

ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันของนักศึกษา
ปริญญาตรีไทย

Causal Relationship of the Adaptation During Disruptive Time Among Thai
Undergraduate Students

ศิณารัตน์ นนทแก้ว^{1*} และ อีรวรรณ อีระพงษ์¹

Sicharat Nonthakaew^{1*} and Teerawan Teerapong¹

Received: 19 August 2024

Revised: 15 January 2025

Accepted: 16 January 2025

Abstract

This study aims to investigate causal relationships of the adaptation by Thai undergraduate students in disruptive times. The participants were 321 undergraduates from both government and private universities selected by purposive sampling. Data were collected using a questionnaire with reliability coefficients ranging from .77 to .89, and they were analyzed using Structural Equation Modeling.

The results revealed that the causal relationship model was consistent with the empirical data; chi-square statistic $\chi^2 = 144.78$, $df = 71$, $p\text{-value} = 0.00$, $RMSEA = 0.057$, $SRMR = 0.046$, $GFI = 0.95$, $AGFI = 0.9$, $CFI = 0.98$, and $CN = 228.54$. From the results, it is clear that adaptation during disruptive times had the most effect on interpersonal relationships (path coefficient = .48), followed by self-acceptance (path coefficient = .26). Moreover, resilience and social support had the most effect on self-acceptance (path coefficient = .61 and .26, respectively). Findings suggest that educational institutions could provide psychological counseling services, either for individuals or groups, to promote resilience among Thai undergraduate students. This could help them maintain their existing social support, improve interpersonal relationships, and enhance self-acceptance, which in turn will lead to better adaptability.

Keywords: *Adaptation During Disruptive, Self-Acceptance, Causal Relationship, Undergraduate Students*

¹ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

¹ Faculty of Humanities, Chiang Mai University

* ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: n.sicharat@gmail.com)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันของนักศึกษาปริญญาตรีไทย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทย จำนวน 321 คน ได้มาจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นระหว่าง .77 - .89 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง

ผลการวิจัยพบว่า แบบจำลองความสัมพันธ์เชิงสาเหตุมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าไคสแควร์ $\chi^2 = 144.78$, $df = 71$, $p\text{-value} = 0.00$, $RMSEA = 0.057$, $SRMR = 0.046$, $GFI = 0.95$, $AGFI = 0.9$, $CFI = 0.98$, และ $CN = 228.54$ และพบว่าตัวแปรที่ส่งผลกระทบมากที่สุดต่อการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .48 รองลงมา คือ การยอมรับตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .26 นอกจากนี้ยังมีความยืดหยุ่น และการสนับสนุนทางสังคม ที่ส่งผลกระทบมากที่สุดต่อการยอมรับตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .61 และ .26 ตามลำดับ ผลจากการศึกษาในครั้งนี้สถาบันอุดมศึกษาอาจจัดกิจกรรมหรือการให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยาทั้งแบบเดี่ยวหรือกลุ่ม เพื่อส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาปริญญาตรีไทยเกิดความยืดหยุ่น สามารถรักษาการสนับสนุนทางสังคมที่ตนมีอยู่ รวมถึงพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการยอมรับตัวเองเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้มีการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นตามไปด้วย

คำสำคัญ: การปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน, การยอมรับตนเอง, ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ, นักศึกษาระดับปริญญาตรี

บทนำ

ยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันเป็นยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เมื่อก่อนโลกเปลี่ยนแปลงทุกสิบปี ขณะที่ปัจจุบันโลกเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาทุกปี Nilae and Kerdtip (2020) จึงตั้งคำถามว่า “เราจะอยู่ในยุคนี้ให้รอดได้อย่างไร ในโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา หมุนไวเกินกว่าที่เราคิด ถ้าไม่รีบปรับตัวแล้วอะไรจะเกิดขึ้น” หากไม่เริ่มปรับตัว ไม่เตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคตที่ไม่แน่นอน การปรับตัวจะทำได้ยาก ดังนั้นการปรับตัวเพื่อเปลี่ยนแปลงจึงเป็นเรื่องหลักของการดำรงชีวิตอยู่ในโลกยุคพลิกผันที่ไม่มีการหยุดนิ่ง สอดคล้องกับ Tiwiskhars and Pimthong (2024) ที่กล่าวว่า บุคคลควรมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่เพื่อพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

เมื่อโลกกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วหรือที่เรียกว่า “การเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน” ในทางสากลเรียกการเปลี่ยนแปลงนี้ว่า “VUCA” คือ ความผันผวน (Volatility) ความไม่แน่นอน (Uncertainty) ความซับซ้อน (Complexity) และความคลุมเครือ (Ambiguity) (Tangkitvanich, 2020) ในยุคหลังโควิด 19 สิ่งที่เคยนิยามไว้ในยุคของ VUCA ไม่เพียงพอที่จะอธิบายธรรมชาติของโลกยุคปัจจุบันที่เปราะบางและยากต่อการคาดการณ์และเน้นความสำคัญของการสร้างความยืดหยุ่น (Resilience) และการดูแลสุขภาพจิต (Mental

Health) (Wisetdonwai, 2022) จึงเกิดแนวคิด BANI เป็นคำย่อที่มาจาก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเปราะบาง (Brittle) ความกังวล (Anxious) การคาดเดายาก (Nonlinear) และการเข้าใจยาก (Incomprehensible) ซึ่งเห็นได้ชัดหลังเกิดวิกฤตโควิด 19 ที่โลกอนาคตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความไม่แน่นอนสูง

นักศึกษาเป็นกลุ่มบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายซึ่งเผชิญกับการปรับตัวอย่างมาก ดังที่ Rew (2011) กล่าวว่า นักศึกษาเผชิญการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยจึงต้องมีการปรับตัวในด้านการเรียนที่ต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา สัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ การปรับตัวด้านความเป็นอยู่ในหอพักที่ต้องแยกจากครอบครัวเดิม การปรับตัวให้เข้ากับอาจารย์ การปฏิบัติตามระเบียบมหาวิทยาลัย และการเตรียมตัวเข้าสู่อาชีพ ล้วนส่งผลโดยตรงต่อนักศึกษา การปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง หากนักศึกษามีการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ นักศึกษาจะมีความมั่นใจในการแสดงบทบาทของตนเอง แต่หากล้มเหลวจะทำให้เกิดความรู้สึกสับสนเกี่ยวกับบทบาทของตนเอง

นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยังคงเป็นเรื่องสำคัญของการดำเนินชีวิตทั้งในระดับส่วนตัวและระดับส่วนรวม การติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้อื่นเกิดขึ้นเป็นประจำในชีวิตของทุกคน เป้าหมายหลักของการสร้างความสัมพันธ์ คือ การทำให้บุคคลที่สัมพันธ์ด้วยมีส่วนทำให้ความต้องการของเราบรรลุผล การเกี่ยวข้องระหว่างกันด้วยวิธีการหรือช่องทางใดก็ได้ เพราะทั้งสองฝ่ายมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กันก็จะเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์จากการมีปฏิสัมพันธ์นั้น ๆ (Phayomyam, 2005) เช่นเดียวกับ Itthichoti (2019) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีกับคนใกล้ชิดนั้นส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวตามสถานการณ์ได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันการหาหนทางแก้ไขปัญหาในชีวิตที่ยากลำบากทั้งกายและใจ รวมถึงการไม่ใช้ความรุนแรงเป็นทางออกของปัญหา แต่การแก้ไขปัญหาโดยการเผชิญหน้าด้วยหลักการคิดพิจารณาไตร่ตรองที่ศึกษาให้รู้ถึงสาเหตุของปัญหาเหล่านั้นส่งผลให้นักศึกษาสามารถอยู่กับปัญหานั้นได้ ถ้านักศึกษาอยู่ได้แสดงว่าปัญหาเริ่มได้รับการแก้ไขแล้ว (Suyajai, 2015) โดยทั่วไปเมื่อคนเราพบปัญหาร้ายแรง ธรรมชาติจะเกิดการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจ เรียกว่า ความยืดหยุ่น เช่น เมื่อคนเราเกิดความวิตกกังวล ความโกรธ ซึ่งถือว่าเป็นภาวะที่อารมณ์และจิตใจสูญเสียความสมดุลไปชั่วคราว คนที่มีจิตใจเข้มแข็งและมีมุมมองชีวิตที่ดี มีความยืดหยุ่นสูงจะทุกข์ใจอยู่ไม่นานและจะปรับตัวดำเนินชีวิตต่อไปโดยเร็ว แต่บางคนมีจิตใจที่ไม่เข้มแข็งประกอบกับเหตุการณ์รุนแรงทำให้ขาดสติควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ซึ่งคนที่พื้นฐานจิตใจไม่เข้มแข็งจะใช้เวลานานกว่าจะฟื้นตัวกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (Department Of Mental Health, 2020) หากบุคคลมีความยืดหยุ่นทางใจสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ดี ดึงตนเองขึ้นมาจากจุดวิกฤตได้ก่อให้เกิดแรงสู้กับปัญหา และสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติการปรับตัวของวัยรุ่นซึ่งเป็นพัฒนาการต่อจากวัยเด็ก วัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าสมัยเมื่อยังเด็ก การเปลี่ยนแปลงจากเด็กที่พึ่งพาอาศัยพ่อแม่ไปเป็นคนที่กำลังจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ จะเริ่มรับผิดชอบตัวเอง ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก วัยรุ่นจะมีการมองตนเองและเห็นตนเองตามที่ผู้อื่นเห็น เรียนรู้ และยอมรับความสามารถของตน การยอมรับตน

ขึ้นอยู่กับการใช้สติปัญญาของผู้คนด้วย ถ้ามีเหตุมีผลใช้สติปัญญาก็จะเข้าใจตัวเองตามที่เป็นจริง ถ้าใช้อารมณ์อย่างเดียวก็น่าจะมองเห็นตนตามที่ตนอยากจะเป็น การมองเห็นตัวเองนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากสังคมที่แวดล้อมตนอยู่ ถ้าพ่อแม่เพื่อนฝูงยอมรับจะเกิดความมั่นใจในตัวเอง (Chaisinthop, 2022) ฉะนั้นการเข้าใจตัวเอง เข้าใจในสิ่งที่เป็นตัวของตัวเองทั้งด้านบวกและด้านลบ ยอมรับในความเป็นตัวเองช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ดียิ่งขึ้นการยอมรับตัวเองเป็นการที่เราเชื่อตรงกับสิ่งที่ตัวเองเป็น มีมุมมองที่มองตัวเองเป็นกลาง เข้าใจความรู้สึกนึกคิดและสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ และยอมรับสภาพที่เป็นได้โดยไม่ต่อต้าน คนที่ยอมรับตัวเองได้จะเคารพความเป็นตัวเราเอง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลง และเลือกที่จะมีมุมมองด้านบวกและพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้น โดยไม่เปลี่ยนความเป็นตัวเองตามกระแสสังคม (Rattana, 2022)

ตามทฤษฎีความเครียดของลาซารัสและฟอล์คแมน อธิบายการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายหรือความกดดันซึ่งเกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่มีองค์ประกอบสำคัญอย่างความเครียด การประเมินสถานการณ์ การเผชิญหน้ากับปัญหาและอารมณ์ และผลลัพธ์การปรับตัว ซึ่งช่วยให้เข้าใจผลลัพธ์การปรับตัวจะขึ้นอยู่กับการตีความสถานการณ์ของบุคคล การเลือกวิธีจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม การใช้วิธีการเผชิญหน้าที่สมดุลจะช่วยให้บุคคลสามารถผ่านพ้นอุปสรรค พัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและเติบโตจากประสบการณ์ที่เผชิญได้ (Lazarus & Folkman, 1984) จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน นักศึกษาต้องเผชิญและประเมินตัวเองจากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงโดยอาศัยการสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความยืดหยุ่น และการยอมรับตัวเองเพื่อให้เกิดผลลัพธ์การปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันได้อย่างเหมาะสม

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันของนักศึกษาไทย ระดับปริญญาตรี เนื่องจากนักศึกษาระดับปริญญาตรีจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้า ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันของนักศึกษาไทย ระดับปริญญาตรีจะทำให้ได้ข้อมูลที่สถาบันอุดมศึกษาสามารถนำไปเป็นแนวทางส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการปรับตัวที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันได้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันของนักศึกษาปริญญาตรีไทย

การทบทวนวรรณกรรม

1. การปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน

ในช่วงปลายทศวรรษปี ค.ศ. 1980 หลังจากสิ้นสุดสงครามเย็นนักศึกษาทหารจาก U.S. Army War College ใช้คำว่า VUCA เพื่ออธิบายลักษณะของสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปหลังยุคสงครามเย็น ซึ่งเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนและซับซ้อนมากขึ้น ก่อนจะได้รับความนิยมมากขึ้นในช่วงทศวรรษ 2000 ที่ผ่านมา VUCA เป็นคำย่อที่มาจาก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ โลกที่ผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อน และคลุมเครือ (The Intelligence, 2024) เมื่อเกิดวิกฤตการระบาดของโควิด 19 ในช่วงปี ค.ศ. 2019 หลายหน่วยงานค้นพบว่าแนวคิด VUCA World ไม่เพียงพอในการอธิบายและรับมือกับปรากฏการณ์โลกที่เกิดขึ้นอีกต่อไป จึงเกิดแนวคิด BANI World เป็นการต่อยอดแนวคิด VUCA World เพื่อให้เหมาะกับโลกที่เปลี่ยนแปลงเร็วขึ้นและมีความซับซ้อนยิ่งกว่าเดิม เน้นความสำคัญของการสร้างความยืดหยุ่น และการดูแลสุขภาพจิตมากยิ่งขึ้น BANI เป็นคำย่อที่มาจาก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความเปราะบาง ความกังวล การคาดเดายาก และการเข้าใจยาก (Wisetdonwai, 2022) ในเชิงจิตวิทยามีเกี่ยวข้องที่เกี่ยวกับการปรับตัว เช่น กลไกการป้องกันตัวเองของ Freud (1920 cited in Cherry, 2024) อธิบายว่า มนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยงความกังวลและความเครียดได้ ภาวะบีบคั้นจิตใจเหล่านี้มนุษย์จึงพยายามหาทางผ่อนคลาย เพื่อเสาะแสวงหาวิธีลดภาวะตึงเครียดนั้น ๆ และแนวคิดความเครียดและการปรับตัว (Stress and Coping Theory) ของ Lazarus and Folkman (1984) อธิบายว่าการปรับตัวเป็นผลมาจากการประเมินสถานการณ์ (Cognitive Appraisal) และการเลือกวิธีเผชิญปัญหา (Coping Strategies) เช่น การแก้ปัญหา (Problem-focused Coping) และการจัดการอารมณ์ (Emotion-focused Coping) ดังนั้นการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน เป็นการที่นักศึกษาสามารถรับรู้ปัญหา สามารถเผชิญปัญหา ความกดดันจากสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วจากสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้ จนทำให้เกิดความพึงพอใจต่อตัวเองเพื่อก่อให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิตทั้งด้านการเรียน สังคม อารมณ์ และความผูกพันกับสถาบัน (Baker & Siryk, 1984; Christensen & Eyring, 2011)

2. การยอมรับตัวเอง

การยอมรับตัวเอง เป็นการที่บุคคลที่พึงพอใจในตัวเอง เคารพตัวเอง และรับรู้บุคลิกภาพของตัวเอง รวมทั้งการตระหนักรู้ด้านบวกและลบของตัวเอง รวมถึงเป็นบุคคลสามารถหาวิธีที่จะอยู่กับด้านลบของตัวเองได้อย่างมีความสุข (Ceyhan & Ceyhan, 2011) นอกจากนั้น การยอมรับตัวเองถือเป็นการยอมรับช่วงชีวิตที่ผ่านมาในอดีตด้วย ถือได้ว่าเป็นทัศนคติทางบวกที่สำคัญในการเรียนรู้ตัวเองด้านจิตวิทยาเชิงบวกเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความผาสุกทางใจ (Psychological Well Being) (Ryff, 1989) จากการศึกษาของ Cho, Lee, Lee, Bae, and Jeong (2014) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของความหมายในชีวิตส่งผ่านการยอมรับตัวเอง และการเผชิญปัญหาต่อการปรับตัวของนักเรียนพบว่า การยอมรับตัวเองเป็นตัวแปรส่งผ่านไปยังการปรับตัว

ของนักเรียนสอดคล้องกับ Liu, Ding, and Li (2014) พบว่า การยอมรับตัวเองเป็นตัวแปรที่มีบทบาทส่งผ่าน การปรับตัวและสุขภาพจิต

3. การสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมอาจมาจากหลายแหล่ง อาทิเช่น ครอบครัว เพื่อน สัตว์เลี้ยง ความสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยและเพื่อนร่วมชั้นเรียน เพื่อช่วยส่งเสริมให้บุคคลสามารถก้าวข้ามผ่านอุปสรรคไปได้ ในขณะที่ Gottlieb (2000) อธิบายว่าการสนับสนุนทางสังคมเป็นกระบวนการระหว่างการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การเผชิญหน้า การเห็นคุณค่า มีความเป็นตัวเอง และความสามารถในการรับรู้ หรือการรับรู้การตอบโต้ทางร่างกาย หรือการรับรู้ส่วนดีของจิตใจ ซึ่ง Zimet, Dahlem, Zimet, and Farley (1988) ได้นำเสนอองค์ประกอบของการสนับสนุนทางสังคมไว้ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ครอบครัว (Family) เพื่อน (Friend) และบุคคลสำคัญ (Significant Other) ซึ่งการที่บุคคลมีการสนับสนุนทางสังคมจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าที่ได้รับ ความรัก การเอาใจใส่ เป็นที่ต้องการและมีคุณค่า รวมทั้งการรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยสามารถแสดงออกได้ด้วยการรับฟัง การให้คำแนะนำ การให้การปรึกษา นอกจากนี้ Lee, Sung, Zhou, and Lee (2018) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างงานอดิเรก การสนับสนุนทางสังคม และการปรับตัวของนักศึกษา พบว่าการสนับสนุนทางสังคมสามารถมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ของ Yusoff and Chelliah (2010)

4. ความยืดหยุ่น

ความยืดหยุ่นเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและสามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ หลังจากนั้นบุคคลจะเข้มแข็ง ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการค้นพบทรัพยากรบุคคล เป็นความสามารถตามทักษะในตัวบุคคลที่มีกระบวนการที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับตัวเองและคนรอบข้าง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับปัญหาและหาวิธีแก้ไขปัญหาก็เหมาะสมกับตัวเองได้ (Grotberg, 1995; Fullerton, Zhang, & Kleitman, 2021) ซึ่ง Connor and Davidson (2003) ได้นำเสนอองค์ประกอบไว้ 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถของบุคคล (Personal Competence) การยอมรับการเปลี่ยนแปลงและความมั่นคงในความสัมพันธ์ (Acceptance of Change and Secure Relationship) ความทนทานที่มีต่อความเครียด (Tolerance) การกำกับตัวเอง (Control) และอิทธิพลทางจิตวิญญาณ (Spiritual Influences) ซึ่งการที่บุคคลมีความยืดหยุ่นจะทำให้การเผชิญหน้ากับปัญหา และสามารถใช้ทรัพยากรที่บุคคลมีนำมาแก้ไขปัญหาได้อย่างมั่นใจ อันจะทำให้บุคคลผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ และสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ของ Kaplánová and Gregor (2021) พบว่า ความยืดหยุ่นมีอิทธิพลต่อการยอมรับตัวเองและการปรับตัว

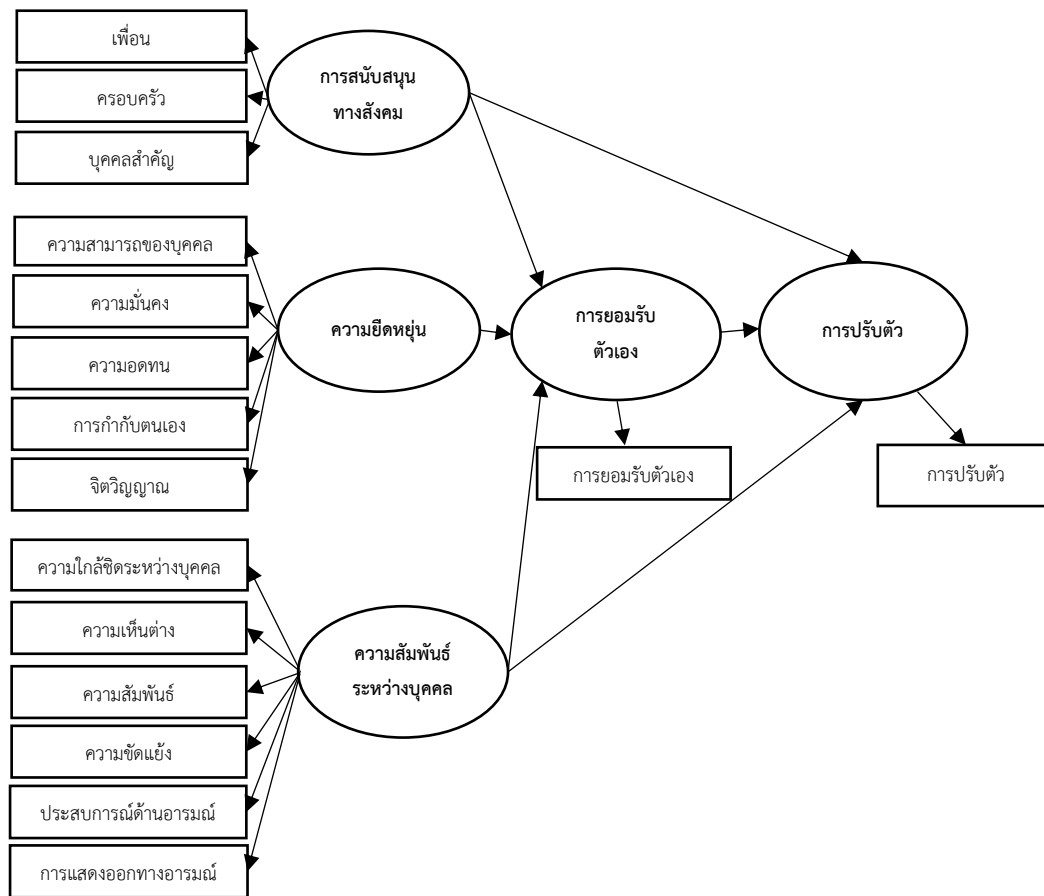
5. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นบุคลิกภาพของมนุษย์ที่เป็นผลมาจากสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล และมนุษย์อยู่ภายใต้อิทธิพลของความสัมพันธ์กับผู้อื่นตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต (Evans III, 2006) นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา พ่อแม่ ครู และเพื่อนร่วมงานที่ดี ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง

ผ่านความสัมพันธ์และสามารถพัฒนาให้เกิดกลุ่มเฉพาะในโรงเรียนหรือห้องเรียนได้ (Yuan, 2021) ซึ่ง Darrow, Callaghan, Bonow, and Follette (2014) ได้นำเสนอองค์ประกอบไว้ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ความใกล้ชิดระหว่างบุคคล (Interpersonal Intimacy) ความเห็นต่าง (Disagreement) ความสัมพันธ์ (Connection) ความขัดแย้ง (Conflict) ประสบการณ์ด้านอารมณ์ (Emotional Experience) และการแสดงออกทางอารมณ์ (Expressing Emotions) ซึ่งบุคคลจะสามารถแบ่งปันเรื่องราวและความรู้สึกของตัวเองให้ผู้อื่น เคารพความเห็นที่ต่างไปจากตัวเอง รับฟัง และยอมรับการสนับสนุนจากผู้อื่น เผชิญความขัดแย้งโดยคำนึงถึงเหตุผล สามารถแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในสถานที่ เวลาและไม่ส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง โดย Kim (2012) ได้หาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การยอมรับตนเอง ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการยอมรับตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Choi and Kim (2020) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการปรับตัวที่จะช่วยให้นักศึกษาเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการปรับตัวครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ เพื่อนำมากำหนดกรอบแนวคิดและสมมติฐานในการวิจัย ดังนี้ แนวคิดของ Ryff (1989) ได้แก่ ตัวแปรการยอมรับตัวเอง แนวคิดของ Zimet et al. (1988) ได้แก่ ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม แนวคิดของ Connor and Davidson (2003) ได้แก่ ตัวแปรความยืดหยุ่น และแนวคิดของ Darrow et al. (2014) ได้แก่ ตัวแปรความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยนำตัวแปรต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบจำลองสมมติฐานซึ่งเป็นแบบจำลองแสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการปรับตัว ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แบบจำลองสมมติฐานการวิจัย

ที่มา: Baker and Siryk (1984); Zimet et al. (1988); Ryff (1989); Connor and Davidson (2003); Christensen and Eyring (2011); Darrow et al. (2014)

สมมติฐานการวิจัย

1. การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเองและการปรับตัว และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง
2. ความยืดหยุ่นมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง
3. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเองและการปรับตัว และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง
4. การยอมรับตัวเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทย ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ซึ่งมีจำนวนประมาณ 1,600,000 คน (Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation, 2024)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้มาจากการกำหนดแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทยทั้ง 4 ภาค ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช มีอายุ 18 ปีขึ้นไป มีความสนใจและยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยเพื่อศึกษาระดับของตัวแปรและศึกษาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการปรับตัว จำนวนกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) ของ Kline (2016) ได้แนะนำการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับโมเดลสมการโครงสร้าง คือ กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง 10 - 20 เท่าของจำนวนตัวแปรสังเกต ซึ่งการศึกษานี้มีตัวแปรสังเกตจำนวน 16 ตัวแปร ผู้วิจัยคำนวณขนาดตัวอย่าง 20 เท่าของตัวแปรสังเกต ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมอย่างน้อย 320 คน เพื่อให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้วัดตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ ชั้นปี อายุ กลุ่มสาขา และที่ตั้งมหาวิทยาลัยในภูมิภาคของประเทศไทย

ในตอนที่ 2 - 6 เป็นแบบวัดที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรที่สนใจศึกษา ผู้ตอบที่ได้คะแนนในแต่ละแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีระดับของตัวแปรในวัดแบบนั้น ๆ มากกว่าผู้ตอบที่ได้คะแนนจากแบบวัดน้อยกว่า รายละเอียดของแบบวัด ดังนี้

ตอนที่ 2 แบบวัดการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือวัดตามแนวคิดของ Baker and Siryk (1984) และแนวคิดของ Christensen and Eyring (2011) ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จำนวน 15 ข้อ มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 จำนวน 4 ข้อ เท่ากับ 0.67 จำนวน 5 ข้อ มีข้อคำถามที่สร้างใหม่ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 ข้อ และได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น โดยพบว่าเครื่องมือนี้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .86

ตอนที่ 3 แบบวัดการยอมรับตนเอง ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือวัดตามแนวคิดของ Shepard (1979); Ceyhan and Ceyhan (2011); Bernard (2013) ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จำนวน 7 ข้อ มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 จำนวน 5 ข้อ

เท่ากับ 0.67 จำนวน 2 ข้อ และได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาความเชื่อมั่น โดยพบว่าเครื่องมือนี้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .77

ตอนที่ 4 แบบวัดการสนับสนุนทางสังคม ผู้วิจัยใช้เครื่องมือวัดความรู้สึกหลากหลายมิติเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางสังคม (ฉบับปรับปรุงภาษาไทย) ของ Wongpakaran and Wongpakaran (2012) ที่ได้แปลและพัฒนาเครื่องมือวัดเป็นภาษาไทยด้วยวิธีการแปลย้อนกลับในวิจัยเรื่อง A comparison of the effects of providing feedback on psychotherapy outcomes ซึ่งดัดแปลงมาจาก Zimet et al. (1988) ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 7 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จำนวน 12 ข้อ มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 และได้นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาความเชื่อมั่น โดยพบว่ามีความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

ตอนที่ 5 แบบวัดความยืดหยุ่น ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือวัดความยืดหยุ่นตามแนวคิดของ Connor and Davidson (2003) ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จำนวน 22 ข้อ มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 จำนวน 5 ข้อ เท่ากับ 0.67 จำนวน 17 ข้อ และได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาความเชื่อมั่น โดยพบว่าเครื่องมือนี้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

ตอนที่ 6 แบบวัดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือวัดตามแนวคิดของ Darrow et al. (2014) ลักษณะแบบวัดเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 6 ระดับ (เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) จำนวน 19 ข้อ มีดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 จำนวน 5 ข้อ เท่ากับ 0.67 จำนวน 14 ข้อ และได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อทดสอบหาความเชื่อมั่น โดยพบว่าเครื่องมือนี้มีความเชื่อมั่นเท่ากับ .89

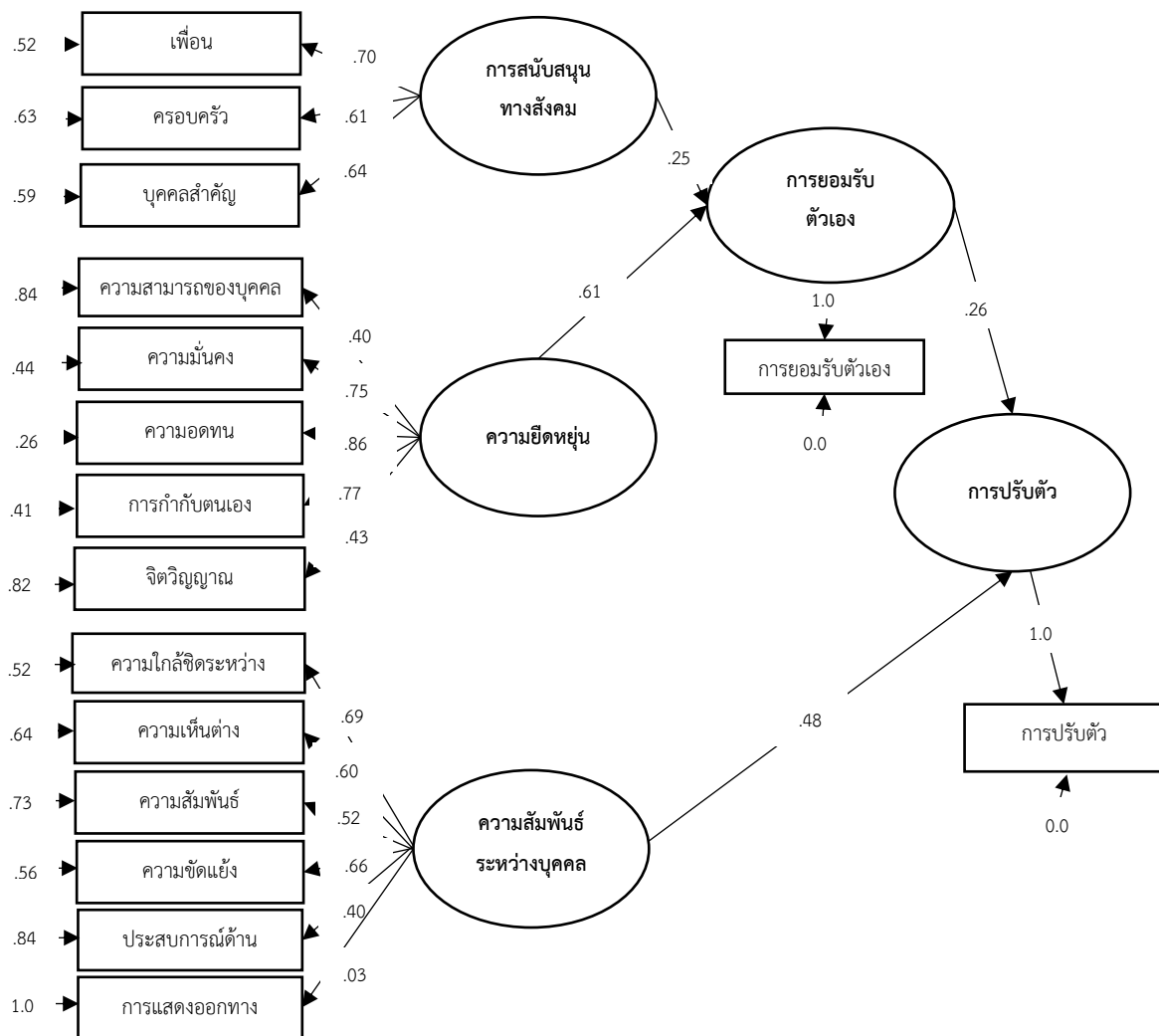
การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันของนักศึกษา กับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Modeling: SEM) ค่าสถิติที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้เกณฑ์ที่ใช้ในการตรวจสอบความสอดคล้องของแบบจำลอง คือ ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square Statistic: χ^2) และค่าองศาอิสระ (Degree of Freedom: df) มีความสัมพันธ์กัน (χ^2/df) ซึ่งจะมีค่าทางสถิติอยู่ระหว่าง 2.0 - 5.0 ค่าความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์ (Root Mean Squared Error of Approximation: RMSEA) อยู่ระหว่าง .05 - .08 ค่าดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของเศษเหลือมาตรฐาน (Standard Root of Mean Square Residual: SRMR) มีค่าน้อยกว่า .08 ค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) และค่าดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index:

CFI) มีค่าตั้งแต่ 0.9 ขึ้นไป และค่าขนาดตัวอย่างวิกฤต (Critical N: CN) มีค่ามากกว่า 200 (Hooper, Coughlan, & Mullen, 2008)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อมูลเบื้องต้นก่อนนำไปวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุ เพื่อดูความเหมาะสมของข้อมูล โดยพิจารณาจากค่าความเบ้ ความโด่ง และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันพบว่า ตัวแปรสังเกตมีค่าความเบ้สูงสุดเท่ากับ -1.11 ค่าความโด่ง 8 สูงสุดเท่ากับ 1.76 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ เพราะค่าความเบ้ไม่เกิน 3 และค่าความโด่งไม่เกิน 8 (Blanca, Arnau, Lopez-Montiel, Bono, & Bendayan, 2013) และพิจารณาความสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกต พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันอยู่ระหว่าง .41 ถึง .70 ไม่เกิน .80 ดังนั้นข้อมูลไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นตรง (Correlation) (Shrestha, 2020) และวิเคราะห์ค่า Tolerance และค่า Variance Inflation Factor (VIF) พบว่า ค่า Tolerance อยู่ระหว่าง .40 ถึง .68 และค่า VIF อยู่ระหว่าง 1.46 ถึง 2.47 เป็นไปตามเกณฑ์ที่ระบุว่าค่า Tolerance ที่มีค่าน้อยกว่า .40 และ ค่า VIF มากกว่า 2.50 จะทำให้เกิดปัญหาภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) (Adeboye, Fagoyinbo, & Olatayo, 2014) ดังนั้นตัวแปรที่ผู้วิจัยศึกษาในครั้งนี้ไม่มีปัญหาภาวะร่วมเส้นพหุ ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ทำการศึกษาไปวิเคราะห์หาความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงสาเหตุต่อไป ผลการทดสอบความสอดคล้องของแบบจำลองความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันของนักศึกษาปริญญาตรีไทยหลังปรับเปลี่ยนจำลองและยอมให้ความคลาดเคลื่อนในการวัดมีความสัมพันธ์กัน ดังนี้



$\chi^2 = 144.78$, $df = 71$, $p\text{-value} = 0.00$, $RMSEA = 0.057$, $SRMR = 0.046$, $GFI = 0.95$, $AGFI = 0.9$, $CFI = 0.98$, $CN = 228.54$

ภาพที่ 2 แบบจำลองความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันของนักศึกษาปริญญาตรีไทย

ที่มา: การวิเคราะห์โดยผู้วิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรง (DE) อิทธิพลทางอ้อม (IE) อิทธิพลรวม (TE) ของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อตัวแปรผล และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ

ตัวแปรเหตุ	ตัวแปรผล					
	การปรับตัว			การยอมรับตัวเอง		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE
การสนับสนุนทางสังคม	-	.06	.06	.26	-	.26
ความยืดหยุ่น	-	.16	.16	.61	-	.61
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	.48	-	.48	-	-	-
การยอมรับตัวเอง	.26	-	.26	-	-	-
R ²		.48			.62	

จากภาพที่ 2 และตารางที่ 1 พบว่า หลังการปรับแบบจำลอง เส้นอิทธิพลมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกตัวแปร รวมทั้งค่าการทดสอบความสอดคล้องอยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ทุกค่า และพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่มีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเอง เมื่อพิจารณาขนาดและทิศทางอิทธิพลของตัวแปรเหตุต่อตัวแปรผล พบว่า ตัวแปรเหตุทุกตัวมีอิทธิพลทางบวกต่อตัวแปรผล ดังนี้ การสนับสนุนทางสังคม มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวอย่างพลิกผัน และมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเอง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .06 และ .26 ตามลำดับ ความยืดหยุ่น มีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัว และมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเอง มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ .16 และ .61 ตามลำดับ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ .48 การยอมรับตัวเอง มีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ .26 สำหรับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงพหุคูณ พบว่า การปรับตัว เท่ากับ .48 และการยอมรับตัวเอง เท่ากับ .62 แสดงว่าร้อยละ 48 ของความแปรปรวนของการปรับตัวอย่างพลิกผันสามารถอธิบายได้ด้วยการสนับสนุนทางสังคม ความยืดหยุ่น การยอมรับตัวเอง และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และร้อยละ 62 ของความแปรปรวนของการยอมรับตัวเองสามารถอธิบายได้ด้วยการสนับสนุนทางสังคม และความยืดหยุ่น

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากสมมติฐานที่ 1 ที่ระบุว่า “การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเองและการปรับตัว และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง” ผลการทดสอบพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง โดยผลทดสอบสมมติฐาน 1 ส่วนหนึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ว่า การสนับสนุนทางสังคมมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว แต่ผลการทดสอบชี้ให้เห็นว่าหากนักศึกษาได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน ครอบครัวและบุคคลสำคัญมากเท่าไร ยิ่งทำให้มีการยอมรับตัวเองมากขึ้น เนื่องจากการสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวช่วยเหลือ

ให้นักศึกษาได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ส่งผลให้นักศึกษามีการเห็นคุณค่าในตัวเอง ยอมรับตัวเองมากขึ้นทำให้ปรับตัวในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผันได้เร็วขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมด้านเพื่อนและบุคคลสำคัญช่วยทำให้นักศึกษามีการยอมรับตัวเองมากขึ้น (Dhanial, Mohamed, & Ibrahim, 2024) ทั้งนี้ เมื่อนักศึกษามีการยอมรับตัวเองจะส่งผลให้นักศึกษาเกิดการปรับตัว (Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2007) นอกจากนี้พบว่า นักศึกษาที่มีความความเครียดสูง หากสามารถยอมรับตัวเองได้จะช่วยให้นักศึกษาเหล่านั้นปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น (Parker et al., 2022) ส่วนผลการวิจัยที่ไม่สนับสนุนสมมติฐานอาจจะเกิดจากความสามารถส่วนบุคคลของนักศึกษาต้องผ่านกระบวนการปรับตัวภายในตัวเองก่อน จึงจะได้รับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากสังคมรอบตัวนักศึกษา

2. สมมติฐานที่ 2 ที่ระบุว่า “ความยืดหยุ่นมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเอง และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง” ผลการทดสอบพบว่า ความยืดหยุ่นมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเองและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า หากนักศึกษาระดับปริญญาตรีมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ยิ่งทำให้นักศึกษามีการยอมรับตัวเองมากขึ้นด้วย เนื่องจากความยืดหยุ่นเป็นกระบวนการรับมืออย่างหนึ่งที่นักศึกษาได้เรียนรู้และยอมรับสิ่งที่ตัวเองเลือกและปฏิบัติเพื่อให้ผ่านช่วงความเครียดนั้น สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่า ปัจจัยทางจิตวิทยาที่ช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีความผาสุกทางใจเพิ่มขึ้น เกิดจากการมีความยืดหยุ่นและการยอมรับตัวเอง นักศึกษาที่มีความเครียดสูงต้องการได้รับความชื่นชมยินดีและการยอมรับจากสังคม เพื่อทำให้ความเครียดและความกดดันลดลง (Gupta & Kumar, 2015) นอกจากนี้ความยืดหยุ่นมีอิทธิพลทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา คือ ยิ่งมีความยืดหยุ่นสูง ยิ่งสามารถปรับตัวได้ดี เนื่องจากความยืดหยุ่นเป็นทักษะการฟื้นคืนหลังผ่านสถานการณ์วิกฤตของชีวิต จึงมีความสำคัญหากนักศึกษาใช้ทักษะนี้ในการปรับตัวในยุคการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน จากการศึกษาก่อนหน้านี้เห็นได้ชัดว่า ความยืดหยุ่นส่งผลกับการปรับตัวได้ดีโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เมื่อเทียบกับชั้นปีอื่น ๆ (Jillani, Bhutto, & Ahmad, 2023) และความท้าทายในการปรับตัวของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับวิธีการรับมือที่แตกต่างกันไป ซึ่งเป็นผลมาจากความยืดหยุ่นเฉพาะบุคคลที่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในการเปลี่ยนแปลงจากสถานะนักเรียนสู่นักศึกษา (Rahat & İlhan, 2016)

3. สมมติฐานที่ 3 ที่ระบุว่า “ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเองและการปรับตัว และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง” ผลการทดสอบพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว โดยผลการทดสอบส่วนหนึ่งไม่สนับสนุนสมมติฐาน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีอิทธิพลทางตรงต่อการยอมรับตัวเองและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวผ่านการยอมรับตัวเอง ดังนั้นจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 เพียงบางส่วน ซึ่งผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ยิ่งนักศึกษามีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูง ยิ่งสามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาและผู้คนรอบข้างนักศึกษาซึ่งมีผลกระทบต่อบุคลิกในการปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงอย่างพลิกผัน สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นทักษะที่สนับสนุนและ

ช่วยส่งเสริมการปรับตัวหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดโควิด 19 (Zhang, Huang, Li, Xu, Li, Zhou, 2021) นอกจากนี้ผลการทดสอบในประเทศไทยพบว่า เมื่อนักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับความสัมพันธ์รอบข้างได้ จะส่งผลให้นักศึกษามีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้นไปด้วย (Pitayacharoenwong & Surinya, 2023) ส่วนผลการวิจัยที่ไม่สนับสนุนสมมติฐานอาจจะเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งที่นักศึกษารับรู้สถานะความสัมพันธ์ของตัวเองกับบุคคลรอบข้าง จึงมีผลต่อการปรับตัวโดยไม่ผ่านปัจจัยอื่นก่อน

4. สมมติฐานที่ 4 ที่ระบุว่า “การยอมรับตัวเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว” ผลการทดสอบพบว่าการยอมรับตัวเองมีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัว ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ยิ่งนักศึกษามีการยอมรับตัวเอง ยิ่งทำให้สามารถปรับตัวอย่างพลิกผันได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี เหตุผล และอารมณ์ (Rational Emotive Therapy: RET) ของ Albert Ellis (1962 cited in Dryden and Bond, 1994) เคยคาดการณ์ว่า การยอมรับตัวเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกของพฤติกรรม และตรงกับผลการศึกษาก่อนหน้านี้พบว่า นักศึกษาที่มีการยอมรับตัวเองสูง จะช่วยเหลือนักศึกษาให้สามารถปรับตัวได้ดีขึ้น การยอมรับตัวเองและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันและเป็นปัจจัยที่ช่วยในการสร้างความผาสุกทางใจให้นักศึกษา (Parker et al., 2022)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวอย่างพลิกผันได้รับอิทธิพลสูงสุดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รองลงมา คือ การยอมรับตัวเอง และการยอมรับตัวเองได้รับอิทธิพลสูงสุดจากความยืดหยุ่น รองลงมา คือ การสนับสนุนทางสังคม ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าสถาบันอุดมศึกษาอาจจะจัดกิจกรรมหรือการให้บริการปรึกษาทางจิตวิทยาทั้งแบบเดี่ยวและกลุ่ม เช่น ส่งเสริมให้มีกิจกรรมกลุ่มที่นักศึกษาร่วมทำกับเพื่อน ๆ มีการทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดกระบวนการแก้ไขปัญหาในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เรียนรู้วิธีรับมือในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่นักศึกษากำลังเผชิญ ซึ่งจะส่งผลกับวิธีการแก้ไขปัญหาในรูปแบบที่แตกต่างกันไป เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักตัวเองผ่านกระบวนการทำงานกับเพื่อน ๆ รวมถึงเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาปริญญาตรีในสถาบันการศึกษาเกิดความยืดหยุ่น การสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการยอมรับตัวเองเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้นักศึกษามีการปรับตัวอย่างพลิกผันได้ดียิ่งขึ้นตามไปด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ตัวแปรสาเหตุที่นำเข้ามาใช้ในการอธิบายการปรับตัวอย่างพลิกผันสามารถอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวอย่างพลิกผันได้ร้อยละ 48 แสดงว่าอาจมีตัวแปรอื่นที่สามารถอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวอย่างพลิกผันของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้ ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อการปรับตัวอย่างพลิกผันของนักศึกษาระดับปริญญาตรีไทย

2. ควรมีการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกมาอธิบายลักษณะที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Adeboye, N. O., Fagoyinbo, I. S., & Olatayo, T. O. (2014). Estimation of the effect of multicollinearity on the standard error for regression coefficients. *IOSR Journal of Mathematics*, 10(4), 16-20.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Bernard, M. (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. New York: Springer.
- Blanca, M. J., Arnau, J., López-Montiel, D., Bono, R., & Bendayan, R. (2013). Skewness and kurtosis in real data samples. *Methodology: European Journal of Research Methods for the Behavioral and Social Sciences*, 9(2), 78-84.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of university students' self-acceptance and learned resourcefulness: A longitudinal study. *Higher Education*, 61(6), 649-661.
- Chaisinthop, S. (2022). *Mental status of adolescent*. Retrieved from <https://www.rama.Mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847> [in Thai]
- Cherry, K. (2024). *Sigmund Freud's life, theories, and influence*. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/sigmund-freud-his-life-work-and-theories-2795860#toc-sigmund-freuds-theories>
- Cho, E. H., Lee, D. G., Lee, J. H., Bae, B. H., & Jeong, S. M. (2014). Meaning in life and school adjustment: Testing the mediating effects of problem-focused coping and self-acceptance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 777-781.
- Choi, S. W., & Kim, H. S. (2020). Effects of an interpersonal relationship improvement program using MBTI on self-acceptance, self-esteem, and acceptance of others of professional soldiers. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(1), 64-72.
- Christensen, C. M., & Eyring, H. J. (2011). *The innovative university: Changing the DNA of higher education from the inside out*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 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.

- Darrow, S. M., Callaghan, G. M., Bonow, J. T., & Follette, W. C. (2014). The functional idiographic assessment template-questionnaire (FIAT-Q): Initial psychometric properties. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 124-135.
- Department Of Mental Health. (2020). *RQ: Resilience quotient* (4th ed.). Bangkok: Beyond. [in Thai]
- Dhaniel, N. F., Mohamed, N. F., & Ibrahim, S. (2024). Perceive of social support and self-acceptance among male and female of diploma college students in Malaysia. *Psychosopia Journal of Psychology Religion and Humanity*, 6(1), 45-61.
- Dryden, W., & Bond, F. W. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: Albert Ellis. *British Journal of Psychiatry*, 165(1), 131-135.
- Evans, F. B., III. (2006). *Harry Stack Sullivan: Interpersonal theory and psychotherapy*. London: Routledge.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
- Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *PLOS ONE*, 16(2), e0246000.
- Gottlieb, B. H. (2000). Selecting and planning support interventions. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 195-220). New York: Oxford University Press.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit (Early childhood development: Practice and reflections, No. 8)*. The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Gupta, N., & Kumar, S. (2015). Significant predictors for resilience among a sample of undergraduate students: Acceptance, forgiveness and gratitude. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(2), 188-191.
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.

- Itthichoti, N. (2019). Life skill, adaptation, family relationship and self-reliance of the elderly at the elderly club in Bang Mueang Municipal District, Samut Prakan Province. *Valaya Alongkorn Review (Humanities and Social Science)*, 9(1), 1-17. [in Thai]
- Jillani, U., Bhutto, Z. H., & Ahmad, K. B. (2023). Role of emotional intelligence, resilience, and year of enrollment for adjustment among university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 38(2), 267-280.
- Kaplánová, A., & Gregor, A. (2021). Self-acceptance, shame withdrawal tendencies and resilience as predictors of locus of control of behavior. *Psychological Studies*, 66(1), 85-91.
- Kim, S. H.-S. (2012). The moderating effects of self-acceptance in terms of the interpersonal relationships, depression, anxiety of high school students. *Korean Journal of Child Studies*, 33(3), 119-130.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, C., Sung, Y.-T., Zhou, Y., & Lee, S. (2018). The relationships between the seriousness of leisure activities, social support and school adaptation among Asian international students in the U.S. *Leisure Studies*, 37(2), 197-210.
- Liu, M., Ding, Z., & Li, W. (2014). Acceptance by others and mental health of the college freshmen: The mediating role of self-acceptance. *China Journal of Health Psychology*, 22, 132-134.
- Ministry of Higher Education, Science, Research and Innovation. (2024). *Student information*. Retrieved from https://info.mhesi.go.th/homestat_std.php
- Nilaeh, N., & Kerdtip, C. (2020). Review the perspectives of vocational education in disruptive society. *Academic Journal of Buriram Rajabhat University*, 12(1), 111-126. [in Thai]
- Parker, P. C., Perry, R. P., Chipperfield, J. G., Hamm, J. M., Daniels, L. M., & Dryden, R. P. (2022). Adjustment and acceptance beliefs in achievement settings: Implications for student wellbeing. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 25(5), 1031-1049.
- Phayomyam, S. (2005). *Psychology of interpersonal relations*. Bangkok: Bangkok-Comtech Intertrade. [in Thai]

- Pitayacharoenwong, P., & Surinya, T. (2023). Adjustment and psychological well-being of first year undergraduate students at Kasetsart University Bangkok Campus. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 49(1), 55-72. [in Thai]
- Rahat, E., & İlhan, T. (2016). Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(1), 187–208.
- Rattana, T. (2022). *Accepting yourself*. Retrieved from <https://faithandbacon.com/accepting-yourself/> [in Thai]
- Rew, L. (2011). The adolescent. In N. C. Frisch & L. E. Frisch (Eds.), *Psychiatric mental health nursing* (4th ed., pp. 655–681). Clifton Park, NY: Delmar Cengage Learning.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Shepard, L. A. (1979). Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 16(2), 139-160.
- Shrestha, N. (2020). Detecting multicollinearity in regression analysis. *American Journal of Applied Mathematics and Statistics*, 8(2), 39-42.
- Suyajai, P. (2015). *Adaptation to critical life situations*. Retrieved from <https://www.mcu.ac.th/article/detail/276> [in Thai]
- Tangkitvanich, S. (2020). *Education disruption*. Retrieved from <https://www.eef.or.th/disrupt-education-1/> [in Thai]
- The Intelligence. (2024). *What are VUCA and BANI worlds? How are they similar or different?*. Retrieved from <https://intsharing.co/2024/03/19/vuca-> [in Thai]
- Tiwsikhares, P., & Pimthong, S. (2024). A causal relationship model of digital citizenship behavior among undergraduate Rajabhat University students. *Hatyai Academic Journal*, 22(2), 364-387. [in Thai]
- Wisetdonwai, J. (2022). *BANI world*. Retrieved from <https://www.educathai.com/knowledge/articles/652> [in Thai]
- Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2012). A revised Thai multi-dimensional scale of perceived social support. *Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1503-1509.
- Yuan, C. C. (2021). Interpersonal relationship, self-efficacy and learning motivation of the high school students in Guangzhou. *Multicultural Education*, 7(8), 97-107.

- Yusoff, Y. M., & Chelliah, S. (2010). Adjustment in international students in Malaysian public university. *International Journal of Innovation, Management and Technology*, 1(3), 275-278.
- Zhang, X., Huang, P. F., Li, B. Q., Xu, W. J., Li, W., & Zhou, B. (2021). The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 285, 97-104.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.