



ผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้
ระหว่างเรียน

THE EFFECT OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL CAPITAL ON THE ADJUSTMENT OF
UNDERGRADUATE STUDENTS EARNING WHILE STUDYING

กชวรรณ ปะญาติ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

ผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้
ระหว่างเรียน



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL CAPITAL ON THE ADJUSTMENT OF
UNDERGRADUATE STUDENTS EARNING WHILE STUDYING



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Developmental Psychology)

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้

ระหว่างเรียน

ของ

กชวรรณ ปะญาติ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก	 ประธาน
(อาจารย์ ดร.ปริญญานิพนธ์ เพี้ยชัย)	(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)
..... ที่ปรึกษาร่วม	 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญญา ลีศักดิ์ธูพ่าย)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิธัญญา วัฒนโณ)

ชื่อเรื่อง	ผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน
ผู้วิจัย	กชวรรณ ปะญาติ
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตรุพ่าย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่แตกต่างกัน 2) เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ วัยรุ่นตอนปลายที่เป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน จำนวน 203 คน โดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบตามสะดวก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและแบบวัดตามตัวแปรที่ศึกษา โดยมีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ เมื่อนำไปทดลองใช้พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ .761 - .928 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์แปรผัน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ใช้สถิติ Kruskal Wallis และสถิติ Mann-Whitney U test เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตนักศึกษามีรายได้แตกต่างกัน ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบง่าย เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปร และการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ เพื่อหาอำนาจในการทำนายของตัวแปรต้น ผลการวิจัยพบว่า 1) การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่ครอบครัวยมีรายได้เหลือเก็บมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 2) ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 65 โดยตัวแปรที่ส่งผลกระทบมากที่สุดคือความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อผลรองลงมา คือ การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามลำดับ

คำสำคัญ : นิสิตนักศึกษา, การหารายได้ระหว่างเรียน, ทุนทางจิตเชิงบวก, การปรับตัว

Title	THE EFFECT OF POSITIVE PSYCHOLOGICAL CAPITAL ON THE ADJUSTMENT OF UNDERGRADUATE STUDENTS EARNING WHILE STUDYING
Author	KOTCHAWAN PAYARD
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2024
Thesis Advisor	Dr. Pinyapan Piasai
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Chanya Leesattrupai

This research aimed to: 1) compare the adjustment of undergraduate students earning while studying with differing levels of monthly income sufficiency; and 2) examine the predictive power of self-efficacy, hope, optimism, and resilience on their adjustment. The sample consisted of 203 working undergraduate students who were selected using a convenience sampling method. data were collected using a questionnaire comprising general information and variables of interest measured on a 5-point Likert scale. The questionnaire had a Cronbach's alpha ranging from .761 to .928. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and coefficient of variation for descriptive purposes. The Kruskal-Wallis and Mann-Whitney U tests were used to compare the adjustment of students with differing income levels. Pearson correlation analysis was used to test the relationship between variables, and multiple regression analysis was conducted to determine the predictive power of the independent variables. The results revealed that: 1) undergraduate students whose families have a surplus income exhibited significantly higher adjustment levels compared to those with sufficient or insufficient income ($p < .001$); and 2) self-efficacy, hope, optimism, and resilience collectively predicted 65% of the variance in adjustment among the students. Resilience was the strongest predictor, followed by optimism, hope, and self-efficacy.

Keyword : Undergraduate Students, Earning While Studying, Positive Psychological Capital, Adjustment

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความกรุณาของผู้มีพระคุณหลาย ๆ ท่าน ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ญชัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัญญา ลีศัตบุพผ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้ความรู้และคำปรึกษา คอย ชี้แนะให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ และเอาใจใส่ดูแลอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงสละเวลาในการตรวจสอบ และแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในการทำปริญญานิพนธ์แก่ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสมบูรณ์

ผู้วิจัยขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพ็ชร ประธานกรรมการ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ญา วัฒนโธ ที่กรุณาสละเวลามาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ทั้งยังมอบคำแนะนำ ชี้แนะแนวทางในการแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณเพื่อนร่วมรุ่น พี่ ๆ จิตพัฒนาการรุ่นรหัส 64 ทุกคน ที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ สร้างแรงกระตุ้นและคอยผลักดันในการเรียนไปจนถึงการทำวิจัยมาโดยตลอด

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ครอบครัว และบุคคลอันเป็นที่รักทุกท่าน ที่คอยให้ความรัก ให้กำลังใจ ให้ความห่วงใย และคอยสนับสนุนในทุกด้านแก่ผู้วิจัยเสมอมา และขอขอบคุณตัวผู้วิจัยเองที่มีความพยายามและความอดทนจนสามารถทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ให้ ออกมาสำเร็จลุล่วงได้

กชวรรณ ปะญาติ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	7
นิยามปฏิบัติการ.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการวัยรุ่น	14
ความหมายของวัยรุ่น	14
พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น	16
พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น	17
พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น.....	19
พัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น	20
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการหารายได้ระหว่างเรียน	21

ความหมายของการหารายได้ระหว่างเรียน	21
ประเภทของการหารายได้ระหว่างเรียน	23
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว	23
ความหมายของการปรับตัว	23
ประเภทของการปรับตัว	26
สาเหตุของการปรับตัว	29
ลักษณะของการปรับตัว	30
การวัดการปรับตัว	33
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	36
ที่มาของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	36
ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	37
ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	39
องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก	40
คุณลักษณะส่วนบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ ระหว่างเรียน	59
กรอบแนวคิดของการวิจัย	59
สมมติฐานการวิจัย	60
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	61
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	61
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	62
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	68
การหาคุณภาพเครื่องมือ	68
การเก็บรวบรวมข้อมูล	69

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	71
ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	72
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร.....	75
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน.....	76
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	84
สรุปผลการวิจัย.....	86
อภิปรายผล.....	87
ข้อเสนอแนะ.....	93
บรรณานุกรม.....	96
ภาคผนวก.....	106
ภาคผนวก ก ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม.....	107
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย.....	117
ภาคผนวก ค คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	119
ภาคผนวก ง แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย.....	127
ภาคผนวก จ เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์.....	138
ประวัติผู้เขียน.....	140

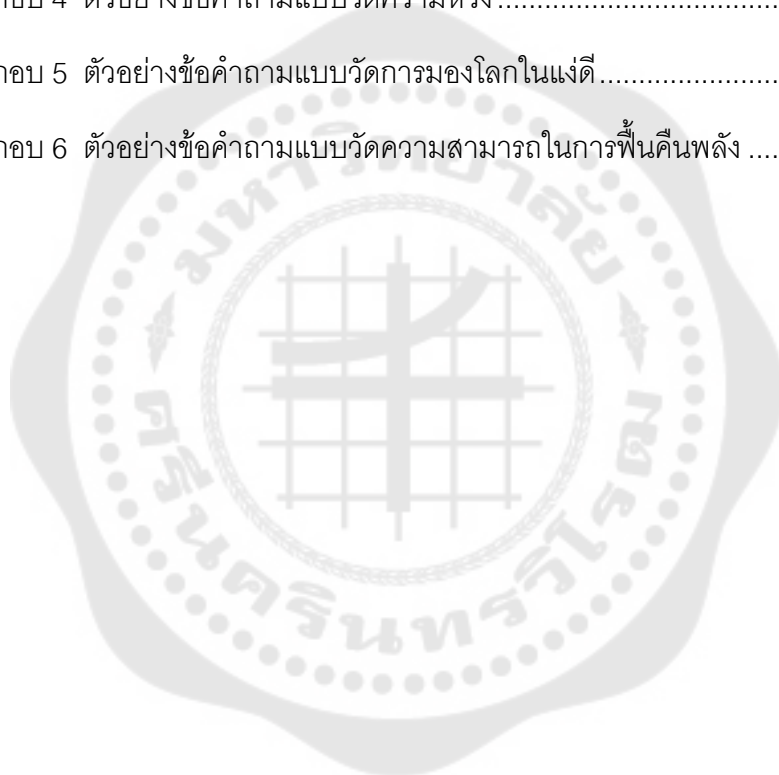
สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 การสังเคราะห์ความหมายของการปรับตัว	25
ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	72
ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	75
ตาราง 4 ผลการตรวจสอบการแจกแจงเป็นปกติของการปรับตัวในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในแต่ละกลุ่ม	76
ตาราง 5 แสดงผลการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในกลุ่มที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน	77
ตาราง 6 แสดงผลการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบแสดงการปรับตัวในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในกลุ่มที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน	78
ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน	79
ตาราง 8 ผลการตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity).....	80
ตาราง 9 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน	81
ตาราง 10 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอนเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน	82
ตาราง 11 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติและแบบเป็นขั้นตอน.....	82
ตาราง 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรต้นกับการปรับตัวในแต่ละด้านของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน	108
ตาราง 13 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ...	109

ตาราง 14 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ 3 ตัวที่มีอิทธิพล เพื่อหา อำนาจการทำนายที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ ระหว่างเรียน	110
ตาราง 15 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวก ที่มีต่อการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน	111
ตาราง 16 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ 2 ตัวที่มีอิทธิพล เพื่อหา อำนาจการทำนายที่มีต่อการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ ระหว่างเรียน	112
ตาราง 17 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวก ที่มีต่อการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ ระหว่างเรียน	112
ตาราง 18 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ 2 ตัวที่มีอิทธิพล เพื่อหา อำนาจการทำนายที่มีต่อการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่หารายได้ระหว่างเรียน	113
ตาราง 19 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวก ที่มีต่อการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ ระหว่างเรียน	114
ตาราง 20 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ 2 ตัวที่มีอิทธิพล เพื่อหา อำนาจการทำนายที่มีต่อการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่หารายได้ระหว่างเรียน	115
ตาราง 21 สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมอำนาจในการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อ การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในแต่ละด้าน	116

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	60
ภาพประกอบ 2 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา	63
ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างคำถามแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง	64
ภาพประกอบ 4 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดความหวัง	65
ภาพประกอบ 5 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการมองโลกในแง่ดี	66
ภาพประกอบ 6 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	67



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษานับเป็นความท้าทายที่สำคัญอย่างหนึ่ง นอกจากอัตราการแข่งขันที่สูงเพื่อเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยแล้ว นิสิตนักศึกษายังต้องพบกับสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไปในการเรียนระดับอุดมศึกษาอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการเรียนการสอนที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา บทบาทหน้าที่และสภาพแวดล้อมที่แปลกใหม่ทำให้มีความกดดันเกิดขึ้น การปรับตัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ เบเกอร์และไซริก (Baker & Siryk, 1984) ได้กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวในมหาวิทยาลัยเป็นกระบวนการหลากหลายมิติที่บุคคลต้องพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสามารถปรับตัวให้เข้ากับลักษณะต่าง ๆ ทั้งระบบการเรียน บรรยายาก และสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ดังนั้น การที่บุคคลเริ่มเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างหนึ่งที่บุคคลต้องปรับตัวเพื่อให้ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างปกติ บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวตอบสนองต่อการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย โดยจะแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน (Academic Adjustment) มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการกับเป้าหมายและงานทางการเรียนที่ต้องทำ การปรับตัวด้านสังคม (Social Adjustment) มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการต่อความต้องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล (Emotional-Personal Adjustment) มีความเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ และการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบัน (Institutional Attachment) มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกพึงพอใจต่อการตัดสินใจเรียนในสถานศึกษาแห่งนี้

การปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวได้ช้าอาจนำไปสู่ความล้มเหลวทางการศึกษา เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ การพ้นสภาพความเป็นนิสิตนักศึกษา การลาออกจากสถานศึกษา รวมไปถึงปัญหาที่รุนแรงอื่น ๆ เช่น การพึ่งพาสารเสพติด สุขภาพจิต การฆ่าตัวตาย เป็นต้น (D'Silva & Aminabhavi, 2013) ซึ่งในการศึกษาระดับอุดมศึกษาต้องสร้างบัณฑิตที่พร้อมปรับตัว มีทักษะในการทำงาน สามารถดำรงชีวิตอยู่ท่ามกลางความแตกต่าง สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นและมีศักยภาพสูง (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา, 2556) เป็นบัณฑิตที่มีความรู้สามารถเข้าสู่ชีวิตการทำงานเป็นพลเมืองที่ได้รับการขัดเกลาทางสังคมและวัฒนธรรมมาเป็นอย่างดี ความรู้ที่เป็นผลผลิตจากมหาวิทยาลัยนั้น นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศโดยเฉพาะอย่างยิ่งทางเศรษฐกิจแล้วยังจะต้องช่วยนำพาสังคมไปสู่ความเป็นอารยประเทศอย่างยั่งยืนต่อไป (สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ทั้งนี้ สภาพการณ์ของการปรับตัวในนิสิตนักศึกษาใน

ปัจจุบันพบว่า มีผลสำรวจจาก “โครงการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย” ซึ่งดำเนินงานโดยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งอาจจะสะท้อนถึงการปรับตัวได้ไม่ด้นักของนิสิตนักศึกษา โดยผลสำรวจได้ระบุถึงปัญหาที่เร่ร่อนอันดับต้น ๆ ของนิสิตนักศึกษาที่พบ คือ เรื่องความเครียดและภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา โดยพบว่านิสิตนักศึกษาร้อยละ 30 รู้สึกเศร้าบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา มีสัดส่วนถึงร้อยละ 4.3 ที่ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่าเป็นโรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar) เกือบร้อยละ 40 มีความเครียดบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา กว่าร้อยละ 4 ของนิสิตนักศึกษาทั้งหมดเคยคิดฆ่าตัวตายอยู่บ่อยครั้งถึงตลอดเวลา ร้อยละ 12 ได้เคยลงมือทำร้ายร่างกายตนเอง โดยในจำนวนนี้มีถึงร้อยละ 1.3 ที่ได้ลงมือทำร้ายร่างกายตนเองบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา ส่วนปัญหารองลงมา คือ ด้านการเงิน เนื่องจากการที่รับรู้ว่าครอบครัวมีภาระหนี้สิน หรือแม้แต่ตัวนักศึกษาเองหากติดพนันออนไลน์ หรือมีหนี้ในระบบ ก็ย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดตามมา และอีกปัญหาสำคัญอีกประการ คือ เหล้า บุหรี่ และยาเสพติดอื่น ๆ ก็เป็นอีกสิ่งทีเวลามีความเครียดสะสมมาก ๆ ก็อาจหลงผิดไปพึ่งพาสิ่งเสพติดเหล่านี้ (กองบรรณาธิการ TCIJ, 2566) จากปัญหาต่าง ๆ ข้างต้น การปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตนักศึกษาจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากนิสิตนักศึกษาจำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และให้ตนเองสามารถอยู่ในสังคมได้ หากนิสิตนักศึกษาปรับตัวได้ดีจะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าหากนิสิตนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ อาจทำให้กลายเป็นปัญหาด้านจิตใจตามมา

ในปัจจุบันการเรียนในระดับอุดมศึกษานิสิตนักศึกษาบางคนไม่ได้มีเพียงเฉพาะบทบาทของการเป็นนิสิตนักศึกษา แต่ยังมีบทบาทของการเป็นคนทำงานร่วมด้วย ทั้งนี้ เหตุผลหนึ่งอาจเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจในครอบครัวที่มีกำลังไม่มากพอในการส่งเสียเล่าเรียน ดังเช่น การศึกษาของฉัตรตาภรณ์ จันทรวงค์ (2554) ซึ่งเป็นการศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า การทำงานระหว่างเรียนของนิสิตนักศึกษามีรูปแบบที่ทำด้วยความจำเป็น ซึ่งเป็นเหตุผลทางเศรษฐกิจเป็นหลัก เพราะต้องการช่วยเหลือครอบครัว โดยครอบครัวหรือผู้ปกครองอาจไม่มีกำลังส่งเสีย จึงต้องพยายามหาเงินเพื่อเป็นทุนการศึกษาส่งเสียให้ตัวเองเรียนจนสำเร็จการศึกษาจะได้ทำงานดี ๆ ในอนาคต แต่อย่างไรก็ตามผลการศึกษายังพบว่า นิสิตนักศึกษาบางคนยังมีการทำงานระหว่างเรียนในรูปแบบที่ทำโดยไม่จำเป็น ทำงานระหว่างเรียนเพราะต้องการมีรายได้เพิ่มขึ้น ต้องการหาเงินด้วยตนเอง ไม่ต้องการเป็นภาระของผู้ปกครอง ต้องการเก็บออมเพื่ออนาคต แม้ผู้ปกครองสามารถส่งเสียให้เรียนจนสำเร็จการศึกษาได้ แต่ตนเองไม่ต้องการอยู่เฉย ๆ ต้องการมีประสบการณ์จากการทำงาน

หาเงินซื้อสิ่งของที่ตนเองต้องการโดยไม่เป็นภาระของผู้ปกครองนอกจากนี้ยังต้องการพัฒนาบุคลิกภาพ และทักษะของตนเองด้วย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการหารายได้ระหว่างเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีทั้งที่เกิดจากความจำเป็น และไม่จำเป็น ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่น (Newman & Newman, 1999; พิงพิศ จักรปิง, 2539) เช่น วัยรุ่นสามารถคิดได้ว่าสิ่งต่าง ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต สามารถคาดการณ์ผลจากการกระทำของตนเองได้ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง รู้ว่าตนเอง ถูกคาดหวังให้มีพฤติกรรมเป็นไปตามบรรทัดฐานของสังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ ดังนั้น นิสิตนักศึกษาที่มีความจำเป็นที่จะหารายได้ด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจเป็นหลัก จึงสามารถคิดและนำตนเองในการประกอบอาชีพเสริมนอกจากการมีบทบาทเป็นนิสิตนักศึกษา เพื่อแบ่งเบาภาระช่วยเหลือรับผิดชอบครอบครัวในฐานะบทบาทของการเป็นลูก และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ส่วนนิสิตนักศึกษาที่ทำงานระหว่างเรียนโดยไม่มีความจำเป็นแต่เป็นไปเพื่อการรู้จักตน พัฒนาตน เช่น จะต้องการมีประสบการณ์จากการทำงาน ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะของตนเอง ยังมีความสอดคล้องกับพัฒนาการของอีริกสันในทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของมนุษย์ 8 ขั้นตอน ที่เรียกว่า Psychosocial Stage โดยจะอยู่ในช่วงขั้นที่ 5 การพบอัตลักษณ์แห่งตนเกี่ยวกับการไม่เข้าใจตนเอง โดยเชื่อว่า ขั้นนี้เป็นขั้นที่เกิดความขัดแย้งมีลักษณะวิกฤตยิ่งกว่าช่วงอื่น เพราะเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤติให้ลุล่วงด้วยดีพอสมควร วัยรุ่นคนนั้นก็จะกลายเป็นวัยรุ่นที่มีอัตลักษณ์สับสนและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคง ซึ่งสภาพทางจิตใจที่สำคัญประการหนึ่งของช่วงวัยนี้ ได้แก่ การแสวงหาอัตลักษณ์แห่งตนเพื่อรู้จักตนเองในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาในชีวิต อาชีพที่ตนประสงค์ เพื่อนต่างเพศที่ตนปรารถนาจะคบหรือเป็นคู่ชีวิต ความถนัดเฉพาะตน ฯลฯ ในขณะเดียวกัน วัยนี้ก็ต้องมีการผสมผสานลักษณะเฉพาะของตนในแง่มุมต่าง ๆ ให้เข้ากันได้กับความเป็นจริง ในครอบครัว วัฒนธรรม ค่านิยมของสังคม ของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย การผสมผสานดังกล่าวนี้ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ และฉับพลัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2561) จึงทำให้นิสิตนักศึกษาบางคนเข้าสู่อาชีพด้วยความต้องการทดลองบทบาทอาชีพที่ตนสนใจ และเตรียมความพร้อมเพื่อการประกอบอาชีพ

จากสภาพสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่มีบทบาทของการเป็นนิสิตนักศึกษา และในขณะเดียวกันก็มีบทบาทเป็นผู้ที่ทำงานหารายได้ระหว่างเรียน ทั้งนี้ จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษาที่ทำงานหารายได้ระหว่างเรียนบางคนจะมีปัญหาสุขภาพ การเรียน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการปรับตัวได้ไม่ดี ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ กมลวรรณ สุขเกษม, สุदारัตน์ โต๊ะสัน, ภาวิกา ขุนจันทร์, และ พัลลภา ศรีไพโรจน์กุล (2565) ที่ได้

ศึกษาการทำงาน part time ส่งผลต่อนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต พบผลการศึกษาว่าการทำงาน part time มีผลกระทบด้านร่างกายมากที่สุด ส่วนใหญ่มีปัญหาและอุปสรรคด้านสุขภาพโดยระยะเวลาในการทำงาน part time ที่ไม่แน่นอน ส่งผลต่อการพักผ่อนของนักศึกษาเป็นอย่างมาก รองลงมาในช่วงเวลาที่ทำงาน part time การดูแลใส่ใจตัวเองลดน้อยลง และมีอาการเจ็บไข้/ไม่สบายบ่อยขึ้น นอกจากนี้ยังมีงานของภคมน โภคะธีรกุล, วิศิษฐ์ ฤทธิบุญไชย, ดารินทร์ โพธิ์ตั้งธรรม, และ ญาณวุฒิ ผ่องทองเจริญ (2563) ที่ได้ศึกษาผลกระทบจากการทำงานพิเศษนอกเวลาเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในจังหวัดนครปฐม โดยแบ่งผลกระทบจากการทำงานออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านการศึกษา ด้านการเงิน ด้านความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนและครอบครัว และด้านอารมณ์และความรู้สึก ผลการศึกษาเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า กลุ่มนักศึกษาที่ทำงานเสิร์ฟตามร้านอาหารมีผลกระทบในทุกด้าน ในขณะที่กลุ่มที่ทำร้านสะดวกซื้อมีผลกระทบเฉพาะด้านสายสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อน และยังพบว่านักศึกษาที่มีช่วงเวลางานพิเศษในวันหยุดเสาร์อาทิตย์มีผลกระทบจากการทำงานพิเศษในทุกด้าน ขณะที่กลุ่มทำงานพิเศษเฉพาะวันธรรมดา มีผลกระทบในด้านปัญหาสุขภาพ นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาที่มีจำนวนชั่วโมงทำงานพิเศษในช่วง 1-3 ชั่วโมง จะมีผลกระทบต่อความรู้สึกและทัศนคติที่ดีที่มีต่อการทำงานพิเศษนอกเวลา ส่วนกลุ่มที่ทำงานพิเศษวันละ 4 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน มีผลกระทบในด้านการเงิน ความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัว แต่อย่างไรก็ตามการหารายได้ระหว่างเรียนของนิสิตนักศึกษาในบางคนกลับพบว่า ช่วยส่งเสริมให้เขามีความรับผิดชอบที่ดี ดังงานวิจัยของนุชนาท ช่วยหวัง และจุไรรัตน์ ปนแก้ว (2560) ที่ได้ศึกษาปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อการทำงาน และผลจากการทำงาน part time ของนักศึกษา ซึ่งผลที่เกิดจากการทำงาน คือ การได้แบ่งเบาภาระครอบครัว มีรายได้มีเงินใช้ และมีความรับผิดชอบมากขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการปรับตัวที่ดี จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจว่ามีเหตุปัจจัยใดที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษากลุ่มนี้ ทั้งนี้ จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการศึกษากการปรับตัวในนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย จะพบว่า มีการศึกษาในนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และจะเป็นการปรับตัวในบริบทการเรียน ดังเช่น งานของธเนศ แม้นอินทร์ (2564) และงานของ อุษกร แซ่หล้า (2550) นอกจากนี้ยังมีในบริบทการปรับตัวทางสังคม ดังเช่น งานของธัญมาศ เล้าสกุล (2561) แต่ผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษากการปรับตัวในกลุ่มของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน จึงเป็นช่องว่างของการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยจึงสนใจว่าปัจจัยใดที่จะมาช่วยให้นิสิตนักศึกษาเหล่านี้สามารถปรับตัวได้ ทั้งนี้ จากการทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ผู้วิจัยพบว่ามีแนวคิดทางด้านจิตวิทยาเชิงบวก ที่กล่าวถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกว่า เป็นความสามารถด้านจิตวิทยาเชิงบวกของบุคคล คนที่มีทุน

ทางจิตวิทยาเชิงบวกจะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น พยายามที่จะทำสิ่งท้าทายให้ประสบความสำเร็จ มีความอดทนที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย แม้อาจจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงก็สามารถทำได้ เมื่อพบกับความผิดหวังก็สามารถฟื้นตัวกลับมาได้ เพื่อให้ตนเองบรรลุกับความสำเร็จ (พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2558) ถ้าเราสามารถทำให้บุคคลมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเหล่านี้ได้ ก็จะทำให้บุคคลสามารถจะอยู่ในสังคมได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นก็หมายความว่า จะมีการปรับตัวที่ดีได้ และตัวแปรทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีการค้นพบนี้ได้ช่วยให้บุคคลดึงลักษณะด้านบวกที่มีอยู่ภายในตนเองมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการเรียน การทำงาน หรือการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (โชติอนันต์ เชาวน์สุจริต, 2562) รวมไปถึงยังช่วยในการปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007) ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจและความพยายามที่จะสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ (Bandura, 1986; Cook & Hunsaker, 2001; Luthans et al., 2007; Schunk, 2004; Wood & Bandura, 1989) ความหวัง หมายถึง กระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้ในอนาคต (Gottschalk, 1974; Herth, 1992; Snyder et al., 1991; Stotland & Kobler, 1965; Sympton, 1999) การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น คาดหวังว่าสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินไปได้ด้วยดี (Goleman, 1995; Scheier & Carver, 1985; Sympton, 1999) และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคก็สามารถฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติได้ด้วยดี (American Psychological Association, 2016; Angus Stevenson, 2010; Connor & Davidson, 2003; Grotberg, 1995; กรมสุขภาพจิต, 2563)

โดยมีงานวิจัยที่พบว่า องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัว ซึ่งจะเห็นได้จากในงานวิจัยของ Pek et al. (2019) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการปรับตัวทางวิชาการของนักศึกษาใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาใหม่จำนวน 189 คน ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวด้านวิชาการของนักศึกษา โดยนักศึกษาที่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ดีจะมีการปรับตัวทางวิชาการในระดับที่ดี และในทางตรงข้ามหากนักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำก็จะมีการปรับตัวทางวิชาการในระดับที่ต่ำ รวมไปถึงงานวิจัยของ จุฬาร คำมุงกุล (2562) ซึ่งได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวใน

การเรียนรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ของมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 5 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 371 คน ผลการวิจัยพบว่า ความหวังมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียน ทั้งนี้ความหวังเป็นหนึ่งในตัวแปรสาเหตุที่สามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนได้ร้อยละ 65 และงานของ Herrmann (2007) ที่ได้ทำการศึกษาบทบาทของการมองโลกในแง่ดี ทางเลือกของกลยุทธ์การเผชิญปัญหา และความผูกพันของผู้ปกครองที่มีต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาใหม่สู่มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาใหม่จำนวน 150 คน ผลการวิจัยพบว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดีมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้สำเร็จ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Haktanir et al. (2018) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลังอารมณ์ทัศนคติทางวิชาการ และการปรับตัวของนักศึกษาปีแรกในมหาวิทยาลัย โดยใช้ข้อมูลที่รวบรวมจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีแรก 514 คน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลังเป็นหนึ่งในตัวทำนายเชิงบวกที่สำคัญของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยสำหรับนักศึกษาปีแรก

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องจึงเป็นที่มาของการศึกษาผลของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน และเปรียบเทียบการปรับตัวในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่รับรู้ว่าคุณค่าชีวิตมีรายได้เหลือเก็บ รายได้มีความเพียงพอ และรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน เนื่องจากมีผลการวิจัยในอดีตที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน โดยที่นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจระดับสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจต่ำ (อรพินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์, 2532) ซึ่งผลของการวิจัยที่ได้จะเป็นข้อมูลให้สำหรับทางมหาวิทยาลัยในการนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อส่งเสริมการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่แตกต่างกัน
2. เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงอิทธิพลของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน และความแตกต่างการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคลในเรื่องความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา เช่น ส่วนกิจการนิสิตนักศึกษา คณะ ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนมากยิ่งขึ้น สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปออกแบบโครงการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลประชาสัมพันธ์ให้กับครอบครัว ผู้ปกครอง เช่น ในวันปฐมนิเทศ ในการสนับสนุนส่งเสริมการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยและมีการหารายได้ระหว่างเรียน ในปีการศึกษา 2566

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยและมีการหารายได้ระหว่างเรียน ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 203 คน ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างมาจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1. ปัจจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่
 - 1.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 1.2 ความหวัง
 - 1.3 การมองโลกในแง่ดี
 - 1.4 ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง
2. ความพอเพียงของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน

ตัวแปรตาม คือ การปรับตัว

นิยามปฏิบัติการ

1. การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง กระบวนการที่นิสิตนักศึกษาใช้ความพยายามในการปรับตัวให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย เมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหา นิสิตนักศึกษาจะมีการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่

1.1 การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาเห็นคุณค่าและมีความรู้สึที่ดีต่อการเรียน ต่องานที่ได้รับมอบหมาย และเป้าหมายทางการเรียน มีแรงจูงใจในการเรียน และความพยายามในการเรียนหรืองานที่ได้รับมอบหมายก่อให้เกิดผลที่มีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจในวิชา หลักสูตรที่เรียน และผลการเรียน รวมถึงมีการติดตามความรู้ทางวิชาการที่เป็นปัจจุบัน

1.2 การปรับตัวด้านสังคม หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาสามารถจัดการต่อความต้องการของตนที่มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมมหาวิทยาลัย โดยสามารถสร้างและอยู่ร่วมกับเพื่อนและผู้อื่นได้ดี ไม่มีความรู้สึกแปลกแยก มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และมีการเข้าร่วมกิจกรรมนอกจากที่หลักสูตรจัดขึ้น รวมถึงมีความพึงพอใจในการเข้าร่วม

1.3 การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีสุขภาพที่ดี ไม่มีสภาวะทางกายและใจ ได้แก่ รู้สึกเหนื่อย เศร้า เครียด กังวล ประหม่า ความคิดสับสน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด โกรธง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และยังไม่มีความคิดขอรับบริการจากหน่วยให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยหรือจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยานอกมหาวิทยาลัย มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้

1.4 การปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบัน หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษารู้สึกพึงพอใจต่อการตัดสินใจเรียนในสถานศึกษาแห่งนี้ พอใจต่อจำนวนและความหลากหลายของหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยมี มีความเชื่อมั่นว่าจะเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้จนจบปริญญาตรี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี

แบบวัดการปรับตัวนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการปรับตัวขึ้นเองโดยใช้แนวคิดของเบเกอร์ แมคเนล และไซริก (Baker, McNeil, & Siryk, 1985) ซึ่งแบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล และด้านความผูกพันต่อสถาบัน มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จากจริงที่สุดไปจนถึงไม่จริงเลย ผู้ที่ตอบได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้ที่มีการปรับตัวสูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมจากแบบวัดต่ำกว่า

2. พูนทางจิตวิทยาเชิงบวก(Positive Psychological Capital) หมายถึง ความสามารถเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา เป็นจุดแข็งของนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะที่ดี มีมุมมองด้านบวก มีความหวัง มีความเชื่อมั่น มีความพยายามอดทนสาหะในการไปถึงเป้าหมายที่ทำนายทั้งในปัจจุบันและอนาคต เมื่อเจอปัญหาหรือจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนแปลงก็สามารถ เปลี่ยนและฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิม โดยจะนำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมของนิสิตที่สามารถวัด พัฒนา และ เปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเองของนิสิตนักศึกษา เป็นการประเมินว่าตนเองมีทักษะและความสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้นตามความสามารถที่ตนมีได้ ทำให้นิสิตนักศึกษามีแรงจูงใจและมีความพยายามที่จะทำงานต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั่วไปของสุทตดา พานิชวัฒน์ (2560) ที่แปลมาจากแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั่วไป (General Self-efficacy Scale: GSES) ของชาร์เชอร์และเจอร์ซาเลม (Schwarzer & Jerusalem, 1995) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณรวมค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดจนถึงไม่จริงเลย โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2.2 ความหวัง (Hope) หมายถึง กระบวนการทางความคิดของนิสิตนักศึกษาที่เชื่อว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้ในอนาคต สามารถหาแนวทางต่าง ๆ เพื่อที่จะไปถึงเป้าหมาย ตลอดจนมีความมุ่งมั่นมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จตามที่ตนได้คาดหวังไว้ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่

2.2.1 พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) หมายถึง การคิดของนิสิตนักศึกษาที่มีความตั้งใจและเชื่อว่าสามารถที่จะริเริ่มและคงไว้ซึ่งการกระทำที่นำนิสิตนักศึกษาไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้นิสิตนักศึกษามุ่งมั่นและจดจ่ออยู่กับการบรรลุเป้าหมาย ตลอดจนสามารถเอาชนะอุปสรรคที่พบเจอระหว่างทางได้

2.2.2 พลังแห่งแนวทาง (Pathways) หมายถึง การคิดของนิสิตนักศึกษาที่เชื่อว่าตนเองสามารถวางแผนหาทางหรือวิธีการที่จะนำไปถึงเป้าหมาย เป็นความคิดที่ยืดหยุ่นในการหาแนวทางที่เหมาะสม เมื่อนิสิตนักศึกษาประสบปัญหาหรือมีอุปสรรคก็จะหาทางใหม่เพื่อให้สามารถไปสู่เป้าหมายได้

แบบวัดความหวังนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหวังขึ้นเองโดยใช้แนวความคิดของ Snyder et al. (1996) แบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่ พลังแห่งความตั้งใจ (agency) และพลังแห่งแนวทาง (Pathways) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณรวมค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จนถึงไม่จริงเลย โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีความหวังมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษาเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น คาดหวังว่าสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินไปได้ด้วยดี สามารถมองสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางบวก และมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากปัจจัยภายนอก จะเกิดเพียงชั่วคราวแค่เฉพาะเหตุการณ์นั้น ๆ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่

2.3.1 มิติความคงทนถาวร (Permanence) หมายถึง เมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้น นิสิตนักศึกษาจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับตนอย่างสม่ำเสมอและจะคงอยู่ถาวร และเมื่อมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้น นิสิตนักศึกษาจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว ในระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น

2.3.2 มิติการแผ่ขยาย (Pervasiveness) หมายถึง เมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้น นิสิตนักศึกษาจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับทุกเรื่อง และเมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย นิสิตนักศึกษาที่จะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจงเท่านั้น

2.3.3 มิติส่วนบุคคล (Personalization) หมายถึง เมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีขึ้น นิสิตนักศึกษาที่จะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นจากตนเอง และเมื่อเกิดเหตุการณ์ร้าย ๆ ขึ้น นิสิตนักศึกษาจะคิดว่าสิ่งนั้นเกิดมาจากสิ่งอื่นที่มีใช้เกิดขึ้นจากตนเอง

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีขึ้นเองจาก แนวคิดของ Seligman et al. (1982) ซึ่งแบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ มิติความคงทนถาวร มิติการแผ่ขยาย และมิติส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดจนถึงไม่จริงเลย โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

2.4 ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience) หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจของนิสิตนักศึกษา ในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต โดยสามารถฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่

2.4.1 ฉันมี (I have) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษารับรู้เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ การรับรู้ว่ามีความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ มีความไว้วางใจ

ในสัมพันธภาพ การรับรู้เรื่องกฎระเบียบและสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ มีแบบอย่างของตนเอง ต้องการและเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว และสังคมภายนอก รวมถึงมีต้นแบบในการปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรม ศาสนาที่ตนเองนับถือ การรับรู้ว่าคุณมีอิสระที่จะกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง และได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และเข้าถึงแหล่งให้บริการด้านสวัสดิการทางสังคม และความปลอดภัยในชีวิต

2.4.2 ฉันเป็น (I am) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษารับรู้ว่าคุณเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ภาควิชาใจในตนเอง มีอิสระภาพในตนเองและพร้อมรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำให้ไป และเชื่อว่ามิบุคคลหรือหน่วยงานที่ไว้วางใจได้ เชื่อว่าคุณถูกต้องจะชนะ มีความเชื่อมั่น และศรัทธาในศีลธรรม และความดี ตลอดจนแสดงออกในการนับถือศาสนา

2.4.3 ฉันสามารถ (I can) หมายถึง การที่นิสิตนักศึกษามีทักษะในการสื่อสาร โดยสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ สามารถฟังสิ่งที่คนอื่นพูดและตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างในการแสดงความคิดเห็นและสามารถแสดงออกได้ สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้อื่นสื่อสาร มีทักษะในการแก้ปัญหาโดยสามารถประเมินลักษณะและขอบเขตของปัญหา รู้ว่าจะจัดการกับปัญหานี้ได้อย่างไร ต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือตนเองในเรื่องใด สามารถเจรจากับผู้อื่นได้และอาจพบวิธีแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นวิธีการที่แตกต่างและได้ผลที่ดีกว่าเดิม มีความเพียรที่จะอยู่กับปัญหามากกว่าจะแก้ไขได้สำเร็จ มีการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้ เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น ตลอดจนมีการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ โดยสามารถในการค้นหาบุคคลที่ไว้วางใจได้ เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา หรือต้องการบอกเล่าถึงความหวังของตน

แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลังนี้ ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลังขึ้นเองตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ซึ่งแบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และฉันสามารถ (I can) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณรวมค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดจนถึงไม่จริงเลย โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี และทำงานควบคู่กับการเรียน โดยใช้เวลาวางเว้นจากการเรียนหรือช่วงวันหยุดในการทำงาน และได้รับค่าตอบแทนเป็นรายได้

2. ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน หมายถึง นิสิตนักศึกษาทราบว่าครอบครัวของตนเองมีรายได้ในแต่ละเดือนว่ามีเหลือเก็บ หรือมีความเพียงพอ หรือไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการวัยรุ่น
 - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
 - 1.2 พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น
 - 1.3 พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น
 - 1.4 พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น
 - 1.5 พัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการหารายได้ระหว่างเรียน
 - 2.1 ความหมายของการหารายได้ระหว่างเรียน
 - 2.2 ประเภทของการหารายได้ระหว่างเรียน
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 3.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 3.2 ประเภทของการปรับตัว
 - 3.3 สาเหตุของการปรับตัว
 - 3.4 ลักษณะของการปรับตัว
 - 3.5 การวัดการปรับตัว
4. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 - 4.1 ที่มาของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 - 4.2 ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 - 4.3 ความสำคัญของทุนทางจิตเชิงบวก
 - 4.4 องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก
 - 4.4.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 4.4.2 ความหวัง
 - 4.4.3 การมองโลกในแง่ดี
 - 4.4.4 ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง
5. คุณลักษณะส่วนบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน

6. กรอบแนวคิดของการวิจัย

7. สมมติฐานการวิจัย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการวัยรุ่น

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการศึกษากับกลุ่มนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยจึงทำการทบทวนพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของช่วงวัยดังกล่าว โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ความหมายของวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า มีนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้มากมาย และได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ภาพรวมความหมายของวัยรุ่นกับการแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น ดังนี้

วัยรุ่นมาจากคำในภาษาละติน *adolescere* ซึ่งหมายถึง การเติบโตเข้าสู่วุฒิภาวะ (To grow into maturity) หรือเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (To grow to adulthood) เมื่อพิจารณาตามความหมายนี้ วัยรุ่นจึงเปรียบเหมือนสะพานเชื่อมระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Period Transition) ที่บุคคลมีการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงในเกือบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ต่าง ๆ ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ ความรับผิดชอบ สัมพันธภาพทั้งกับกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ (ประณต คำฉิม, 2549) ในระยะนี้วัยรุ่นจะให้ความสนใจกับตนเอง ค้นหาตนเอง แสวงหาค่านิยม ขณะเดียวกันก็ค่อนข้างมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับตนเอง ทางด้านจิตใจวัยรุ่นจะมีการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ที่แตกต่างไปจากในวัยเด็ก ซึ่งเป็นผลมาจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการแปรปรวนทางอารมณ์ด้วยการแสดงออกทางอารมณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง (Stone & Church, 1968) ซึ่งในช่วงนี้วัยรุ่นจะมีความเคร่งเครียดทางอารมณ์ มีการตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง รวมไปถึงอาจมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ในเรื่องของทัศนคติการมองโลก และทางด้านสังคมของวัยรุ่น (Hurlock, 1973)

การที่บุคคลจะเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นนั้นไม่ได้มีการกำหนดตายตัว รวมไปถึงแต่ละคนจะเริ่มต้นและสิ้นสุดช่วงวัยรุ่นที่แตกต่างกัน ดังนั้น การแบ่งช่วงอายุออกเป็นช่วงจึงเป็นการแบ่งเพื่อสะดวกต่อการศึกษานั้น (Harris & Butterworth, 2002) การแบ่งช่วงอายุจึงมีความแตกต่างกันออกไป โดยองค์การอนามัยโลก (WHO, n.d.) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นช่วงระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ 10 ถึง 19 ปี เป็นช่วงเวลาแห่งการพัฒนามนุษย์ที่ไม่เหมือนใครและเป็นช่วงเวลาสำคัญในการวางรากฐานของการมีสุขภาพที่ดี มีการเจริญเติบโตทางร่างกาย สติปัญญา และจิตสังคมอย่างรวดเร็ว ซึ่งสิ่งนี้ส่งผลต่อความรู้สึก การคิด การตัดสินใจ และปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมรอบตัว

ของพวกเขา ส่วนในประเทศไทยได้มีการแบ่งช่วงอายุแตกต่างกันออกไป เช่น พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ได้กล่าวว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุประมาณ 13-19 ปี ส่วนจันทร์เพ็ญ แสงอรุณ (2551) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้นอายุ 12-14 ปี วัยรุ่นตอนกลางอายุ 14-18 ปี และวัยรุ่นตอนปลายอายุ 18-21 ปี นอกจากนี้ยังมีสุชา จันทน์อม (2521) ที่ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็นระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) มีอายุระหว่าง 13-15 ปี เป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุระหว่าง 15-18 ปี โดยมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความคิด ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุระหว่าง 18-21 ปี โดยพัฒนาการของวัยรุ่นจะเริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ได้กล่าวถึงช่วงความเป็นวัยรุ่น (adolescent) ในทศวรรษที่ผ่านมา คือ ประมาณอายุตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ถูกขยายออกไป โดยประมาณอย่างหลวม ๆ ตั้งแต่ 12-25 ปี โดยให้เหตุผลว่าเนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอาศัยอยู่ในสถาบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป อีกทั้งรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (maturity) ช้ากว่ายุคสมัยที่ผ่านมา ในช่วงยาวของความเป็นวัยรุ่นนั้นอาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ตัดสินคือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่นยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย พฤติกรรมจะค่อนข้างเป็นผู้ใหญ่ และฟิงพิศ จักรปิง (2539) ได้มีการแบ่งช่วงของวัยรุ่น ดังนี้ วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) มีอายุระหว่าง 13-15 ปี พัฒนาการทางร่างกายแสดงถึงการเจริญเติบโตทางเพศอย่างสมบูรณ์ วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) มีอายุระหว่าง 15-18 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ไม่ว่าจะเป็น การมีเส้นหัดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้าม การมีอารมณ์รุนแรง เป็นต้น และวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) มีช่วงอายุระหว่าง 18-21 ปี เริ่มเข้าสู่วุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ เป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางด้านจิตใจมากกว่าร่างกาย โดยเฉพาะด้านความคิดและปรัชญาชีวิต รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ใหญ่

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่าวัยรุ่นหมายถึง วัยหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นช่วงสำคัญที่เด็กจะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ บุคคลจะมีการเติบโตและเปลี่ยนแปลงในหลาย ๆ ด้านทั้งร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม เป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ต่าง ๆ มีการปรับตัวทางสังคม รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพทั้งกับบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันและบุคคลต่างวัยด้วย ซึ่งแต่ละคนจะเข้าสู่ช่วง

เริ่มต้นและสิ้นสุดช่วงวัยรุ่นที่แตกต่างกัน เนื่องจากไม่ได้มีการกำหนดที่ตายตัว แต่ถ้าบุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม แก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ก็จะแสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ใหญ่ของเขา โดยในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะมุ่งศึกษาการปรับตัวของวัยรุ่นตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษา ซึ่งในระดับอุดมศึกษานี้เปรียบได้กับโลกใบใหม่ เป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงใหม่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเรียนการสอนที่ต่างไปจากระดับมัธยมศึกษา เพื่อนใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ อิสระในการใช้ชีวิตที่มากขึ้น ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัวค่อนข้างมากในช่วงวัยนี้

พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น

ตลอดระยะของการเป็นวัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายเกิดขึ้นมากมายทั้งการเปลี่ยนแปลงภายนอกและภายใน ส่วนสำคัญของการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นในช่วงต้น ๆ ของระยะวัยรุ่นหรือระยะพิวเบอร์ตี เป็นระยะที่สองของช่วงชีวิตบุคคลที่จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทางร่างกาย ส่วนสูงและน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นเป็นสัญญาณภายนอกอย่างแรกของการเข้าสู่ระยะพิวเบอร์ตี เด็กผู้หญิงจะมีวุฒิภาวะทางเพศเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ดังนั้นการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจึงมักเริ่มต้นเมื่ออายุ 12 ปี หลังจากนั้นจะอัตราการเจริญจะค่อย ๆ ช้าลงจนกระทั่งคงที่ประมาณอายุ 15-16 ปี ในขณะที่เด็กผู้ชายจะเริ่มต้นเมื่ออายุ 14 ปี และการเจริญเติบโตจะค่อย ๆ ลดลงจนกระทั่งถึงอายุ 17 หรือ 20 ปี การเติบโตก็จะสมบูรณ์ โดยความแตกต่างระหว่างการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับอิทธิพลของพันธุกรรม และในบางส่วนขึ้นอยู่กับองค์ประกอบจากสิ่งแวดล้อม (ประณต คำจิณ, 2549)

การเจริญเติบโตของมนุษย์จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกคือ การเจริญเติบโตที่สามารถมองเห็นได้ เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม และส่วนที่สอง คือ การเจริญเติบโตภายใน เช่น การทำหน้าที่ของต่อมต่าง ๆ การทำงานของโครงสร้างกระดูก การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กผู้ชาย และการมีประจำเดือนในเด็กผู้หญิง เป็นต้น โดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ การสร้างลักษณะทางเพศหรือลักษณะทุติยภูมิทางเพศ (Secondary Sex Characteristic) เป็นลักษณะที่แบ่งแยกความเป็นชายและหญิง โดยการเจริญเติบโตทางเพศนี้มีพัฒนาการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนแรก เป็นระยะที่ร่างกายเริ่มมีการพัฒนาอวัยวะในส่วนต่าง ๆ เช่น เด็กผู้หญิงมีการขยายของสะโพก เริ่มมีหน้าอก เด็กผู้ชายเสียงเริ่มแตกพว้า แต่อวัยวะสืบพันธุ์ยังไม่เริ่มทำหน้าที่ ขั้นตอนที่สอง เป็นระยะที่ร่างกายยังคงมีการพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ต่อไป โดยที่อวัยวะสืบพันธุ์จะเริ่มทำหน้าที่ได้มากขึ้นแต่ยังไม่สมบูรณ์ เด็กหญิงจะเริ่มมีประจำเดือน เด็กชายจะเริ่มผลิตเซลล์สืบพันธุ์ และขั้นตอนที่สามเป็นระยะที่ร่างกายพัฒนาอวัยวะและลักษณะทางเพศ

เต็มที่แล้ว โดยอวัยวะสืบพันธุ์จะสามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ มีวุฒิภาวะทางเพศ สามารถมีบุตรได้ จึงถือเป็นระยะที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นอย่างแท้จริง การเริ่มเข้าสู่ระยะต่าง ๆ จะเกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลในอายุที่ไม่เท่ากันเสมอไป โดยบางคนจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นอย่างรวดเร็วบางคนอาจเกิดขึ้นช้า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลให้วัยรุ่นสนใจเกี่ยวกับร่างกายของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศหรือลักษณะพฤติกรรมทางเพศ วัยรุ่นจึงมักกังวลในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นทำให้สรุปพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ได้ว่า เป็นระยะที่ร่างกายมีพัฒนาการเจริญเติบโตที่ค่อนข้างสมบูรณ์เต็มที่ มีวุฒิภาวะทางเพศ สามารถมีบุตรได้ และนับว่าเป็นช่วงที่วัยรุ่นได้ย่างเข้าสู่วัยรุ่นอย่างแท้จริง โดยการเริ่มเข้าสู่ระยะต่าง ๆ จะเกิดขึ้นกับแต่ละบุคคลในอายุที่ไม่เท่ากันเสมอไป บางคนอาจเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นเร็วบางคนอาจเกิดขึ้นช้า และความแตกต่างระหว่างการเจริญเติบโตของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของพันธุกรรมและบางส่วนก็ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบจากสภาพแวดล้อม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้จะส่งผลให้วัยรุ่นมีความสนใจเกี่ยวกับร่างกายของตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ จึงทำให้วัยรุ่นมักกังวลในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้

พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่น

นิวแมนและนิวแมน (Newman & Newman, 1999) กล่าวถึงทักษะทางการคิดของวัยรุ่นไว้ 6 ประการ ดังนี้

1. วัยรุ่นสามารถจัดการกระทำในใจกับตัวแปรมากกว่า 2 ตัวแปรในเวลาเดียวกัน
2. วัยรุ่นสามารถคิดได้ว่าสิ่งต่าง ๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงในอนาคต
3. วัยรุ่นสามารถตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับลำดับของเหตุการณ์ที่เป็นไปได้ตามหลักเหตุผล
4. วัยรุ่นสามารถคาดการณ์ผลจากการกระทำของตนเองได้
5. วัยรุ่นมีศักยภาพที่จะรู้ถึงความสอดคล้องหรือความไม่สอดคล้องตามหลักในถ้อยคำต่าง ๆ โดยค้นหาหลักฐานที่มาสนับสนุนหรือพิสูจน์หักล้างถ้อยคำนั้น
6. วัยรุ่นสามารถคิดในเชิงสัมพัทธ์ (Relative) เกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น ๆ และทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ รู้ว่าตนเองถูกคาดหวังให้มีพฤติกรรมเป็นไปตามบรรทัดฐานของสังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ได้ยกตัวอย่างกระบวนการคิดแบบต่าง ๆ ของวัยรุ่นไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ (Scientific Thinking) ซึ่งรวมถึงลักษณะการคิดวิเคราะห์ (Analyzation) คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน (Systematic Thinking) ต้องการนึกคิดด้วยตนเอง ระบายนี้เด็กจะไม่ชอบคำสั่งการบังคับ คำสั่งที่ต้องให้เชื่อและคล้อยตาม
3. รู้จักตัดสินใจเรื่องยาก ๆ รวมทั้งการค้นหาข้อมูลมาใช้ประกอบการตัดสินใจ
4. มีความคิดรวบยอดเรื่องต่าง ๆ ลึกซึ้งขึ้น สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน และคาดการณ์หรือวางแผนการสำหรับอนาคต
5. เข้าใจและมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับทฤษฎี กฎ ระเบียบ วินัย สามารถเรียนรู้ และเข้าใจเข้าใจเรื่องเหล่านี้ รวมไปถึงสามารถนำไปใช้ได้ ชอบเล่นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์และวิธีเล่นที่ซับซ้อน
6. รู้คิดจากความคิดภายในมากขึ้น คิดโดยไม่ต้องเห็นของจริง เพราะความคิดเชิงนามธรรมมีการพัฒนามากขึ้น สามารถสร้างภาพความในใจได้
7. รู้คิดด้วยภาพความคิดในใจ ทำให้สามารถคิดเรื่องนามธรรมที่ยาก ๆ ได้ และเมื่อผสมกับความสามารถในการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ จึงทำให้เกิดเป็นความคิดเชิงตรรกศาสตร์

ประณต เค้าฉิม (2549) กล่าวว่า พัฒนาการทางสมองจะถึงระยะสมบูรณ์เต็มที่ในวัยวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นมีความสามารถใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น ความสามารถในการให้เหตุผล เชิงนามธรรม ความสามารถในการสรุปความคิดเห็นในประเด็นที่ซับซ้อน ความสามารถในการวางแผนอนาคตที่จริงจังมากขึ้น เป็นต้น การคิดของวัยรุ่นจะแตกต่างไปจากความคิดของเด็กไปค่อนข้างชัดเจน คนส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่าวัยรุ่นฉลาดมากกว่าเด็ก วัยรุ่นไม่เพียงแต่จะรู้มากกว่าเด็กเท่านั้น แต่ยังสามรถคิดได้ก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพมากกว่าอีกด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นสรุปพัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นตอนปลายได้ว่า ในช่วงนี้พัฒนาการทางสมองจะถึงระยะสมบูรณ์เต็มที่ ทำให้ทักษะทางการคิดมีความก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้วัยรุ่นสามารถคิดในเชิงนามธรรมได้ มีการคิดแบบเป็นเหตุเป็นผล สามารถเรียนรู้ เข้าใจและมีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับทฤษฎี กฎ ระเบียบต่าง ๆ รู้จักคิดแบบเป็นวิทยาศาสตร์ มีการคิดวิเคราะห์อย่างมีระเบียบแบบแผน สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน และคาดการณ์หรือวางแผนการสำหรับอนาคตได้

พัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่น

เกสเซลและคณะ (Gesell, Ilg, & Ames, 1956) อธิบายว่า ช่วงอารมณ์รุนแรงเป็นช่วงของการไม่มีดุลยภาพ (Disequilibrium) เป็นช่วงเวลาที่บุคคลต้องพบกับความไม่มั่นคงความเครียด ตัดสินใจไม่ได้และมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เป็นช่วงที่พฤติกรรมของบุคคลก่อให้เกิดปัญหากับคนอื่น ๆ มากกว่าปกติ เป็นเวลาที่ความสุ่มน้อยกว่าและปรับตัวได้น้อยกว่าปกติ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีวิธีการแสดงออกของตนเอง

โรเจอร์ (Rogers, 1972) ได้กล่าวว่า อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหว อารมณ์รุนแรง เจ้าอารมณ์ และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีนัก บางครั้งกลายเป็นการเก็บกด บางครั้งกลายเป็นความมั่นใจในตนเองสูงเกินไป ลักษณะของอารมณ์เหล่านี้เรียกว่า พายุบุแคม (Storm & Stress) ลักษณะอารมณ์แบบนี้ ทำให้วัยรุ่นมีความคิดเห็นที่ขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย วัยรุ่นจึงคิดว่าผู้ที่เข้าใจตนดีที่สุดคือเพื่อนในวัยเดียวกัน เนื่องจากมีความคิดเห็นเป็นไปในทางเดียวกัน และการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น มักมีผลมาจากหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การปรับพฤติกรรมการแสดงออกจากการเป็นเด็กสู่การเรียนรู้บทบาทการเป็นผู้ใหญ่ รวมไปถึงสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นต้น

เฮอร์ลิค (Hurlock, 1973) กล่าวถึงสภาวะอารมณ์ของวัยรุ่นว่า เป็นลักษณะทางอารมณ์ที่เรียกว่า Heightened Emotionally คือสภาวะทางอารมณ์ที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ จะเกิดขึ้นในระยะเริ่มแรกของวัยรุ่น โดยในช่วงต้นของวัยรุ่นนั้นนอกจากจะมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายแล้ว บางครั้งก็อาจไม่มีเหตุผลด้วย วัยรุ่นอาจเกิดความวิตกกังวล หงุดหงิด ไม่สบายใจ เครียด รู้สึกไม่แน่นอน มีความหวั่นไหวง่าย บางครั้งอาจแสดงกริยาที่รุนแรงหรือแสดงความก้าวร้าวออกมา วัยนี้ไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่ม้าบังคับหรือออกคำสั่ง เมื่อผ่านระยะแรกมาเป็นวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ พฤติกรรมเหล่านี้จะค่อย ๆ เป็นปกติ มีอารมณ์ที่มั่นคงมากขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ดีมากยิ่งขึ้น

ประณต คำฉิม (2549) กล่าวถึงพัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่นตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ว่า เป็นวัยที่อยู่ในขั้นพอใจการรักเพศตรงข้าม (Genital Stage) ความพึงพอใจและความสุขต่าง ๆ เป็นแรงขับมาจากวุฒิภาวะทางเพศ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีแรงจูงใจที่จะรักผู้อื่น ต้องการอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น เด็กผู้ชายมักจะเลียนแบบพ่อ ส่วนเด็กผู้หญิงมักจะเลียนแบบแม่

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นสรุปพัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่นตอนปลายได้ว่า เป็นช่วงที่วัยรุ่นมีอารมณ์ที่มั่นคงมากขึ้น สามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้น จากที่เคยมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหว เจ้าอารมณ์ และอาจส่งผลให้บางคนมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว รุนแรง

เมื่อผ่านระยะแรกมาจนสู่ระยะวัยรุ่นตอนปลายพฤติกรรม เหล่านี้ก็จะค่อย ๆ เป็นปกติ โดยจะมีการปรับพฤติกรรมการแสดงออกจากการเป็นเด็กสู่การเรียนรู้บทบาทของการเติบโตเป็นผู้ใหญ่

พัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่น

ปีเตอร์สันและแฮมเบิร์ก (Petersen & Hamburg, 1986) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมไว้ว่า วัยรุ่นจะค่อนข้างให้ความสำคัญกับเพื่อนในวัยเดียวกัน มีความแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้นทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดกรวมกลุ่ม เพราะสามารถร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน เข้าใจและช่วยกันแก้ปัญหาของกันและกันได้ดีกว่าคนต่างวัย ดังนั้น จึงทำให้อิทธิพลของเพื่อนมีมากกว่าอิทธิพลของครอบครัว วัยรุ่นจะเลือกเข้ามาเพื่อนของตนมากกว่าพ่อแม่ และมักจะชอบทำตามกลุ่มเพื่อน เพราะต้องการการยอมรับตามความคาดหวังของกลุ่มเพื่อน

ประไพพรรณ ภูมิวิมลสาร (2530) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นว่า วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติ และพฤติกรรมทางสังคมในทุกด้าน เป็นช่วงที่ต้องการอิสระเสรีภาพในการคิด การปฏิบัติตัว การคบเพื่อน และต้องการความเป็นส่วนตัว ในบางครั้งจึงอาจทำให้เกิดปัญหาความไม่เข้าใจกันกับผู้ใหญ่ และส่งผลให้วัยรุ่นหันไปใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว วัยรุ่นค่อนข้างให้ความสำคัญกับการคบเพื่อน ต้องการเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีค่านิยมและมีความสนใจที่ตรงกัน เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าตนเองเป็นที่ต้องการและมีคุณค่า มีทำให้มีความมั่นใจ และรู้สึกปลอดภัย ทั้งนี้การคบเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม เรียนรู้การรักษามิตรภาพ มีความเข้าใจในตนเอง รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ซึ่งการปรับตัวให้เข้ากับสังคมถือว่าเป็นพัฒนาการที่ยากที่สุดของวัยรุ่น โดยพัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นจะเป็นไปตามแบบแผนพื้นฐานของพัฒนาการทางสังคมที่มีมาตั้งแต่เด็ก กล่าวคือ วัยรุ่นจะผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization Process) ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม วัยรุ่นที่สามารถปรับตัวทางสังคมได้ดี จะแสดงพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ และพฤติกรรมที่เป็นที่ยอมรับนั้นจะต้องแสดงออกมาโดยไม่มี การเสแสร้ง หรือเมื่อทำพฤติกรรมนั้นแล้วมีผลกระทบต่อความรู้สึกต่อทัศนคติของวัยรุ่น

ปรียา เกตุทัต (2537) อธิบายถึงพัฒนาการทางสังคมว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดเป็นของตนเองอยากเป็นตัวของตัวเอง ชอบอิสระ ไม่ค่อยเชื่อฟังใคร ยกเว้นเพื่อนในกลุ่มเดียวกัน มีค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่คล้ายคลึงกัน พฤติกรรมของวัยรุ่นจึงมักเป็นการทำตามเพื่อน เพราะต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน พัฒนาการทางสังคมส่วนใหญ่ของวัยรุ่นจึงเป็นการปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมทางเพศด้วย

ฟิงพิท จักรปิง (2539) ได้กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน โดยวัยรุ่นจะอยู่ในพัฒนาการขั้นที่ 5 คือ ขั้นความมีเอกลักษณ์ประจำตัวหรือความสับสนในบทบาทของตนเอง (Identity vs. Identity Diffusion) เป็นวัยที่พัฒนาเอกลักษณ์ของตน มีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง สังคมของวัยนี้คือกลุ่มเพื่อน มักจะยึดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลที่ตรงกับอุดมคติ อาจทำให้เกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ และเกิดความสับสนทางจิตใจ หากไม่สามารถแก้ไขความสับสนนี้ได้ จะกลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพสับสน ไม่มั่นคง วัยรุ่นมีความต้องการในการที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมรอบตัว มีการรวมกลุ่มรุ่นเดียวกัน ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีความคิดหรือทำอะไรคล้าย ๆ กัน ช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน กลุ่มเพื่อนจึงค่อนข้างมีอิทธิพลต่อเจตคติ ความสนใจ และพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ เมื่ออายุประมาณ 13-14 ปี เด็กผู้หญิงจะเริ่มสนใจและพยายามเรียกร้องความสนใจจากเด็กผู้ชาย ส่วนเด็กผู้ชายจะเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามเมื่อมีอายุประมาณ 14-16 ปี ความสนใจและความสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศนี้อาจยังยืนไปจนถึงขั้นแต่งงานในวัยผู้ใหญ่ต่อไปได้ วัยรุ่นส่วนใหญ่จะเริ่มแยกตัวออกจากบุคคลในครอบครัวและชอบอยู่กับเพื่อน การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนเป็นช่วงที่สำคัญมาก เพราะวัยรุ่นต้องการเพื่อนและได้รับอิทธิพลจากเพื่อนมากที่สุด

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นสรุปพัฒนาการด้านสังคมของวัยรุ่นตอนปลายได้ว่า ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายจะมีการพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน เริ่มมีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง เริ่มแสวงหาอาชีพที่ต้องการหรือสิ่งที่อยากทำในอนาคต นอกจากนี้ยังมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับผู้อื่นได้ดีมากยิ่งขึ้น และการปรับตัวให้เข้ากับสังคมถือว่าเป็นพัฒนาการที่ยากที่สุดของช่วงวัยนี้ ทั้งนี้การคบเพื่อนจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ ในช่วงนี้วัยรุ่นจึงค่อนข้างให้ความสำคัญกับการคบเพื่อน ต้องการกลุ่มเพื่อนที่มีค่านิยมและความสนใจที่ตรงกัน เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับ รู้สึกว่าตนมีคุณค่าและเป็นที่ต้องการ ทำให้มีความมั่นใจและรู้สึกปลอดภัย การปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะเป็นช่วงที่วัยรุ่นต้องการเพื่อนและได้รับอิทธิพลจากเพื่อนมากที่สุด

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการหารายได้ระหว่างเรียน

ความหมายของการหารายได้ระหว่างเรียน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าการกล่าวถึงคำที่ใกล้เคียงกับคำว่า การหารายได้ระหว่างเรียน ได้แก่ “งาน” “การทำงานนอกเวลาเรียน” และ “การทำงานระหว่างเรียน” ซึ่งคำว่า งาน ในบริบทการศึกษาภาวะการมีงานทำและการหารายได้ระหว่างเรียนของ สูดยอด ชมสะห้าย, ศราวุธ ไทยสงวนวรกุล, อนุชา กิตติชัยชาญ, ธนกร ปัญญาวงศ์, และ ปรัชญา ชมสะห้าย (2564) ได้ให้ความหมายว่า งานที่นักศึกษาได้ทำทุกชนิดในระหว่างการศึกษาตามหลักสูตร

และมีรายได้ ส่วน การทำงานนอกเวลาเรียน กรมการจัดหางาน (2561) ได้ให้ความหมายว่า การทำงานในช่วงปิดภาคเรียนปกติหรือช่วงว่างจากการเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริม สนับสนุน ให้นักเรียน นักศึกษามีรายได้ระหว่างเรียน จากการประกอบอาชีพที่เหมาะสมและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว รวมทั้งให้มีวิริยะ อุตสาหะ มีวินัย และเป็นการเพิ่มพูน ประสบการณ์ในการทำงานก่อนเข้าสู่ตลาดแรงงาน และการทำงานระหว่างเรียน วรรณิศา แก้วดี, ชีพสุมน รังสยารร, และ นฤมล ศราทธพันธุ์ (2560) ได้ให้ความหมายว่า การทำงานในระหว่างการเรียน เต็มเวลา โดยใช้เวลารว่างหลังเลิกเรียนหรือช่วงวันหยุดในการทำงาน และได้รับค่าตอบแทนเป็นรายได้ นอกจากนี้ยังมีความหมายการทำงานระหว่างเรียนของ ฉัตรตาภรณ์ จันทรวงศ์ (2554) ที่ได้จากการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพกับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ทำงานระหว่างเรียน ซึ่งพบว่า มีความหมายการทำงานระหว่างเรียนหลายความหมาย ดังนี้ 1) การทำงานที่สามารถช่วยแบ่งเบา ภาระค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองโดยไม่ทำให้มีผลกระทบทางลบกับการเรียน 2) การหารายได้เสริม เพิ่มเติมจากรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง เพื่อนำมาใช้สอยเป็นค่าใช้จ่ายทั่วไป 3) การทำงานเพื่อ เสริมสร้างประสบการณ์ ฝึกฝนตนเอง และเป็นพื้นฐานของการเลือกประกอบอาชีพในอนาคต 4) การทำงานเพื่อปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเองในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ ลดความเห็นแก่ตัว มีความประหยัด รู้จักการออมเงิน รู้คุณค่าของเงิน มีความรับผิดชอบ มีการบริหารเวลาที่ดี อยู่ร่วมกับ ผู้อื่นในสังคมได้ เป็นต้น 5) ใช้เวลารว่างให้เกิดประโยชน์ในรูปของรายได้ อันจะนำไปสู่การได้รับการ ยอมรับจากตนเองและสังคมว่ามีการใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า และเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่าการทำงานของนักเรียน นักศึกษาในช่วงปิดภาคเรียนปกติหรือช่วงว่างจากการเรียน และได้รับค่าตอบแทนเป็นรายได้ ซึ่งสามารถช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่าย เสริมสร้างประสบการณ์ ใช้เวลารว่างให้เกิดประโยชน์ ตลอดจน ได้ปรับปรุงลักษณะนิสัยของตนเองในทางที่ดีขึ้น

ทั้งนี้ งานวิจัยสนใจการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจึงให้ความสำคัญ ไปที่การทำบาท่วมกันระหว่างบทบาทการเป็นนิสิตนักศึกษา กับบทบาทของการเป็นผู้หารายได้ ดังนั้น การหารายได้ระหว่างเรียนในงานวิจัยครั้งนี้ ให้คำจำกัดความว่า การที่นิสิตนักศึกษาทำงาน ควบคู่กับการเรียน โดยใช้เวลารว่างเว้นจากการเรียนหรือช่วงวันหยุดในการทำงาน และได้รับ ค่าตอบแทนเป็นรายได้

ประเภทของการหารายได้ระหว่างเรียน

งานที่นิสิตนักศึกษาเลือกทำระหว่างเรียนมีหลากหลายประเภท นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่จะเลือกทำงานตามความชอบ ความสนใจ ความถนัด ความสามารถ ตรงตามสาขาวิชาที่เรียน ตรงตามเวลาว่างที่มี ฯลฯ การแบ่งประเภทของงาน อาจแบ่งได้ 2 กลุ่มใหญ่ คือ งานวิชาการและงานที่ไม่ใช่วิชาการ (สุภาพ ชัตราภรณ์, ชีพสุมน รังสยาธร, อภิญา หิรัญวงษ์, และ นฤมล ศราภพันธุ์, 2552)

1. งานวิชาการ งานประเภทวิชาการครอบคลุมงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาการทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นงานสถาบันการศึกษาจัดให้ทำ เช่น งานห้องสมุด งานห้องปฏิบัติการ งานช่วยสอน งานช่วยวิจัย เป็นต้น หรืองานอิสระที่นักศึกษาเลือกทำเอง เช่น งานสอนพิเศษ งานสอนการบ้าน งานแปลเอกสาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีงานบริการหรืองานรับจ้างอื่น ๆ ที่ตรงหรือเกี่ยวข้องกับสาขาวิชาที่นักศึกษาเรียน เช่น งานจัดประชุม งานบริการศูนย์สุขภาพ เป็นต้น

2. งานไม่ใช่วิชาการ นอกจากงานวิชาการยังมีงานอื่น ๆ ที่นักศึกษาเลือกทำระหว่างเรียน ได้แก่ งานด้านการขายและแนะนำสินค้า งานที่ร้านอาหาร งานที่ร้านฟาสต์ฟู้ด ร้านกาแฟ และร้านไอศกรีมที่เป็นเฟรนไชด์ งานรับจ้างอิสระ (Freelance) งานอิสระเป็นเจ้าของกิจการ และงานบริการหรืองานรับจ้างอื่น ๆ ที่ไม่ตรงหรือเกี่ยวข้องกับสาขาที่นักศึกษาเรียน เช่น งานเก็บข้อมูลวิจัย พิมพ์เอกสาร ทำงานบ้าน ส่งเอกสาร เป็นต้น

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

การปรับตัวในภาษาอังกฤษมีการใช้คำว่า “Adaptation” และ “Adjustment” ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า “Adjustment” เนื่องจากลาซารัส (Lazarus, 1969) ได้อธิบายว่าการปรับตัวมีจุดเริ่มต้นมาจากการปรับตัวทางชีววิทยา โดยชาลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) เป็นผู้ที่ใช้คำว่า การปรับตัว (Adaptation) ซึ่งมาจากทฤษฎีวิวัฒนาการที่เชื่อว่าสิ่งมีชีวิตที่แข็งแรงเท่านั้น จึงจะสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมานักจิตวิทยาได้มีการนำความคิดนี้มาใช้ โดยนำคำว่า การปรับตัว (Adaptation) ในทางชีววิทยามาใช้เป็น การปรับตัว (Adjustment) เพื่อศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางจิตวิทยา

ความหมายของการปรับตัว

เบอร์นาร์ด (Bernard, 1960) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตนเองให้เข้ากับโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจ มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม สามารถเผชิญและยอมรับตามความเป็นจริงของชีวิต

อาร์คอฟ (Arkoff, 1968) นิยามการปรับตัวทางสังคมว่า การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและทำตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความกลมกลืนกันระหว่างความต้องการของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ทำให้บุคคลไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ได้โดยปราศจากความขัดแย้งทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ลาซารัส (Lazarus, 1969) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การที่บุคคลต้องมีการปรับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคม เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม มักเป็นผลมาจากการปรับตัวได้ไม่ดีของบุคคล จนกลายเป็นปัญหาตามมา

สารานุกรมทางพฤติกรรมมนุษย์ (Encyclopedia of Human Behavior) (Goldenson, 1970) ได้ให้ความหมายของการปรับตัว (Adjustment) ว่าเป็นการปรับตัว (Adaptation) โดยทั่วไปของแต่ละบุคคลที่มีต่อสภาพแวดล้อมและความต้องการที่จำเป็นของชีวิต รวมถึงวิธีการในการติดต่อเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้น การจัดการกับความรับผิดชอบต่าง ๆ การตอบสนองต่อความเครียดและความต้องการของตนเอง

สารานุกรมทางจิตวิทยา (Encyclopedia of Psychology) (Eysenck, Arnold, & Meili, 1972) ให้ความหมายของการปรับตัวที่สรุปได้ว่า เป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดความประสานกลมกลืน (Harmony) ระหว่างความต้องการของบุคคลกับสภาพแวดล้อมทางสังคมในสภาวะที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุด ซึ่งเกิดขึ้นในหลายรูปแบบและผ่านการตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ตามประสบการณ์ที่เคยได้รับมาก่อน

โคลแมนและแฮมเมน (Coleman & Hammen, 1981) นิยามการปรับตัวว่า ผลจากความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ความต้องการ หรือบุคลิกภาพ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนบุคคลนั้นสามารถอยู่ในแวดล้อนั้น ๆ ได้

รอย (Roy, 1984) อธิบายการปรับตัวว่า เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อม เพื่อปรับสภาพความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยรอยมีความเชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต สังคม ซึ่งเป็นหน่วยเดียวกันจึงไม่อาจแบ่งแยกได้ (Unified Whole) องค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์และทำงานร่วมกัน เพื่อให้บุคคลมีความสุขหรือสภาวะที่ดี หากมีสิ่งใดที่มีผลต่อร่างกายย่อมส่งผลต่อจิตใจและสังคมด้วย ดังนั้น บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลขององค์ประกอบดังกล่าว ดังนั้น บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีชีวิตที่มั่นคง โดยจะแสดงผ่านการมีสุขภาพที่ดี ยอมรับ

ความเป็นจริง และมีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนผู้ที่ล้มเหลวในการปรับตัวจะเป็นบุคคลที่ไม่ยอมรับความเป็นจริงและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา

อัลเลน และเมเยอร์ (Allen & Meyer, 1990) นิยามการปรับตัวว่า การที่บุคคลมีความเข้าใจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นเป็นอย่างดี จนสามารถพัฒนากลยุทธ์เพื่อจัดการกับความต้องการของตนเองและเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วมีประสิทธิภาพ

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ให้ความหมายการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับปัญหาที่คับข้องใจ เกิดความเครียดวิตกกังวล จนบุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสภาพปัญหานั้นได้อย่างมีความสุข แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ดี แต่ถ้าหากยังมีความทุกข์ใจ ความรู้สึกเหล่านี้จะทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรวมถึงมีความรุนแรงมากขึ้น อาจทำให้ป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

ตาราง 1 การสังเคราะห์ความหมายของการปรับตัว

	การปรับตัวกระตุ้นให้เกิด ความสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง	ความพยายามในการปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม	จัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม	สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้	อย่างมีความสุข
Bernard (1960)	✓	✓			✓
Arkoff (1968)	✓	✓		✓	✓
Lazarus (1969)	✓	✓			
Coleman และ Hammen (1981)		✓	✓	✓	
Roy (1984)	✓	✓		✓	✓
Allen และ Meyer (1990)	✓		✓		
Encyclopedia of Human Behavior	✓	✓			
Encyclopedia of Psychology	✓	✓	✓		✓
วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545)		✓	✓	✓	✓

จากตาราง 1 สรุปได้ว่าการปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง (Allen & Meyer, 1990; Arkoff, 1968; Bernard, 1960; Eysenck et al., 1972; Goldenson, 1970; Lazarus, 1969; Roy, 1984) และปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม (Arkoff, 1968; Bernard, 1960; Coleman & Hammen, 1981; Eysenck

et al., 1972; Goldenson, 1970; Lazarus, 1969; Roy, 1984; วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545) มีการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม (Allen & Meyer, 1990; Coleman & Hammen, 1981; Eysenck et al., 1972; วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545) ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้ (Arkoff, 1968; Coleman & Hammen, 1981; Roy, 1984; วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545) อย่างมีความสุข (Arkoff, 1968; Bernard, 1960; Eysenck et al., 1972; Roy, 1984; วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์, 2545)

ประเภทของการปรับตัว

รอย (Roy, 1984) ได้อธิบายว่ากลไกการปรับตัวของบุคคลแบ่งออกเป็น 2 ประเภทที่ทำงานร่วมกัน ได้แก่ กลไกควบคุม (Regulator Mechanism) ซึ่งเป็นกระบวนการอัตโนมัติที่บุคคลไม่รู้ตัว โดยทำงานผ่านระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ การรับรู้ และการตอบสนอง เพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย และกลไกรับรู้ (Cognator Mechanism) ซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาผ่านการเรียนรู้และประสบการณ์ โดยเกี่ยวข้องกับจิตสังคม เช่น การแก้ปัญหา ทักษะการเข้าสังคม และความรู้จากการศึกษา กลไกทั้งสองประเภทนี้ทำงานประสานกันในลักษณะของระบบเดียว โดยสิ่งเร้าที่เข้ามาจะถูกประมวลผลผ่านกลไกควบคุมก่อนส่งต่อไปยังกลไกรับรู้เพื่อสร้างการตอบสนองที่เหมาะสมต่อสถานการณ์

รอย (Roy) ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์โดยอ้างอิงจากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) เพื่อทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ โดยเชื่อว่ามนุษย์จำเป็นต้องปรับตัวเพื่อรักษาความต้องการพื้นฐานในชีวิต ซึ่งเป็นผลมาจากความมั่นคงทั้งทางร่างกายและสังคม การปรับตัวเหล่านี้สะท้อนผ่านพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) หมายถึง การแสดงออกของร่างกายที่ตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานเพื่อคงความสมดุลและความมั่นคงในระบบร่างกาย (Physiologic Integrity) โดยประกอบด้วยการทำงานร่วมกันของอวัยวะ เนื้อเยื่อ และระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ความต้องการเหล่านี้ครอบคลุมถึงน้ำ อาหาร อากาศ การขับถ่าย การพักผ่อน และการทำหน้าที่ของระบบต่าง ๆ เช่น ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบควบคุมความสมดุล เป้าหมายของพฤติกรรมดังกล่าวคือการปรับตัวเพื่อรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย การประเมินพฤติกรรมเหล่านี้สามารถทำได้ผ่านการสังเกต การวัดค่าทางกายภาพ การตรวจร่างกาย การสัมภาษณ์ การตรวจพิเศษ หรือการรายงานด้วยตนเอง เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความสมดุลทางด้านร่างกายและตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานอย่างเหมาะสม

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept) หมายถึง การปรับตัวเพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychic Integrity) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง โดยกระบวนการนี้เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์ชีวิต รวมถึงปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคคลที่มีความมั่นใจในตนเองและมองเห็นคุณค่าของตัวเองมักสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่กดดันได้ดีกว่า ในขณะที่บุคคลที่มีมุมมองด้านลบต่อตนเองอาจเผชิญกับความยากลำบากในการปรับตัว

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตามบทบาทต่าง ๆ ที่บุคคลได้รับมอบหมายอย่างเหมาะสม ทั้งในด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์ และความรู้สึก เพื่อสนองตอบต่อความต้องการและรักษาความสมดุลทางสังคม (Social Integrity) โดยการปฏิบัติตามบทบาทจะอิงกับความคาดหวังของสังคมที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งหรือหน้าที่ที่บุคคลนั้นมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสถานการณ์ที่กำหนด บุคคลจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถแสดงบทบาทได้อย่างเหมาะสม ความสำเร็จในการปรับตัวขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวของบุคคล หากไม่สามารถปรับตัวในด้านบทบาทหน้าที่ได้ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น ไม่สามารถปฏิบัติบทบาทใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Ineffective Role Transition) การปฏิบัติบทบาทไม่สอดคล้องกับความรู้สึกที่แท้จริง (Role Distance) การเกิดความขัดแย้งในบทบาท (Role Conflict) หรือแม้กระทั่งการล้มเหลวในการปฏิบัติบทบาทที่ได้รับ (Role Failure) ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานและความสัมพันธ์ในสังคม

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence) เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) เช่นเดียวกัน เนื่องจากคนเราจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยกัน จึงต้องมีการตอบสนองความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เพื่อให้ได้รับความรัก ความห่วงใย ก่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย หากไม่สามารถปรับตัวได้จะเกิดการพึ่งพาผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม (Dysfunction Dependence) และการพึ่งพาตนเองอย่างไม่เหมาะสม (Dysfunction Independence) แต่โดยปกติแล้วบุคคลจะพยายามพึ่งพาตนเองและผู้อื่นในขอบเขตที่สังคมยอมรับ นอกจากนี้การให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน ก็มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคมด้วย

เบเกอร์และไซริก (Baker & Stryk, 1984) กล่าวว่า การปรับตัวต่อมหาวิทยาลัยเป็นกระบวนการหลากหลายมิติที่บุคคลต้องพัฒนาวิธีการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อสามารถปรับตัวให้เข้ากับลักษณะต่าง ๆ ทั้งระบบการเรียน บรรยากาศ และสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ดังนั้นการที่บุคคลเริ่มเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างหนึ่งที่บุคคลต้อง

ปรับตัวเพื่อให้ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างปกติ บุคคลจึงต้องมีการปรับตัวตอบสนองต่อการเผชิญปัญหาที่หลากหลาย โดยจะแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวด้านการเรียน (Academic Adjustment) มีความเกี่ยวข้องกับการมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน ต่องานที่ได้รับมอบหมาย และเป้าหมายทางการเรียน เช่น การเห็นคุณค่าของการเรียน รู้สึกสนุกกับงานที่ได้รับมอบหมาย มีแรงจูงใจในการเรียน และความพยายามในการเรียนหรืองานที่ได้รับมอบหมายก่อให้เกิดผลที่มีประสิทธิภาพ มีความพึงพอใจในวิชาหลักสูตรที่เรียน และผลการเรียน รวมถึงมีการติดตามความรู้ทางวิชาการที่เป็นปัจจุบัน

2. การปรับตัวด้านสังคม (Social Adjustment) มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการต่อความต้องการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ในมหาวิทยาลัย มีความรู้สึกพึงพอใจที่จะอยู่ร่วมกับเพื่อนและผู้อื่นได้ดีโดยไม่มีความรู้สึกแปลกแยก ตลอดจนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรที่จัดขึ้น

3. การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล (Emotional-Personal Adjustment) มีความเกี่ยวข้องกับการมีสุขภาพที่ดีไม่มีสภาวะทางกายและใจ ได้แก่ รู้สึกเหนื่อย เศร้า เครียด กังวล ประหม่า ความคิดสับสน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด โกรธง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และยังไม่มีความคิดขอรับบริการจากหน่วยให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยหรือจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยานอกมหาวิทยาลัย มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถรับผิดชอบตนเองได้

4. การปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบัน (Institutional Attachment) มีความเกี่ยวข้องกับการรู้สึกพึงพอใจต่อการตัดสินใจเรียนในสถานศึกษาแห่งนี้ พึงพอใจต่อจำนวนและความหลากหลายของหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยมี มีความเชื่อมั่นว่าจะเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้จนจบปริญญาตรี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี

เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาผู้วิจัยจึงให้ความสนใจกับการปรับตัวในบริบทมหาวิทยาลัย ดังนั้น การปรับตัวในงานวิจัยนี้ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหา บุคคลจะมีการจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

ด้านการเรียน หมายถึง การมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียน ต่องานที่ได้รับมอบหมาย และเป้าหมายทางการเรียน เช่น การเห็นคุณค่าของการเรียน รู้สึกสนุกกับงานที่ได้รับมอบหมาย มีแรงจูงใจในการเรียน และความพยายามในการเรียนหรืองานที่ได้รับมอบหมายก่อให้เกิดผลที่มีประสิทธิภาพ

มีความพึงพอใจในวิชา หลักสูตรที่เรียน และผลการเรียน รวมถึงมีการติดตามความรู้ทางวิชาการที่เป็นปัจจุบัน

ด้านสังคม หมายถึง ความสามารถในการจัดการต่อความต้องการของคนที่จะมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมมหาวิทยาลัย โดยสามารถสร้างและอยู่ร่วมกับเพื่อนและผู้อื่นได้ ไม่มีความรู้สึกแปลกแยก มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และมีการเข้าร่วมกิจกรรมนอกจากที่หลักสูตรจัดขึ้น รวมถึงมีความพึงพอใจในการเข้าร่วม

ด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล หมายถึง การมีสุขภาพที่ดีไม่มีสภาวะทางกายและใจ ได้แก่ รู้สึกเหนื่อย เศร้า เครียด กังวล ประหม่า ความคิดสับสน ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ น้ำหนักลด โกรธง่าย ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และยังไม่มีความคิดขอรับบริการจากหน่วยให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยหรือจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยานอกมหาวิทยาลัย มีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถรับผิดชอบต่อตนเองได้

ด้านความผูกพันต่อสถาบัน หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจต่อการตัดสินใจเรียนในสถานศึกษาแห่งนี้ พอใจต่อจำนวนและความหลากหลายของหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยมี มีความยึดมั่นว่าจะเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้จนจบปริญญาตรี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี

สาเหตุของการปรับตัว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530) อธิบายว่า สาเหตุของการปรับตัวอาจมาจากปัญหาที่แตกต่างกันไป ทั้งจากตัวบุคคลเองหรือจากสภาพแวดล้อม เมื่อเผชิญปัญหา บุคคลจะพยายามปรับตัวเพื่อลดความเครียด ความกดดัน และความกังวลใจให้ค่อย ๆ คลี่คลายจนหมดไป แต่ในบางกรณีที่บุคคลไม่สามารถแก้ไขหรือกำจัดปัญหาได้ สภาวะความไม่สบายใจจะยังคงอยู่และอาจส่งผลต่อการสูญเสียความสมดุลของชีวิต ซึ่งนำไปสู่ความแปรปรวนทางความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม

กันยา สุวรรณแสง (2535) ได้อธิบายว่าการปรับตัวของบุคคลเกิดจากปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ

1. แรงขับและความต้องการ เนื่องจากในชีวิตของบุคคลมีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งทำให้เกิดแรงขับในการดิ้นรนเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ หากมีอุปสรรคที่ขัดขวางจนไม่สามารถตอบสนองได้ ร่างกายจะเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวคือการปรับตัว

2. แรงกระตุ้นทางสังคม เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม เช่น ความเป็นอยู่หรือการคมนาคม อาจทำให้บุคคลประสบปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดความคับข้องใจและจำเป็นต้องอาศัยการปรับตัวเพื่อแก้ไขปัญหา

3. เจตคติความสนใจ เมื่อจุดมุ่งหมายของชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง บุคคลจำเป็นต้องปรับพฤติกรรมของตนให้สอดคล้องกับเป้าหมายใหม่เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายเหล่านั้นได้

วรารภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ระบุว่า การปรับตัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทั้งเพื่อการดำรงชีวิตและการแสวงหาความสุข โดยมีสาเหตุสำคัญ 2 ประการ ดังนี้

1. เพื่อการดำรงชีวิต มนุษย์เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงชีวิต ตั้งแต่การเกิด การเติบโต ไปจนถึงการดำเนินชีวิตในทุกช่วงวัย การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้อาจเกิดขึ้นตามธรรมชาติหรือจากปัจจัยภายนอก ซึ่งบุคคลต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในทุกช่วงเวลา

2. การแสวงหาความสุข การปรับตัวช่วยให้มนุษย์สามารถยอมรับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ และพยายามหาวิธีการแก้ไขเพื่อลดผลกระทบที่เกิดขึ้น อาจแก้ปัญหาด้วยตนเองหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อปัญหาลดลง ความตึงเครียดลดลง ทำให้เกิดความสบายใจและสร้างความสุขในชีวิต

จากข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัวของบุคคลมีสาเหตุมาจากตนเองและสิ่งแวดล้อม สาเหตุจากตนเองมาจากการตอบสนองความต้องการของตน ได้แก่ ความต้องการพื้นฐานต่าง ๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เพื่อความอยู่รอดของชีวิต เพื่อตอบสนองเจตคติและความสนใจของตนเอง สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม เช่น แรงกระตุ้นทางสังคม ความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไป หากความต้องการได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมก็จะทำให้บุคคลมีความสุข ผ่อนคลายความตึงเครียด แต่ถ้าหากมีอุปสรรคหรือปัญหามาขัดขวางทำให้ไม่สามารถตอบสนองตามความต้องการได้ อาจทำให้บุคคลเกิดความทุกข์และความคับข้องใจได้

ลักษณะของการปรับตัว

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525) อธิบายว่าบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้ที่มีความกล้าหาญในการเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ด้วยสติและความมั่นคงทางอารมณ์ บุคคลเหล่านี้มีความพร้อมที่จะยอมรับทั้งความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต แม้ในบางครั้งจะต้องพบเจอกับความผิดหวังหรือความล้มเหลว แต่พวกเขายังคงมีความเข้มแข็งที่จะก้าวเดินต่อไป โดยไม่ยอมให้ความพ่ายแพ้หรือความท้อแท้หยุดยั้งเส้นทางของชีวิต

วัลย์พร ชวพัฒนาพงศ์ (2546) กล่าวว่า บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดีจะมีความกล้าหาญในการเผชิญความจริงของชีวิต รู้จักตนเองและขอบเขตความสามารถของตน พร้อมทั้งมีความสามารถในการแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกอย่างเหมาะสม พวกเขายังมีความมั่นใจในตนเองและมองเห็นคุณค่าของตัวเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แสดงวุฒิภาวะที่เหมาะสมกับวัย ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ของสังคมได้อย่างถูกต้อง และดำเนินชีวิตด้วยหลักคุณธรรมที่ดี

วอร์เชลและโกโทล (Goethals & Worchel, 1985) กล่าวว่า iva การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องเผชิญและแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่เกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อม หรือจากบุคคลอื่น บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี คือผู้ที่สามารถแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเรียนรู้และยอมรับตนเองถือเป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการปรับตัว การปรับตัวมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องหลายประการ ได้แก่

1. การเรียนรู้และทำความเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว
2. การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นจริง ด้วยการใช้ความเข้าใจในตนเอง
3. การใช้ศักยภาพและความสามารถของตนในการควบคุมสิ่งแวดล้อม รวมถึงการกำหนดชะตาชีวิตของตนเองเพื่อบรรลุเป้าหมาย
4. การตระหนักถึงความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น เพื่อให้สามารถช่วยเหลือและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ได้อธิบายว่าบุคคลที่มีการปรับตัวได้ดีจะมีคุณลักษณะเด่นหลายประการ ได้แก่

1. การรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยปราศจากอคติ
2. การยอมรับและพึงพอใจในตนเอง โดยไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อคนอื่น
3. ความใจกว้างและเปิดรับความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างเต็มที่
4. การมองโลกในแง่ดี และเน้นความคิดในเชิงบวกมากกว่าความคิดในเชิงลบ
5. ความมั่นใจในตนเองและไม่ยอมให้ความกดดันจากผู้อื่นมีผลต่อการตัดสินใจ
6. ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสะท้อนถึงความฉลาดทางอารมณ์
7. การเผชิญหน้าและแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิตด้วยสติและการใช้ปัญญา
8. ความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงาน และอาชีพ
9. การดำรงชีวิตด้วยความสุขและความพึงพอใจในทุกด้าน

ทินดอลล์ (Tindall, 1959) ได้กล่าวว่าบุคคลที่ปรับตัวได้ดีมักมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. สามารถรักษาความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยผสมผสานความต้องการของตนเองกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม
2. ปฏิบัติตามบรรทัดฐานและกฎเกณฑ์ของสังคมได้อย่างเหมาะสม
3. ปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงได้ดี
4. มีความมั่นคงทั้งด้านอารมณ์และความคิด
5. แสดงออกถึงวุฒิภาวะที่เหมาะสมต่อวัยและสถานการณ์
6. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ
7. มองโลกและสังคมในแง่ดี พร้อมทั้งมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

ธอร์พ (Thorpe, 1955) ได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ การปรับตนเอง (Self-Adjustment) และการปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การปรับตนเอง (Self-Adjustment) บุคคลที่ปรับตนเองได้ดีจะมีคุณลักษณะดังต่อไปนี้

- 1.1 การพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) หมายถึง ความสามารถในการดูแลตัวเองอย่างมั่นคง ทั้งในแง่การจัดการอารมณ์ การตัดสินใจ และการแสดงความรับผิดชอบต่อภาระทำของตน

- 1.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Sense of Personal Worth) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง การพึงพอใจในศักยภาพที่มี และการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้าง

- 1.3 การมีอิสระทางความคิด (Sense of Personal Freedom) หมายถึง ความสามารถในการวางแผน ตัดสินใจ และแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผลโดยอิสระ

- 1.4 การมีส่วนร่วมในกลุ่ม (Feeling of Belonging) หมายถึง การรู้สึกถึงความอบอุ่นและการสนับสนุนจากครอบครัวหรือเพื่อนฝูง ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความภูมิใจในตัวเอง

- 1.5 การเผชิญปัญหาโดยไม่หลีกเลี่ยง (No Withdrawing Tendencies) หมายถึง ความพร้อมของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยไม่หลีกเลี่ยงปัญหา

- 1.6 การมีสุขภาพจิตที่มั่นคง (No Nervous Symptom) หมายถึง การรักษาสุขภาพจิตใจให้มั่นคงและปราศจากอาการเครียดหรือวิตกกังวลที่อาจรบกวนการดำเนินชีวิต

2. การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมและสามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในสังคมได้ โดยลักษณะสำคัญของบุคคลที่ปรับตัวทางสังคมได้ดี มีดังนี้

2.1 ปทัสฐานทางสังคม (Social Standards) หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติตามมาตรฐานที่สังคมกำหนด ทั้งในแง่ของการเคารพสิทธิและเสรีภาพของผู้อื่น การยอมรับความหลากหลาย และการปฏิบัติตัวที่แสดงถึงความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง ความสามารถในการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การแก้ไขความขัดแย้ง และการแสดงพฤติกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับบุคคลรอบข้าง

2.3 แนวโน้มทางสังคม (Social Tendencies) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม ทั้งในด้านพฤติกรรม ทัศนคติ และการยอมรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม

2.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relation) หมายถึง ความสัมพันธ์เชิงบวกที่เกิดจากความรัก ความเอาใจใส่ และการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ซึ่งช่วยให้บุคคลรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และอบอุ่น

2.5 ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนและครู รวมถึงความพึงพอใจต่อสภาพแวดล้อมการเรียนการสอน และความเหมาะสมของกิจกรรมหรืองานที่สอดคล้องกับความสนใจและระดับวุฒิภาวะ

2.6 ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relation) หมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์กับเพื่อนบ้าน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อพัฒนาชุมชน และการยอมรับกฎระเบียบ รวมถึงการส่งเสริมสวัสดิภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน

สรุปได้ว่า บุคคลที่มีการปรับตัวได้ดีจะมีลักษณะกล่าวหาความเป็นจริง ใช้เหตุผลและปัญหาในการแก้ไขปัญหาอุปสรรค มีวุฒิภาวะ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เชื่อมแน่นและเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ต่าง ๆ และสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างปกติสุข

การวัดการปรับตัว

แบบวัดการปรับตัวที่ได้รับความนิยมและใช้แพร่หลายในการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาคือ The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) ซึ่งพัฒนาโดย Baker และ Stryk โดยต้นแบบมาจากงานของ เบเกอร์และไซริก (Baker &

Nisenbaum, 1979) ที่ออกแบบโปรแกรมสำหรับนักศึกษาที่ไม่ประสบความสำเร็จในระดับอุดมศึกษา ในปี 1980 Baker และ Siryk ได้พัฒนาแบบวัด SACQ ขึ้นเพื่อวัดระดับการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยเป็นแบบประเมินตนเอง ระยะเวลาแบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 52 ข้อ ต่อมา ในปี 1985 Baker, McNeil และ Siryk (Baker et al., 1985; จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์, 2542) ได้ปรับปรุงแบบวัดนี้ให้ครอบคลุมมากขึ้น โดยเพิ่มจำนวนข้อคำถามเป็น 67 ข้อ และจัดแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ด้านสำคัญ ได้แก่

1. การปรับตัวด้านการเรียน (Academic Adjustment) เป็นการประเมินความต้องการที่จะเรียนในมหาวิทยาลัย มีข้อคำถามจำนวน 24 ข้อ

2. การปรับตัวด้านสังคม (Social Adjustment) เป็นการประเมินสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของนักศึกษา มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ

3. การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล (Personal-Emotion Adjustment) เป็นการประเมินปัญหาทางจิตใจ หรืออาการทางร่างกายที่เป็นผลมาจากปัญหาทางจิตใจ มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ

4. การปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา (Institutional Attachment) เป็นการประเมินความรู้สึกของนักศึกษาต่อมหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษาอยู่ มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ

การปรับตัวในด้านนี้จะมีข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ ที่ซ้ำกับการปรับตัวในด้านอื่น ๆ โดยมี 1 ข้อซ้ำกับการเรียน ได้แก่ ข้อที่ 1, 4, 16, 26, 42, 56, 57 และ 65 ดังนั้น จึงมีข้อคำถาม 2 ข้อที่ไม่ได้อยู่ในด้านใด ได้แก่ 53 กับ 67 แต่ข้อคำถามนี้จะถูกนำมาคิดคะแนนรวมทั้งหมดของการปรับตัว แต่ไม่ได้นำมาคิดรวมกับการปรับตัวในด้านใดด้านหนึ่ง และในจำนวนข้อคำถามทั้ง 67 ข้อนี้ จะมีทั้งข้อคำถามที่มีความหมายทางบวกและทางลบ ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวกจะมีจำนวน 33 ข้อ ส่วนข้อคำถามที่มีความหมายทางลบจะมีจำนวน 34 ข้อ ซึ่งจะมีเกณฑ์การให้คะแนนที่แตกต่างกัน

ข้อคำถามในแบบวัด SACQ จะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 9 ระดับ ตั้งแต่ระดับ 1-9 โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงคำตอบเดียวเท่านั้น ซึ่งจะมีลักษณะคำตอบในแต่ละข้อคำถามตามรูปแบบต่อไปนี้

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A			B		C			D
.	.	.	.	.	.	.	.	.
Applies very closely to me					Doesn't apply to me at all			

โดยที่จุด A, B, C และ D มีความหมายว่าถ้าข้อความนั้นมีความตรงกับผู้ตอบมากที่สุด (applies very closely to you) ให้วงกลมที่ A ถ้าหากข้อความนั้นตรงกับผู้ตอบ (less closely) ให้วงกลมที่ B ถ้าหากข้อความนั้นไม่ค่อยตรงกับผู้ตอบ (not very closely) ให้วงกลมที่ C ถ้าหากข้อความนั้นไม่ตรงกับผู้ตอบเลย (not at all) ให้วงกลมที่ D

เกณฑ์การให้คะแนนจะขึ้นกับลักษณะของข้อความ โดยถ้าเป็นข้อความทางบวก 9 คือ ตรงกับคุณมากที่สุด ไปจนถึง 1 คือไม่ตรงกับคุณเลย ส่วนถ้าเป็นข้อความทางลบจะตรงข้ามกัน 1 คือ ตรงกับคุณมากที่สุด ไปจนถึง 9 คือ ไม่ตรงกับคุณเลย และการแปลความหมายของคะแนนของแบบวัด SACQ คือ การได้คะแนนสูงแสดงให้เห็นว่า กว่ามีการปรับตัวต่อมหาวิทยาลัยได้ดีกว่า ส่วนคะแนนต่ำกว่าแสดงว่ามีความยากลำบากในการปรับตัว

ในด้านคุณภาพของแบบวัด SACQ Dahmus และ Bernardin (1992) ได้อธิบายว่าแบบวัดนี้มีค่าความเที่ยง (Reliability) อยู่ในระดับสูง โดยค่า Coefficient Alpha ของทั้งฉบับอยู่ในช่วง 0.92 – 0.95 สำหรับคำถามในแต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่นดังนี้ ด้านการปรับตัวด้านการเรียนมีค่าระหว่าง 0.81 – 0.90 ด้านการปรับตัวทางสังคมอยู่ในช่วง 0.83 – 0.91 ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนบุคคลอยู่ในช่วง 0.77 – 0.86 และด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษาอยู่ระหว่าง 0.85 – 0.91

นอกจากนี้ ในส่วนของความตรงตามเกณฑ์ (Criterion-related Validity) ของแบบวัด SACQ พบว่า คำถามด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับผลการเรียน (GPA) ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยมีค่าอยู่ในช่วง 0.17 ถึง 0.53 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 สำหรับด้านอารมณ์และส่วนบุคคล พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับจำนวนครั้งที่นักศึกษาเข้ารับบริการที่ศูนย์บริการด้านจิตวิทยาของมหาวิทยาลัย โดยมีค่าอยู่ระหว่าง -0.23 ถึง -0.34 และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ในด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา พบความสัมพันธ์เชิงลบกับสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ปัญหาด้านวินัยหรือความขัดแย้ง โดยมีค่าอยู่ในช่วง -0.27 ถึง -0.41 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 อย่างไรก็ตาม ในด้านการปรับตัวทางสังคม แม้จะมีข้อมูลสนับสนุนการใช้แบบวัด แต่ยังมีหลักฐานที่สนับสนุนน้อยกว่าด้านอื่น ๆ

ต่อมาจุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์ (2542) ได้นำแบบวัด SACQ มาแปลภาษาและปรับปรุงโดยแบบวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 67 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่ตรงเลย จนถึงตรงมากที่สุด เพื่อใช้ศึกษาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาต่อสถานศึกษา นำมาหาค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.88 และเมื่อแยกเป็นแต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่นด้านการเรียนเท่ากับ 0.75 การปรับตัวด้านสังคมเท่ากับ 0.77 การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลเท่ากับ 0.83 และการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษาเท่ากับ 0.70

นอกจากนี้ยังมีแบบวัดที่นักวิจัยสร้างเอง ดังเช่น แบบวัดการปรับตัวของนิรมล สุวรรณโคตร (2553) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองเพื่อศึกษาการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนจำนวน 12 ข้อ ด้านผู้สอนจำนวน 10 ข้อ ด้านกลุ่มเพื่อนจำนวน 13 ข้อ ด้านสภาพแวดล้อมจำนวน 8 ข้อ ด้านกิจกรรมจำนวน 9 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่มากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุด โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.87 และเมื่อแยกเป็นแต่ละด้านมีค่าความเชื่อมั่นด้านการเรียนเท่ากับ 0.86 ด้านผู้สอนเท่ากับ 0.85 ด้านกลุ่มเพื่อนเท่ากับ 0.84 ด้านสภาพแวดล้อมเท่ากับ 0.87 และด้านกิจกรรมเท่ากับ .84

แบบวัดการปรับตัวของสุชาดา พาที (2558) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและจากการสัมภาษณ์นักศึกษา เพื่อสำรวจการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ โดยประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 61 ข้อ แบ่งเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนจำนวน 10 ข้อ ด้านผู้สอนจำนวน 9 ข้อ ด้านสังคมกลุ่มเพื่อนจำนวน 10 ข้อ ด้านสิ่งแวดล้อมจำนวน 15 ข้อ และด้านกิจกรรมนักศึกษาจำนวน 17 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่น้อยที่สุดไปจนถึงมากที่สุด และแบบวัดมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.96

สำหรับในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดการปรับตัวขึ้นมา โดยใช้แนวคิดของเบเกอร์ แมคเนล และไซริค (Baker et al., 1985) เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ศึกษาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยโดยตรง แบบวัดมีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดไปจนถึงไม่จริงเลย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ที่มาของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

หลังสิ้นสุดสงครามโลกครั้งที่ 2 จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่เน้นการศึกษาและบำบัดปัญหาสุขภาพจิตเป็นหลัก โดยให้ความสำคัญกับการเยียวยาและรักษาความผิดปกติทางพฤติกรรมและจิตใจ ผ่านการใช้ความรู้ทางจิตเวช อย่างไรก็ตาม ในช่วงเวลานั้นยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต รวมถึงการพัฒนาเครื่องมือด้านภูมิคุ้มกันทางจิตใจและการส่งเสริมคุณลักษณะเชิงบวก ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในด้านสุขภาพจิตของบุคคล (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) ต่อมา ความสนใจในเรื่องความสุข สุขภาพจิต และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลเริ่มเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การเปลี่ยนแปลงนี้มีจุดเริ่มต้นจากการเสนอแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) โดย Martin Seligman นักจิตวิทยาคนสำคัญและอดีต

ประธานสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA) เขาได้นำเสนอวิสัยทัศน์ใหม่ในวงการจิตวิทยา ซึ่งเน้นการศึกษาเกี่ยวกับความเข้มแข็ง ความสุข และคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลแทนที่จะมุ่งเน้นเพียงการรักษาปัญหาเพียงอย่างเดียว การเปลี่ยนแปลงนี้ถือเป็นก้าวสำคัญที่ส่งผลต่อพัฒนาการของแนวคิดเรื่องทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกในเวลาต่อมา (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

จากนั้นในปี ค.ศ. 2007 Luthans et al. (2007) ได้เสนอแนวคิดใหม่โดยใช้คำว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) หรือที่มีการเรียกในชื่อย่อว่า PsyCap หรือ Positive PsyCap หรือ PPC ซึ่งเป็นการเลือกองค์ประกอบของพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive Organizational Behavior Capacities: POB) มาสังเคราะห์ ประกอบไปด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และการฟื้นคืนพลัง (Resilience) เมื่อนำองค์ประกอบเหล่านี้มารวมกันเป็นตัวแปรเดียวจะเรียกว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งจะมีประสิทธิภาพในการทำนายพฤติกรรมของบุคคลได้ดีกว่าการศึกษาในแต่ละองค์ประกอบ โดยผลการวิจัยของ Luthans et al. (2007) ยังพบอีกว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเป็นคุณลักษณะที่เป็นสภาวะ (State-like) คือคุณลักษณะที่สามารถเรียนรู้ พัฒนา และเปลี่ยนแปลงได้ โดยการฝึกฝน บริหารจัดการ และสร้างแรงจูงใจ ซึ่งจะมีความแตกต่างไปจากคุณลักษณะที่เป็นนิสัย (Trait-like) โดยคุณลักษณะนี้เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลที่ค่อนข้างเปลี่ยนแปลงได้ยาก

ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) เป็นแนวคิดที่พัฒนามาจากศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ซึ่งเปลี่ยนจุดสนใจจากการศึกษาความผิดปกติหรือปัญหาในมนุษย์ มาเน้นที่การส่งเสริมจุดแข็งและความดีงามของมนุษย์ โดยให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตและความจำเป็นในชีวิตมากกว่าการมุ่งเน้นเพียงความเจ็บป่วยหรือปัญหาทางจิตใจ แนวคิดนี้มีรากฐานจากพฤติกรรมองค์การเชิงบวก (Positive Organizational Behavior) ซึ่งมุ่งศึกษาและประยุกต์ใช้จุดแข็งและศักยภาพของมนุษย์ที่สามารถวัดได้ สังเกตได้ และพัฒนาได้ เพื่อนำไปใช้ปรับปรุงผลการปฏิบัติงานของบุคคลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด (Luthans, Luthans, & Luthans, 2004; Luthans et al., 2007; วิญญูญา วัฒน, 2556)

Luthans et al. (2007) กล่าวว่า ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกหมายถึงสภาวะของบุคคลที่สะท้อนถึงจุดเด่นหรือจุดแข็งในเชิงบวกซึ่งได้รับการพัฒนา ส่งผลต่อการกำหนดพฤติกรรมที่วัดได้ และสามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มประสิทธิผลในการปฏิบัติงานภายในองค์กร

Siu, Baker, และ Jiang (2013) ระบุว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเป็นลักษณะของบุคคลที่พัฒนาขึ้นจากการมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง การรับรู้และยอมรับศักยภาพตามความเป็นจริง มีความพยายามและมุ่งมั่นต่อความสำเร็จที่ท้าทาย พร้อมทั้งมีมุมมองในเชิงบวกต่อความสำเร็จทั้งในปัจจุบันและอนาคต บุคคลที่มีคุณลักษณะนี้สามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายเพื่อบรรลุความสำเร็จด้วยความหวัง แม้ต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคก็ยังคงความพยายามและสามารถฟื้นตัวจากสถานการณ์นั้นเพื่อประสบความสำเร็จได้

Luthans et al. (2007 อ้างใน วิธัญญา วัฒน, 2556) ได้ให้ความหมายทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกไว้ว่า เป็นสภาวะของจิตวิทยาเชิงบวกในการพัฒนาบุคคลและการแสดงลักษณะ ดังนี้

1. การมีความเชื่อมั่นในการทำงานและใช้ความพยายามในการทำงานที่ท้าทายให้สำเร็จ
2. การอนุমানสาเหตุในทางบวกเกี่ยวกับความสำเร็จในปัจจุบันและอนาคต
3. มีความอดทนต่อเป้าหมายและเมื่อจำเป็นก็จะปรับแนวทางที่มุ่งสู่เป้าหมายเพื่อความสำเร็จ
4. เมื่อเผชิญปัญหาและความลำบากก็จะไม่ลดละความพยายามและสามารถกลับสู่สภาพเดิม หรือทำให้ตนมีสภาพที่ดีกว่าเดิมเพื่อการบรรลุความสำเร็จ

นฤทัยทิพย์ ตันตเทศ (2557) ได้ให้ความหมายของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกในการศึกษาโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ ซึ่งแนวคิดนี้สามารถนำไปใช้ได้หลายบริบท เช่น สถานศึกษาและสถานที่ทำงาน โดยไม่ได้จำกัดเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยเท่านั้น นอกจากนี้ ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกยังประกอบด้วยคุณลักษณะที่มีความเฉพาะตัว (Unique) และสามารถวัดผลได้ในลักษณะที่เป็นสภาวะ (State-like) ซึ่งหมายความว่าสามารถเรียนรู้ ปรับปรุง และพัฒนาให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้ ทฤษฎีทางจิตวิทยาได้สนับสนุนแนวคิดดังกล่าวอย่างชัดเจน โดยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนี้จะมีผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมของบุคคล

ชนดิพร ชลไพร (2557) ได้อธิบายถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นคุณลักษณะเชิงบวกของบุคคลที่สามารถเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้ ด้วยการมองโลกในแง่ดีและเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยใช้หลักการทางจิตวิทยาในการพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแกร่งในด้านจิตใจ เพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาและความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558) กล่าวถึงทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกว่าเป็นความสามารถในการใช้ความคิดเชิงบวก เพื่อให้บุคคลสามารถมีความเชื่อมั่นในตนเองและมีความพยายามใน

การบรรลุเป้าหมายที่ทำนาย ทั้งในด้านปัจจุบันและอนาคต บุคคลที่มีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจะมีความมุ่งมั่นในการทำงานและสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ แม้ว่าจะต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือความผิดหวัง บุคคลเหล่านี้สามารถฟื้นตัวได้และมีความสามารถในการบรรลุเป้าหมายในที่สุด

สรุปได้ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก หมายถึง คุณลักษณะและความสามารถเชิงบวกของบุคคล เป็นจุดเด่นหรือจุดแข็งของบุคคลที่มีการพัฒนาในลักษณะที่ดี มีมุมมองด้านบวก มีความหวัง มีความเชื่อมั่น มีความพยายามอดทนในการไปถึงเป้าหมายที่ทำนายทั้งในปัจจุบันและอนาคต เมื่อเจอปัญหาหรือต้องเปลี่ยนแปลงก็สามารถเปลี่ยนและฟื้นตัวกลับสู่สภาพเดิม นำไปสู่การกำหนดพฤติกรรมของบุคคลที่สามารถวัด พัฒนา และเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นได้

ความสำคัญของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นการศึกษาและการค้นหาจุดแข็งของมนุษย์ทางวิทยาศาสตร์ (Positive Psychology is The Scientific and Practical Explorations of Human Being) เป็นการพัฒนาในด้านคุณค่า (Value) ความลื่นไหลในการดำเนินกิจกรรม (Flow) ความหวัง (Hope) การมองโลก ในแง่ดี (Optimism) และความสุข (Happiness) ซึ่งการหาแนวทางพัฒนาคุณลักษณะด้านบวกเหล่านี้ จะช่วยเติมเต็มให้ชีวิตของบุคคลมีคุณค่าและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลมีแรงจูงใจในการทำงาน มีความสามารถที่จะจัดการหรือรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้น ทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่กลุ่มผู้บริหารหันมาให้ความสนใจเพื่อพัฒนาบุคลากรในองค์กร และนำไปสู่การมีประสิทธิภาพขององค์กรได้ (Luthans et al., 2004) เนื่องจากทุนจิตวิทยาเชิงบวกมีคุณสมบัติของเป็นสภาวะ (state-like) ที่สามารถเรียนรู้ พัฒนา และเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้ (หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ, 2557) หากบุคคลมีทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกบุคคลนั้นก็จะเป็นคนที่มีความเชื่อมั่น มีความพยายามอดทนที่จะไปให้ถึงเป้าหมายของตน แม้มีความจำเป็นที่จะต้อง เปลี่ยนแปลงเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายก็สามารถทำได้ และเมื่อเผชิญกับปัญหาก็สามารถฟื้นตัวกลับมาได้อีกครั้ง เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ (พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์, 2558)

แม้ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกเริ่มต้นจากการศึกษาในด้านพฤติกรรมองค์กรเพื่อส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงานและด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง แต่ในภายหลังกลับได้รับความสนใจจากนักวิชาการและนักวิจัยในหลากหลายสาขาวิชา รวมถึงในด้านการศึกษา เพื่อสนับสนุนและพัฒนาให้ทั้งผู้เรียน ผู้สอน และบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำลักษณะเชิงบวกที่มีอยู่ภายในตนเองมา

ประยุกต์ใช้ในการเรียน การทำงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ (โชติอนันต์ เชาวน์สุจริต, 2562)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกมีประโยชน์และมีความสำคัญต่อบุคคลเป็นอย่างมาก จึงได้มีการนำแนวคิดทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกนี้มาเป็นแนวคิดหลักการศึกษาในครั้งนี้ โดยนำมาศึกษาในบริบทการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสนับสนุน พัฒนา และส่งเสริมการปรับตัวในด้านต่าง ๆ ของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มนี้ต่อไป

องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก

องค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychological Capital) ประกอบด้วยตัวแปรทางจิตวิทยาด้านบวก 4 ตัวแปร ซึ่งสามารถวัดได้ พัฒนาได้ และเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในด้านบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience) โดยแต่ละตัวแปรมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Luthans et al., 2004)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบนดูรา (Bandura, 1986) อธิบายว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการจัดการและดำเนินพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ต่อมาในปี 1997 แบนดูรา (Bandura, 1997) เสริมว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองสะท้อนถึงความเชื่อของบุคคลว่าตนสามารถจัดการสิ่งนั้นได้ หากบุคคลเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ อาจเกิดความกลัว ความวิตกกังวล และการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น

วูดและแบนดูรา (Wood & Bandura, 1989) ได้กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลว่าตนมีศักยภาพพอ ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ

คูกและฮันแซ็คเกอร์ (Cook & Hunsaker, 2001) ให้ความหมายว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองคือการรับรู้ความสามารถของบุคคลในการทำงานแต่ละงานให้สำเร็จ ซึ่งมีอิทธิพลเชิงบวกต่อการปฏิบัติงาน

ซัก (Schunk, 2004) ให้ความหมายว่า เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง โดยบุคคลจะประเมินความสามารถและทักษะของตน ออกมาเป็นการกระทำตามระดับความสามารถที่ตนมีอยู่

ลูธานส์และคณะ (Luthans et al., 2007) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อในความสามารถที่จะปฏิบัติงาน บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีแรงจูงใจ ความมุ่งมั่น และความพยายามในการเผชิญกับงานที่ท้าทายมากกว่าผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

จากความหมายข้างต้น สรุปความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ว่า หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนเองของบุคคล เป็นการประเมินว่าตนเองมีทักษะและความสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้นตามความสามารถที่ตนมีได้ ทำให้บุคคลมีแรงจูงใจและมีความพยายามที่จะทำงานต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ

การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1977) ได้แบ่งการวัดการรับรู้ความสามารถของตนออกเป็น 3 มิติ ดังนี้

มิติที่ 1 ระดับความยากของงาน (Magnitude) คือ เป็นการรับรู้ถึงระดับความยากของงานหรือกิจกรรมที่บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถที่จะทำได้ ซึ่งระดับความยากง่ายจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล หรือแม้แต่ในบุคคลเดียวกันก็อาจมีการรับรู้ที่แตกต่างกันไปในแต่ละสถานการณ์ และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลนั้นจะเป็นไปตามความยากง่ายของงานที่ต้องทำ โดยข้อคำถามในมิตินี้มีลักษณะเป็นมาตราส่วนชนิด ใช่/ไม่ใช่ (Yes/No Scale) คำตอบว่า “ใช่” มีค่าคะแนนเท่ากับ 1 คำตอบว่า “ไม่ใช่” มีค่าคะแนนเท่ากับ 0

มิติที่ 2 ความเข้มแข็งหรือความมั่นใจ (Strength) คือ ความมั่นใจที่บุคคลคิดว่าตนเองสามารถทำงานในระดับความยากที่แตกต่างกันได้ บุคคลที่มีความมั่นใจในระดับสูงจะมีแรงจูงใจมีความพยายามที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จ แม้ต้องเผชิญกับอุปสรรคก็จะมองว่าเป็นความท้าทาย แต่ถ้าบุคคลมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองระดับต่ำ เมื่อพบกับอุปสรรคจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองลดลงไปด้วย โดยข้อคำถามในมิตินี้จะมีลักษณะเป็นช่วงคะแนน (Scale) เช่น ไม่มั่นใจเลย เป็น 0 จนถึงมีความมั่นใจมากที่สุด เป็น 5 หรืออาจใช้แบบอัตราส่วน เช่น ไม่มั่นใจเลย เป็น 0 % จนถึงมีความมั่นใจมากที่สุดเป็น 100 %

มิติที่ 3 การแผ่ขยาย (Generality) เป็นการแผ่ขยายการรับรู้ความสามารถจากสถานการณ์หนึ่งไปสู่สถานการณ์หนึ่งในปริมาณที่แตกต่างกัน ซึ่งแสดงถึงความสามารถของบุคคลต่อกิจกรรมที่หลากหลาย สามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากสถานการณ์หนึ่งที่ประสบความสำเร็จไปใช้กับอีกสถานการณ์อื่นที่มีความคล้ายกันได้ โดยบุคคลมีเชื่อในความสามารถของตนว่าจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ

จากมิติทั้ง 3 ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ส่วนใหญ่จะนิยมใช้วัดกันใน 2 มิติ คือ มิติที่ 1 ระดับความยากของงาน (Magnitude) และมิติที่ 2 ความเข้มแข็ง (Strength) ส่วนมิติที่ 3 การแผ่ขยาย (Generality) จะไม่นิยมใช้ในการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบนดูราและคณะ (Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 1996) ได้พัฒนาแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งตรวจสอบความเที่ยงตรงของโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) โดยแบบวัดนี้มี 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ความสามารถด้านการเรียนหรือทางวิชาการ เป็นการวัดความสามารถในการจัดการเรียนรู้ของตนเอง การจัดการกับเนื้อหาในวิชาเรียน และการปรับตัวให้สอดคล้องกับความคาดหวังทางการเรียน 2) ความสามารถทางสังคม เป็นประเมินความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น เพื่อน การแสดงความมั่นใจในตนเอง และการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่าง 3) ความสามารถในการกำกับตนเอง เป็นวัดความสามารถในการรับมือกับแรงกดดันจากภายนอก รวมถึงการจัดการสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงหรือกดดัน สำหรับความน่าเชื่อถือของแบบวัดโดยรวม มีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.70 เมื่อแยกพิจารณาแต่ละองค์ประกอบ พบว่าด้านการเรียนหรือทางวิชาการมีค่าเท่ากับ 0.87 ด้านสังคมเท่ากับ 0.75 และด้านการกำกับตนเองเท่ากับ 0.80

แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั่วไป (General Self-efficacy Scale: GSES) ของชาร์เชอร์และเจอร์ซาลेम (Schwarzer & Jerusalem, 1995) เป็นมาตรประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่จริงไปจนถึงจริงที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) อยู่ในช่วงระหว่าง 0.76 - 0.90 และมีการแปลแบบวัดนี้เป็นภาษาไทยในงานวิจัยของสุทัตตา พานิชวัฒนะ (2560) โดยนำไปให้คุณธวัชรณ์ พานิชวัฒนะ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาเป็นผู้ตรวจสอบ โดยการแปลเทียบเคียงให้เหมาะสมเพื่อดำเนินการวิจัย และทำการแปลกลับ (translation back) โดยคุณพิมพ์นิดา กาญจนรัฐนพมาศ ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา สุดท้ายดัดแปลงเพื่อให้เข้ากับคนไทย และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งโดย ศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วกังวาล แบบวัดประกอบด้วยข้อวัดด้านบวกทั้งหมด 10 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดไปจนถึงไม่จริง โดยมีความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั่วไปของสุทัตตา พานิชวัฒนะ (2560) เนื่องจากเป็นแบบวัดที่มีความครอบคลุมและตรงกับงานที่ศึกษามีลักษณะเป็นมาตรประมาณรวมค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดจนถึงไม่จริงเลย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการปรับตัว ของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการเรียนรู้ความสามารถของตนเองและการปรับตัว พบว่าม้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงและม้งงานวิจัยใกล้เคียง ได้แก่ การปรับตัวทางจิตวิทยาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

Lee, Song, และ Kim (2018) ได้ศึกษาการเรียนรู้ความสามารถของตนเองและการระบุเหตุผลในการปรับตัวเข้ามาหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างจะมีทั้งวัยผู้ใหญ่เป็นนักศึกษาปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีซึ่งมีทั้งที่เข้ามาตามช่วงอายุปกติที่ถึงวัยเข้าศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยและนักศึกษาที่เป็นวัยผู้ใหญ่ที่เพิ่งมีโอกาสเข้ามาศึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะเป็นวัยผู้ใหญ่ จำนวน 78 คน โดยใช้การวัดการเรียนรู้ความสามารถของตนเองทั่วไปแบบใหม่ (NGSE) ของ Chen, Gully, และ Eden (2001) ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ความสามารถของตนเองและการระบุแหล่งที่มาบ่งชี้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองช่วยลดการระบุแหล่งที่มาในเชิงลบ และการระบุแหล่งที่มาในเชิงบวกจะเพิ่มการเรียนรู้ถึงการปรับตัวสำหรับผู้ที่มีรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

Gebregergis, Tekie, Yikealo, และ Habte (2019) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และตัวแปรการปรับตัวทางจิตวิทยา ซึ่งได้วัดใน 2 ด้านคือ ภาวะซึมเศร้ากับความพึงพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยนานาชาติที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจีนสามแห่งในมณฑลหูเป่ย์ เมืองอู่ฮั่น จำนวน 328 คน โดยใช้การวัดการเรียนรู้ความสามารถของตนเองทั่วไป (GSES) ของ Schwarzer และ Jerusalem (1995) ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตและมีอิทธิพลทางตรงทางลบต่อภาวะซึมเศร้า

Pek et al. (2019) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้ความสามารถของตนเองกับการปรับตัวทางวิชาการของนักศึกษาใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาใหม่จำนวน 189 คน โดยใช้การวัดการเรียนรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการของ Sachitra และ Bandara (2017) ผลการวิจัยพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการปรับตัวด้านวิชาการของนักศึกษา ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีระดับการเรียนรู้ความสามารถของตนเองที่ดีจะมีการปรับตัวทางวิชาการในระดับที่ดี และในทางตรงข้ามหากนักศึกษามีระดับการเรียนรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำก็จะมีปรับตัวทางวิชาการในระดับที่ต่ำ

อนันต์ ดุลยพีรดิศ (2547) ได้ดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาอุปสรรค การรับรู้ความสามารถในด้านการเรียน และพฤติกรรมนิสัยในการเรียน โดยศึกษากลุ่มตัวอย่างนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 761 คน ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับดีและดีเลิศ มีการรับรู้ถึงความสามารถในด้านการเรียนของตนเองสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับต่ำ อีกทั้งนิสิตนักศึกษาที่มีผลการเรียนดีเลิศยังรับรู้ความสามารถของตนเองในด้านการเรียนสูงกว่านิสิตนักศึกษาที่มีผลการเรียนในระดับปานกลางอีกด้วย

นอกจากนี้ในงานของ จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์ (2542) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ทุกคนในภาคปีการศึกษาแรกของปี 2542 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 767 คนจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การปรับตัวในทุกด้านรวมถึงในแต่ละด้าน มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนในเทอมแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นการปรับตัวด้านสังคมที่ไม่มีความสัมพันธ์กับผลการเรียนในเทอมแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลวิจัยชี้ให้เห็นว่า หากนิสิตนักศึกษา มีการปรับตัวที่ดี จะสามารถคาดการณ์ได้ว่ามีแนวโน้มที่จะมีผลการเรียนสูง ในทางกลับกัน หากการปรับตัวไม่ดี อาจส่งผลให้ผลการเรียนต่ำ นอกจากนี้ ยังพบว่าการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กับผลการเรียนมากกว่าการปรับตัวด้านอื่น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dahmus และ Bernardin (1992) ที่ระบุว่า การปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับผลการเรียนของนักศึกษา

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีตัวแปรที่ใกล้เคียงการปรับตัวในมหาวิทยาลัยคือการปรับตัวทางจิต โดยในงานวิจัยศึกษาในเรื่องของภาวะซึมเศร้ากับความพึงพอใจในชีวิต และพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อการปรับตัวทางจิต ซึ่งการปรับตัวทางจิตมีความใกล้เคียงกับมิติการปรับตัวในงานวิจัยนี้ในด้านของอารมณ์-ส่วนบุคคลและด้านสังคม นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อการปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แม้ว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนจะไม่ใช้ตัวแปรที่ศึกษาโดยตรงเรื่องของการปรับตัว แต่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก็สะท้อนถึงการปรับตัวได้ในด้านการเรียน ดังนั้น ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยคาดว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนในมหาวิทยาลัยได้

ความหวัง

ความหมายของความหวัง

สตอตแลนด์ (Stotland & Kobler, 1965) ให้ความหมายของความหวังว่าเป็นแบบแผนทางปัญญา (Cognitive Schema) ที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ การรับรู้ถึงเวลา (Temporality) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลมุ่งเป้าหมายไปยังอนาคตและตระหนักถึงเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น ความปรารถนา (Desirability) ที่เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต โดยมีการกำหนดเป้าหมายและมองเห็นเส้นทางที่จะทำให้สำเร็จ และการคาดหวัง (Expectancy) ซึ่งหมายถึงความเชื่อว่าบุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ปรารถนาในอนาคตโดยตระหนักถึงความเป็นไปได้ในการบรรลุเป้าหมายนั้น

กอทชอล์ค (Gottschalk, 1974) กล่าวถึงความหวังว่า เป็นแรงผลักดันและแรงจูงใจให้แต่ละบุคคลพยายามหาทางแก้ไข และเอาชนะความคับข้องใจที่เกิดขึ้น

สไนเดอร์ (Snyder et al., 1991) ได้อธิบายถึงความหมายของความหวังว่าเป็นกระบวนการทางความคิด (Cognitive set) ที่ประกอบด้วยสององค์ประกอบหลัก ได้แก่ พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลมีความมุ่งมั่นในการดำเนินการเพื่อไปสู่เป้าหมาย (Goal-directed determination) และพลังแห่งแนวทาง (Pathways) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการวางแผนและการหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายได้ (Planning of ways to meet goals) แนวคิดของสไนเดอร์มุ่งเน้นที่การคิดที่มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed thinking) โดยการแสดงพฤติกรรมที่มุ่งสู่เป้าหมาย (Goal-directed behavior) ต้องผ่านกระบวนการคิดที่เกี่ยวข้องกับความหวังและการวางแผนก่อน

เฮิร์ท (Herth, 1992) อธิบายถึงความหวังว่า เป็นความคาดหวังและความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุสิ่งที่ดีในอนาคต ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุคคล

ซิมสัน (Simpson, 1999) ได้ให้นิยามความหวังว่า เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลที่มีพลังความตั้งใจและแนวทางที่จะทำให้พบกับเป้าหมาย

จากการทบทวนนิยามข้างต้นสรุปได้ว่าความหวัง หมายถึง กระบวนการทางความคิดของบุคคลที่เชื่อว่าตนเองสามารถบรรลุเป้าหมายได้ในอนาคต สามารถหาแนวทางต่าง ๆ เพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย ตลอดจนมีความมุ่งมั่นมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จตามที่ตนได้คาดหวังไว้

องค์ประกอบของความหวัง

สไนเดอร์ (Snyder, 1994) แบ่งองค์ประกอบของความหวังออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. เป้าหมาย (Goal) เป็นสิ่งที่บุคคลต้องการและมีความสำคัญต่อบุคคล โดยบุคคลสามารถจินตนาการได้ว่าพวกเขาอาจไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ ได้

2. พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) เป็นการคิดที่มีความตั้งใจและรับรู้ถึงความสามารถที่จะริเริ่มและคงไว้ซึ่งการกระทำที่นำบุคคลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมุ่งมั่นและจดจ่ออยู่กับการบรรลุเป้าหมาย ตลอดจนสามารถเอาชนะอุปสรรคที่พบเจอระหว่างทางได้อีกด้วย

3. พลังแห่งแนวทาง (Pathways) เป็นการคิดเพื่อวางแผนหาทางหรือวิธีการที่จะนำบุคคลไปถึงเป้าหมาย เป็นความคิดที่ยืดหยุ่นในการหาแนวทางที่เหมาะสม เมื่อบุคคลประสบปัญหาหรือมีอุปสรรคก็จะหาทางใหม่เพื่อให้สามารถไปสู่เป้าหมายได้

โดย Snyder (1994) ได้ให้ความสำคัญกับพลังแห่งแนวทางและพลังแห่งความตั้งใจ และได้กล่าวถึงองค์ประกอบทั้งสองว่าเป็นสิ่งที่สนับสนุนซึ่งกันและกัน มีความสัมพันธ์กันในเชิงบวก ต้องอยู่ร่วมกันและไม่สามารถแยกกันได้ ซึ่งถ้าหากมีองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งเพียงอย่างเดียวจะไม่สามารถนิยามความหวังได้ ต่อมา Snyder และ Lopez (2002) ได้แบ่งองค์ประกอบของความหวังออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ พลังแห่งแนวทาง (Pathways) กับพลังแห่งความตั้งใจ (Agency)

การวัดความหวัง

Snyder et al. (1991) ได้พัฒนาแบบวัดความหวัง DHS ซึ่งเป็นการวัดแบบรายงานตนเอง (Self-report) โดยในระยะแรกประกอบด้วยข้อคำถาม 45 ข้อ ใช้มาตราประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ถึง "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" แบบวัดนี้ถูกทดลองใช้กับนักศึกษามหาวิทยาลัยแคนซัสจำนวน 384 คน ก่อนปรับปรุงและลดจำนวนข้อคำถามเหลือ 14 ข้อ ต่อมา Snyder ได้พัฒนาให้แบบวัดสามารถวัดได้ทั้ง 2 องค์ประกอบหลัก คือ พลังแห่งความตั้งใจ (Agency) และพลังแห่งแนวทาง (Pathways) โดยปรับข้อคำถามให้เหลือ 8 ข้อ แบ่งเป็นคำถามวัดพลังแห่งความตั้งใจ 4 ข้อ และพลังแห่งแนวทางอีก 4 ข้อ พร้อมทั้งเพิ่มคำถามรบกวนอีก 4 ข้อ รวมเป็น 12 ข้อ เครื่องมือนี้ถูกนำไปทดลองกับนักศึกษาและผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาล จากการประเมินคุณภาพพบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) อยู่ระหว่าง .74 ถึง .84 และการทดสอบซ้ำ (Test-retest reliability) มีค่าความสัมพันธ์ .80 นอกจากนี้ ยังมีความตรงตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity) ซึ่งยืนยันว่าเครื่องมือนี้สามารถทำนายพฤติกรรมที่มุ่งเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม

แบบวัดความหวัง DSHS (Domain Specific Hope Scale) ของ Sympson (1999) ซึ่งได้ทำการศึกษาและพัฒนาแบบวัดความหวังขึ้นมา ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 48 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 8 ระดับ จากไม่จริงเลยไปจนถึงจริงที่สุด เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับระดับความหวังในด้านต่าง ๆ ของชีวิต โดยได้นำแบบวัดนี้ไปใช้กับกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี พบว่า แบบวัด DSHS ทำให้ทราบถึงระดับความหวังของนักศึกษา 6 ด้าน ได้แก่ 1. ความหวังด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพและแนวทางทางที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. ความหวังด้านการเรียน เกี่ยวข้องกับวิชาที่เรียน มหาวิทยาลัย และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน 3. ความหวังด้านความรัก เกี่ยวข้องกับสัมพันธภาพที่บุคคลมีกับคนรัก 4. ความหวังด้านครอบครัว เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ของบุคคลกับสมาชิกในครอบครัว 5. ความหวังด้านการทำงาน เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย รวมไปถึงการทำงานต่าง ๆ ในอนาคต 6. ความหวังด้านกิจกรรมยามว่าง เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในเวลาว่างที่ทำให้บุคคลเกิดความพึงพอใจ โดยเมื่อนำเครื่องมือมาหาคุณภาพมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .93 และเมื่อแยกเป็นแต่ละด้านนั้นมีความเชื่อมั่นด้านความสัมพันธ์ทางสังคมเท่ากับ .90 ด้านการเรียนเท่ากับ .90 ด้านความรักเท่ากับ .92 ด้านครอบครัวเท่ากับ .92 ด้านการทำงานเท่ากับ .88 และด้านกิจกรรมยามว่างเท่ากับ 0.86

แบบวัดความหวัง (The State Hope Scale) ของสุมาลินี มธุรพจน์พงศ์ (2555) ที่พัฒนาตามแนวทางของ Snyder et al. (1996) วัดภาวะความหวัง 2 ด้าน ได้แก่ พลังแห่งความตั้งใจ (agency) และพลังแห่งแนวทาง (Pathways) ประกอบด้วยคำถามจำนวน 12 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยใช้แบบวัดนี้ศึกษากับคนที่ทำงานในเขตกรุงเทพมหานครอายุตั้งแต่ 18-60 ปี มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) รวมทั้งฉบับเท่ากับ .75

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหวังขึ้นเองโดยใช้แนวความคิดของ Snyder et al. (1996) แบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่ พลังแห่งความตั้งใจ (agency) และพลังแห่งแนวทาง (Pathways) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดจนถึงไม่จริงเลย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหวังกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความหวังและการปรับตัว พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงและพบงานวิจัยที่ใกล้เคียง ได้แก่ ความสามารถในการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

การศึกษาของ Chang (1998) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของระดับความหวังที่แตกต่างกัน (สูงและต่ำ) ต่อความสามารถในการแก้ปัญหา การจัดการความเครียดด้านการเรียน และสถานการณ์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยเก็บข้อมูลจากนักศึกษาจำนวน 211 คน ด้วยแบบวัดของ Snyder (1995) ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีความหวังในระดับสูงสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่านักศึกษาที่มีความหวังในระดับต่ำ อีกทั้งนักศึกษาที่มีความหวังสูงยังแสดงวิธีการเผชิญกับความเครียดด้านการเรียนที่หลากหลายและอิสระมากกว่านักศึกษาที่มีความหวังต่ำ นอกจากนี้การวิเคราะห์แบบพหุคูณแบบขั้นตอนยังระบุว่าความหวังเป็นตัวทำนายสำคัญของความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงความพึงพอใจในการเผชิญปัญหาและกิจกรรมต่าง ๆ

Gallagher, Marques, และ Lopez (2017) ได้ศึกษาบทบาทของความหวังในการทำนายความสำเร็จและการคงอยู่ของนักศึกษาในขณะที่ควบคุมประวัติการศึกษา และโครงสร้างทางจิตวิทยาอีกสองประการ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองทางวิชาการและการมีส่วนร่วม ซึ่งความหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีส่วนร่วมล้วนมีความสัมพันธ์ทั้งกับจำนวนภาคการศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนและคะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA) ในช่วง 4 ปีแรกของมหาวิทยาลัย ความหวังเป็นปัจจัยเดียวที่มีผลกระทบเฉพาะ เมื่อตรวจสอบตัวทำนายพร้อมกันและควบคุมประวัติการศึกษา ความหวังทำนายจำนวนภาคการศึกษาที่ลงทะเบียน และเกรดเฉลี่ยของนักศึกษาตลอด 4 ปีของวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่าความหวังเป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในมหาวิทยาลัยที่แข็งแกร่งที่สุดหลังจากการควบคุมประวัติการศึกษา

วรภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล (2545) ได้ศึกษาความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา โดยการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 509 คน โดยใช้แบบวัดความหวัง DSHS ที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากของ Sympson (1999) และแบบวัดการเผชิญปัญหา ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความหวังในระดับปานกลางค่อนข้างสูง และความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาและแบบแสวงหาสังคม แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบ หลีกหนี ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะความหวังของนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูงและต่ำ กับกลุ่มตัวอย่างจากการวิจัยส่วนที่ 1 จำนวน 20 คน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีความหวังสูง โดยมีเป้าหมายที่ตั้งไว้สูง หลากหลาย และค่อนข้างยาก มีความตั้งใจสูง และมีแนวทางไปสู่เป้าหมายได้หลากหลาย รวมถึงสามารถวางแผนและจัดการกับ

ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทาง การเรียนต่ำ มีเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่มีความตั้งใจและพลังแห่งแนวทางค่อนข้างต่ำ และใช้วิธีใน การเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ

จุฬาร คำมุงกุล (2562) ได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรม การปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ของมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 5 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 371 คน ผลการวิจัยพบว่า ความหมายในชีวิต ความหวัง การเห็นคุณค่า ในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมในมหาวิทยาลัยมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมปรับตัว ในการเรียน ทั้งนี้ตัวแปรสาเหตุทั้งหมดสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรม การปรับตัวในการเรียนได้ร้อยละ 65

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าความหวังส่งผลต่อการปรับตัว การเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แม้ว่าการเผชิญปัญหาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จะไม่ใช่ตัวแปรที่ศึกษาโดยตรงเรื่องของการปรับตัว แต่ตัวแปรทั้งสองก็สะท้อนถึงการปรับตัวได้ใน ด้านการเรียน ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยคาดว่าความหวังจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนาย การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนในมหาวิทยาลัยได้

การมองโลกในแง่ดี

ความหมายของการมองโลกในแง่ดี

เชียร์เออร์และคาเวอร์ (Scheier & Carver, 1985) ได้อธิบายถึงการมองโลก ในแง่ดีว่า เป็นความเชื่อของบุคคลที่เชื่อว่าในอนาคตจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับตนมากกว่าสิ่งที่ ไม่ดี และมีความคาดหวังกับผลที่จะเกิดขึ้น

โกลแมน (Goleman, 1995) กล่าวถึงความหมายของการมองโลกในแง่ดีว่า การที่บุคคลมีความคาดหวังเป็นอย่างมากกว่าสิ่งต่าง ๆ จะเป็นไปได้ในทางที่ดี แม้ว่าจะมีอุปสรรคหรือ ความล้มเหลวขัดขวางอยู่ก็ตาม และในแง่ของความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ได้อธิบายไว้ว่า เป็นทัศนคติที่ดีที่ทำให้บุคคลเห็นว่าทุกสิ่งไม่ได้เลวร้าย และมีโอกาสที่จะพลิก สถานการณ์จากร้ายให้กลายเป็นดีได้

ซีลิคแมน (Seligman, 2011) ได้ให้ความหมายการมองโลกในแง่ดีว่า เป็นการที่ บุคคลสามารถมองเห็นถึงสาเหตุหรือคุณลักษณะของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางบวก ระบุสาเหตุของ เหตุการณ์ที่ดีว่ามาจากปัจจัยภายในตนเอง เชื่อกันว่าสิ่งนั้นมีความคงทนถาวร เกิดขึ้นได้อีกอย่าง สม่ำเสมอและอาจขยายผลต่อไปยังเหตุการณ์อื่นได้ และสามารถแปลความหมายของเหตุการณ์ทางลบ ว่าเป็นเรื่องที่เกิดจากปัจจัยภายนอกตนเอง และจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแค่เฉพาะเหตุการณ์นั้นเท่านั้น

จากการศึกษาความหมายข้างต้นจึงสรุปความหมายของการมองโลกในแง่ดีได้ว่า การมองโลกในแง่ดี หมายถึง การที่บุคคลเชื่อว่าจะมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้น คาดหวังว่าสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินไปได้ด้วยดี สามารถมองสาเหตุของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางบวก และมองว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากปัจจัยภายนอกจะเกิดเพียงชั่วคราวแค่เฉพาะเหตุการณ์นั้น ๆ

องค์ประกอบของการมองโลกในแง่ดี

ซีลิกแมน (Seligman, 1990) ได้แบ่งองค์ประกอบหลักออกเป็น 3 มิติ ดังนี้

1. มิติความคงทนถาวร (Permanence) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลา แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ เกิดขึ้นเพียงชั่วคราว (Temporary) และเกิดขึ้นอย่างถาวร (Permanent) โดยเมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้น ผู้ที่มองในแง่ดีจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับตนอย่างสม่ำเสมอ และจะคงอยู่ถาวร และจะเกิดขึ้นเป็นประจำ ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งดี ๆ นั้นจะเกิดขึ้นกับตนเองเพียงชั่วคราว และเมื่อมีเหตุการณ์ที่เลวร้ายเกิดขึ้น ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับตนเป็นประจำ ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวในระยะเวลาใดเวลาหนึ่งเท่านั้น

2. มิติการแผ่ขยาย (Pervasiveness) เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเฉพาะเจาะจงของเหตุการณ์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ การเกิดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจง (Specific) และการเกิดขึ้นอย่างไม่เฉพาะเจาะจง (Universal) เมื่อเกิดเหตุการณ์ดี ๆ ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นสามารถแผ่ขยายไปสู่ทุกเรื่อง ในขณะที่ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะเชื่อว่าสิ่งดี ๆ นั้นเกิดขึ้นเฉพาะกับบางสิ่งเท่านั้น ตรงกันข้าม เมื่อเผชิญเหตุการณ์เลวร้าย ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะมองว่าสิ่งเลวร้ายสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเรื่องและส่งผลต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้อง แต่ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งเลวร้ายนั้นเกิดขึ้นเฉพาะเจาะจงและไม่กระทบกับเรื่องอื่น ๆ

3. มิติส่วนบุคคล (Personalization) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล แบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ต้นเหตุจากตนเอง (Internal) และต้นเหตุมาจากภายนอก (External) โดยจะเชื่อมโยงไปถึงการรับรู้คุณค่าในตนเอง (Self-esteem) คือเมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีขึ้น ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดขึ้นจากตนเอง เป็นความสามารถของตนเอง ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุมาจากสิ่งอื่น เป็นความสามารถของคนอื่น และเมื่อเกิดเหตุการณ์ร้าย ๆ ขึ้น ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะคิดว่าสิ่งนั้นเกิดมาจากสิ่งอื่น อาจมาจากการไม่มีโชค ในขณะที่ผู้ที่มองโลกในแง่ร้ายจะคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเกิดจากตนเอง มองว่าตนไม่มีความสามารถ

การวัดการมองโลกในแง่ดี

แบบวัดการมองโลกในแง่ดีของ Scheier, Carver, และ Bridges (1994) ที่ได้ปรับปรุงแบบวัดการมองโลกในแง่ดีจาก The Life Orientation Test (LOT) ให้กลายเป็นแบบวัดฉบับปรับปรุงที่เรียกว่า The Revised Life Orientation Test (R-LOT) ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ พร้อมคำถามเพิ่มเติมที่ไม่เกี่ยวข้องอีก 4 ข้อ โดยแบบวัดนี้ใช้แยกความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มองโลกในแง่ดีสูงและบุคคลที่มองโลกในแง่ดีต่ำ ข้อคำถามเน้นความเชื่อเกี่ยวกับการมองโลกในแง่ดีและแง่ร้ายต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง การเลือกตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ "ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง" ถึง "เห็นด้วยอย่างยิ่ง" แบบวัดนี้มีค่าความเที่ยง (Reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .78 และค่าความเที่ยงแบบทดสอบซ้ำ (Test-retest reliability) อยู่ในช่วง .68 ถึง .79 นอกจากนี้ แบบวัดยังถูกนำไปทดสอบกับนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยคานะกี เมลลอน ประเทศสหรัฐอเมริกา และพบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายในเท่ากับ .78 ส่วนความตรงตามแนวคิดของ Scheier และคณะได้รับการยืนยันจากผลการทดสอบตามภาวะสันนิษฐาน (Construct Validity)

แบบสอบถามการอนุมานสาเหตุ (Attributional Style Questionnaire: ASQ) ของ Seligman (1998) เป็นการอนุมานสาเหตุมาจากอิทธิพลของความเชื่อในแต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งมาจากองค์ประกอบ 3 มิติที่เกี่ยวกับการระบุสาเหตุที่เกิดขึ้นว่ามาจากตนเองหรือภายนอก เฉพาะเจาะจงหรือไม่เฉพาะเจาะจง ชั่วคราวหรือถาวร โดยแบบสอบถามนี้สร้างเพื่อใช้ในการวัดรูปแบบการอธิบายสาเหตุในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งจะมีเหตุการณ์สมมติทั้งหมด 12 สถานการณ์ ประกอบด้วยสถานการณ์ทางบวกและทางลบอย่างละ 6 สถานการณ์ ในแต่ละสถานการณ์จะมีคำถามให้ตอบ 4 ข้อย่อย คือ 1. ถามเกี่ยวกับสาเหตุหลักของเหตุการณ์ (ไม่นำมาคิดคะแนน) 2-4 ถามเกี่ยวกับสาเหตุของสถานการณ์นั้นใน 3 มิติ การคิดคะแนนจะแยกกันระหว่างสถานการณ์ทางบวกและสถานการณ์ทางลบ โดยแบ่งเป็นคะแนนเฉลี่ยในแต่ละมิติคะแนนรวมทางบวก (Composite Positive: CP) คะแนนรวมทางลบ (Composite Negative: CN) และคะแนนรวม (CPCN)

แบบวัดการมองโลกในแง่ดี ของ ปิยะดี ลิ้มพะบำรุง (2547) ที่พัฒนามาจากแบบสอบถามการอนุมานสาเหตุ (Attributional Style Questionnaire: ASQ) ของ Seligman et al. (1982) ซึ่งเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อวัดรูปแบบการอธิบายตนเองในสถานการณ์หลากหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคลนั้น และแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นมีมุมมองชีวิตแบบใด ประกอบด้วยเหตุการณ์สมมติ 12 เหตุการณ์ เป็นเหตุการณ์ทางบวกและเหตุการณ์ทางลบอย่างละ 6 เหตุการณ์

แต่ละเหตุการณ์มีรูปแบบการอธิบายตนเองของบุคคลประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่ มิติ 1 ส่วนบุคคล เป็นรูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นมาจากตนเองหรือบุคคลอื่น มิติ 2 ความคงทนถาวร หมายถึง การอธิบายตนเองถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นแบบคงทนถาวรหรือเกิดขึ้นชั่วคราว มิติ 3 การแผ่ขยาย หมายถึง รูปแบบการอธิบายตนเองที่บุคคลเชื่อว่าสาเหตุที่เกิดขึ้นมีความเฉพาะเจาะจงหรือทั่วไป และในแต่ละเหตุการณ์จะมีคำตอบให้ตอบ 4 ข้อ ข้อแรกถามถึงสาเหตุหลักของเหตุการณ์ซึ่งไม่ได้นำมาคิดคะแนน และคำถามอีก 3 ข้อ ถามเกี่ยวกับสาเหตุของเหตุการณ์นั้นใน 3 มิติ ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ นำไปใช้กับนิสิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เมื่อนำไปหาค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .83

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีขึ้นเองจากแนวคิดของ Seligman et al. (1982) ซึ่งแบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ มิติความคงทนถาวร มิติการแผ่ขยาย และมิติส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดจนถึงไม่จริงเลย โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมองโลกในแง่ดีกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการมองโลกในแง่ดีและการปรับตัวพบว่ายังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงมากนักแต่พบว่ามีงานวิจัยใกล้เคียง ได้แก่ การเผชิญปัญหา ดังนี้

Harju และ Bolen (1998) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการมองโลกในแง่ดีต่อการเผชิญปัญหาและคุณภาพชีวิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 204 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการมองโลกในแง่ดีในระดับสูงมักมีสุขภาพที่ดี มีคุณภาพชีวิตสูง และมีแนวโน้มใช้วิธีการเผชิญปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ เช่น การมุ่งแก้ปัญหาและการตีความหมายใหม่ในทางบวก ในทางกลับกัน ผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำมักแสดง出不พอใจกับคุณภาพชีวิตของตนเอง และมีแนวโน้มใช้วิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะหลีกเลี่ยงปัญหา เช่น การใช้สุราหรือยาเสพติด

Herrmann (2007) ได้ทำการศึกษายาทาบทของการมองโลกในแง่ดี ทางเลือกของกลยุทธ์การเผชิญปัญหา และความผูกพันของผู้ปกครองที่มีต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาใหม่สู่มหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาใหม่จำนวน 150 คน ผลการวิจัยพบว่าบุคคลที่มองโลกในแง่ดี มีความผูกพันกับพ่อแม่ที่ปลอดภัยจะประสบความสำเร็จในการปรับตัวสู่มหาวิทยาลัย

การใช้วิธีการเผชิญปัญหาเชิงรุกยังพบว่ามีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้สำเร็จ ในขณะที่วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงเกี่ยวข้องกับการปรับตัวในวิทยาลัยประสบความสำเร็จที่น้อยกว่า

กรกวรรณ สุพรรณวรราช (2544) ที่ได้ศึกษารูปแบบการมองโลกในแง่ดี และกลวิธีการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตนักศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และนักศึกษามหาวิทยาลัยรามคำแหงจำนวน 734 คน เครื่องมือที่ใช้วัดการมองโลกในแง่ดีในรูปแบบ การอธิบายสาเหตุ และแบบวัดการเผชิญปัญหาที่พัฒนามาจาก (สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2544) จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับ ปัญหามากกว่า และใช้แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยง น้อยกว่านิสิตนักศึกษา ที่มองโลกในแง่ร้าย

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อ การเผชิญปัญหา ถึงแม้ว่าการเผชิญปัญหาจะไม่ใช่วิธีปรับตัวที่ศึกษาโดยตรงในเรื่องการปรับตัว แต่การแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งในการที่แสดงให้เห็นว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้ ดังนั้นในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยคาดว่า การมองโลกในแง่ดีจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิต นักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนในมหาวิทยาลัยได้

ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

ความหมายของความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

คำว่า Resilience มาจากภาษาละติน หมายถึง ความสามารถในการกลับคืน สภาพเดิม Resilience ยังไม่มีการกำหนดเป็นคำในภาษาไทยที่แน่นอน จึงมีผู้ใช้ในภาษาไทยหลากหลาย เช่น ความสามารถในการฟื้นพลัง ความเข้มแข็งทางจิตใจ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ความยืดหยุ่น เป็นต้น แต่สิ่งสำคัญ คือความหมายของ Resilience ที่เน้นกระบวนการปรับตัวและ ฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหา อุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, 2563) และจากการศึกษาเอกสาร ต่าง ๆ เกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังพบว่า มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้ให้ความหมายของความสามารถในการฟื้นคืน พลังว่าหมายถึง ความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญกับความทุกข์ยาก ป้องกันความสูญเสีย ลดความรุนแรงของเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อเอาชนะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ยาก ในชีวิต และผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญไปได้ด้วยดี

คอนเนอร์และเดวิดสัน (Connor & Davidson, 2003) ให้ความหมายความสามารถในการฟื้นคืนพลังว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวของบุคคลที่ประสบผลสำเร็จจากการก้าวผ่านอุปสรรคและความทุกข์ยาก ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามบริบท เวลา เพศ อายุ และวัฒนธรรมตามแต่ละสถานการณ์ของชีวิต

พจนานุกรมภาษาอังกฤษฉบับอ็อกฟอร์ด (Angus Stevenson, 2010) ให้ความหมายความสามารถในการฟื้นคืนพลังไว้ว่า ความสามารถของบุคคลในการฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วหลังเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา

สมาคมอเมริกัน (American Psychological Association, 2016) ได้อธิบายถึงความสามารถในการฟื้นคืนพลังว่า เป็นกระบวนการและผลของการประสบความสำเร็จในการปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือมีความท้าทายผ่านทางด้านอารมณ์และพฤติกรรม มีความยืดหยุ่นและการปรับตัวต่อความต้องการทั้งภายในและภายนอก

กรมสุขภาพจิต (2563) ได้กล่าวถึงความหมายของความสามารถในการฟื้นคืนพลังว่า เป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ ภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต ซึ่งคุณสมบัติที่ช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

จากการศึกษาความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลังหมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคล ในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต โดยสามารถฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

กรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995) ได้แบ่งความสามารถในการฟื้นคืนพลังออกเป็น 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ฉันมี (I have) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุน (Social and Interpersonal Support) จากบุคคลรอบข้าง มีความเกี่ยวข้องกับความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน เป็นการรับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ดูแล ช่วยเหลือ และเอื้อประโยชน์ ได้แก่ การรับรู้ว่ามีความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ การรับรู้เรื่องกฎระเบียบสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ มีแบบอย่างที่ตนเองต้องการและเป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว และสังคมภายนอก รวมถึงมีต้นแบบในการปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรม ศาสนาที่ตนเองนับถือ

การรับรู้ว่าคุณมีอิสระที่จะกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง และได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อจำเป็น และเข้าถึงแหล่งให้บริการด้านสวัสดิการทางสังคม และความปลอดภัยในชีวิต

2. ฉันเป็น (I am) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนจากปัจจัยภายในทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง (Inner Strength) ช่วยให้คุณรับรู้ว่าคุณเป็นใคร มีหน้าที่ต้องทำอะไร และเกิดความเข้าใจในตนเองมากยิ่งขึ้น ได้แก่ การรับรู้ว่าคุณเป็นที่ยอมรับและเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น รู้ความคาดหวังของคนที่มาต่อคุณอื่น มีความเห็นอกเห็นใจ เข้าใจผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ภาควิชาในตนเอง มีอิสรภาพในตนเองและพร้อมรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำไป และเชื่อว่ามีบุคคลหรือหน่วยงานที่ไว้วางใจได้ เชื่อว่าความถูกต้องจะชนะ มีความเชื่อมั่น และศรัทธาในศีลธรรม และความดี ตลอดจนแสดงออกในการนับถือศาสนา

3. ฉันสามารถ (I can) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และการมีทักษะในการจัดการปัญหา (Interpersonal and Problem Solving Skills) เป็นการรับรู้ถึงศักยภาพที่มีอยู่ในตนเอง ได้แก่

3.1 การมีทักษะในการสื่อสาร หมายถึง การที่คุณสามารถแสดงความคิดและความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ สามารถฟังสิ่งที่คนอื่นพูดและตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น สามารถยอมรับความแตกต่างในการแสดงความคิดเห็นและสามารถแสดงออกได้สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้อื่นสื่อสาร

3.2 การมีทักษะในการแก้ปัญหา หมายถึง การที่คุณสามารถประเมินลักษณะและขอบเขตของปัญหา รู้ว่าจะจัดการกับปัญหานี้ได้อย่างไร ต้องการให้ผู้อื่นช่วยเหลือตนเองในเรื่องใด สามารถเจรจากับผู้อื่นได้และอาจพบวิธีแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ มีความเพียรที่จะอยู่กับปัญหาจนกว่าจะแก้ไขได้ ทั้งนี้ การแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์ หมายถึง แบบแผนหรือขั้นตอนในการแก้ปัญหาด้วยวิธีการทางจินตนาการ เป็นกระบวนการที่นำการคิดสร้างสรรค์มาเชื่อมโยงกับการแก้ไขปัญหา โดยใช้ความคิดอเนกนัยและการคิดนอกกรอบ ในรูปแบบและวิธีการที่ส่งเสริมกันอย่างเหมาะสม ทำให้ได้แนวคิดหรือวิธีการที่แปลกใหม่ในการแก้ปัญหา ซึ่งสามารถใช้ได้ผลดี มีคุณค่า และเป็นประโยชน์กว่าวิธีเดิม ๆ (ราชบัณฑิตยสถาน)

3.3 การตระหนักรู้ถึงอารมณ์ของตนเองและสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้ เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น

3.4 การแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ หมายถึง การที่คุณสามารถในการค้นหาคู่คนที่ไว้วางใจได้ เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา หรือต้องการบอกเล่าถึงความหวังของตน

กรมสุขภาพจิต (2562) ได้แบ่งองค์ประกอบของความสามารถในการฟื้นคืนพลังออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ

1. พลังฮึด หมายถึง การที่บุคคลมีความทนทานต่อความกดดัน มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหว สามารถควบคุมจิตใจ แม้มีเรื่องเครียดหรือทุกข์ใจมากก็ยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ ส่วนใหญ่คนที่มีความฮึดมักมีมุมมองว่า ไม่ใช่เราที่ลำบากอยู่คนเดียว เมื่อมีความทุกข์เข้ามาไม่นานก็ต้องผ่านไป ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไข ชีวิตไม่ได้แย่ไปหมดถึงอย่างไรก็ยังมีเรื่องดี ๆ อยู่บ้าง จึงทำให้บุคคลสามารถหาหนทางระบายความเครียดได้มีหนทางที่ช่วยให้อดทนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน รู้จักมองส่วนดีหรือคุณค่าของตน คิดถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นต้น

2. พลังฮึด หมายถึง การที่บุคคลมีขวัญและกำลังใจ มีการสร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง ไม่ท้อถอย หรือมีกำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น มีครอบครัวเป็นที่พึ่ง คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา คิดถึงสิ่งที่มีคุณค่าต่อใจ การอยู่กับปัจจุบัน ค่อย ๆ คิดแก้ไข ทำไปทีละขั้นตอน อย่ากังวลหรือกลัวไปล่วงหน้า เพื่อเอาชนะอุปสรรคและไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

3. พลังสู้ หมายถึง การที่บุคคลพร้อมสู้กับปัญหา หาที่ปรึกษา หาทางออกหลาย ๆ ทาง ซึ่งน่าจะกว่าวิธีการใดเป็นวิธีการที่ดีไม่ตัดสินใจแก้ปัญหาโดยใช้อารมณ์ต้องคิดให้รอบคอบ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์วิกฤตเหตุการณ์ไม่คาดฝัน มักเป็นเรื่องใหญ่ที่ไม่เคยพบมาก่อน จึงต้องอาศัยทั้งแรงกาย แรงใจในการสู้กับปัญหาโดยการประเมินตนเองว่าสามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตนเองได้หรือไม่ ใช้ความสามารถของตัวเองที่มีในการหาทางออก ขอคำปรึกษาหรือพึ่งพาความช่วยเหลือจากคนอื่น กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหได้ด้วยตัวเองได้

จากที่กล่าวมาข้างต้นความสามารถในการฟื้นคืนพลังในงานวิจัยครั้งนี้หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจของบุคคล ในการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต โดยสามารถฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้อองค์ประกอบตามแนวคิดของกรอทเบิร์กที่ได้แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และฉันสามารถ (I can)

การวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (The Connor-Davidson Resilience Scale: CD-RISC) ของคอนเนอร์และเดวิดสัน (Connor & Davidson, 2003) ประกอบด้วยข้อคำถาม 25 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ จากไม่จริงเลยไปถึงจริงที่สุด เป็นแบบวัดที่ประเมินว่าบุคคลมีลักษณะของความสามารถในการฟื้นคืนพลังหรือไม่ โดยแบ่งการวัดออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ความสามารถเฉพาะบุคคล (Personal Competence)
2. การปรับตัวต่ออารมณ์ทางลบ (Adaptation

and Tolerance for Negative Affect) 3. การยอมรับการเปลี่ยนแปลง (Acceptance of Change) 4. ความรู้สึกที่ควบคุมเหตุการณ์ได้ (Sense of internal Control) 5. จิตวิญญาณ (Spirituality) เมื่อนำไปหาคุณภาพมีความสอดคล้องภายในค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ .89 และมีความสัมพันธ์ระหว่าง คะแนนของแต่ละข้อคำถามกับคะแนนรวมอยู่ในช่วงระหว่าง .30 - .70

แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience Quotient: RQ) พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2563) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ ใช้มาตราประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ "ไม่จริง" ถึง "จริงมาก" โดยสอบถามเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคลในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา แบบวัดนี้ใช้ประเมินความสามารถของบุคคลใน 3 ด้าน ได้แก่ ความทนต่อแรงกดดัน ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด, ความหวังและกำลังใจ ความสามารถในการมองโลกในแง่ดีและสร้างกำลังใจให้กับตนเอง และ การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค ความสามารถในการเผชิญหน้าและจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต แบบวัดนี้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้กับคนไทยโดยเฉพาะ โดยกลุ่มเป้าหมายคือวัยผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 25-60 ปี และมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ .74

แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลังที่พัฒนาโดยพัชรินทร์ นันทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, และ ทศนา ทวีคุณ (2555) ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) มีข้อคำถามทั้งหมดจำนวน 28 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1. ฉันมี (I have) มีข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ 2. ฉันเป็น (I am) มีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ และ 3. ฉันสามารถ (I can) มีข้อคำถามจำนวน 9 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ จาก 1 หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุดจนถึง 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 28-140 คะแนน ได้นำแบบประเมินนี้ไปใช้ในกลุ่มวัยรุ่นและนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า มีค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha coefficient) ระหว่าง .86 - .91

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ตามแนวคิดของ Grotberg (1995) วัด 3 องค์ประกอบ คือ ฉันมี (I have) ฉันเป็น (I am) และฉันสามารถ (I can) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดจนถึงไม่จริงเลย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน

ดังที่ได้กล่าวในข้างต้นว่ามีการใช้คำว่า Resilience ที่หลากหลาย ดังนั้นในการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลังกับการปรับตัว จะยังคงใช้คำเดิมตามต้นฉบับของงานวิจัยนั้น ๆ ซึ่งพบว่าม้งานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงและงานวิจัยที่มีความใกล้เคียง ได้แก่ ความเครียด ดังนี้

Haktanir et al. (2018) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นคืนพลัง อุตมโนทัศน์ทางวิชาการ และการปรับตัวของนักศึกษาปีแรกในมหาวิทยาลัย โดยใช้ข้อมูลที่รวบรวมจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีแรก 514 คน ผลการวิจัยพบว่าความสามารถในการฟื้นคืนพลังและอุตมโนทัศน์ทางวิชาการเป็นตัวทำนายเชิงบวกที่สำคัญของการปรับตัวในมหาวิทยาลัยสำหรับนักศึกษาปีแรก

ระวีนันท์ รื่นพรต, อธิพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, และ งามละมัย ผิวเหลือง (2553) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวระดับความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และระดับการยึดติดความสมบูรณ์แบบของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และความสามารถของปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และการยึดติดความสมบูรณ์แบบในการร่วมกันทำนายการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครจำนวน 1,002 คน ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวและความสามารถในการฟื้นคืนพลังของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก การยึดติดความสมบูรณ์แบบอยู่ในระดับปานกลาง และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนพบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะ เกียรติยศ และอาชีพของบิดามารดา ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และการยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาร้อยละ 33.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ธมลวรรณ สวัสดิ์สิงห์, ณัฐปภัสน์ นวลสีทอง, และ เทพไทย โชติชัย (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่องความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 จำนวน 111 คน ผลการศึกษพบว่า ความแข็งแกร่งในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความเครียดในระดับปานกลางในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความผิดพลาดไม่เกินร้อยละ 5

รัตติยาพร ทองญวน, จัษฎวีร์ สิทธิศิริอรอด, ดุจเดือน พันธมนาวิน, และ วิวิธญา วัฒนโณ (2564) ได้ศึกษาเรื่องผลการส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงา เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาที่ได้รับและไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรค กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงาจำนวน 78 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังสิ้นสุดการทดลอง

นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคมีคะแนนการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคโดยรวมและรายด้านทุกด้าน คือ ด้านสิ่งที่ฉันมี (I have) ด้านสิ่งที่ฉันเป็น (I am) และด้านสิ่งที่ฉันทำได้ (I can) สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลังส่งผลต่อการปรับตัวและความเครียด แม้ว่าความเครียดจะไม่ใช่วิธีการที่ศึกษาโดยตรงเรื่องของการปรับตัว แต่ความเครียดก็สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้ ดังนั้นในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยคาดว่าความสามารถในการฟื้นคืนพลังจะเป็นตัวแปรหนึ่งที่สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนในมหาวิทยาลัยได้

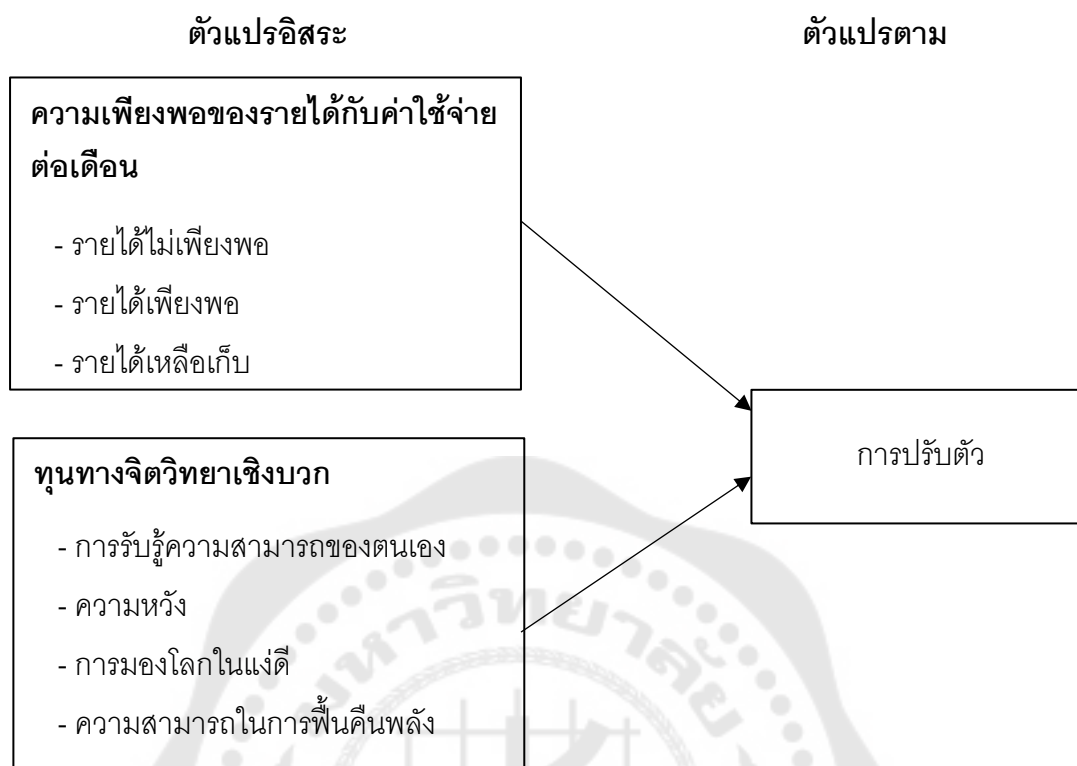
คุณลักษณะส่วนบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน

จากการศึกษางานวิจัยพบว่าผู้เรียนที่ครอบครัวยุติธรรมทางเศรษฐกิจต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน ดังจะเห็นได้จากงานของ อรพินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น จำแนกตามภูมิหลังของครอบครัวและลักษณะทางชีวสังคมที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสังกัดกองการมัธยม กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2532 จำนวน 534 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวยุติธรรมทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน โดยที่นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวยุติธรรมทางเศรษฐกิจระดับสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ครอบครัวยุติธรรมทางเศรษฐกิจต่ำ

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ที่เป็นการศึกษากับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงคาดว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวยุติธรรมทางเศรษฐกิจสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวยุติธรรมทางเศรษฐกิจต่ำ

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาเชิงบวกของ Luthans et al. (2007) ร่วมกับการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการทำนายการปรับตัวของนิสิต นักศึกษาตามแนวคิดของ Baker และ Siryk (1984) ที่หารายได้ระหว่างเรียน และทำการเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคล คือ ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่แตกต่างกัน ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บจะมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
2. ปัจจัยทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา
ระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน โดยมีรายละเอียดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยและมีการหารายได้
ระหว่างเรียน ในปีการศึกษา 2566

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ใน
มหาวิทยาลัยและมีการหารายได้ระหว่างเรียน ในปีการศึกษา 2566 ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างมาจากการ
เลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience Sampling) โดยผู้วิจัยมีการกำหนดขนาดกลุ่ม
ตัวอย่างตามสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลของ Hair, Black, Babin, และ Anderson (2014)
ที่กล่าวถึงขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ โดยศึกษาวิธี enter
และ stepwise ควรใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวนอย่างน้อย 20-50 คน ต่อ 1 ตัวแปรอิสระ การวิจัยครั้งนี้
มีตัวแปรอิสระทั้งหมด 4 ตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์ จำนวนกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้จึงควรมี
อย่างน้อย 200 คน ซึ่งผู้วิจัยเก็บข้อมูลมาได้เป็นจำนวนทั้งหมด 203 คน โดยมีการกำหนดเกณฑ์
คัดเข้า - คัดออก ดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า

1. นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยทุกชั้นปี
2. ทำงานควบคู่กับการเรียน โดยใช้เวลาวางเว้นจากการเรียนหรือช่วงวันหยุด
ในการทำงาน และได้รับค่าตอบแทนเป็นรายได้
3. สามารถอ่านและเข้าใจภาษาไทยได้
4. สามารถใช้ google forms ได้

5. ยินดีให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เกณฑ์คัดออก

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สะดวกให้ข้อมูล
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ให้ความร่วมมือในการทำแบบสอบถาม
3. ผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามไม่ครบถ้วน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ศึกษาค้นคว้าในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 6 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา

ตอนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ตอนที่ 4 แบบวัดความหวัง

ตอนที่ 5 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี

ตอนที่ 6 แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

รายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้ง 6 ตอน มีดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ ท่านเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ชั้นปี มหาวิทยาลัย เหตุผลที่หารายได้ ลักษณะงานที่ทำ และความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือน ซึ่งมีลักษณะของข้อคำถามทั้งแบบให้เลือกตอบและแบบปลายเปิด

2. แบบวัดการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จากจริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงและไม่จริงพอกัน ค่อนข้างไม่จริง และไม่จริงเลย โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดการปรับตัวนี้จากแนวคิดของเบเกอร์ แมคนีล และไซริค (Baker et al., 1985) ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้มีจำนวน 10 ข้อ ด้านสังคมมีจำนวน 10 ข้อ ด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลมีจำนวน 13 ข้อ และด้านความผูกพันต่อสถาบันมีจำนวน 7 ข้อ รวมทั้งหมด 40 ข้อ โดยแต่ละข้อคำถามจะเกี่ยวกับพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

การหาคุณภาพเครื่องมือภายหลังจากที่สร้างแบบวัดเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณา นำผลการพิจารณา มาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาคือค่า $IOC = 0.5$ ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตยีนรากุล, 2553) และบางข้อนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีทั้งหมด 70 ข้อ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิต

นักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วจึงนำข้อมูลไปหาคุณภาพรายข้อและหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมข้อที่เหลือ (Corrected item - total correlation) และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) รวมถึงผู้วิจัยพิจารณาลดข้อคำถามลงในกรณีที่ข้อคำถามมีความซ้ำซ้อนกันเพื่อให้ได้จำนวนข้อที่สั้นขึ้น และพิจารณาหาค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยใช้เกณฑ์พิจารณาความเชื่อมั่น 0.6 ขึ้นไป (อรพินทร์ ชูชม, 2545) พบว่า มีข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 40 ข้อ จาก 70 ข้อ โดยด้านการเรียนมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .409 ถึง .731 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .839 ด้านสังคมตั้งแต่ .300 ถึง .821 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .835 ด้านอารมณ์ส่วนบุคคลตั้งแต่ .415 ถึง .861 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .901 และด้านความผูกพันต่อสถาบันตั้งแต่ .301 ถึง .710 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .729

ข้อ	คำถาม	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและไม่จริงพอ ๆ กัน	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
0.	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่มหาวิทยาลัย (+)					

ภาพประกอบ 2 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ดังนี้

ข้อคำถามทางบวก ตอบ 5 แสดงว่า จริงที่สุด ให้ 5 คะแนน ตอบ 4 แสดงว่า ค่อนข้างจริง ให้ 4 คะแนน ตอบ 3 แสดงว่า จริงและไม่จริงพอ ๆ กัน ให้ 3 คะแนน ตอบ 2 แสดงว่า ค่อนข้างไม่จริง ให้ 2 คะแนน ตอบ 1 แสดงว่า ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน ถ้าข้อคำถามทางลบให้คะแนนกลับกัน โดยนิสิตนักศึกษาที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่ามีการปรับตัวที่ดีกว่านิสิตนักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำกว่า

3. แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเอง ผู้วิจัยใช้แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั่วไปของสุทตดา พานิชวัฒน์ (2560) ซึ่งได้นำข้อวัดที่แปลมาจากต้นฉบับของชวาร์เซอร์และเจอร์ซาเลม (Schwarzer & Jerusalem, 1995) โดยนำไปให้คุณธวัชรัตน์ พานิชวัฒน์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาเป็นผู้ตรวจสอบ โดยการแปลเทียบเคียงให้เหมาะสมเพื่อดำเนินการวิจัย และทำการแปลกลับ (translation back) โดยคุณพิมพ์นิดา กาญจนรัฐนพมาศ ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา สุดท้ายดัดแปลงเพื่อให้เข้ากับคนไทย และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งโดยศ.ดร.ศรีเรื่อน แก้วก้างวาล ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดโดยการตรวจความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากการประเมินของ

ผู้เชี่ยวชาญ 8 ท่าน และนำแบบวัดไปทดสอบก่อนใช้จริงกับพนักงานที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แบบวัดนี้ประกอบด้วยข้อคำถามด้านบวกจำนวน 10 ข้อ เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุดไปจนถึงไม่จริงเลย โดยมีค่าความเชื่อมั่นแบบอัลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ .85 และผู้วิจัยได้นำแบบวัดนี้ไปทดลองใช้กับกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .297 ถึง .693 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .800

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	จริงและไม่ จริงพอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
0.	ฉันเชื่อว่าสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้เสมอหากฉันมีความพยายาม (+)					

ภาพประกอบ 3 ตัวอย่างคำถามแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังนี้

ข้อคำถามทางบวก ตอบ 5 แสดงว่า จริงที่สุด ให้ 5 คะแนน ตอบ 4 แสดงว่า ค่อนข้างจริง ให้ 4 คะแนน ตอบ 3 แสดงว่า จริงและไม่จริงพอ ๆ กัน ให้ 3 คะแนน ตอบ 2 แสดงว่า ค่อนข้างไม่จริง ให้ 2 คะแนน ตอบ 1 แสดงว่า ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า แสดงว่าเป็นผู้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

4. แบบวัดความหวัง ผู้วิจัยสร้างและพัฒนาแบบวัดความหวังขึ้นเองโดยใช้แนวความคิดของ Snyder และคนอื่น ๆ (1996) ซึ่งแบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่ พลังแห่งความตั้งใจ (agency) จำนวน 6 ข้อ และพลังแห่งแนวทาง (Pathways) จำนวน 6 ข้อ รวมทั้งจำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณรวมค่า (Rating scale) 5 ระดับ จากจริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงและไม่จริงพอ ๆ กัน ค่อนข้างจริง และไม่จริงเลย

การหาคุณภาพเครื่องมือภายหลังจากที่สร้างแบบวัดเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณา นำผลการพิจารณาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เกณฑ์ที่ใช้พิจารณา คือ ค่า IOC = 0.5 ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตยัณรากุล, 2553) และบางข้อนำมาปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีทั้งหมด 12 ข้อ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วจึงนำข้อมูลไปหาคุณภาพรายข้อและหาค่าอำนาจ

จำแนก โดยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมข้อที่เหลือ (Corrected item - total correlation) และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) และพิจารณาหาค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยใช้ เกณฑ์พิจารณาหาความเชื่อมั่น 0.6 ขึ้นไป (อรพินทร์ ชูชม, 2545) โดยพลังแห่งความตั้งใจมีค่าอำนาจ จำแนกตั้งแต่ .535 ถึง .836 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .882 พลังแห่งแนวทางมีค่าตั้งแต่ .300 ถึง .821 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .839

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	จริงและไม่ จริงพอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
0.	เมื่อฉันตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยาก ลำบาก ฉันสามารถคิดหาทางออกได้ หลายวิธี (+)					

ภาพประกอบ 4 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดความหวัง

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบวัดความหวัง ดังนี้

ข้อคำถามทางบวก ตอบ 5 แสดงว่า จริงที่สุด ให้ 5 คะแนน ตอบ 4 แสดงว่า ค่อนข้างจริง ให้ 4 คะแนน ตอบ 3 แสดงว่า จริงและไม่จริงพอ ๆ กัน ให้ 3 คะแนน ตอบ 2 แสดงว่า ค่อนข้างไม่จริง ให้ 2 คะแนน ตอบ 1 แสดงว่า ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน ถ้าข้อคำถามทางลบให้คะแนน กลับกัน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีความหวังมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

5. แบบวัดการมองโลกในแง่ดี ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการมองโลกในแง่ดีขึ้นเองมาจาก แนวคิดของ Seligman et al. (1982) ซึ่งแบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 มิติ ได้แก่ มิติความคงทน ถาวรจำนวน 4 ข้อ มิติการแผ่ขยายจำนวน 4 ข้อ และมิติส่วนบุคคลจำนวน 4 ข้อ รวมทั้งหมด 12 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จากจริงที่สุด ค่อนข้างจริง จริงและ ไม่จริงพอ ๆ กัน ค่อนข้างจริง และไม่จริง

การหาคุณภาพเครื่องมือภายหลังจากที่สร้างแบบวัดเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบ วัดไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณา นำผลการพิจารณา มาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เกณฑ์ที่ใช้ พิจารณา คือค่า IOC = 0.5 ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตยันทกุล, 2553) และบางข้อนำมาปรับปรุงตาม คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีทั้งหมด 39 ข้อ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตนักศึกษา ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วจึงนำข้อมูลไปหาคุณภาพรายข้อและ

หาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมข้อที่เหลือ (Corrected item - total correlation) และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) รวมถึงผู้วิจัยพิจารณาลดข้อคำถามลงในกรณีที่ข้อคำถามมีความซ้ำซ้อนกันเพื่อให้ได้จำนวนข้อที่สั้นขึ้น และพิจารณาหาค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยใช้เกณฑ์พิจารณาค่าความเชื่อมั่น 0.6 ขึ้นไป (อรพินทร์ ชูชม, 2545) พบว่ามีข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 12 ข้อ จาก 39 ข้อ โดยมีค่าความคงทนถาวรมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .575 ถึง .794 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .841 มิติแผ่ขยายมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .343 ถึง .822 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .761 และมีมิติส่วนบุคคลมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .301 ถึง .590 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .708

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	ค่อนข้าง จริง	จริงและไม่ จริงพอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
0.	ฉันคิดว่าฉันได้คะแนนไม่ดีเป็น เพราะฉันเรียนไม่เก่ง (-)					

ภาพประกอบ 5 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการมองโลกในแง่ดี

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบการมองโลกในแง่ดี ดังนี้

ข้อคำถามทางบวก ตอบ 5 แสดงว่า จริงที่สุด ให้ 5 คะแนน ตอบ 4 แสดงว่า ค่อนข้างจริง ให้ 4 คะแนน ตอบ 3 แสดงว่า จริงและไม่จริงพอ ๆ กัน ให้ 3 คะแนน ตอบ 2 แสดงว่า ค่อนข้างไม่จริง ให้ 2 คะแนน ตอบ 1 แสดงว่า ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน ถ้าข้อคำถามทางลบให้คะแนนกลับกัน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีการมองโลกในแง่ดีมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

6. แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995) จำนวน ข้อ ซึ่งแบบวัดประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ฉันมี (I have) จำนวน 10 ข้อ ฉันเป็น (I am) จำนวน 10 ข้อ และฉันสามารถ (I can) จำนวน 15 ข้อ รวมทั้งหมด 35 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณรวมค่า 5 ระดับ ตั้งแต่จริงที่สุด จนถึงไม่จริงที่สุด

การหาคุณภาพเครื่องมือภายหลังจากที่สร้างแบบวัดเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบวัดไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณา นำผลการพิจารณา มาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาคือค่า IOC = 0.5 ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตยัณทรากุล, 2553) และบางข้อนำมาปรับปรุงตาม

คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญซึ่งมีทั้งหมด 38 ข้อ หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตนักศึกษาที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วจึงนำข้อมูลไปหาคุณภาพรายข้อและหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมข้อที่เหลือ (Corrected item - total correlation) และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) รวมถึงผู้วิจัยพิจารณาลดข้อคำถามลงในกรณีที่ข้อคำถามมีความซ้ำซ้อนกันเพื่อให้ได้จำนวนข้อที่สั้นขึ้น และพิจารณาหาค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยใช้เกณฑ์พิจารณาค่าความเชื่อมั่น 0.6 ขึ้นไป (อรพินทร์ ชูชม, 2545) พบว่ามีข้อคำถามที่ผ่านการคัดเลือก 35 ข้อ จาก 38 ข้อ โดยฉันมีอำนาจจำแนกตั้งแต่ .395 ถึง .809 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .898 ฉันเป็นมีอำนาจจำแนกตั้งแต่ .486 ถึง .699 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .868 และฉันสามารถมีอำนาจจำแนกตั้งแต่ .424 ถึง .849 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .928

ข้อ	คำถาม	จริงที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและไม่จริงพอ ๆ กัน	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริงเลย
0.	ฉันสามารถหาบุคคลที่ฉันจะไว้วางใจได้ เพื่อขอความช่วยเหลือ เมื่อมีปัญหา (+)					

ภาพประกอบ 6 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ดังนี้

ข้อคำถามทางบวก ตอบ 5 แสดงว่า จริงที่สุด ให้ 5 คะแนน ตอบ 4 แสดงว่า ค่อนข้างจริง ให้ 4 คะแนน ตอบ 3 แสดงว่า จริงและไม่จริงพอ ๆ กัน ให้ 3 คะแนน ตอบ 2 แสดงว่า ค่อนข้างไม่จริง ให้ 2 คะแนน ตอบ 1 แสดงว่า ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน ถ้าข้อคำถามทางลบให้คะแนนกลับกัน โดยผู้ที่ได้คะแนนมากกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยนี้ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือวัดตัวแปรการปรับตัว ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลังขึ้นเอง ยกเว้น ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยมีขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดขอบเขต และเป็นข้อมูลพื้นฐานของเนื้อหาในแบบสอบถาม
2. กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการของแต่ละตัวแปร
3. สร้างพิมพ์เขียวและพัฒนาแบบสอบถามตามพิมพ์เขียวและนิยามปฏิบัติการของแต่ละ ตัวแปรให้ครอบคลุมเนื้อหาและจุดประสงค์ที่ต้องการศึกษา
4. ตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถามที่สร้างขึ้นก่อนเสนอผู้เชี่ยวชาญ โดยการตรวจสอบเอง เป็นการที่ผู้วิจัยตรวจสอบเกี่ยวกับภาษา การสะกดคำ และความถูกต้องตามหลักวิชาการเท่าที่ตรวจสอบได้ จากนั้นจึงเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาและปรับแก้ไขตามอาจารย์ที่ปรึกษา
5. นำแบบสอบถามที่สร้างและตรวจสอบแล้วเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้านการวัด จิตวิทยา ตลอดจนมีประสบการณ์การทำวิจัยที่เกี่ยวข้อง พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา จากนั้นนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข
6. วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา แก้ไขให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณา
7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตนักศึกษาที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง
8. ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แล้วนำมาปรับปรุง เพื่อจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์ที่จะนำไปใช้จริง

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามการปรับตัวการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลังให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน พิจารณา (รายชื่อผู้เชี่ยวชาญสามารถดูได้ในภาคผนวก ก) นำผลการพิจารณามาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence: IOC) เกณฑ์ที่ใช้พิจารณาคือค่า $IOC = 0.5$ ขึ้นไป (บุญใจ ศรีสถิตยัณรากุล, 2553)

2. การวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามการปรับตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 30 คน นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้แล้วไปวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและหาค่าอำนาจจำแนก โดยใช้เกณฑ์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมข้อที่เหลือ (Corrected item - total correlation) และเลือกข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ ตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540) (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ข)

3. การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามการปรับตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง โดยการหาค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) โดยใช้เกณฑ์พิจารณาความเชื่อมั่น 0.6 ขึ้นไป (อรพินทร์ ชูชม, 2545) (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ค)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือเพื่อขอพิจารณาจริยธรรมการศึกษาวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีใบรับรองจริยธรรมการวิจัยเลขที่ SWUEC-662037
2. ผู้วิจัยขอหนังสืออนุญาตเก็บข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. หลังได้รับการอนุญาตผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างผ่านทางช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ ด้วยการเก็บข้อมูลจาก Google Form และมีการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการวิจัย รวมไปถึงได้มีการชี้แจงว่าข้อมูลทั้งหมดจะนำมาเพื่อวิเคราะห์และแสดงผลในภาพรวมเท่านั้น หากนิสิตนักศึกษาต้องการยุติการทำแบบสอบถามก็สามารถทำได้ทันที โดยไม่มีข้อผูกมัดหรือผลกระทบภายหลัง
4. เมื่อดำเนินการเก็บข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ทำการคัดเลือกแบบสอบถามที่มีการตอบครบถ้วน สมบูรณ์ที่สามารถนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติได้จำนวน 203 ฉบับ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น โดยใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานประกอบด้วย การหาความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percent) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation:

SD) และสัมประสิทธิ์ความแปรผัน (Coefficient of Variation: CV) โดยมีเกณฑ์การแปลความหมาย ค่าเฉลี่ย (บุญชม ศรีสะอาด, 2539) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง มากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง มาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง น้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง น้อยที่สุด

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่แตกต่างกัน กรณีที่พบว่าการแจกแจงข้อมูลไม่เป็นปกติ ผู้วิจัยจะใช้สถิติ Kruskal Wallis ในการวิเคราะห์แทน และถ้าพบความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละคู่ด้วยสถิติ Mann-Whitney U test

3. การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบง่าย (Simple Correlation Analysis) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นด้วยตนเอง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวังการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม ได้แก่ การปรับตัว โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (อินทัย ศรีวานิช, 2552) ดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์น้อยกว่า .20 มีความสัมพันธ์ในระดับต่ำ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .21-.40 มีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างต่ำ

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .41-.60 มีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .61-.80 มีความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างสูง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .81-1.00 มีความสัมพันธ์ในระดับสูง

4. การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) โดยศึกษาทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter) และแบบเป็นขั้นตอน (stepwise) ในการหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวังการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลังที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ศึกษาเรื่องผลของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยมีการกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
CV	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา t – distribution
r	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
b	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนาย ในรูปแบบคะแนนดิบ
β	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยของตัวทำนาย ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน
a	แทน	ค่าคงที่
SE_b	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์ถดถอย
SE_{est}	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการพยากรณ์
R	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณ
R^2	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการพยากรณ์
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณา F – distribution
p	แทน	ความน่าจะเป็น
*	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .05
**	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .01
***	แทน	มีนัยสำคัญที่ระดับ .001

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้คือ นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรี และมีการหารายได้ระหว่างเรียน ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 203 คน ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ชั้นปี มหาวิทยาลัย เหตุผลที่หารายได้ ลักษณะงานที่ทำ และความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายของครอบครัวต่อเดือน โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและร้อยละ รายละเอียดแสดงดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ชั้นปี		
ปี 1	4	2.0
ปี 2	65	32.0
ปี 3	72	35.0
ปี 4	58	28.6
ปี 5	3	1.5
ปี 6	1	0.5
รวม	203	100.0
2. มหาวิทยาลัย		
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	24	11.8
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง	2	1.0
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	21	10.3
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์	1	0.5
มหาวิทยาลัยบูรพา	22	10.8
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี	1	0.5
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	12	5.9
มหาวิทยาลัยศรีปทุม	4	2.0
มหาวิทยาลัยขอนแก่น	15	7.4
มหาวิทยาลัยศิลปากร	13	6.4
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต	1	0.5

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
2. มหาวิทยาลัย (ต่อ)		
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	13	6.40
มหาวิทยาลัยรามคำแหง	13	6.40
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก จันทบุรี	1	0.50
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	1	0.50
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	14	6.90
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ	2	1.00
มหาวิทยาลัยมหิดล	6	3.00
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	1	0.50
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช	3	1.50
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ	3	1.50
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	1	0.50
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต	1	0.50
มหาวิทยาลัยนเรศวร	6	3.00
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	2	1.00
มหาวิทยาลัยแม่โจ้	1	0.50
มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา	1	0.50
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	2	1.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี	1	0.50
มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย	10	4.90
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ	4	2.00
มหาวิทยาลัยพะเยา	1	0.50
รวม	203	100.00
3. ลักษณะงานที่ทำ		
ขายสินค้าออนไลน์	53	26.1
ติวเตอร์	41	20.2
รับวาดรูป	34	16.7

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
3. ลักษณะงานที่ทำ (ต่อ)		
พนักงานพาร์ทไทม์	69	34.0
งานฟรีแลนซ์	2	1.0
พนักงานบันทึกข้อมูล	1	0.5
หุ้นและกองทุน	2	1.0
พนักงานบริษัท	1	0.5
รวม	203	100.0
4. ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายของครอบครัวต่อเดือน		
รายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย	32	15.8
รายได้ของครอบครัวมีเพียงพอกับค่าใช้จ่าย	105	51.7
รายได้ของครอบครัวมีเหลือเก็บ	66	32.5
รวม	203	100.0
5. เหตุผลที่หารายได้ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ต้องการช่วยเหลือครอบครัว	39	11.2
ต้องการเก็บออมไว้ในอนาคตหรือเอาไว้ใช้จ่ายส่วนตัว	177	51.0
ต้องการมีประสบการณ์จากการทำงาน	96	27.7
ต้องการพัฒนาบุคลิกภาพและทักษะของตนเอง	34	9.8
อื่น ๆ (ต้องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์)	1	0.3
รวม	347	100.00

จากตาราง 2 พบว่า นิสิตนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เรียนอยู่ชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 35.00 รองลงมาคือชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 32.00 เมื่อแบ่งตามมหาวิทยาลัยที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คิดเป็นร้อยละ 11.80 รองลงมาคือ มหาวิทยาลัยบูรพา คิดเป็นร้อยละ 10.80 จำแนกตามเหตุผลที่หารายได้ (นิสิตนักศึกษาเลือกได้มากกว่า 1 เหตุผล) พบว่า เหตุผลที่หารายได้ส่วนใหญ่ เนื่องจากต้องการเก็บออมไว้ในอนาคตหรือเอาไว้ใช้จ่ายส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 87.19 รองลงมาคือ ต้องการมีประสบการณ์จากการทำงาน คิดเป็นร้อยละ 47.29 หากจำแนกตามลักษณะงานที่ทำ พบว่า ส่วนใหญ่จะทำงานเป็นพนักงานพาร์ทไทม์ คิดเป็นร้อยละ

34.00 รองลงมาคือ ขายสินค้าออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 26.10 และถ้าจำแนกตามความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายของครอบครัวต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่ครอบครัวจะมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 51.70 รองลงมาคือ ครอบครัวที่มีรายได้เหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 32.50 และครอบครัวที่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.80 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

ผู้วิจัยวิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย ซึ่งตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้ ประกอบด้วย การปรับตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ซึ่งมีรายละเอียดแสดงดังตาราง 3

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์การกระจายของตัวแปรใช้ในการวิจัย

ตัวแปร	M	SD	CV	การแปลความหมาย
การปรับตัว	3.93	0.44	0.11	มาก
- การปรับตัวด้านการเรียน	4.17	0.47	0.11	มาก
- การปรับตัวด้านสังคม	4.03	0.60	0.15	มาก
- การปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนบุคคล	3.49	0.59	0.17	ปานกลาง
- การปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบัน	4.24	0.48	0.11	มาก
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	4.15	0.54	0.13	มาก
ความหวัง	4.38	0.56	0.13	มาก
การมองโลกในแง่ดี	3.64	0.69	0.19	มาก
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	4.92	0.47	0.10	มากที่สุด

จากตารางที่ 3 พบว่า นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถในการฟื้นคืนพลัง อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.92 (SD = 0.47) และมีการปรับตัว การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.93 (SD = 0.44), 4.15 (SD = 0.54), 4.38 (SD = 0.56), 3.64 (SD = 0.69) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย พบว่า

การมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรที่มีการกระจายของข้อมูลมากที่สุด ($CV = 0.19$) ส่วนตัวแปรที่มีการกระจายของข้อมูลน้อยที่สุดคือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($CV = 0.10$)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยมีสมมติฐานการวิจัย 2 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บจะมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มีความเพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย

สมมติฐานข้อที่ 2 ปัจจัยทุนทางจิตเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้

โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน มีรายละเอียดดังนี้

การวิเคราะห์สมมติฐานข้อ 1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยความแตกต่างของการปรับตัวในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่มีรายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย รายได้ของครอบครัวมีเพียงพอกับค่าใช้จ่าย และรายได้ของครอบครัวมีเหลือเก็บว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ด้วยความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) กรณีที่การปรับตัวในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในแต่ละกลุ่มมีการแจกแจงเป็นปกติ แต่หากพบว่าการแจกแจงไม่เป็นปกติจะใช้สถิติ Kruskal Wallis

ผลการตรวจสอบการแจกแจงของการปรับตัวในแต่ละกลุ่มโดยใช้ค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และ Shapiro-Wilk ซึ่ง Shapiro-Wilk ใช้กรณีที่กลุ่มตัวอย่างน้อยกว่า 50 คน (Ho, 2013) ดังตาราง 4

ตาราง 4 ผลการตรวจสอบการแจกแจงเป็นปกติของการปรับตัวในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในแต่ละกลุ่ม

การปรับตัวของนิสิต นักศึกษาในแต่ละกลุ่ม	Kolmogorov- Smirnov	df	p- value	Shapiro- Wilk	df	p- value
รายได้ไม่เพียงพอ	.129	32	.195	.964	32	.353
รายได้เพียงพอ	.089	105	.039	.956	105	.002
รายได้มีเหลือเก็บ	.165	66	<.000	.930	66	.001

จากตาราง 4 ผลการตรวจสอบการปรับตัวในนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน พบว่า มีเฉพาะกลุ่มรายได้ไม่เพียงพอที่มีการแจกแจงเป็นปกติ ส่วนกลุ่มรายได้เพียงพอและรายได้มีเหลือเก็บมีการแจกแจงไม่เป็นปกติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้สถิติ Kruskal Wallis ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการปรับตัวในนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนทั้ง 3 กลุ่ม พบผลดังตาราง 5

ตาราง 5 แสดงผลการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในกลุ่มที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน

การปรับตัวของนิสิต นักศึกษาในแต่ละกลุ่ม	Mean	Mean Rank	n	Kruskal Wallis	p-value
รายได้ไม่เพียงพอ	3.65	63.08	32	33.167	< .001
รายได้เพียงพอ	3.89	94.83	105		
รายได้เหลือเก็บ	4.13	132.28	66		

จากตาราง 5 พบว่า การปรับตัวในนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนมีอย่างน้อย 2 กลุ่ม ที่มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ว่าการปรับตัวของนิสิตศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในกลุ่มรายได้ใดที่แตกต่างกัน ด้วยสถิติทดสอบ Mann-Whitney U test ดังตาราง 6

ตาราง 6 แสดงผลการทดสอบเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวในนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในกลุ่มที่มีรายได้ของครอบครัวแตกต่างกัน

การปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ในแต่ละกลุ่ม	Mean	Mean Rank	n	z	p-value (1-tailed)
เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มรายได้ (1) กับ (2)					
รายได้ไม่เพียงพอ (1)	3.56	49.95	32	-3.102	.01
รายได้เพียงพอ (2)	3.89	74.80	105		
เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มรายได้ (1) กับ (3)					
รายได้ไม่เพียงพอ (1)	3.56	29.63	32	-4.820	< .001
รายได้มีเหลือเก็บ (3)	4.13	59.14	66		
เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มรายได้ (2) กับ (3)					
รายได้เพียงพอ (2)	3.89	73.02	105	-4.325	< .001
รายได้มีเหลือเก็บ (3)	4.13	106.64	66		

จากตาราง 6 พบว่า นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บมีการปรับตัวมากกว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เพียงพอและนิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่า นิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายมีการปรับตัวมากกว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บจะมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มีความเพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย

การวิเคราะห์สมมติฐานข้อ 2 ผู้วิจัยวิเคราะห์ความสามารถในการทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple regression analysis) โดยศึกษาทั้งวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter) และแบบเป็นขั้นตอน (stepwise) ซึ่งก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน ผู้วิจัยทำการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยนี้ โดยการทดสอบความสัมพันธ์เชิงเส้นของตัวแปรต้นด้วยกันเอง เพื่อตรวจสอบภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) และความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังตาราง 7 และตาราง 8

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	การปรับตัว	การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	ความหวัง	การมองโลก ในแง่ดี	ความสามารถ ในการฟื้นคืน พลัง
การปรับตัว	-				
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.670***	-			
ความหวัง	.687***	.791***	-		
การมองโลกในแง่ดี	.519***	.436***	.418***	-	
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	.729***	.642***	.675***	.390***	-

*** p-value < .001

จากตาราง 7 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างของตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน มีดังนี้

1. ความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นและตัวแปรตาม พบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรต้นทุกตัว โดยการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง และความสามารถในการฟื้นคืนพลังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .670 .687 และ .729 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .519 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

2. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นด้วยกันเอง พบว่า ตัวแปรต้นทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างกัน ดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวังและความสามารถในการฟื้นคืนพลังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .791 และ .642 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนการมองโลกในแง่ดีมีความสัมพันธ์ทางบวกอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .436 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2 ความหวัง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังในระดับค่อนข้างสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .675 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.01 และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .418 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.3 การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .390 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

โดยเมื่อพิจารณาภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) ระหว่างตัวแปรต้นด้วยตนเอง พบว่าไม่มีตัวแปรต้นตัวใดที่มีความสัมพันธ์กันเกิน .80 จึงไม่ปัญหาเกิดภาวะเส้นตรงร่วมพหุ นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพิจารณาค่า Tolerance และ VIF ดังแสดงในตาราง 8

ตาราง 8 ผลการตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity)

ตัวแปรต้น	Tolerance	VIF
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.344	2.908
ความหวัง	.324	3.085
การมองโลกในแง่ดี	.784	1.275
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	.505	1.979

จากตาราง 8 พบว่า มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.32 – 0.78 ซึ่งตัวแปรต้นทุกตัวมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือมากกว่า 0.19 และมีค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.28 – 3.09 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555)

เมื่อตรวจสอบภาวะเส้นตรงร่วมพหุ (Multicollinearity) แล้วจากนั้น ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter) ดังตาราง 9

ตาราง 9 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p-value
ค่าคงที่	.603	.176		3.424	.001
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.132	.058	.162	2.266	.025
ความหวัง	.148	.057	.191	2.590	.010
การมองโลกในแง่ดี	.131	.030	.206	4.341	.001
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	.385	.055	.415	7.025	.001
$R = .806, R^2 = .650, F(4, 198) = 91.972, p < .001$					

จากตาราง 9 พบว่า ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 65 ($R^2 = .65$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษามากที่สุดคือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .415, p < .001$) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี ($\beta = .206, p < .001$) ความหวัง ($\beta = .191, p < .01$) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .162, p < .01$) ตามลำดับ

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาความสามารถของทุนทางจิตเชิงบวก ในการทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ด้วยวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอน (stepwise) ดังตาราง 10

ตาราง 10 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบเป็นขั้นตอนเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE _b	β	t	p-value
ค่าคงที่	.603	.176		3.424	.001
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.132	.058	.162	2.266	.025
ความหวัง	.148	.057	.191	2.590	.010
การมองโลกในแง่ดี	.131	.030	.206	4.341	.001
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	.385	.055	.415	7.025	.001
R = .806, R ² = .650, F(4,198) = 91.972, p < .001, Se _{est} = .26089					

จากตาราง 10 พบว่า ตัวแปรที่ดีที่สุดในการทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนมี 4 ตัวแปร ซึ่งตัวแปรที่สำคัญที่สุด คือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .415$, $p < .001$) ตัวแปรที่สำคัญรองลงมา ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี ($\beta = .206$, $p < .001$) ความหวัง ($\beta = .191$, $p < .01$) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .162$, $p < .025$) ตามลำดับ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณ เท่ากับ .806 และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการพยากรณ์ เท่ากับ .650 แสดงว่าทั้ง 4 ตัวแปรสามารถทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 65 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์ทั้งวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter) และแบบเป็นขั้นตอน (stepwise) ดังตาราง 11

ตาราง 11 การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติและแบบเป็นขั้นตอน

β						
ตัวแปรตาม	วิธีการวิเคราะห์	การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ความหวัง	การมองโลกในแง่ดี	ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	% การทำนาย
การปรับตัว	Enter	.162**	.191**	.206**	.415**	65
	Stepwise	.162**	.191**	.206**	.415**	65

** p-value < .01

จากตาราง 11 พบว่า สรุปผลการวิเคราะห์ทั้งวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ และแบบเป็นขั้นตอนมีผลไม่ต่างกัน โดยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลก ในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 65



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องผลของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายของการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับ สมมติฐาน วิธีดำเนินการวิจัย สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่แตกต่างกัน
2. เพื่อศึกษาอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวังการมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงอิทธิพลของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน และความแตกต่างการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคลในเรื่องความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายต่อเดือนที่แตกต่างกัน เพื่อเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนมากยิ่งขึ้น สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปออกแบบกิจกรรมส่งเสริมการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ตลอดจนเป็นข้อมูลประชาสัมพันธ์ให้กับครอบครัว ผู้ปกครอง ในการสนับสนุนส่งเสริมการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนได้อย่างเหมาะสมต่อไป

สมมติฐานการวิจัย

1. การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บจะมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
2. ปัจจัยทุนทางจิตเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวังการมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยและกำลังหารายได้ระหว่างเรียน ในปีการศึกษา 2566

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยและกำลังหารายได้ระหว่างเรียน ในปีการศึกษา 2566 ซึ่งงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างจากการเลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก (Convenience Sampling) จำนวน 203 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิตนักศึกษา ได้แก่ ชั้นปี คณะ มหาวิทยาลัย เหตุผลที่หารายได้ ลักษณะงานที่ทำ ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายของครอบครัวต่อเดือน ส่วนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา จำนวน 40 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 10 ข้อ ส่วนที่ 4 แบบวัดความหวัง จำนวน 12 ข้อ ส่วนที่ 5 แบบวัดการมองโลกในแง่ดี จำนวน 12 ข้อ และส่วนที่ 6 แบบวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลัง จำนวน 35 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ โดยแบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกด้วยวิธีการหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมของข้อที่เหลือตั้งแต่ .297 ถึง .861 และมีค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แบบอัลฟาครอนบาคตั้งแต่ .761 ถึง .928

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยมีใบรับรองจริยธรรมการวิจัยเลขที่ SWUEC-662037 หลังจากได้รับการอนุมัติการทำวิจัยผู้วิจัยจึงทำการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างผ่านช่องทางออนไลน์ต่าง ๆ ด้วยการเก็บข้อมูลจาก Google Form และผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์สามารถไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติได้จำนวน 203 ฉบับ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วย การหาความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์ความแปรผัน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ใช้การวิเคราะห์ด้วยความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีที่มีแจกแจงปกติ และ

ในกรณีที่มีการแจกแจงข้อมูลไม่ปกติจะใช้สถิติ Kruskal Wallis ในการวิเคราะห์แทน และถ้าพบความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละคู่ด้วยสถิติ Mann-Whitney U test เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่มีความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายที่แตกต่างกัน ใช้การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบง่าย (Simple Correlation Analysis) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นด้วยกันเอง และทดสอบความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นกับตัวแปรตาม ใช้การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยศึกษาทั้งวิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter) และแบบเป็นขั้นตอน (stepwise) ในการหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย เพื่อหาอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลังที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

สรุปผลการวิจัย

นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บ มีการปรับตัวมากกว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เพียงพอและนิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และพบว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายมีการปรับตัวมากกว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 65 โดยตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลังส่งผลในทิศทางบวกต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการทำนายพฤติกรรมปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ทั้งวิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติและแบบเป็นขั้นตอน ทั้ง 2 วิธีมีผลไม่ต่างกัน ซึ่งตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดคือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ตัวแปรที่ส่งผลรองลงมา คือ การมองโลกในแง่ดี ความหวัง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามลำดับ

อภิปรายผล

ผู้วิจัยได้ทำการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บจะมีการปรับตัวสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้มีความเพียงพอและรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย

ผลการวิจัย พบว่า นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บมีการปรับตัวมากกว่านิสิตนักศึกษาที่มีรายได้เพียงพอและไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน และพบว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เพียงพอมีการปรับตัวมากกว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นไปได้ว่าช่วงวัยของนิสิตนักศึกษานั้นจะเป็นช่วงวัยที่มีความคิดเป็นของตนเองชอบอิสระ ไม่ค่อยฟังใคร ยกเว้นกลุ่มเพื่อนเดียวกัน มีค่านิยม ความเชื่อ และความคิดที่คล้ายคลึงกัน พฤติกรรมจึงมักเป็นการทำตามเพื่อน เพราะต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน (ปรียา เกตุทัต, 2537) ซึ่งอาจเกี่ยวเนื่องไปถึงพฤติกรรมการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการซื้ออุปกรณ์การเรียน ข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็น ไปจนถึงการใช้เพื่อความบันเทิงต่าง ๆ อย่างการซื้อสินค้ายอดนิยมตามกลุ่มเพื่อน การรับประทานบุฟเฟต์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนจำเป็นต้องมีการใช้เงินทั้งสิ้น ถ้าหากนิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บหรือมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือนย่อมสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างดี แต่ถ้าหากนิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน อาจทำให้มีความยากลำบากในการปรับตัวมากกว่า เนื่องจาก ชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ล้วนมีการใช้จ่ายเข้ามาเกี่ยวข้องเป็นหลักทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น แสดงว่าคุณลักษณะส่วนบุคคลนั้นมีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน โดยผู้เรียนที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกันจะมีการปรับตัวต่างกัน จึงเป็นไปตามสมมติฐาน การวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ (2532) ที่พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน โดยที่นักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจระดับสูงจะมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจต่ำ

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ปัจจัยทุนทางจิตเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้

ผลการวิจัย พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 65 ดังนั้น ผลการวิจัยจึงสนับสนุนสมมติฐาน โดยพบว่าตัวแปรที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนมากที่สุดคือความสามารถในการฟื้นคืนพลัง รองลงมาคือการมองโลกในแง่ดี ความหวัง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามลำดับ

ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง เป็นองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยมีอิทธิพลทางบวก เนื่องจาก องค์ประกอบความสามารถในการฟื้นคืนพลังเป็นกระบวนการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังสุขภาพจิตที่ดีที่เข้มแข็ง (กรมสุขภาพจิต, 2563) การที่นิสิตนักศึกษามีความสามารถในการเผชิญความทุกข์ยากนั้น ก็จะป้องกันความสูญเสียลดความรุนแรงของเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อเอาชนะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ยากในชีวิตและผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ไปได้ด้วยดี (Grotberg, 1995) ซึ่งความสามารถเหล่านี้จะมีความแตกต่างกันไปตามบริบท เวลา เพศ อายุ และวัฒนธรรมตามแต่ละสถานการณ์ของชีวิต (Connor & Davidson, 2003) นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีนั้น เป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับสิ่งใหม่ต่าง ๆ ในชีวิตไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ ความรับผิดชอบ สัมพันธภาพทั้งกับกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ (ประณต คำฉิม, 2549) การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ต้องมีการปรับตัวค่อนข้างมากและอาจนำมาซึ่งปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งถ้าหากนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนมีความพร้อมทั้งทางอารมณ์และจิตใจ มีจิตใจที่เข้มแข็ง รับรู้ว่าตนเองเป็นใคร มีหน้าที่ต้องทำอะไร เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น รับรู้ว่าตนเองมีความสำคัญต่อผู้อื่น มีความเข้าใจในตนเองและพร้อมยอมรับผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง พร้อมรับผิดชอบในสิ่งที่ทำ และเชื่อมั่นว่าสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินไปด้วยดี มีทักษะในการสื่อสาร สามารถบอกความรู้สึกของตนให้ผู้อื่นรับรู้ได้ มีทักษะในการแก้ปัญหา สามารถหาวิธีการต่าง ๆ มาจัดการกับปัญหาที่พบเจอได้อย่างเหมาะสม มีการจัดการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และสามารถประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ สามารถแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจได้ สามารถขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุนได้เมื่อต้องการ มีการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่พร้อมช่วยเหลือดูแล ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้ว่ามีความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ มีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ รับรู้เรื่องกฎระเบียบและสามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ได้ มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ได้รับการสนับสนุนและการช่วยเหลือเมื่อจำเป็น รับรู้และเข้าถึงบริการและ

สวัสดิการทางสังคม รวมไปถึงมีความปลอดภัยในชีวิต (Grotberg, 1995) ก็จะสามารถเอาตัวรอดได้เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความยากลำบากในชีวิต โดยการฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติด้วยดีได้ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Haktanir et al. (2018) ที่พบว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลังเป็นตัวทำนายเชิงบวกที่สำคัญของการปรับตัวในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังมีส่วนของ ธีรวัฒน์ รื่นพรต และคณะ (2553) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะ เกียรติยศ และอาชีพของบิดามารดา ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และการยึดติดความสมบูรณ์แบบสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาร้อยละ 33.5 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น จะเห็นได้ว่าผลของการวิจัยในครั้งนี้จึงมีส่วนช่วยขยายองค์ความรู้ให้เห็นถึงความสำคัญขององค์ประกอบความสามารถในการฟื้นคืนพลังที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีในกลุ่มที่มีการหารายได้ระหว่างเรียน

การมองโลกในแง่ดี เป็นองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยเป็นอิทธิพลทางบวก อาจเป็นเพราะองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดี เป็นความเชื่อของนิสิตนักศึกษาว่าในอนาคตจะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับตนมากกว่าสิ่งที่ไม่ดี และมีความหวังกับผลที่จะเกิดขึ้น (Scheier & Carver, 1985) แม้จะมีอุปสรรคหรือความล้มเหลวขัดขวางอยู่ก็ตาม การมองโลกในแง่ดีเป็นทัศนคติที่ดีที่ทำให้เห็นว่าทุกสิ่งไม่ได้เลวร้าย และมีโอกาสที่จะพลิกสถานการณ์จากร้ายให้กลายเป็นดีได้ (Goleman, 1995) โดยนิสิตนักศึกษาสามารถมองเห็นถึงสาเหตุหรือคุณลักษณะของเหตุการณ์ต่าง ๆ ในทางบวกระบุสาเหตุของเหตุการณ์ที่ดีว่ามาจากปัจจัยภายในตนเอง เชื่อมั่นว่าสิ่งนั้นมีความคงทนถาวร เกิดขึ้นได้อีกอย่างสม่ำเสมอและอาจแผ่ขยายผลต่อไปยังเหตุการณ์อื่นได้ และสามารถแปลความหมายของเหตุการณ์ทางลบว่าเป็นเรื่องที่เกิดจากปัจจัยภายนอกตนเอง และจะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแค่เฉพาะเหตุการณ์นั้นเท่านั้น (Seligman, 2011) แม้จะยังไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างมุมมองโลกในแง่ดีกับการปรับตัวโดยตรงมากนัก แต่พบว่า มีงานวิจัยที่ใกล้เคียง นอกจากนี้ยังพบว่ามุมมองโลกในแง่ดีส่งผลต่อการเผชิญปัญหา และแม้ว่าการเผชิญปัญหาจะไม่ใช่วิธีการที่ศึกษาโดยตรงในเรื่องการปรับตัว แต่การแก้ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งในการแสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวได้ ดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของ Harju และ Bolen (1998) ที่ศึกษาผลการมองโลกในแง่ดีกับการเผชิญปัญหา และองค์ประกอบในด้านระดับคุณภาพชีวิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดีสูงจะมีสุขภาพดี มีระดับคุณภาพชีวิตสูง และมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาและการตีความหมายใหม่ในทางบวก ส่วนผู้ที่มองโลกในแง่ดีต่ำจะมีความไม่พอใจกับคุณภาพชีวิตของตนเอง และมักใช้วิธีการเผชิญปัญหา

แบบหนีปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Hermann (2007) ที่ได้ทำการศึกษาบทบาทของการมองโลกในแง่ดี ทางเลือกของกลยุทธ์การเผชิญปัญหา และความผูกพันของผู้ปกครองที่มีต่อการปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาใหม่สู่มหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มองโลกในแง่ดี มีความผูกพันกับพ่อแม่ จะประสบความสำเร็จในการปรับตัวสู่มหาวิทยาลัย และการใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา มีความเกี่ยวข้องกับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้สำเร็จ ในขณะที่การเผชิญปัญหาแบบหนีปัญหาจะปรับตัวในมหาวิทยาลัยสำเร็จน้อยกว่า นอกจากนี้ยังม้งงานวิจัยของกรวรรณ สุพรรณวรรษา (2544) ที่ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการมองโลกในแง่ดี และกลวิธีในการเผชิญปัญหาของนิสิตนักศึกษา จากการศึกษพบว่า นิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะใช้กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา มากกว่า และใช้แบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมและแบบหลีกเลี่ยง น้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่มองโลกในแง่ร้าย ดังนั้น จากผลการวิจัยนี้จึงช่วยยืนยันได้ว่าองค์ประกอบการมองโลกในแง่ดีเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน

ความหวัง เป็นองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเป็นอิทธิพลทางบวก เนื่องจากองค์ประกอบความหวังเป็นความคาดหวังและความเชื่อมั่นว่าจะบรรลุสิ่งที่ได้ไบนอนาคต ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทั้งทางอารมณ์และพฤติกรรม (Herth, 1992) และตามทีสไนเดอร์ (Snyder et al., 1991) ได้กล่าวว่าความหวังเป็นกระบวนการทางความคิด ที่ประกอบด้วยพลังแห่งความตั้งใจ คือการวางแผนและหาวิธีการเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยจะมุ่งเน้นที่ความคิดมุ่งสู่เป้าหมาย ซึ่งถ้านิสิตนักศึกษามีความมุ่งมั่นมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ก็จะสามารถหาแนวทางเพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมายและประสบผลสำเร็จตามที่ตนคาดหวังได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฬาร คำมุงคล (2562) ผลการศึกษาพบว่า ความหมายในชีวิต ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมในมหาวิทยาลัยมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมปรับตัวในการเรียน ทั้งนี้ตัวแปรสาเหตุทั้งหมดสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนได้ร้อยละ 65 และนอกจากยังพบงานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรตามที่มีความหมายที่ใกล้เคียงกับตัวแปรการปรับตัวที่ผู้วิจัยศึกษา ดังงานวิจัยของ Chang (1998) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของความหวังในระดับสูงกับความหวังในระดับต่ำต่อความสามารถในการแก้ปัญหา การเผชิญความเครียดในด้านการเรียน และสถานการณ์ของการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า นักศึกษาที่มีความหวังระดับสูงจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ดีกว่านักศึกษาที่มีความหวังระดับต่ำ นอกจากนี้ นักศึกษาที่มีความหวังสูงจะมีวิธีที่อิสระ และหลากหลายในการเผชิญกับความเครียดด้านการเรียน มากกว่านักศึกษาที่มีความหวังระดับต่ำ และผลการวิเคราะห์หาคูณแบบขั้นตอน ชี้ว่าความหวัง

เป็นตัวทำนายสำคัญของทั้งความพึงพอใจในชีวิต และความพึงพอใจในการเผชิญปัญหา กับกิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gallagher et al. (2017) ที่พบว่าความหวัง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการมีส่วนร่วม ล้วนมีความสัมพันธ์ทั้งกับจำนวนภาคการศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน และคะแนนเฉลี่ยสะสม ในช่วง 4 ปีแรกของมหาวิทยาลัย เมื่อตรวจสอบตัวทำนายพร้อมกันพบว่า ความหวังเป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในมหาวิทยาลัยที่แข็งแกร่งที่สุด นอกจากนี้ยังมีงานที่ใกล้เคียงของ วราภรณ์ รัตนวิศิษฐกุล (2545) โดยการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาที่พบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหาของนักศึกษา ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีความหวังสูง โดยมีเป้าหมายที่ตั้งไว้หลากหลาย รวมถึงสามารถวางแผนและจัดการปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่เด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีเป้าหมายที่ตั้งไว้แต่มีความตั้งใจและพลังแห่งแนวทางค่อนข้างต่ำ และใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้น จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่าองค์ประกอบความหวังเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนในหลาย ๆ ด้าน ไม่ใช่แค่เพียงด้านการเรียนเท่านั้น แต่ยังมีด้านสังคม ด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล และด้านความผูกพันต่อสถาบันอีกด้วย

การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นองค์ประกอบของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีอิทธิพลทางบวก อาจเนื่องมาจากด้วยความรู้ที่นิสิตนักศึกษามีพัฒนาการทางสมองระยะสมบูรณ์เต็มที่แล้ว จึงส่งผลให้นิสิตนักศึกษาที่มีความสามารถใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น ความสามารถในการให้เหตุผลเชิงนามธรรม ความสามารถในการสรุปความคิดเห็นในประเด็นที่ซับซ้อน ความสามารถในการวางแผนอนาคตที่จริงจังมากขึ้น เป็นต้น (ประณต เค้าฉิม, 2549) นอกจากนี้ยังสามารถตัดสินใจเรื่องยาก ๆ รวมทั้งการค้นข้อมูลมาใช้ประกอบการตัดสินใจ มีความคิดรวบยอดเรื่องต่าง ๆ ลึกซึ้งขึ้น สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน และคาดการณ์หรือวางแผนการสำหรับอนาคต เข้าใจเกี่ยวกับทฤษฎี กฎ ระเบียบ วินัย สามารถเรียนรู้และเข้าใจเรื่องเหล่านี้ รวมไปถึงสามารถนำไปใช้ได้ รู้ความคิดภายในมากขึ้น คิดโดยไม่ต้องเห็นของจริง เพราะความคิดเชิงนามธรรมมีการพัฒนามากขึ้น สามารถสร้างภาพความในใจได้ รู้คิดด้วยภาพความคิดในใจ ทำให้สามารถคิดเรื่องนามธรรมที่ยาก ๆ ได้ และเมื่อผสมกับความสามารถในการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ จึงทำให้เกิดเป็นความคิดเชิงตรรกศาสตร์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) รวมไปถึงสามารถคิดในเชิงสัมพันธ์เกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น ๆ และทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ รู้ว่าตนเองถูกคาดหวังให้มีพฤติกรรมเป็นไปตามบรรทัดฐานของสังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ (Newman & Newman,

1999) โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น เป็นความเชื่อว่าตนมี ความสามารถที่จะกระทำ หรือจัดการสิ่งนั้นได้ (Bandura, 1986) ทำให้มีแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ (Wood & Bandura, 1989) ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นสิ่งสำคัญและมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติงาน เนื่องจากเป็นความรู้สึกทางบวกทั้งต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมที่มีความเกี่ยวข้อง (Cook & Hunsaker, 2001) และการที่นิสิตนักศึกษาเชื่อมั่นในความสามารถของตนสูงจะทำให้มีทางเลือกในการทำงานเพิ่มขึ้นและมีความมุ่งมั่นในการทำงานที่ท้าทาย มีแรงจูงใจและความพยายามในการทำงานให้สำเร็จมากกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ (Luthans et al., 2007) การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียนนั้นจำเป็นต้องอาศัยความพยายามและแรงจูงใจพอสมควร เพราะถ้าหากไม่มีความมุ่งมั่นมากพอก็อาจยอมแพ้ต่อความท้าทายที่พบเจอ และอาจไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงานเพื่อหารายได้ หรือแม้แต่ในเรื่องการใช้ชีวิตก็ตาม ซึ่งเป็นไปในทางเดียวกันกับผลการวิจัยของ Lee et al. (2018) ที่ได้ศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการระบุเหตุผลในการปรับตัวเข้ามหาวิทยาลัย โดยพบว่า นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีคะแนนการปรับตัวสูงกว่านักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Pek et al. (2019) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับการปรับตัวทางวิชาการของนักศึกษาใหม่ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการปรับตัวด้านวิชาการของนักศึกษา ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษาที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองที่ดีจะมีการปรับตัวทางวิชาการในระดับที่ดี และในทางตรงกันข้ามหากนักศึกษามีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองที่ต่ำก็มีการปรับตัวทางวิชาการในระดับที่ต่ำ และยังมีส่วนของ Gebregergis et al. (2019) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และตัวแปรการปรับตัวทางจิตวิทยาใน 2 ด้าน คือ ภาวะซึมเศร้ากับความพึงพอใจในชีวิต ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลทางตรงทางบวกต่อความพึงพอใจในชีวิตและมีอิทธิพลทางลบต่อภาวะซึมเศร้า ดังนั้น งานวิจัยในครั้งนี้จึงช่วยขยายองค์ความรู้ตัวแปรองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถของตนเองแบบทั่วไปที่ไม่ใช่การศึกษาเพียงแค่ว่าในด้านของการเรียนเพียงเท่านั้น ทำให้เห็นว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการศึกษาพบว่า นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ที่ครอบครัวมีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน มีการปรับตัวน้อยกว่านิสิตนักศึกษาที่ครอบครัวมีรายได้เหลือเก็บและนิสิตนักศึกษาที่มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายต่อเดือน นิสิตนักศึกษากลุ่มนี้ จึงเป็นกลุ่มที่หน่วยงานของมหาวิทยาลัย เช่น ฝ่ายกิจการนิสิต และอาจารย์ที่ปรึกษาชั้นปี ควรให้ความสำคัญในการช่วยเหลือ ส่งเสริมเพื่อให้นิสิตนักศึกษามีการปรับตัวได้ดีมากยิ่งขึ้น

2. จากการศึกษาพบว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลังมีความสำคัญมากที่สุดต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ดังนั้น หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น อาจารย์ ฝ่ายกิจการนิสิต ตลอดจนครอบครัว ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ การพัฒนาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ควรสนับสนุนทางด้านข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนพลัง ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับสังคมและการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง มีความเกี่ยวข้องกับความปลอดภัย ขั้นพื้นฐาน รับรู้เรื่องกฎระเบียบต่าง ๆ รับรู้ถึงการมีแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ช่วยเหลือดูแล ต่อมาคือ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนจากปัจจัยภายในที่ทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง ช่วยให้บุคคลรับรู้ตัวตนเอง เป็นใคร และเกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น และสุดท้ายคือ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ กับบุคคลรอบข้าง มีทักษะในการจัดการปัญหา และรับรู้ถึงศักยภาพที่มีอยู่ภายในตนเอง จึงควรมี การจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการแก้ปัญหาเพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจและนำมาปรับใช้ได้ อย่างตรงจุดมากขึ้น นอกจากนี้บุคคลในครอบครัวรวมไปถึงบุคคลที่ใกล้ชิดควรให้การสนับสนุน หากนิสิตนักศึกษาต้องการความช่วยเหลือในยามที่พบเจอกับปัญหา เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถ เอาชนะและก้าวข้ามความยากลำบาก กลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข

3. จากการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดีมีความสำคัญรองลงมาต่อการปรับตัว ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ดังนั้น ควรมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับ การมองโลกในแง่ดีและมีการยกตัวอย่างให้ชัดเจน ได้แก่ ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องความคงทนถาวร เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับระยะเวลาเมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีหรือเลวร้ายเกิดขึ้น แบ่งออกเป็นเกิดขึ้นชั่วคราว กับเกิดขึ้นถาวร เช่น เมื่อมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้นผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งนั้นจะเกิดขึ้นสม่ำเสมอ และจะอยู่ถาวร ต่อมาคือเรื่องการแผ่ขยาย เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความเฉพาะเจาะจง คือการเกิดขึ้น อย่างเฉพาะเจาะจง และการเกิดอย่างไม่เฉพาะเจาะจง เช่น เมื่อมีเรื่องที่ไม่ดีเกิดขึ้น ผู้ที่มองโลก ในแง่ดีจะมองว่าที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นกับแค่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น แต่ผู้ที่มองในแง่ร้ายจะมองว่า สิ่งไม่ดีนี้จะเกิดขึ้นได้กับทุกเรื่อง สุดท้ายคือเรื่องส่วนบุคคล เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล คือมองว่า ต้นเหตุว่ามาจากตนเองหรือมาจากภายนอก โดยจะเชื่อมโยงไปถึงการรับรู้คุณค่าในตนเอง เช่น

เมื่อมีเหตุการณ์ที่ดีเกิดขึ้น ผู้ที่มองโลกในแง่ดีจะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากตนเอง และเพื่อให้เกิดความเข้าใจ สามารถนำไปปรับใช้ได้ง่ายมากขึ้น อาจารย์จึงควรจัดกิจกรรมที่มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อมุมมอง ที่นิสิตนักศึกษามีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น อาจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงจากในข่าว หรือเหตุการณ์ที่สมมติขึ้นทั้งเรื่องดีและไม่ดี เพื่อช่วยให้นิสิตนักศึกษาทำความเข้าใจต่อมุมมองของตนเอง และช่วยส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีที่อยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงต่อไป นอกจากนี้ การพูดคุยภายในครอบครัว เพื่อน หรือคนใกล้ชิด ก็มีช่วยปรับมุมมองหรือช่วยทบทวนความคิดที่มีต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวมากยิ่งขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน

4. จากการศึกษาพบว่า ความหวังมีความสำคัญต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ดังนั้น อาจารย์ บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ตลอดไปจนถึงสมาชิกในครอบครัว และบุคคลใกล้ชิด ควรมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความหวัง ได้แก่ เรื่องเป้าหมาย ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้าสามารถจินตนาการได้ก็อาจสามารถไปถึงเป้าหมายนั้น ๆ ได้ ต่อมาคือเรื่องความตั้งใจ เป็นการคิดที่มีความตั้งใจ การรับรู้ถึงความคิดที่จะสามารถริเริ่มและรักษาการกระทำเหล่านั้นไว้เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายได้ ช่วยให้เกิดความมุ่งมั่นและจดจ่อกับการบรรลุเป้าหมาย สุดท้ายคือเรื่องแนวทาง เป็นการคิดเพื่อวางแผนหรือหาวิธีที่จะทำให้ไปสู่เป้าหมายได้ เป็นการคิดแบบยืดหยุ่นเพื่อหาทางที่เหมาะสม และควรมีการจัดกิจกรรมที่มีการนั่งพูดคุยถึงเป้าหมายที่อยากทำ โดยอาจมีการเสริมแรงทางบวกทั้งจากการชมเชยด้วยคำพูด การสนับสนุนด้วยสิ่งของ เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีแรงผลักดัน มีความมุ่งมั่นตั้งใจ และมีกำลังใจในการทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้สำเร็จตามที่ตนคาดหวังไว้

5. จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นมหาวิทยาลัย อาจารย์ บุคลากรต่าง ๆ ควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นคือความเชื่อในความสามารถของตน เป็นการประเมินว่าตนมีทักษะและความสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้นตามความสามารถที่ตนมี ซึ่งจะทำให้มีแรงจูงใจและความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จ รวมไปถึงควรจัดกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเองของนิสิตนักศึกษา เนื่องจากการได้เข้าร่วมกิจกรรมจะให้นิสิตนักศึกษาได้ใช้ทักษะในการลองทำอะไรใหม่ ๆ ซึ่งอาจช่วยให้เกิดการรับรู้ถึงความสามารถที่ตนมีมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ อาจารย์ ครอบครัว เพื่อน รวมไปถึงบุคคลรอบตัวอาจช่วยเสริมสร้างความมั่นใจแก่นิสิตนักศึกษาในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยคำพูดเชิงบวกได้เช่นเดียวกัน เมื่อนิสิตนักศึกษามีความมั่นใจก็จะกล้าลงมือทำสิ่งต่าง ๆ มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม เนื่องจากในการวิจัยนี้ศึกษาตัวแปรต้นที่เป็นองค์ประกอบทางทุนทางจิตวิทยาเชิงบวก ดังนั้นจึงควรมีตัวแปรด้านปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อม เข้ามาศึกษาร่วมด้วย เพื่อการทำนายการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน ได้มากยิ่งขึ้น เช่น การสนับสนุนทางสังคม เพื่อน ครอบครัว ครู การมีตัวแบบที่ดี เป็นต้น
2. มีการศึกษาในเชิงผลของการปรับตัวในนิสิตนักศึกษาที่หารายได้ระหว่างเรียน เช่น การมีสุขภาพะ คุณภาพชีวิต ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
3. ศึกษาการปรับตัวในช่วงวัยอื่น ๆ เพิ่มเติม เนื่องด้วยการวิจัยในครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายเพียงเท่านั้น จึงควรมีการศึกษาในกลุ่มอื่น ๆ เพิ่มเติม ในการวิจัยครั้งต่อไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น เช่น วัยรุ่นตอนต้น-ตอนกลาง ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เนื่องจากผู้วิจัยมองว่าเป็นอีกกลุ่มที่อาจมีการทำงาน หารายได้ระหว่างเรียนจำนวนไม่น้อยเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ อาจมีการศึกษาในกลุ่มที่มีความเฉพาะเจาะจงมากยิ่งขึ้น เช่น การศึกษาในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่หารายได้เพราะความจำเป็น และกลุ่มที่หารายได้โดยไม่จำเป็น เนื่องจากตัวแปรต้นที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในแต่ละกลุ่ม อาจมีความแตกต่างกัน
4. ศึกษาเชิงทดลอง หรือสร้างโปรแกรมที่ส่งเสริมการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา โดยนำตัวแปรต้นทุนทางจิตเชิงบวก ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง มาเป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรม เพื่อช่วยพัฒนาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา

บรรณานุกรม

- Allen, N. J., & Meyer, J. P. (1990). The measurement and antecedents of affective, continuance and normative commitment to the organization. *Journal of occupational psychology*, 63(1), 1-18.
- American Psychological Association. (2016). *Resilience Guide For Parents and Teachers*. Retrieved on March 10, 2023, From <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- Angus Stevenson. (2010). *Oxford Dictionary of English* (3 Ed.): Oxford University Press.
- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and Mental Health*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Baker, R. W., McNeil, O. V., & Siryk, B. (1985). Expectation and Reality in Freshman Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 32, 94-103.
- Baker, R. W., & Nisenbaum, S. (1979). Lessons from an Attempt to Facilitate Freshman Transition into College. *Journal of American College Health Association*, 28, 79-81.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. doi:10.1037/0033-295X.84.2.191
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W H Freeman.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child Development*, 67, 1206-1222.
- Bernard, H. W. (1960). *Mental Health for Classroom*. New York: McGraw - Hill Book Company.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice. *J Clin Psychol*, 54(7), 953-962.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83.

- Coleman, J., C., & Hammen, Y. (1981). *Abnormal Psychology and Modern Life*. New York: Prentice-Hall.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cook, C., & Hunsaker, P. L. (2001). *Management and Organizational Behavior* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- D'Silva, J., & Aminabhavi, V. A. (2013). Adjustment, Self-efficacy and Psychosocial Competency of Drug addicted Adolescents. *Journal of Psychology*, 4(1), 13-18.
- Dahmus, S., & Bernardin, H. J. (1992). Student adaptation to college questionnaire. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 25(3), 139-142.
- Eysenck, H. J., Arnold, W., & Meili, R. (1972). *Encyclopedia of Psychology*. New York: Herder and Herder.
- Gallagher, M. W., Marques, S. C., & Lopez, S. J. (2017). Hope and the Academic Trajectory of College Students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 341-352.
- Gebregergis, W. T., Tekie, D., Yikealo, D., & Habte, A. (2019). Antecedents of psychological adjustment of international students studying in China: The roles of self-efficacy and self-esteem. *Open Journal of Social Sciences*, 7(02), 233.
- Gesell, A., Ilg, F. L., & Ames, L. B. (1956). *Youth: The Years from Ten to Sixteen*. New York: Harper & Row.
- Goethals, G., & Worchel, S. (1985). *Adjustment Pathways to Personal Growth*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Goldenson, R. M. (1970). *The Encyclopedia of Human Behavior*. New York: Doubleday & Company.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Gottschalk, L. A. (1974). A Hope Scale Applicable to Verbal Samples. *Archives of General Psychiatry*, 30(6), 779-785.
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* Holland: Bernard van Leer Foundation.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis: Pearson new international edition*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis-Demirtas, H., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., & Streeter, A. (2018). Resilience, Academic Self-Concept, and College Adjustment Among First-Year Students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 23(1), 161-178.
- Harju, B. L., & Bolen, L. M. (1998). The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 13, 185-200.
- Harris, M., & Butterworth, G. (2002). *Developmental Psychology*. London: Psychology Press.
- Herrmann, L. (2007). *Adjustment to college: The role of optimism, coping strategies, and parental attachment*. (Doctoral dissertation). Pace University, New York.
- Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. *J Adv Nurs*, 17(10), 1251-1259.
- Ho, R. (2013). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. New York: CRC press.
- Hurlock, E. B. (1973). *Adolescent Development*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, J. H., Song, K. J., & Kim, D. E. (2018). Self-efficacy, attribution, and adjustment to college life. *North American Journal of Psychology*, 20.
- Luthans, F., Luthans, K., & Luthans, B. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Journal of Business Horizons*, 47(1), 45-50.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological Capital: Developing the Human Competitive Edge*. New York: Oxford University Press.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (1999). *Development Through Life: A Psychosocial Approach*. Belmont: Brooks.
- Pek, K., Barunata, B. D., Nurhadi, M. H., Fahmi, A. Z., Widiasmara, N., & Indonesia, I. (2019). Self Efficacy and Academic Adjustments Among Freshmen College Student. *Proceedings 14th ICLICE*, 6, 43-49.

- Petersen, A. C., & Hamburg, B. A. (1986). Adolescence: A developmental approach to problems and psychopathology. *Behavior Therapy*, 17(5), 480–499.
- Rogers, D. (1972). *The Psychology of Adolescent*. New York: Appieton Century Croft.
- Roy, S. C. (1984). *Introduction to nursing: An adaptation model* (Vol. 84): LWW.
- Sachitra, V., & Bandara, U. (2017). *Measuring the Academic Self-Efficacy of Undergraduates: The Role of Gender and Academic Year Experience*.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychol*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Schunk, D. H. (2004). *Learning Theories: An Educational Perspective* (4th Ed.). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35, 37.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: William Heinemann.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Semmel, A., Baeyer, C., Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Peterson, C. (1982). The Attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-300.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

- Siu, O. L., Baker, A. B., & Jiang, X. (2013). Psychological Capital Among University Students: Relationships with Study Engagement and Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(4), 979-994.
- Snyder, C. R. (1994). Hope and Optimism. *Encyclopedia of Human Behavior*, 2, 535-542.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73, 355-360.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., . . . Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York, US: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 321-335.
- Stone, L. J., & Church, J. (1968). *Childhood and Adolescence: A Psychology of the Growing Person* (2nd ed). New York: Random House.
- Stotland, E., & Kobler, A. L. (1965). *Life and death of a mental hospital*. Seattle: University of Washington Press.
- Simpson, S. (1999). *Validation of the domain specific hope scale: Exploring hope in life domains*. (Doctoral dissertation). University of Kansas, Lawrence.
- Thorpe, L. P. (1955). *Child psychology and development*. New York: The Ronald Press Company.
- Tindall, R. H. (1959). *Relationships Among Measure of Adjustment Reading in the Psychology of Adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- WHO. (n.d.). *Adolescent health*. Retrieved on March 10, 2023, From https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *J Pers Soc Psychol*, 56(3), 407-415.

กมลวรรณ สุขเกษม, สุภารัตน์ ไต้ะสัน, ภาวิกา ขุนจันทร์, และพัลลภา ศรีไพโรจน์กุล. (2565).

การทำงาน part time ส่งผลต่อการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. ใน รายงานสืบ
เนื่องจากการประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่และนานาชาติ, 11, 299-308.

กรกวรรณ สุพรรณวรรณ. (2544). การวิเคราะห์การมองโลกในแง่ดีและกลวิธีการเผชิญปัญหาของ
นิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา). จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

กรมการจัดหางาน. (2561). คู่มือสำหรับนักเรียน นักศึกษาเพื่อการทำงานในช่วงปิดภาคเรียน/
ช่วงว่างจากการเรียน. กรุงเทพฯ: กระทรวงแรงงาน.

กรมสุขภาพจิต. (2562). คู่มือสร้างสรรค์พลังใจให้วัยทีน. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ พับลิชชิง.

กรมสุขภาพจิต. (2563). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient.

นนทบุรี: สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

กองบรรณาธิการ TCIJ. (2566). 'ภาวะเครียดและซึมเศร้า' ปัญหาเรื้อรังอันดับหนึ่งของนักศึกษาไทย.

สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2566, จาก <https://www.tcijthai.com/news/2023/06/scoop/12765>

กันยา สุวรรณแสง. (2535). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.

จันทร์เพ็ญ แสงอรุณ. (2551). เอกสารประกอบการสอนจิตวิทยาพัฒนาการ. นครราชสีมา:

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

จุฬาร คำมุงกุล. (2562). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 25(1),
1-23.

จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์. (2542). การศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542. (วิทยานิพนธ์ วท.ม.
สุขภาพจิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ฉัตรตาภรณ์ จันทร์วงศ์. (2554). การให้ความหมายและรูปแบบการทำงานระหว่างเรียนของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์. (วิทยานิพนธ์ รป.ม.

รัฐประศาสนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.

ชนติพร ชลไพร. (2557). ต้นทุนทางจิตวิทยาและสุขภาพจิตในนิสิตหอพักจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

(วิทยานิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาคลินิก). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

- โชติอนันต์ เชาวน์สุจริต. (2562). การพัฒนาโปรแกรมการปฐกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการเสริมสร้าง
 ทักษะจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตนักศึกษา. (วิทยานิพนธ์ ปร.ด. จิตวิทยาการศึกษา).
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ธเนศ แม้นอินทร์. (2564). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยี
 จิตรลดา. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต, 16(2), 74-90.
- ธัญมาศ เล้าสกุล. (2561). รายงานการวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางสังคมอย่างเหมาะสมของนักศึกษาชั้น
 ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2555). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน. *Journal of Research and
 Curriculum Development*, 2(1), 68-74.
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร.
 (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. การอุดมศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,
 กรุงเทพฯ.
- นุชนาท ช่วยหวัง และจุไรรัตน์ ปนแก้ว. (2560). ปัจจัยทางเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อการทำงาน และผลจาก
 การทำงาน part time ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. วารสารวิชาการวิทยาลัย
 สันตพล, 3(2), 260-270.
- บุญใจ ศรีสถิตย่นรากุล. (2553). ขนาดอิทธิพล การวิเคราะห์อำนาจ การคำนวณขนาดตัวอย่างที่
 เหมาะสมโดยใช้โปรแกรม G*Power. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาฯ.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2539). การแปลผลเมื่อใช้เครื่องมือรวบรวมข้อมูลแบบมาตราส่วนประมาณค่า.
 วารสารการวัดผลการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2(1), 64-70.
- ประณต คำจิม. (2549). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรี
 นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประไพพรรณ ภูมิฉนิสาร. (2530). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรียา เกตุทัต. (2537). การอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียน. ใน ยุวดี กางนัษฐิ (บรรณาธิการ),
 เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาเด็กและการเลี้ยงดู หน่วยที่ 1-7 (พิมพ์ครั้งที่ 6).
 นนทบุรี: สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปิยะดี ลิ้มะบำรุง. (2547). การพัฒนาการมองโลกในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของ
 นิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
 ประยุกต์). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.

พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 7).

กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558). การศึกษาและเสริมสร้างทุนทางจิตวิทยาของนิสิตนักศึกษาโดยการให้
คำปรึกษากลุ่ม. *วารสารการวิจัยทางการศึกษา*, 9(2), 131-146.

พัชรินทร์ นันทจันทร์, ไสภิน แสงอ่อน, และทัศน ทวีคุณ. (2555). *โปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่ง
ในชีวิต (A resilience-enhancing program)*. กรุงเทพฯ: จุฑทอง.

พิงพิศ จักรปิง. (2539). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชาจิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น*.
เชียงใหม่: อักษรคอมส์พรินท์.

ภคมน โภคะธีรกุล, วิศิษฐ์ ฤทธิบุญไชย, ดารินทร์ โพธิ์ตั้งธรรม, และญาณวุฒิ ฝูงทองเจริญ. (2563).
ผลกระทบจากการทำงานพิเศษนอกเวลาเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ในจังหวัด
นครปฐม. *วารสารวิชาการ การจัดการภาครัฐและเอกชน*, 2(3), 115-124.

มาลินี อยู่โพธิ์. (2525). *การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน*. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

ระวีนันท์ รื่นพรต, ธีรพัฒน์ วงศ์คุ้มสิน, และงามละมัย ผิวเหลือง. (2553). ปัจจัยการทำนายการปรับตัวของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี. *รามาสืบดีพยาบาลสาร*, 16(3), 390-405.

รัตติยาพร ทองถวน, ฉัฐวิณี สิทธิศิริอรอด, ดุจเดือน พันธมนาวิน, และวิวิธญา วัฒนโธ. (2564). ผล
การส่งเสริมการปรับตัวเพื่อเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยาย
โอกาสทางการศึกษาจังหวัดพังงา. *วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 13(26), 120-132.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊ค
พับลิเคชันส์.

วรรณิศา แก้วดี, ชีพสุมน รัชสยาธร, และนฤมล ศราทธพันธุ์. (2560). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ทำงานระหว่างเรียน. *วิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขา
สังคมศาสตร์*, 38, 717-727.

วรภรณ์ ตระกูลสุชาติ. (2545). *จิตวิทยาการปรับตัว* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

วรภรณ์ รัตนวิศิษฐ์กุล. (2545). *ความหวังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของนักศึกษา*. (ปริญญาานิพนธ์
ศศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

- วลัยพร ชวฒนาพงศ์. (2546). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของพยาบาลตำรวจวิชาชีพต่อระบบมาตรฐานคุณภาพ โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- วิญญา วัฒน. (2556). *ทูลทางจิตวิทยาเชิงบวกในการทำงานกลุ่มของนิสิตนักศึกษา: การวิจัยและพัฒนาโมเดลการวัดและโปรแกรมเสริมสร้าง. (วิทยานิพนธ์ ค.ด. วิทยวิทยาการวิจัยการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.*
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2561). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (รู้เรา รู้เขา). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.*
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2551-2554). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.*
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2556). *แผนพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- สุชา จันทน์อม. (2521). *จิตวิทยาวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: แพรวพิทยา.*
- สุชาดา พาที. (2558). *การปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะโบราณคดี มหาวิทยาลัยศิลปากร วังท่าพระ. (ปริญญานิพนธ์ ศษ.ม. การอุดมศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- สุดยอด ชมสะห้าย, ศราวุธ ไทยสงวนวรกุล, อนุชา กิตติชัยชาญ, ธนกร ปัญญาวงศ์, และปรัชญา ชมสะห้าย. (2564). *ภาวะการมีงานทำและรายได้ระหว่างเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2562. วารสารศิลปศาสตร์และอุตสาหกรรมบริการ, 4(2), 110-122.*
- สุทัตตา พานิชวัฒน์. (2560). *การรับรู้ความสามารถของตนเอง ทรัพยากรในงาน และความผูกพันในงาน โดยมีความต้องการของงานที่ท้าทายเป็นตัวแปรกำกับ. (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.*
- สุภาพ ฉัตรภรณ์, ชีพสมน รัชสยาธร, อภิญา หิรัญวงษ์, และนฤมล ศราภพันธ์. (2552). *รายงานการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของนิสิต นักศึกษามหาวิทยาลัยที่ทำงานระหว่างเรียน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- สุภาพรณ โคตรจรัส. (2544). *การวัดการเผชิญปัญหา. กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

- สุมาลี นิ มรรพจน์พงศ์. (2555). ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนได้ : ตัวแปรทำนายผลงานความพึงพอใจในงาน ความสุขในการทำงาน และความผูกพันกับองค์กร. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ Veridian มหาวิทยาลัยศิลปากร (มนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ)*, 5(3), 306-318.
- หฤทัยทิพย์ ตันตพเทศ. (2557). การพัฒนาแบบประเมินต้นทุนทางจิตวิทยาในวัยทำงาน. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 73-83.
- อนันต์ ดุลยพีรติส. (2547). *ความสามารถในการฟื้นฟ้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเองด้าน การเรียน และนิสัยในการเรียนของนิสิตนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน.* (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- อโนทัย ตริวานิช. (2552). *สถิติธุรกิจ* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์.
- อรพินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์. (2532). *รายงานการวิจัยเรื่อง องค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- อรพินท์ ชูชม. (2545). *วิชา วป502 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดทางพฤติกรรมศาสตร์.* กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อ้อยทิพย์ บัวจันทร์, ธมลวรรณ สวัสดิ์สิงห์, ณัฐปภัสร์ นวลสีทอง, และเทพไทย โชติชัย. (2562). *ความแข็งแกร่งในชีวิตและความเครียดของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาราชอนแก่น*, 6(4), 257-269.
- อุษกร แซ่หล้า. (2550). *ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.* (ปริญญานิพนธ์ วท.ม. สุขศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.





ภาคผนวก ก
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม โดยทำการศึกษาอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล และด้านความผูกพันต่อสถาบัน ซึ่งก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐาน ผู้วิจัยได้หาความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นและการปรับตัวในแต่ละด้านเพิ่มเติม ดังตาราง 12

ตาราง 12 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรต้นกับการปรับตัวในแต่ละด้านของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
การปรับตัวด้านการเรียน (1)	-							
การปรับตัวด้านสังคม (2)	.479***	-						
การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล (3)	.505***	.470***	-					
การปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบัน (4)	.613***	.529***	.574***	-				
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (5)	.619***	.530***	.488***	.560***	-			
ความหวัง (6)	.590***	.573***	.505***	.568***	.791***	-		
การมองโลกในแง่ดี (7)	.534***	.251***	.485***	.399***	.436***	.418***	-	
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (8)	.552***	.628***	.548***	.647***	.642***	.675***	.390***	-

*** $p < .001$

จากตาราง 12 ความสัมพันธ์ของตัวแปรต้นและตัวแปรการปรับตัวในแต่ละด้าน พบว่าการปรับตัวในแต่ละด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับตัวแปรต้นทุกตัว ดังนี้

การปรับตัวด้านการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับค่อนข้างสูง และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลังอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .619 .590 .534 และ .552 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การปรับตัวด้านสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและความหวังอยู่ในระดับปานกลาง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .530 .573 .251 และ .682 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวังอยู่ การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลังอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .488 .505 .485 และ .548 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

การปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวังอยู่ในระดับปานกลาง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการมองโลกในแง่ดีอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังอยู่ในระดับค่อนข้างสูง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .560 .568 .399 และ .647 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 จากนั้นผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติ (enter) ดังตาราง 13

ตาราง 13 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	12.543	2.244		5.590	.001		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	2.380	.743	.275	3.204	.002	.344	2.908
ความหวัง	1.130	.728	.137	1.551	.123	.324	3.085
การมองโลกในแง่ดี	1.964	.383	.291	5.122	.001	.784	1.275
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	1.674	.698	.170	2.399	.017	.505	1.979
$R = .707, R^2 = .500, F(4,198) = 49.429, p < .001$							

จากตาราง 13 พบว่า มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง 0.32 – 0.78 ซึ่งตัวแปรทุกตัวมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือมากกว่า 0.19 และมีค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.28 – 3.09 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัว

ด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 50 ($R^2 = .50$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 3 ตัวแปรคือ การมองโลกในแง่ดี ($\beta = .291$, $p < .001$) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .275$, $p = .002$) และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .170$, $p = .017$) ตามลำดับ

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 3 ตัวที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 14

ตาราง 14 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ 3 ตัวที่มีอิทธิพล เพื่อหาอำนาจการทำนายที่มีต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	12.811	2.245		5.707	.001		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	3.082	.591	.356	5.215	.001	.547	1.828
การมองโลกในแง่ดี	2.013	.383	.298	5.250	.001	.790	1.267
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	2.045	.658	.207	3.109	.002	.573	1.746
$R = .703$, $R^2 = .494$, $F(3,199) = 64.648$, $p < .001$							

จากตาราง 14 พบว่า มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง .55 – .79 ซึ่งตัวแปรทุกตัวมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือมากกว่า 0.19 และมีค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.27 – 1.83 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 49 ($R^2 = .49$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษามากที่สุดคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .356$, $p < .001$) รองลงมาคือ การมองโลกในแง่ดี ($\beta = .298$, $p < .001$) และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .207$, $p = .002$) ตามลำดับ

ตาราง 15 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	3.125	3.080		1.015	.312		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	1.046	1.020	.093	1.026	.306	.344	2.908
ความหวัง	2.456	1.000	.229	2.456	.015	.324	3.085
การมองโลกในแง่ดี	-.485	.526	-.055	-.922	.358	.784	1.275
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	5.562	.958	.435	5.808	.001	.505	1.979
$R = .663, R^2 = .440, F(4,198) = 38.861, p < .001$							

จากตาราง 15 พบว่า มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง .32 – .78 ซึ่งตัวแปรทุกตัวมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือมากกว่า 0.19 และมีค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.28 – 3.09 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 44 ($R^2 = .44$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปรคือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .435, p < .001$) และความหวัง ($\beta = .229, p = .015$) ตามลำดับ

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ตัวที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 16

ตาราง 16 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ 2 ตัวที่มีอิทธิพล เพื่อหาอำนาจการทำนายที่มีต่อการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	3.154	3.021		1.044	.298		
ความหวัง	2.942	.771	.275	3.814	.001	.544	1.838
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	5.658	.922	.442	6.135	.001	.544	1.838

$R = .660$, $R^2 = .435$, $F(2,200) = 77.035$, $p < .001$

จากตาราง 16 พบว่า มีค่า Tolerance เท่ากับ .54 ซึ่งมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือ มากกว่า 0.19 และมีค่า VIF เท่ากับ 1.84 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่ ความสามารถในการฟื้นคืนพลังและความหวัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 43.5 ($R^2 = .435$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสังคมของนิสิตนักศึกษามากที่สุด คือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .442$, $p < .001$) รองลงมาคือความหวัง ($\beta = .275$, $p < .001$) ตามลำดับ

ตาราง 17 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	.944	4.033		.234	.815		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.990	1.335	.069	.742	.459	.344	2.908
ความหวัง	1.647	1.309	.121	1.258	.210	.784	1.275
การมองโลกในแง่ดี	3.148	.689	.283	4.569	.001	.505	1.979
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	5.042	1.254	.311	4.021	.001	.324	3.085

$R = .635$, $R^2 = .403$, $F(4,198) = 33.394$, $p < .001$

จากตาราง 17 พบว่า มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง .32 – .78 ซึ่งตัวแปรทุกตัวมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือมากกว่า 0.19 และมีค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.28 – 3.09 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวังการมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 40.3 ($R^2 = .403$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปรคือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .311, p < .001$) และการมองโลกในแง่ดี ($\beta = .283, p < .001$) ตามลำดับ

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ตัวที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ ดังตาราง 18

ตาราง 18 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ 2 ตัวที่มีอิทธิพล เพื่อหาอำนาจการทำนายที่มีต่อการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	2.956	3.961		.746	.456		
การมองโลกในแง่ดี	3.563	.668	.321	5.334	.001	.848	1.179
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	6.860	.976	.423	7.031	.001	.848	1.179
$R = .622, R^2 = .387, F(2,200) = 63.177, p < .001$							

จากตาราง 18 พบว่า มีค่า Tolerance เท่ากับ .85 ซึ่งมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือมากกว่า 0.19 และมีค่า VIF เท่ากับ 1.18 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 38.7 ($R^2 = .387$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอารมณ์-ส่วนบุคคลของนิสิตนักศึกษามากที่สุดคือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .423, p < .001$) รองลงมาคือการมองโลกในแง่ดี ($\beta = .321, p < .001$) ตามลำดับ

ตาราง 19 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติเพื่อหาอำนาจการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	7.510	1.679		4.474	.001		
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	.869	.556	.138	1.564	.119	.344	2.908
ความหวัง	.692	.545	.115	1.269	.206	.784	1.275
การมองโลกในแง่ดี	.600	.287	.122	2.091	.038	.505	1.979
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	3.111	.522	.433	5.960	.001	.324	3.085
$R = .687, R^2 = .472, F(4,198) = 44.164, p < .001$							

จากตาราง 19 พบว่า มีค่า Tolerance อยู่ระหว่าง .32 – .78 ซึ่งตัวแปรทุกตัวมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือมากกว่า 0.19 และมีค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.28 – 3.09 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้งหมด ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 47.2 ($R^2 = .472$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 ตัวแปรคือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .433, p < .001$) และการมองโลกในแง่ดี ($\beta = .122, p = .038$) ตามลำดับ

จากนั้นผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ทั้ง 2 ตัวที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษา ผลการวิเคราะห์ดังตาราง 20

ตาราง 20 การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ 2 ตัวที่มีอิทธิพล เพื่อหาอำนาจการทำนายที่มีต่อการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ตัวแปร	b	SE	β	t	p	Tolerance	VIF
ค่าคงที่	8.720	1.669		5.224	.001		
การมองโลกในแง่ดี	.851	.282	.173	3.023	.003	.848	1.179
ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง	4.161	.411	.579	10.120	.001	.848	1.179

$R = .666$, $R^2 = .444$, $F(2,200) = 79.860$, $p < .001$

จากตาราง 20 พบว่า มีค่า Tolerance เท่ากับ .85 ซึ่งมีค่าความทนสูงกว่าเกณฑ์คือมากกว่า 0.19 และมีค่า VIF เท่ากับ 1.18 ซึ่งถือว่าไม่เกินเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือน้อยกว่า 5.3 (Hair et al, 2010 อ้างใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2555) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบปกติของตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่ การมองโลกในแง่ดีและความสามารถในการฟื้นคืนพลัง สามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนได้ร้อยละ 44.4 ($R^2 = .444$) เมื่อพิจารณาจำแนกรายตัวแปรพบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบันของนิสิตนักศึกษามากที่สุดคือ ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ($\beta = .579$, $p < .001$) รองลงมาคือการมองโลกในแง่ดี ($\beta = .173$, $p = .003$) ตามลำดับ

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม โดยทำการศึกษาอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความหวัง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในแต่ละด้าน ดังตาราง 21

ตาราง 21 สรุปการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมอำนาจในการทำนายของทุนทางจิตเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนในแต่ละด้าน

ตัวแปร	การปรับตัว ด้านการเรียน	การปรับตัว ด้านสังคม	การปรับตัว ด้านอารมณ์ ส่วนบุคคล	การปรับตัว ด้านความผูกพัน ต่อสถาบัน
การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง	✓	-	-	-
ความหวัง	-	✓	-	-
การมองโลกในแง่ดี	✓	-	✓	✓
ความสามารถในการ ฟื้นคืนพลัง	✓	✓	✓	✓
% ในการทำนาย	49.4	43.5	38.7	44.4

จากตาราง 21 พบว่า ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง เป็นตัวแปรทำนายที่สำคัญ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการปรับตัวในทุกด้านย่อย และเมื่อพิจารณาการปรับตัวเป็นรายด้าน พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านสังคม ได้แก่ ความหวัง และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนบุคคล ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง และตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวด้านความผูกพันต่อสถาบัน ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี และความสามารถในการฟื้นคืนพลัง



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทย์ญา วัฒนไณ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระชน พลโยธา ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสงแจ่มใส สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว
มหาวิทยาลัยมหิดล





ภาคผนวก ค
คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**ค่าอำนาจจำแนกโดยการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมที่ปรับ
แก้แล้ว (Corrected Item Total Correlation หรือ CITC) และค่าความเชื่อมั่น
โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของแบบวัด**

การปรับตัว

ข้อ	CITC
ด้านการเรียน	
1. ฉันพึงพอใจในรายวิชาที่กำลังเรียนอยู่	.426
2. ฉันตั้งใจเรียน	.731
3. ฉันส่งงานที่ได้รับมอบหมายภายในเวลาที่กำหนด	.677
4. ฉันมีแรงจูงใจในการเรียน	.496
5. ความพยายามในการเข้าเรียนของฉัน ทำให้ฉันเข้าใจในเนื้อหาที่อาจารย์กำลังสอน	.622
6. หากฉันมีเรื่องที่ไม่เข้าใจเกี่ยวกับการเรียน ฉันจะพยายามสอบถามจากเพื่อนหรืออาจารย์โดยทันที	.409
7. ฉันเห็นความสำคัญของการเรียน	.620
8. แม้ว่าฉันจะพยายามทำงานที่อาจารย์มอบหมายให้ แต่ฉันก็ไม่สามารถที่จะทำงานนั้นได้สำเร็จ	.419
9. ฉันสามารถจัดการการเรียนหรือการทำงานที่อาจารย์มอบหมายในรายวิชาได้ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้	.488
10. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน	.485
ค่าความเชื่อมั่นภาพรวมด้านการเรียน	.839
ด้านสังคม	
1. ฉันสามารถเป็นฝ่ายเริ่มต้นพูดคุยเพื่อสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่มหาวิทยาลัยได้	.360
2. ฉันรู้สึกสนุกกับการทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	.721
3. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่นอกเหนือจากหลักสูตรจัดขึ้น เช่น กิจกรรมของคณะของชมรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย เพราะช่วยให้ฉันรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ	.753
4. ฉันพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่นอกเหนือจากหลักสูตรจัดขึ้น	.821
5. ฉันให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย เพราะฉันเป็นสมาชิกคนหนึ่งของมหาวิทยาลัย	.525

ข้อ	CITC
6. ฉันพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อนที่มหาวิทยาลัยที่เป็นอยู่	.379
7. ฉันไม่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	.731
8. ฉันมีความเป็นมิตรแก่ผู้อื่นในมหาวิทยาลัย	.334
9. ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่มหาวิทยาลัย	.300
10. ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์กับอาจารย์ที่สอน	.321
ค่าความเชื่อมั่นภาพรวมด้านสังคม	.835
ด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล	
1. ขณะที่ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้	.415
2. ขณะเรียนหนังสือฉันไม่มีเรื่องที่ต้องกังวลใจ	.594
3. ฉันสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยได้	.645
4. ฉันนอนไม่ค่อยหลับเพราะมีเรื่องที่มหาวิทยาลัยมารบกวน	.549
5. เมื่อถึงชั่วโมงที่ต้องเรียนปฏิบัติ ฉันจะรู้สึกประหม่าทุกครั้งที่ต้องลงมือทำ	.431
6. ฉันรู้สึกเศร้าใจขณะเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัย	.644
7. ฉันรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน	.861
8. ฉันรู้สึกเหนื่อยกับการเป็นนิสิตนักศึกษา	.685
9. ฉันรู้สึกว่าตนเองมีเรื่องให้เครียดหลายเรื่องในระหว่างที่เรียนหนังสือ	.649
10. ฉันมีความคิดสับสนเกี่ยวกับเรื่องเรียน	.711
11. ฉันมีความคิดที่จะขอรับบริการจากหน่วยให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยหรือจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยานอกมหาวิทยาลัย	.566
12. ฉันมีอาการปวดศีรษะในขณะที่เรียนหนังสือ	.722
13. การใช้ชีวิตในมหาลัยทำให้น้ำหนักของฉันลดลง โดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจจะลดน้ำหนัก	.529
ค่าความเชื่อมั่นภาพรวมด้านอารมณ์-ส่วนบุคคล	.901
ด้านความผูกพันต่อสถาบัน	
1. ฉันรู้สึกพึงพอใจต่อการตัดสินใจเรียนในสถานศึกษาแห่งนี้	.541
2. ฉันพอใจต่อจำนวนและความหลากหลายของหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยมี	.529
3. ฉันคาดหวังว่าจะเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้จนจบปริญญาตรี	.417
4. ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้	.710
5. ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับระบบการให้บริการในด้านต่าง ๆ ของหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยได้ดี	.301

ข้อ	CITC
6. ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับกฎระเบียบข้อบังคับในมหาวิทยาลัยได้ดี	.385
7. ฉันรู้สึกอยากเรียนที่มหาวิทยาลัยอื่นมากกว่าที่นี่	.391
ค่าความเชื่อมั่นภาพรวมด้านความผูกพันต่อสถาบัน	.729

การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ข้อ	CITC
1. ฉันเชื่อว่าจะสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้เสมอ หากฉันมีความพยายาม	.459
2. หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ	.372
3. ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและสามารถทำให้เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย	.352
4. ฉันมั่นใจว่าตนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ	.493
5. ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้ เพราะเชื่อว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหานั้น	.593
6. ฉันสามารถแก้ปัญหาที่ยากได้ ถ้าฉันพยายามเต็มที่	.297
7. ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ยาก ๆ ได้เพราะความสามารถในการเผชิญปัญหาของฉัน	.693
8. เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี	.574
9. เมื่อพบความลำบากฉันหาทางออกได้เสมอ	.489
10. ฉันสามารถจัดการกับอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามา	.506
ค่าความเชื่อมั่นภาพรวมการรับรู้ความสามารถของตนเอง	.800

ความหวัง

ข้อ	CITC
ด้านพลังแห่งความตั้งใจ	
1. ฉันเชื่อว่าถ้าฉันมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ฉันจะสามารถไปสู่เป้าหมายที่ฉันต้องการได้	.590
2. แม้ว่าในตอนนี้อาจยังไม่เห็นผลจากสิ่งที่ทำ แต่ฉันเชื่อว่าเมื่อฉันเริ่มทำสิ่งใด ๆ แล้ว ฉันจะสามารถไปสู่เป้าหมายได้	.819
3. ฉันเชื่อว่าหากฉันมีความมุ่งมั่นในการทำอะไร ฉันจะสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ	.836
4. ฉันพยายามผลักดันตนเอง เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ตนต้องการ	.783
5. ฉันเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ ที่พบเจอ จะไม่เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของฉัน	.535
6. แม้ว่าฉันจะพบอุปสรรคต่าง ๆ หากฉันยังคงความตั้งใจ ฉันเชื่อว่าเอาชนะและผ่านมันไปได้	.698
ค่าความเชื่อมั่นด้านพลังแห่งความตั้งใจ	.882
ด้านพลังแห่งแนวทาง	
1. ฉันเชื่อว่าฉันสามารถคิดวิธีการที่จะนำฉันไปสู่เป้าหมายได้	.562
2. เมื่อฉันตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ฉันสามารถคิดหาทางออกได้หลายวิธี	.662
3. ฉันเชื่อว่าปัญหาที่ฉันกำลังเผชิญอยู่มีทางออกหลายทาง	.517
4. ฉันสามารถคิดวิธีการใหม่ ๆ ที่จะทำให้ฉันบรรลุเป้าหมายได้	.765
5. เมื่อพบปัญหาฉันสามารถคิดหาทางอื่นเพื่อเอาชนะอุปสรรคนั้นไปได้	.714
6. ฉันเชื่อว่าการเจอกับอุปสรรค จะทำให้ฉันค้นพบวิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา	.507
ค่าความเชื่อมั่นด้านพลังแห่งแนวทาง	.839

การมองโลกในแง่ดี

ข้อ	CITC
ด้านมิติความคงทนถาวร	
1. เมื่อฉันได้คะแนนได้ไม่ดีในวิชานี้ ฉันคิดว่าครั้งต่อ ๆ ไป ฉันมีโอกาสที่จะได้คะแนนไม่ ดีในวิชานี้อีก	.659
2. เมื่อฉันได้รับคำต่อว่าจากเพื่อนในครั้งนี้ ครั้งต่อ ๆ ไปฉันมีโอกาสจะโดนเพื่อนต่อว่า ในเรื่องเดิมอีก	.575
3. เมื่อฉันทำงานในวิชาใดวิชาหนึ่งไม่เสร็จ ฉันคิดว่าครั้งต่อ ๆ ไป ฉันมีโอกาสที่จะ ทำงานในวิชานี้ไม่เสร็จอีก	.685
4. เมื่อฉันทำงานในวิชาใดวิชาหนึ่งผิดพลาด ฉันคิดว่าครั้งต่อ ๆ ไป ฉันมีโอกาสที่จะ ทำงานในวิชานี้ผิดพลาดอีก	.794
ค่าความเชื่อมั่นด้านมิติความคงทนถาวร	.841
ด้านมิติการแผ่ขยาย	
1. ฉันคิดว่าที่ฉันได้คะแนนไม่ดีในวิชานี้ วิชาอื่นฉันก็มีโอกาสที่จะได้คะแนนไม่ดีเช่นกัน	.343
2. ฉันคิดว่าที่ฉันได้รับคำต่อว่าจากเพื่อนในเรื่องนี้ เรื่องอื่นฉันก็มีโอกาสที่จะโดนเพื่อน ต่อว่าเช่นกัน	.393
3. ฉันคิดว่าที่ฉันทำงานนี้ไม่เสร็จ งานอื่นฉันก็มีโอกาสที่จะทำไม่เสร็จตามที่หวังอีก	.822
4. ฉันคิดว่าที่ฉันทำงานนี้ผิดพลาด งานอื่นฉันก็มีโอกาสทำผิดพลาดอีก	.771
ค่าความเชื่อมั่นด้านมิติการแผ่ขยาย	.761
ด้านมิติส่วนบุคคล	
1. ฉันคิดว่าที่ฉันได้คะแนนไม่ดีเป็นเพราะฉันเรียนไม่เก่ง	.590
2. ฉันคิดว่าที่ฉันได้รับคำต่อว่าจากเพื่อนเป็นเพราะฉันยังทำได้ไม่ดีพอ	.556
3. ฉันคิดว่าที่ฉันทำงานไม่เสร็จเป็นเพราะฉันไม่มีความสามารถ	.548
4. ฉันคิดว่าที่ฉันทำงานผิดพลาดเป็นเพราะฉันไม่ถนัดทำงานนี้	.301
ค่าความเชื่อมั่นด้านมิติส่วนบุคคล	.708

ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง

ข้อ	CITC
ด้านฉันมี	
1. ฉันมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ	.688
2. ฉันมีอิสระที่จะกระทำการต่าง ๆ ด้วยตนเอง	.606
3. เมื่อฉันต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือ ฉันรู้ว่าฉันจะไปขอพึ่งพาใครได้	.716
4. ฉันมีแบบอย่างในการปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรม หรือศาสนาที่ตนเองนับถือ	.395
5. ฉันมีความเข้าใจในกฎระเบียบทางสังคมที่ฉันอาศัยอยู่	.721
6. ฉันปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม	.562
7. ฉันมีความปลอดภัยในชีวิต	.649
8. ฉันเข้าถึงแหล่งสวัสดิการทางสังคม เมื่อต้องการความช่วยเหลือ	.675
9. ฉันมีแบบอย่างในการปฏิบัติตนตามที่ตนเองต้องการ	.809
10. ฉันมีแบบอย่างในการปฏิบัติตนที่เป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว และสังคมภายนอก	.790
ค่าความเชื่อมั่นด้านฉันมี	.898
ด้านฉันเป็น	
1. ฉันเป็นที่ชื่นชอบและเป็นที่รักของผู้อื่น	.583
2. ฉันมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	.666
3. ฉันมีความเข้าใจผู้อื่น	.646
4. ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง	.583
5. ฉันมีอิสรภาพในตนเองและพร้อมรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำไป	.582
6. ฉันรู้ถึงขอบเขตของการมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ	.486
7. ฉันยอมรับในสิ่งที่ฉันได้คิดและตัดสินใจด้วยตนเอง	.699
8. ฉันเชื่อว่ามิบุคคลหรือหน่วยงานที่ฉันไว้วางใจได้	.578
9. ฉันเชื่อว่าความถูกต้องจะชนะ	.576
10. ฉันมีความเชื่อมั่น ศรัทธาในศีลธรรม ความดี หรือศาสนาที่นับถือ	.563
ค่าความเชื่อมั่นด้านฉันเป็น	.868

ข้อ	CITC
ด้านฉันสามารถ	
1. ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อผู้อื่นได้	.424
2. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่นได้	.714
3. ฉันสามารถรับฟังในสิ่งที่ผู้อื่นพูดได้	.564
4. ฉันสามารถตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น	.686
5. ฉันสามารถยอมรับความแตกต่างในการแสดงความคิดเห็น	.764
6. ฉันสามารถแสดงออกได้สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้อื่นสื่อสาร	.723
7. ฉันสามารถหาวิธีการต่าง ๆ จัดการกับปัญหาได้อย่างเหมาะสม	.815
8. ฉันสามารถประเมินลักษณะและขอบเขตของปัญหาที่กำลังเผชิญได้	.849
9. เมื่อเจอปัญหาฉันสามารถเจรจากับผู้อื่นได้	.727
10. ฉันพบวิธีแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์จากการพูดคุยกับคนอื่น	.587
11. ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและไม่ลดละความพยายามที่จะหาทางแก้ไขได้สำเร็จ	.520
12. ฉันสามารถตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองได้	.724
13. ฉันสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้	.742
14. ฉันสามารถหาบุคคลที่ฉันจะไว้วางใจได้ เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา	.572
15. ฉันสามารถหาบุคคลที่ฉันจะไว้วางใจได้ เมื่อต้องการบอกเล่าถึงความหวังของตน	.554
ค่าความเชื่อมั่นด้านฉันสามารถ	.928



ภาคผนวก ง
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้เก็บข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในปริญญานิพนธ์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยแบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของฉัน

ตอนที่ 2 แบบวัดฉันกับมหาวิทยาลัย

ตอนที่ 3 แบบวัดฉันกับการจัดการปัญหา

ตอนที่ 4 แบบวัดเป้าหมายของฉัน

ตอนที่ 5 แบบวัดมุมมองของฉัน

ตอนที่ 6 แบบวัดฉันกับความเข้าใจในตนเอง

ขอความร่วมมือจากท่านในการตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด ข้อมูลของท่านจากแบบสอบถามชุดนี้จะถูกเก็บเป็นความลับ และจะใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น โดยการนำเสนอข้อมูลจะเป็นการนำเสนอในภาพรวม ไม่มีการนำเสนอข้อมูลเป็นรายบุคคล ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ kotchawan.payard@g.swu.ac.th

☐ ยินยอม

☐ ไม่ยินยอม

คำชี้แจง โปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของผู้ตอบแบบสอบถาม
ท่านเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียนหรือไม่

☐ ใช่

☐ ไม่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของจีน

คำชี้แจง ขอให้บัณฑิตนักศึกษาคำอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วเลือกคำตอบหรือเติมข้อความ/ตัวเลขในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. ชั้นปีที่กำลังศึกษา

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

2. มหาวิทยาลัยที่กำลังศึกษา (โปรดระบุ)

3. เหตุผลที่หารายได้ (เลือกได้มากกว่า 1 ตัวเลือก)

- ☐ ต้องการช่วยเหลือครอบครัว เช่น ผู้ปกครองไม่มีกำลังส่งเสียจนสำเร็จการศึกษาได้
- ☐ ต้องการเก็บออมไว้ในอนาคตหรือเอาไว้ใช้จ่ายส่วนตัว
- ☐ ต้องการมีประสบการณ์จากการทำงาน
- ☐ ต้องการพัฒนาศักยภาพและทักษะของตนเอง
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

4. ลักษณะงานที่ทำ

- ☐ ขายสินค้าออนไลน์ ☐ ติวเตอร์
- ☐ รับวาดรูป ☐ พนักงานพาร์ทไทม์
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)

5. ความเพียงพอของรายได้กับค่าใช้จ่ายของครอบครัวต่อเดือน

- ☐ รายได้ของครอบครัวไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย
- ☐ รายได้ของครอบครัวมีความเพียงพอกับค่าใช้จ่าย
- ☐ รายได้ของครอบครัวมีเหลือเก็บ

ตอนที่ 2 แบบวัดฉันกับมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง ขอให้นิสิตนักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1.	ฉันพึงพอใจในรายวิชาที่กำลังเรียนอยู่					
2.	ฉันตั้งใจเรียน					
3.	ฉันส่งงานที่ได้รับมอบหมายภายในเวลาที่กำหนด					
4.	ฉันมีแรงจูงใจในการเรียน					
5.	ความพยายามในการเข้าเรียนของฉัน ทำให้ฉัน เข้าใจในเนื้อหาที่อาจารย์กำลังสอน					
6.	หากฉันมีเรื่องที่ไม่เข้าใจเกี่ยวกับการเรียน ฉันจะ พยายามสอบถามจากเพื่อนหรืออาจารย์โดยทันที					
7.	ฉันเห็นความสำคัญของการเรียน					
8.	แม้ว่าฉันจะพยายามทำงานที่อาจารย์มอบหมาย ให้ แต่ฉันก็ไม่สามารถที่จะทำงานนั้นได้สำเร็จ					
9.	ฉันสามารถจัดการการเรียนหรือการทำงานที่ อาจารย์มอบหมายในรายวิชาได้ตามเป้าหมาย ที่ตนเองตั้งไว้					
10.	ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน					
11.	ฉันสามารถเป็นฝ่ายเริ่มต้นพูดคุยเพื่อสร้าง ความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ที่มหาวิทยาลัยได้					
12.	ฉันรู้สึกสนุกกับการทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัย					
13.	ฉันเข้าร่วมกิจกรรมที่นอกเหนือจากหลักสูตรจัดขึ้น เช่น กิจกรรมของคณะของชมรมต่าง ๆ ใน มหาวิทยาลัย เพราะช่วยให้ฉันรู้จักเพื่อนใหม่ ๆ					
14.	ฉันพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมที่นอกเหนือ จากหลักสูตรจัดขึ้น					
15.	ฉันให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมของ มหาวิทยาลัย เพราะฉันเป็นสมาชิกคนหนึ่งของ มหาวิทยาลัย					
16.	ฉันพึงพอใจในความสัมพันธ์กับเพื่อนที่ มหาวิทยาลัยที่เป็นอยู่					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
17.	ฉันไม่มีความสนใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย					
18.	ฉันมีความเป็นมิตรแก่ผู้อื่นในมหาวิทยาลัย					
19.	ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนที่มหาวิทยาลัย					
20.	ฉันรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์กับอาจารย์ที่สอน					
21.	ขณะที่ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้					
22.	ขณะเรียนหนังสือฉันไม่มีเรื่องที่ต้องกังวลใจ					
23.	ฉันสามารถรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัยได้					
24.	ฉันนอนไม่ค่อยหลับเพราะมีเรื่องที่มหาวิทยาลัยมารบกวน					
25.	เมื่อถึงชั่วโมงที่ต้องเรียนปฏิบัติ ฉันจะรู้สึกประหม่าทุกครั้งที่ต้องลงมือทำ					
26.	ฉันรู้สึกเศร้าใจขณะเรียนอยู่ที่มหาวิทยาลัย					
27.	ฉันรู้สึกวิตกกังวลเกี่ยวกับการเรียน					
28.	ฉันรู้สึกเหนื่อยกับการเป็นนิสิตนักศึกษา					
29.	ฉันรู้สึกว่าตนเองมีเรื่องให้เครียดหลายเรื่องในระหว่างที่เรียนหนังสือ					
30.	ฉันมีความคิดสับสนเกี่ยวกับเรื่องเรียน					
31.	ฉันมีความคิดที่จะขอรับบริการจากหน่วยให้คำปรึกษาของมหาวิทยาลัยหรือจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยานอกมหาวิทยาลัย					
32.	ฉันมีอาการปวดศีรษะในขณะที่เรียนหนังสือ					
33.	การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยทำให้น้ำหนักของฉันลดลงโดยที่ฉันไม่ได้ตั้งใจจะลดน้ำหนัก					
34.	ฉันรู้สึกพึงพอใจต่อการตัดสินใจเรียนในสถานศึกษาแห่งนี้					
35.	ฉันพอใจต่อจำนวนและความหลากหลายของหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยมี					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
36.	ฉันคาดหวังว่าจะเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้จนจบปริญญาตรี					
37.	ฉันรู้สึกพึงพอใจกับการเรียนที่มหาวิทยาลัยนี้					
38.	ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับระบบการให้บริการในด้านต่าง ๆ ของหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยได้ดี					
39.	ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับกฎระเบียบข้อบังคับในมหาวิทยาลัยได้ดี					
40.	ฉันรู้สึกอยากเรียนที่มหาวิทยาลัยอื่นมากกว่าที่นี่					

ตอนที่ 3 แบบวัดฉันกับการจัดการปัญหา

คำชี้แจง ขอให้บัณฑิตนักศึกษาคำถามต่อไปนี้ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อ หรือความรู้สึกของท่านที่มีต่อการจัดการปัญหาหรือความยากลำบาก แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1.	ฉันเชื่อว่าสามารถจัดการกับปัญหาที่ยากได้เสมอ หากฉันมีความพยายาม					
2.	หากใครสักคนต่อต้านฉัน ฉันสามารถหาเหตุผลและวิธีการที่จะทำให้ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ					
3.	ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและสามารถทำให้เป้าหมายบรรลุได้อย่างง่ายดาย					
4.	ฉันมั่นใจว่าตนสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ					
5.	ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้ เพราะเชื่อว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหานั้น					
6.	ฉันสามารถแก้ปัญหาที่ยากได้ ถ้าฉันพยายาม					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
	เต็มที่					
7.	ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ยาก ๆ ได้เพราะ ความสามารถในการเผชิญปัญหาของฉัน					
8.	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดวิธี แก้ปัญหาได้หลายวิธี					
9.	เมื่อพบความลำบากฉันหาทางออกได้เสมอ					
10.	ฉันสามารถจัดการกับอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามา					

ตอนที่ 4 แบบวัดเป้าหมายของฉัน

คำชี้แจง ขอให้นิสิตนักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก หรือการกระทำของท่านที่มีต่อเป้าหมาย แล้ว แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1.	ฉันเชื่อว่าถ้าฉันมีความมุ่งมั่นตั้งใจ ฉันจะ สามารถไปสู่เป้าหมายที่ฉันต้องการได้					
2.	แม้ว่าในตอนนี้จะยังไม่เห็นผลจากสิ่งที่ทำ แต่ ฉันเชื่อว่าเมื่อฉันเริ่มทำสิ่งใด ๆ แล้ว ฉันจะ สามารถไปสู่เป้าหมายได้					
3.	ฉันเชื่อว่าหากฉันมีความมุ่งมั่นในการทำอะไร ฉันจะสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ					
4.	ฉันพยายามผลักดันตนเอง เพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย ที่ตนต้องการ					
5.	ฉันเชื่อว่าปัญหาต่าง ๆ ที่พบเจอ จะไม่เป็น อุปสรรคต่อความสำเร็จของฉัน					
6.	แม้ว่าฉันจะพบอุปสรรคต่าง ๆ หากฉันยังคง ความตั้งใจ ฉันเชื่อว่าเอาชนะและผ่านมันไปได้					
7.	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถคิดวิธีการที่จะนำฉันไปสู่ เป้าหมายได้					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
8.	เมื่อฉันตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก ฉันสามารถคิดหาทางออกได้หลายวิธี					
9.	ฉันเชื่อว่าปัญหาที่ฉันกำลังเผชิญอยู่มีทางออก หลายทาง					
10.	ฉันสามารถคิดวิธีการใหม่ ๆ ที่จะทำให้ฉันบรรลุ เป้าหมายได้					
11.	เมื่อพบปัญหาฉันสามารถคิดหาทางอื่นเพื่อ เอาชนะอุปสรรคนั้นไปได้					
12.	ฉันเชื่อว่าการเจอกับอุปสรรค จะทำให้ฉันค้นพบ วิธีการใหม่ ๆ ในการแก้ปัญหา					

ตอนที่ 5 แบบวัดมุมมองของฉัน

คำชี้แจง ขอให้สันนิษฐานว่าคุณอ่านข้อความต่อไปนี้ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อของ
ท่านที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต แล้ว แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน
มากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1.	เมื่อฉันได้คะแนนได้ไม่ดีในวิชานี้ ฉันคิดว่าครั้ง ต่อไป ฉันมีโอกาสที่จะได้คะแนนไม่ดีใน วิชานี้อีก					
2.	ฉันคิดว่าที่ฉันได้คะแนนไม่ดีในวิชานี้ วิชาอื่น ฉันก็มีโอกาสที่จะได้คะแนนไม่ดีเช่นกัน					
3.	ฉันคิดว่าที่ฉันได้คะแนนไม่ดีเป็นเพราะฉันเรียน ไม่เก่ง					
4.	เมื่อฉันได้รับคำต่อว่าจากเพื่อนในครั้ง นี้ ครั้งต่อไป ฉันมีโอกาสจะโดนเพื่อนต่อว่า ในเรื่องเดิมอีก					
5.	ฉันคิดว่าที่ฉันได้รับคำต่อว่าจากเพื่อนในเรื่องนี้ เรื่องอื่นฉันก็มีโอกาสที่จะโดนเพื่อนต่อว่าเช่นกัน					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
6.	ฉันคิดว่าฉันได้รับคำต่อว่าจากเพื่อนเป็นเพราะฉันยังทำได้ไม่ดีพอ					
7.	เมื่อฉันทำงานในวิชาใดวิชาหนึ่งไม่เสร็จ ฉันคิดว่าครั้งต่อ ๆ ไป ฉันมีโอกาที่จะทำงานในวิชานี้ไม่เสร็จอีก					
8.	ฉันคิดว่าที่ฉันทำงานนี้ไม่เสร็จ งานอื่นฉันก็มีโอกาสที่จะทำไม่เสร็จตามที่หวังอีก					
9.	ฉันคิดว่าที่ฉันทำงานไม่เสร็จเป็นเพราะฉันไม่มีความสามารถ					
10.	เมื่อฉันทำงานในวิชาใดวิชาหนึ่งผิดพลาด ฉันคิดว่าครั้งต่อ ๆ ไป ฉันมีโอกาที่จะทำงานในวิชานี้ผิดพลาดอีก					
11.	ฉันคิดว่าที่ฉันทำงานนี้ผิดพลาด งานอื่นฉันก็มีโอกาสทำผิดพลาดอีก					
12.	ฉันคิดว่าที่ฉันทำงานผิดพลาดเป็นเพราะฉันไม่ถนัดทำงานนี้					

ตอนที่ 6 แบบวัดฉันกับความเข้าใจในตนเอง

คำชี้แจง ขอให้ฉันลิสต์ศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก และการกระทำของท่านที่มีต่อการใช้ชีวิตทั้งของตนเองและของผู้อื่น แล้วเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียวในแต่ละข้อ

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1.	ฉันมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงอุ่นใจ					
2.	ฉันมีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง					
3.	เมื่อฉันต้องการการสนับสนุนช่วยเหลือ ฉันรู้ว่าฉันจะไปขอพึ่งพาใครได้					
4.	ฉันมีแบบอย่างในการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม หรือศาสนาที่ตนเองนับถือ					
5.	ฉันมีความเข้าใจในกฎระเบียบทางสังคมที่ฉันอาศัยอยู่					
6.	ฉันปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม					
7.	ฉันมีความปลอดภัยในชีวิต					
8.	ฉันเข้าถึงแหล่งสวัสดิการทางสังคม เมื่อต้องการความช่วยเหลือ					
9.	ฉันมีแบบอย่างในการปฏิบัติตามที่ตนเองต้องการ					
10.	ฉันมีแบบอย่างในการปฏิบัติที่เป็นที่ยอมรับของคนในครอบครัว และสังคมภายนอก					
11.	ฉันเป็นที่ชื่นชอบและเป็นที่รักของผู้อื่น					
12.	ฉันมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น					
13.	ฉันมีความเข้าใจผู้อื่น					
14.	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเอง					
15.	ฉันมีอิสระภาพในตนเองและพร้อมรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำไป					
16.	ฉันรู้ถึงขอบเขตของการมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ					
17.	ฉันยอมรับในสิ่งที่ฉันได้คิดและตัดสินใจด้วยตนเอง					
18.	ฉันเชื่อว่าฉันมีบุคคลหรือหน่วยงานที่ฉันไว้วางใจได้					

ข้อ	ข้อความ	จริง ที่สุด	ค่อนข้างจริง	จริงและ ไม่จริง พอ ๆ กัน	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง เลย
19.	ฉันเชื่อว่าความถูกต้องจะชนะ					
20.	ฉันมีความเชื่อมั่น ศรัทธาในศีลธรรม ความดี หรือศาสนาที่นับถือ					
21.	ฉันสามารถแสดงความรู้สึกของตนต่อผู้อื่นได้					
22.	ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นต่อผู้อื่นได้					
23.	ฉันสามารถรับฟังในสิ่งที่ผู้อื่นพูดได้					
24.	ฉันสามารถตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่น					
25.	ฉันสามารถยอมรับความแตกต่างในการแสดง ความคิดเห็น					
26.	ฉันสามารถแสดงออกได้สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้อื่น สื่อสาร					
27.	ฉันสามารถหาวิธีการต่าง ๆ จัดการกับปัญหาได้ อย่างเหมาะสม					
28.	ฉันสามารถประเมินลักษณะและขอบเขตของ ปัญหาที่กำลังเผชิญได้					
29.	เมื่อเจอปัญหาฉันสามารถเจรจากับผู้อื่นได้					
30.	ฉันพบวิธีแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์จาก การพูดคุยกับคนอื่น					
31.	ฉันสามารถอยู่กับปัญหาและไม่ลดละ ความพยายามที่จะหาทางแก้ไขได้สำเร็จ					
32.	ฉันสามารถตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองได้					
33.	ฉันสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้					
34.	ฉันสามารถหาบุคคลที่ฉันจะไว้วางใจได้ เพื่อขอ ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา					
35.	ฉันสามารถหาบุคคลที่ฉันจะไว้วางใจได้ เมื่อต้องการบอกเล่าถึงความหวังของตน					



ภาคผนวก จ

เอกสารรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



AF19-03-03.1
August, 2023

หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : ผลของทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีต่อการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรีที่หารายได้ระหว่างเรียน

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวกชวรรณ ปะญาติ

หน่วยงานต้นสังกัด : คณะมนุษยศาสตร์

หมายเลขรับรองโครงการวิจัย : SWUEC-662037

รายการเอกสารที่รับรอง :

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณา | ฉบับที่ 2 ลงวันที่ 30 กันยายน 2566 |
| 2. โครงการวิจัยฉบับสมบูรณ์ | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 14 กรกฎาคม 2566 |
| 3. เอกสารข้อมูลและขอความยินยอมสำหรับอาสาสมัคร | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 17 กรกฎาคม 2566 |
| 4. แบบบันทึกข้อมูล | ฉบับที่ 1 ลงวันที่ 15 กรกฎาคม 2566 |
| 5. ประวัติผู้วิจัย | |

ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยยึดหลักเกณฑ์ตาม Declaration of Helsinki, Belmont Report, International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP), International Guidelines for Human Research ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามโครงการวิจัยนี้ได้

วันที่รับรอง : 11 ธันวาคม 2566

วันที่หมดอายุ : 10 ธันวาคม 2567

(ลงชื่อ) 

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

โทร. (02) 6499000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590

ประวัติผู้เขียน

