รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ

A CAUSAL RELATIONSHIP OF THE STRESS SITUATION AND COGNITIVE APPRISAL ON ADAPTIVE BEHAVIOR THROUGH COPING STRATEGIES AND MEANING IN LIFE AMONG CADETS OF ROYAL THAI AIR FORCE

จีรภา สุขแพทย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ

จีรภา สุขแพทย์

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A CAUSAL RELATIONSHIP OF THE STRESS SITUATION AND COGNITIVE APPRISAL ON ADAPTIVE BEHAVIOR THROUGH COPING STRATEGIES AND MEANING IN LIFE AMONG CADETS OF ROYAL THAI AIR FORCE

JEERAPA SUKPAT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of MASTER OF SCIENCE

(Applied Behavioral Science Research)

Behavioral Science Research Insitute, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา
ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา
และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ

ของ

จีรภา สุขแพทย์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร.กัญญ์ฐิตา ศรีภา)

..... ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลเทพ พูนพล)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาณี พูนพล)

ชื่อเรื่อง	รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ
ผู้วิจัย	จีรภา สุขแพทย์
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา ภัทราวิวัฒน์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พลเทพ พูนพล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ของนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1-2 มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลนี้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคอยู่ระหว่าง 0.89 - 0.94 ผลการวิจัยพบว่า โมเดลหลังปรับแก้มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามสมมติฐานใหม่ (ค่า χ^2=1.18,df=1,χ^2/df =1.18, p=0.2776, RMSEA = 0.039, GFI = 1.00) และพบว่าพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาได้รับอิทธิพลทางตรงจากการรับรู้สถานการณ์ความเครียด (-0.19) การเผชิญปัญหา (0.62) และความหมายในชีวิต (0.34) และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการเผชิญปัญหา (0.10) และการประเมินทางปัญญา (0.62) นอกจากนี้ความหมายในชีวิต ได้รับอิทธิพลทางตรงจากการรับรู้สถานการณ์ความเครียด (-0.13) และการเผชิญปัญหา (0.29) และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการประเมินทางปัญญา (0.20) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 2) พบว่า ตัวแปรเชิงสาเหตุของแบบจำลองที่ปรับแก้ไข ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนที่เกิดขึ้นในการเผชิญปัญหาได้ ร้อยละ 42.1 และความหมายในชีวิต ร้อยละ 57.0 และสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ได้ร้อยละ 67.0 จากผลการวิจัยนี้พบว่าการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยที่สำคัญและควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในนักเรียนนายเรืออากาศ

คำสำคัญ : พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา, การรับรู้สถานการณ์ความเครียด, การประเมินทางปัญญา, การเผชิญปัญหา, ความหมายในชีวิต

Title	A CAUSAL RELATIONSHIP OF THE STRESS SITUATION AND COGNITIVE APPRISAL ON ADAPTIVE BEHAVIOR THROUGH COPING STRATEGIES AND MEANING IN LIFE AMONG CADETS OF ROYAL THAI AIR FORCE
Author	JEERAPA SUKPAT
Degree	MASTER OF SCIENCE
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Kanchana Pattrawiwat
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Polthep Poonpol

The purpose of this research is to study the causal relationship of the stress situation and cognitive appraisal on adaptive behavior through coping strategies and meaning in life among cadets of Royal Thai Air Force. The sample consisted of 120 freshman and second year cadets. The questionnaires with a six-scale rating were used to collect data, and with a Cronbach alpha coefficients value between 0.89-0.94. The results of the analysis found that the causal relationship model did not fit with the empirical data. Therefore, adjusted structural relationship by adding paths influence from stress situation and cognitive appraisal affect Meaning in Life. The results revealed the following: (1) the adjusted model that fits with the empirical data (χ2=1.18, df=1, χ2/df =1.18, p=0.2776, RMSEA = 0.039, GFI = 1.00) and found that adaptive behavior to air cadet training was directly affected by a stress situation (-0.19), coping strategies (0.62), and meaning in life (0.34), and indirectly affected by coping strategies (0.10) and cognitive appraisal (0.62). In addition, Meaning in life was directly affected by stress situation (-0.13), coping strategies (0.29), and indirectly affected by cognitive appraisal (0.20) at the statistical significant level of 0.01; (2) the causal relationship model explained coping strategies by 42.1%, Meaning in Life by 57.0%, and all of the variables explained the variance of adaptive behavior by 67.0%. The findings suggested coping strategies and meaning in life are important factors and should be developed in Air Force cadets.

Keyword : Cognitive appraisal, Coping, Coping strategies, Meaning in life, Adaptive behavior

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลเทพ พูนพล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการแนะแนวทางทั้งด้านทักษะทางวิชาการและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ รวมถึงกำลังใจตลอดระยะเวลาในการทำปริญญานิพนธ์ ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอกราบพระคุณอาจารย์ที่กรุณาเป็นอย่างสูง

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร.กัญญ์ฐิตา ศรีภา ประธานสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญานี พูนพล กรรมการสอบปากเปล่า ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์ต่อปริญญานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและให้คำแนะนำในการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้บัญชาการ ผู้บังคับการกรมนักเรียน ผู้บังคับกองพันที่ ๑ และ ๒ กรมนักเรียนนายเรืออากาศรักษาพระองค์โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บแบบสอบถาม รวมถึงขอขอบคุณนักเรียนนายเรืออากาศที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่เป็นประโยชน์แก้ผู้วิจัย ตั้งแต่เข้าศึกษาในวันแรกจนเสร็จสิ้นกระบวนการทำปริญญานิพนธ์ ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่และเพื่อนร่วมรุ่นสาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อนร่วมงานที่โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช และกัลยาณมิตรที่คอยสนับสนุนให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการทำวิจัย ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้การอบรมสั่งสอนและสนับสนุนด้านการศึกษาของผู้วิจัย ที่คอยให้แนวคิดและส่งเสริมทัศนคติในการมุมานะในการเรียนให้สำเร็จ รวมถึงเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอดมา

ท้ายสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์จากการทำปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเกียรติในการบูชาพระคุณของบิดามารดา คณาจารย์ทุกท่านและผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

จีรภา สุขแพทย์

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

สารบัญ ..... ช

สารบัญตาราง ..... ญ

สารบัญรูปภาพ ..... ฎ

บทที่ 1 บทนำ 1

ที่มาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์การวิจัย 4

ขอบเขตการวิจัย 4

ความสำคัญของการวิจัย 5

นิยามศัพท์เฉพาะ 5

บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 7

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช 8

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา 8

ตอนที่ 3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียด 14

ตอนที่ 4 การประเมินทางปัญญา 22

ตอนที่ 5 การเผชิญปัญหา 26

ตอนที่ 6 ความหมายในชีวิต 31

ตอนที่ 7 นิยามปฏิบัติการ 35

ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย 37

ตอนที่ 9 สมมติฐานการวิจัย 41
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย 43
ตอนที่ 1 การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง 43
ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 44
ตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล 51
ตอนที่ 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล 51
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล 53
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 54
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 54
ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ 56
ตอนที่ 3 ผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย 58
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา 62
ตอนที่ 5 สรุปตามสมมติฐานการวิจัย 66
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 68
สรุปผลการวิจัย 68
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง 68
ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เชิงสาเหตุ 68
ตอนที่ 3 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของตัวแปร 70
อภิปรายผลการวิจัย 71
ข้อเสนอแนะ 76
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 76
ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ 77
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป 77

บรรณานุกรม 79

ประวัติผู้เขียน..... 87

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 ตัวอย่างคำถามพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (Adaptive Behavior) 45

ตาราง 2 ตัวอย่างคำถามการรับรู้สถานการณ์ความเครียด 46

ตาราง 3 ตัวอย่างคำถามการประเมินทางปัญญา 47

ตาราง 4 ตัวอย่างคำถามการเผชิญปัญหา 48

ตาราง 5 ตัวอย่างคำถามความหมายในชีวิต 49

ตาราง 6 ผลของการหาคุณภาพของแบบสอบถาม 50

ตาราง 7 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของกลุ่มตัวอย่างจริง 50

ตาราง 8 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง 54

ตาราง 9 แสดงการตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร 56

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร (correlation coefficient) 58

ตาราง 11 ค่าดัชนีและค่าสถิติตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ก่อนปรับโมเดล) 59

ตาราง 12 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (หลังปรับโมเดล) 61

ตาราง 13 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา 62

ตาราง 14 สรุปการวิเคราะห์และผลการทดสอบสมมติฐานหลังปรับโมเดล 69

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 แสดงการเปรียบเทียบทรัพยากรของบุคคล 15

ภาพประกอบ 2 ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา 22

ภาพประกอบ 3 ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา 25

ภาพประกอบ 4 การประเมินทางปัญญาและการเผชิญปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) เมื่อเผชิญสถานการณ์ความเครียด 26

ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง 28

ภาพประกอบ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหา ความหมายในชีวิตและพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา 31

ภาพประกอบ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา 35

ภาพประกอบ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย 39

ภาพประกอบ 9 หลักฐานสนับสนุนผู้ที่ทำการศึกษาตัวแปร 40

ภาพประกอบ 10 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ตามสมมติฐานการวิจัย 42

ภาพประกอบ 11 เส้นทางอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของรูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐาน 60

ภาพประกอบ 12 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา 65

บทที่ 1
บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช เป็นสถาบันระดับอุดมศึกษาที่ผลิตนายทหารอาชีพ ที่มีภาวะผู้นำและแหล่งองค์ความรู้ด้านการบิน รวมถึงเทคโนโลยีป้องกันประเทศ จากการศึกษาของ ดุสิต น้ำฝน (2529) กล่าวว่าในการที่ร่างกายต้องฝึกหนัก อาจเป็นตัวกระตุ้นอารมณ์ใกล้เคียงกับความกดดันทางอารมณ์ ซึ่งนักเรียนต้องมีความเข้าใจต่อสถานการณ์นั้นโดยมองเห็นตามวัตถุประสงค์ของการฝึกว่าเป็นความท้าทายและมีความน่าสนใจ โดย Oreshkin, B.N. (2019) กล่าวว่า ทหารมีรูปแบบการฝึกความอดทนต่อสถานการณ์ที่คลุมเครือ เช่น การฝึกโดดร่ม การจัดระบบการฝึกของโรงเรียนทหารภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งทำให้เกิดอารมณ์คุกรุ่นและสับสนจากการรับรู้สิ่งกระตุ้น และการมีคุณลักษณะของทหารอาชีพ เช่น การติดตามสถานการณ์ที่ซับซ้อน การจัดการปัญหาในเชิงบวกและสร้างสรรค์ สำหรับสถาบันระดับอุดมศึกษาของกองทัพอากาศที่มีพื้นฐานทางธรรมชาติใกล้ชิดกับเทคโนโลยีนั้นมีเป้าหมายทั้งการเรียนรู้ทางด้านวิชาการและทางทหาร (ดุสิต, 2529; นันทวัน, 2560) จึงนับเป็นความท้าทายที่นักเรียนเข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีแผนการเรียนด้านวิชาการควบคู่กับวิชาทหาร เพื่อให้พร้อมในการปฏิบัติหน้าที่นายทหารชั้นสัญญาบัตรตามสายวิทยาการที่ตนสนใจหลังจากจบการศึกษาออกไปแล้ว (Bowles et al., 2015)

จากการทบทวนเอกสารการวิจัยพบว่าการปรับตัวส่งผลในทางลบเมื่อปัญหานั้นไม่ได้รับการแก้ไข (พเยาว์ ดีใจ, น้ำทิพย์ ไชยสวัสดิ์, ชญาภัทร์ กี่อาริโย, 2554) แม้กระทั่งในนักเรียนทหารพบว่าหากไม่สามารถฝึกศึกษาต่อได้ต้องหยุดพักการเรียนหรือลาออกจากความเป็นนักเรียนนายเรืออากาศในที่สุด (รุ่งอรุณ วัฒยากร, 2018) ซึ่งผลที่เกิดขึ้นกระทบต่อภาพรวมของการฝึกศึกษานักเรียนเกิดการขาดความมั่นใจต่อการเรียนและอาชีพในอนาคต ตลอดจนสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวลดลง กระทั่งสังคมขาดบุคลากรคุณภาพในการที่จะพัฒนาประเทศต่อไป (นันธวัช, 2018)

การศึกษาอิทธิพลเชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศจากแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1984) ในการศึกษาในนักเรียนนายเรืออากาศนี้ได้นำตัวแปร ความหมายในชีวิต มาศึกษาประกอบเพื่อให้อธิบายตัวแปรได้ดียิ่งขึ้น โดยการเทียบเคียงกับทฤษฎี U-Curve หรือการปรับตัวเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ ผู้วิจัยจึงศึกษา

ในชั้นปีที่ 1 – 2 คือ ตั้งแต่วันแรกจนกระทั่ง 24 เดือน จนเกิดการยอมรับแล้วในระดับหนึ่ง (Black J. S.,& Mendenhall M.,1991) เมื่อต้องเข้าระบบนักเรียนใหม่ และเจอสถานการณ์ใหม่จะเกิดเป็นความรู้สึกกังวล ผิดหวัง และสุดท้ายจะเกิดความรู้สึกต่อต้านวัฒนธรรมใหม่เริ่มยอมรับ รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลใจได้ (Black, Mendenhall, & Oddou,1991) จากการทบทวนสถิติในช่วงปีการศึกษา 2563 – 2566 พบว่านักเรียนนายเรืออากาศที่เข้าสู่ระบบนักเรียนใหม่ (มี.ค.- มิ.ย.) เผชิญปัญหาความเครียด การปรับตัว และโรคซึมเศร้า ร้อยละ 7-10 และพันสภาพการเป็นนักเรียนนายเรืออากาศ ร้อยละ 3.4 นอกจากนี้พบว่าในปีการศึกษา 2566 นักเรียนนายเรืออากาศ มีความคิดอยากจะเปลี่ยนวิชาชีพรวมถึงต้องการที่จะศึกษาต่อมหาวิทยาลัยอื่น ร้อยละ 5 จากจำนวนนักเรียนทั้ง 5 ชั้นปี ในปีการศึกษาดังกล่าว (โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช, 2566)

การรับรู้สถานการณ์ความเครียด (Stress situation) จากกรอบแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) นั้น เป็นการประเมินการรับรู้ความเครียดจากทรัพยากรภายในตัวบุคคลและทรัพยากรภายนอก ที่ประเมินสถานการณ์เดียวกันว่าอาจเป็นความท้าทายหรือเป็นปัญหาที่ควบคุมไม่ได้ เช่น ความสามารถ การเจ็บป่วยทางร่างกาย สภาพทางเศรษฐกิจ ของผู้เรียนและครอบครัว ดังนั้นหากนักเรียนเกิดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและขาดทักษะในการจัดการอย่างเหมาะสมแล้ว อาจจะทำให้สภาะนั้นรุนแรงขึ้น หรือเรื้อรังจนเกิดผลกระทบต่อผลการเรียน สัมพันธภาพ และเจ็บป่วยทางกาย สอดคล้องกับการวิจัยของ อุษากร แซ่เหล้า (2550) (Bethune, 2014; Sonia, 2015) ดังนั้นความเข้าใจระดับความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงที่นักเรียนนายเรืออากาศเข้ามาสู่ระบบนักเรียนใหม่มีความสำคัญในช่วงที่นักเรียนเผชิญกับการเปลี่ยนผ่านและการปรับตัวต่อชีวิตในรั้วโรงเรียน (Dyson, 2006)

ในการเผชิญสถานการณ์และเรียนรู้สิ่งแวดล้อมใหม่ ในบุคคลที่มีทักษะของการประเมินทางปัญญา จะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ท้าทายนั้นได้ ส่งผลให้บุคคลได้รับประโยชน์ มีศักยภาพเพื่อการเติบโต ความเชี่ยวชาญและมีผลตอบแทนที่คุ้มค่าตามมา (Corry D., 2015) บุคคลที่มีการประเมินทางปัญญาจะพยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา แสวงหาวิธีการที่จะลดความเครียดและการพยายามทำความเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แม้ว่าบุคคลจะเผชิญปัญหาเดียวกัน แต่การรับรู้ต่อปัญหาและทิศทางในการตอบสนองขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จากงานวิจัยของ (Bowles et al., 2015b) และ Spielberger and Rickman (1990) กล่าวว่า หากบุคคลมีการประเมินทางปัญญา มักมองสถานการณ์ที่เจอว่าเป็นความท้าทาย และควบคุมได้

ในทางตรงข้ามหากมองเป็นสิ่งคุกคามและส่งผลต่อร่างกายตามมา ส่งผลให้มีความคิดสร้างสรรค์ลดลงได้ (Pearson and Thackray, 1970; Shaham, Singer, and Schaeffer, 1992)

การเผชิญปัญหา เป็นแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984)ได้ศึกษาการตอบสนองต่อสถานการณ์ของบุคคลเพื่อการขจัดปัญหาหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้นจึงเกิดการเผชิญปัญหาใน 2 ลักษณะ คือ การมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหา โดยการแสวงหาข้อพิสูจน์หรือข้อเท็จจริงในการแก้ไขสถานการณ์ของตน ได้แก่ การวางแผน การค้นหาแหล่งสนับสนุน และการมุ่งเน้นที่อารมณ์ คือ การจัดการกับอารมณ์ที่คุกรุ่น และพยายามควบคุมตนเอง หรือกระทั่งหนีจากปัญหาเพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจของตนเอง เมื่อเทียบกับบริบททหารในช่วงนักเรียนใหม่แล้วพบว่านักเรียนต้องเผชิญกับการรับมือทางอารมณ์ ความเหนื่อยล้าที่เกิดจากการฝึก เจ็บป่วย และการแข่งขันทางการเรียนเพื่อที่จะได้เรียนในสายวิทยาการที่คาดหวัง

ความหมายในชีวิต เป็นการแสดงถึงการรับรู้ถึงเหตุผลในการใช้ชีวิตอยู่ของบุคคล ส่งผลให้บุคคลมีกำลังใจและรู้สึกมั่นคงเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่เป็นวิกฤตของชีวิต โดยอิทธิพลของความหมายในชีวิต (Meaning in life) จากงานวิจัยของของ จุฬาพร คำมุงคุล (2562) พบว่าความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยหนึ่งของลักษณะที่เข้มแข็งของบุคคลส่งผลให้แสดงออกเป็นการทำกิจกรรมอย่างมุ่งมั่นและรู้เป้าหมายของตนเอง ใช้ในการจัดการความเครียดและลดความคิดหมกมุ่นในทางลบต่อตนเอง (Cho, Lee, Lee, Bae, and Jeong, 2014; Dogan, Sapmaz, Tel, Sapmaz, and Temizel, 2012; Steger, Frazier, Oishi, and Kaler, 2006; Wong and Reker, 2012) ทั้งนี้ความหมายในชีวิตจากการศึกษาของ ปิติณัช สมบัติหอม และภิญญาพันธ์ เพียซ้าย (2560) ศึกษาการสร้างความหมายในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานครไว้ 2 มิติ คือ การสร้างความหมายในชีวิตโดยการมองจากความคับข้องใจ กับการมองความสุขที่มีในชีวิตของตนเอง และจากแนวคิดความหมายในชีวิตจากทัศนะของฟรังเคิล (Viktor, 2017) กล่าวว่า การทำสิ่งที่มีความสำคัญ กล้าหาญที่จะต่อสู้กับอุปสรรคนั้นเป็นการมอบความหมายให้กับความทุกข์ที่เราเจอ แม้ว่าจะไม่สามารถควบคุมในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมสิ่งที่เราจะรู้สึกและกระทำต่อสิ่งที่เกิดแก่เราได้เสมอ

ทั้งนี้จากสถานการณ์ปัจจุบันของนักเรียนนายเรืออากาศ พบว่า การศึกษาจากกรอบแนวคิดความเครียดและการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) ได้รับความสนใจในมหาวิทยาลัยอย่างมาก แต่ยังไม่เพียงพอต่อการนำมาศึกษาในบริบทของนักเรียนทหาร เนื่องจากมีการเผชิญกับแรงกดดันสูง (Bowles et al., 2015b; Gold and Friedman, 2000; Li and Yang, 2016; ดุสิต, 2529; รุ่งอรุณ, 2018) ผู้วิจัยจึงทบทวนเอกสารงานวิจัยเพิ่มเติมและพบว่า ตัวแปร

ความหมายในชีวิต เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัว (Cho et al., 2014) เนื่องจากมีผลต่อการจัดการที่ความรู้สึกภายในบุคคล (Internal style) และการแสดงออกด้านพฤติกรรมเพื่อเข้าไปจัดการปัญหา (Behavioral Strategy) จึงสะท้อนให้เห็นความสำคัญที่จะค้นหาปัจจัยที่เอื้อให้นักเรียนนายเรืออากาศสามารถศึกษาได้ตลอดทั้งหลักสูตร และผลิตบุคลากรที่มีความสามารถในการพัฒนาประเทศต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุการรับรู้สถานการณ์ความเครียด และการประเมินทางปัญญาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต ใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศ

ขอบเขตการวิจัย

ด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต ตามกรอบแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) โดยมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญาเป็นตัวแปรเชิงสาเหตุ

ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ประชากร คือ นักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2565 - 66 จำนวน 272 คน ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 135 คน สำหรับการพิจารณาขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่มีความเหมาะสมกับการวิเคราะห์โครงสร้างความสัมพันธ์ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เส้นทางปัจจัย (Path Analysis) ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตาม Hair, J และคณะ (2010) ที่แนะนำว่าขนาดตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างต้องไม่ต่ำกว่า 100 ตัวอย่าง และมีสัดส่วนตามหลักเกณฑ์คือ 10-20 คน ต่อ 1 ตัวแปร (Hair, Anderson, Babin, & Black, 2010) สำหรับงานวิจัยครั้งนี้กำหนดใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน นับว่ามีความเหมาะสมตามเงื่อนไขการวิเคราะห์ข้างต้น และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 120 คน

ด้านระยะเวลา

ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 ถึง มีนาคม 2567

ด้านตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรภายนอก คือ สถานการณ์ความเครียด และการประเมินทางปัญญา
2. ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) คือ การเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต
3. ตัวแปรผล (Outcome) คือ พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญเชิงวิชาการ

จากแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) และจัดทำสื่อสารสนเทศการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา จากอิทธิพลสถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีต่อการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต จากข้อมูลเชิงประจักษ์ ทำให้ได้ตัวแปรที่เอื้อต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ความสำคัญเชิงนโยบาย

ผู้บริหารหรือผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรของนักเรียนนายเรืออากาศ ได้แก่ ผู้บริหาร นายทหารปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษา รวมถึงนักจิตวิทยาหรือผู้ให้คำปรึกษาในการปรับตัว สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการกำหนดกลยุทธ์สำหรับบริการจัดการปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนานักเรียนนายเรืออากาศให้มีคุณลักษณะภายใน คือ การเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาที่ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้เป็นการเน้นให้ผู้เรียนมีการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง ในบริบทการกำกับดูแลและพัฒนาในสถานศึกษาแห่งนี้

ความสำคัญเชิงปฏิบัติ

ผู้สนใจสามารถพัฒนาจากงานวิจัยนี้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมกับสมรรถนะของนักเรียนแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่ม

นิยามศัพท์เฉพาะ

โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช (Royal Thai Air force Academy) หมายถึงสถานศึกษาที่ทำการการฝึกอบรม และประเมินผลแก่นักเรียนนายเรืออากาศ ให้การสนับสนุนการผลิตบุคลากรด้านการบิน โดยมีผู้บัญชาการโรงเรียนนายเรืออากาศเป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ เพื่อให้ภารกิจในการผลิตนายทหารสัญญาบัตรของกองทัพอากาศบรรลุผลโดยสมบูรณ์

นักเรียนนายเรืออากาศ (Cadets of Royal Thai Air Force) หมายถึง นักเรียนทหารในโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ซึ่งสำเร็จการศึกษาชั้นสูงสุดของโรงเรียนเตรียมทหาร แผนการศึกษากำหนดให้นักเรียนชั้นปีที่ 1 ศึกษาวิชาเหมือนกันทั้งหมดทุกสาขาและแยกศึกษาในชั้นปีที่ 2-5 โดยมี 7 สาขา ดังนี้ สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า สาขาวิศวกรรมโยธา สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ สาขาวิศวกรรมเครื่องกล สาขาคอมพิวเตอร์ สาขาวัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน และสาขาวิศวกรรมอากาศยาน ทั้งนี้ยังมีแผนการศึกษาในส่วนของหลักสูตรการอบรมวิชาทหาร ภาคการศึกษาวิชาวิทยาการทหาร หลักสูตรการฝึกอบรมความเป็นเป็นนำและจริยธรรม และหลักสูตรการฝึกอบรมพลศึกษาและการกีฬา

การฝึกศึกษา (Air Cadets Training) หมายถึง บทบาทหน้าที่และภารกิจของนักเรียนทหารทั้งด้านวิชาการ วิชาทหาร และการกีฬา รวมถึงภาวะการเป็นผู้น ทั้งด้านวิชาการในระดับอุดมศึกษาและวิชาทางการทหาร โดยเป็นผลจากการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพทำให้เกิดการฝึกศึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักเรียน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาทางพฤติกรรมศาสตร์โดยใช้แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยผู้วิจัยได้ทำการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

- 2.1 แนวคิดพฤติกรรมการปรับตัว
- 2.2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา
- 2.3 การวัดพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา
- 2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปรับตัว

ตอนที่ 3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียด

- 3.1 ความหมายของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด
- 3.2 การรับรู้สถานการณ์ความเครียดในสถานศึกษา
- 3.3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียดในนักเรียนนายเรืออากาศ
- 3.4 การวัดเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด
- 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

ตอนที่ 4 การประเมินทางปัญญา (Cognitive Appraisal)

- 4.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทางปัญญา
- 4.2 การวัดการประเมินทางปัญญา
- 4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทางปัญญา

ตอนที่ 5 การเผชิญปัญหา

- 5.1 แนวคิดและทฤษฎีการเผชิญปัญหา
- 5.2 การเผชิญปัญหาในนักเรียนนายเรืออากาศ
- 5.3 การวัดการเผชิญปัญหา
- 5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 6 ความหมายในชีวิต

6.1 แนวคิดที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิต

6.2 การวัดความหมายในชีวิต

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

ตอนที่ 7 นิยามปฏิบัติการ

ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดการวิจัย

ตอนที่ 9 สมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

เป็นสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาของกรมยุทธศึกษาทหารอากาศ กองทัพอากาศไทย มีหน้าที่อำนวยการศึกษา ฝึกอบรม กำหนดแนวทางการสอนและปกครองนักเรียนนายเรืออากาศ โดยหลักสูตรการศึกษาข้างต้นสามารถแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ได้ 2 ด้าน คือ 1) ด้านวิชาทหาร การฝึกฝน ให้สามารถดำรงไว้ซึ่งการมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ แบบธรรมเนียมทหารได้อย่างเคร่งครัด มีความยึดมั่นในระบบเกียรติศักดิ์ อีกทั้งมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมสำหรับการปฏิบัติ ภารกิจในทุกมิติที่ได้รับมอบหมาย 2) ด้านวิชาการ การเรียนและฝึกฝนให้มีความสามารถทางวิชาการในระดับปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต และวิทยาศาสตรบัณฑิต รวมถึงวิชาทหารในด้านการบินเบื้องต้น เพื่อมีทักษะในเนื้องานได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน สามารถปฏิบัติงานในหน่วยงานต่าง ๆ ของกองทัพอากาศได้อย่างเชี่ยวชาญ มีความเป็นมืออาชีพ นับเป็นช่วงเวลาสำคัญและความท้าทายให้สามารถผ่านการฝึกศึกษาตามหลักสูตรในระยะพัฒนาการนี้ไปได้

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

2.1 แนวคิดพฤติกรรมการปรับตัว

พฤติกรรมการปรับตัวเป็นทักษะที่สำคัญของการเรียนรู้ทางสังคมและการปฏิบัติเพื่อสอดคล้องกับความคาดหวังของสังคม ในบุคคลที่ขาดการปรับตัวมีโอกาสที่จะเกิดความผิดปกติของโรคระบบประสาท เนื่องจากมีแนวคิดที่นำพฤติกรรมการปรับตัวมาเป็นตัววัดระดับความสามารถทางสติปัญญาด้วยโดยคาดหวังว่าบุคคลจะสามารถเรียนรู้และทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้โดยเปรียบเทียบจากพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย (Tassé et al., 2019)

Corry, Tracey, and Lewis (2015) ภายหลังจากเผชิญความเครียดจะมีการประเมินทางปัญญาในขั้นต้นว่าปัญหานั้นอันตรายหรือไม่ โดยการประเมินสถานการณ์ขึ้นอยู่กับแต่ละ

บุคคล และมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความกังวล ความเศร้า และความโกรธ จากนั้น การประเมินขั้นที่สอง จะเป็นการพยายามจัดการปัญหาดังกล่าวเพื่อการเติบโตและมีอารมณ์เชิงบวก เช่น มีความตื่นเต้นและเร้าใจ จากการศึกษาของ Nickerson (2007) ได้อธิบายการเผชิญปัญหาและการจัดการอารมณ์เชิงลบโดยการฝึกฝนอารมณ์เชิงบวกขณะเผชิญสถานการณ์ ว่าบุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองและมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถฟื้นฟูอารมณ์ และเพิ่มทรัพยากรในตนเอง กลายเป็นบุคคลที่ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ทางสังคมได้ดีขึ้น

บุคคลมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ เพื่อให้สภาพที่เป็นปัญหานั้นค่อย ๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไป ซึ่ง Masten (2001) กล่าวถึง พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลว่า เป็นพฤติกรรมที่เคยชินกับความท้าทายในชีวิตปกติ เช่น การเปลี่ยนแปลง การฟื้นฟูทางอารมณ์ที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมหรือการปฏิบัติของบุคคล ซึ่งเป็นผลจากการรับรู้ความเครียด การประเมินทางปัญญา รวมถึงวิธีการที่บุคคลใช้การแก้ปัญหาอีกด้วย (Masten, 2014)

Folkman and Moskowitz (2007) นิยามพฤติกรรมการปรับตัว กล่าวว่า มนุษย์ที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมเพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของตนเอง โดยผลของการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤตนั้นพบว่าบุคคลสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับมาแจ่มใสได้อีกครั้งโดยธรรมชาติ และตามพื้นฐานของแต่ละคน โดยมีการพยายามรับมือกับปัญหานั้น ๆ (Coping) ทั้งด้านพฤติกรรมและการคิดเพื่อจัดการกับความเครียดหรือปัญหา (Folkman and Moskowitz, 2000)

กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) พบว่า คุณลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้จะสอดคล้องกับความต้องการของตนเองและค่านิยมทางสังคม มีอารมณ์ที่มั่นคงที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิผล

Audrey and Richard (1984) ได้ระบุพฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลว่าเป็นไปตามลำดับขั้นเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมาย โดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ หากต้องเจอกับอุปสรรค ก็จะแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไป และในแง่ที่เป็นการสูญเสียหรือผลกระทบทางลบ กรณีที่ไม่สามารถรับการเปลี่ยนแปลงได้ มักจะเกิดความสับสน วิตกกังวลและขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

Felker (1973) ได้ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักศึกษาที่ไม่สามารถรักษาหรือสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ตั้งแต่ปีแรกในการเรียนระดับอุดมศึกษา และหากมีประสบการณ์ที่ผิดพลาดล้มเหลวในชั้นปีที่ 1 อาจเป็นผลทำให้ไม่สามารถศึกษาต่อไปจนสำเร็จได้

จากการทบทวนวรรณกรรมทฤษฎีการปรับตัว หรือ U-Curve Adjustment ซึ่งการปรับตัวเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเดินทางเข้าไปอาศัยในพื้นที่ที่มีวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นไม่คุ้นเคย โดย Black and Mendenhall (1991) อธิบายถึงการปรับตัวว่าบุคคลจะใช้เวลาสร้างความคุ้นเคยกับวัฒนธรรมใหม่ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 3-9 เดือน และเมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อนจะเกิดเป็นความรู้สึกกังวล ผิดหวัง และสุดท้ายจะเกิดความรู้สึกต่อต้านวัฒนธรรมใหม่ จากนั้นเมื่อเริ่มเข้าสู่เดือนที่ 9 จนถึงประมาณเดือนที่ 24 จะเป็นช่วงที่เริ่มยอมรับวัฒนธรรมใหม่ รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดหวั่นวิตกได้ และเมื่อผ่านไป 48 เดือนบุคคลจะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมใหม่โดยไม่รู้สึกว่าเป็นอุปสรรคที่รบกวนจิตใจการใช้ชีวิตประจำวัน

2.2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

จากแนวคิดของ Bowles et al. (2015b) ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในทัศนะของปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก รวมทั้งในสิ่งแวดล้อมที่เป็นบริบทของบุคคลนั้น ๆ ทำให้การตอบสนองหลากหลาย ได้มีการศึกษาการปรับตัวในเชิงจิตวิทยา (Psychological Assessment) ในโรงเรียนทหารอันมีรูปแบบการฝึกเฉพาะ แตกต่างจากสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ เนื่องจากการฝึกนักเรียนทหารจะไม่สามารถติดต่อกับสังคมภายนอก ปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด และโดยธรรมชาตินักเรียนจะต้องมีความอดทนอดกลั้นสูง โดยจากศึกษา ของ รุ่งอรุณ วัฒยากร (2018) พบว่าการจัดการกับปัญหา ความเครียด ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ที่กำลังเผชิญในระบบนักเรียนนายร้อยใหม่ให้สามารถผ่านระบบนักเรียนนายร้อยใหม่โดยมี 2 ทางเลือก คือ ปรับตัวและสามารถศึกษาต่อไปได้ และไม่สามารถปรับตัวและไม่สามารถศึกษาต่อไปได้ ต้องหยุดพักการศึกษาหรือลาออกจากความเป็นนักเรียนนายร้อย

Xiao and Han (2011) ได้ศึกษาการปรับตัวในพลทหารใหม่ของกองทัพบกจีน กล่าวว่าการปรับตัวของทหารแบ่งออกได้เป็น 2 มิติ คือ การที่ต้องอยู่ร่วมกันตลอดระยะเวลาประจำการ (Interpersonal adjustment) และการฝึกทหารที่ต้องใช้กำลังกายและกำลังใจ (Training Adjustment) โดยการปรับตัวอยู่ร่วมกันของพลทหารใหม่นั้น คือ การมีสัมพันธภาพ กับเพื่อนทหาร ผู้บังคับบัญชาของตน (Military officers) เป็นทักษะหนึ่งของบุคคลที่จะฝึกฝนให้ได้ตามมาตรฐานการฝึก ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับ Roy and Andrews (1999) ที่เพิ่มมิติสมรรถภาพร่างกายที่ลดลง ความยากลำบากในการเผชิญกับโรคที่เป็นอยู่และการอยู่กับบทบาทหน้าที่ของบุคคล ซึ่งในนักเรียนทหารนั้นจะ มีจุดเชื่อมต่อระหว่างบทบาทหน้าที่ของการใช้ชีวิตตามแบบแผนและความคาดหวังของหลักสูตรและความเจ็บป่วย (Roy, 1999) ตามทัศนะที่มองการปรับตัวของ

มนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม (United Whole) เป็นหน่วยเดียวกัน ไม่สามารถแบ่งแยกได้ (ปริญญา สิริอัตตะกุล, 2016)

จากการศึกษาลักษณะปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและในนักเรียนทหารถึงแนวคิดการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาว่าหมายถึง พฤติกรรมที่ลงมือกรทำหรือปฏิบัติ การปรับมุมมองและทัศนะต่อสิ่งแวดล้อมที่เผชิญ การฟื้นตัวจากความทุกข์ การมีไหวพริบและความคิดสร้างสรรค์ ที่ส่งผลให้การทำหน้าที่ของตนทั้งด้านวิชาการในระดับอุดมศึกษาและวิชาทางการทหารได้อย่างสมบูรณ์ โดยเป็นผลจากการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพทำให้เกิดการฝึกศึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักเรียน ผู้วิจัยจึงศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียน โดยวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนที่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

- ร่างกาย (Physiologic) หมายถึง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นภายหลังได้รับการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย ได้แก่ การเจ็บป่วย และได้รับการรักษาที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัด การทำหัตถการ การทำกายภาพบำบัด การลงทำกิจกรรมภาคบังคับร่วมกับเพื่อนนักเรียน การพักผ่อน การปกป้องร่างกาย

- อัตมโนทัศน์ (Self-concept) หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่จะรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ดีในขณะฝึกศึกษา ยอมรับตนเอง และตัดสินใจแก้ปัญหาได้

- การทำหน้าที่ (The role) หมายถึง พฤติกรรมของนักเรียนที่ยังคงดำรงบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทหารสามารถจัดการให้เป็นไปตามเป้าหมาย เช่น เวรรักษาการณ์ การทำหน้าที่ตามได้รับอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังติดตามส่งรายงานได้ทันเวลา

- การพึ่งพาอาศัย (Interdependence) หมายถึง พฤติกรรมในการจัดการสัมพันธภาพ มีการสื่อสารและมีท่าทีเพื่อการแสดงออกอย่างเหมาะสม

2.3 การวัดพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

แบบวัดการปรับตัวของ Bell Adjustment Inventory (1962) ในกิจกรรมประจำวัน ได้แก่ ด้านครอบครัว สุขภาพ สังคม และ อารมณ์ เป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญ และปรับตนเอง การใช้แบบวัด Student-life Stress Inventory (SSI) ของ Gadzella's (1991cite in(Bisset, 2000)) ได้กล่าวถึงความเครียด 5 มิติ ที่มีต่อการเรียน เป็นการรับรู้แรงกดดันที่มีต่อการเรียน โดยแบบวัดของ Gadzella นี้อธิบายถึงปฏิกิริยาต่อความเครียดทางร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และความรู้ความเข้าใจ โดยในแต่ละมิติย่อยจะนำมาคิดเป็นคะแนนการปรับตัวของนักศึกษาโดยรวม แบบวัด

กระบวนการปรับตัวของรอย (Coping Adaptation Processing Scale; COGPS) ซึ่งสร้างขึ้นตามแนวคิดของรอย (Roy, 1976 อ้างใน (DeSanto and Fawcett, 2009)) เป็นต้น

การพัฒนาแบบวัดจากการนำแนวคิดและทฤษฎีมาปรับใช้ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาได้แก่ นิรมล สุวรรณโคตร (2553) แบ่งการปรับตัวของนิสิตออกเป็น 5 องค์ประกอบ ด้านการเรียน ผู้สอน กลุ่มเพื่อน สภาพแวดล้อม และการทำกิจกรรม การพัฒนาและดัดแปลงตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1996) วัดพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.917 แบบวัดการปรับตัวของนันทพร กุลชนะธารา (2560) ปรับแบบวัดให้มีความสอดคล้องกับบริบทของการวิจัย ทั้งการศึกษาข้างต้นผู้วิจัยได้นำแบบวัดซึ่งสร้างขึ้นจากนิยามศัพท์ปฏิบัติการและพัฒนาจากแบบวัดการปรับตัวของรอย (The Coping Adaptation Processing Scale: CAPS (1976) โดยปรับให้สอดคล้องกับบริบทของงานวิจัยโดยพิจารณาจาก 1) ด้านความต้องการทางร่างกาย 2) ด้านอัตมโนทัศน์ 3) ด้านบทบาทหน้าที่ 4) ด้านการพึ่งพาอาศัย ซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการ

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระบบการฝึกศึกษาและการปรับตัว ดังนี้

รุ่งอรุณ (2018) ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนนายร้อย ชั้นปีที่ 1 โดยแบ่งการปรับตัวเป็น 2 แบบ คือ 1) ปรับตัวและสามารถศึกษาต่อไปได้ และ 2) ไม่สามารถปรับตัว และไม่สามารถศึกษาต่อไปได้ ต้องหยุดพักการศึกษาหรือลาออกจากความเป็นนักเรียนนายร้อย โดยมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนนายร้อยใหม่ ได้แก่ 1) ด้านห้วงเวลาและลักษณะการปรับตัวของนักเรียนนายร้อยใหม่ และ 2) ปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ได้แก่ ระบบการปกครองบังคับบัญชา ระบบการเรียน ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจโดยมีแรงขับจากภายนอก เจตคติโดยมีการรับรู้ผ่านสื่อต่างซึ่งเป็นการรับรู้จากสื่อเพียงด้านเดียว และการมีเป้าหมายในการประกอบอาชีพที่ไม่ชัดเจน ปัญหาสุขภาพจิตส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะไม่สามารถปรับตัวให้ศึกษาต่อไปได้จนสำเร็จการศึกษา ต้องพักการศึกษา หรือลาออกในที่สุด ความสัมพันธ์ของนักเรียนนายร้อย พบว่าเพื่อนจะช่วยประคับประคองให้ผ่านไปได้ และมีตัวอย่างที่ดีจากรุ่นพี่ และปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนนายร้อยใหม่ (สถานภาพทางสังคม ความคาดหวังของผู้ปกครองเอง และลำดับที่ในการเกิดของนักเรียนนายร้อยใหม่)

จากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวถึงตัวแปรย่อยแต่ละตัวของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนระดับอุดมศึกษา เช่นในงานวิจัยของกันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546)

ศึกษาการปรับตัวที่เกี่ยวกับตนเอง การยอมรับ และจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกนึกคิด มี 3 ด้าน คือ การเรียน สังคม และส่วนตัวและอารมณ์ จากการศึกษาแบบสอบถามการปรับตัวของ วารุณี แจ่มกระจาย (2540) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวของนักเรียนพยาบาล ($p<0.01$) ได้แก่ อุปนิสัยทางการเรียน ($r= .321$), การทำกิจกรรม ($r= .297$), ทัศนคติ ($r= .282$) ความเป็นอยู่ในหอพัก ($r= .238$) อาจารย์ ($r= .233$) เพื่อน ($r= .223$) สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ($r= .158$) และคะแนนเฉลี่ยสะสม ($r=.139$)

นันทนพ เข็มเพชร (2561) พบว่า นิสิตมีความสุขในการเรียนในมหาวิทยาลัยมากกว่าตอนมัธยมและนิสิตมีความกระตือรือร้นในการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมมากกว่าตอนเรียนมัธยม มีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ไม่สอดคล้องกัน คือ นิสิตมีความสนใจในเรื่องการเรียนมากกว่าตอนเรียนมัธยม การจดบันทึกอย่างละเอียดในเรื่องที่อาจารย์สอนมากกว่าตอนเรียนมัธยมและนิสิตมีความเชื่อมั่นในการตอบคำถามเมื่ออาจารย์จะถามในชั้นเรียนมากกว่าการเรียนระดับมัธยม

ชุติวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล (2556) ประเมินพฤติกรรมการปรับตัวตามแนวคิดของรอย (Roy, 1996) วัดพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน จำนวน 35 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .917 และวัดการเผชิญปัญหา นำมาจากแบบสัมภาษณ์ Lazarus & Folkman (1984) ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ พบว่าพฤติกรรมการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.591 ($p<0.01$)

นันทพร กุลชนะธารา (2560) พบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหามีอิทธิพลกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษามากที่สุด (Beta = .44, $p<0.05$) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว (Beta = -0.27, $p<0.05$)

การศึกษาการปรับตัวตามแนวคิดทฤษฎีของรอยด์ (Roy S.C. and Andrews H., 1999) ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของชุติวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล (2556) เมื่อบุคคลเผชิญอุปสรรคที่เป็นสาเหตุของความเครียด ถ้าปรับตัวไม่สำเร็จการเจ็บป่วยก็จะเกิดขึ้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งรบกวน และศักยภาพที่บุคคลมีอยู่ การศึกษาของสุภาพร นนธิ (2549, p. 18) พบว่านิสิตนักศึกษามีการทำความเข้าใจสภาพแวดล้อมและสถาบันเพื่อลดความกังวลและความเครียดลง เกิดจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ไม่คุ้นชินกับระบบอาจารย์ที่ปรึกษาและการจดคำบรรยายไม่เต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้เกิดความคับข้องใจ และประสบปัญหาด้านการเรียนหรือการปรับตัว พบว่าตัวแปรความ

ฉลาดทางอารมณ์ (Beta=.350, P-value < .05) การเผชิญปัญหา (Beta = .330 P-value < .05) และแรงสนับสนุนทางสังคม (Beta = .187 P-value < .05)

การศึกษาในงานวิจัยของ จุฬาพร คำมุงคุล (2562) พบว่าตัวแปรความหมายในชีวิตมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียน (B= 0.16, p<0.05) ซึ่งในการศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศนี้ เริ่มตั้งแต่เข้ามาสู่รั้วโรงเรียนนายเรืออากาศนวมิทกษัตริยาธิราช โดยทำความเข้าใจถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลง และส่งเสริมคุณลักษณะการปรับตัวที่เหมาะสมตลอดระยะเวลา 5 ปี

ตอนที่ 3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียด

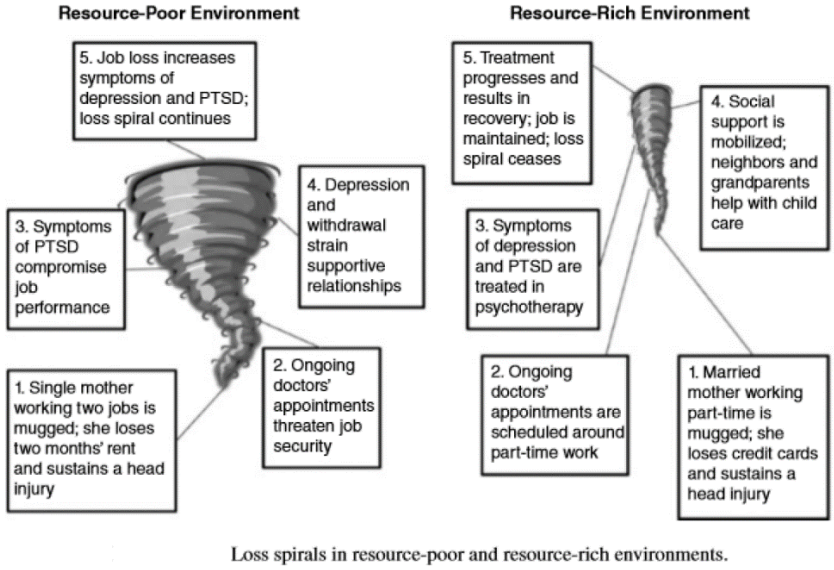
3.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

Rice and Van Arsdale (2010)) กล่าวว่า ความเครียดเป็นการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจต่อการตอบสนองกับสิ่งเร้า นอกจากนั้นผลกระทบทางลบที่เกิดจากความเครียดเรื้อรัง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ซึ่ง Frain and Valiga (1979) พบว่าบุคคลที่มีความเครียดมักกระตุ้นให้เกิดความเครียดได้อย่างต่อเนื่องและมีโอกาสที่จะเครียดมากยิ่งขึ้น ความเครียดในระดับรุนแรงส่งผลให้บุคคลเกิดความล้มเหลว และมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน ได้แก่ สมาธิในการทำงานลดลง ขาดงานไม่สนใจดูแลครอบครัว หากไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ อาจนำไปสู่ความผิดปกติทางจิตหรือการเจ็บป่วยที่รุนแรง

การศึกษาความเครียดโดยกล่าวถึงการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจ พบว่ามีการรับรู้การประเมินของบุคคลที่มีต่อความเครียดอย่างแตกต่างกัน Selye (1974) เสนอว่า บุคคลมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ได้ทั้งแบบดี (Eutress) และแบบไม่ดี (Distress) ซึ่งเกิดการรับรู้และสร้างความเครียดที่ดีให้มากที่สุด โดยนอกจากนี้มีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดเกิน (Hyper stress) และแบบความเครียดน้อยเกินไป (Hypo stress) โดยจุดมุ่งหมายเท่าที่จะเป็นไปได้ แนวคิดนี้มีผลดีกับการทำประโยชน์ให้กับชีวิตอย่างมากเพราะเป็นเหตุการณ์ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างกระตือรือร้นแทนที่ความรู้สึกเบื่อ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเครียดแบบไม่ดี

นอกจากนั้นมีการศึกษาของ Miller & Keane (1983 อ้างถึงใน Pickrell (2003) และ Rice (1999, p. 8-9) ได้แบ่งการรับรู้สถานการณ์ความเครียดออกเป็นรูปแบบต่าง ๆ โดยเกิดจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอก โดยถ้าบุคคลไม่สามารถปฏิบัติตามค่านิยมทางสังคมได้ ด้านกระบวนการภายในจิตใจของบุคคลที่เกิดจากการปรับตัวด้านสภาวะอารมณ์ กระบวนการตีความ กระบวนการตัดสินใจ การป้องกันตนเอง และกระบวนการปรับตัวของบุคคล โดยกระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านจิตใจ และวุฒิภาวะหรืออาจทำให้เกิด

การบีบคั้นทางจิตใจ ด้าน Miller & Keane (1983) แสดงทัศนะของความเครียดที่เกิดจากช่วงวัยหรือพัฒนาการ (Developmental Stress) ผู้วิจัยจึงศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มาจากต้นทุนส่วนบุคคลด้านปัจจัยภายในที่เรียกว่า ‘Loss spiral’



ภาพประกอบ 1 แสดงการเปรียบเทียบทรัพยากรของบุคคล

ที่มา: Conservation of Resources Theory, p. 449

จากภาพประกอบ 1 พบว่าการเกิดเกลียวของความสูญเสีย (Loss Spiral) นั้นเป็นการเผชิญปัญหาของบุคคลที่มีทรัพยากรน้อยต่อการรับมือปัญหา ดังนั้นบุคคลจึงได้รับผลกระทบทางลบทั้งต่อร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง และแม้ความเครียดเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวก็อาจส่งผลต่อสภาพจิตใจได้ ในการศึกษา Spiral of Stress โดย Littleton และคณะ (2009) กล่าวว่า จิตใจของนักเรียนในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ความเครียดในระยะเวลา 2 เดือน และ 6 เดือนนั้น ส่งผลให้นักเรียนมีทรัพยากรด้านจิตสังคมลดลง เช่น การมองโลกในแง่ดี และไม่อยากปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

สรุปได้ว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียด (Stressful situation) นั้นเป็นสถานการณ์ที่กดดันและทำให้รู้สึกไม่สบายใจ หากบุคคลมีระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และกดดันต่อชีวิต

3.2 การรับรู้สถานการณ์ความเครียดในสถานศึกษา

จากการทบทวนงานวิจัยและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง การรับรู้สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนนั้นทำให้นักเรียนต้องใช้ความพยายามลดความเครียด Thoits (1995) กล่าวว่า การก่อตัวของความเครียดทางการเรียนต่าง ๆ เป็นสาเหตุให้นักเรียนต้องปรับพฤติกรรมของตน สอดคล้องกับ Ben-Zur & Zeidner (2012) กล่าวว่าความเครียดด้านการเรียน มีความกดดันและความท้าทาย เช่น การสอบ การส่งงานให้ทันตามเวลากำหนด โดย McGrath (1970) ว่าความเครียดเป็นความความกดดันของสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรที่ใช้ในการตอบสนอง อาจมีสาเหตุมาจากความพยายามไปให้ถึงผลสำเร็จทางการเรียนที่บุคคลตั้งไว้ ได้แก่ การสอบ ภาระงาน ความกดดันทางเวลา และการจัดลำดับทางการเรียน ส่งผลทางลบต่อสุขภาพกายและจิตมากกว่าความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์สำคัญในชีวิต

จากการศึกษาความเครียดในนักเรียนนายร้อยตำรวจ ประเทศไนจีเรีย พบว่าระบบการเรียนนั้น นักเรียนเน้นให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูง โดยความเครียดนั้นเกิดจากปัจจัยสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ได้แก่ ด้านการฝึก และการปฏิบัติตามระบบบังคับบัญชา เพื่อผลิตเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ดีและตอบสนองความคาดหวังของประชาชน ส่งผลให้เกิดสภาวะอารมณ์และจิตใจที่เป็นปัญหาความเครียดตามมาส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตวิทยา สังคม (Grawitch et al., 2007; Ongori, 2008) และมีการศึกษาทางการแพทย์ต่อชีวิตของนักเรียนนายร้อยโดย Houghton และคณะ (2012) อธิบายว่านักเรียนนายร้อยตำรวจมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดสูงและมีแนวโน้มว่าความเครียดนั้นส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยของนักเรียนตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของ Youssef & Luthans (2007) ได้นำเสนอมุมมองและอธิบายเพิ่มเติมว่านักเรียนนายร้อยบางคนไม่สามารถลดการก่อตัวของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจได้ ดังนั้นพวกเขาจึงประสบปัญหาทั้งสุขภาพร่างกายและทางจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามมีการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในนักเรียนนายร้อยไม่มากที่ทำการค้นหาลักษณะการรับมือกับความเครียด

ในขณะที่ความเครียดบางอย่างอาจเป็นแรงจูงใจในเชิงบวกได้ แม้ว่าโดยทั่วไปจะถือว่าเป็นอันตราย (Morash et al., 2006) ในงาน Youssef-Morgan, Carolyn, and Luthans (2015) พบว่าความชุกของความเครียดในโรงเรียนนายร้อยนั้น กำลังสร้างความกลัว ความวิตกกังวล และเป็นอันตรายต่อการเป็นอยู่ที่ดี

Ukeh (2017) กล่าวว่าในนักเรียนบางคนอาจไม่สามารถระบุความเครียดของตนได้หรือไม่ทราบระดับความเครียดของตนเอง ในขณะที่นักเรียนคนอื่น ๆ ขาดทักษะในการรับมือกับความเครียด พบว่า การจัดการโรงเรียนตำรวจไนจีเรียยังไม่ได้มีการให้บริการสถานที่บริการ

สนับสนุนแก่นักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวต่อความเครียด เช่น การให้คำปรึกษา คำแนะนำของนักเรียน โปรแกรมการรับรู้กลยุทธ์การรับมือกับความเครียด ฯลฯ ซึ่งออกแบบมาเพื่อลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพชีวิตของนักเรียน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนทางวิชาการที่ดีขึ้น ดังนั้นจึงพบว่านักเรียนมีการดูแลหรือปฏิบัติตนด้านสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ค่อนข้างยาก เช่น การนอนหลับ อาหาร การออกกำลังกาย หรือใช้วิธีการรับมือกับความเครียดในเชิงบวกเพื่อหลีกเลี่ยงการแสดงออกของพฤติกรรมไม่เหมาะสม ความเครียดของนักเรียนนายร้อยเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสนใจ หากนักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อความเครียดในเชิงลบจนเกิดอัตราของนักเรียนนายร้อยที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน (maladaptive) จากนักเรียนคนอื่น เช่น การลาพักการศึกษา การหนีเรียน และผลกระทบต่อสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า โดยเหตุผลเหล่านี้อาจนำไปสู่การสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นบุคลากรสำคัญ

3.3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียดในนักเรียนนายเรืออากาศ

นักเรียนทหารมีเอกลักษณ์ของวิชาชีพทหารระดับมากที่สุด จากการศึกษาของนันทวัน อินทชาติ (2560) โดยเอกลักษณ์หรือคุณลักษณะวิชาชีพ 3 อันดับแรกคือ ความอดทนทางร่างกาย จิตใจ อันดับ 2 คุณลักษณะของความเป็นทหารอย่างเต็มตัว อันดับ 3 คือ มีความตรงต่อเวลา และได้รับการหล่อหลอมความเป็นทหาร ในเอกลักษณ์อันดับสุดท้าย มี 3 หัวข้อ คือ ความมีระเบียบวินัยที่เคร่งครัดมาก ความยึดมั่นในบทบาทหน้าที่อย่างจริงจังและการปฏิบัติตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดเพื่อศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนที่ได้รับความเดือดร้อนจากการบริการของสถานศึกษา โดย Li (2002) พบว่าในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน ที่ผ่านมา นักเรียนมีความลำบากในการจัดการปัญหา และเผชิญกับความสับสน กดดัน เมื่อเวลาผ่านไปกลับไม่พบว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยยะสำคัญ เทียบกับนักเรียนที่เผชิญความยุ่งเหยิงที่คล้ายกันนี้ในมหาวิทยาลัยอื่น ซึ่ง Murphy และ Arthur (1996) อธิบายว่าการเผชิญปัญหาของนักเรียนความสอดคล้องของรูปแบบความยุ่งยากนั้นในแง่ของโครงสร้างในองค์กรการศึกษาระดับอุดมศึกษา Li & Boey (2002) ยังสังเกตว่าเป็นผลมาจากความเครียดนักเรียนจำนวนมากประสบปัญหาสุขภาพและปัญหาทางอารมณ์ในช่วงชีวิตมหาวิทยาลัย Fisher, Murray & Frazer (1987) อย่างไรก็ตามสถานศึกษานี้ไม่ได้จัดขึ้นเพื่อให้การดูแลหรือจัดการกับความเครียดทุกประเภท

งานวิจัยของ Li & Lin (2003) และ Hong & Chongde (2003) ใช้แบบวัด College Stress Scale (CSS) เพื่อวัดความเครียดของนักเรียนในขณะที่ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาเป็น

สถานะสุขภาพจิตและความนับถือตนเองวัดโดยแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (GHQ-20) และแบบวัดความภาคภูมิใจตนเอง (Self-esteem Scale: SES) ผลลัพธ์บ่งชี้ว่าการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของวิทยาลัยมีความเกี่ยวข้องในเชิงบวกกับมาตรการทั้งหมดของความเจ็บป่วย เช่น ความรู้สึกซึมเศร้าและความวิตกกังวล

สำหรับงานวิจัยนี้ศึกษาในนักเรียนนายเรืออากาศ มีแผนการเรียนด้านวิชาการควบคู่กับวิชาทหารเพื่อให้นักเรียนมีวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับ มีสภาพร่างกายและจิตใจที่พร้อมอยู่เสมอ มีความเป็นผู้นำ และมีจริยธรรมคุณธรรมตามค่านิยมของสังคม ทำให้นักเรียนนายเรืออากาศต้องเผชิญกับสภาวะที่กดดัน บทลงโทษที่เข้มงวด และการฝึกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการฝึกนั้น ในการศึกษางานวิจัยของนักเรียนทหารที่เป็นนักเรียนนายร้อยใหม่ของรุ่ง อรุณ วัฒนากร (2560) ได้จำแนกลักษณะของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของนักเรียนนายร้อยออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านปัจจัยภายนอกของสถานศึกษา ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมทางกายภาพ วัสดุอุปกรณ์การเรียน กฎระเบียบข้อบังคับ และสภาพสังคมของบุคคลนั้น จำแนกเป็น

1) ด้านระบบบังคับบัญชา พบว่าเมื่อเข้าระบบนักเรียนนายร้อยใหม่ ซึ่งจะพบกับนักเรียนบังคับบัญชาบางนายขาดความตระหนักถึงข้อจำกัดของนักเรียนใหม่ จึงก่อให้เกิดความคับข้องใจต่อนักเรียน

2) ด้านการเรียน พบว่านักเรียนใหม่ที่มีความคิดไม่ชื่นชอบระบบมักจะหาทางออกโดยการตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้รับคัดเลือกไปศึกษาต่อต่างประเทศ แต่อย่างไรก็ตามไม่พบว่าผู้ที่คาดหวังต่อผลการศึกษาในระดับสูงจะเกิดความคับข้องใจหรือวิตกกังวลต่อการเรียน นอกจากปัญหาการหลับในห้องเรียน และแสดงความใส่ใจต่อการเรียนในช่วงเวลาพักของตน

3) ปัจจัยด้านครอบครัว ผู้ปกครองที่มีสถานภาพทางสังคมอยู่ในระดับดีมีหน้าตาในสังคม เช่น เป็นข้าราชการ พนักงานบริษัทระดับสูง ได้รับการยอมรับจากสังคม มักจะรู้สึกกดดันหากบุตรของตนจะไม่สามารถปรับตัวต่อระบบนักเรียนทหาร และต้องหยุดพักการศึกษาหรือลาออกไป อาจเพราะรู้สึกเสียหน้า หรือคิดว่าเป็นความล้มเหลวของครอบครัวที่บุตรของตนไม่สามารถศึกษาต่อจนจบได้ และความคาดหวัง โดยผู้ปกครองบางท่านชี้นำและคาดหวังให้ลูกเป็นทหารตามตนเองหรือความชื่นชอบของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงความชื่นชอบที่แท้จริงของลูก

ด้านสุดท้าย คือ ด้านปัจจัยภายใน ได้แก่ แรงจูงใจ ทัศนคติ สุขภาพ สภาพจิตใจและอารมณ์ โดยรุ่งอรุณ วัฒนากร (2560) ได้จำแนกการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของนักเรียนนายร้อยใหม่ ออกเป็น 5 ด้าน คือ 1) แรงจูงใจจากภายนอก (Outside in Motivation) มีแนวโน้มจะทำให้นักเรียนนายร้อยใหม่ไม่สามารถปรับตัวให้สามารถศึกษาต่อจนสำเร็จตามหลักสูตรได้

2) มีเจตคติที่ดีต่อการเป็นทหารผ่านบทความหรือการนำเสนอด้วยสื่อต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการรับรู้เพียงด้านเดียว เมื่อเข้าสู่ระบบนักเรียนทหาร ต้องอยู่ในระเบียบวินัย มีระบบพี่ปกครองน้อง ซึ่งรุ่นพี่บางนายก็ไม่ได้มีภาวะผู้นำที่เพียงพอจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่น้องได้ จึงทำให้นักเรียนนายร้อยใหม่เกิดความผิดหวัง และคับข้องใจ 3) เป้าหมายในการประกอบอาชีพของนักเรียนนายร้อย โดยพบว่านักเรียนนายร้อยใหม่ที่ไม่มีเป้าหมายในการประกอบอาชีพชัดเจน 4) การเจ็บป่วยของนักเรียนนายร้อยใหม่นับเป็นอุปสรรคหนึ่งในการศึกษา โดยนักเรียนนายร้อยที่เจ็บป่วยทางด้านร่างกายแต่ไม่สามารถปรับตัวต่อระบบนักเรียนใหม่ได้ เมื่อได้รับการรักษาจนอาการทุเลาแล้วก็มักรีบกลับเข้าสู่ระบบนักเรียนนายร้อยใหม่โดยเร็ว สำหรับนักเรียนนายร้อยใหม่ที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต มีแนวโน้มที่จะไม่สามารถปรับตัวให้ศึกษาต่อไปจนสำเร็จการศึกษา ต้องพักการศึกษาหรือลาออกไปในที่สุด 5) ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนนายร้อยใหม่กับนักเรียนบังคับบัญชาและนักเรียนรุ่นพี่ มีผลเป็นอย่างมากต่อการปรับตัวของนักเรียนนายร้อยใหม่ โดยเฉพาะภาวะผู้นำและการประพฤติตนเป็นแบบอย่างของนักเรียนรุ่นพี่

การรับรู้สถานการณ์ความเครียดของนักเรียนนายเรืออากาศ หมายถึง การก่อตัวของสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนต้องพยายามปรับตัวให้ได้ตามเป้าหมายของการฝึก โดยนำทรัพยากรที่มีมาใช้ประโยชน์เพื่อตอบสนองต่อความต้องการภายในตนเองและสังคมหรือบุคคลอื่น เกิดสภาพอารมณ์จิตใจในเชิงลบและขัดแย้งต่อตนเอง เมื่อพิจารณาแหล่งที่มาของความเครียดในนักเรียนนายเรืออากาศแล้ว สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ความเครียดจากการปรับตัว ความกดดันทางร่างกาย และจิตใจ การปฏิบัติตามระบบบังคับบัญชา โดยในบางครั้งนักเรียนไม่สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นออกไปแบบทันทีได้ การย้ำคิดเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามต้องการ การทดสอบร่างกาย การทดสอบความรู้ การเจ็บป่วยและประสิทธิภาพของร่างกายลดลง การอยู่ร่วมกันในรูปแบบของการปกครอง โดยนับว่าเป็นการปรับตัวทางสังคมแบบหนึ่ง นอกจากนี้นักเรียนที่รู้ตัวว่าตนเองจะต้องผ่อนคลายบ้างแล้ว ไม่สามารถทำได้ ในระยะเวลาที่กำหนดแม้ว่าจะอยากผ่อนคลายก็ตาม อย่างเช่น นักเรียนมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ไม่มีสมาธิในการเรียน มีอารมณ์หดหู่บ่อยครั้ง และบางรายจำเป็นต้องกินยาช่วยเพื่อให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ

3.4 การวัดเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

เหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตอาจทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังได้ และ Holmes & Rahe (1967) นำเอาเหตุการณ์ในชีวิตช่วงที่ผ่านมาไม่เกิน 24 เดือน และให้ค่าคะแนนในแต่ละเหตุการณ์ ถ้าคะแนนมาก หมายถึง เหตุการณ์นั้นทำให้บุคคลเครียดมาก แต่แบบวัดของโฮล์มและเรย์ มีจุดอ่อนมากกล่าวถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วย ดังนั้น

จึงเกิดการปรับปรุงแบบวัด ชื่อว่า The Life Experience (LES) นอกจากนั้นยังมีการวัดความเครียดต่อสถานการณ์ในหลายลักษณะ ได้แก่ แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา ของรอสและคณะ (Ross et al., 1999) สอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และปัญหาด้านการเรียน เช่น ภาระงานในชั้นเรียนที่ได้รับมอบหมายมีจำนวนมาก และแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี เบิร์ก (Burge, 2009) ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ 1) ความกดดันด้านการเรียน 2) เวลา และ 3) สิ่งแวดล้อม มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมันแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.74

Clinciu & Cazan (2013) ศึกษาความสัมพันธ์ของมาตรวัดการปรับตัวด้านการเรียนระดับอุดมศึกษา ด้วยแบบวัด Academic Adjustment Questionnaire (AAQ) ทั้งนี้ Simons, Kalichman & Santrock (1994) ซึ่งการใช้แบบวัด SACQ นั้นสามารถใช้ได้ตั้งแต่เริ่มปีการศึกษาและตลอดเวลาที่ยังเรียนอยู่ สำหรับงานวิจัยนี้ เพื่อการค้นหานักเรียนที่มีพฤติกรรมปรับตัวต่อความเครียด สรุปได้ว่าองค์ประกอบในการเกิดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดในการดำรงชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ สามารถจำแนกเป็น 4 ด้าน ปรับจากแนวคิดของ Baker, McNeil & Siryk (1985) ได้แก่

1) การฝึกศึกษา หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางลบของบุคคล จากการเรียนทั้งทางวิชาการ และไม่ใช่วิชาการ เช่น จับใจความและจดตามอาจารย์ จัดเวลาการอ่านหนังสือ และด้านที่ไม่ใช่วิชาการ เช่น พลศึกษาและการกีฬา การฝึกทางทหาร เช่น การรับมือกับสถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้ การอยู่ในวินัยทหาร การเข้าเวรรักษาการณ์

2) อารมณ์ หมายถึง สถานการณ์รอบตัวของนักเรียนทำให้มีการรับรู้ความรู้สึกในทางลบ ได้แก่ การควบคุมตนเองให้อยู่ในวินัยทหาร ความกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบ้าน การผ่อนคลายทางอารมณ์เมื่อภารกิจไม่เป็นไปตามเป้าหมาย

3) สังคม หมายถึง การการรับรู้ความรู้สึกในทางลบต่อบุคคลรอบข้าง ได้แก่ การรับมือกับบุคคลได้หลากหลายประเภท ช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งการแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญความขัดแย้งกับผู้อื่น

4) ความรู้สึกต่อสถานศึกษา หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางลบของตนเองที่มีต่อของสถานศึกษา ความคับข้องใจ รวมถึงการที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะ การปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของสถานศึกษาได้

จากการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ที่เป็นปัญหาทางด้านจิตใจ และพฤติกรรมการฝึกศึกษาของนักเรียนนั้นพบว่าจะส่งผลต่อปัญหาด้านอารมณ์และทัศนคติต่อการมองสิ่งต่างๆ

ทั้งในระยะสั้นและมีผลต่อไปในอนาคต ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นที่การรับรู้ คิดและวิเคราะห์ที่จะสามารถประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบตามความเป็นจริง

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

Dyson (2006) ศึกษาการปรับตัวเมื่อเข้าสู่การเป็นนักเรียนใหม่โดยศึกษาความสัมพันธ์ของเพศ อาการของโรคซึมเศร้า ระดับความเครียด และวิธีเผชิญปัญหามหาวิทยาลัย Southeastern ช่วงอายุระหว่าง 18 ถึง 22 ปี โดยพบว่านักศึกษาหญิงมีแนวโน้มเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (t=3.51, p< .001) นอกจากนี้ยังพบว่าระดับความเครียดสัมพันธ์กับการหลีกหนี (r=.48, p<0.05) มีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า (r=.40, p<0.01) ซึ่งระดับความเครียด (t=2.67, p<.01) และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (t=.233, p<.05) สามารถทำนายแนวโน้มที่จะเกิดโรคซึมเศร้าได้

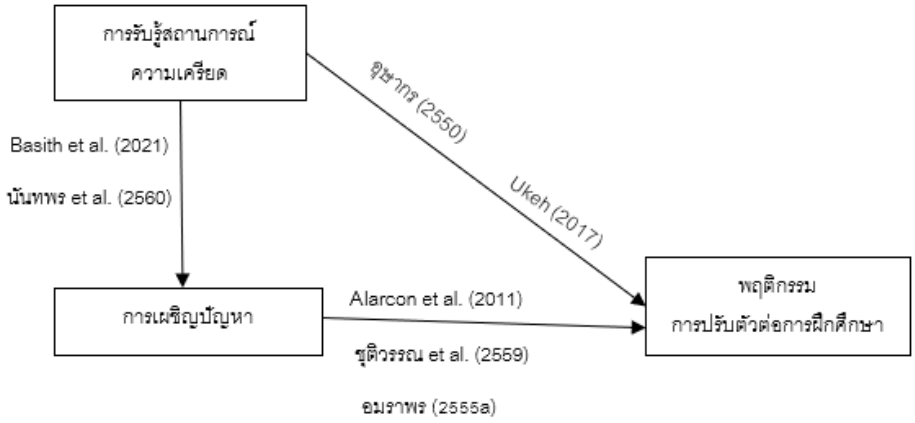
Dong (2014) ศึกษาความเครียดทางการเรียนสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา พบว่าการประเมินทางปัญญาเป็นตัวกำหนดวิธีการเผชิญความเครียด โดย Dong วิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่าการรับรู้ความเครียด มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .27 สัมพันธ์กับการมุ่งจัดการอารมณ์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .32

Basith & Syahputra (2021) ใช้แบบวัด Stress Coping Style Inventory : SCSI ของ Lin & Chen (2010) พบว่า 1) Cognitive Indicator มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีจัดการทางอารมณ์แบบ Active (r=0.174, p<0.05) สัมพันธ์กับการจัดการทางอารมณ์แบบ Passive (r= 0.402, p<0.01) 2) Emotional Indicator มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยวิธี Passive (r = 0.293 และ 0.170, p<0.01) 3) Physical Indicator มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยการจัดการทางอารมณ์แบบ Active (r= 0.157, p<0.05) 4) Social Indicator มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยการจัดการทางอารมณ์แบบ Passive และการเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหาแบบ Passive (r= 0.353 และ 0.273 ตามลำดับ, p<0.05) 5) Motivational Indicators มีความสัมพันธ์กับการมุ่งอารมณ์และมุ่งปัญหาแบบ Passive (r= 0.300 ,r= 0.223 , p<0.05)

เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) พบว่าความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล (r=-.264, p<0.05) นักเรียนใช้วิธีจัดการทางอารมณ์ เป็นการใช้ความคิด หากเมื่อไม่สามารถแก้ไขได้แล้วจะเลือกใช้วิธีการเหล่านี้แทน ได้แก่ การหลีกหนี การทำให้เป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น การมองหาคุณค่าของสิ่งนั้น ได้แก่ การเปลี่ยน

อริยาบถหรือทำกิจกรรมที่หลากหลาย การหาสิ่งสนับสนุนทางอารมณ์และการระบายความโกรธ นันทพร กุลชนะธารา (2560) ใช้แบบวัดความเครียด ของไซด์เนอร์ (Zeiner, 1991) พบว่า ความกดดันด้านการเรียนมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนิสิต ทางอ้อม ผ่านการมุ่งจัดการอารมณ์ (B = -.19, p<0.05) ในงานวิจัย อุษากร แซ่เหล้า (2550) พบว่า นิสิตที่มีความเครียดสูง ส่งผลให้มีการปรับตัวต่ำ (r= -.349, p<0.05)

ในงานวิจัยครั้งนี้จึงตั้งสมมติฐานว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลโดยตรงต่อการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 4 การประเมินทางปัญญา

4.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทางปัญญา (Cognitive Appraisal)

การประเมินทางปัญญา จาก Lazarus & Folkman (1984) หมายถึง การตีความสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด สุขภาพจิต การเผชิญปัญหาและอารมณ์ ความรู้สึก เป็นวิธีที่บุคคลใช้ในการคิดพิจารณาตัดสินความสำคัญและเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งจะกระทำการประเมินสถานการณ์อยู่ตลอดเวลา ตามทฤษฎีนี้รูปแบบการประเมินทางปัญญาที่ใช้สอดคล้องกับ Gomes และคณะ (2016) ให้ความหมายว่าการประเมินทางปัญญา คือ การค้นพบว่าสติปัญญามีผลต่อสุขภาพจิต มีรูปแบบการรับรู้ถึงเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาและตีความได้อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้บางคนมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า ได้แก่ ทฤษฎีความรู้ของ Beck (1967)

เชื่อมโยงสถานการณ์ภายใต้ความเชื่อของบุคคลที่อาจจะมีความเอนเอียง (Bias) ทำให้บุคคลนั้นดึงศักยภาพที่อยู่ภายในตนเองมาใช้โดยในทันที ด้วยการคิดและการตอบสนองจึงเป็นปัจจัยสำคัญขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน มี 2 ระยะ ได้แก่

1) การประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์ต่อสวัสดิภาพของตนเอง โดยการประเมินชนิดปฐมภูมิได้แบ่งการประเมินความสำคัญของเหตุการณ์ได้ 2 ลักษณะซึ่งประกอบด้วย 1) ไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง 2) มีผลในทางที่ดีต่อตนเอง คือ การที่พิจารณาว่าเหตุการณ์นั้นมีผลในทางที่ดีกับสวัสดิภาพตนเอง 3) ประเมินว่าเป็นความเครียดจะมี 3 ลักษณะคือ เป็นอันตราย มีความเสี่ยง หรือเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ

2) การประเมินที่สอง เป็นการประเมินถึงประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์ โดยอาจเกิดขึ้นพร้อมกับการประเมินตัดสินเหตุการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่ และเป็นความเครียดชนิดใด รุนแรงมากน้อยแค่ไหน ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้

2.1) ปัจจัยด้านสถานการณ์เฉพาะหน้า (Situation Factors) ได้แก่

1.1) ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น 1.2) ลักษณะของเหตุการณ์นั้นสามารถทำนายได้มากน้อยเพียงใดถ้า ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคตทำให้บุคคลอาจประเมินว่าเป็นภาวะเสี่ยง 1.3) ความไม่แน่นอนในเหตุการณ์ เนื่องจาก ทำให้บุคคลไม่สามารถคาดเดาได้ถูกต้องว่าตนจะสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ และไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสม

2) ปัจจัยทางด้านตัวบุคคล (Personal Factors) ได้แก่

2.1) ข้อผูกพัน (Commitment) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น มีความสำคัญและมีความหมายต่อบุคคลมากน้อยเพียงใด 2.2) ความเชื่อ ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุมเหตุการณ์นั้นได้ 2.3) สติปัญญา สามารถประเมินเหตุการณ์ได้ตรงกับความเป็นจริง

4.2 การวัดการประเมินทางปัญญา

มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ศึกษาถึงสถานการณ์ให้เหมาะกับการนำไปปรับใช้ในบริบทที่หลากหลาย ได้แก่ มาตรวัดการประเมินทางปัญญา ของ Peacock & Wong (1990) ซึ่ง Carpenter (2016) เสนอว่าการพัฒนามาตรเพื่อใช้ในสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ไม่จำเป็นต้องรวมองค์ประกอบการประเมิน ประกอบด้วยการประเมินทางปัญญาขั้นที่ 1 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ความเสี่ยง ความท้าทาย และการรับรู้ถึงผลกระทบของสถานการณ์ ส่วนการประเมินขั้นที่ 2 เน้นไปที่การควบคุมสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ด้านเช่นกัน คือ ความสามารถในการควบคุมของตนเอง ความสามารถในการควบคุมผู้อื่น และไม่สามารถควบคุมได้ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้มาตรวัดของ Roesch & Rowley (2005) เนื่องจากในนักเรียนนายเรืออากาศเกิดสถานการณ์ที่ไม่

แน่นอนในช่วงการฝึกนักเรียนใหม่บ่อยครั้ง จากความไม่แน่ใจว่าจะควบคุมสถานการณ์ได้หรือไม่ โดยแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน “น้อยที่สุด” ถึง 6 คะแนน “มากที่สุด” นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีการประเมินทางปัญญาสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการประเมินทางปัญญาต่ำ

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทางปัญญา

มีการศึกษาการประเมินทางปัญญาในนักเรียนที่เผชิญความเครียดต่อการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ กลุ่มนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง ผู้ประสบเหตุการณ์สะเทือนใจ หรือในกลุ่มของนักกีฬา โดยการศึกษาของ Pearson & Thackray (1970) ศึกษาในบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง พบว่าจะมีแนวโน้มที่จะรับรู้การรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่สูงว่าเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อตนเองทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ลดลงได้ (Shaham, Singer & Schaeffer, 1992) ในอีกด้านหนึ่งในบุคคลที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดว่าเป็นความท้าทาย (Spielberger & Rickman, 1990) และมักจะมองว่าสิ่งที่ตนกังวล หรือเครียดนั้นเป็นสิ่งขับเคลื่อนและทำให้มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

มีการศึกษาโมเดลของการเผชิญความเครียด ได้แก่ Bowles et al. (2015a) Meade (2010), Newton & McIntosh (2010), Nielsen & Shapiro (2009) Prati, Pietrantoni, & Cicognani (2011) โดยกล่าวว่าการประเมินทางปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการ เผชิญความเครียด เนื่องจากมีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีเผชิญปัญหาของบุคคล โดยยังไม่มีการศึกษาเรื่องการประเมินทางปัญญาที่มีต่อการเผชิญความเครียดหรือพฤติกรรมการปรับตัวในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

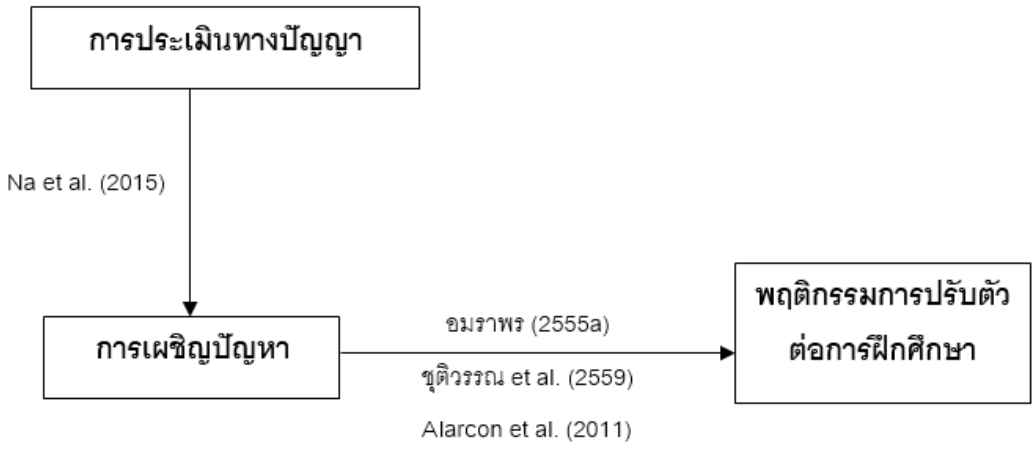
Lavoie, Vallerand, and Verner-Filion (2021) พบว่า ความมุ่งมั่นและพลังขับเคลื่อน (harmonious passion) มีความสัมพันธ์กับอารมณ์เชิงบวก โดยส่งผลโดยตรงกับการประเมินทางปัญญาแบบท้าทาย (B=.474, p<0.001) และส่งผลโดยตรงกับอารมณ์เชิงบวก (r=.200, p<0.001) นอกจากนี้พบว่าความมุ่งมั่นและพลังขับเคลื่อน (harmonious passion) ส่งผลต่อการเกิดอารมณ์เชิงบวกโดยมีตัวแปรการประเมินทางปัญญาแบบท้าทาย (B=.566, p<0.001)

Britton, Kavanagh, & Polman (2019) กล่าวว่า การรับรู้ความเครียดมีอิทธิพลต่อการประเมินทางปัญญา พบว่านักกีฬามีความเครียดสูง จะ,การประเมินทางปัญญาในแบบควบคุมสถานการณ์ต่ำ (Beta = -.23, p-value < .01) และเป็นการคุกคามสูง (Beta = .04, ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) ส่งผลให้เกิดอารมณ์ลบ (Beta = .17, p-value =.05) และการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม

(Beta=.40, p-value=.01) ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อทักษะการเล่นกีฬาต่ำ (Beta = -.15,p-value=.01) แต่พบว่าหากการประเมินทางปัญญาต่อสถานการณ์ความเครียดว่าสามารถควบคุมได้ มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม (Beta = .22, p-value = .01) แต่พบว่าไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อทักษะการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Beta = .04, p>0.05)

Na, Dancy, and Park (2015) ในการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหา และการปรับตัวของนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ พบว่า 1) การประเมินทางปัญญาแบบท้าทายมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี(r= - 0.36) การปรับตัวทั้ง 3 ด้าน คือ ภาวะซึมเศร้า (r=-.29) ภาวะวิตกกังวล (r=-.34) และความสัมพันธ์ต่อความภาคภูมิใจต่อตนเอง (r=.32, p<0.01) 2)การประเมินทางปัญญาแบบคุกคาม (threat) มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบสู้ (r=.35) และการเผชิญปัญหาแบบหลีกหนี (r=.42, p<0.01) และสัมพันธ์ต่อการปรับตัว (p<0.01)

จากการประมวลเอกสารข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการประเมินทางปัญญามีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา แต่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยในงานวิจัยครั้งนี้จึงตั้งสมมติฐานว่า การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลโดยตรงต่อการเผชิญปัญหา ดังภาพประกอบ 3



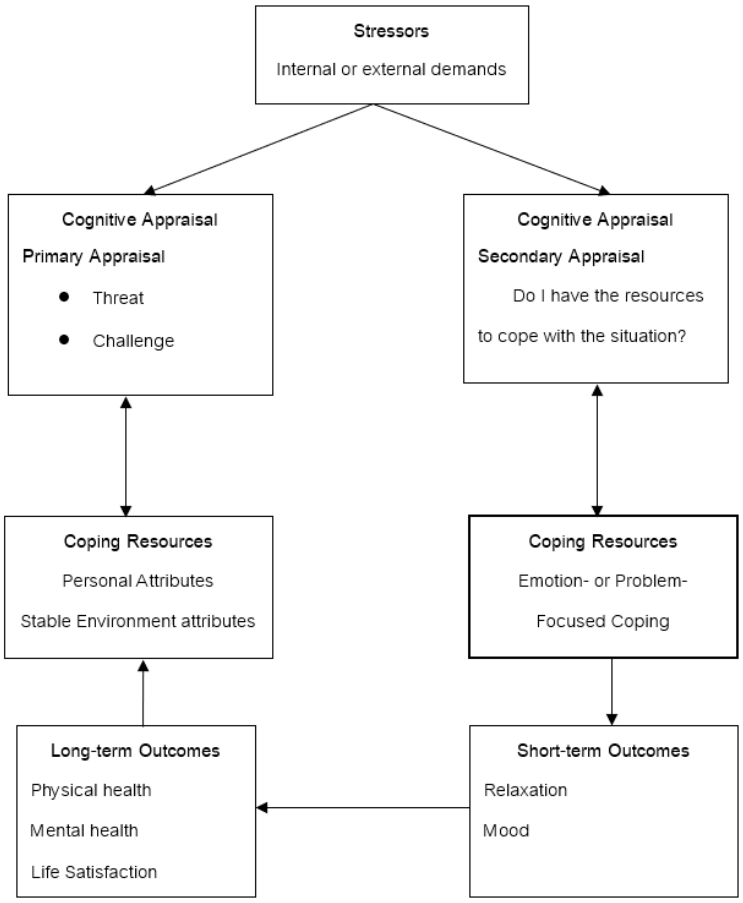
ภาพประกอบ 3 ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 5 การเผชิญปัญหา

5.1 แนวคิดและทฤษฎีการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหาเป็นการจัดการบรรเทาปัญหา การลดลงของปัญหา การอดทนปัญหา มีความหมายโดยนัยและมีจุดประสงค์ถึงการลดความเป็นไปได้ของปัญหาที่จะเข้ามาคุกคาม หรือลดการแสดงปฏิกิริยาของภาวะอารมณ์ทางลบ ดังนั้นกลยุทธ์การจัดการกับปัญหาจะประสบผลสำเร็จ หรือเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่นั้น ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งตามความหมายของคำว่าการจัดการกับปัญหาหรือการปรับตัวกับปัญหา (Stroebe; & Stroebe, 1995, p. 201-202)

Lazarus & Folkman (1984) แบ่งการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธีการ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบจัดการอารมณ์



ภาพประกอบ 4 การประเมินทางปัญญาและการเผชิญปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) เมื่อเผชิญสถานการณ์ความเครียด

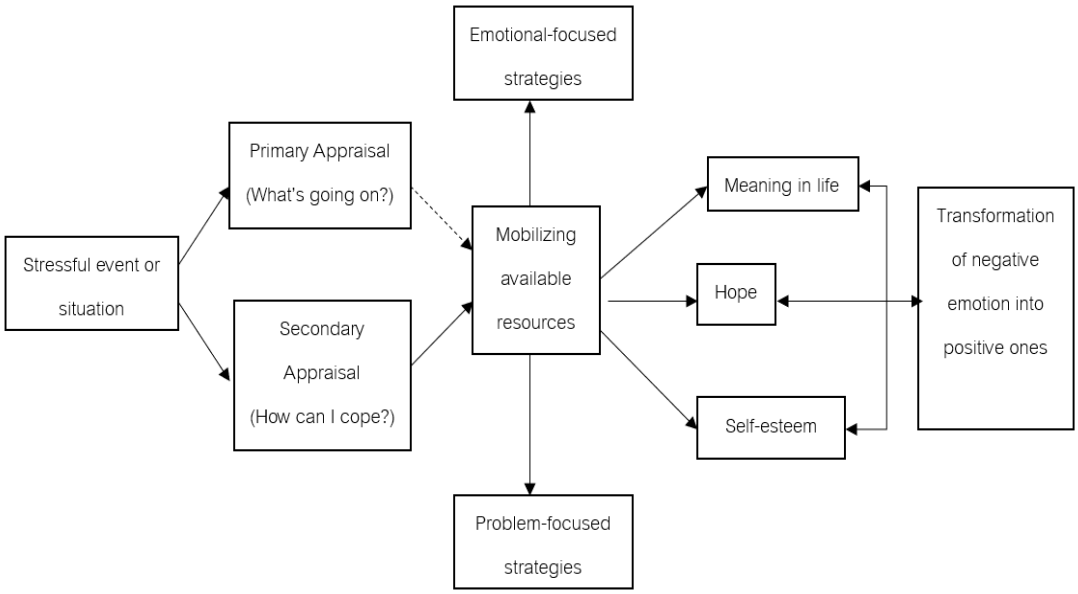
ที่มา : Kagwe, Sabina, and Simon (October,2018)

นอกจากนี้ ในปี ค.ศ. 1989 Carver Scheier and Weintraub ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาโดยและรูปแบบการกำกับตนเองเป็นหลัก ได้แบ่งวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1) วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา (Problem focused Coping) 2) วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขทางอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) และ 3) วิธีเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) ต่อมา Endler และ Parker (1994) ได้ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหา พบว่ามี 3 แบบ คือ 1) การมุ่งกระทำการแก้ปัญหา (Task) เป็นการแสดงการกระทำโดยตรง เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ตนเองเพื่อทำให้ความเครียดน้อยลง 2) การมุ่งเผชิญอารมณ์ (Emotion) เป็นการใช้ความพยายามโดยตรงที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์เพื่อตอบสนองต่อความเครียด และ 3) การหลีกหนีการเผชิญปัญหา (Avoidance) ประกอบด้วยกลวิธีพยายามเลี่ยงสถานการณ์ ปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับความจริง

ต่อมา Carver, Scheier, & Weintraub (1989) เสนอวิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบได้ประโยชน์น้อย (Less useful Coping) เพิ่มเติมนอกเหนือจากวิธีการเผชิญปัญหาแบบไร้ประโยชน์ เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น

การเผชิญปัญหาเป็นทักษะการคิดและการกระทำที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เพื่อใช้ในการจัดการกับปัญหา เมื่อเกิดการรับรู้ว่าสิ่งที่เผชิญเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าจะสามารถรับได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Compas, Connor-Smith, Staltzman, Thomsen, & Wadsworth (2001) กล่าวว่าการเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการควบคุมสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการควบคุมพฤติกรรมของตนเองและสภาพแวดล้อม ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด

จากแนวคิดและทฤษฎีของการเผชิญปัญหา นำเสนอวิธีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีประสิทธิภาพที่เข้าถึงได้และใช้ได้ในระดับสากล ซึ่งโมเดลนี้ (ภาพประกอบ 5) มีรากฐานมาจากรูปแบTMSC ของลาซารัส และเชื่อมโยงไปยังทฤษฎีอารมณ์เชิงบวกที่สร้างขึ้นของ Fredrickson (2004) และทฤษฎี Stress and Coping Model ของ Lazarus & Folkman's (1984)



ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ที่มา: Corry, Tracey & Lewis. (2015)

จากภาพประกอบ 5 แสดงถึงการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นการเผชิญปัญหาโดยใช้กระบวนการสร้างความเปลี่ยนแปลงที่มุ่งใช้ทั้งความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ร่วมกับความเชื่อทางจิตวิญญาณ (Spiritually) อันเป็นต้นทุน (Resource) ทางจิตใจของแต่ละบุคคลที่สามารถนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้และสามารถนำมาใช้ร่วมกับวิธีการเผชิญปัญหา เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือปรับกระบวนการใหม่ นอกจากนี้ยังใช้การเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์โดยใช้การประเมินทางการคิดและกลไกทางจิตใจ ที่เป็นการแสดงออกด้วยการควบคุมทางอารมณ์ รวมทั้งการระบายอารมณ์ อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เชิงบวกให้สามารถฟันฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.2 การเผชิญปัญหาในนักเรียนนายเรืออากาศ

การเผชิญปัญหานั้นเกิดจากปัจจัยทั้งสิ่งแวดล้อมและภายในตัวบุคคล โดยอาศัยความสามารถและความพยายามของตนเอง ได้แก่ การพึ่งพาตนเอง การใช้อารมณ์ขันการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาและการควบคุมภาวะความเครียด ส่วนปัจจัยภายนอกบุคคลได้จากการช่วยเหลือสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม ทั้งนี้การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เอื้อต่อการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Characteristics) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (Environment Characteristics) (Lazarus &

Folkman, 1984) ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal characteristics) ได้แก่ 1) ลักษณะทางสังคม (Sociodemographic factors) เช่น เชื้อชาติ เพศ อายุ เศรษฐานะ ความเป็นอยู่ การศึกษา สถานภาพและสถานะทำงาน เป็นต้น 2) ปัจจัยทางจิต (Psychological factors) เช่น มุมมองเกี่ยวกับตนเอง การเสริมแรงทางจิตใจ ความเชื่อ เป็นต้น 3) ความเจ็บป่วย (Illness-related) เช่น การวินิจฉัยทางจิตประวัติความเจ็บป่วยทางกายและทางจิต ภาวะการรับรู้และกระบวนการคิด เป็นต้น 4) ปัจจัยทางวัฒนธรรม (Cultural factors) เช่น ความเชื่อและค่านิยมทางวัฒนธรรมของบุคคล 5) ปัจจัยทางพัฒนาการ (Developmental factors) ได้แก่ ระยะของการฟื้นฟูตนเอง ระยะของการค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ในตนเอง และระยะของแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมใหม่

จากกรอบแนวคิดการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยจึงได้ใช้นิยามของลาซารัสและโฟล์คแมนเป็นพื้นฐานในการอธิบาย ในกลุ่มของนักเรียนทหาร ครั้งนี้ โดยมีจุดเน้นที่สำคัญคือ การเผชิญปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์มากระทบ นักเรียนจะมีการคิด วิเคราะห์ประเมินสถานการณ์ว่ามีแนวโน้มผลดีหรือผลเสียต่อตนเองอย่างไร

5.3 การวัดการเผชิญปัญหา

แบบวัดการเผชิญปัญหา The Ways of Coping Questionnaire ประกอบด้วยการคิด (Thoughts) และการกระทำ (Acts) แบบวัดการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier, & Weintraub (1989) ทั้งนี้ Lazarus & Folkman (1988) ได้มีการปรับข้อคำถามที่ไม่ชัดเจนออกไป ได้แก่ การลงมือแก้ปัญหา (Active Coping), การวางแผน (Planning), การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping), การค้นหากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support for emotional reason), การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on and venting emotions), การตีความหมายใหม่ในทางบวกหรือในทางที่ดีขึ้น (Positive reinterpretation) และการยอมรับ (acceptance) โดย Test-retest Reliability เท่ากับ 0.46 -0.77 (SiCa, Novara, Dorz & Sanavio, 1997)

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นต้องปรับให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์ใหม่ที่เกิดอยู่เสมอ ดังนั้นการเผชิญปัญหาจึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะช่วยให้จัดการกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีของตน Fields & Prinz (1997) ได้กล่าวไว้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นสื่อกลางที่สำคัญของการปรับพัฒนาการทางบุคลิกภาพ และมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและความยืดหยุ่นของบุคคล (Lazarus & Folkman, 1991 as cited in Fields & Prinz, 1997, p. 936) ในนักเรียนนั้นก็จะพบปัจจัยด้านของสังคมของนักเรียนที่ยังขาดประสบการณ์ ประกอบกับความสามารถในการควบคุมสภาพการณ์ นอกจากนี้มีการศึกษาของ Lazarus & Folkman (1991 as cited in Fields & Prinz,

1997) ความเครียดระดับต่ำ ๆ ที่นักเรียนจำเป็นต้องเจอในชีวิตทุกวัน ทำให้เกิดการพัฒนาเชิงกระบวนการคิดและการใช้อารมณ์ที่แสดงออก จึงมีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากการศึกษาการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ (จรรยา เกษศรีสังข์, 2537) พบว่านักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 - 2 ใช้การถอยหนีปัญหา ดังนั้นผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องควรทำความเข้าใจ และดูแลอย่างใกล้ชิด รวมทั้งควรจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาและช่วยเหลือนักเรียนนายร้อยตำรวจในด้านต่าง ๆ เช่น กลุ่มสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล เป็นต้น นักเรียนนายร้อยตำรวจที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ใช้วิธีการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน นื่องมาจากการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของโรงเรียนนายร้อยตำรวจที่กำหนดไว้ในการเรียนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ส่วนในด้านสังคมนั้นนักเรียนนายร้อยตำรวจต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของหมู่คณะ และกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของวัยรุ่น

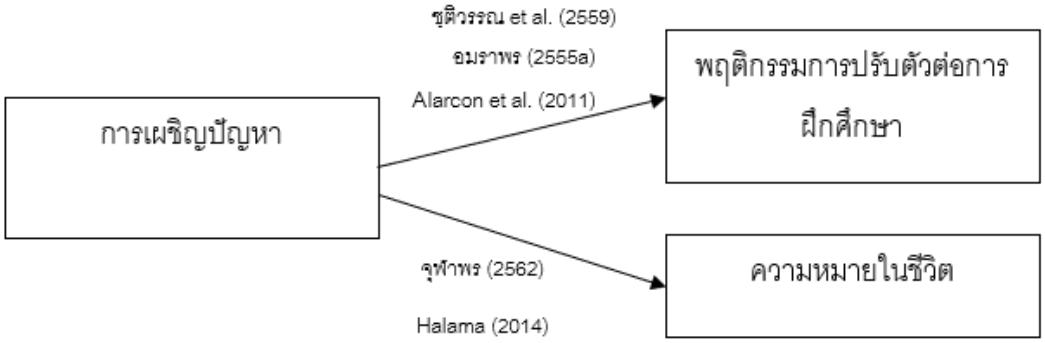
การศึกษาของ Alarcon และคณะ (2011) พบการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา มีผลต่อการเรียน 0.44 และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มีผลต่อการลาออก (r=0.60, p<0.05)

อัมราพร สุรการ (2555) พบว่า การเผชิญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว (B=0 .74 ,p<0.01) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มีอิทธิพลต่อการปรับตัว (B= -0.93 ,p<0.01)

ธันยนันท์ ทองบุญตา (2561) ทำการวิจัยศึกษาวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักศึกษา พบว่าการใช้สถิติ One-way ANOVA เปรียบเทียบเพศพบว่าทั้งเพศหญิงปละเพศชายมีการเผชิญปัญหาทางการเรียนแบบสู้ปัญหา นักศึกษาเพศหญิงเผชิญปัญหาทางการเรียนด้านขวัญและกำลังใจ และด้านบรรยากาศการเรียนสูงกว่านักศึกษาเพศชาย และแม้ว่านักศึกษาจะมีเพศต่างกันจะมีผลต่อการเผชิญปัญหาทางการเรียนในด้านความสามารถและด้านเนื้อหาวิชา/หลักสูตร ไม่แตกต่างกัน (p<0.05)

จุฬาพร คำมุงคุล (2562) พบว่าอิทธิพลของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์มีค่าอิทธิพลต่อความหมายในชีวิต (B=0.19, p<.05) โดยตัวแปรความหมายในชีวิตมีค่าอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการเรียน (B=0 .16) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์มีอิทธิพลโดยอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวการเรียนโดยผ่านความหมายของชีวิต (B=0 .03 , p<0.05)

จากการประมวลเอกสารข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเผชิญปัญหามีความสัมพันธ์กับความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัว ของนิสิตนักศึกษา โดยในงานวิจัยครั้งนี้จึงตั้งสมมติฐานว่า การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงกับความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ



ภาพประกอบ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหา ความหมายในชีวิตและพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 6 ความหมายในชีวิต

6.1 แนวคิดที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิต

ความหมายในชีวิต มีผลกระทบต่อจิตใจ (Thompson, 1985) จากประสบการณ์หรือสิ่งกระทบทางจิตใจที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความเจ็บป่วยทำให้บุคคลปรับทัศนคติให้เข้มแข็งขึ้นเพื่อดำรงชีวิตต่อไปได้ การค้นหาความหมายบางอย่าง ทำให้บุคคลแสวงหาวิธีให้หลุดจากความหมดหวัง ขยายมุมมองของตนเพื่อให้มีความเครียดหรือกังวลต่อสถานการณ์ลดลง และมีความมุ่งมั่นที่จะทำตามเป้าหมายให้สำเร็จลุล่วง

มุมมองของ Psychological Strengths กล่าวว่า บุคคลจะตระหนักถึงความหมายของชีวิตได้ คือการที่สามารถดำเนินชีวิตโดยตระหนักถึงการมีคุณค่าในตนเอง และทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมุ่งมั่น ทำให้บุคคลได้รู้จักเป้าหมายของชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ จากการพบสถานการณ์ยากลำบากในแต่ละวัน ทั้งนี้บุคคลจะรู้จักความหมายในชีวิตของตนเองนั้นจำเป็นต้องสำรวจลึกลงไปในตนเองโดยการไตร่ตรองและหาเหตุผลว่าตัวเขานั้นมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร

จากการศึกษาของ อิศรา รุ่งทวีชัย และคณะ (2560) กล่าวถึงการขาดความหมายในชีวิตว่าไม่มีจุดหมาย และหวาดกลัวกับประสบการณ์ที่เคยประสบ ในปัจจุบันนิสิตประสบกับ

ปัญหา ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมและความต้องการของตนเอง ไม่เข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ขาดเป้าหมายในชีวิตและไม่ทราบว่าจะดำเนินชีวิตต่อสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงนี้อย่างไร แต่อย่างในก็ตามความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาและเสริมสร้างได้ หากบุคคลได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตและสำรวจลงไปภายในจิตใจเพื่อทำความเข้าใจตนเอง และจากการศึกษาข้างต้นผู้วิจัยได้กล่าวว่ายิ่งบุคคลรู้จักตนเองมากเท่าไรยิ่งสามารถเลือกแนวทางชีวิตของตนเองได้อย่างมีความหมาย

การศึกษาความหมายในชีวิตที่ส่งผลต่อตัวแปรการปรับตัว กัญญารัตน์ เมืองแก้ว (2561) กล่าวว่า บุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตย่อมขาดการตระหนักรู้ในคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังจึงเป็นสาเหตุให้ใช้ชีวิตอย่างไม่มีคุณค่าเกิดปัญหาทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมรวมถึงปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ณาตรการณ์ ชยุตสาหกิจ (2557) และการศึกษาของ บุญญรัตน์ ทรงพานิช (2544) กล่าวว่าการที่บุคคลรับรู้ความหมายในชีวิตนั้น สิ่งนั้นคือสิ่งที่แลกมาด้วยความ มุมานะอดทน และเติมเต็มจิตใจ ของบุคคล ทำ โดยจุรีรัตน์ นิลจันทึก (2553) กล่าวว่า การรับรู้เป้าหมายบางอย่างในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญและมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนั้น และสามารถค้นพบความหมายจากกิจกรรม งานที่ทำ

มีงานวิจัยในต่างประเทศได้ศึกษาแนวคิดของความหมายในชีวิต ได้แก่ Frankl (1946/1959) Horney (1950) และ Jung (1954) ว่าช่วยให้บุคคลก้าวผ่านเวลาที่ยากลำบาก (traumatic events) Reker & Wong (1988) กล่าวว่า ความหมายในชีวิตนั้นเป็นการตระหนักรู้ในการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีจุดมุ่งหมายและพยายามทำในสิ่งที่ต้องการให้บรรลุผลสำเร็จ โดยเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจทำสิ่งต่างๆและตัดสินใจเลือกของตนเอง โดยได้รับอิทธิพลจากระบบความคิดที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นได้เฉพาะตัว

Gacia - Alandete (2015) ศึกษาอิทธิพลของความหมายในชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตในนักเรียนชาวสเปนที่กำลังศึกษาในระดับวิทยาลัย เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 180 คน โดยใช้เครื่องมือแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตและแบบวัดสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยพบว่าความหมายในชีวิตช่วยเพิ่มความภาคภูมิใจและสุขภาวะทางจิตของนักเรียน และจากการศึกษาของ Ostafin & Proulx (2020) มีการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรนี้ที่จะช่วยให้บุคคลรับมือกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด และยังส่งผลต่อคิดหมกมุ่นกับเรื่องราวชีวิตในเชิงลบ ที่ส่งผลให้บุคคลเกิดความทุกข์ทางจิตใจ (Psychological distress) โดยงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยให้ความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรจัดกระทำ (manipulate) โดยผู้วิจัยศึกษาความหมายในชีวิต ว่าส่งผลต่อการรับรู้ความเครียดของบุคคลให้ลดลงและทั้งนี้ยังลดการคิดหมกมุ่นในเชิงลบลดลง

Diehl (2009) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับความหมายในชีวิตไว้ว่าการศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนี้เป็นสิ่งสำคัญเพราะจะทำให้เข้าใจถึงการชีวิตอยู่ของบุคคล และในการพิจารณาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนั้นต้องคำนึงถึงสภาพการณ์ โอกาสที่บุคคลได้รับ ซึ่งเป็นภูมิหลังที่เกิดขึ้นจริงกับบุคคล งานวิจัยนี้สรุปได้ว่า ความหมายในชีวิต หมายถึง การรับรู้ตนเองว่ามีความหมาย และรู้สึกพึงพอใจในตนเอง หลังจากมีการลงมือกระทำเพื่อให้จุดมุ่งหมายประสบความสำเร็จ ผ่านความมุมานะพยายาม รวมทั้งเป็นการรับรู้ว่าตนเองมีการเจริญเติบโตงอกงามขึ้นหรือการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เป็นบวกภายหลังจากการเกิดสถานการณ์วิกฤต

6.2 การวัดความหมายในชีวิต

ความหมายในชีวิต จากการศึกษาของอิศรา รุ่งทวีชัย และคณะ (2560) นั้นได้นำแบบวัดที่นำมาใช้ คือ แบบวัด The Multi-dimentional Life Meaning Scale: MLMS ที่พัฒนาโดย Edward (2007) แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .89 การอิ่มในตน (Fulfillment) เท่ากับ .89 และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-Transcendence) เท่ากับ .85 โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .93

Steger, Frazier, Oishi & Kaler (2006) ได้สร้างเครื่องมือ The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) เพื่อใช้ประเมินความหมายในชีวิตของบุคคลเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย และการค้นพบความหมายในชีวิต ศึกษาใน 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบแรก เป็นการประเมินความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (The Presence of Meaning) กับการประเมินการค้นหาความหมายในชีวิต (The Search for Meaning)

Crumbaugh & Maholick (1964) ได้พัฒนาเครื่องมือที่เรียกว่า Purpose in Life (PIL) ศึกษาใน 5 องค์ประกอบ คือ คุณภาพชีวิต (Quality of Life) ความหมายของการดำรงอยู่ (Meaning of Existence) ความตาย (Death) การเลือก (Choice) และการเกษียณจากงาน (Retirement) พบว่าการมีความหมายในชีวิตสูงแสดงออกผ่านการใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทาง

กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตจากนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการร่วมกับการศึกษาของ Steger, Frazier, Oishi & Kaler (2006) เพื่อความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต และการค้นหาความหมายในชีวิต จำนวน 10 ข้อ โดยเป็นแบบวัดมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่จริงเลย จนถึง 6 จริงที่สุด

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

จากการทบทวนงานวิจัย อิศรา รุ่งทวีชัย และคณะ (2560) ทำการศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประสบการณ์ พบว่า ลักษณะของนักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูงจะมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน พึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และมองว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต เข้าใจและยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่าง รวมทั้งนำประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นหลักยึดหรือแนวทางในการดำเนินชีวิต

Cho et al. (2014) พบว่าการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมมีความสัมพันธ์กับความหมายในชีวิต (r=.363, p<0.001) การมุ่งแก้ปัญหามีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัว (r =.154, p<0.05) ในโรงเรียน และการยอมรับในตนเองมีความสัมพันธ์กับความหมายในชีวิต (r =.155, p<0.001) และมีผลกับการปรับตัวในโรงเรียน (r=.299, p<0.001)

การศึกษาของ Halama (2009) พบว่าความหมายในชีวิตเป็นตัวคั่นกลางระหว่าง Stress Appraisal และ Coping strategies บุคคลที่มีความหมายในชีวิตสูงจะมีแนวโน้มหลีกหนีที่ต่ำ (p<0.05) และ Halama (2014) พบความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิตและการเผชิญปัญหา ได้แก่ การแก้ปัญหา การวางแผน มีความสัมพันธ์พฤติกรรมการปรับตัวในระยะยาว ได้แก่ การเจ็บป่วยทางจิตและทางร่างกาย การใช้ยาหรือสารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์

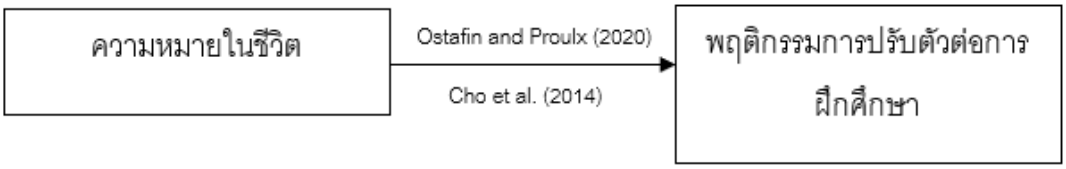
Kiang & Fuligni (2010) ได้ศึกษาเอกลักษณ์ชาติพันธุ์และการปรับตัวของวัยรุ่นในละตินอเมริกา เอเชีย และยุโรป โดยมีความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่าน พบว่า ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเอง (r= .27, p< .001) การปรับตัวทางการเรียน (r=.18, p< .001) ส่วนการค้นหาความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (r = -.09, p< .001) สำหรับการศึกษาผลของความหมายในชีวิตยังพบด้วยว่าบุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตจะใช้ชีวิตอย่างไร้ความหมาย ขาดความตระหนักในคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ รู้สึกหมดหวังกับอนาคต สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบหรือก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

Park & Baumeister (2016) พบว่าการที่บุคคลมีรับรู้ความหมายในชีวิตมากมีแนวโน้มเครียดต่ำกว่าบุคคลที่รับรู้ความหมายในชีวิตที่น้อย (r = - 0.28, p<0.001)

โดย Ostafin & Proulx, (2020) ทำการสำรวจความเครียด ความหมายในชีวิต และความคิดหมกมุ่นต่อชีวิตในทางลบ ของนักเรียนที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยดัตช์ โดยแบบประเมิน DASS ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ภาวะความวิตกกังวล และความเครียด และแบบประเมินความหมายในชีวิต ของ Ryff (1989; 1994) ในแนวคิด Purpose in Life และความคิดหมกมุ่นต่อชีวิตในทาง

ลบ (Psychological distress) เป็นแบบประเมินที่สร้างขึ้นโดย Ehring และคณะ (2011) จากงานวิจัยนี้สรุปได้ว่าบุคคลที่รับรู้การมีความหมายของชีวิต มีแนวโน้มในเชิงลบ ที่จะคิดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีความเครียดน้อย นอกจากนี้ความหมายในชีวิตยังมีความสัมพันธ์กับการคิดและความรู้สึกของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยคงสภาพของคุณภาพชีวิตได้ เช่นในกับงานวิจัยของ Friedman & Ryff (2012), Ryff & Keyes (1995) Groleau et al. (2013) และ Triplett et al. (2012) ยังพบว่าช่วยลดภาวะซึมเศร้าได้

จากประมวลเอกสาร จึงตั้งสมมติฐานว่า ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ



ภาพประกอบ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิต
และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 7 นิยามปฏิบัติการ

การรับรู้สถานการณ์ความเครียด (Stress situation) หมายถึง การก่อตัวของสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนต้องพยายามปรับตัวให้ได้ตามเป้าหมายของการฝึก โดยเป็นสถานการณ์ความเครียดจากบริบททางสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายนอกอื่นๆ ซึ่งจากการศึกษาของ Lazarus and Folkman (1984) พบว่าบุคคลมีการประเมินสถานการณ์ที่คุกคามและค้นหาทรัพยากรที่ตนเองมีในการจัดการปัญหา โดยแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน “ไม่จริงเลย” ถึง 6 คะแนน “จริงที่สุด” นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการรับรู้สถานการณ์ความเครียดต่ำ

การประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) หมายถึง การประเมินค่าของสถานการณ์ความเครียดที่นักเรียนประสบอยู่ ประเมินทางเลือกจากทรัพยากรที่นักเรียนมีทั้งหมดเพื่อจัดการสถานการณ์ปัญหา ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการประเมินทางปัญญาตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการวิจัยการประเมินทางปัญญาของ Roesch and Rowley (2005) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน “ไม่จริงเลย” ถึง 6 คะแนน “จริงที่สุด”

นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีการประเมินทางปัญญาสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการประเมินทางปัญญาต่ำ

การเผชิญปัญหา (Coping strategies) หมายถึง การเรียนรู้ที่จะลงมือกระทำหรือปฏิบัติต่อสิ่งคุกคาม ทั้งนี้อาศัยความสามารถและความพยายามของตนเอง ได้แก่ การพึ่งพาตนเอง การใช้อารมณ์ขัน การเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาและการควบคุมภาวะความเครียด รวมทั้งจากการช่วยเหลือสนับสนุนจากคนรอบข้าง ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการวิจัยของ Corry D., Tracey A., and Lewis C. (2015) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน “ไม่จริงเลย” ถึง 6 คะแนน “จริงที่สุด” นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีการเผชิญปัญหาสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาต่ำ

ความหมายในชีวิต (Meaning in Life) หมายถึง เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากแล้วนักเรียนมีการรับรู้ตนเองว่ามีความหมาย และรู้สึกพึงพอใจในตนเอง หลังจากมีการลงมือกระทำเพื่อให้จุดมุ่งหมายประสบความสำเร็จ ผ่านความมุมานะพยายาม รับรู้ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เป็นบวก ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการศึกษาของ Steger F.M., Frazier P., Oishi S., and Kaler M. (2006) โดยเป็นแบบวัดมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่จริงเลย จนถึง 6 จริงที่สุด นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีความหมายในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนความหมายในชีวิตต่ำ

พฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (Adaptive Behavior) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการเผชิญปัญหาของนักเรียนทหารที่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองและการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม โดยเป็นความสามารถในการฟื้นตัวจากความทุกข์ยาก การเติบโต และรับมือกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงอย่างมีไหวพริบและสร้างสรรค์ ตามแนวคิดการปรับตัวของ Corry D. et al. (2015) สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดซึ่งสร้างขึ้นจากนิยามศัพท์ปฏิบัติการและบริบทที่สอดคล้องกับทางทหาร โดยพบว่าการศึกษาของ Callista (1999) ซึ่งมีการพิจารณาพฤติกรรมการปรับตัวอย่างเป็นองค์รวม 4 ด้าน และมีความสอดคล้อง ดังนี้ 1) ด้านความต้องการทางร่างกาย เป็น 2) ด้านอัตมโนทัศน์ 3) ด้านบทบาทหน้าที่ 4) ด้านการพึ่งพาอาศัย ซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการโดยเป็นแบบวัดมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่จริงเลย จนถึง 6 จริงที่สุด นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่า

ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

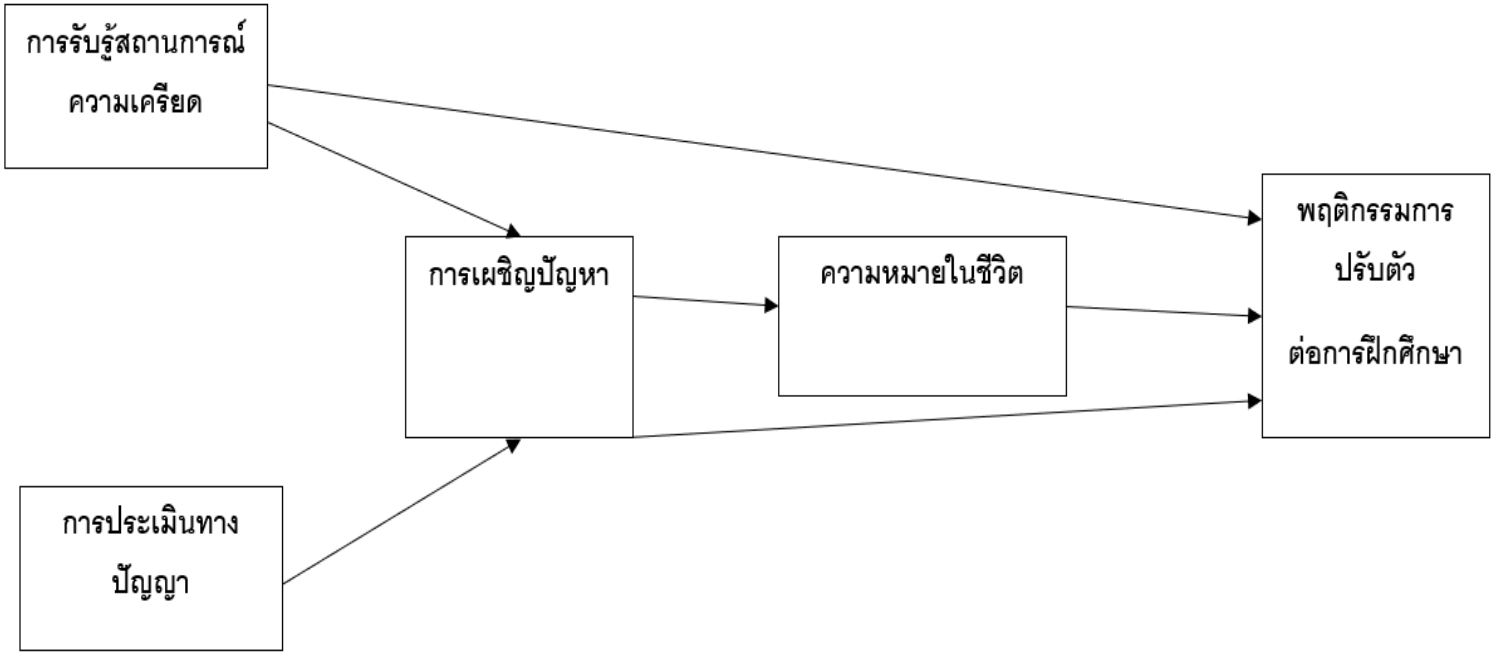
จากสภาพปัญหาด้านการปรับตัวที่ยังคงขาดการสนใจที่เพียงพอต่อความสำคัญที่จะนำประเด็นเหล่านั้นมาศึกษา ทำให้เป็นปัญหาที่ฝังลึกอยู่ภายในบุคคล เป็นปัญหาครอบครัวและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยนักเรียนทหารเป็นกลุ่มที่มีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายอย่างมากต่อการประสบความสำเร็จทั้งทางการเรียนและการฝึกทางทหาร ซึ่งความสามารถที่จะผ่านภาวะความกดดันตลอด 5 ปีไปได้นั้น นักเรียนจำเป็นจะต้องมีความสามารถในการเผชิญปัญหา โดยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกแนวคิดการปรับตัวของ Roy (1999) เนื่องจากรอยได้กล่าวถึงพฤติกรรมการปรับตัวอย่างเป็นองค์รวม (Wholeness) ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของการปรับตัวทางทหารที่มีความกดดันและได้รับความคาดหวังสูง สอดคล้องกับการประมวลเอกสารเกี่ยวกับการปรับตัวในบริบททหาร จากงานวิจัยของ Oreshkin, B.N. (2019); Xiao (2011); รุ่งอรุณ วัฒยากร (2560); นันทวัน อินทชาติ (2560) และดุสิต น้ำฝน (2529) นอกจากนี้ในงานวิจัยประเทศไทยมีการนำทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ไปศึกษา อาทิ ชุติวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล (2556) ซึ่งพบว่าการเผชิญปัญหาของนักเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัว ($p<0.01$) เช่นเดียวกับ Alarcon และคณะ (2011) พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหามีอิทธิพลต่อการศึกษาต่อของนักศึกษา .44 และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มีอิทธิพลต่อการลาออกของนักศึกษา สัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.60 ซึ่งกล่าวได้ว่า หากนักเรียนเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาและจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม

จากทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหาของลาซารัส และโฟล์คแมน (1984) ได้อธิบายถึง การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากระทบตามความรู้ และความเข้าใจของตน ในการเลือกตอบต่อสถานการณ์นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน คือ ด้านจิตใจ ในงานวิจัยนี้ได้แก่ การรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา จากการศึกษาของ นันทพร กุลชนะธรารา (2560) กล่าวว่านิสิตนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเข้มแข็งสูงจะสามารถรับมือกับความกดดันได้ดีกว่า เนื่องจากมีความมุ่งมั่น รู้สึกท้าทายและเชื่อในความสามารถในการคุมสถานการณ์ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Dong (2014); Basith, & Syahputra (2021); เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) และอุษากร แซ่เหล้า (2550) และหากนักเรียนมีการตอบสนองต่อความเครียดโดยแสดงเป็นพฤติกรรมเชิงลบก็ส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่ผิดปกติได้ (Ukeh, 2017)

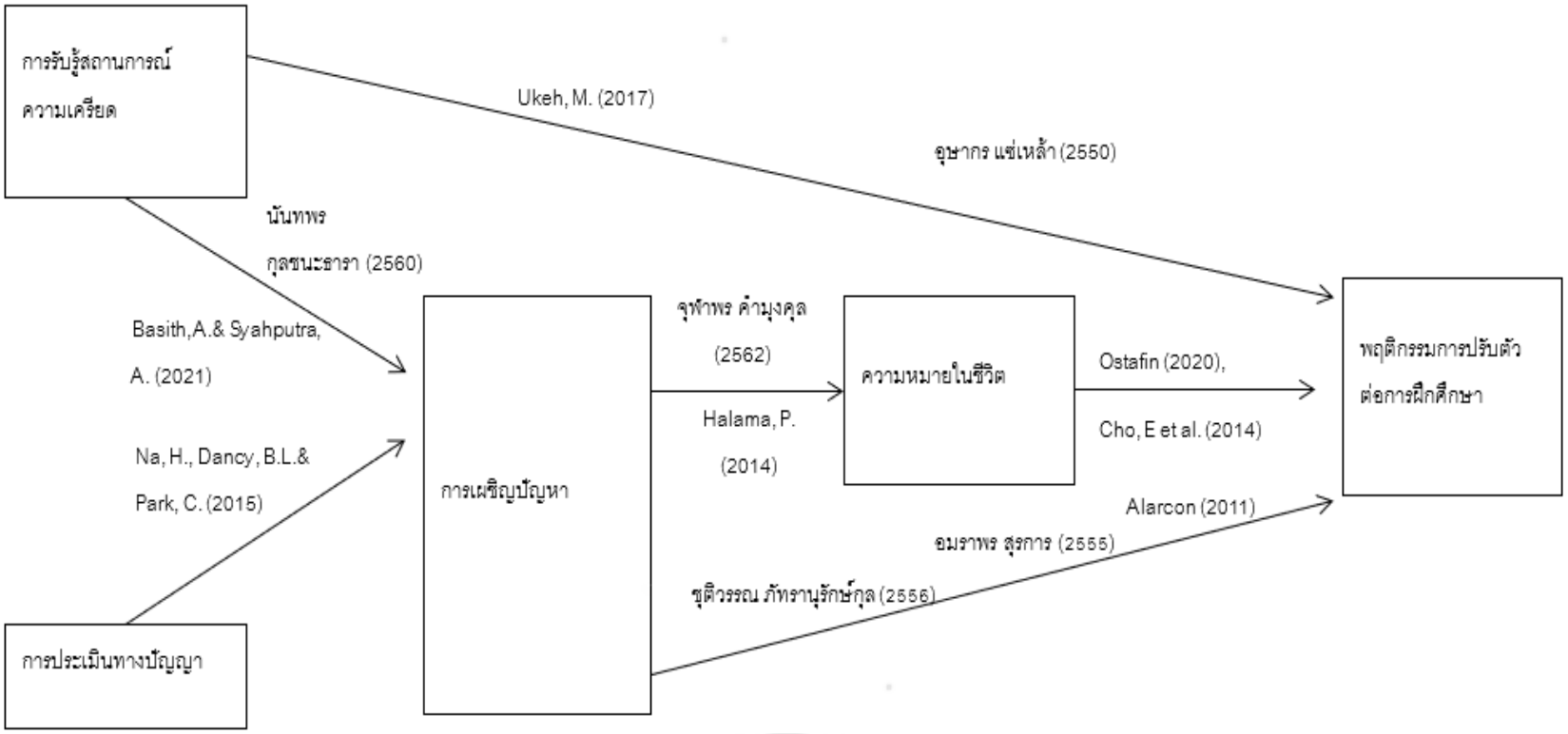
สำหรับการประเมินทางปัญญา Na, Dancy, & Park (2015) พบว่าการประเมินทางปัญญามีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา ($p<0.05$) โดยยังไม่พบการศึกษาการประเมินทางปัญญาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวทางการเรียนในระยะยาว การเผชิญปัญหา ของ Corry และคณะ (2015) เป็นการศึกษาโดยเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ในทิศทางที่เป็นบวกมากขึ้น เกิดรับรู้คุณค่าในตนเอง และมีอารมณ์เชิงบวกเพิ่มขึ้น ทั้งนี้การเผชิญปัญหาส่งผลต่อความหมายในชีวิตที่สูงขึ้น ($p< 0.05$) (จุฬาพร, 2562; Halama, 2014)

ความหมายในชีวิตในงานวิจัยนี้เป็นตัวแปรส่งผ่านเนื่องจากเป็นตัวแปรที่ยังมีการวิจัยในวงการศึกษาไม่มากนัก และยังมีประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตในทิศทางที่เหมาะสม มีภูมิคุ้มกันที่ดีต่อการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง และระบบความคิดที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม และเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นได้เฉพาะตัว (Reker & Wong, 1988; กัญญารัตน์ เมืองแก้ว, 2561; ณาตรการณ์ ชยุตสาหกิจ, 2557; บุญญรัตน์ ทรงพานิช, 2544) ทั้งนี้การวิจัยของ Cho, E. et al. (2014) พบว่าความหมายในชีวิตสามารถพยากรณ์การปรับตัวในโรงเรียน (Beta =.363, $p<0.001$) เช่นเดียวกับ Kiang & Fuigni (2010) พบว่าความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางการเรียน ($p<.001$) เพื่อให้นักเรียนนายเรืออากาศมีการสำรวจและไตร่ตรองตนเองถึงแนวทางการดำเนินชีวิตและพอใจในตนเอง โดยOstafin B. D. Ostafin and Proulx (2020) พบว่าความหมายในชีวิตสามารถลดอารมณ์ในเชิงลบของบุคคลได้

ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยมุ่งเน้นไปยังรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ ดังภาพประกอบ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 9 หลักฐานสนับสนุนผู้ที่ทำการศึกษาตัวแปร

ตอนที่ 9 สมมติฐานการวิจัย

แบบจำลองสมมติฐานโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ ที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมีสมมติฐานย่อยตามเส้นทางอิทธิพล ดังนี้

อิทธิพลของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

$H1_{DE}$: การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อ การเผชิญปัญหาและพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

$H1_{IE}$: การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิตผ่านการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผ่านความหมายในชีวิต

อิทธิพลของการประเมินทางปัญญา

$H2_{DE}$: การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อ การเผชิญปัญหา

$H2_{IE}$: การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผ่านการเผชิญปัญหา

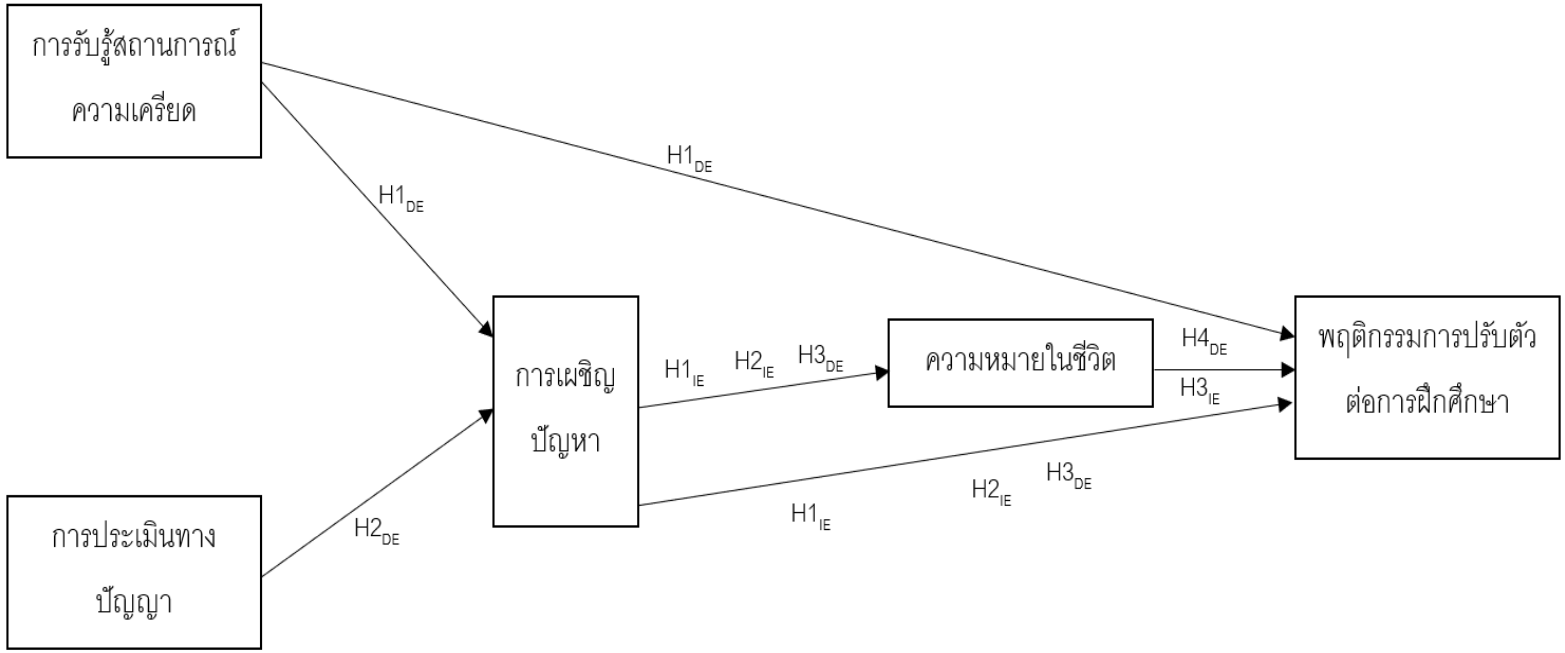
อิทธิพลของการเผชิญปัญหา

$H3_{DE}$: การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

$H3_{IE}$: การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านความหมายในชีวิต

อิทธิพลของความหมายในชีวิต

$H4_{DE}$: ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา



ภาพประกอบ 10 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ตามสมมติฐานการวิจัย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1-2 โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช โดยมีตามขั้นตอนวิจัย ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากร

ประชากรสำหรับงานวิจัยนี้เป็นนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2565 – 2566 จำนวน 272 คน โดยเป็นนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 135 คน (กองสถิติและประเมินผล โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช, 2566)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

สำหรับการพิจารณาถึงขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้เทคนิคการวิเคราะห์เส้นทางปัจจัย (Path Analysis) ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่างตาม Hair, J และคณะ (2010) กล่าวว่า ขนาดตัวอย่างสำหรับการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้างต้องไม่ต่ำกว่า 100 ตัวอย่าง และมีสัดส่วนจำนวนเท่าของขนาดตัวอย่างต่อจำนวนตัวแปรที่ต้องการประมาณค่าเป็น 10 ตัวอย่าง ต่อตัวแปร เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) ซึ่งจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมตามหลักเกณฑ์คือ 10-20 คน ต่อ 1 ตัวแปร (Hair, Anderson, Babin, & Black, 2010)

ในงานวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 120 คน เพื่อใช้ในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์ ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) จากนั้นเทียบสัดส่วนของประชากรในแต่ละชั้นปี (อาธง สุทธาศาสน์,

2527) โดยผู้วิจัยได้แบ่งจำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ 120 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยแบ่งตามสัดส่วน คือ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 135 คน สุ่มตามสัดส่วนได้ชั้นปีละ 60 คน

ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาปรับใช้ภายใต้กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การแปลผลข้อมูล

ในการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อหาค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของนักเรียนนายเรืออากาศ ใช้เกณฑ์ในการแปลผลข้อมูลด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยมีเกณฑ์การตัดสินค่าเฉลี่ยจากมาตรประมาณ 6 ระดับ ตามแนวทางของ Best & Kahn (1993) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 5.18 – 6.00 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในเกณฑ์สูงมาก

ค่าเฉลี่ย 4.34 – 5.17 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในเกณฑ์สูง

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.33 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูง

ค่าเฉลี่ย 2.68 – 3.50 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างต่ำ

ค่าเฉลี่ย 1.84 – 2.67 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.83 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

สอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามปลายปิดแบบเลือกตอบ ดังนี้

ตัวอย่าง แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

1. อายุ .....ปี

2. ชั้นปีที่กำลังศึกษา ☐ 1 ☐ 2

☐ สาขาวิศวกรรมอากาศยาน ☐ สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า

☐ สาขาวิศวกรรมโยธา ☐ สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ

☐ สาขาวิศวกรรมเครื่องกล ☐ สาขาคอมพิวเตอร์

☐ สาขาวัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน

3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปัจจุบัน

☐ น้อยกว่า 2.00 ☐ 2.00 – 2.50

☐ 2.51 – 3.00 ☐ 3.01 – 3.50

☐ 3.51 – 4.00

4. บุคคลที่นักเรียนปรับทุกข์เมื่อมีความกังวลใจ ในเรื่องการเรียน การฝึกปฏิบัติตามระเบียบวินัยทางทหาร หรือเรื่องอื่นๆ **เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ**

☐ อาจารย์ที่ปรึกษา/อาจารย์กองการศึกษา

☐ บิดา-มารดา-ผู้ปกครอง ☐ รุ่นพี่นายเรืออากาศ

☐ เพื่อน ☐ คู่รัก

☐ ญาติพี่น้อง ☐ นายทหารปกครอง

☐ จิตแพทย์/นักจิตวิทยา ☐ เก็บไว้คนเดียว

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

สร้างจากแนวคิดของ Roy (1999) และนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ โดยแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่“จริงที่สุด”ถึง “ไม่จริงเลย” มีจำนวน 20 ข้อ มีช่วงของคะแนนอยู่ระหว่าง 20 คะแนน ถึง 120 คะแนน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.333 ถึง 0.684 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่า ของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ 0.899 ถ้าตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 6 คะแนน จนถึง “ไม่จริงเลย” จะได้ 1 คะแนน และในข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน ซึ่งแสดงตัวอย่างของแบบวัด ดังนี้

ตาราง 1 ตัวอย่างคำถามพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (Adaptive Behavior)

ข้อ	ตัวอย่างคำถาม พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด					ไม่จริงเลย
		6	5	4	3	2	1
1	แม้ว่าจะฝึกศึกษาหนักเพียงใด ฉันก็ไม่ละเลยที่จะรักษาสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ						
2	เมื่อฉันได้รับคำพูดที่รุนแรงจากผู้อื่น ฉันตอบกลับไปด้วยคำพูดที่สุภาพและแสดงท่าทีที่เป็นมิตร						

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อ	ตัวอย่างคำถาม พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด					ไม่จริงเลย
		6	5	4	3	2	1
3	ฉันเรียนรู้ที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง ทั้งด้านวิชาการ วิชาทหาร และการกีฬา อย่างไม้ย่อท้อ						
4	ฉันจะปฏิบัติหน้าที่อย่างต่อเนื่องและทำตามเป้าหมายให้สำเร็จ เช่น การเข้าเวรรักษาการณ์ รอคอยได้เพื่อให้งานบรรลุเป้าหมาย เป็นต้น						

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

แบบวัดการรับรู้สถานการณ์ความเครียด นำมาจากแนวคิดของ Baker, McNeil & Siryk (1985) แบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 6 ระดับ โดยเลือกตอบได้เพียง 1 ระดับ ถ้าตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 1 คะแนน เนื่องจากเป็นการวัดการรับรู้ความรู้สึกในทางลบที่เกิดขึ้น จนถึง “ไม่จริงเลย” จะได้ 6 คะแนน ทั้งนี้ข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน จำนวน 18 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 18 - 108 คะแนน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.380 ถึง 0.749 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.913 ดังนี้

ตาราง 2 ตัวอย่างคำถามการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

ข้อ	ตัวอย่างคำถาม การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด					ไม่จริงเลย
		6	5	4	3	2	1
1	ในช่วงนี้ฉันมีความเครียดและความกังวล จนมีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ						
2	ฉันรู้สึกท้อแท้มาก เมื่อมีคนมาตำหนิฉัน						
3	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนส่วนใหญ่เฉยเมยกับความต้องการของฉันอยู่บ่อยครั้ง						
4	เมื่อมีความเห็นไม่ตรงกัน ฉันรู้สึกอึดอัดใจและเป็นฝ่ายยอมตามเพื่อน						

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการประเมินทางปัญญา

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการประเมินทางปัญญาจากการประเมินค่าของสถานการณ์ความเครียดที่นักเรียนประสบอยู่ ของ Roesch S.C. and Rowley A.A. (2005) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 6 ระดับ โดยเลือกตอบได้เพียง 1 ระดับ ถ้าตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 6 คะแนน จนถึง “ไม่จริงเลย” จะได้ 1 คะแนน และในข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน จำนวน 19 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 19 – 114 คะแนน ค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.504 ถึง 0.882 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่า ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.940 ดังนี้

ตาราง 3 ตัวอย่างคำถามการประเมินทางปัญญา

ข้อ	ตัวอย่างคำถาม การประเมินทางปัญญา	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด					ไม่จริงเลย
		6	5	4	3	2	1
1	ฉันมองปัญหาในแง่ดีเสมอ						
2	ฉันมองว่าไม่ควรจริงจังกับปัญหามากจนเกินไป เพราะจะทำให้งานไม่ก้าวหน้า						
3	จากประสบการณ์ในโรงเรียนที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น						
4	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา พยายามมองหาข้อดีจากสิ่งที่เกิดขึ้น						

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการและการวิจัยของ Corry และคณะ (2015) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตรประมาณค่า 6 ระดับ หากตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 6 คะแนน และลดระดับจนถึง “ไม่จริงเลย” ได้ 1 คะแนน ทั้งนี้ข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้เพียง 1 ระดับ จำนวน 17 ข้อคำถาม มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 17 - 102 คะแนนมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.307 ถึง 0.761 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่า ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.905 ดังนี้

ตาราง 4 ตัวอย่างคำถามการเผชิญปัญหา

ข้อ	ตัวอย่างคำถาม การเผชิญปัญหา	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด					ไม่จริงเลย
		6	5	4	3	2	1
1	เมื่อเจอปัญหาซับซ้อน ฉันวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และมุ่งมั่นแก้ไขปัญหาทีละขั้นตอน						
2	ฉันจัดระเบียบงาน และสามารถหาเวลาจัดการเอกสารให้เป็นระเบียบได้						
3	ฉันพยายามค้นหาคำตอบ เมื่อคะแนนสอบได้น้อยกว่าที่คิด						
4	เมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดมาขัดจังหวะ ฉันจะปรับแผนงานที่มุ่งหมายให้สำเร็จ						
5	ฉันจะศึกษาเอกสารการเรียนล่วงหน้าทุกครั้ง						

ตอนที่ 6 แบบสอบถามความหมายในชีวิต

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการศึกษาของ Steger, Frazier, Oishi & Kaler (2006) โดยเป็นแบบวัดมาตรประมาณค่า 6 ระดับ โดยเลือกตอบได้เพียง 1 ระดับ ถ้าตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 6 คะแนน และลดระดับจนถึง “ไม่จริงเลย” จะได้ 1 คะแนxzน ทั้งนี้ข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน จำนวน 19 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 19 – 114 คะแนน ภายหลังการหาคุณภาพของเครื่องมือ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.515 ถึง 0.797 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟ่า ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.944 ดังนี้

ตาราง 5 ตัวอย่างคำถามความหมายในชีวิต

ข้อ	ความหมายในชีวิต	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด					ไม่จริงเลย
		6	5	4	3	2	1
1	ฉันเตือนตนเองถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ามาเป็นนักเรียนทหาร						
2	ฉันมักค้นหาบางอย่างที่ทำให้การใช้ชีวิตของตนเองมีความสำคัญ						
3	ฉันกำลังลงมือทำบางอย่างเพื่อชีวิตของตนเอง						
4	ฉันมีความตั้งใจ ที่จะสำเร็จการศึกษา แม้ว่าอาจจะไม่ได้เป็นนักบินก็สามารถทำงานในสายวิทยาการอื่นที่ตนเองสนใจได้						

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่พัฒนามาจากแนวคิดและแบบวัดของนักวิชาการ ไปทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัด ดังนี้

ความเที่ยงตรง (Validity)

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดโดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้านพฤติกรรมศาสตร์ และความครอบคลุมตามนิยามปฏิบัติการ จากนั้นทำการปรับปรุงแก้ไขแบบวัดตามข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้แบบวัดมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยตัดหรือปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่า IOC (Index of item-Objective Congruence) ต่ำกว่า .50 (Rovinelli & Hambleton, 1977)

การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination)

วิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) พิจารณาตัดหรือปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item-Total Correlation) ตั้งแต่ .30 ขึ้นไป (Aiken, 2003) และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มาใช้เป็นข้อคำถามในการเก็บข้อมูลจริง

การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติและได้รับการปรับปรุงเนื้อหาให้วัดได้ตรงตามนิยามปฏิบัติการหรือวัตถุประสงค์ ทั้งนี้ใช้เกณฑ์พิจารณาค่าความเชื่อมั่นที่ 0.79 ขึ้น

ไป ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach, 1970) แสดงว่า แบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง มีดังต่อไปนี้

ตาราง 6 ผลของการหาคุณภาพของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	**จำนวนข้อ**	**ค่าดัชนี IOC**	**ค่าอำนาจจำแนก**	**ค่าความเชื่อมั่น** (Cronbach's Alpha coefficient)
พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	20	0.67 – 1.00	0.33 - 0.68	0.89
การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	18	0.67 - 1.00	0.38 - 0.75	0.91
การประเมินทางปัญญา	19	0.67 - 1.00	0.50 - 0.88	0.94
การเผชิญปัญหา	17	0.67 - 1.00	0.31 - 0.76	0.91
ความหมายในชีวิต	19	0.67 - 1.00	0.52 - 0.79	0.94

จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

ตาราง 7 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของกลุ่มตัวอย่างจริง

แบบสอบถาม	**จำนวนข้อ**	**ค่าอำนาจจำแนก**	**ค่าความเชื่อมั่น** (Cronbach's Alpha coefficient)
พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	20	0.40 - 0.62	0.90
การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	18	0.34 - 0.72	0.80
การประเมินทางปัญญา	19	0.37 - 0.63	0.80
การเผชิญปัญหา	17	0.32 -0.69	0.79
ความหมายในชีวิต	19	0.34 - 0.68	0.86

เมื่อนำแบบวัดมาเก็บรวบรวมกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 120 คน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.34-0.72

ตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอน ดังนี้

1. รวบรวมเอกสารเพื่อขอหนังสือรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งได้รับหมายเลขรับรอง SWUEC-G-270/66

2. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือในการขออนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยไปยังโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี

3. หากได้รับการอนุญาตในการเก็บข้อมูลจากชั้นปี 1-2 แล้วผู้วิจัยจะประสานไปยังหน่วยงาน เพื่อขอความอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการนำแบบวัดตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยไปยังกลุ่มตัวอย่าง โดยมีการชี้แจงข้อคำถามและวัตถุประสงค์ ให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ

5. ผู้วิจัยรวบรวมและตรวจสอบข้อมูลความถูกต้อง จากนั้นจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ตอนที่ 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและได้วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติเพื่อตอบคำถามวิจัย มีขั้นตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ได้แก่ การแจกแจงปกติ (Normal Distribution) ได้แก่ ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) เพื่อเตรียมและกลั่นกรองข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์แบบจำลองสมการเชิงโครงสร้าง 4 ประการ ได้แก่ 1) ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล (Distribution) 2) ตรวจสอบข้อมูลสูญหาย (Missing Data) 3) ตรวจสอบข้อมูลที่มีค่าผิดปกติและค่าสุดโต่ง (Outlier Data and Extreme Data) 4) ตรวจสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูง (Multicollinearity) ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient)

3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรปัจจัย โดยใช้วิธีวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) ด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรในแบบจำลองสมมติฐานการวิจัย โดยการหาขนาดอิทธิพลที่ปรากฏในความสัมพันธ์

โครงสร้างเชิงเส้นและทดสอบว่าโมเดลที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์หรือไม่ โดยการประมาณค่าด้วยวิธี Maximum Likelihood Estimates หรือ ML เพื่อวิเคราะห์เส้นทางตามสมมติฐานที่กำหนด (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542)

3.1. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล (Goodness of Fit Measures) เพื่อศึกษาภาพรวมของโมเดลสมมติฐานการวิจัยว่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ด้วยค่าระดับชั้นความอิสระ (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เป็นอัตราส่วนของผลต่างระหว่างฟังก์ชันความกลมกลืนจากโมเดลก่อนปรับและหลังปรับโมเดล กับฟังก์ชันความกลมกลืนก่อนปรับโมเดล โดยค่าดัชนี GFI และ AFGI ที่เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่า แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.2 ค่าสถิติไคว์-สแควร์ (Chi -Square Statistics) เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่าฟังก์ชั่นความสอดคล้องมีค่าเป็นศูนย์ ถ้าค่าสถิติไคว์สแควร์มีค่าต่ำมากหรือยิ่งมีค่าใกล้ศูนย์มาก หรือมีค่าน้อยกว่า 2 เท่าของค่าองศาอิสระแสดงว่า ข้อมูลโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าค่าไค-สแควร์มีค่าสูงมาก แสดงถึง ฟังก์ชั่นความกลมกลืนมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ โมเดลลิสเรลไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.3 ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เป็นค่าที่บอกถึงความไม่สอดคล้องของโมเดลที่สร้างขึ้นกับเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมของประชากรซึ่งค่า ที่น้อยกว่า 0.05 แสดงว่ามีความสอดคล้องกันสนิท (Close Fit) ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.05 ถึง 0.08 แสดงว่าโมเดลสอดคล้องในระดับดีพอสมควร และถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.08 ถึง 0.10 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องในระดับปานกลาง แต่อย่างไรก็ตามค่าที่ใช้ได้และถือว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ควรมีค่าไม่เกิน 0.08 (Kelloway, 2015)

4. การทดสอบค่าสถิติทดสอบที (t-test) โดยพิจารณาค่าพารามิเตอร์แต่ละเส้นว่าแตกต่างจากศูนย์หรือไม่ ค่าพารามิเตอร์จะมีค่าแตกต่างจากศูนย์ที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.05 เมื่อค่าสัมบูรณ์ของสถิติทดสอบที มากกว่า 1.96 ($|t|>1.96$) และค่าพารามิเตอร์จะมีค่าแตกต่างจากศูนย์ที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.01 เมื่อค่าสัมบูรณ์ของสถิติทดสอบทีมากกว่า 2.58 ($|t|>2.58$)

5. พิจารณาขนาดและทิศทางของพารามิเตอร์แต่ละเส้น การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานมีค่าไม่เกิน 1 การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อม มีค่าไม่เกิน 1 เป็นต้น (พูลพงศ์ สุขสว่าง, 2556)

บทที่ 4
การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึก โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1-2 โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาเส้นทางความสัมพันธ์ทางตรงและทางอ้อมระหว่าง การรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต ของนักเรียนนายเรืออากาศ สอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 5 สรุปผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัยลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลผลดังนี้

n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
Min	หมายถึง	ค่าต่ำสุด
Max	หมายถึง	ค่าสูงสุด

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)

Sk	หมายถึง	ค่าความเบ้ (Skewness)
Ku	หมายถึง	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
SE	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
TE	หมายถึง	อิทธิพลรวม
IE	หมายถึง	อิทธิพลทางอ้อม
DE	หมายถึง	อิทธิพลทางตรง

χ^2	หมายถึง	ค่าสถิติไค-สแควร์
p	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ
df	หมายถึง	องศาอิสระ
RMSEA	หมายถึง	ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์
CFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ
GFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเชิงปริมาณของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมที่อธิบายได้ด้วยโมเดล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1-2 ของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ปีการศึกษา 2566 จำนวน 120 คน ที่ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะ ดังนี้

ตาราง 8 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(n = 120)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
1. อายุ 18-20 ปี	103	85.8
อายุ 21-23 ปี	17	14.2
อายุเฉลี่ย 19 ปี (Mean = 19.53 ปี Mode = 19 ปี)		
2. นักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1	60	50.0
นักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 2	60	50.0
สาขาวิศวกรรมอากาศยาน	9	7.5
สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า	10	8.3
สาขาวิศววกรรมอุตสาหการ	8	6.7
สาขาวิศวกรรมโยธา	8	6.7
สาขาวิศวกรรมเครื่องกล	9	7.5
สาขา คอมพิวเตอร์	10	8.3
สาขาวัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน	7	5.0

ตาราง 8 (ต่อ)

(n = 120)

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปัจจุบัน น้อยกว่า 2.00	0	0
เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) 2.01 - 2.50	17	14.2
เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) 2.51 - 3.00	29	24.2
เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) 3.01 - 3.50	43	35.8
เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) 3.51 - 4.00	31	25.8
4. บุคคลที่นักเรียนปรับทุกข์เมื่อมีความกังวลใจในเรื่องการเรียน การฝึกปฏิบัติตามระเบียบวินัยทางทหาร หรือเรื่องอื่นๆ **เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ**		
อาจารย์ที่ปรึกษา-อาจารย์ กกศ.	12	10.0
บิดา-มารดา-ผู้ปกครอง	74	61.7
รุ่นพี่ นนอ.	38	31.7
เพื่อน	109	90.8
คู่รัก	59	40.8
ญาติพี่น้อง	19	15.8
นายทหารปกครอง	0	0
จิตแพทย์-นักจิตวิทยา	2	1.7
เก็บไว้คนเดียว	23	19.2

จากตาราง 8 พบว่า นักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี จำนวน 103 คน (คิดเป็นร้อยละ 85.8) และอายุระหว่าง 21-23 ปี จำนวน 17 คน (คิดเป็นร้อยละ 14.2) โดยอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 19 ปี

ด้านระดับชั้นที่ศึกษา พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 และในส่วนของนักเรียนชั้นปีที่ 2 จำนวน 60 คน สาขาสาขาวิศวกรรมอากาศยาน 9 (คิดเป็นร้อยละ 7.5) สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า 10 (คิดเป็นร้อยละ 8.3) สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ 8 (คิดเป็นร้อยละ 6.7) สาขาวิศวกรรมโยธา 8 (คิดเป็นร้อยละ 6.7) สาขาวิศวกรรมเครื่องกล 9 (คิดเป็นร้อยละ 7.5) สาขา คอมพิวเตอร์ 10 (คิดเป็นร้อยละ 8.3) สาขาวัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน 7 (คิดเป็นร้อยละ 5.0)

ด้านเกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปัจจุบัน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มี GPA อยู่ระหว่าง 3.01 – 3.50 จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 GPA 3.51-4.00 จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ

25.8 GPA 2.51 – 3.00 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 และ GPA 2.00 – 2.50 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2

ทั้งนี้บุคคลที่นักเรียนมักขอคำปรึกษาเมื่อมีความกังวลใจ พบว่าจากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 120 คน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะพูดคุยกับเพื่อน จำนวน 109 คน (คิดเป็น ร้อยละ 90.8) รองลงมา คือ บิดา-มารดา-และผู้ปกครอง จำนวน 74 คน (คิดเป็นร้อยละ 61.7) คู่รัก จำนวน 59 คน (คิดเป็นร้อยละ 40.8) รุ่นพี่ นนอ.จำนวน 38 คน (คิดเป็นร้อยละ 31.7) ญาติพี่น้อง จำนวน 19 คน (คิดเป็นร้อยละ 15.8) เก็บไว้คนเดียว จำนวน 23 คน (คิดเป็นร้อยละ 19.2) พบจิตแพทย์/นักจิตวิทยา จำนวน 2 คน (คิดเป็นร้อยละ 1.7) และนายทหารปกครอง (ร้อยละ 0)

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

2.1 การตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร

ผลการศึกษาสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา โดยการคำนวณค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าความบ้ (Skewness) ค่าความโด่ง (Kurtosis) ซึ่ง กัลยา วานิชย์บัญชา (2557) กล่าวว่า ค่าความเบ้ (Skewness) มีค่าไม่เกิน + 3 และค่าความโด่ง (Kurtosis) มีค่าไม่เกิน + 10 และค่า P-value จากการทดสอบ Kolmogorov-Smirnov test of Normality มีค่ามากกว่า 0.05 และ 0.01 จึงถือว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ ซึ่งผลการวิเคราะห์ ดังแสดงในตาราง 9

ตาราง 9 แสดงการตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร

ตัวแปร	Min	Max	M	SD	Sk	Ku	p-value of χ^2	การแปลความหมาย
การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	1.33	5.17	3.09	0.79	-0.001	0.115	0.993	ค่อนข้างต่ำ
การประเมินทางปัญญา	3.21	6.00	4.66	0.55	-0.003	0.114	0.993	สูง
การเผชิญปัญหา	2.47	5.65	4.59	0.55	-0.003	0.106	0.994	สูง
ความหมายในชีวิต	3.47	6.00	5.15	0.54	-0.113	-0.12	0.987	สูง
พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	2.10	5.80	4.79	0.68	-0.050	0.030	0.998	สูง

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณาค่าสถิติ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะ ดังนี้ ตัวแปรการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และมีค่าความเบ้เป็นลบ เท่ากับ 0.001 และความโด่งเท่ากับ 0.115 และเมื่อพิจารณาผลจากการทดสอบทางสถิติ พบว่า p-value ของไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.993 (normal distribution มีค่า p-value >0.05) แสดงว่าการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตัวแปรการประเมินทางปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.66 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับสูง และมีค่าความเบ้เป็นลบ เท่ากับ 0.003 และค่าความโด่ง เท่ากับ 0.114 เมื่อพิจารณาผลจากการทดสอบทางสถิติ พบว่า p-value ของไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.993 แสดงว่าการประเมินทางปัญญา มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตัวแปรการเผชิญปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.41 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับสูง และมีค่าความเบ้ทางลบเท่ากับ 0.003 และค่าความโด่งเท่ากับ 0.106 เมื่อพิจารณาผลจากการทดสอบทางสถิติ พบว่า p-value ของไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.994 แสดงว่าการเผชิญปัญหามีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตัวแปรความหมายในชีวิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.15 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับสูง และมีค่าความเบ้เป็นลบเท่ากับ 0.113 และค่าความโด่งเป็นลบเท่ากับ 0.120 เมื่อพิจารณาผลจากการทดสอบทางสถิติ พบว่า p-value ของไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.987 แสดงว่าความหมายในชีวิตมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

ตัวแปรพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.79 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับสูง มีค่าความเบ้เป็นลบเท่ากับ 0.050 และค่าความโด่งเท่ากับ 0.030 เมื่อพิจารณาผลจากการทดสอบทางสถิติ พบว่า p-value ของไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.998 แสดงว่าพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

2.2 การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผลจากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยแต่ละด้านกับพฤติกรรมการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร (correlation coefficient)

ตัวแปร	การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	การประเมินทางปัญญา	การเผชิญปัญหา	ความหมายในชีวิต
การเผชิญปัญหา	-0.373**	0.662**	1	1
ความหมายในชีวิต	-0.549**	0.700**	0.661**	1
พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	-.550**	.673**	0.747**	0.738*

หมายเหตุ: *p< .05 ** p<.01

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนนายเรืออากาศมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร มีค่าเท่ากับ -0.550 ถึง 0.738 (p< 0.01) โดยตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่สุด คือ การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.747 แสดงว่าไม่มีความสัมพันธ์กันของตัวแปรอิสระในแบบจำลอง (Multicollinearity) ตามที่ Kline (2005) กล่าวว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรควรมีค่าไม่เกิน 0.85

ตอนที่ 3 ผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย

3.1 การตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์

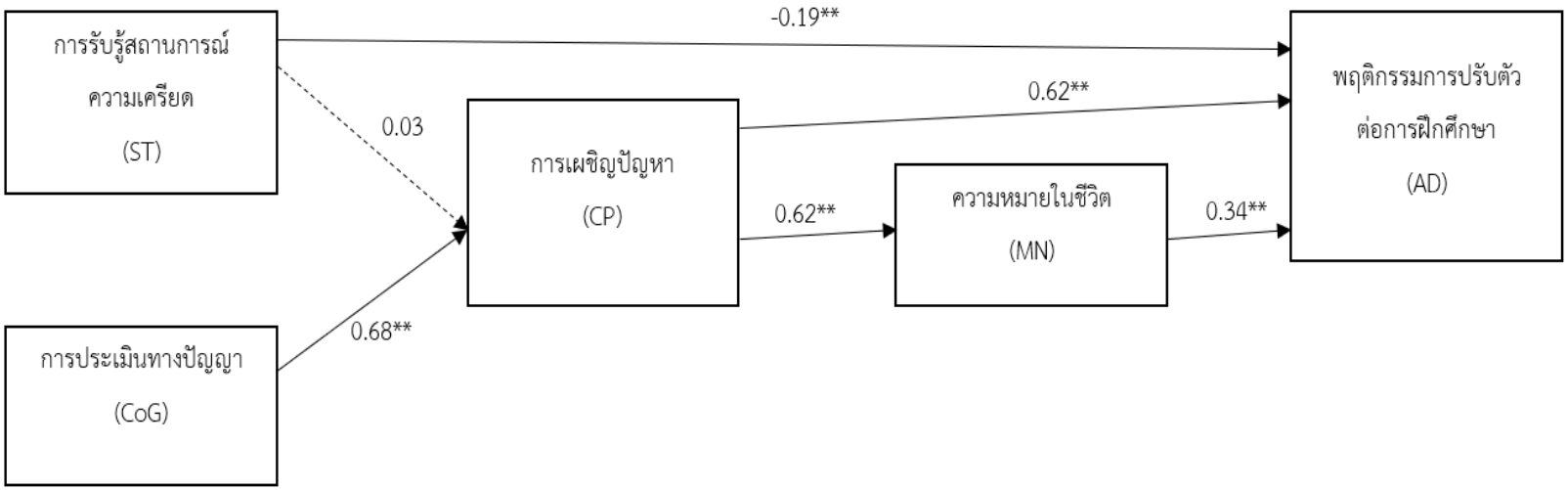
ผลการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลที่สร้างขึ้น ด้วยการวิเคราะห์เส้นทาง ดังตาราง 11

ตาราง 11 ค่าดัชนีและค่าสถิติตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ก่อนปรับโมเดล)

ดัชนีความกลมกลืน แบบสมบูรณ์	เกณฑ์พิจารณา ยอมรับได้	เกณฑ์พิจารณา ดี-ดีมาก	ก่อนปรับโมเดล	ผลการพิจารณา
χ^2 -test	p>0.05		χ^2- test = 36.58 df = 3	–
p-value	p-value มากกว่า .05		p-value = 0.000	ไม่ผ่าน
RMSEA	น้อยกว่า .08	น้อยกว่า .06	0.309	ไม่ผ่าน
SRMR	น้อยกว่า .05	น้อยกว่า .08	0.12	ไม่ผ่าน
GFI	มากกว่า .90	มากกว่า .95	0.89	ผ่าน
CFI	มากกว่า .90	มากกว่า .95	0.91	ผ่าน
NNFI	มากกว่า .90	มากกว่า .95	0.70	ไม่ผ่าน
χ^2 /df	ไม่เกิน 5	ไม่เกิน 2-3	12.19	ไม่ผ่าน

จากตาราง 11 แสดงผลการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์พบว่า ค่าสถิติไค-สแคว์ มีค่าเท่ากับ 36.58 (p= 0.000) ซึ่งแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ค่า χ^2 /df =12.19 ค่า มีค่าเกินกว่า 5 แสดงถึงการสอดคล้องกลมกลืน ไม่ดี (Diamantopoulos & Siguaw, 2000:85) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 0.89 (เกณฑ์ > 0.90) พิจารณาร่วมกับดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ CFI เท่ากับ 0.91 (เกณฑ์ > 0.90) ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.309 (เกณฑ์ < 0.05) แสดงถึง โมเดลยังไม่สอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และค่าดัชนีรากกำลังสองของค่าเฉลี่ยส่วนที่เหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.12 (เกณฑ์ < 0.08)

จึงสรุปได้ว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาไม่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รายละเอียดดังภาพประกอบ 11



Chi-square = 36.58, df=3, P-value = 0.00000, RMSEA = 0.309

---> แสดงเส้นทางอิทธิพลที่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพประกอบ 11 เส้นทางอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของรูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐาน

ทั้งนี้จึงทำการปรับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ให้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 12 รายละเอียดดังนี้

1) การเพิ่มเส้นทางอิทธิพลการประเมินทางปัญญาที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิต เนื่องจากการที่นักเรียนนายเรืออากาศมีการประเมินทางปัญญา ส่งผลถึงการรับรู้ว่าตนเองสามารถเข้าใจแง่มุมต่างๆของชีวิต ทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต จากการทบทวนเอกสารเพิ่มเติม Pyszczynski & Taylor (2016) พบว่า การที่บุคคลไม่สามารถเข้าใจสภาพแวดล้อมของตนเองจะทำให้เกิดความทุกข์ทรมานใจอย่างมาก และการพยายามทำความเข้าใจบาดแผลทางจิตใจอาจเพิ่มความเครียด (Silver et al., 1983) ในทางกลับกัน การทำความเข้าใจกับบาดแผลทางจิตใจสัมพันธ์กับการฟื้นตัวทางจิตใจที่มากขึ้นหลังบาดแผลทางจิตใจ (Davis et al., 1998 และ Park, 2010) ดังนั้น แม้ว่าการที่นักเรียนนายเรืออากาศมีการประเมินทางปัญญา อาจส่งผลได้ ทั้งเชิงบวกและเชิงลบ เช่น ความรู้สึกกลัว ความเครียด และวิตกกังวล ส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิตที่ลดลงได้ และผลกระทบในเชิงบวก คือ ทำให้ความหมายในชีวิตมากขึ้น แม้ว่าจะมีเหตุการณ์หรือความรู้สึกเชิงลบก็ตาม (Laura and Joshua, 2021)

2) การเพิ่มเส้นการรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิต เนื่องจากการรับรู้สถานการณ์ความเครียดในระดับสูงส่งผลให้บุคคลพยายามควบคุมความเป็นอยู่ของตนเองและในขณะเดียวกันทำให้มีการรับรู้จุดมุ่งหมายในชีวิต (Ryff & Keyes, 1995 cite in (B. D. Ostafin and Proulx, 2022) และงานวิจัยของ Tatjana and Henning (2020) กล่าวว่า การที่บุคคลมีความทุกข์ เครียด นั้นเนื่องจากบุคคลมีความพยายามในการเอาชีวิตรอด ส่งผลให้มีการแสวงหาความหมายในชีวิต โดยการตั้งคำถามและการพยายามต่อสู้เพื่อตนเองเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตน

ตาราง 12 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (หลังปรับโมเดล)

กลุ่มดัชนีความกลมกลืน	เกณฑ์พิจารณา		หลังปรับแบบจำลอง	ผลการพิจารณา
	ยอมรับได้	ดี-ดีมาก		
χ^2 -test	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ		χ^2 = 1.18 df = 1	-
p-value	p-value มากกว่า .05		p-value = 0.278	ผ่าน
RMSEA	น้อยกว่า .08	0.039	0.039	ผ่าน
SRMR	น้อยกว่า .05	0.0089	0.0089	ผ่าน

ตาราง 12 (ต่อ)

กลุ่มดัชนีความกลมกลืน	เกณฑ์พิจารณา		หลังปรับแบบจำลอง	ผลการพิจารณา
	ยอมรับได้	ดี-ดีมาก		
GFI	มากกว่า .90	1.00	1.00	ผ่าน
CFI	มากกว่า .90	1.00	1.00	ผ่าน
NNFI	มากกว่า .90	1.00	1.00	ผ่าน
χ^2 /df	ไม่เกิน 5	1.18	1.18	ผ่าน

จากตาราง 12 แสดงรูปแบบโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุตามสมมติฐานใหม่จนโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติไค-สแคว์ ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (χ^2=1.18,df=1,χ^2/df =1.18, p=0.278) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.039 และค่าดัชนีรากกำลังสองของค่าเฉลี่ยส่วนที่เหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.0089 จึงสรุปได้ว่าแบบจำลองเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามสมมติฐานใหม่

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล								
	การเผชิญปัญหา (CP)			ความหมายในชีวิต (MN)			พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (AD)		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	0.03	-	0.03	-0.13**	0.01	-0.12**	-0.19**	-0.02	-0.21**

ตาราง 13 (ต่อ)

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล								
	การเผชิญปัญหา (CP)			ความหมายในชีวิต (MN)			พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (AD)		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
การประเมินทางปัญญา	0.68**	-	0.68**	0.40**	0.20**	0.60**	-	0.62**	0.62**
การเผชิญปัญหา	-	-	-	0.29**	-	0.29**	0.62**	0.10**	0.72**
ความหมายในชีวิต	-	-	-	-	-	-	0.34**	-	0.34**
R^2		0.421			0.570			0.670	

หมายเหตุ: * คือ p<.05, ** คือ p < .01

จากตาราง 13 อิทธิพลของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา สามารถอธิบายได้ ดังนี้

อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา

ตัวแปรด้านการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ส่งอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.03 (p>0.05) การประเมินทางปัญญา ส่งอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.68 (p<0.01) ซึ่งตัวแปรทั้งหมดร่วมกันอธิบายการเผชิญปัญหา ได้ร้อยละ 42

อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิต

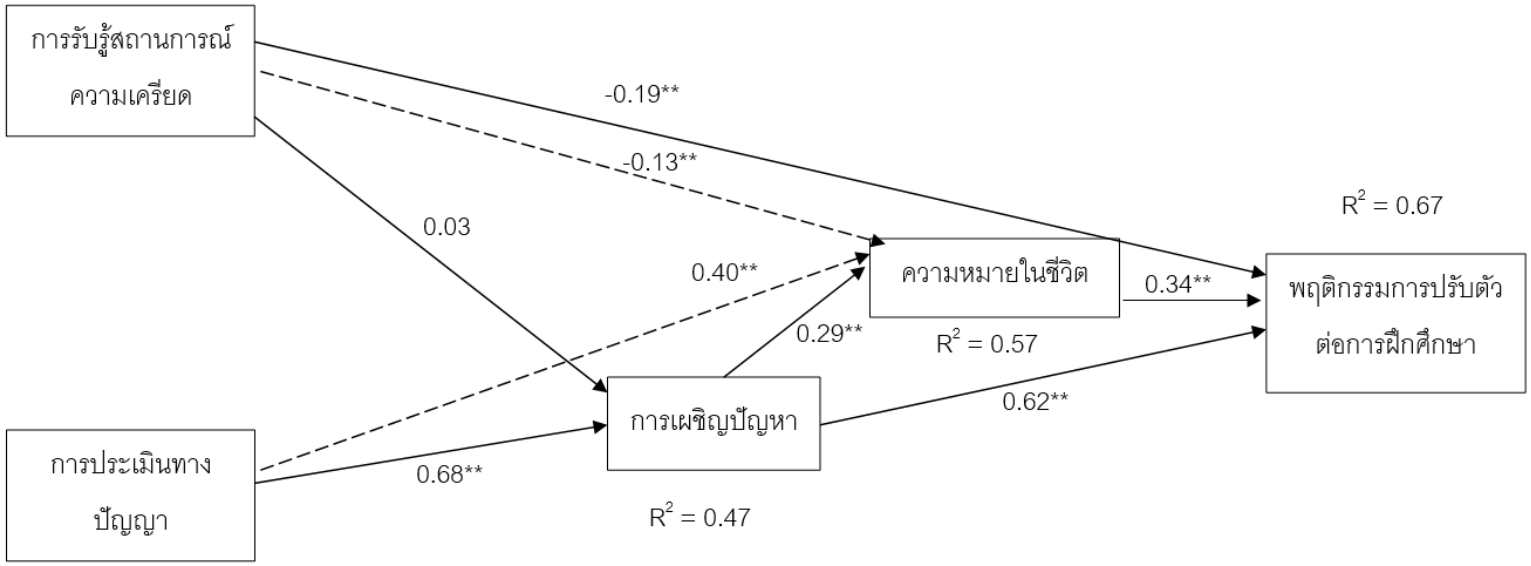
ตัวแปรด้านการรับรู้สถานการณ์ความเครียด มีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -0.13 (p<0.01) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต โดยค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.01(p>0.05) ส่งผลให้มีค่าอิทธิพลรวม (Total Effect) ของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ที่มีต่อความหมายในชีวิต เท่ากับ - 0.12 (p<0.01) การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.40 (p<0.01) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.20(p< 0.01) ส่งผลให้มีค่าอิทธิพลรวม (Total Effect) ของการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อความหมายในชีวิต เท่ากับ 0.60 (p< 0.01) การเผชิญปัญหา ส่งอิทธิพลทางตรงต่อ

ความหมายในชีวิต มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรง เท่ากับ 0.29 ($p<0.01$) ซึ่งตัวแปรร่วมกันอธิบายร้อยละ 57

อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตัวแปรการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ส่งอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -0.19 ($p<0.01$) ทั้งมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ - 0.02,$p> 0.05$) และมีค่าอิทธิพลรวม (Total Effect) เท่ากับ - 0.21 ($p<0.01$) ตัวแปรการเผชิญปัญหา ส่งอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเท่ากับ 0.62 การเผชิญปัญหา ส่งอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.10 ($p<0.01$) ค่าอิทธิพลรวม (Total Effect) ของการเผชิญปัญหาต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา เท่ากับ 0.72

ความหมายในชีวิต มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.34 ($p<0.01$) ซึ่งตัวแปรทั้งหมดร่วมกันอธิบายพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาร้อยละ 67 ดังแสดงในภาพประกอบ 12



ภาพประกอบ 12 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

หมายเหตุ *p<.05, ** p<.01

-----> แสดงเส้นทางอิทธิพลที่เพิ่มหลังจากปรับโมเดลสมมติฐาน

ตอนที่ 5 สรุปตามสมมติฐานการวิจัย

จากอิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผลทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังภาพประกอบ 12 และตาราง 14 สามารถสรุปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาในนักเรียนนายเรืออากาศ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนี้

อิทธิพลของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

1) การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาและพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียด มีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.03 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (-0.19) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังนั้นจึงเป็นไปตามมติฐานเพียงบางส่วน

นอกจากนั้นจากการปรับโมเดลโดยเพิ่มเส้นทางอิทธิพลโดยตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -0.131

2) การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียด มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ -0.02 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน นอกจากนั้นจากการปรับแบบจำลองใหม่ จึงพบว่าการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.01 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงปฏิเสธสมมติฐาน

อิทธิพลของการประเมินทางปัญญา

1) การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.68 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังนั้นจึงเป็นไปตามมติฐาน

จากการปรับโมเดลโดยเพิ่มเส้นทางอิทธิพลโดยตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.40 จึงเกิดสมมติฐานใหม่

2) การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผ่านการเผชิญปัญหา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.20 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.62 ผ่านการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

อิทธิพลของการเผชิญปัญหา

1) การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยความหมายในชีวิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.29 และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.62 จึงยอมรับสมมติฐาน

2) การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.10 อย่างมีนียสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐาน

อิทธิพลของความหมายในชีวิต

1) ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.34 จึงยอมรับสมมติฐาน

บทที่ 5
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต ใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศ ใช้การวิเคราะห์ทางสถิติด้วยการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Path analysis) โดยโปรแกรม LISREL ซึ่งเป็นการทดสอบแบบจำลองที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยทำการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม (Covariance Matrix) ที่ถูกสร้างขึ้นจากตัวแปรสังเกต 5 ตัวแปร (Observe variable) ได้ผลสรุปของการศึกษา ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามได้สมบูรณ์ จำนวน 120 คน โดยนักเรียน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี จำนวน 103 คน (คิดเป็นร้อยละ 85.8) นักเรียนส่วนใหญ่มี GPA อยู่ระหว่าง 3.01 – 3.50 ขึ้นไปจำนวน 74 คน (คิดเป็นร้อยละ 61.6) แสดงถึงนักเรียนนายเรืออากาศส่วนใหญ่มีความคาดหวังต่อผลสำเร็จทางการศึกษา โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมการเรียนแตกต่างกันไป สัมพันธ์กับการประเมินการรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่พบว่าอยู่ในระดับต่ำ (Lin & Chen, 2010)

จากการสำรวจด้านบุคคลที่นักเรียนมักขอคำปรึกษาเมื่อมีความกังวลใจ พบว่าจากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 120 คน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะพูดคุยกับเพื่อน จำนวน 109 คน (คิดเป็น ร้อยละ 90.8) รองลงมา คือ บิดา-มารดา-และผู้ปกครอง จำนวน 74 คน (คิดเป็นร้อยละ 61.7) คู่รัก จำนวน 49 คน (คิดเป็นร้อยละ 40.8) รุ่นพี่ นนอ.จำนวน 38 คน (คิดเป็นร้อยละ 31.7) ญาติพี่น้อง จำนวน 19 คน (คิดเป็นร้อยละ 15.8) เก็บไว้คนเดียว จำนวน 23 คน (คิดเป็นร้อยละ 19.2) พบจิตแพทย์/นักจิตวิทยา จำนวน 2 คน (คิดเป็นร้อยละ 1.7) และนายทหารปกครอง จำนวน 0 คน (คิดเป็นร้อยละ 0)

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

การแจกแจงของตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 5 ตัวแปร พบว่า มีค่าความเบ้ (SK) อยู่ระหว่าง -0.113 ถึง -0.001 มีการแจกแจงของข้อมูลในลักษณะค่อนข้างสมมาตรและค่าความโด่ง (KU)

อยู่ระหว่าง -0.120 ถึง 0.115 จากลักษณะการแจกแจงข้อมูลที่ได้จากการวัดตัวแปร พบว่า ตัวแปรทุกตัวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงถือว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ และผลการตรวจสอบตัวแปรที่ต้องไม่มีปัญหาภาวะความสัมพันธ์กันสูง Kline (2005) กล่าวว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรควรมีค่าไม่เกิน 0.85 ผลจากการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พบว่าอยู่ระหว่าง -0.550 ถึง 0.738 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

จากการวิเคราะห์แบบจำลองโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเส้น โดยการตรวจสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงระหว่างตัวแปรในแบบจำลองที่ถูกสร้างขึ้นจากแนวคิดและทฤษฎี โดยพิจารณาดัชนีความกลมกลืนต่างๆ (Model fit Indexes) แล้วจึงพิจารณาขนาดของเส้นอิทธิพล (Path Coefficients) ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบจำลองที่สร้างขึ้นมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์หลังจากที่ทำการปรับแก้โดยเพิ่มเส้นทางอิทธิพลบางเส้นเข้าไป โดยมีดัชนีความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ถึงดี ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 “แบบจำลองสมมติฐานความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (χ^2=1.18,df=1,χ^2/df =1.18, p=0.2776, RMSEA = 0.039)” โดยการทดสอบเส้นทางอิทธิพลตามสมมติฐานย่อย สรุปดังตาราง 14

ตาราง 14 สรุปการวิเคราะห์และผลการทดสอบสมมติฐานหลังปรับโมเดล

สรุปผล	ผลการทดสอบสมมติฐาน
อิทธิพลของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด	
$H1_{DE}$: การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อ การเผชิญปัญหา (0.03) และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (-0.19**)	เป็นไปตามสมมติฐานบางส่วน
จากการปรับแบบจำลองโดยเพิ่มเส้นอิทธิพลโดยตรงต่อความหมายในชีวิต (-013**)	เป็นไปตามสมมติฐาน
$H1_{IE}$: การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต (0.01) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (-0.02)	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

ตาราง 14 (ต่อ)

สรุปผล	ผลการทดสอบสมมติฐาน
อิทธิพลของการประเมินทางปัญญา	
H_{2DE}: การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา (0.68**) นอกจากนั้นจากการปรับแบบจำลองโดยเพิ่มเส้นทางอิทธิพลโดยตรงต่อความหมายในชีวิต (0.40**)	เป็นไปตามสมมติฐาน
H_{2IE}: การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต (0.20**) และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (0.62**) ผ่านการเผชิญปัญหา	เป็นไปตามสมมติฐาน
อิทธิพลของการเผชิญปัญหา	
H_{3DE}: การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต (0.29**) และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (0.62**)	เป็นไปตามสมมติฐาน
H_{3IE}: การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (0.10**)	เป็นไปตามสมมติฐาน
อิทธิพลของความหมายในชีวิต	
H_{4DE}: ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (0.34**)	เป็นไปตามสมมติฐาน

เหตุ **p<0.01 และตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐาน

ตอนที่ 3 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของตัวแปร

อิทธิพลของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด พบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -0.19 ในขณะที่การรับรู้สถานการณ์ความเครียด ไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมติฐานเพียงบางส่วน

หลังจากปรับแบบจำลองพบว่าการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ -0.131 ทั้งนี้การรับรู้สถานการณ์ความเครียดไม่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.01 และไม่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ -0.02 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน

อิทธิพลของการประเมินทางปัญญา พบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.68 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐาน

หลังจากปรับแบบจำลองพบว่าการประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.40 สำหรับอิทธิพลทางอ้อมพบว่าการประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.20 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

อิทธิพลของการเผชิญปัญหา พบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.29 และพบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.62 จึงยอมรับสมมติฐาน สำหรับอิทธิพลทางอ้อมการเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.10 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

อิทธิพลของความหมายในชีวิต พบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.34 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

สำหรับการทดสอบความกลมกลืนของแบบจำลอง พบว่า มีค่าดัชนีความกลมกลืนกับหลักฐานเชิงประจักษ์อยู่ในระดับต่ำ ทั้งนี้การปรับแบบจำลองโดยการเพิ่มเส้นทางอิทธิพลให้การพิจารณาจากค่าดัชนีการปรับโมเดลและคำนึงถึงความเป็นไปได้ทำให้ค่าดัชนีความกลมกลืนมีความสอดคล้องในระดับดีมาก สรุปได้ดังนี้

จากการวิจัยปัจจัยแบบจำลองที่ปรับแก้ไข ร่วมกันทำนายตัวแปรการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต ได้ร้อยละ 42.1 และ 57.0 ตามลำดับ ดังนั้น การเผชิญปัญหา สามารถนำมาร่วมทำนายความหมายในชีวิต และตัวแปรทั้งหมดทำนายพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาได้ร้อยละ 67.0 แสดงให้เห็นว่าเป็นตัวแปรหนึ่งที่ร่วมมีผลต่อการเผชิญปัญหาของบุคคล เนื่องจากการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรสื่อกลางที่ช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของบุคคลเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก ช่วยให้บุคคลเกิดการยอมรับ รวมทั้งมีแนวโน้มต่อการเผชิญปัญหาแบบ

หลีกหนีที่ต่ำ (Halama, 2009) ช่วยลดการคิดหมกมุ่นในทางลบของบุคคล B. D. Ostafin, & Proulx, T. (2022)} ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจและการรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่า สามารถปรับตัวในการเรียนและประสบความสำเร็จในการเรียนได้ (García-Alandete, 2015; Gold and Friedman, 2000)

เมื่อพิจารณาค่าความแปรปรวนที่ถูกอธิบายในตัวแปรพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ทั้งในการเผชิญปัญหาและการมีความหมายในชีวิต ในครั้งนี้มีค่าเท่ากับร้อยละ 67 ซึ่งใกล้เคียงกับผลการวิจัยที่ผ่านมาของ Nickerson Carol (2007) พบว่าสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียน อยู่ระหว่างร้อยละ 26.30 ถึง 65 (จุฬาพร, 2562; นิลญา อาภรณ์กุล และศิริลักษณ์ ศุภปีติพร, 2017; วารุณี แจ่มกระจาย, 2540; สุภาพร นนธิ, 2547) สอดคล้องกับค่าความแปรปรวนที่ถูกอธิบาย (R- square) ในทางการวิจัยด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งค่าที่ยอมรับได้อยู่ระหว่าง 0.3 ถึง 0.4 และอยู่ในเกณฑ์ดีหากมากกว่า 0.5 ขึ้นไป แสดงให้เห็นว่าแบบจำลองพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษานี้สามารถนำมาใช้ในการอธิบายพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ ซึ่งมีความแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรมได้

อิทธิพลปัจจัยเชิงสาเหตุต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางอิทธิพลพบว่าเส้นทางที่มีนัยสำคัญทางสถิติมีทั้งหมด 5 เส้น จากทั้งหมด 8 เส้นทาง โดยแต่ละตัวแปรมีอิทธิพลต่อตัวแปรในแบบจำลองดังภาพประกอบ 12 รายละเอียดการอภิปรายผลเรียงตามสมมติฐานงานวิจัยต่อไปนี้

การรับรู้สถานการณ์ความเครียด การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีแนวโน้มที่จะมีผลแปรผกผันต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (B =-0.186, t=-3.43) กล่าวคือ นักเรียนนายเรืออากาศที่มีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดต่ำมีอิทธิพลให้พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ดังนั้นการมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่สูง จึงอาจมีแนวโน้มง่ายที่จะกระทบกับการใช้ชีวิตส่วนตัวและการอยู่ในรั้วโรงเรียน มีความยากลำบากในฝึกศึกษาและการใช้ชีวิตส่วนตัว (Work-life balance) ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองลดลง สอดคล้องกับสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (2012) กล่าวว่า พบว่า บุคคลที่ไม่เคยเผชิญสถานการณ์ความเครียด กังวล เศร้า มาก่อนจะทำให้ไม่สามารถเผชิญปัญหาให้ผ่านไปด้วยดีได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อให้บุคคลที่ก้าวผ่านปัญหาในอดีตและมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จึงพบว่านักเรียนนายเรืออากาศมีความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ ส่งผลให้มีพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาที่สูง ทั้งนี้แนวคิดทฤษฎีความเครียด Grillham and Seligman

(1999) พบว่าการก่อตัวของความเครียดช่วยให้บุคคลมีการโต้ตอบสถานการณ์ท้าทายได้ดีและช่วยสร้างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในตัวบุคคลด้วย และบุคคลที่มีพฤติกรรมการปรับตัวที่สูง จะช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ในการพัฒนาตนเอง

การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (B = -0.13, t= -2.52) ผลจากการวิจัยนี้พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงของเส้นทางจากการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีแนวโน้มที่จะมีอิทธิพลแปรผกผันต่อความหมายในชีวิต กล่าวคือ การที่นักเรียนนายเรืออากาศมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของตนเองต่ำ จะส่งผลให้มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูง เนื่องจากมีความพึงพอใจที่ได้เข้ารับการฝึกศึกษา ความสามารถในการทำกิจกรรมและอยู่ร่วมกับสังคมเพื่อน มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความเชื่อมั่นและตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และมีความพึงพอใจต่อกระบวนการสอนและบรรยากาศของการฝึกศึกษาภายในรั้วโรงเรียน ตามทฤษฎีพัฒนาการความเป็นตัวตนวัยรุ่น ของ Carl Roger (1995) กล่าวว่า บุคคลมีความคาดหวังที่จะได้รับผลทางบวกหลังจากบรรลุเป้าหมายของการฝึกฝนหรือพยายามไปแล้ว เนื่องจากความต้องการการยอมรับในตนเอง ตลอดจนการยอมรับจากผู้อื่น โดยความเครียดอาจจะเป็นปัจจัยหลักที่ควบคุมไม่ได้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว นักเรียนจะมุ่งมั่นไปที่การประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายของการฝึกนั่นเอง จึงทำให้ตระหนักได้ว่า การที่บุคคลมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ในระดับต่ำ จะมีการแสวงหาความหมายในชีวิตและตั้งเป้าหมายเพื่อพยายามต่อสู้ให้ตนเองประสบความสำเร็จและหลุดพ้นจากความเครียดนั้น สอดคล้องกับ Ryff & Keyes, 1995 cite in (Ostafin 2022) Tatjana and Henning (2020) และการที่บุคคลมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดแตกต่างกันเพราะการผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก ชีวิตด้านต่างๆ หรือชีวิตในภาพรวม โดยเป็นความหมายในระดับตัวตนของแต่ละคน (ปองกมล สุรัตน์, 2561)

การรับรู้สถานการณ์ความเครียด มีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา (B = 0.03, t=0.53) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เช่นเดียวกับงานวิจัยของเบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) กล่าวว่า ความเครียดและการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับการยอมรับและปรับตัวในนักเรียนพยาบาลแต่ละคน และการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลขึ้นอยู่กับต้นทุนทางจิตใจ ที่บุคคลจะนำมาใช้จัดการปัญหาที่เกิดขึ้น (Iruloh & Ukaegbu, 2017) ทั้งนี้จากการเก็บข้อมูลพบว่านักเรียนนายเรืออากาศมีการรับรู้ความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ สอดคล้องกับแนวคิดของกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เกิดในช่วงปี พ.ศ.2541 – 2565 หรือ

กลุ่มคนยุคเจเนอเรชั่นแซท (ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และโอปอล์ สุวรรณเมฆ, 2563) กล่าวว่า กลุ่มเจเนอเรชั่นแซท มีแนวคิดว่าความสำเร็จในชีวิต เกิดจากความสุขของตนเองและคนรอบข้าง เวลาตัดสินใจจะมีการเปรียบเทียบในสิ่งต่างๆ ค่อนข้างมาก (Cetin and Karalar, 2016) จึงพบว่าในบริบทของนักเรียนนายเรืออากาศบางรายที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เกิดความท้อแท้ และเลือกคิดที่จะลาออกในที่สุด เนื่องจากมีแนวทางความคิดและการดำเนินชีวิตตามวิถีของตนเอง ประกอบกับการสามารถค้นหาข้อมูล และสร้างองค์ความรู้ที่นำไปสู่ทางเลือกในวิชาชีพที่สอดคล้องกับคุณค่าและตามความสนใจของตนเองได้ (Jun and Yun 2020) จึงทำให้ตระหนักได้ว่าความเครียดในนักเรียนนายเรืออากาศจะพบได้ในเรียนกลุ่มที่มีความสามารถในการแสดงพฤติกรรมการปรับตัวน้อย หากมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม จะส่งผลให้มีการรับรู้ความหมายในชีวิต และการพยายามปรับตัวตามมา (อุษากร แซ่เหล้า, 2550)

การประเมินทางปัญญา เป็นการรับรู้ของนักเรียนนายเรืออากาศที่มีต่อสถานการณ์ปัญหาที่พบว่าเป็นเรื่องที่ท้าทายหรือเป็นความเสี่ยงที่คุกคามทำให้ตนเองได้รับผลเสีย ในขณะนั้น จากกรอบแนวคิดความเครียดและการจัดการความเครียดของ Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า การที่บุคคลจะเกิดความเครียดหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับการประเมินเพื่อตัดสินสถานการณ์โดยใช้ความคิดและสติปัญญา (Cognitive appraisal) เพื่อแสวงหาแหล่งประโยชน์ในการช่วยจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ผลจากการวิจัยนี้พบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของเส้นทางจากการประเมินทางปัญญา มีอิทธิพลทางตรงกับการเผชิญปัญหา ($p<0.01$, $t=7.70$) กล่าวคือ นักเรียนนายเรืออากาศที่มีการประเมินทางปัญญาสูงมีผลให้มีการเผชิญปัญหาสูง การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์และมีอิทธิพลกับการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นพบว่า เมื่อวัยรุ่นเผชิญปัญหาที่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง วัยรุ่นจะมีความรู้สึกเครียดได้ ทำให้ต้องขอความช่วยเหลือและค้นหากลยุทธ์ในการจัดการปัญหาและอุปสรรคนั้น

การประเมินทางปัญญา มีสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงต่อ ความหมายในชีวิต เท่ากับ 0.40 ($p<0.01$, $t = 4.35$) และสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต โดยผ่านการเผชิญปัญหา เท่ากับ 0.20 ($p<0.01$, $t=3.30$) และพบว่าตัวแปรการประเมินทางปัญญามีอิทธิพลต่อความหมายในชีวิต เพิ่มขึ้นเมื่อผ่านตัวแปรการเผชิญปัญหา ($B = 0.60$, $t=7.52$) แสดงถึง นักเรียนนายเรืออากาศที่มีการประเมินทางปัญญาสูงจะมีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาและเกิดการรับรู้ความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น เนื่องจากในบริบทของการฝึกศึกษาที่เน้นการรับมือสถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้ (Ambivalent) การสร้างความอดทน (Tolerance) และให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ นักเรียนจึงต้องมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างดี โดยอาศัยการประเมินทางปัญญา

(Cognitive Appraisal) เพื่อให้เกิดการประเมินการรับรู้เป้าหมายและพยายามในการหาหนทางจัดการปัญหาหรือสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคาม เมื่อนักเรียนเกิดกระบวนการรู้คิดและประสบการณ์จะเกิดการรับรู้ความหมายในชีวิต (Crambaugh and Maholick, 1964) นอกจากนี้การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหาเท่ากับ 0.62 ($p< 0.01$) แสดงถึง นักเรียนนายเรืออากาศที่มีการประเมินทางปัญญาจะมีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหา และต่อการฝึกศึกษา

การเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาเป็นการที่บุคคลพยายามคิดวิเคราะห์และแสดงออกถึงการแก้ปัญหา เมื่อบุคคลรับรู้ว่าเผชิญกับความยากลำบาก จะมีความพยายามที่จะผ่านพ้นสถานการณ์นั้นไป จากการวิจัยนี้พบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลจากการเผชิญปัญหามีผลทางตรงต่อความหมายในชีวิตเท่ากับ 0.29 ($p<0.01$, $t=3.65$) และสัมประสิทธิ์อิทธิพลของการเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา เท่ากับ 0.62 ($p<0.01$, $t=7.32$) สำหรับอิทธิพลทางอ้อมของการเผชิญปัญหาที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาโดยผ่านความหมายในชีวิต นั้น พบว่ามีอิทธิพลรวมเท่ากับ 0.72 ($p<0.01$, $t=9.18$) ซึ่งเมื่อส่งผ่านความหมายในชีวิตแล้วส่งผลให้มีอิทธิพลรวมของเส้นทางเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับจากการวิจัยของ จุฬาพร (2562) บุคคลประสบความสำเร็จในการรับมือกับปัญหาจะเป็นแรงผลักดันและส่งเสริมให้บุคคลตอบสนองต่ออารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม ทำให้กระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่น ส่งผลให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนที่พึงประสงค์ออกมา (Klang & Fuligni, 2010 ; Suarez-Orozco & Suarez-Orozco,2001)

ความหมายในชีวิต จากการศึกษานี้ตัวแปรความหมายในชีวิต ที่เพิ่มเข้าไปในโมเดลโดยหวังว่าจะช่วยเพิ่มความสัมพันธ์กับตัวแปรต่างๆ ในแบบจำลอง พบว่าความหมายในชีวิตมีอิทธิผลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล 0.34 ($p< 0.01$, $t=3.57$) ในงานวิจัยที่ผ่านมา อาทิ งานวิจัยของ Cho et al. (2014); จุฬาพร (2562) พบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลจากความหมายในชีวิตที่ส่งผลไปยังพฤติกรรมการปรับตัว เท่ากับ 0.36 และ 0.16 ตามลำดับ แสดงถึง นักเรียนนายเรืออากาศที่มีความหมายในชีวิตสูงจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาเพิ่มขึ้น ความหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อพัฒนาการในวัยรุ่น เนื่องจากความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในการบรรลุจุดมุ่งหมาย รวมทั้งกระบวนการตัดสินใจ ทั้ง คุณค่าในตนเอง และเป้าหมายในชีวิต รวมถึงมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นที่กำลังก้าวเข้าสู่เส้นทางของตน ๆด้แก่ เข้ามหาวิทยาลัย หรือการทำงาน

ตามมุมมองที่สำคัญของชีวิตตนเองและสังคม (Dariusz, 2008);(Brassai, Piko, and Steger, 2012)

จากการวิจัยนี้ยังพบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรความหมายในชีวิต ได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการประเมินทางปัญญาผ่านการเผชิญปัญหา เท่ากับ 0.60 ($t=7.52$, $p<0.01$) จึงสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนนายเรืออากาศที่มีการประเมินทางปัญญา สามารถทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ต่อตนเองและเข้าใจความหมายในชีวิตมากขึ้น กล่าวคือ การที่นักเรียนมีการประเมินทางปัญญา ในการประเมินสถานการณ์ใหม่ให้เป็นไปในทางบวกต่อตนเองส่งผลให้สามารถเผชิญการเปลี่ยนแปลงไปได้ (Jun and Yun, 2020) สอดคล้องกับงานวิจัยในบริบทของสถาบันระดับอุดมศึกษา เช่น พฤติกรรมการปรับตัวต่อการเรียน ของ (จุฬาพร, 2562) และ (กันยารัตน์ เมืองแก้ว, 2561) พบว่า สัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของตัวแปรความหมายในชีวิตส่งผลต่อการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงกระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามาคุกคามให้เป็นไปในทิศทางบวกต่อตนเอง ดังนั้นจึงต้องสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของ จุดมุ่งหมาย และความจำเป็นในการดำเนินชีวิตอีกหลายปีข้างหน้าว่าจะต้องพบเจอเรื่องใดหรือมีปัจจัยใดบ้างที่นักเรียนต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง เนื่องจากการคำนึงถึงความสุขหรือความพึงพอใจอย่างเดียวอาจจะทำให้เกิดผลกระทบในทางลบมากกว่าความสุขที่นักเรียนคาดหวัง ทั้งนี้เพื่อให้การเปลี่ยนสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนเป็นเส้นทางอาชีพที่มั่นคงในอนาคต เช่นเดียวกับงานวิจัยของ (Cho et al., 2014) พบว่าการรับรู้ความหมายในชีวิตช่วยให้เกิดการค้นพบความหมายในเชิงบวกของสถานการณ์ปัญหาที่กำลังเผชิญ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อค้นพบจากการวิจัยพบว่า บุคคลที่นักเรียนนายเรืออากาศเลือกที่จะเข้าไปปรับทุกข์ด้วยมากที่สุดเป็นกลุ่มเพื่อน และเลือกที่จะเข้าไปปรึกษานักจิตวิทยาและนายทหารปกครองน้อย ซึ่งบุคคลดังกล่าวมีบทบาทหน้าที่ในการกำกับดูแลสุขภาวะและความเป็นอยู่ของนักเรียนโดยตรง แต่นักเรียนนายเรืออากาศที่เพิ่งเข้าสู่ระบบนักเรียนใหม่จะมีระบบบังคับบัญชาซึ่งทำให้มีการสื่อสารกับนายทหารปกครองในรูปแบบที่เป็นทางการ มากกว่าการสื่อสารในรูปแบบกึ่งทางการ กล่าว คือ เป็นการสื่อสารที่เน้นความรู้สึกค่อนข้างน้อย และส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน และควบคุมกำกับให้นักเรียนนายเรืออากาศมีคุณลักษณะตามที่กำหนด จากผลการวิจัย จึงเสนอแนะต่อหน่วยงานของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชว่า ควรให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูล และข่าวสารระหว่าง

หน่วยงาน เช่น ความเสี่ยงของนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ให้มีความครอบคลุมทั้งการมุ่งเน้นไปที่การรับรู้และเข้าใจของนักเรียนที่มีต่อตนเอง ทั้งนี้การให้คำแนะนำควรเป็นไปตามหลักวิชาการ ประกอบกับการนำเสนอสื่อความรู้ โปสเตอร์หรือภาพ Infographics ที่เน้นเนื้อหา และรูปภาพ ที่กระชับและเข้าใจง่าย รวมถึงการแสดงถึงหลักฐานทางวิชาการประกอบเกี่ยวกับตัวแปรที่เอื้อให้นักเรียนนายเรืออากาศสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

ผลจากการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด และการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาโดยผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ

1) จากผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรความหมายในชีวิต เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ที่มีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคั่นกลางระหว่างการเผชิญสถานการณ์ท้าทายจะทำให้มีการรับรู้จุดมุ่งหมายในชีวิตและคำนึงถึงความต้องการข้างหน้าว่านักเรียนจะต้องเจอเรื่องใด และทำให้เกิดการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น จึงควรทำการศึกษาโดยเก็บข้อมูลต่อเนื่องในระยะยาว หรือพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้าง "ความหมายในชีวิต" และตัวแปรต่างๆ ในกรอบแนวคิดความเครียดและการเผชิญปัญหา (Transactional model of stress and coping) ในกลุ่มนักเรียนนายเรืออากาศ

2) การประเมินทางปัญญาและการเผชิญปัญหา เป็นปัจจัยที่เข้ามามีส่วนร่วมสำคัญและควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในนักเรียนนายเรืออากาศ เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.00 หรือในระดับดีไปจนถึงดีมาก แสดงให้เห็นว่าหากนักเรียนนายเรืออากาศได้รับการฝึกทักษะในประเมินทางปัญญาและการเผชิญปัญหา จะช่วยให้ผู้เรียนประเมินสถานการณ์ได้สอดคล้องกับความเป็นจริง และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถผ่านอุปสรรคในระหว่างการฝึกศึกษาไปได้ โดยมีการกำกับดูแลเรื่องสุขภาวะให้เป็นไปอย่างราบรื่นและเป็นระบบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาในนักเรียนนายเรืออากาศ โดยการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหา ของ Lazarus and Folkman (1984) ซึ่งผลการวิจัยนี้ไม่ได้กล่าวถึงปัจจัยของสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยทางสังคม เช่น การสนับสนุนทางสังคม เนื่องจากประชากรในการสุ่มกลุ่มตัวอย่างที่ค่อนข้างน้อย ดังนั้น หากผู้ที่สนใจขยายผลการศึกษาต่อไปยังตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยทางสังคมเพิ่มเติมเพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดได้ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่

ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาหรือการปรับตัวต่อการเรียนในรั้วมหาวิทยาลัยอื่นๆ นอกเหนือจากตัวแปรที่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษาในครั้งนี้

บรรณานุกรม

Audrey, H., and Richard, P. R. (1984). *Psychology of Adjustment*. In E. J. Wendell, R. M. Salvatore, and R. E. Bruce (Eds.).

Bethune, S. (2014, 2022). *American Psychological Association Survey Shows Teen Stress Rivals That of Adults*. Retrieved from https://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/teen-stress

Bisset, I. M. (2000). Comment on Gadzella and Penland (1995): Creativity and Critical Thinking. *Psychological reports, 86*(3), 848-850. doi:10.2466/pr0.2000.86.3.848

Black, J. S., and Mendenhall, M. (1991). The U-Curve Adjustment Hypothesis Revisited: A Review and Theoretical Framework. *Journal of International Business Studies, 22*(2), 225–247.

Bowles, S. V., Pollock, L. D., Moore, M., Wadsworth, S. M., Cato, C., Dekle, J. W., . . . Bates, M. J. (2015a). Strengthening the Military Family Readiness System for a Changing American Society. *The National Academics Press*. Retrieved from https://www.nap.edu/read/25380/chapter/1.

Bowles, S. V., Pollock, L. D., Moore, M., Wadsworth, S. M., Cato, C., Dekle, J. W., . . . Bates, M. J. (2015b). Total force fitness: the military family fitness model. *Mil Med, 180*(3), 246-258. doi:10.7205/milmed-d-13-00416

Brassai, L., Piko, B. F., and Steger, F. M. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record, 62*, 719-734.

Callista, R. (1999). *The Roy adaptation model*. Stamford, Conn.: Appleton & Lange.

Cetin, C., and Karalar, S. (2016). A research on generation X, Y and Z students' perceptions of protean and boundaryless career. *Journal of Administrative Sciences, 14*(28), 157-197.

Cho, E., Lee, D., Lee, J. H., Bae, B. H., and Jeong, S. M. (2014). Meaning in Life And School Adjustment: Testing the Mediating Effects of Problem-Focused Coping and Self-Acceptance. *Social and Behavioral Sciences, 114*. doi:10.1016/ j.sbspro. 2013.12.784

Corry D., Tracey A., and Lewis C. (2015). Spirituality and Creativity in Coping, Their Association and Transformative Effect: A Qualitative Enquiry. *Religions, 6*(2), 499–526.

Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. New York: Harper & Row.

Dariusz, K. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental health, religion and culture, 11*(7), 643-653.

DeSanto, M. S., and Fawcett, J. (2009). Toward Understanding and Measuring Adaptation Level in the Context of the Roy Adaptation Model. *Nursing Science Quarterly, 22*(4), 355–359. doi:10.1177/0894318409344753

Dogan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., and Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 55*, 612–617.

Felker, K. R. (1973). Grow: An Experience for College Freshmen. *Personnel and Guidance Journal, 51*(8), 558-561.

Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*(6), 647–654.

Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. *The Scope of Social Psychology*, 193-208. Retrieved from https://doi.org/10.4324/9780203965245.

Frain, M., and Valiga, T. M. (1979). The multiple dimensions of stress. *Top Clin Nurs, 1*(1), 43-52.

García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?: An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology, 3*(2), 89–98.

Gold, M. A., and Friedman, S. B. (2000). Cadet Basic Training: An Ethnographic Study of Stress and Coping. *Military Medicine, 165*(2), 147–152. doi:10.1093/milmed/165.2.147

Jun, W. H., and Yun, S. H. (2020). Mental health recovery among hospitalized patients with mental disorder: Associations with anger expression mode and meaning in life. *Archives of Psychiatric Nursing*.

Kagwe, M., Sabina, M., and Simon, K. (October,2018). Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers in Borstal Institutions in Kenya. *Edelweiss Psychiatry, 2*(1).

Kelloway, E. K. (2015). *Using Mplus for structural equation modeling : a researcher's guide*. 2nd . Los Angeles: SAGE.

Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of structural equation modeling*. 2nd ed. New York, NY, US: Guilford.

Laura, A. K., and Joshua, A. H. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology, 72*(1), 561-584. Retrieved from https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-psych-072420-122921. doi:10.1146/annurev-psych-072420-122921

Lavoie, C. E., Vallerand, R. J., and Verner-Filion, J. (2021). Passion and emotions: The mediating role of cognitive appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 54*.

Lazarus, S. R., and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Li, M., and Yang, Y. (2016). A Cross-Cultural Study on a Resilience-Stress Path Model for College Students. *Journal of Counseling & Development, 94*(3), 319–332.

Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child development, 85*(1), 6-20. doi:10.1111/cdev.12205

Na, H., Dancy, B. L., and Park, C. (2015). College Student Engaging in Cyberbullying Victimization: Cognitive Appraisals, Coping Strategies, and Psychological Adjustments. *Archives of Psychiatric Nursing, 29*(3), 155–161.

Nickerson Carol. (2007). Theory/Analysis Mismatch: Comment on Fredrickson and Joiner's (2002) Test of the Broaden-and-build Theory of Positive Emotions. *Journal of happiness studies, 8*(4), 563-563. doi:10.1007/s10902-007-9071-4

Ostafin, B. D., & Proulx, T. . (2022). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping, 33*(6), 603-622.

Ostafin, B. D., and Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1–20. doi:10.1080/10615806.2020.1800655

Owens, G. P., Steger, F.M., Whitesell,A.A., & Herrera, J.C. . (2009). Posttraumatic Stress Disorder, Guilt, Depression, and Meaning in life among Military Veterans. *Journal of Traumatic Stress, 22*(6), 654-657. doi:10.1002/jts.20460

Pearson, D. W., and Thackray, R. I. (1970). Consistency of performance change and autonomic response as a function of expressed attitude toward a specific stress situation. *Psychophysiology, 6*(5), 561–568.

Pickrell, K. D. (2003). Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health. In (7th ed., Vol. 77, pp. 70): Chicago: Health Forum, Inc.

Reker, T. G., and Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. in J. E. Birren and V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246): Springer.

Rice, G. K., and Van Arsdale, C. A. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of counseling psychology, 57*(4), 439-450. doi:10.1037/a0020221

Roesch, S. C., and Rowley, A. A. (2005). Evaluating and Developing a Multidimensional, Dispositional Measure of Appraisal. *Journal of Personality Assessment, 85*(2), 188–196.

Roy, S. C., and Andrews, H. (1999). *The Roy adaptation model*. 2nd ed. Stamford, CT.: Appleton & Lange.

Shaham, Y., Singer, J. E., and Schaeffer, M. H. (1992). Stability/instability of cognitive strategies across tasks determine whether stress will affect judgmental processes. *Journal of Applied Psychology, 22*, 691–713.

Sonia, S. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International journal of applied research, 1*, 385-388.

Spielberger, C. D., and Rickman, R. L. (1990). Assessment of state and traits anxiety. in *Anxiety: Psychobiological and clinical perspectives* (pp. 69–83). New York: Hemisphere.

Steger, F. M., Frazier, P., Oishi, S., and Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of counseling psychology, 53*(1), 80-93.

Tassé, M. J., Balboni, G., Navas, P., Luckasson, R., Nygren, M. A., Belacchi, C., . . . Kogan, C. S. (2019). Developing behavioural indicators for intellectual functioning and adaptive behaviour for ICD-11 disorders of intellectual development. *Journal of intellectual disability research, 63*(5), 386-407. doi:10.1111/jir.12582

Tatjana, S., and Henning, K. (2020). Meaning in life and Self Control Buffer Stress in Times of Covid-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Front. Psychiatry, 11*. doi:https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.582352

Viktor, E. F. (2017). *Man's Search for Meaning*. พิมพ์ครั้งที่ 3: สำนักพิมพ์อัมรินทร์.

Wong, P. T. P., and Reker, T. G. (2012). *Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. 2nd ed. NY: Routledge.

Xiao, L., and Han, J. (2011). The Adjustment of New Recruits to Military Life in the Chinese Army. *Journal of Career Assessment, 19*(4), 392–404. doi:10.1177/1069072711409710

Youssef-Morgan, Carolyn, M., and Luthans, F. (2015). Psychological Capital and Well-being. *Stress and health, 31*(3), 180-188. doi:10.1002/smi.2623

กองสถิติและประเมินผลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช. (2556). โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช.

กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี*. (ปริญญานิพนธ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

กันยารัตน์ เมืองแก้ว. (2561). ความหมายในชีวิต: ตัวแปรด้านความเข้มแข็งเชิงจิตวิทยา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 16*.

กัลยาณี พรหมทอง. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารในวิทยาลัยพลศึกษา*. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

จุฬาพร คำมุงคุล. (2562). *การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์: รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของโปรแกรม*. (ปริญญานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ณัฐนันท์ เนตรทิพย์. (2552). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มวิภาวดี*. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ดุสิต น้ำฝน. (2529). *การถ่ายทอดลักษณะความเป็นทหารกับความยึดมั่นผูกพันต่ออาชีพ: ศึกษากรณีนักเรียนนายเรืออากาศ*. (วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

ทิวาพร ฟูเฟื่อง และกัญญาวีร์ โมกขาว. (2019). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐและเอกชน. *วารสารพยาบาลทหารบก, 20*(3), 373-382.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสเรล : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นันทวัน อินทชาติ. (2560). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเอกลักษณ์วิชาชีพของนักเรียนทหาร. *วารสารการจัดการสมัยใหม่, 15*(2), 13-27.

นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

นิลญา อาภรณ์กุล และศิริลักษณ์ ศุภปีติพร. (2017). การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1. *เวชศาสตร์ร่วมสมัย, 61*(5), 631-645.

เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก, 19*(2), 201-210.

ปริญญา สิริอัตตะกุล. (2016). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการปรับตัวของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. *Research Methodology and Cognitive Science วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา*.

ปิติณัช สมบัติหอม และภิญญาพันธ์ เพียซ้าย. (2560). มิติความหมายในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร. ใน *การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัยบัณฑิตศึกษาระดับชาติและนานาชาติ 2560 10 มี.ค. 2560*. https://gsbooks.gs.kku.ac.th/60/nigrc2017/pdf/HMO8.pdf

พูลพงศ์ สุขสว่าง. (2556). *โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling)*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.

รุ่งอรุณ วัฒยากร. (2018). THE STUDY OF FACTORS AND GUIDELINES FOR SUPPORTING THE NEW CRMA CADETS ADAPTATION. *CRMA Journal of Humanities and Social Sciences*.

โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช. (2566). *การรักษาและระยะเวลาที่ต้องใช้ในการรักษาพักฟื้นของนักเรียนนายเรืออากาศ*. โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช.

วารุณี แจ่มกระจาย. (2540). *การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ประสานมิตร.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และโอปอล์ สุวรรณเมฆ. (2563). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคกลุ่มเจเนอเรชั่น แซท. *วารสารบริหารธุรกิจศรีนครินทรวิโรฒ, 11*(มกราคม-มิถุนายน), 27.

สุภาพร นนธิ, สุวพร ตั้งสมวรพงษ์ และจารุวรรณ สกุลคู. (2547). *ปัญหาการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล*. (ปริญญานิพนธ์ การอุดมศึกษา (กศม.)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

อมราพร สุรการ. (2555). *การศึกษาองค์ประกอบและตัวแปรเชิงสาเหตุของการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์*. (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ). กรุงเทพฯ,

อาธง สุทธาศาสน์. (2527). *ปฏิบัติการวิจัยสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: เจ้าพระยาการพิมพ์.

อุษากร แซ่เหล้า. (2550). *ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. (ปริญญานิพนธ์ วท.ม.(สุขศึกษา)). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ประวัติผู้เขียน