ประเมินต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด เพื่อควบคุมจัดการต่อสื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น 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 ด้วยนักศึกษาอาจจะมีพฤติกรรมกรอยู่ร่วมกันได้ 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 ณีรัฐวดี 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 ความมั่นใจความสามารถของคนที่กระทำการใดให้สำเร็จได้ตามความพอใจ

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 ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้านร่างกายและจิตใจ ถ้าสามารถผ่านช่วงเหตุการณ์นั้นได้ ก็จะนำไปสู่การใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ดี

4. ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ อภิปรายได้ว่า

ปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ส่งผลกับการปรับตัวของนักศึกษาสอดคล้องกับ นิลญา อารมณ์กุล และศิริลักษณ์ ศุภพิติพร (2560) พบว่าปัจจัยที่ทำนายปัญหาการปรับตัว คือ ความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำนายได้ 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 พิชญานภา 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 นันทะโรจพงษ์, ภูธิป มีถาวรกุล และธีระวัฒน์ จันทิก (2561) ได้กล่าวว่า ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน ถ้านักศึกษา มีความเครียดในระดับที่พอเหมาะจะเป็นการกระตุ้น หรือส่งเสริมให้นักศึกษานั้นสามารถคิดค้นวิทยาการ ใหม่ ๆ หรือเรื่องแปลกใหม่ ทำให้รู้จักคิดแก้ปัญหาหรือทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ปรับสภาพ ตนเองให้สามารถเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคาม ปรับสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข เมื่อนักศึกษาเจอสถานการณ์ ความกดดัน ขัดแย้ง อาจเป็นไปในทางตรงหรือทางอ้อม 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 ปูพื้นฐานนักศึกษาที่มีปัญหาการเรียน กล่าวหา เข้าหาผู้สอน 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