



รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา
ที่มีต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต
ของนักเรียนนายเรืออากาศ

A CAUSAL RELATIONSHIP OF THE STRESS SITUATION AND COGNITIVE APPRAISAL
ON ADAPTIVE BEHAVIOR THROUGH COPING STRATEGIES AND MEANING IN

จิรภา สุขแพทย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา
ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต
ของนักเรียนนายเรืออากาศ

จรรยา สุขแพทย์

ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

JEERAPA SUKPAT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF SCIENCE
(Applied Behavioral Science Research)
Behavioral Science Research Insitute, Srinakharinwirot University
2023
Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา
ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต
ของนักเรียนนายเรืออากาศ

ของ

จිරภา สุขแพทย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวีวัฒน์)	(รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร. กัญญ์ฐิตา ศรีภา)
..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลเทพ พูนพล)	(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญานี พูนพล)

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

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

คำสำคัญ : พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา, การรับรู้สถานการณ์ความเครียด, การประเมินทางปัญญา, การเผชิญปัญหา, ความหมายในชีวิต

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

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

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

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พลเทพ พูนพล อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการแนะแนวทางทั้งด้านทักษะทาง วิชาการและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ รวมถึงกำลังใจตลอดระยะเวลาในการทำปริญญาานิพนธ์ ทำให้ผู้วิจัยได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการทำวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอกราบพระคุณอาจารย์ที่กรุณา เป็นอย่างสูง

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร.กัญญ์วิฐิตา ศรีภา ประธานสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชฎานี พูนพล กรรมการ สอบปากเปล่า ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขเพิ่มเติมอันเป็นประโยชน์ต่อปริญญาานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้บัญชาการ ผู้บังคับการกรมนักเรียน ผู้บังคับกองพันที่ ๑ และ ๒ กรมนักเรียนนายเรืออากาศรักษาพระองค์โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช ที่ให้ความ อนุเคราะห์ในการเก็บแบบสอบถาม รวมถึงขอขอบคุณนักเรียนนายเรืออากาศที่ให้ความร่วมมือใน การตอบแบบวัดเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่ ผู้วิจัย ตั้งแต่เข้าศึกษาในวันแรกจนเสร็จสิ้นกระบวนการทำวิทยานิพนธ์ ขอขอบคุณนิสิตรุ่นพี่ และ เพื่อนร่วมรุ่นสาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อนร่วมงานที่โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมิ นทกษัตริยาธิราช และกัลยาณมิตรที่คอยสนับสนุนให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการทำวิจัย ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดาที่ให้การอบรมสั่งสอนและสนับสนุนด้านการศึกษาของผู้วิจัย ที่คอย ให้แนวคิดและส่งเสริมทัศนคติในการมุ่งมั่นในการเรียนให้สำเร็จ รวมถึงเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอด มา ทำยสุดนี้ คุณค่าและประโยชน์จากการทำปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเกียรติในการ บูชาพระคุณของบิดามารดา คณาจารย์ทุกท่านและผู้มีพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพ

จิรภา สุขแพทย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช.....	9
ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา.....	10
ตอนที่ 3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	20
ตอนที่ 4 การประเมินทางปัญญา	35
ตอนที่ 5 การเผชิญปัญหา.....	43
ตอนที่ 6 ความหมายในชีวิต.....	56
ตอนที่ 7 นิยามปฏิบัติการ	64
ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	66

ตอนที่ 9 สมมติฐานการวิจัย	71
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	73
ตอนที่ 1 การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง	73
ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	74
ตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	81
ตอนที่ 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	81
บทที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	84
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	85
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	85
ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ.....	87
2.1 การตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร.....	87
2.2 การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร.....	88
ตอนที่ 3 ผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย.....	89
ตอนที่ 4 การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา.....	93
ตอนที่ 5 สรุปผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย	97
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	99
สรุปผลการวิจัย.....	99
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	99
ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ.....	100
ตอนที่ 3 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของตัวแปร	101
อภิปรายผลการวิจัย	102
ข้อเสนอแนะ	108
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย.....	108

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ.....	109
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	109
ข้อจำกัดของการวิจัย	109
ภาคผนวก.....	111
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	112
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	114
ภาคผนวก ค การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	127
ภาคผนวก ง แบบจำลองรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของ พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึก ศึกษา.....	139
ภาคผนวก จ หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย	141
บรรณานุกรม	101
ประวัติผู้เขียน.....	103

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างคำถามพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (Adaptive Behavior)	76
ตาราง 2 ตัวอย่างคำถามการรับรู้สถานการณ์ความเครียด	77
ตาราง 3 ตัวอย่างคำถามการประเมินทางปัญญา	77
ตาราง 4 ตัวอย่างคำถามการเผชิญปัญหา	78
ตาราง 5 ตัวอย่างคำถามความหมายในชีวิต	79
ตาราง 6 ผลของการหาคุณภาพของแบบสอบถาม.....	80
ตาราง 7 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของกลุ่มตัวอย่างจริง	80
ตาราง 8 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	85
ตาราง 9 แสดงการตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร.....	87
ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร (correlation coefficient)	89
ตาราง 11 ค่าดัชนีและค่าสถิติตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ก่อนปรับโมเดล)	89
ตาราง 12 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (หลังปรับโมเดล)	92
ตาราง 13 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	94
ตาราง 14 สรุปการวิเคราะห์และผลการทดสอบสมมติฐานหลังปรับโมเดล	100
ตาราง 15 แสดงผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	128
ตาราง 16 แสดงค่าดัชนี IOC และจำนวนข้อของแต่ละตัวแปร	128
ตาราง 17 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออก ของพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	129

ตาราง 18 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออกของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด.....	131
ตาราง 19 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออก ของการประเมินทางปัญญา	133
ตาราง 20 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออก ของการเผชิญปัญหา.....	135
ตาราง 21 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนน และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออก ของความหมายในชีวิต	136

สารบัญรูปร่าง

	หน้า
ภาพประกอบ 1 แสดงการเปรียบเทียบทรัพยากรของบุคคล.....	23
ภาพประกอบ 2 ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	35
ภาพประกอบ 3 ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหา และ พฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	42
ภาพประกอบ 4 การประเมินทางปัญญาและการเผชิญปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984) เมื่อเผชิญสถานการณ์ความเครียด	45
ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง	48
ภาพประกอบ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหา ความหมายในชีวิตและพฤติกรรม การปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	55
ภาพประกอบ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิต และพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึก ศึกษา.....	64
ภาพประกอบ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย	69
ภาพประกอบ 9 หลักฐานสนับสนุนผู้ที่ทำการศึกษาตัวแปร	70
ภาพประกอบ 10 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัว ต่อการฝึกศึกษา ตามสมมติฐานการวิจัย.....	72
ภาพประกอบ 11 เส้นทางการอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของรูปแบบความสัมพันธ์ ตามสมมติฐาน.....	91
ภาพประกอบ 12 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัว ต่อการฝึกศึกษา	96
ภาพประกอบ 13 แผนภาพแบบจำลองก่อนปรับแก้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ของพฤติกรรม การปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	140

ภาพประกอบ 14 แผนภาพแบบจำลองหลังปรับแก้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ของพฤติกรรม การปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	140
--	-----

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชเป็นสถาบันหลักที่ผลิตนายทหารอาชีพที่มีภาวะผู้นำและแหล่งองค์ความรู้ด้านการบิน รวมถึงเทคโนโลยีป้องกันประเทศ ภายใต้ปรัชญาที่ว่า ผลิตนายทหารสัญญาบัตรของกองทัพอากาศ (ทอ.) ผู้เพียบพร้อมด้วยความรู้ความสามารถด้านวิชาการ วิชาทหาร คุณลักษณะผู้นำทหาร และคุณธรรม จริยธรรม พร้อมทั้งสามารถพัฒนาตนเองให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงได้ สำหรับในการปรับตัวของนักเรียนทหารนั้นได้มีการศึกษาของ ดุสิต (2529) กล่าวว่าในการที่ร่างกายต้องฝึกหนัก อาจเป็นตัวกระตุ้นอารมณ์ให้เกิดอาการตั้งเครียดได้พอ ๆ กับความกดดันทางอารมณ์โดยการเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่อาจคาดการณ์ได้ของทหารนั้นย่อมทำให้เกิดความกระสับกระส่ายซึ่งนักเรียนต้องมีความเข้าใจต่อสถานการณ์นั้นโดยมองเห็นตามวัตถุประสงค์ของการฝึกว่าเป็นความท้าทายและมีความน่าสนใจ โดย Oreshkin, B.N. (2019) กล่าวว่า ทหารมีรูปแบบการฝึกความอดทนต่อสถานการณ์ที่คลุมเครือ เช่น การฝึกโดดร่ม การจัดระบบการฝึกของโรงเรียนทหารภายใต้สถานการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความสับสนทางอารมณ์และความคลุมเครือจากการรับรู้สิ่งกระตุ้นต่าง ๆ และส่งผลต่อการมีคุณลักษณะของทหารอาชีพ เช่น การติดตามสถานการณ์ที่ซับซ้อน การทำงานภายใต้สถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้ การจัดการปัญหาในเชิงบวกและสร้างสรรค์ สำหรับสถาบันระดับอุดมศึกษาของกองทัพอากาศที่มีพื้นฐานทางธรรมชาติใกล้ชิดกับเทคโนโลยีนั้นมีเป้าหมายทั้งการเรียนรู้ทางด้านวิชาการและทางทหาร (ดุสิต นำฝน, 2529; นันทวัน อินทชาติ, 2560) จึงนับเป็นความท้าทายที่นักเรียนสามารถเข้ามาศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่มีแผนการเรียนด้านวิชาการควบคู่กับวิชาทหาร เพื่อให้นักเรียนมีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่เป็นทหารหลังจากจบการศึกษาออกไปแล้ว (Bowles et al., 2015)

จากการทบทวนเอกสารการวิจัยพบว่าปัญหาการปรับตัวสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัย และเมื่อผู้เรียนไม่สามารถปรับตัวได้หรือปรับตัวได้ช้าก็จะส่งผลกระทบต่อการศึกษาได้ (เพียว ดีใจ, น้าทิพย์ ไชยสวัสดิ์, ชญาภัทร ก็อาริโย, 2554) และแม้กระทั่งในนักเรียนทหารเหล่าเอง พบว่าในระบบนักเรียนนายร้อยใหม่ เมื่อนักเรียนไม่สามารถปรับตัวและไม่สามารถศึกษาต่อไปได้ บางส่วนต้องหยุดพักการศึกษาหรือลาออกจากความเป็นนักเรียนนายร้อยในที่สุด (รุ่งอรุณ วัฒนากกร, 2018) สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อผู้เรียนไม่สามารถปรับตัวต่อการเรียนได้นั้นส่งผลเสียต่อตัวผู้เรียนเอง ได้แก่ การขาดความมั่นใจในตนเอง การมีทัศนคติต่อการเรียนที่ไม่ดี

สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวลดลง และกระทบต่อภาพรวมของการศึกษา จนกระทั่งสังคมขาดบุคลากรที่มีคุณภาพในการที่จะพัฒนาประเทศต่อไป (นันทวัช นูนาธร, 2018)

การศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศนั้น ได้ศึกษาจากกรอบแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) โดยมีการศึกษาจากตัวแปรการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา และจากการทบทวนเอกสารการวิจัยเพิ่มเติมพบว่า ความหมายในชีวิต มีผลต่อการปรับตัวในการเรียน (Cho et al., 2014) จึงได้นำมาศึกษาประกอบเพื่อให้อธิบายการศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาในบริบทของนักเรียนทหารได้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัยทำการศึกษาในนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1-2 จากการเทียบเคียงกับทฤษฎี U-Curve หรือการปรับตัวเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ คือ ตั้งแต่วันแรกจนกระทั่ง 24 เดือน จนนักเรียนเกิดการยอมรับแล้วในระดับหนึ่ง (Black J. S., & Mendenhall M., 1991) เมื่อต้องเข้าระบบนักเรียนใหม่ และเจอสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อนจะเกิดเป็นความรู้สึกกังวล ผิดหวัง และสุดท้ายจะเกิดความรู้สึกต่อต้านวัฒนธรรมใหม่ จากนั้นเมื่อเริ่มเข้าสู่เดือนที่ 9 จนถึงประมาณเดือนที่ 24 จะเป็นช่วงที่เริ่มยอมรับรวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลใจได้ (Black, Mendenhall, & Oddou, 1991) จากการทบทวนสถิติในช่วงปีการศึกษา 2563 – 2566 พบว่านักเรียนนายเรืออากาศที่เข้าสู่ระบบนักเรียนใหม่ (มี.ค.- มิ.ย.) เผชิญปัญหาความเครียด การปรับตัว และโรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 7-10 และพันสภาพการเป็นนักเรียนนายเรืออากาศ คิดเป็นร้อยละ 3.4 นอกจากนี้พบว่าในปีการศึกษา 2566 นักเรียนนายเรืออากาศ มีความคิดอยากจะเปลี่ยนวิชาชีพ รวมถึงต้องการที่จะศึกษาต่อมหาวิทยาลัยอื่น คิดเป็นร้อยละ 5 จากจำนวนนักเรียนทั้ง 5 ชั้นปี ในปีการศึกษาดังกล่าว (โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช, 2566)

การรับรู้สถานการณ์ความเครียด (Stress situation) จากกรอบแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) นั้น เป็นการประเมินการรับรู้ความเครียดจากทรัพยากรภายในตัวบุคคล และทรัพยากรภายนอก ที่ประเมินสถานการณ์เดียวกันว่าอาจเป็นความท้าทายหรือเป็นปัญหาที่ควบคุมไม่ได้ เช่น สถิติปัญญา การเจ็บป่วยทางร่างกาย สภาพทางเศรษฐกิจ ของผู้เรียนและครอบครัว หรือการยอมรับต่อบทบาทหน้าที่เมื่อผู้เรียนออกไปเผชิญสังคมภายนอก ดังนั้นหากนักเรียนเกิดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดในเชิงลบและขาดทักษะในการจัดการอย่างเหมาะสมแล้ว อาจจะทำให้สภาวะนั้นรุนแรงขึ้น หรือเรื้อรังจนเกิดผลกระทบต่อการเรียน สัมพันธภาพ และการเจ็บป่วยทางกาย สอดคล้องกับการวิจัยของ อูซากร แซ่เหล้า (2550) (Sarita Sonia, 2015; Sophie Bethune, 2014) ที่พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และแม้ว่าความเครียดเป็นเรื่องปกติที่พบได้ในนักศึกษาทุกคน แต่ความเครียด

เรื่องนี้อาจส่งผลในแง่ลบต่อสุขภาพและความสุขโดยรวมได้ ตลอดจนเกรดและผลการเรียน ดังนั้นในการศึกษาพฤติกรรมกรรมการปรับตัวเมื่อเข้าสู่การเป็นนักเรียนใหม่ ทำให้เกิดความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดที่เกิดขึ้นต่อการเปลี่ยนผ่านและการปรับตัวต่อชีวิตในรั้วโรงเรียนได้ (Dyson, 2006)

การประเมินทางปัญญา (Cognitive Appraisal) เป็นทักษะที่ช่วยให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์ อยากร่างงานและเผชิญสิ่งที่ยากและท้าทาย การคิดค้นความรู้ และพยายามที่จะสร้างสรรค์สิ่งใหม่ให้เกิดขึ้น ทั้งนี้ การศึกษาของ Corry D. และคณะ (2015) แบ่งการประเมินทางปัญญาออกเป็น 2 ขั้นตอน คือการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าคุณค่าหรือไม่ และขั้นตอนที่สองเป็นการประเมินเพื่อเตรียมตัวกล่าวว่า เมื่อบุคคลจะประเมินว่าเป็นความท้าทายเมื่อสถานการณ์นั้นสามารถรับมือได้ ส่งผลให้บุคคลได้รับประโยชน์ มีศักยภาพเพื่อการเติบโต ความเชี่ยวชาญและมีผลตอบแทนที่คุ้มค่าตามมา บุคคลที่มีการประเมินทางปัญญาจะพยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา แสวงหาวิธีการที่จะลดความเครียดและการพยายามทำความเข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แม้ว่าบุคคลจะเผชิญปัญหาเดียวกัน แต่การรับรู้ต่อปัญหาและทิศทางในการตอบสนองขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล จากงานวิจัยของ (Bowles และคณะ, 2015b) และ Spielberger และ Rickman (1990) กล่าวว่า หากบุคคลมีการรับรู้ความเครียดที่ต่ำ จะส่งผลต่อการเกิดอารมณ์เชิงบวกและประเมินทางปัญญาต่อสถานการณ์นั้นว่าเป็นความท้าทาย และในทางกลับกันบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีแนวโน้มที่จะรับรู้การรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่สูงว่าเป็นสิ่งคุกคามและส่งผลต่อร่างกายตามมา ส่งผลให้มีความคิดสร้างสรรค์ลดลงได้ (Pearson และ Thackray, 1970; Shaham, 1992)

การเผชิญปัญหา เป็นแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) ได้ศึกษาการตอบสนองต่อสถานการณ์ของบุคคลเพื่อการขจัดปัญหาหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้นจึงเกิดการเผชิญปัญหาใน 2 ลักษณะ คือ การมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหา โดยการแสวงหาข้อพิสูจน์หรือข้อเท็จจริงในการแก้ไขสถานการณ์ของตน เช่น การวางแผน การค้นหาแหล่งสนับสนุน การประเมินเชิงบวก เป็นต้น และการมุ่งเน้นที่อารมณ์ คือ การจัดการกับอารมณ์ที่คุกรุ่น และท่วมท้นจนบุคคลไม่สามารถรักษาสสมดุลเอาไว้ได้ เป็นการพยายามควบคุมตนเอง แสดงความรับผิดชอบรวมถึงการหลีกเลี่ยงจากปัญหา หรืออื่น ๆ เพื่อผ่อนคลายความไม่สบายใจของตนเอง เป็นต้น ซึ่งเมื่อเทียบกับบริบททหารในช่วงนักเรียนใหม่แล้วพบว่านักเรียนต้องเผชิญกับการรับมือทางอารมณ์ ความเหนื่อยล้าที่เกิดจากการฝึก เจ็บป่วย และการแข่งขันทางการเรียนเพื่อที่จะได้เรียนในสาขาที่ตนเองคาดหวังโดยการเลือกวิธีเผชิญปัญหาที่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ดี

การมีความหมายในชีวิต เป็นการรับรู้ถึงเหตุผลในการใช้ชีวิตอยู่ของตนเอง เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลมีกำลังใจและรู้สึกมั่นคงเมื่อเผชิญปัญหา หรือสถานการณ์ที่เป็นวิกฤตของชีวิต โดยอิทธิพลของความหมายในชีวิต (Meaning in life) โดยการศึกษาของ จูฬภาพร (2562) พบว่า ความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยหนึ่งในคุณลักษณะที่เข้มแข็งของบุคคลส่งผลให้แสดงออกเป็นการทำกิจกรรมอย่างมุ่งมั่นและรู้เป้าหมายของตนเอง ใช้ในการจัดการความเครียดและลดความคิดหมกมุ่นในทางลบต่อตนเอง (Cho และคณะ, 2014; Dogan, 2012; Steger F.M. และคณะ, 2006; Wong, 2012) ทั้งนี้ ความหมายในชีวิตจากการศึกษาของ ปิติณัช สมบัติหอม และ ภิญญาพันธ์ เพ็ญชัย (2560) ศึกษาการสร้าง ความหมายในชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานครไว้ 2 มิติ คือ การสร้าง ความหมายในชีวิตโดยการมองจากความคับข้องใจ กับการมองความสุขที่มีในชีวิตของตนเอง และจากแนวคิดความหมายในชีวิตจากทัศนะของฟรังเคิล ในหนังสือชีวิตไม่ไร้ความหมาย (Man's search for meaning) (Viktor, 2017) จากการแปลของ นพมาศ แวงหงส์ ยังกล่าวว่า การทำสิ่งที่มีความสำคัญ การเอาใจใส่ต่อคนอื่นคนหนึ่ง และความกล้าหาญที่จะต่อสู้กับอุปสรรคนั้นเป็นการมอบความหมายให้กับความทุกข์ที่เราเจอ แม้ว่าจะไม่สามารถควบคุมในสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเราได้ แต่เราสามารถควบคุมสิ่งที่เราจะรู้สึกและกระทำต่อสิ่งที่เกิดแก่เราได้เสมอ เพื่อให้เข้าใจกระบวนการเผชิญปัญหาและการปรับตัวที่ดีขึ้น

จากการศึกษาสภาพปัญหาและสถานการณ์ปัจจุบันของนักเรียนนายเรืออากาศพบว่า การศึกษาจากกรอบแนวคิดความเครียดและการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) ที่ส่งผลต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยทั่วไปค่อนข้างมาก แต่ยังไม่เพียงพอต่อบริบทของนักเรียนทหาร เนื่องจากมีการเผชิญกับแรงกดดันสูง (Bowles และคณะ, 2015b; Gold และ Friedman, 2000; Li และ Yang, 2016; ดุสิต, 2529; รุ่งอรุณ, 2018) ผู้วิจัยจึงทบทวนเอกสารงานวิจัยเพิ่มเติมและพบว่า ตัวแปรความหมายในชีวิต เป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวของนักเรียน (Cho et al., 2014) เนื่องจากมีผลต่อการจัดการที่ความรู้สึกภายในบุคคล (Internal style) และการแสดงออกด้านพฤติกรรมเพื่อเข้าไปจัดการปัญหา (Behavioral Strategy) จึงสะท้อนให้เห็นความสำคัญที่จะค้นหาปัจจัยที่เอื้อให้นักเรียนนายเรืออากาศสามารถศึกษาได้ตลอดทั้งหลักสูตร และเกิดผลลัพธ์จากการปรับตัวที่เหมาะสมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญาที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศ

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของอิทธิพลการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2565 - 2566 จำนวน 272 คน ได้แก่ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 135 คน (กองสถิติและประเมินผลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช, 2566)

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

ในงานวิจัยครั้งนี้มีขนาดของกลุ่มตัวอย่างต้องมีไม่น้อยกว่า 50-100 คน ซึ่งเป็นเกณฑ์ขั้นต่ำ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้กำหนดใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน นับว่ามีความเหมาะสมตามเงื่อนไขการวิเคราะห์ข้างต้น และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลหรือกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 120 คน

ขอบเขตด้านระยะเวลา

ดำเนินการศึกษาระหว่างเดือนมีนาคม 2566 ถึง มีนาคม 2567

ขอบเขตตัวแปรที่ศึกษา

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

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญเชิงวิชาการ

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

ความสำคัญเชิงนโยบาย

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

ความสำคัญเชิงปฏิบัติ

ผู้สนใจสามารถพัฒนาจากงานวิจัยนี้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผู้เรียนให้เหมาะสมกับสมรรถนะของนักเรียนแต่ละบุคคลหรือแต่ละกลุ่ม

นิยามศัพท์เฉพาะ

โรงเรียนนายเรืออากาศ (Royal Thai Air force Academy) หมายถึง โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทราชตรียาธิราช เป็นสถานศึกษาที่มีการดำเนินการเกี่ยวกับการศึกษา การฝึกอบรม และการประเมินผลแก่นักเรียนนายเรืออากาศ (นนอ.) รวมทั้งสนับสนุนการผลิตบุคลากรด้านการบิน โดยมีผู้บัญชาการโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทราชตรียาธิราชเป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ เพื่อให้ภารกิจในการผลิตนายทหารสัญญาบัตรของกองทัพอากาศบรรลุผลโดยสมบูรณ์

นักเรียนนายเรืออากาศ (Cadets of Royal Thai Air Force) หมายถึง นักเรียนทหารในโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทราชตรียาธิราช ซึ่งเป็นบุคคลที่เข้ารับการศึกษานในหลักสูตรต้องเป็นนักเรียนเตรียมทหารในส่วนของกองทัพอากาศ ที่สำเร็จการศึกษาชั้นสูงสุดของโรงเรียนเตรียมทหาร โดยหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอน หมายถึง แผนการศึกษาที่กำหนดให้นักเรียนชั้นปีที่ 1 ศึกษาวิชาเหมือนกันทั้งหมดทุกสาขาและแยกศึกษาในชั้นปีที่ 2-5 โดยมี 7 สาขา ดังนี้

สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า สาขาวิศวกรรมโยธา สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ สาขาวิศวกรรมเครื่องกล สาขาคอมพิวเตอร์ สาขาวัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน และสาขาวิศวกรรมอากาศยาน ทั้งนี้ยังมีแผนการศึกษาในส่วนของหลักสูตรการอบรมวิชาทหาร ภาคการศึกษาวิชาวิทยาการทหาร หลักสูตรการฝึกอบรมความเป็นผู้นำและจริยธรรม และหลักสูตรการฝึกอบรมพลศึกษา และการกีฬา

การฝึกศึกษา (Air Cadets Training) หมายถึง บทบาทหน้าที่และภารกิจของนักเรียนทหารทั้งด้านวิชาการ วิชาทหาร และการกีฬา รวมถึงภาวะการเป็นผู้นำในด้านการเรียน และด้านการฝึกที่เป็นเอกลักษณ์วิชาชีพทหารของนักเรียนนายเรืออากาศ รวมถึงพฤติกรรมที่นักเรียนตั้งใจและพยายามทำหน้าที่ตามบทบาทของตนให้สมบูรณ์ ทั้งด้านวิชาการในระดับอุดมศึกษาและวิชาทางการทหาร โดยเป็นผลจากการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพทำให้เกิดการฝึกศึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักเรียน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาทางพฤติกรรมศาสตร์โดยใช้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยผู้วิจัยได้ทำการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราชย์

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

2.1 แนวคิดพฤติกรรมการปรับตัว

2.2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

2.3 การวัดพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการปรับตัว

ตอนที่ 3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียด

3.1 ความหมายของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

3.2 การรับรู้สถานการณ์ความเครียดในสถานศึกษา

3.3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียดในนักเรียนนายเรืออากาศ

3.4 การวัดเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

ตอนที่ 4 การประเมินทางปัญญา (Cognitive Appraisal)

4.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทางปัญญา

4.2 การวัดการประเมินทางปัญญา

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทางปัญญา

ตอนที่ 5 การเผชิญปัญหา

5.1 แนวคิดและทฤษฎีการเผชิญปัญหา

5.2 การเผชิญปัญหาในนักเรียนนายเรืออากาศ

5.3 การวัดการเผชิญปัญหา

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 6 ความหมายในชีวิต

6.1 แนวคิดที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิต

6.2 การวัดความหมายในชีวิต

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

ตอนที่ 7 นิยามปฏิบัติการ

ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดการวิจัย

ตอนที่ 9 สมมติฐานการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช เป็นสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาของกรมยุทธศึกษาทหารอากาศ กองทัพอากาศไทย มีหน้าที่อำนวยความสะดวก ฝึกอบรม และปกครองนักเรียนนายเรืออากาศ เสนอแนะหลักสูตร และกำหนดแนวการสอน ตั้งอยู่ถนนพหลโยธิน แขวงคลองถนน เขตสายไหม กรุงเทพมหานคร โดยมีพลอากาศโท วชิรศักดิ์ พุทธิทธิ ผู้บัญชาการโรงเรียนนายเรืออากาศฯ เป็นผู้บังคับบัญชา พลอากาศตรีเสกสรรค์ ไชยมาตย์ และ พลอากาศตรี บุญเลิศ อังคารา เป็นรองผู้บัญชาการโรงเรียนนายเรืออากาศฯ เป็นรองผู้บังคับบัญชา ผู้ที่ศึกษาในโรงเรียนนายเรืออากาศ เรียกว่า นักเรียนนายเรืออากาศ (ค่ายอ นนอ.)

หลักสูตรวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต มี 5 สาขาวิชา ได้แก่ 1. สาขาวิศวกรรมอากาศยาน 2. สาขาวิศวกรรมเครื่องกล 3. สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า 4. สาขาวิศวกรรมโยธา 5. สาขาวิศวกรรมอุตสาหการและการจัดการการบิน หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต มี 2 สาขาวิชา ได้แก่ 1. สาขาวัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน 2. สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์

โดยหลักสูตรการศึกษาข้างต้นสามารถแบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ ได้ 2 ด้าน คือ 1) ด้านวิชาทหาร การฝึกฝน ให้สามารถดำรงไว้ซึ่งการมีระเบียบวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ แบบธรรมเนียมทหารได้อย่างเคร่งครัด มีความยึดมั่นในระบบเกียรติศักดิ์ มีความจงรักภักดี ต่อสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ อีกทั้งมีสภาพร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมสำหรับการปฏิบัติ ภารกิจในทุกมิติที่ได้รับมอบหมาย 2) ด้านวิชาการ การเรียนและฝึกฝนให้มีความสามารถทางวิชาการในระดับปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมศาสตรบัณฑิต และวิทยาศาสตรบัณฑิต รวมถึงวิชาทหารในด้านการบินเบื้องต้น เพื่อมีทักษะในเนื้องานได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน สามารถปฏิบัติงานในหน่วยงานต่าง ๆ ของกองทัพอากาศได้อย่างเชี่ยวชาญ มีความเป็นมืออาชีพ นับเป็นช่วงเวลาสำคัญและความท้าทายในการปรับตัวให้สามารถผ่านการฝึกศึกษาตามหลักสูตรในระยะพัฒนาการนี้ไปได้ โดยมีจุดเริ่มต้นที่เป็นทางการและมีความเป็นชุมชนปิด (Closed-community) ซึ่งให้นักเรียนได้ใช้ชีวิตร่วมกัน

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

2.1 แนวคิดพฤติกรรมการปรับตัว

พฤติกรรมการปรับตัวเป็นทักษะที่สำคัญของการเรียนรู้ทางสังคมและการปฏิบัติ ทั้งนี้บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวสามารถตอบสนองต่อความคาดหวังของสังคมได้ โดยพฤติกรรมเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของกิจกรรมในชีวิต ตรงกันข้ามในบุคคลที่ขาดการปรับตัวมีโอกาสที่จะเกิดความผิดปกติของโรกระบบประสาท เนื่องจากมีแนวคิดที่นำพฤติกรรมการปรับตัวมาเป็นตัววัดระดับความสามารถทางสติปัญญาด้วยโดยคาดหวังว่าบุคคลจะสามารถเรียนรู้และทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้โดยเปรียบเทียบกับพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย (Tassé และคณะ, 2019)

Corry D. และคณะ (2015) ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวผ่านการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ส่งเสริมคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความหวัง และความหมายในชีวิต หลังจากเผชิญความเครียดจะมีการประเมินทางปัญญาในขั้นต้นว่าปัญหานั้นอันตรายและคุกคามต่อความเป็นอยู่ที่ดีหรือไม่ โดยการประเมินสถานการณ์ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล และมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์เชิงลบ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล และความโกรธ จากนั้นการประเมินขั้นที่สอง จะเป็นการพยายามจัดการปัญหาดังกล่าวโดยเป็นเป้าหมายเพื่อการเติบโตและมีอารมณ์เชิงบวก เช่น มีความตื่นตัวและเข้าใจ โดยระหว่างการประเมินปัญหานี้จะพยายามประเมินทรัพยากรของตนเองที่สามารถใช้ในกระบวนการเผชิญปัญหา โดย Fredrickson's Theory จากการศึกษาของ Nickerson Carol (2007) ได้อธิบายการเผชิญปัญหาและการจัดการอารมณ์เชิงลบโดยการฝึกฝนอารมณ์เชิงบวกขณะเผชิญสถานการณ์ ว่าบุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองและมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถฟื้นฟูอารมณ์ และเพิ่มทรัพยากรในตนเอง กลายเป็นบุคคลที่ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ทางสังคมได้ดีขึ้น โดยไม่กระทบกับสุขภาพที่ดี

การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่หรือสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้สภาพที่เป็นปัญหานั้นค่อย ๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไป หากบุคคลไม่สามารถขจัดปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดไปได้ ความกังวลใจก็จะมีอยู่ต่อไป และอาจมีผลกระทบให้บุคคลนั้นเสียสมดุลในตนเองไปและไม่มีความสุขในการดำรงชีวิต ซึ่ง Masten (2001) กล่าวถึง พฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลว่า เป็นพฤติกรรมที่เคยชินกับความท้าทายในชีวิตปกติ เช่น การปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง การฟื้นฟูทางอารมณ์ที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมหรือการปฏิบัติของบุคคล ซึ่งเป็นผลจากการรับรู้ความเครียด การประเมินทางปัญญา รวมถึงวิธีการที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหาอีกด้วย (Masten Ann S., 2014)

Folkman S. และ Moskowitz J. T. (2007) นิยามพฤติกรรมการปรับตัว กล่าวว่า มนุษย์ที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมเพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของตนเอง โดยผลของการปรับตัวต่อสภาวะวิกฤตนั้นพบว่าบุคคลสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจให้กลับมาแจ่มใสได้อีกครั้งโดยธรรมชาติ และแตกต่างกันไปตามพื้นฐานของแต่ละคน โดยมีการพยายามรับมือกับปัญหานั้น ๆ (Coping) ทั้งด้านพฤติกรรมและการคิดเพื่อจัดการกับความเครียดหรือปัญหา (Folkman และ Moskowitz, 2000)

กันตักนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546) กล่าวว่า พฤติกรรมการปรับตัวลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิด และมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเองและสภาพแวดล้อม โดยจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง มีความเป็นอิสระ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคงสามารถที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มกำลังความสามารถ ตลอดจนผสมผสานความต้องการของตัวเองกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสม

Audrey Haber และ Richard P. Runyon (1984) กล่าวถึง การปรับตัวของบุคคลว่าเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน ดังนั้นในการที่จะศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมของแต่ละบุคคลจะต้องประกอบไปด้วยกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นตามลำดับขั้นเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายของตนเอง โดยการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ หากต้องเจอกับอุปสรรค บุคคลจะพยายามแก้ปัญหาที่นั้น ซึ่งหากไม่สามารถแก้ไขปัญหาก็อาจจะนำไปสู่ความคับข้องใจและจะพยายามแสวงหาวิธีการเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งบางคนใช้เวลาเพียงสั้น ๆ แต่สำหรับบางคนอาจต้องใช้เวลาช้านาน หากบุคคลไม่สามารถเอาชนะอุปสรรค หรือแก้ไขปัญหานั้นได้ก็อาจแสดงพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม (Maladaptive Outcomes) ซึ่งเป็นผลกระทบในเชิงลบ รวมถึงการเกิดปัญหาที่รุนแรงขึ้นหากไม่ได้รับการแก้ไข เช่น การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ปัญหานั้น หรือการเบี่ยงเบนไปทำอย่างอื่น ส่งผลต่อการปรับตัวการเรียนหรือการลาออกในที่สุด และบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้ จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนเองและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดเห็นต่อตนเองในทางลบ

Felker Kenneth R. (1973) ได้ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของนักศึกษา พบว่าไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อมใหม่ได้ตั้งแต่ปีแรกของการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงส่งผลให้เกิดเป็นระยะวิกฤตที่สำคัญที่มีผลต่อการศึกษาต่อไปอีก 3 ปีข้างหน้า

นอกจากนี้ประสบการณ์ที่ผิดพลาดล้มเหลวที่นักศึกษาประสบในชั้นปีที่ 1 อาจเป็นผลทำให้ไม่สามารถศึกษาต่อไปจนสำเร็จได้

จากการทบทวนวรรณกรรมทฤษฎีการปรับตัว หรือ U-Curve Adjustment ซึ่งการปรับตัวเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเดินทางเข้าไปอาศัยในพื้นที่ที่มีวัฒนธรรมที่บุคคลนั้นไม่คุ้นเคย โดย Black J. S. และ Mendenhall M. (1991) อธิบายถึงการปรับตัวว่าบุคคลจะใช้เวลาในการปรับตัว และสร้างความคุ้นเคยกับวัฒนธรรมใหม่ โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 3-9 เดือน และเมื่อเจอสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดมาก่อนจะเกิดเป็นความรู้สึกกังวล ผิดหวัง และสุดท้ายจะเกิดความรู้สึกต่อต้านวัฒนธรรมใหม่ จากนั้นเมื่อเริ่มเข้าสู่เดือนที่ 9 จนถึงประมาณเดือนที่ 24 จะเป็นช่วงที่เริ่มยอมรับวัฒนธรรมใหม่ รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลใจได้ และเมื่อผ่านไป 48 เดือนบุคคลจะรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมใหม่โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นอุปสรรคที่รบกวนจิตใจการใช้ชีวิตประจำวัน

2.2 พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

จากแนวคิดของ Bowles และคณะ (2015b) ต่อพฤติกรรมการปรับตัวของบุคคลพบว่าวิธีการปรับตัวเกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก รวมทั้งในสิ่งแวดล้อมที่เป็นบริบทของบุคคลนั้น ๆ ทำให้การตอบสนองแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ได้มีการศึกษาการปรับตัวในเชิงจิตวิทยา (Psychological Assessment) ในโรงเรียนทหารอันมีรูปแบบการฝึกเฉพาะ แตกต่างจากสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ เนื่องจากการฝึกนักเรียนทหารจะไม่สามารถติดต่อกับสังคมภายนอก ปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด และโดยธรรมชาตินักเรียนจะต้องมีความอดทนอดกลั้นสูง โดยจากศึกษาในนักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ของ รุ่งอรุณ วัฒยากร (2018) พบว่าการจัดการกับปัญหา ความเครียด ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลที่กำลังเผชิญในระบบนักเรียนนายร้อยใหม่ให้สามารถผ่านระบบนักเรียนนายร้อยใหม่และสามารถจำแนกออกเป็น 2 ทางเลือก คือ ปรับตัวและสามารถศึกษาต่อไปได้ และไม่สามารถปรับตัวและไม่สามารถศึกษาต่อไปได้ ต้องหยุดพักการศึกษาหรือลาออกจากความเป็นนักเรียนนายร้อย

การปรับตัวทางทหารจากการศึกษาของ Xiao L. และ Han J. (2011) ได้ศึกษาการปรับตัวในพลทหารใหม่ ในทหารบกของจีน โดยกล่าวว่าการปรับตัวของทหารแบ่งออกได้เป็น 2 มิติ คือ การอยู่ร่วมกัน (Interpersonal adjustment) และการปรับตัวให้เข้ากับการฝึกทหาร (Training Adjustment) โดยการปรับตัวอยู่ร่วมกันของพลทหารใหม่นั้น คือ การสร้างสัมพันธภาพที่สอดคล้องกลมกลืนกัน (harmonious) กับเพื่อนทหาร ผู้บังคับบัญชาของตน (Supervisors) และผู้บังคับบัญชามาตามลำดับชั้น (Military officers) และด้านการปรับตัวให้เข้ากับการฝึกทหาร เป็น

ทักษะความสามารถหนึ่งของบุคคลที่จะฝึกฝนให้ได้ตามมาตรฐานการฝึก ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับ การศึกษาพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของ Roy S.C. และ Andrews H. (1999) ที่เพิ่มมิติการปรับตัวในแง่ของการเผชิญความยากลำบากและการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพร่างกายที่ลดลง ความยากลำบากในการเผชิญกับโรคที่เป็นอยู่และการอยู่กับบทบาทหน้าที่ของบุคคล ซึ่งในนักเรียน ทหารนั้นจะอิงความสำเร็จในชีวิต ทั้งด้านการเรียนการฝึกทหาร รวมถึงอัตมโนทัศน์หรือ ภาพลักษณ์ของตนเองเข้ามาเกี่ยวข้อง โดยอาศัยทฤษฎีของรอย (Roy, 1999) ที่มีจุดเชื่อมต่อ ระหว่างบทบาทหน้าที่ของการใช้ชีวิตตามแบบแผนและความคาดหวังของหลักสูตรและความ เจ็บป่วย ตามทัศนะที่มองการปรับตัวของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม (United Whole) เป็นหน่วยเดียวกัน ไม่สามารถแบ่งแยกได้ (ปริญญา สิริอัสตะกุล, 2016)

จากการศึกษาลักษณะแนวคิดของการปรับตัวและพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการเรียน ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีและในนักเรียนทหารถึงแนวคิดการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผู้วิจัย จึงให้ความหมายของพฤติกรรมกรรมการปรับตัว หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการเผชิญ ปัญหาของนักเรียนทหารที่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองและการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม โดยเป็น ความสามารถในการฟื้นตัวจากความทุกข์ยาก การเติบโต และรับมือกับสถานการณ์การ เปลี่ยนแปลงอย่างมีไหวพริบและสร้างสรรค์ พยายามทำหน้าที่ตามบทบาทของตนให้สมบูรณ์ ทั้ง ด้านวิชาการในระดับอุดมศึกษาและวิชาทางการทหาร โดยเป็นผลจากการเผชิญปัญหาที่มี ประสิทธิภาพทำให้เกิดการฝึกศึกษาที่มีประสิทธิภาพของนักเรียน ผู้วิจัยจึงศึกษาพฤติกรรม การปรับตัวของนักเรียน โดยวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลง ของนักเรียนที่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยมีความสามารถในการปรับตัว ที่เป็น ผลจากการรู้คิด 4 ด้าน คือ ทางด้านร่างกาย อัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาผู้อื่น ซึ่ง พฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้บุคคลจะแสดงออกเป็นวิธีการปรับตัวโดยเลือกใช้ตามความเหมาะสม เกี่ยวข้องกับทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก รวมทั้งในสิ่งแวดล้อมที่เป็นบริบทของบุคคลนั้น ๆ ทำให้การตอบสนองแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล จากการรวมขององค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่

- การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic mode) หมายถึง การปฏิบัติ หรือพฤติกรรม ที่เกิดขึ้นภายหลังการเผชิญปัญหา ทั้งทางร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย และได้รับการรักษาที่ เกี่ยวข้องกับการผ่าตัด การทำหัตถการ การทำกายภาพบำบัด การลงทำกิจกรรมภาคบังคับ ร่วมกับเพื่อนนักเรียน การพักผ่อน การปกป้องร่างกาย

- การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept mode) หมายถึง การปฏิบัติ หรือ พฤติกรรมของนักเรียนในการปรับตัวเพื่อภาพลักษณ์ที่ดีต่อตนเอง มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ดี

ในขณะที่ฝึกศึกษา ยอมรับตนเอง และตัดสินใจแก้ปัญหาได้ แม้ว่าจะเผชิญปัญหาที่มีผลกระทบต่อทั้งร่างกายหรือจิตใจ ในด้านร่างกาย เช่น การเจ็บป่วย และสำหรับด้านจิตใจ เช่น เกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ ความเชื่อ ค่านิยม และความคาดหวัง

- การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (The role function mode) หมายถึง การปฏิบัติหรือพฤติกรรมของนักเรียน ในการจัดการกับเป้าหมายทางการเรียนและการฝึกทางทหารที่ต้องทำ มีแรงจูงใจและยึดมั่นต่อเป้าหมายในการเรียน ยังคงดำรงบทบาทหน้าที่ของนักเรียนทหาร เช่น เวนรักษาการณ์ การทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างต่อเนื่อง เอาใจใส่การเรียน และติดตามการเรียนได้ทันเวลา ภายหลังเผชิญปัญหาที่มีผลกระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ

- การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัย (Interdependence mode) หมายถึง การปฏิบัติหรือพฤติกรรมของนักเรียนในการจัดการกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถรับพฤติกรรม ความต้องการของตนเองและแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้อย่างมีความสุข สื่อสารความต้องการของตนเองเพื่อขอความช่วยเหลือและปกป้องตนเองจากการถูกเอาเปรียบ ให้ความช่วยเหลือเพื่อนและคำแนะนำด้วยความเต็มใจ

2.3 การวัดพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ด้านการวัดพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา การวัดหรือการประเมินการปรับตัวนั้นได้มีการสร้างแบบวัดการปรับตัว โดยงานวิจัยแต่ละงานมักจะให้ความสำคัญที่แตกต่างกัน เช่น ศึกษาการปรับตัวทางจิต เรียกว่า “Emotional Adjustment หรือ Psychological Adjustment” ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลสามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจ เพื่อลดหรือบรรเทาความรู้สึก ความตึงเครียด หวาดวิตก ไม่สมหวัง ตลอดจนแสดงอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ โดยส่วนใหญ่วัดเป็นสภาวะจิตทั้งด้านลบและด้านบวก เช่น ภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้า และสุขใจ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาการปรับตัวทางสังคม (Social adjustment) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เช่น ครอบครัว ครู อาจารย์ เพื่อน เป็นต้น โดยที่บุคคลต้องปรับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การใช้สารเสพติด อากาศทางกาย (นอนไม่หลับ รับประทานอาหารได้น้อย ปวดศีรษะบ่อย) เป็นต้น ลักษณะแบบวัดที่ใช้ เช่น BPC (Behavior Problem Checklist), CBCL (Child Behavior Checklist), STAIC (State Trait Anxiety Inventory for Children)

แบบวัดการปรับตัวของ Bell (1962) วัดการปรับตัว 4 ด้าน (Bell Adjustment Inventory) คือ 1) ด้านครอบครัว 2) ด้านสุขภาพ 3) ด้านสังคม และ 4) ด้านอารมณ์ แบบวัดการปรับตัวของ Gadzella's (1991cite in(Bisset, 2000)) ได้พัฒนาแบบวัดชื่อว่า Student-life Stress

Inventory (SSI) สะท้อนให้เห็นถึงความเครียดที่มีต่อการเรียนของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย และเป็นแบบวัดที่ประเมินความเครียดต่อการเรียนและปฏิริยาต่อความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 5 มิติ ที่เป็นการรับรู้แรงกดดันที่มีต่อการเรียนจากข้อคำถาม 51 ข้อ ประเมินจากมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) ได้แก่ ความผิดหวัง ความขัดแย้ง ความกดดัน การเปลี่ยนแปลง และการบังคับตัวเอง (Self-imposed) โดยแบบวัดของ Gadzella นี้อธิบายถึงปฏิริยาต่อความเครียดทางร่างกาย อารมณ์ พฤติกรรม และความรู้ความเข้าใจ โดยในแต่ละมิติย่อยจะนำมาคิดเป็นคะแนนการปรับตัวของนักศึกษาโดยรวม แบบวัดกระบวนการปรับตัวของรอย (Coping Adaptation Processing Scale; COGPS) ซึ่งสร้างขึ้นตามแนวคิดของรอย (Roy, 1976 อ้างใน (DeSanto M.S. และ Fawcett J., 2009)) เป็นต้น

สำหรับการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการเรียนของนักเรียนและนักศึกษาในประเทศไทย จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีการวัดองค์ประกอบของพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่หลากหลาย ทั้งการนำแบบวัดของนักวิชาการต่างประเทศ และการพัฒนาแบบวัดการปรับตัวในการเรียนโดยการนำแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวมาปรับใช้ให้ครอบคลุมเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษา เช่น นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร แบ่งการปรับตัวของนิสิตรายด้านแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ รวม 52 ข้อ โดยแบบวัดเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน 1) ด้านการเรียน 12 ข้อ (ค่าอำนาจจำแนก $r = .36$ ถึง $.74$ และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ $.86$) 2) ด้านผู้สอน 10 ข้อ (ค่าอำนาจจำแนก $r = .37$ ถึง $.69$ และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ $.85$) 3) ด้านกลุ่มเพื่อน 13 ข้อ (ค่าอำนาจจำแนก $r = .25$ ถึง $.78$ และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ $.84$) 4) ด้านสภาพแวดล้อม 8 ข้อ (ค่าอำนาจจำแนก $r = .30$ ถึง $.75$ และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ $.87$) 5) ด้านกิจกรรม 9 ข้อ (ค่าอำนาจจำแนก $r = .40$ ถึง $.72$ และค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ $.84$) แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของรอย วัดพฤติกรรมกรรมการปรับตัว 4 ด้าน เป็นการพัฒนาและดัดแปลงตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1996) จำนวน 35 ข้อ โดยมีข้อคำถามทางบวกทั้งหมด 35 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.917 แบบวัดการปรับตัวของนันทพร กุลชนะธรรมา (2560) ปรับแบบวัดมาจากแบบวัดการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา (The Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ) ของเบเกอร์ แมคเนील และไซริก (Baker R.W. และคณะ, 1985) โดยปรับให้มีความสอดคล้องกับบริบทของการวิจัย แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) การปรับตัวด้านการเรียน 2) การปรับตัวด้านอารมณ์ 3) การปรับตัวด้านสังคม และ 4) การปรับตัวด้านสถานศึกษา ประกอบด้วยข้อคำถาม 18 ข้อ โดยแบบวัด

นี้เป็นมาตรวัดประเมินค่า 6 ระดับ โดยมีค่าความเชื่อมั่น คือ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคของแบบวัดทั้งฉบับเท่ากับ .87

สำหรับงานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาพฤติกรรมของการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผู้วิจัยได้นำแบบวัดซึ่งสร้างขึ้นจากนิยามศัพท์ปฏิบัติการและพัฒนาจากแบบวัดการปรับตัวของรอย (The Coping Adaptation Processing Scale: CAPS (1976) โดยปรับให้สอดคล้องกับบริบทของงานวิจัยโดยพิจารณาจาก 1) ด้านความต้องการทางร่างกาย 2) ด้านอัตมโนทัศน์ 3) ด้านบทบาทหน้าที่ 4) ด้านการพึ่งพาอาศัย ซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการแบบวัดนี้เป็นมาตรประมาณค่า 6 ระดับ จาก จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง และไม่จริงเลย

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระบบการฝึกศึกษาและการปรับตัว ดังนี้

รุ่งอรุณ (2018) ได้ทำการศึกษาการปรับตัวของนักเรียนนายร้อย ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2560 โดยเกี่ยวกับการจัดการกับปัญหา ความเครียด ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลที่กำลังเผชิญในระบบนักเรียนนายร้อยใหม่ให้สามารถผ่านการฝึกในระบบนักเรียนนายร้อยใหม่ และสามารถผ่านการฝึกศึกษา โดยมี 2 ทางเลือก ได้แก่ 1) ปรับตัวและสามารถศึกษาต่อไปได้ และ 2) ไม่สามารถปรับตัว และไม่สามารถศึกษาต่อไปได้ ต้องหยุดพักการศึกษาหรือลาออกจากความเป็นนักเรียนนายร้อย โดยประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 241 คน นักเรียนนายร้อยชั้นปีที่ 2 ที่เป็นนักเรียนบังคับบัญชาจำนวน 21 คน และผู้บริหารโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จำนวน 10 คน รวมทั้งสิ้น 272 คน พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนนายร้อยใหม่ ได้แก่ 1) ด้านห้วงเวลาและลักษณะการปรับตัวของนักเรียนนายร้อยใหม่ และ 2) ปัจจัยแวดล้อมอื่น ๆ ได้แก่ ปัจจัยด้านโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า (ระบบการปกครองบังคับบัญชา ระบบการเรียน) ปัจจัยส่วนบุคคลด้านนักเรียนนายร้อยใหม่ (แรงจูงใจโดยมีแรงขับจากภายนอก เจตคติโดยมีการรับรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ และเป็นการรับรู้เพียงด้านเดียว เป้าหมายในการประกอบอาชีพ พบว่าไม่ชัดเจน สุขภาพกาย และสุขภาพจิต โดยปัญหาสุขภาพจิตส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะไม่สามารถปรับตัวให้ศึกษาต่อไปได้ จนสำเร็จการศึกษา ต้องพักการศึกษา หรือลาออกในที่สุด ความสัมพันธ์ของนักเรียนนายร้อยพบว่าเพื่อนจะช่วยประคับประคองให้ผ่านไปได้ และมีตัวอย่างที่ดีจากรุ่นพี่) และปัจจัยด้านครอบครัวของนักเรียนนายร้อยใหม่ (สถานภาพทางสังคม ความคาดหวังของผู้ปกครองเอง และลำดับที่ในการเกิดของนักเรียนนายร้อยใหม่)

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 โดยการปรับตัวของนิสิตรายด้านแบ่งออกเป็น 5 องค์ประกอบ 1) ด้านการเรียน 2) ด้านผู้สอน 3) ด้านกลุ่มเพื่อน 4) ด้านสภาพแวดล้อม 5) ด้านกิจกรรม ซึ่งตัวแปรสาเหตุที่นำมาศึกษาได้แก่ 1) เพศ 2) ภูมิลำเนา 3) ความฉลาดทางอารมณ์ 4) การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ผลการวิจัยพบว่านิสิตมีการปรับตัวโดยรวมในระดับมาก เพศ ภูมิลำเนา และความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีผลต่อการปรับตัว แต่พบว่าการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยส่งผลต่อความแตกต่างการปรับตัวโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่ากลุ่มเพื่อนและสภาพแวดล้อมต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษางานวิจัยที่กล่าวถึงตัวแปรย่อยแต่ละตัวของปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนระดับอุดมศึกษา เช่นในงานวิจัยของกันต์กนิษฐ เกษมพงษ์ทองดี (2546) ศึกษาการปรับตัวที่เกี่ยวกับตนเอง การยอมรับ และจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกนึกคิด หรือพฤติกรรมที่เหมาะสม แบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ด้าน คือ การเรียน สังคม และส่วนตัว และอารมณ์ จากการศึกษาแบบสอบถามการปรับตัวของ วารุณี แจ่มกระจาย (2540) พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวของนักเรียนพยาบาล อย่างมีนัยสัมพันธ์ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมี 8 ตัวแปร ได้แก่ นิสัยการเรียน ($r = .321$), การเข้าร่วมกิจกรรม ($r = .297$), ทักษะคิดต่อวิชาชีพพยาบาล ($r = .282$), บรรยากาศในหอพัก ($r = .238$) ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์และนักศึกษา ($r = .233$) ความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาและเพื่อน ($r = .223$) บรรยากาศในวิทยาลัย ($r = .158$) และคะแนนเฉลี่ยสะสม ($r = .139$) โดยตัวแปรทั้ง 8 สามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัว ร้อยละ 26.30

นันทนพ เข้มเพชร (2561) ศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะพื้นฐานพื้นเพและประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา 2) แบบสอบถามการปรับตัวทางสังคมของนิสิตมหาวิทยาลัย ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า 1) การปรับตัวด้านการเรียน อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีระดับของพฤติกรรมตรงกับข้อความบ่อยครั้ง ($X=3.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายคำถาม พบว่าคำถามที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ มีความพอใจในสาขาที่เรียนและมุ่งมั่นจะเรียนให้สำเร็จ ($X=3.75$) รองลงมาคำถาม คือ ท่านมีตำราและอุปกรณ์การเรียนพร้อมจะเรียนทุกครั้ง

($X=3.72$) ส่วนคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ท่านมีสมาธิในการเรียนเสมอ ($X=3.29$) 2) ด้านการเรียนพบว่า นิสิตวิทยาลัยการเมืองการปกครองมหาวิทยาลัยมหาสารคามทางเพศหญิงและเพศชาย มีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่สอดคล้องกัน คือ นิสิตมีความสุขในการเรียนในมหาวิทยาลัยมากกว่าตอนมัธยมและนิสิตมีความกระตือรือร้นในการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมมากกว่าตอนเรียนมัธยม มีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่ไม่สอดคล้องกัน คือ นิสิตมีความสนใจในเรื่องการเรียนมากกว่าตอนเรียนมัธยม การจดบันทึกอย่างละเอียดในเรื่องที่อาจารย์สอนมากกว่าตอนเรียนมัธยมและนิสิตมีความเชื่อมั่นในการตอบคำถามเมื่ออาจารย์จะถามในชั้นเรียนมากกว่าการเรียนระดับมัธยม

ชุติวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล (2556) ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร (ระยะที่ 1: งานวิจัยเชิงปริมาณ) ชุติวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล (2542) ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยประเมินพฤติกรรมการปรับตัวตามแนวคิดของรอย (Roy, 1996) วัดพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด้าน จำนวน 35 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .917 และวัดการเผชิญปัญหา นำมาจากแบบสัมภาษณ์ Lazarus & Folkman (1984) ข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ พบว่าพฤติกรรมการปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหา พบว่ามีค่านัยสำคัญทางสถิติ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.591

นันทพร กุลชนะธาวา (2560) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยใช้แบบวัดการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา (The Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ) ของเบเกอร์ แมคเนीलและไซริก (Baker R.W. และคณะ, 1985) ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) การปรับตัวด้านการเรียน 2) การปรับตัวด้านอารมณ์ 3) การปรับตัวด้านสังคม และ 4) การปรับตัวด้านสถานศึกษา จำนวน 18 ข้อ และวัดการเผชิญปัญหาโดยปรับแบบวัดการเผชิญปัญหาของมิเชล (Mitchell, 2004) ที่พัฒนามาจากแบบวัด The Way of Coping Questionnaire: WOC สร้างโดย Lazarus & Folkman (1988) แบ่งวิธีการวัดออกเป็น 2 วิธี คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา และมุ่งจัดการกับอารมณ์ พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา มีอิทธิพลทางตรงในทางบวกกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษามากที่สุด ($Beta = .44$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ มีอิทธิพลทางตรงในทางลบต่อการปรับตัว ($Beta = -.27$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากการศึกษาการปรับตัวตามแนวคิดของ ของเบเกอร์ แมคเนลและไซริก (Baker, McNeil, & Siryk, 1985, p. 94) พบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความคาดหวังและการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยที่แตกต่างกันโดยนักศึกษามีความคาดหวังในการเข้าศึกษาระดับมหาวิทยาลัยสูงกว่าการรับรู้ความเป็นจริง โดยใช้ระยะเวลา 2 สัปดาห์ จนถึงเกือบ 4 ปีการศึกษา โดยความคาดหวังนี้ผลักดันให้นักเรียนเกิดการปรับตัวในมหาวิทยาลัย 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านการเรียน 2) การปรับตัวด้านอารมณ์ 3) การปรับตัวด้านสังคม และ 4) การปรับตัวด้านสถานศึกษา โดยที่ผ่านมามีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาในบริบทของไทย ได้แก่ นันทพร กุลชนะธรา (2560) การศึกษาของนิสิตอาภรณ์กุล และ ศิริลักษณ์ ศุภปิณฑิพร (2560) ที่ชี้ให้เห็นว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาการปรับตัวทางการเรียน โดยได้รับความกดดันด้านภาระงานและเวลา สอดคล้องกับรุ่งอรุณ วัฒมากร (2558) โดยพบว่านักศึกษายังไม่พบแนวทางหรือวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพหรือขาดความพร้อมในการเรียน ส่งผลให้ปรับตัวไม่ทันเวลา

การศึกษาการปรับตัวตามแนวคิดทฤษฎีของรอยด์ (Roy S.C. และ Andrews H., 1999) ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ของชุตีวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล (2556) โดยการปรับตัวนั้นเกี่ยวข้องกับการรักษาสมดุล เมื่อบุคคลเผชิญอุปสรรคที่เป็นสาเหตุของความเครียด ถ้าปรับตัวไม่สำเร็จการเจ็บป่วยก็จะเกิดขึ้น โดยขึ้นอยู่กับสิ่งรบกวน และศักยภาพที่บุคคลมีอยู่ การศึกษาของสุภาพร นนธิ (2549, p. 18) พบว่านิสิตนักศึกษามีการทำความเข้าใจสภาพแวดล้อมและสถาบันเพื่อลดความกังวลและความเครียดลง โดยเฉพาะนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมใหม่ ไม่คุ้นชินกับระบบอาจารย์ที่ปรึกษาและการจดคำบรรยายไม่เป็น ส่งผลให้เกิดความคับข้องใจ และประสบปัญหาด้านการเรียนหรือการปรับตัว โดย Roy (1999) ได้แบ่งพฤติกรรมปรับตัวออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทและหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน โดยพบว่าตัวแปรความฉลาดทางอารมณ์ (Beta=.350, P-value < .05) การเผชิญปัญหา (Beta = .330 P-value < .05) และแรงสนับสนุนทางสังคม (Beta = .187 P-value < .05) สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมปรับตัวได้ร้อยละ 49

จุฬาร คำมุงกุล (2562) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ ของมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 5 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 371 คน จากการศึกษพบว่าพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนได้รับอิทธิพลทางบวกโดยตรงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อพิจารณาตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุด คือ ความหวัง รองลงมาคือ การ

เห็นคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมในมหาวิทยาลัย และความหมายในชีวิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐาน เท่ากับ .39, .20, .19 และ .16 ตามลำดับ นอกจากนี้พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการเรียนยังได้รับอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมอย่างมีนัยสำคัญ โดยตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงสุดคือ ความคิดสร้างสรรค์ รองลงมาคือ จิตวิญญาณ และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐาน เท่ากับ .49, .38, และ .17 ตามลำดับ ทั้งนี้ตัวแปรสาเหตุทั้งหมดสามารถร่วมอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการเรียนได้ร้อยละ 65

ทั้งนี้การศึกษาพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในระดับอุดมศึกษา เป็นช่วงชีวิตที่วัยรุ่นต้องเผชิญการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ โดยมีการวิจัยในมหาวิทยาลัยทั้งรัฐและเอกชนโดยเลือกใช้ทฤษฎีตามบริบทของสถานศึกษา ซึ่งในการศึกษานี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ ตั้งแต่เข้ามาสู่วัยโรงเรียนนายเรืออากาศจนมณฑลพิธีการเป็นระยะเวลา 2 ปี โดยทำความเข้าใจถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงและลักษณะของพฤติกรรมกรรมการปรับตัว เพื่อการส่งเสริมคุณลักษณะที่เหมาะสมให้สามารถปรับตัวในทุกด้านได้ตลอดระยะเวลา 5 ปีการศึกษา

ตอนที่ 3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียด

3.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

ความเครียดเป็นการเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจต่อการตอบสนองกับสิ่งเร้า และช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวหรือมีพลังด้านจิตใจในการที่จะกระทำหรือจัดการกับสิ่งต่าง ๆ หากบุคคลได้รับความพึงพอใจ Rice และ Van Arsdale (2010) แต่อย่างไรก็ตามมีการศึกษามากมายของผลกระทบทางลบที่เกิดจากความเครียดเรื้อรัง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2540) ซึ่ง Frain และ Valiga (1979) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 4 ระดับ ตั้งแต่ 1) ความเครียดที่เกิดในชีวิตประจำวัน (day to day stress) ความเครียดในระดับนี้ไม่คุกคามการดำเนินชีวิต บุคคลจะมีการปรับตัวโดยอัตโนมัติซึ่งเป็นการปรับตัวด้วยความเคยชินและใช้พลังงานในการปรับตัวน้อยที่สุด เช่น การใช้ชีวิตแบบรีบเร่ง มีความกดดันสูง เป็นต้น ในระดับนี้บุคคลจะรับรู้ถึงความสามารถในการปรับตัวตอบสนองต่อความเครียดได้เป็นอย่างดีและจะหมดไปในระยะเวลาอันสั้น

2) ความเครียดระดับเล็กน้อย (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสัมภาษณ์เพื่อเข้าทำงาน การพบกับเหตุการณ์สำคัญในสังคม เป็นต้น ความเครียดในระดับนี้ส่งผลให้บุคคลมีการตื่นตัว และร่างกายเกิดปฏิกิริยาต่อต้านขึ้น ความเครียดในระดับนี้จะมีน้อยและจะหมดไปใน 1 ชั่วโมง

3) ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress) ความเครียดในระดับนี้ ก่อให้เกิดความเครียดเป็นระยะเวลาสั้นแล้วไม่สามารถปรับตัวได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว เช่น การเข้าทำงานใหม่ การเปลี่ยนงาน การได้รับการผ่าตัด เป็นต้น ปัจจัยเหล่านี้ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าต่ำ เนื่องจากอยู่ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลวซึ่งถือว่าเป็นภาวะวิกฤติหนึ่งของชีวิต บุคคลอาจไม่สามารถควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ได้ และมีการแสดงออกทางอารมณ์เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น อาจเกิดเป็นชั่วโมง หลาย ๆ ชั่วโมงหรือเป็นวัน

4) ความเครียดในระดับสูง (Severe stress) เป็นความเครียดที่จัดอยู่ในสภาวะวิกฤติเกิดจากปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดกระตุ้นให้เกิดความเครียดอย่างต่อเนื่อง ก็จะมีผลทำให้บุคคลเกิดความเครียดมากขึ้น ความเครียดในระดับนี้ส่งผลให้บุคคลเกิดความล้มเหลวในการปรับตัว และแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ เช่น สมรรถภาพในการทำงานลดลง ขาดงานไม่สนใจดูแลครอบครัว เป็นต้น ความเครียดในระดับนี้จะเกิดขึ้นเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี ถ้าไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ และอาจนำไปสู่อาการของโรคจิตหรือทำให้เกิดความเจ็บป่วยที่รุนแรงได้

แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้องค์ประกอบของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดโดยกล่าวถึงการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการประเมินทางปัญญาของบุคคลนั้น

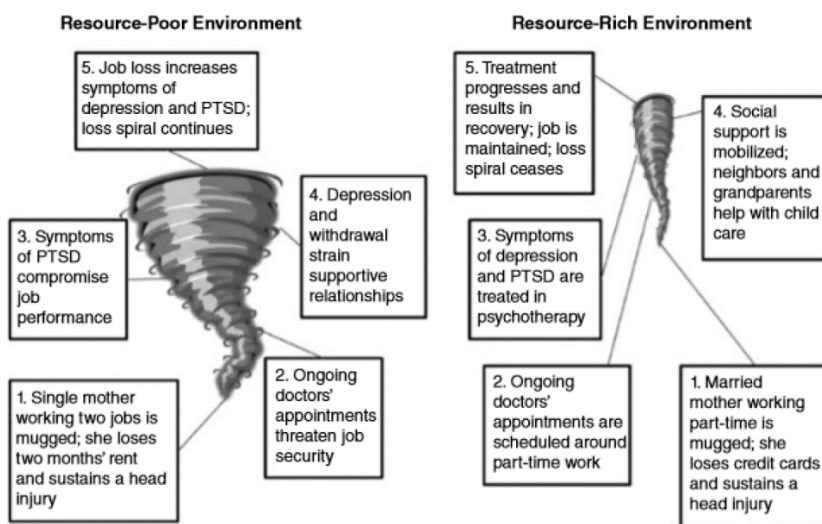
Lazarus & Folkman (1984) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดไว้ 2 ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบภายในบุคคล ได้แก่ ทัศนคติและลักษณะประจำตัว เช่น คนที่รับแรง พยายามทำภารกิจให้มากที่สุดในเวลาที่มีน้อยที่สุด ชอบทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ตลอดจนมีความคาดหวังสูงเกินไปทำให้เกิดความเครียดอย่างสูง ด้านอารมณ์และความรู้สึกในทางลบ เช่น มีความคับข้องใจ รู้สึกขัดแย้งในใจ มีความวิตกกังวลสูง รู้สึกผิด ไม่สมหวัง มีอารมณ์รุนแรงและรู้สึกไม่เป็นสุข ประสบการณ์ในอดีต ได้แก่ ความทรงจำที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่เป็นความล้มเหลว และทำให้เกิดการรับรู้และประเมินต่อสิ่งที่เข้ามาว่าเป็นสิ่งที่คุกคามอันนำไปสู่ภาวะความเครียด ที่ผ่านมามีการศึกษาและให้คำนิยามเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียดไว้แตกต่างกันอย่างมาก Selye (1974) เสนอว่า มีการรับรู้สถานการณ์ความเครียด 4 รูปแบบ โดยแบ่งออกเป็น 2 มิติ คือการรับรู้สถานการณ์ความเครียดแบบดี (Eutress) และแบบไม่ดี (Distress) ที่จุดหมายก็เพื่อสร้างเครียดแบบดีให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ สำหรับมิติที่ 2 มีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดเกิน (Hyper stress) และแบบความเครียดน้อยเกินไป (Hypo stress) โดยจุดมุ่งหมายก็เพื่อทำให้เกิดสมดุลเท่าที่จะเป็นไปได้

แนวคิดนี้มีผลดีกับการทำประโยชน์ให้กับชีวิตอย่างมากเพราะเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ดำเนินชีวิตอย่างสุขใจแทนที่จะเบื่อ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเครียดแบบไม่ดี

นอกจากนั้นมีการศึกษาของ Miller & Keane (1983 อ้างถึงใน Pickrell (2003) และ Rice (1999, p. 8-9) ได้แบ่งการรับรู้สถานการณ์ความเครียดออกเป็นรูปแบบต่าง ๆ โดยเกิดจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยภายนอก คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลรู้สึกถูกคุกคามหรือกดดัน ทั้งจากความร้อน ฝุ่นละออง เชื้อโรค ภาวะน้ำท่วม ไฟไหม้ ภาวะสงครามและโรคระบาด รวมถึงการเรียกร้องทางสังคมที่เกิดจากภาวะเบียดเบียนข้อบังคับ วัฒนธรรมประเพณี ซึ่งถ้าบุคคลไม่สามารถปฏิบัติตามความต้องการของสังคมได้ ก็ย่อมทำให้เกิดความทุกข์ใจและเป็นความเครียด สำหรับด้านปัจจัยภายใน เป็นการกล่าวถึงกระบวนการภายในจิตใจของบุคคลที่เกิดจากการปรับตัวด้านสภาวะอารมณ์ กระบวนการตีความ กระบวนการตัดสินใจ การป้องกันตนเอง และกระบวนการปรับตัวของบุคคล โดยกระบวนการดังกล่าวอาจส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านจิตใจ และวุฒิภาวะหรืออาจทำให้เกิดการบีบคั้นทางจิตใจ นอกจากนี้ปัจจัยดังกล่าวข้างต้น Miller & Keane (1983) ได้กล่าวถึงความเครียดที่เกิดจากช่วงวัยหรือพัฒนาการ (Developmental Stress) โดยเป็นความเครียดที่เกิดในช่วงพัฒนาการของแต่ละช่วงวัย ตามการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย ได้แก่ ต้องการความรัก ต้องการมีชื่อเสียง และการได้รับการยกย่องนับถือ เป็นต้น ซึ่งความต้องการดังกล่าวถ้าไม่เป็นไปตามความคาดหวังที่ตนต้องการ สุดท้ายก็จะก่อให้เกิดความเครียดขึ้นเนื่องจากความเครียดที่เกิดขึ้นกับบุคคล หากบุคคลขาดการจัดการปัญหาที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพอาจส่งผลกระทบต่อในเชิงลบและความเครียดเรื้อรังได้ ผู้วิจัยจึงศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดที่มาจากต้นทุนส่วนบุคคลด้านปัจจัยภายในที่เรียกว่า 'Loss spiral'

จากการศึกษาของ Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่าบุคคลที่มีต้นทุนหรือทรัพยากรน้อยไม่สามารถนำทรัพยากรที่มีมาจัดการปัญหาได้ ซึ่ง Hall และคณะ (2012) ได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เผชิญการรับรู้สถานการณ์ความเครียดเป็นเวลา 18 เดือน พบว่าบุคคลที่มีทรัพยากรน้อยมีโอกาสที่จะเผชิญกับปัญหาทางสุขภาพจิตได้ และจัดว่าเป็นบุคคลกลุ่มเปราะบางที่มีแนวโน้มจะได้รับผลกระทบต่อไปยังอนาคต ซึ่งตรงข้ามกับบุคคลที่ได้รับทรัพยากรเพิ่มขึ้น ก็จะช่วยลดผลกระทบที่บุคคลจะได้รับและเป็นประโยชน์เพิ่มขึ้น โดยในแนวคิด Loss Spiral นี้รวมผลกระทบที่สำคัญต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งจากภาพประกอบที่ 1 ได้อธิบายการเปรียบเทียบระหว่าง บุคคลที่มีทรัพยากรน้อยกับบุคคลที่มีทรัพยากรมากที่มีการเจ็บป่วยจากภาวะความเครียดในเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ (PTSD) และเป็นคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวทั้งคู่ พบว่าซึ่ง

ในบุคคลที่มีทรัพยากรน้อย ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน มีอาการซึมเศร้าที่ส่งผลให้มีพฤติกรรมถอยห่างจากบุคคลอื่น ๆ สู้ตายแล้วต้องออกจากงานและต้องเผชิญกับความสูญเสียที่อาจจะเกิดขึ้นต่อไปเรื่อย ๆ ในอนาคต ตรงกันข้ามบุคคลที่มีทรัพยากรมาก เป็นคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ประสบภาวะความเครียดจากเหตุการณ์กระทบกระเทือนใจ โดยในกรณีที่สองนี้ เธอทำงานพาร์ทไทม์และแม้ว่าในวันนั้นเธอทำบัตรเครดิตของตนเองหาย และยังคงมีอาการปวดศีรษะ แต่เธอสามารถเดินทางไปพบแพทย์ได้ตามนัดโดยไม่ได้รบกวนเวลาการทำงานของตนเอง นอกจากนี้ยังได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนบ้านและตายายที่ช่วยเหลือดูแลดู ๆ ด้านการรักษาและการบำบัดมีความก้าวหน้าและเธอฟื้นฟูตนเองได้ดีขึ้น เธอการทำงานยังเหมือนเดิม และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นคือเกลียวของการสูญเสียลดลง (Loss spiral)



Loss spirals in resource-poor and resource-rich environments.

ภาพประกอบ 1 แสดงการเปรียบเทียบทรัพยากรของบุคคล

ที่มา: Conservation of Resources Theory, p. 449

จากการอธิบายภาพประกอบที่ 1 ดังกล่าวพบว่าการเกิดเกลียวของความสูญเสีย (Loss Spiral) นั้นเป็นการเผชิญปัญหาของบุคคลที่มีทรัพยากรไม่เพียงพอต่อการขจัดปัญหาดังนั้นบุคคลจึงได้รับผลกระทบทางลบอย่างต่อเนื่องและประสบปัญหาทั้งสุขภาพทางกายและจิตใจโดยเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนทางจิตใจนั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแต่เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวก็ส่งผลต่อสภาพจิตใจได้ ในการศึกษาเกลียวของความเครียดในงานวิจัยของ Littleton และคณะ (2009) ที่ศึกษาสภาพจิตใจของนักเรียนในช่วงเวลาที่เผชิญเหตุการณ์ตึงเครียด

ในระยะเวลา 2 เดือน และ 6 เดือน นั้นพบว่านักเรียนมีทรัพยากรด้านจิตสังคมลดลงอย่างต่อเนื่อง คือ ทรัพยากรภายใน เช่น การมองโลกในแง่ดี และทรัพยากรภายนอกระหว่างบุคคล เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อน เป็นต้น

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียด (Stressful situation) นั้นเป็นสถานการณ์ที่มีความกดดันและทำให้รู้สึกไม่สบายใจ ทำให้บุคคลนั้นเกิดปฏิกิริยาตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ กระบวนการความคิดรวมถึงพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากสิ่งเร้าทั้งจากตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม ซึ่งหากบุคคลมีระดับความเครียดสูงกว่าเกณฑ์ปกติจะส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจ และความกดดันหรือความต้อสภาวะสมดุลในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลนั้นเสียสมดุลในตนเอง โดยแต่ละคนจะแสดงออกทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป

2.2 การรับรู้สถานการณ์ความเครียดในสถานศึกษา

จากการทบทวนงานวิจัยและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง การรับรู้สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียนนั้นทำให้นักเรียนต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวเพื่อลดความเครียด Thoits (1995) กล่าวว่า การก่อตัวของความเครียดทางการเรียนต่าง ๆ เป็นสาเหตุให้นักเรียนต้องปรับพฤติกรรมของตน สอดคล้องกับ Ben-Zur & Zeidner (2012) กล่าวว่าความเครียดด้านการเรียนหมายถึง ความกดดันและความทำทหายในสถานศึกษา เช่น การสอบ การส่งงานให้ทันตามเวลา กำหนด ทำให้ต้องใช้แหล่งทรัพยากรในการเผชิญปัญหาซึ่งอาจเกินกว่าที่บุคคลมี สอดคล้องกับ McGrath (1970) ว่าความเครียดเป็นความไม่สมดุลระหว่างความกดดันของสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรที่ใช้ในการตอบสนอง

จากการศึกษาของ Lazarus & Folkman (1984) พบว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อาจมีสาเหตุมาจากความพยายามไปถึงมาตรฐานทางการเรียน ส่งผลทางลบต่อสุขภาพกายและจิต มากกว่าความเครียดที่เกิดจากเหตุการณ์สำคัญในชีวิต (Major life Events) โดยทั่วไปการสอบ ภาระงาน ความกดดันทางเวลา และการแข่งขันในการเรียน ความกดดันด้านการเรียนที่เป็นสากลซึ่งพบในทุกวัฒนธรรม

แนวคิดของ Baker & Siryk (1984-1989) ซึ่งศึกษาการปรับตัวของนักศึกษา 4 ด้าน คือ การปรับตัวทางด้านวิชาการ การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวทางจิตใจและการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม โดยมีการศึกษาในแนวคิด 4 ด้านดังกล่าวในงานของ Hurtado, Carter & Spuler (1996) โดยทำการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 เพื่อประเมินปัญหาและความสำเร็จของการปรับตัวในนักศึกษาพบว่าการปรับตัวของนักศึกษาต่อ

สภาพแวดล้อมนั้นมีผลกระทบไปถึงการปรับตัวด้านวิชาการและด้านสังคม ในนักศึกษาที่เรียนดี พบว่ามีปัญหาในการเข้ากลุ่มเพื่อน เนื่องจากมีแรงกดดันว่าได้รับอิทธิพลพิเศษในการเข้าศึกษา ทำให้มีปัญหามนุษยสัมพันธ์ขัดแย้งกับกลุ่มเพื่อนและขาดความมั่นใจ

จากการศึกษาความเครียดในนักเรียนนายร้อยตำรวจ ประเทศไนจีเรีย พบว่าระบบการเรียนนั้นเป็นการเรียนรู้ในทักษะที่จำเป็นต่อนักเรียนเพื่อการเป็นเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ดี ดังนั้นด้านมาตรฐานการเรียนจึงเน้นให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับสูง และจากการวิจัยในนักเรียนนายร้อยตำรวจพบว่านักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับสูงอันเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยความเครียดนั้นเกิดจากปัจจัยสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ได้แก่ ด้านการฝึก และการปฏิบัติตามระบบบังคับบัญชา เพื่อผลิตเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ดีและตอบสนองของความคาดหวังของประชาชน ส่งผลให้เกิดสภาวะอารมณ์และจิตใจที่เป็นปัญหาความเครียดตามมาส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตวิทยา สังคม (Grawitch et al., 2007; Ongori, 2008) และมีการศึกษาทางการแพทย์ต่อชีวิตของนักเรียนนายร้อยโดย Houghton และคณะ (2012) อธิบายว่านักเรียนนายร้อยตำรวจมีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดสูงและมีแนวโน้มว่าความเครียดนั้นส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยของนักเรียนตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของ Youssef & Luthans (2007) ได้นำเสนอมุมมองและอธิบายเพิ่มเติมว่านักเรียนนายร้อยบางคนไม่สามารถลดการก่อตัวของความเครียดที่มีต่อร่างกายและจิตใจได้ ดังนั้นพวกเขาจึงประสบปัญหาทั้งสุขภาพร่างกายและทางจิตใจ แต่อย่างไรก็ตามมีการวิจัยเกี่ยวกับความเครียดในนักเรียนนายร้อยไม่มากที่ทำการค้นหาว่านักเรียนเหล่านี้ มีการจัดการหรือรับมือกับความเครียดอย่างไร

ในขณะที่ความเครียดบางอย่างอาจเป็นแรงจูงใจในเชิงบวกได้ แม้ว่าโดยทั่วไปจะถือว่าเป็นอันตรายและแม้กระทั่งการคุกคามชีวิต (Morash et al., 2006) งานวิจัยของ Youssef-Morgan และคณะ (2015) พบว่าความทุกข์ของความเครียดในโรงเรียนนายร้อยนั้น กำลังสร้างความกลัว ความวิตกกังวล และเป็นอันตรายต่อสภาวะความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนซึ่งแตกต่างจากมหาวิทยาลัยทั่วไป โดยในการศึกษาของ Ukeh และคณะ (2017) พบว่า การจัดการโรงเรียนตำรวจไนจีเรียยังไม่ได้มีการให้บริการสถานที่บริการสนับสนุนแก่นักเรียนที่มีปัญหาการปรับตัวต่อความเครียด เช่น การให้คำปรึกษา คำแนะนำของนักเรียน โปรแกรมการรับรู้กลยุทธ์การรับมือกับความเครียด ฯลฯ ซึ่งออกแบบมาเพื่อลดความเครียดและเพิ่มคุณภาพชีวิตของนักเรียน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนทางวิชาการที่ดีขึ้น จากการขาดสถานที่บริการสนับสนุนนี้ เป็นผลให้นักเรียนหลายคนมีแนวโน้มที่จะรับมือได้ไม่ดีและแสดงพฤติกรรมปรับตัวเบี่ยงเบนไปจากปกติ (maladaptive) เช่น การสูบบุหรี่ การใช้จ่าย และการบริโภคแอลกอฮอล์ การได้รับยาหรือ

แอลกอฮอล์เหล่านี้ อาจเป็นปัญหาเนื่องจากมีความเข้มงวดในการควบคุมนักเรียนไม่ให้ออกไปนอกโรงเรียน ตัวอย่างเช่น นักเรียนนายร้อยที่หนีออกจากสถาบันการศึกษา พฤติกรรมเหล่านี้ ขัดต่อระเบียบข้อบังคับพื้นฐานของสถาบันการศึกษาในการฝึกอบรมตำรวจที่มีความสามารถ ส่งผลให้เกิดความท้าทายในการผลิตกำลังคนหรือบุคลากรที่ดีให้กับประเทศ

Ukeh (2017) กล่าวว่าในนักเรียนบางคนอาจไม่สามารถระบุความเครียดของตนเองได้ หรือไม่ทราบระดับความเครียดของตนเอง ในขณะที่นักเรียนคนอื่น ๆ ขาดทักษะในการรับมือกับความเครียด ดังนั้นจึงพบว่านักเรียนมีการดูแลหรือปฏิบัติตนด้านสุขภาพในชีวิตประจำวันได้ค่อนข้างยาก เช่น การนอนหลับ อาหาร การออกกำลังกาย หรือใช้วิธีการรับมือกับความเครียดในเชิงบวกเพื่อหลีกเลี่ยงการแสดงออกของพฤติกรรมไม่เหมาะสม ความเครียดของนักเรียนนายร้อย เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสนใจ หากนักเรียนมีการแสดงพฤติกรรมตอบสนองต่อความเครียดในเชิงลบ จนเกิดอันตรายของนักเรียนนายร้อยที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบน หรือมีปัญหาในการปรับตัวที่ผิดปกติ (maladaptive) จากนักเรียนคนอื่น เช่น การลาพักการศึกษา การหนีเรียน และความผิดปกติของสภาพจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า โดยเหตุผลเหล่านี้ อาจนำไปสู่การสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ที่เป็นบุคลากรสำคัญ

งานวิจัยนี้จึงเป็นการศึกษาเพื่อค้นหาสาเหตุและแนวทางการส่งเสริมในนักเรียนที่มีความเครียดเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียนในสถานศึกษา และอาจคำนึงถึงการสร้างและปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อลดความเครียดในโรงเรียน Redhwan และคณะ (2009) ระบุบริการให้คำปรึกษาโดยเฉพาะในหมู่ปัจจัยอื่น ๆ ที่นักเรียนใช้ในการรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดของพวกเขา

3.3 การรับรู้สถานการณ์ความเครียดในนักเรียนนายเรืออากาศ

นักเรียนทหารมีเอกลักษณ์ของวิชาชีพทหารระดับมากที่สุด จากการศึกษาของ นันทวัน อินทชาติ (2560) โดยเอกลักษณ์หรือคุณลักษณะวิชาชีพ 3 อันดับแรกคือ ความอดทนทางร่างกาย จิตใจ อันดับ 2 คุณลักษณะของความเป็นทหารอย่างเต็มตัว อันดับ 3 คือ มีความตรงต่อเวลา และได้รับการหล่อหลอมความเป็นทหาร ในเอกลักษณ์อันดับสุดท้าย มี 3 หัวข้อ คือ ความมีระเบียบวินัยที่เคร่งครัดมาก ความยึดมั่นในบทบาทหน้าที่อย่างจริงจังและการปฏิบัติตามคำสั่งผู้บังคับบัญชา จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดในการศึกษาของ Li & Boey (2002) ได้จำแนกออกเป็น 3 มิติ ได้แก่ 1) ระดับความยากทางวิชาการ 2) ปัจจัยส่วนบุคคล และ 3) เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ แนวคิดนี้ได้รับการคิดค้นเพื่อเติมเต็มช่องว่างของการวิจัย เพื่อศึกษาเกี่ยวกับความเครียดของนักเรียนที่ได้รับการเตรียมตัวจาก

การบริการของสถานศึกษา โดย Li (2002) ได้ศึกษาความเครียดของนักเรียนในระยะเวลา 1 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน ที่ผ่านมา พบว่านักเรียนมีความลำบากในการจัดการปัญหา และเผชิญกับความสับสน กอดตัน เมื่อเวลาผ่านไปกลับไม่พบว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยยะสำคัญ เทียบกับนักเรียนที่เผชิญความยุ่งเหยิงที่คล้ายกันนี้ในมหาวิทยาลัยอื่น ซึ่ง Murphy และ Arthur (1996) อธิบายว่าการเผชิญปัญหาของนักเรียนความสอดคล้องของรูปแบบความยุ่งยากนั้น ในแง่ของโครงสร้างในองค์กรการศึกษาระดับอุดมศึกษา Li & Boey (2002) ยังสังเกตว่าเป็นผลมาจากความเครียดนักเรียนจำนวนมากประสบปัญหาสุขภาพและปัญหาทางอารมณ์ในช่วงชีวิต มหาวิทยาลัย Fisher, Murray & Frazer (1987) อย่างไรก็ตามสถานศึกษานี้ไม่ได้จัดขึ้นเพื่อให้การดูแลหรือจัดการกับความเครียดทุกประเภท

การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีงานวิจัยที่ศึกษาว่าทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบกับสุขภาพทางจิตใจและความเป็นอยู่ที่ดีของนักเรียน (Li & Lin, 2003) ในการศึกษาแก่นักศึกษาจีนระดับปริญญาตรี 788 คน ในสามมหาวิทยาลัย และในงานวิจัยของ Hong & Chongde (2003) ใช้แบบวัด College Stress Scale (CSS) เพื่อวัดความเครียดของนักเรียนในขณะที่ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาเป็นสถานะสุขภาพจิตและความนับถือตนเองวัดโดยแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป (GHQ-20) และแบบวัดความพึงพอใจในตนเอง (Self-esteem Scale: SES) ผลลัพธ์บ่งชี้ว่าการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของวิทยาลัยมีความเกี่ยวข้องกับเชิงบวกกับมาตรการทั้งหมดของความเจ็บป่วย เช่น ความรู้สึกซึมเศร้าและความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการวัดความพึงพอใจในตนเอง (Self-esteem) เมื่อแบบวัดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียน (College Stress Scale) 3 ด้าน ได้แก่ ความเครียดด้านการเรียน ด้านอารมณ์และส่วนตน และเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ มีความสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ที่ดีทางสุขภาพจิตของนักเรียน

สำหรับงานวิจัยนี้ศึกษาในนักเรียนนายเรืออากาศ เป็นนักเรียนระดับปริญญาตรีที่มีแผนการเรียนด้านวิชาการควบคู่กับวิชาทหารเพื่อให้นักเรียนมีวินัย ปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับ มีสภาพร่างกายและจิตใจที่พร้อมอยู่เสมอ มีความเป็นผู้นำ และมีจริยธรรมคุณธรรมตามค่านิยมของสังคม ทำให้นักเรียนนายเรืออากาศต้องเผชิญกับสภาวะที่กดดัน บทลงโทษที่เข้มงวด และการฝึกเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการฝึกนั้น จากองค์ประกอบของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่กล่าวมาสรุปได้ว่าความเครียดเกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในบุคคล แม้ว่าความเครียดจะมาจากสถานการณ์เดียวกัน แต่จากความแตกต่างของพื้นฐานอารมณ์และสังคมส่งผลให้บุคคลรับรู้ความเครียดแตกต่างกัน และเกิดการเผชิญการรับรู้สถานการณ์ความเครียดแตกต่างออกไปตามพื้นฐานของแต่ละบุคคล และระดับความมากน้อยของสิ่งเร้าที่มา

กระตุ้น ในการศึกษางานวิจัยของนักเรียนทหารที่เป็นนักเรียนนายร้อยใหม่ของรุ่งอรุณ วัฒนากร (2560) ได้จำแนกลักษณะของการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของนักเรียนนายร้อยออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านปัจจัยภายนอกของสถานศึกษา ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมทางกายภาพ วัสดุอุปกรณ์ การเรียน กฎระเบียบข้อบังคับ และสภาพสังคมของบุคคลนั้น จำแนกเป็น

1) ด้านระบบบังคับบัญชา พบว่าเมื่อเข้าระบบนักเรียนนายร้อยใหม่ ซึ่งจะพบกับนักเรียนบังคับบัญชา โดยบางนายขาดความตระหนักถึงข้อจำกัดของนักเรียนใหม่ ทำให้นักเรียนต้องมีการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม และความกดดันหลาย ๆ ด้าน ยิ่งก่อให้เกิดความคับข้องใจต่อนักเรียน จนทำให้บางนายไม่สามารถปรับตัวให้ผ่านระบบนักเรียนใหม่และไม่สามารถเรียนต่อจนสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตรได้

2) ด้านการเรียน พบว่านักเรียนใหม่ที่มีความคิดไม่ชื่นชอบระบบมักจะหาทางออกโดยการตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้รับคัดเลือกไปศึกษาต่อต่างประเทศ แต่อย่างไรก็ตามไม่พบว่าผู้ที่คาดหวังต่อผลการศึกษาในระดับสูงจะเกิดความคับข้องใจหรือวิตกกังวลต่อการเรียน นอกจากนี้ปัญหาการหลับในห้องเรียนบ้าง

3) ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ 1) สถานภาพทางสังคม และเศรษฐกิจของผู้ปกครองนักเรียนนายร้อยใหม่ โดยผู้ปกครองที่มีสถานภาพทางสังคมอยู่ในระดับดี มีหน้าตาในสังคม เช่น เป็นข้าราชการ พนักงานบริษัทระดับสูง ได้รับการยอมรับจากสังคม มักจะรู้สึกกดดันหากบุตรของตนจะไม่สามารถปรับตัวต่อระบบนักเรียนทหาร และต้องหยุดพักการศึกษาหรือลาออกไป อาจเพราะรู้สึกเสียหน้า หรือคิดว่าเป็นความล้มเหลวของครอบครัวที่บุตรของตนไม่สามารถศึกษาต่อจนจบได้ 2) ความคาดหวังของผู้ปกครองของนักเรียนนายร้อยใหม่ ผู้ปกครองบางท่านชี้แนะและคาดหวังให้ลูกเป็นทหารตามตนเองหรือความชื่นชอบของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงความชื่นชอบที่แท้จริงของลูก

ด้านสุดท้าย คือ ด้านปัจจัยภายใน ได้แก่ แรงจูงใจ ทัศนคติ สุขภาพ สภาพจิตใจ และอารมณ์ โดยรุ่งอรุณ วัฒนากร (2560) ได้จำแนกการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของนักเรียนนายร้อยใหม่ ออกเป็น 5 ด้าน คือ

1) แรงจูงใจในการเข้ามาเป็นนักเรียนนายร้อย โดยนักเรียนนายร้อยใหม่ที่มีแรงจูงใจหรือแรงขับมาจากภายนอก (Outside in Motivation) มีแนวโน้มจะทำให้นักเรียนนายร้อยใหม่ไม่สามารถปรับตัวให้สามารถศึกษาต่อจนสำเร็จตามหลักสูตรได้

2) เจตคติ และการรับรู้ต่อการเป็นนักเรียนนายร้อยและนายทหารสังกัดกองทัพบก พบว่านักเรียนนายร้อยใหม่บางนายมีเจตคติที่ดีต่อการเป็นทหารผ่านบทความหรือการ

นำเสนอด้วยสื่อต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการรับรู้เพียงด้านเดียว เมื่อเข้าสู่ระบบนักเรียนทหาร ต้องอยู่ในระเบียบวินัย มีระบบที่ปกครองน้อง ซึ่งรุ่นพี่บางคนก็ไม่ได้มีภาวะผู้นำที่เพียงพอจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่น้องได้ จึงทำให้นักเรียนนายร้อยใหม่เกิดความผิดหวัง และคับข้องใจ

3) เป้าหมายในการประกอบอาชีพของนักเรียนนายร้อย โดยพบว่านักเรียนนายร้อยใหม่ที่ไม่มีเป้าหมายในการประกอบอาชีพชัดเจน เช่น ไม่รู้ว่าตนเองอยากประกอบอาชีพด้านใด มักจะมีแนวโน้มที่จะไม่สามารถปรับตัวได้

4) สุขภาพกายและสุขภาพจิตของนักเรียนนายร้อย การเจ็บป่วยของนักเรียนนายร้อยใหม่นับเป็นอุปสรรคหนึ่งในการศึกษาและระบบนักเรียนนายร้อย โดยนักเรียนนายร้อยที่เจ็บป่วยทางด้านร่างกายแต่ไม่สามารถปรับตัวต่อระบบนักเรียนใหม่ได้ เมื่อได้รับการรักษาจนอาการทุเลาแล้วก็มักรีบกลับเข้าสู่ระบบนักเรียนนายร้อยใหม่โดยเร็ว สำหรับนักเรียนนายร้อยใหม่ที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต มีแนวโน้มที่จะไม่สามารถปรับตัวให้ศึกษาต่อไปจนสำเร็จการศึกษา ต้องพักการศึกษาหรือลาออกไปในที่สุด

5) ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนนายร้อยใหม่กับนักเรียนบังคับบัญชาและนักเรียนรุ่นพี่ มีผลเป็นอย่างมากต่อการปรับตัวของนักเรียนนายร้อยใหม่ โดยเฉพาะภาวะผู้นำและการประพฤติตนเป็นแบบอย่างของนักเรียนรุ่นพี่

เมื่อพิจารณาแหล่งที่มาของความเครียดในนักเรียนนายเรืออากาศแล้ว สามารถเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ ความเครียดจากการปรับตัว ความกดดันทางร่างกาย และจิตใจ การปฏิบัติตามระบบบังคับบัญชา โดยในบางครั้งนักเรียนไม่สามารถที่จะแสดงความคิดเห็นออกไปแบบทันทีได้ การย่ำคิดเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามต้องการ การทดสอบร่างกาย การทดสอบความรู้ การเจ็บป่วยและประสิทธิภาพของร่างกายลดลง การอยู่ร่วมกันในรูปแบบของการปกครอง โดยนับว่าเป็นการปรับตัวทางสังคมแบบหนึ่ง นอกจากนี้นักเรียนที่รู้ตัวว่าตนเองจะต้องผ่อนคลายเป็นบ้างแล้วไม่สามารถทำได้ ในระยะเวลาที่กำหนดแม้ว่าจะอยากผ่อนคลายเป็นบ้างแล้ว อย่างเช่น นักเรียนมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ ไม่มีสมาธิในการเรียน มีอารมณ์หดหู่บ่อยครั้ง และบางรายจำเป็นต้องกินยาช่วยเพื่อให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ

โดยในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยศึกษาการรับรู้สถานการณ์ความเครียดตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) กล่าวว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียดของบุคคลนั้นมีความครอบคลุมทั้งด้านอารมณ์ สังคมและพฤติกรรม ดังนั้นการปรับตัวจึงต้องมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของการศึกษาในระดับอุดมศึกษา นอกจากนี้ปรับให้เข้ากับบริบทของโรงเรียนทหารที่มีการเรียนด้านวิชาการควบคู่กับการฝึกทางทหารและความเข้มแข็งทางร่างกายและจิตใจ

(รุ่งอรุณ วัฒนากกร, 2560) ซึ่งสรุปได้ว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียดของนักเรียนนายเรืออากาศ หมายถึง การก่อตัวของสถานการณ์ที่ทำให้นักเรียนต้องพยายามปรับตัวให้ได้ตามเป้าหมายของการฝึก โดยนำทรัพยากรที่มีมาใช้ประโยชน์เพื่อตอบสนองต่อความต้องการภายในตนเองและสังคมหรือบุคคลอื่น เกิดสภาพอารมณ์จิตใจในเชิงลบและขัดแย้งต่อตนเอง โดยเป็นการรับรู้สถานการณ์ความเครียดจากการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ส่วนตัว และความรู้สึกต่อสถานศึกษา เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อนักเรียนและส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทั้งทางกายและจิตใจที่ดี มีการทำหน้าที่ทางสังคม อันนำมาสู่คุณภาพชีวิตในสถานศึกษาที่นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ แต่การที่นักเรียนจะสามารถปรับตัวต่อความเครียดได้นั้น ขึ้นอยู่กับการประเมินและวิธีในการเผชิญปัญหาของนักเรียน

3.4 การวัดเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเชื่อว่าเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของคน มีส่วนทำให้เกิดความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) เหตุการณ์ดังกล่าวอาจเรียกว่าเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียด Holmes & Rahe (1967) ได้สร้างแบบวัดเหตุการณ์ในชีวิตที่ทำให้เครียดเรียกว่า Social Readjustment Rating Scale (SRRS) โดยนำเอาเหตุการณ์ในชีวิตช่วงที่ผ่านมาไม่เกิน 24 เดือน และให้ค่าคะแนนในแต่ละเหตุการณ์ ถ้าคะแนนมาก หมายถึงเหตุการณ์นั้นทำให้บุคคลเครียดมาก แต่แบบวัดของโฮลล์และเรย์ มีจุดอ่อนมากกว่าถึงสิ่งที่ไม่พึงพอใจซึ่งพบว่าเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพและความเจ็บป่วย ดังนั้น จึงเกิดการปรับปรุงแบบวัด ชื่อว่า The Life Experience (LES) ประกอบด้วย คำถาม 57 ข้อ การวัดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียน สำหรับกลุ่มนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา แบบวัดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดด้านการเรียน พบว่ามีการวัดในหลายลักษณะ โดยจำแนกตามการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ได้แก่ แบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา (Student Stress Survey: SSS) ของรอสและคณะ (Ross et al., 1999) ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ข้อ สอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมในมหาวิทยาลัย และปัญหาด้านการเรียน เช่น ภาระงานในชั้นเรียนที่ได้รับมอบหมายมีจำนวนมาก และแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี (University Student Stress: USS) ของเบิร์ก (Burge, 2009) ประกอบด้วยข้อคำถาม 6 ข้อ เกี่ยวกับ 1) ความกดดันด้านการเรียน 2) ความกดดันด้านเวลา และ 3) ความกดดันสิ่งแวดล้อม มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.74 และแบบวัดความเครียดของนิสิตนักศึกษา (Student Stress Inventory: SSI) ของไซต์เนอร์ (Zeidner, 1991) ประกอบด้วยข้อคำถาม 53 ข้อ เป็นแบบวัดแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ แบ่งเป็นข้อคำถามที่เกี่ยวกับ 1) วิชาเรียน 2) การ

ประเมินและผลการเรียน 3) บรรยากาศในการเรียน 4) ความกดดันด้านเวลาและจำนวนงานที่มากเกินไป และ 5) ความกังวลด้านสังคม มีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของครอนบาค เท่ากับ 0.94 สำหรับงานวิจัยนี้ศึกษาการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของนักเรียนนายเรืออากาศตามการศึกษาในแนวคิดของ Baker, McNeil & Siryk (1985) โดยเป็นแบบวัดรายงานตนเอง (Self-report) จำนวน 67 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านการเข้าสังคม ด้านอารมณ์ส่วนตัว และด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษาโดยมีคุณภาพของแบบสอบถาม SACQ พบว่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่า Coefficient Alpha ระดับ 0.92 – 0.95 โดยข้อคำถามของสถานการณ์ในแต่ละด้านมีความเชื่อมั่นตามลำดับดังนี้ ด้านการเรียน (Academic Adjustment SubScale) ในระดับ 0.81-0.90 การปรับตัวด้านสังคม (Social Adjustment SubScale) ในระดับ 0.83-0.91 ด้านอารมณ์ส่วนตัว (Personal Emotional Adjustment SubScale) ในระดับ 0.77-0.86 ด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา (Attachment SubScale) ในระดับ 0.85-0.91 นอกจากนี้ยังมีแบบวัดการรับรู้เหตุการณ์เครียด (Perceive Stress Scale) โดยโคเฮนและวิลเลียมสัน (1988) ได้รับการพัฒนาโดย Wongpakaran และ Wongpakaran (2010) วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ .82

งานวิจัยของ Clinciu & Cazan (2013) ศึกษาความสัมพันธ์ของมาตรวัดการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัย ด้วยแบบวัด Academic Adjustment Questionnaire (AAQ) ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ความหวั่นไหวทางอารมณ์กับการผัดวันประกันพรุ่งกับแบบวัด SACQ ของ Baker & Siryk (1999) ทั้ง 4 ด้าน พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทิศทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ($r=-.47$) และมีความสัมพันธ์กับความเครียดซึ่งวัดด้วยแบบวัดความเครียด Student-life Stress Inventory (SSI) ของ Grazella (1991) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ($r=.53$) นอกจากนี้ยังพบว่าความหวั่นไหวทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความเครียดมากกว่าการผัดวันประกันพรุ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 ($r=.54$) โดยยืนยันการวิจัยของ Simons, Kalichman & Santrock (1994) พบว่าการปรับตัวทางการเรียนจะมีแนวโน้มดีขึ้นเมื่อนักศึกษาพัฒนาวิธีการเรียนอย่างเหมาะสม แม้ว่าการปรับตัวเป็นการใช้ความพยายามโดยการวัดการปรับตัวนั้นจะทำได้ง่ายในเทอมแรกของปีการศึกษา แต่อย่างไรก็ตามการปรับตัวยังเกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดการเรียน ซึ่งหมายความว่า การใช้แบบวัด SACQ นั้นยังสามารถใช้ได้ตั้งแต่เริ่มปีการศึกษาตลอดจนระยะเวลาที่นักศึกษายังเรียนอยู่

สำหรับงานวิจัยนี้ เพื่อการค้นหานักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด สรุปได้ว่าองค์ประกอบในการเกิดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดในการดำรงชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ สามารถจำแนกเป็น 4 ด้าน โดยปรับจากแนวคิดของ Baker , McNeil & Siryk (1985) เป็นแบบวัดแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน “น้อยที่สุด” ถึง 6 คะแนน “มากที่สุด” ได้แก่

1) ด้านการฝึกศึกษา หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางลบที่มีต่อการเรียนทั้งทางวิชาการ และไม่ใช่วิชาการ การเรียนทางวิชาการ เช่น การจดตามอาจารย์ จัดเวลาการอ่านหนังสือ และด้านที่ไม่ใช่วิชาการ เช่น พลศึกษาและการกีฬา การฝึกทางทหาร เช่น การรับมือกับสถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้ การอยู่ในวินัยทหาร การเข้าเวรรักษาการณ์ เป็นต้น สามารถจัดลำดับความสำคัญของปัญหาได้

2) ด้านเรื่องส่วนตัวและอารมณ์ หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางลบที่มีต่อสถานการณ์รอบตัวของนักเรียน ได้แก่ การควบคุมตนเองให้อยู่ในวินัยทหาร ความกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ทางบ้าน การผ่อนคลายทางอารมณ์เมื่อภารกิจไม่เป็นไปตามเป้าหมาย เป็นต้น

3) ด้านสังคม หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางลบที่มีต่อการสร้างสัมพันธภาพและการปรับตนเองให้เข้ากับบุคคลอื่น ได้แก่ การรับมือกับบุคคลได้หลากหลายประเภท เรียนรู้การเอาใจใส่ และช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งการแสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อต้องเผชิญความขัดแย้งกับผู้อื่น

4) ด้านความรู้สึกล่อลวงใจ หมายถึง การรับรู้ความรู้สึกทางลบของตนเองที่มีต่อของสถานศึกษา ความคับข้องใจ รวมถึงการที่ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะ การปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับของสถานศึกษาได้

จากการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ที่เป็นปัญหาทางด้านจิตใจ และพฤติกรรมมการเรียนของนักเรียนนั้นพบว่าจะส่งผลต่อปัญหาด้านอารมณ์และสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในอนาคต ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นที่กระบวนการที่ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลกลุ่มนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดผลดีและความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิต

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

Dyson (2006) ศึกษาการปรับตัวเมื่อเข้าสู่การเป็นนักเรียนใหม่โดยศึกษาความสัมพันธ์ของเพศ อาการของโรคซึมเศร้า ระดับความเครียด และวิธีเผชิญปัญหา ของนักศึกษาจำนวน 74 คน ชาย 23 คน และหญิง 51 คน ของมหาวิทยาลัย Southeastern ช่วงอายุระหว่าง 18 ถึง 22 ปี โดยพบว่านักศึกษาหญิงมีแนวโน้มเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t=3.51, p<.001$) นอกจากนี้ยังพบว่าระดับความเครียด

สัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($r=.48$) และมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.40$) ซึ่งระดับความเครียด ($t=2.67$, $p<.01$) และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ($t=.233$, $p<.05$) สามารถทำนายแนวโน้มที่จะเกิดโรคซึมเศร้าได้ อย่างไรก็ตาม เพศและระดับความเครียดสามารถทำนายการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงได้ อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p<.08$) ได้โดยผลจากการศึกษานี้แนะนำให้มีการทำความเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ระดับอาการซึมเศร้า และระดับความเครียดที่เกิดขึ้นในช่วงการเป็นนักเรียนใหม่โดยมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนผ่านและการปรับตัวต่อชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย

Dong (2014) ศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ความเครียดทางการเรียนและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยใช้ทฤษฎีโมเดลความเครียดและการเผชิญปัญหา (TMSC) ของ Lazarus & Folkman's (1984) พบว่าการประเมินทางปัญญาเป็นตัวกำหนดวิธีการเผชิญความเครียด โดย Dong วิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 321 คน จากมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปีของสหรัฐอเมริกา ในช่วงปิดเทอมฤดูใบไม้ร่วง พ.ศ. 2556 ผลการศึกษาพบว่าการรับรู้ความเครียด มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ .27 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ เท่ากับ .32 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

Basith & Syahputra (2021) ศึกษาความเครียดทางการเรียนและการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยชาวอินโดนีเซีย จำนวน 340 คน กำลังที่ศึกษาในเมืองอูฮั่น ประเทศจีน โดยใช้แบบวัดความเครียด (The scales for Assessment Academic Stress: SAAS) ของ Sinha, Sharma, & Nepal (2001) แบ่งความเครียดออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้ ความเครียดทางความคิด ความเครียดทางความรู้สึก ความเครียดทางร่างกาย ความเครียดทางสังคม และแรงจูงใจ จำนวน 30 ข้อ ด้านการเผชิญปัญหาใช้แบบวัด Stress Coping Style Inventory : SCSi ของ Lin & Chen (2010) แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้ การเผชิญปัญหาด้วยการจัดการทางอารมณ์แบบ Active และ Passive การเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหาแบบ Active และ Passive ข้อคำถามจำนวน 28 ข้อ พบว่า 1) ความเครียดทางความคิด (Cognitive Indicator) มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการจัดการทางอารมณ์แบบ Active อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เท่ากับ .174 สัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการจัดการทางอารมณ์แบบ Passive และการเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหา

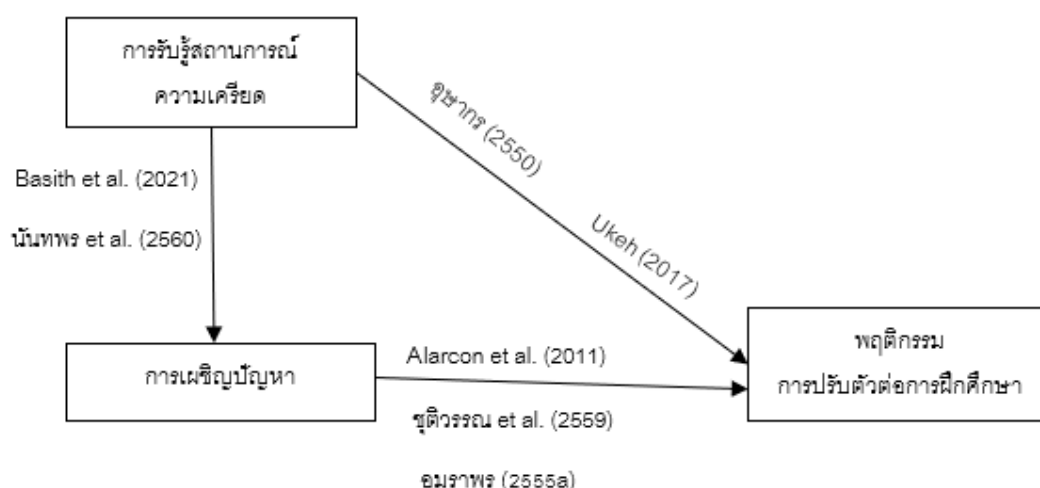
แบบ Passive ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .402 และ .310 ตามลำดับ 2) ความเครียดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการจัดการทางอารมณ์แบบ Passive และการเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหาแบบ Passive ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .293 และ .170 ตามลำดับ 3) ความเครียดทางร่างกาย มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการจัดการทางอารมณ์แบบ Active ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 เท่ากับ .157 และการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการจัดการทางอารมณ์แบบ Passive การเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหาแบบ Passive ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .428 และ .340 ตามลำดับ 4) ความเครียดทางสังคม มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการจัดการทางอารมณ์แบบ Passive และการเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหาแบบ Passive ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 เท่ากับ .353 และ .273 ตามลำดับ 5) แรงจูงใจ (Motivational Indicators) มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการจัดการทางอารมณ์แบบ Passive เท่ากับ .300 และการเผชิญปัญหาด้วยวิธีมุ่งแก้ปัญหาแบบ Passive เท่ากับ .223 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเผชิญความเครียดพบว่าความเครียดไม่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.264$) ที่ระดับ .05 โดยความเครียดและการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละคน โดยนักเรียนพยาบาลมีการเลือกวิธีการเผชิญความเครียดด้านมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotional- focused coping) เป็นการเผชิญความเครียดด้วยการใช้ความคิด หากเมื่อไม่สามารถแก้ไขสิ่งทำให้เกิดความเครียดได้แล้วจะเลือกใช้วิธีการเหล่านี้แทน ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การทำให้เป็นเรื่องเล็ก การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น การมองหาคุณค่าของสิ่งนั้น และวิธีอื่น ๆ ได้แก่ การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การหาสิ่งสนับสนุนทางอารมณ์และการระบายความโกรธ

นันทพร กุลชนะธรา (2560) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุด้านจิตสังคมของการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ที่จากครอบครัวเพื่อเข้าศึกษาต่อในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยศึกษาความกดดันด้านการเรียนเป็นปัจจัยด้านสังคมมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ 1) ภาระงานและความกดดันด้านเวลา 2) การเรียนการสอน 3) สภาพแวดล้อมในการเรียน และ 4) ที่พักอาศัย โดยใช้แบบวัดความเครียด (Student Stress Inventory: SSI) ของไซต์เนอร์ (Zeiner, 1991) พบว่าความกดดันด้านการเรียนมีอิทธิพลทางอ้อมต่อการปรับตัวของนิสิต ผ่านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ ($Beta = -.19$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุษากร แซ่เหล้า (2550) ศึกษาความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เท่ากับ -0.349 กล่าวคือ นิสิตที่มีความเครียดต่ำจะมีคะแนนการปรับตัวสูง และนิสิตที่มีความเครียดสูงจะมีการปรับตัวต่ำ โดยเป็นการศึกษากับนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 353 คน โดยพบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความเครียดในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อย และมีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง

จากการประมวลเอกสารข้างต้น แสดงให้เห็นว่าความเครียดในนิสิตนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาและพฤติกรรมการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาตรี โดยในงานวิจัยครั้งนี้จึงตั้งสมมติฐานว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลโดยตรงต่อการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 4 การประเมินทางปัญญา

4.1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทางปัญญา (Cognitive Appraisal)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการประเมินทางปัญญา โดย Lazarus & Folkman (1984) หมายถึง การตีความสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด สุขภาพจิต การเผชิญปัญหาและอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งในทฤษฎีการประเมินทางปัญญานี้เป็นวิธีที่บุคคลใช้ในการอธิบายความหมายกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาในการคิด

พิจารณาตัดสินความสำคัญและเหตุการณ์นั้นต่อสวัสดิภาพของตนเอง ซึ่งจะกระทำการประเมินสถานการณ์อยู่ตลอดเวลา ตามทฤษฎีนี้รูปแบบการประเมินทางปัญญาที่ใช้ จะมีสองรูปแบบ Lazarus เรียกขั้นตอนเหล่านี้ว่า "การประเมินปฐมภูมิ" และ "การประเมินทุติยภูมิ" การประเมินปฐมภูมิ คือ การประเมินตามเหตุการณ์ และตีความว่าเป็นอันตรายต่อบุคคลหรือคุกคามต่อบุคคล ส่วนการประเมินทุติยภูมินั้น บุคคลจะถูกประเมินความสามารถและวิธีการที่จะรับมือกับสถานการณ์นั้น Gomes และคณะ (2016) ให้ความหมายว่าการประเมินทางปัญญา คือ การค้นพบว่าสติปัญญามีผลต่อสุขภาพจิต มีรูปแบบการรับรู้ถึงเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาและตีความได้ อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้บางคนมีแนวโน้มที่จะเกิดภาวะซึมเศร้า เช่น ทฤษฎีความรู้ของ Beck (1967) การศึกษาที่หลากหลายได้เชื่อมโยงความตื่นตระหนกกับการประเมินเหตุการณ์ที่มีความแตกต่างกันไปตามการรับรู้ของบุคคลและทัศนคติที่อาจจะมีความเอนเอียง (Bias) ทำให้บุคคลนั้นตั้งศักยภาพที่อยู่ภายในตนเองมาใช้โดยทันที ด้วยการคิดและการตอบสนองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยทำนายได้ว่าบุคคลจะเลือกแก้ไขหรือจะเผชิญปัญหาด้วยวิธีการใด โดยการมีแนวทางในการประเมินทางปัญญาเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจที่จะนำทางให้ชีวิตได้ดำเนินไปอย่างปกติสุข การประเมินเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลาขณะที่ใช้ชีวิตประจำวัน การประเมินทางปัญญานี้มี 2 ระยะ ได้แก่

1) การประเมินขั้นปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินตัดสินถึงความสำคัญและความรุนแรงของเหตุการณ์ต่อสวัสดิภาพของตนเอง โดยการประเมินชนิดปฐมภูมิได้แบ่งการประเมินความสำคัญของเหตุการณ์ได้ 2 ลักษณะซึ่งประกอบด้วย

1.1) ไม่ให้ความสำคัญกับตนเอง (Irrelevant) คือ การที่บุคคลเป็นผู้พิจารณาเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ ว่าตนเองเป็นผู้เกี่ยวข้องกับสวัสดิภาพของตนหรือไม่ มีส่วนได้ส่วนเสียกับสิ่งนี้หรือไม่

1.2) มีผลในทางที่ดีต่อตนเอง (Benign Positive) คือการที่บุคคลพิจารณาว่าเหตุการณ์นั้นมีผลในทางที่ดีกับสวัสดิภาพตนเอง ซึ่งบุคคลนั้นจะเกิดการผ่อนคลายและสามารถหันเหความสนใจไปในเรื่องอื่น โดยไม่ต้องใช้ความพยายามในการจัดการกับเหตุการณ์นั้น หรือต้องใช้ความพยายามในการปรับตัว

1.3) ประเมินว่าเป็นความเครียด (Stressful) คือ การพิจารณาตัดสินว่าในเหตุการณ์นั้น บุคคลต้องการแหล่งประโยชน์ในการปรับตัวมาใช้อย่างเต็มที่หรือเต็มกำลังของแหล่งประโยชน์ และการประเมินว่าเป็นความเครียดนั้นจะมี 3 ลักษณะคือ

1.3.1) เป็นอันตรายหรือสูญเสีย (Harm and Loss) หมายถึง การที่บุคคลประเมินว่าเกิดการเสียหายขึ้นกับตนเอง เช่น ผู้ป่วยที่ประสบอุบัติเหตุ เกิดการบาดเจ็บซึ่งได้ตระหนักแล้วว่าเกิดความเสียหายถึงกับชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง

1.3.2) คุกคาม (Treat) เป็นการประเมินถึงอันตรายหรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคต กรณีความเจ็บป่วยอาจประเมินได้ทั้งเป็นอันตราย สูญเสีย และคุกคามผสมผสานกัน เช่น ผู้ป่วยถูกตัดขา นอกจากจะประเมินว่าอันตรายได้เกิดขึ้นกับตนและได้สูญเสียขาไปแล้ว ยังประเมินว่าเหตุการณ์นี้คุกคามต่อการสูญเสียในหน้าที่การงาน และศักยภาพชีวิตต่อไปในอนาคต เป็นต้น

1.3.3) ทำทนาย (Challenge) ซึ่งเป็นการพิจารณาตัดสินว่าเหตุการณ์นั้นอาจจะเป็นอันตรายแต่มีหนทางที่จะควบคุมได้ หรืออาจจะให้ประโยชน์กับตนเอง ทำให้มีขวัญและกำลังใจดีขึ้น

2) การประเมินขั้นทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินถึงประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น ๆ โดยการประเมินแบบทุติยภูมิ ไม่จำเป็นต้องตามหลักการประเมินแบบปฐมภูมิ แต่อาจเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันได้โดยการประเมินตัดสินเหตุการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่ และเป็นความเครียดชนิดใด รุนแรงมากน้อยแค่ไหน ซึ่งขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้

2.1) ปัจจัยด้านสถานการณ์เฉพาะหน้า (Situation Factors) ได้แก่

2.1.1) ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความเจ็บป่วยที่เป็นอันตรายแก่ชีวิต เช่น การเป็นโรคร้ายแรง บุคคลย่อมประเมินว่าเป็นอันตราย เป็นการสูญเสียอย่างมากทั้งในปัจจุบันและอนาคตอันใกล้

2.1.2) ลักษณะของเหตุการณ์นั้นสามารถทำนายได้มากน้อยเพียงใดถ้าเป็นเหตุการณ์ใหม่ซึ่งบุคคลไม่เคยพบหรือประสบมาก่อน ไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคตทำให้บุคคลอาจประเมินว่าเป็นภาวะคุกคาม

2.1.3) ความไม่แน่นอนในเหตุการณ์ ถ้าเหตุการณ์นั้นมีความคลุมเครือไม่แน่นอน บุคคลอาจจะประเมินว่าเป็นความเครียด เนื่องจากคลุมเครือ ทำให้บุคคลไม่สามารถคาดเดาได้ถูกต้องว่าตนจะสามารถควบคุมสถานการณ์ได้หรือไม่ และไม่สามารถหาวิธีที่เหมาะสมในการจัดการกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ๆ

2.2) ปัจจัยทางด้านตัวบุคคล (Personal Factors) ได้แก่

2.2.1) ข้อผูกพัน (Commitment) เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น มีความสำคัญ และมีความหมายต่อบุคคลและบุคคลนั้นมีข้อผูกพันมากน้อยเพียงใด ถ้ามีมากบุคคลอาจจะ ประเมินว่าเป็นความเครียดที่คุกคามสวัสดิภาพของตนเองเป็นอย่างมาก

2.2.2) ความเชื่อ ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองสามารถควบคุม เหตุการณ์นั้น ๆ ได้ความเครียดนั้นอาจจะออกมาในลักษณะทำลาย แต่ถ้าเชื่อว่าตนไม่สามารถ ควบคุมได้ อาจประเมินว่าคุกคาม สูญเสียและเป็นอันตราย

2.2.3) สถิติปัญญาของบุคคลจะมีผลต่อการประเมิน ผู้ที่มีสติปัญญาดี สามารถประเมินเหตุการณ์ได้ตรงกับความเป็นจริง จึงอาจจะเกิดความเครียดน้อยกว่าผู้ที่ประเมิน เหตุการณ์ไม่ตรงกับความจริง

นอกจากนี้หากมีการประเมินครั้งแรกไปแล้วนั้น แต่สถานการณ์ยังไม่จบลงรวมทั้ง บุคคลได้รับข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ก็อาจจะทำให้เกิดการประเมินทางปัญญาซ้ำอีกได้เช่นกัน การประเมินซ้ำ (Reappraisal) คือ หลังจากที่บุคคลได้แสดงความพยายามที่จะกำจัดอันตราย ที่เข้ามาแล้ว บุคคลจะประเมินสถานการณ์ซ้ำ เพื่อจะพิจารณาว่าอันตรายที่ตนได้รับรู้ นั้น ยังคงอยู่ หรือลดลง จนกระทั่งถูกกำจัดไปแล้ว ระยะเวลาถือเป็นการเริ่มสถานการณ์ระยะ 1 ขึ้นใหม่ หากถ้าผล การประเมินซ้ำนี้ บุคคลจะรับรู้ว่าจะมีอันตรายอยู่หรือไม่เอง

ในงานวิจัยนี้ใช้องค์ประกอบการวัดการประเมินทางปัญญา (Cognitive Appraisal) ของ Lazarus & Folkman (1984) เป็นกระบวนการทางปัญญาตามภาพประกอบที่ 3 ในขั้นของการ ประเมินพบว่าบุคคลเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะทำการประเมินด้วย กระบวนการคิด 2 ขั้น คือ

ขั้น 1 การประเมินขั้นปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินและการ ตีความเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดการรับรู้สถานการณ์ความเครียด บุคคลจะพิจารณาเหตุการณ์หรือ สถานการณ์นั้น ๆ เกี่ยวข้องกับตนเองหรือไม่ มีผลในทางที่ดีหรือผลเสียอย่างไร

ขั้นที่ 2 การประเมินขั้นทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินถึง ประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น ๆ โดยการประเมินตัดสินเหตุการณ์ว่าเป็น ความเครียดหรือไม่ เป็นความเครียดรุนแรงมากน้อยแค่ไหน

4.2 การวัดการประเมินทางปัญญา

มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ศึกษาถึงสถานการณ์ที่ยังไม่เกิดหรือคาดว่าจะเกิด ในอนาคต และเหมาะกับการนำไปปรับใช้ในบริบทที่หลากหลาย ได้แก่ มาตรวัดการประเมินทาง ปัญญา (The Stress Appraisal Measure: SAM) ของ Peacock & Wong (1990) ซึ่ง Carpenter

(2016) เสนอว่าการพัฒนามาตรเพื่อใช้ในสถานการณ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น ไม่จำเป็นต้องรวมองค์ประกอบการประเมิน ที่รวมถึงความรู้สึกเจ็บปวดหรือเสียหาย (Harm/Loss) ที่เน้นการศึกษาถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมาตร SAM ประกอบด้วยการประเมินทางปัญญาชั้นที่ 1 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ การคุกคาม ความทำลาย และการรับรู้ถึงผลกระทบของสถานการณ์ ส่วนการประเมินชั้นที่ 2 เน้นไปที่การควบคุมสถานการณ์ แบ่งเป็น 3 ด้านเช่นกัน คือ ความสามารถในการควบคุมของตนเอง ความสามารถในการควบคุมผู้อื่น และไม่สามารถควบคุมได้ อย่างไรก็ตามแม้มาตร SAM (Peacock & Wong, 1990) จะถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลาย แต่ก็ยังมีปัญหาเรื่องความสอดคล้องภายในขององค์ประกอบแต่ละด้าน Roesch & Rowley (2005) จึงได้นำมาตรดังกล่าวมาปรับปรุงเพื่อใช้กับกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย จากการวิเคราะห์องค์ประกอบทางสถิติทั้งแบบสำรวจและยืนยัน และตัดข้อคำถามที่ไม่ชัดเจนว่าอยู่ในองค์ประกอบใดออกไป จึงได้เป็นมาตรการประเมินทางปัญญาที่ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ การคุกคาม ความทำลาย การรับรู้ถึงผลกระทบของสถานการณ์ และการประเมินถึงทรัพยากรและใน สภาวะพรณ จันทร์เรือง (2548) ได้ปรับปรุงและพัฒนาตามทฤษฎีการประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) ของ Lazarus & Folkman (1984) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้วัดระดับการประเมินทางปัญญาต่อสิ่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดรอบตัวของวัยรุ่นตอนกลาง มีข้อคำถามทั้งหมด 20 ข้อ โดยเป็นข้อทางบวก 18 ข้อและทางลบ 2 ข้อแบ่งเป็น 4 ด้านคือ การเรียนครบครัน เพื่อน และการปรับตัวทางสังคม มีมาตรวัด 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยเลย ไม่เห็นด้วยบ้างเล็กน้อย เห็นด้วยบางส่วน และเห็นด้วยเป็นอย่างมาก

สรุปได้ว่าในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษาถึงการประเมินทางปัญญาทั้งขั้นต้นและขั้นที่สองซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Lazarus & Folkman (1984) โดยจะใช้มาตรวัดการประเมินทางปัญญาของ Roesch & Rowley (2005) และเลือกศึกษาถึงการประเมินทางปัญญาที่แบ่งออกเป็น 2 ชั้น คือ 1 การประเมินขั้นปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินและการตีความเกี่ยวกับสิ่งที่ก่อให้เกิดการรับรู้สถานการณ์ความเครียด บุคคลจะพิจารณาเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้น ๆ เกี่ยวข้องกับตนเองหรือไม่ มีผลในทางที่ดีหรือผลเสียอย่างไร หากประเมินว่าเป็นความเครียดหรือจะตัดสินใจว่าในเหตุการณ์นั้นเป็นอันตรายหรือสูญเสีย เกิดความเสียหายถึงกับชีวิตและทรัพย์สินของตนเองหรือไม่ มีการคุกคาม หากเป็นการประเมินว่าเหตุการณ์นี้คุกคาม มีอันตรายหรือการสูญเสียที่จะเกิดขึ้นได้ในอนาคตหรือไม่ และจะตัดสินใจว่าเหตุการณ์นั้นว่ามีความทำลายในการหาหนทางที่จะควบคุม ทำให้มีกำลังใจดีขึ้น และขั้นที่ 2 การประเมินขั้นทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินถึงประโยชน์และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น ๆ

โดยการประเมินตัดสินเหตุการณ์ว่าเป็นความเครียดหรือไม่ เป็นความเครียดรุนแรงมากน้อยแค่ไหน เช่น ความเจ็บป่วยที่เป็นอันตรายแก่ชีวิตหรือการเป็นโรคร้ายแรง ซึ่งเป็นการสูญเสียอย่างมาก ทั้งในปัจจุบันและอนาคต มีเหตุการณ์หรือสถานการณ์คลุมเครือไม่ชัดเจน บุคคลอาจจะประเมินว่าเป็นความเครียด จากความไม่แน่ใจว่าจะควบคุมสถานการณ์ได้หรือไม่ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีความสำคัญและมีความหมายต่อบุคคลเป็นอย่างมาก แต่ถ้าเชื่อว่าตนไม่สามารถควบคุมได้ อาจประเมินว่าคุณค่า สูญเสียและเป็นอันตราย ทั้งนี้สติปัญญาของบุคคลก็จะมีผลต่อการประเมิน ผู้ที่มีสติปัญญาดีสามารถประเมินเหตุการณ์ความเครียดได้ ก็จะเกิดความเครียดน้อยกว่า ผู้ที่ไม่มีการประเมินทางปัญญา ในการพิจารณาการรับรู้สถานการณ์ความเครียดนั้น ๆ

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการประเมินทางปัญญาตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการวิจัยการประเมินทางปัญญาของ Roesch & Rowley (2005) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน “น้อยที่สุด” ถึง 6 คะแนน “มากที่สุด” นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีการประเมินทางปัญญาสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการประเมินทางปัญญาต่ำ

4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประเมินทางปัญญา

มีการศึกษาการประเมินทางปัญญาในนักเรียนที่เผชิญความเครียดต่อการปรับตัว ในสภาพแวดล้อมใหม่ กลุ่มนักเรียนที่ถูกกลั่นแกล้ง ผู้ประสบเหตุการณ์สะเทือนใจ หรือในกลุ่มของนักกีฬา โดยการศึกษาของ Pearson & Thackray (1970) ศึกษาในบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูง พบว่าจะมีแนวโน้มที่จะรับรู้การรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่สูงว่าเป็นสิ่งคุกคามและส่งผลต่อร่างกายตามมา ส่งผลให้มีความคิดสร้างสรรค์ลดลงได้ (Shaham, Singer & Schaeffer, 1992) ในอีกด้านหนึ่งในบุคคลที่มีความวิตกกังวลต่ำจะมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดว่าเป็นความท้าทาย (Spielberger & Rickman, 1990) และมักจะมองว่าสิ่งที่ตนกังวล หรือเครียดนั้นเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนและทำให้มีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

มีการศึกษาโมเดลของการเผชิญความเครียด ได้แก่ Bowles และคณะ (2015a) Meade, Wang, Lin, Wu, & Poppen (2010), Newton & McIntosh (2010), Nielsen & Shapiro (2009) Prati, Pietrantonio, & Cicognani (2011) โดยกล่าวว่า การประเมินทางปัญญาเป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเผชิญความเครียด เนื่องจากมีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีเผชิญปัญหาของบุคคล โดยยังไม่มีการศึกษาเรื่องการประเมินทางปัญญาที่มีต่อการเผชิญความเครียดหรือพฤติกรรมปรับตัวในนักศึกษาระดับปริญญาตรี

Lavoie และคณะ (2021) ศึกษาการประเมินทางปัญญาโดยเป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ที่ส่งผลต่อการมีอารมณ์เชิงบวก กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นผู้ที่เล่นกีฬา โดยมีตัว

แปรเชิงสาเหตุคือความมุ่งมั่นและพลังการขับเคลื่อน (Passion) โดยสรุปได้ว่า ความมุ่งมั่นและพลังขับเคลื่อนแบบสมดุลหรือสอดคล้อง (harmonious passion) มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับอารมณ์เชิงบวก โดยส่งผลโดยตรงกับการประเมินทางปัญญาแบบความท้าทาย (Challenge appraisal) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($B=.474$) และส่งผลโดยตรงกับอารมณ์เชิงบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r=.200$) นอกจากนี้พบว่าความมุ่งมั่นและพลังขับเคลื่อนแบบสมดุลหรือสอดคล้อง (harmonious passion) ส่งผลต่อการเกิดอารมณ์เชิงบวกโดยมีตัวแปรการประเมินทางปัญญาแบบท้าทาย ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 ($B=.566$)

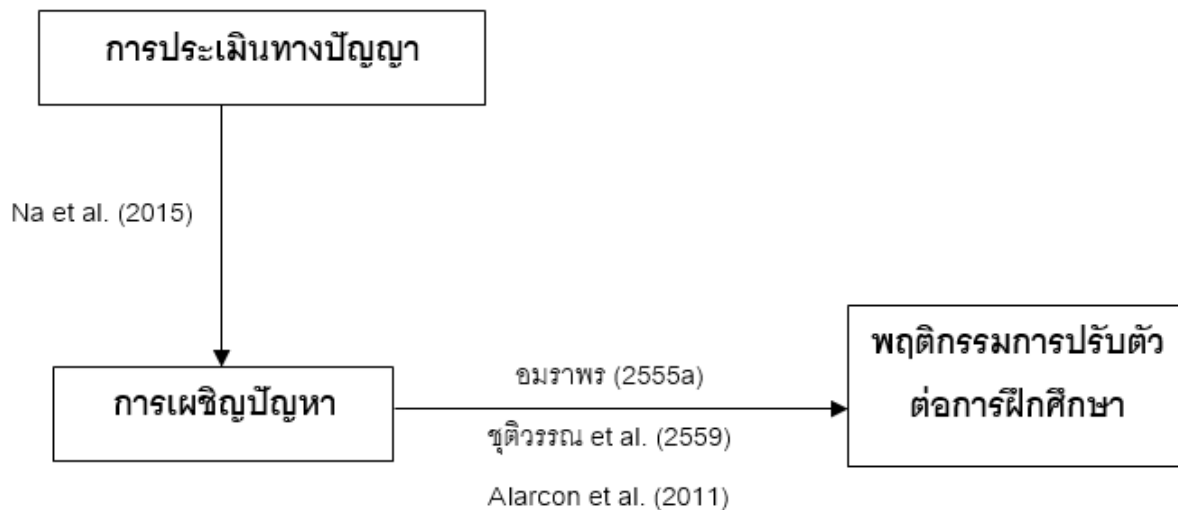
Britton, Kavanagh, & Polman (2019) ศึกษาอิทธิพลของเส้นทางความสัมพันธ์ของการรับรู้ความเครียด ในทักษะการเล่นกีฬาของตนต่ำในเยาวชน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 229 คน โดยทำแบบประเมินทางปัญญาก่อนลงแข่งขัน 1 ชั่วโมง และหลังจากแข่งขันเสร็จสิ้น ให้นักกีฬาทำแบบประเมิน พบว่า การรับรู้ความเครียดมีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อการประเมินทางปัญญา พบว่า นักกีฬามีความเครียดสูง จะการประเมินทางปัญญาในแบบควบคุมสถานการณ์ต่ำ ($Beta = -.23$, $p\text{-value} < .01$) และเป็นการคุกคามสูง ($Beta = .04$, ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ) ส่งผลให้เกิดอารมณ์ลบ ($Beta = .17$, $p\text{-value} = .05$) และการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ($Beta=.40$, $p\text{-value}=.01$) ซึ่งมีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในทักษะการเล่นกีฬาต่ำ ($Beta = -.15$, $p\text{-value}=.01$) แต่พบว่าหากการประเมินทางปัญญาต่อสถานการณ์ความเครียดว่าสามารถควบคุมได้ มีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม ($Beta = .22$, $p\text{-value} = .01$) แต่พบว่าไม่มีอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความพึงพอใจในทักษะการเล่นกีฬา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($Beta = .04$, ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ)

Na และคณะ (2015) ศึกษาการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหา และการปรับตัวโดยเป็นตัวแปรทางจิตวิทยา ของนักเรียนที่ถูกกั้นแกล้งทางไซเบอร์ 121 คน พบว่า 1) การประเมินทางปัญญาแบบท้าทายมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ($r=-.36$) การปรับตัวทั้ง 3 ด้าน คือ ภาวะซึมเศร้า ($r=-.29$) ภาวะวิตกกังวล ($r=-.34$) และความสัมพันธ์ทางบวกต่อความพึงพอใจในตนเอง ($r=.32$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 2) การประเมินทางปัญญาแบบคุกคาม (threat) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบสู้ ($r=.35$) และการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ($r=.42$) มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวทั้ง 3 ด้าน คือ ภาวะซึมเศร้า ($r=.39$) ภาวะวิตกกังวล ($r=.36$) ยังมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในตนเอง ($r=-.21$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) การประเมินทางปัญญาแบบควบคุมได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเผชิญปัญหาแบบสู้ ($r=.24$) ความสัมพันธ์เชิงลบต่อการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง ($r=-.31$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และความสัมพันธ์กับการปรับตัวทั้ง 3

ด้าน คือ ความสัมพันธ์เชิงลบต่อภาวะซึมเศร้า ($r=-.22$) รวมถึงภาวะวิตกกังวล ($r=-.24$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความพึงพอใจในตนเอง (.30) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อศึกษาอิทธิพลของการประเมินทางปัญญาที่ส่งผลต่อการปรับตัวทั้ง 3 ด้านนั้น ไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งนี้พบว่าการเผชิญปัญหาแบบผู้หรือถอยหนีมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวทางจิตวิทยา (Psychological adjustment) โดยการเผชิญปัญหาแบบถอยหนีนั้นส่งผลต่อตัวแปรการปรับตัวทางจิตวิทยาทั้ง 3 ของการปรับตัวทางจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ดังนั้นการสร้างโปรแกรมเพื่อป้องกันเหยื่อในการถูกกลั่นแกล้งทางไซเบอร์ไม่ควรใช้การเผชิญปัญหาแบบถอยหนี

จากการประมวลเอกสารข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการประเมินทางปัญญามีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา แต่พบว่ามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมปรับตัวของนิสิตนักศึกษาอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยในงานวิจัยครั้งนี้จึงตั้งสมมติฐานว่า การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลโดยตรงต่อการเผชิญปัญหา ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 5 การเผชิญปัญหา

5.1 แนวคิดและทฤษฎีการเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหาเป็นการที่บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาทั้งภายใน และภายนอกได้ ซึ่งคำว่า 'จัดการ' หมายถึง การบรรเทาปัญหา การลดลงของปัญหา การอดทนปัญหา เป็นต้น ซึ่งความหมายของการจัดการกับปัญหานั้นกินความกว้าง ดังนั้นกระบวนการจัดการกับปัญหานั้นไม่ได้หมายความว่าแค่การที่บุคคลตัดสินใจ และแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตเท่านั้น แต่มีความหมายโดยนัยและมีจุดประสงค์ถึงการลดความเป็นไปได้ของปัญหาที่จะเข้ามาคุกคาม หรือลดการแสดงปฏิกิริยาของภาวะอารมณ์ทางลบ ดังนั้นกลยุทธ์การจัดการกับปัญหาจะประสบผลสำเร็จ หรือเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่ นั้น ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งตามความหมายของคำว่า การจัดการกับปัญหาหรือการปรับตัวกับปัญหา (Stroebe; & Stroebe, 1995, p. 201-202) นั้นหมายความว่า การจัดการกับปัญหาในทางจิตวิทยา คือ ปัญหาที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่นั้นยังคงอยู่ แต่บุคคลสามารถมีความสุข หรือมีสุขภาพจิตเป็นปกติภายใต้ปัญหาดังกล่าวนั่นเอง

Lazarus & Folkman (1984) เป็นนักวิชาการในระยะแรก ๆ ที่เกี่ยวกับการเผชิญปัญหา โดยให้ความหมายของการเผชิญปัญหาว่าเป็นความพยายามทางความคิดและพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการจัดการความต้องการทางร่างกายทั้งปัจจัยภายในและภายนอกบุคคล ซึ่งจะสามารถจัดการได้เพียงใดขึ้นอยู่กับพลังความสามารถของแต่ละบุคคล ความพยายามนี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา โดยแบ่งการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 วิธีการ คือ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา (Problem Focus Coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotion Focus Coping) นอกจากนี้ ในปี ค.ศ. 1989 Carver Scheier and Weintraub ได้ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ทฤษฎีพื้นฐานของ Lazarus และ Folkman (1984) และรูปแบบการกำกับตนเองเป็นหลัก ได้แบ่งวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 รูปแบบ คือ 1) วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นปัญหา (Problem focused Coping) 2) วิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ไขทางอารมณ์ (Emotion-Focused Coping) และ 3) วิธีเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Useful Coping) ต่อมา Endler และ Parker (1994) ได้ศึกษาวิธีการเผชิญปัญหา พบว่ามี 3 แบบ คือ 1) การมุ่งกระทำการแก้ปัญหา (Task Coping) เป็นการแสดงการกระทำโดยตรง เพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ตนเองเพื่อทำให้ความเครียดน้อยลง 2) การมุ่งเผชิญอารมณ์ (Emotion Coping) เป็นการให้ความพยายามโดยตรงที่จะเปลี่ยนแปลงอารมณ์เพื่อตอบสนองต่อความเครียด และ 3) การ

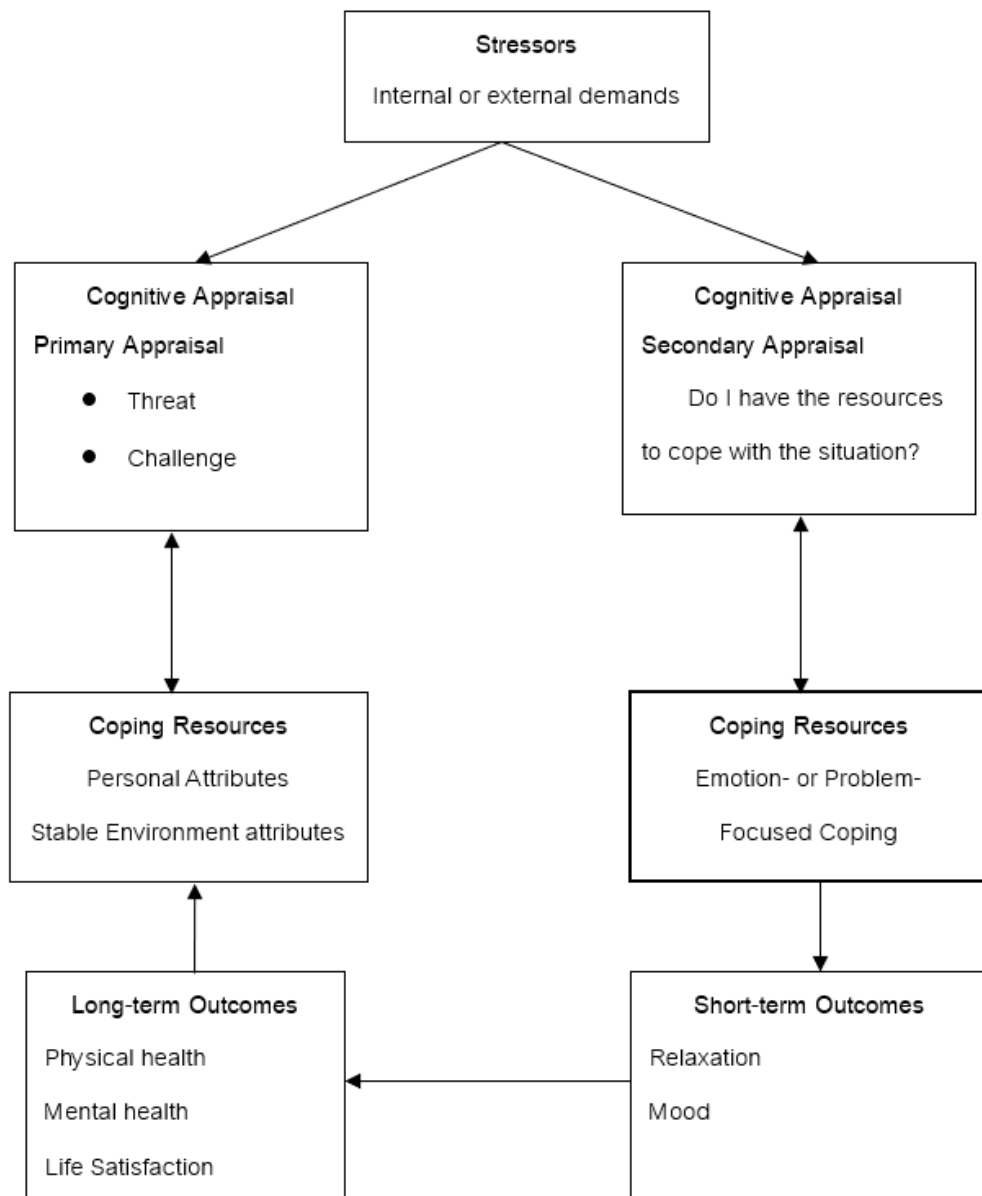
หลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา (Avoidance Coping) ประกอบด้วยกลวิธีพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริง

1) กลุ่มที่ศึกษาการเผชิญปัญหาโดยยึดบุคคลเป็นหลัก (person-based definition of coping) เป็นกลุ่มที่เชื่อว่าลักษณะบุคลิกภาพเป็นตัวกำหนดขั้นต้นที่จะบอกได้ถึงการเผชิญปัญหากับภาวะเครียดของบุคคลว่าเป็นอย่างไร

2) กลุ่มที่ศึกษาการเผชิญปัญหาตามสถานการณ์ (Situational determinants of coping) เป็นกลุ่มที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับความแตกต่างในการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาต่อปัญหาของบุคคลในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีระดับความรุนแรงมากน้อยแตกต่างกัน

3) กลุ่มที่ศึกษาการเผชิญปัญหาในแนวเกี่ยวกับความรู้และความเข้าใจ (Cognitive approach) เป็นกลุ่มที่ศึกษาการเผชิญปัญหาโดยยึดพื้นฐานข้อสรุปที่ว่าคนที่บุคคลจะมีวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไรขึ้นอยู่กับประเมินค่าต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ กล่าวคือในสถานการณ์ที่บุคคลประเมินว่าสถานการณ์เกี่ยวข้องกับตนในลักษณะที่ก่อให้เกิดผลดีหรือมีประโยชน์ บุคคลไม่จำเป็นต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหาหากบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้น ๆ เกี่ยวข้องกับตนในลักษณะคุกคามหรือทำลายบุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา และหากบุคคลประเมินว่าสถานการณ์นั้นเกี่ยวข้องกับตนในลักษณะเป็นอันตรายหรือสูญเสีย บุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์และบุคคลจะมีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนวิธีการเผชิญปัญหาให้เหมาะสมกับสถานการณ์และไม่มีการจัดลำดับขั้นตอนลดหลั่นกันของวิธีการเผชิญปัญหาว่าวิธีไหนมีประสิทธิภาพมากกว่ากัน เช่นเดียวกับงานวิจัยทดลองใช้โปรแกรมการเผชิญปัญหาในผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัดของ Johnson และคณะ (1978) โดยได้สอนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและแบบมุ่งเน้นอารมณ์พบว่าไม่แตกต่างกัน เนื่องจากประสิทธิภาพการเผชิญปัญหาขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์จากปัจจัยภายนอกและประยุกต์ใช้ทั้งการมุ่งแก้ปัญหาและอารมณ์ร่วมกัน ดังภาพประกอบที่ 4

ทักษะการเผชิญปัญหาที่ดีประกอบไปด้วย กระบวนการคิด การเรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหา และจัดการอารมณ์ ได้แก่ การผ่อนคลาย การออกกำลังกาย การพูดคุย การทำสมาธิ ดังนั้น การเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพจะช่วยป้องกันไม่ให้คุณมีปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาสุขภาพกายในภายหลัง เพื่อให้สามารถทำงานและมีสุขภาพกายใจที่ดี (Kagwe และคณะ, October, 2018)



ภาพประกอบ 4 การประเมินทางปัญญาและการเผชิญปัญหาของ Lazarus and Folkman (1984)

เมื่อเผชิญสถานการณ์ความเครียด

ที่มา : Kagwe และคณะ (October,2018)

ต่อมา Carver, Scheier, & Weintraub (1989) ได้ศึกษาแนวคิดการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman ร่วมกับแนวคิดการกำกับตนเอง (Self-regulation) โดยเสนอวิธีการเผชิญปัญหาในรูปแบบได้ประโยชน์น้อย (Less useful Coping) เพิ่มเติมนอกเหนือจากวิธีการ

เผชิญปัญหาแบบไร้ประโยชน์ เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม กล่าวคือ ไม่มีการคิดและไม่มีการกระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งวิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ การยึดติดกับความเครียดและมุ่งเน้นไปที่การระบายอารมณ์ความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) การไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ในการเผชิญปัญหา (Behavior Disengagement) และการไม่เกี่ยวข้องทางความคิด (Mental Disengagement) รายละเอียดของวิธีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงยังคงใช้วิธีการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) ดังต่อไปนี้

1) วิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหา (Problem-focused coping) เป็นวิธีที่บุคคลใช้เมื่อได้ประเมินและพบว่าสถานการณ์ปัญหาพอที่จะปรับเปลี่ยนให้บรรเทาลงได้ เป็นวิธีที่ใช้ในการลดความกดดันของบุคคลทั้งจากสถานการณ์ที่เข้ามากระทบและด้านตนเองและเป็นวิธีที่ทำหน้าที่ในการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนในกระบวนการคิด เช่น การปรับระดับความต้องการให้เหมาะสมกับศักยภาพของตนเองพิจารณาการมีส่วนร่วมในปัญหาให้ชัดเจนอีกครั้งหาช่องทางเลือกเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่คาดหวังไว้หลาย ๆ ทางพัฒนามาตรฐานของพฤติกรรมด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เช่น การรักษาสีทึบของตนเองโดยไม่ก้าวก่ายสีทึบของผู้อื่น การเรียนรู้และพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้มากขึ้น และมีการประเมินซ้ำอีกครั้งหนึ่งต่อสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ

2) วิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ (Emotion-focused coping) บุคคลจะใช้วิธีการเผชิญปัญหานี้เมื่อได้ประเมินแล้วว่าไม่สามารถทำอะไรได้ไม่ว่าจะปรับหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้จึงมุ่งปรับอารมณ์ของตนเองเพื่อให้ตนเองยังมีความหวังยังคงสามารถมองเห็นส่วนดีของสถานการณ์ที่เข้ามากระทบโดยไม่มองเฉพาะด้านลบ วิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์นี้หากบุคคลกระทำโดยขาดการตระหนักรู้ในตนเองก็อาจจะเป็นการหลอกตนเองหรือบิดเบือนความจริงซึ่งส่งผลให้เป็นผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจได้

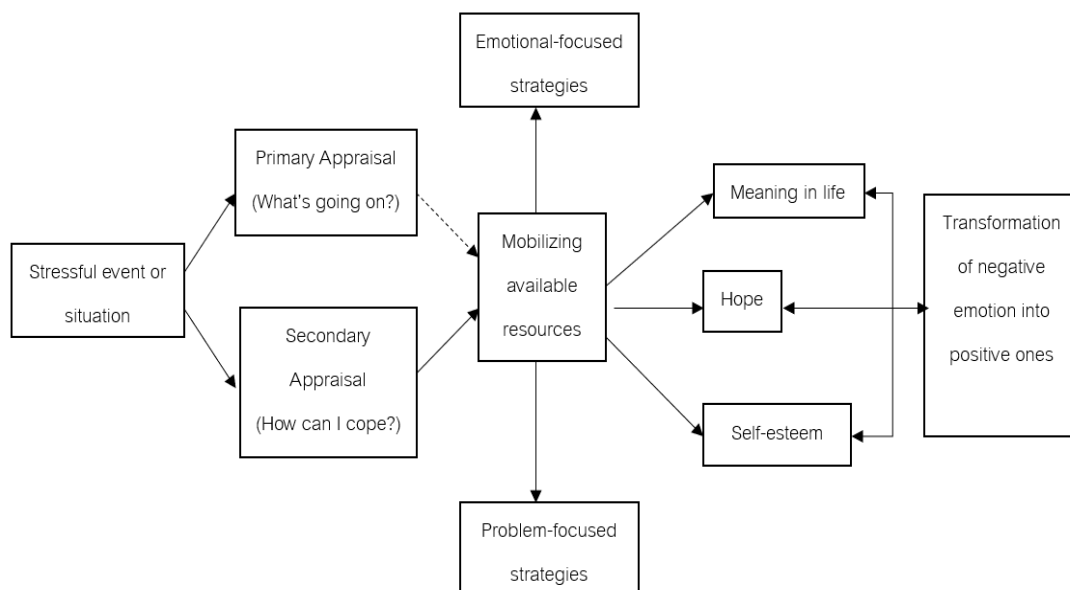
การเผชิญปัญหาเป็นความพยายามในการรู้คิดและพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เพื่อใช้ในการจัดการกับปัญหาและความต้องการภายในและภายนอก เมื่อบุคคลประเมินการรับรู้ของตนเองได้ว่าอยู่ในภาวะที่คุกคามหรือเป็นภาวะที่หนักเกินกว่าจะสามารถรับได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Compas, Connor-Smith, Staltzman, Thomsen, & Wadsworth (2001) ได้กล่าวถึง ความหมายของการเผชิญปัญหาว่าเป็นกระบวนการควบคุมหรือการควบคุมตนเองเมื่อต้องเผชิญกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้น รวมไปถึงการรับรู้ถึงความพยายามที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเอง อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ร่างกายทั้งภายในและ

ภายนอก รวมถึงสภาพแวดล้อมในการตอบสนองต่อปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ซึ่งกระบวนการควบคุมต่าง ๆ เหล่านี้เป็นผลมาจากความสามารถในการรับรู้พฤติกรรมและอารมณ์ ตลอดจนสภาพแวดล้อมทางสังคมของแต่ละบุคคล

การเผชิญปัญหา (Transformative Coping) เป็นกระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดของบุคคลที่มีการนำจิตวิญญาณและความคิดสร้างสรรค์อันเป็นต้นทุน (Resource) ทางจิตใจของบุคคลมาใช้เพื่อหาแนวทางในการจัดการกับสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้น ที่สามารถเปลี่ยนแปลงการรับรู้ต่อสถานการณ์ให้เป็นทางบวกมากขึ้น โดย Corry และคณะ (2013) และ Corry และคณะ (2014) ได้เสนอแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Coping Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่นำมาใช้ทำการศึกษากการเผชิญปัญหาของบุคคล โดยมีฐานคิดมาจากทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหา (Stress and Coping) ของ Lazarus & Folkman (1984) ร่วมกับทฤษฎีการขยายและสร้างอารมณ์เชิงบวก (Broaden-and-Build Theory) ของ Fredrickson (2004) (Nickerson Carol, 2007)

โดยทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหาได้อธิบายกระบวนการเผชิญปัญหาในเชิงของวิธีการเผชิญปัญหาที่ประกอบด้วยสองรูปแบบ ได้แก่ วิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่ปัญหา (Problem-Focused Coping Strategies) และวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งที่อารมณ์ (Emotion-Focused Coping Strategies) โดยกระบวนการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาหรือเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด บุคคลนั้นจะทำการประเมินการรับรู้ (Cognitive Appraisal) ซึ่งเป็นการประเมินการรับรู้ของตนเองว่าสถานการณ์นั้นเป็นภาวะคุกคามต่อความเป็นอยู่ของตนเองหรือไม่ ซึ่งการประเมินสถานการณ์ดังกล่าวของบุคคล คือ เมื่อมีเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะความเครียด บุคคลจะมีการจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนแรกนั้นคือ ขั้นปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินสถานการณ์ที่บุคคลจะใช้สติปัญญา ความรู้และประสบการณ์มาประเมินสถานการณ์เพื่อตัดสินว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างไร จากนั้นจะทำการประเมินตัดสินโดยพิจารณาจากแหล่งประโยชน์ และทางเลือกที่จะจัดการกับสถานการณ์ ที่ได้ประเมินแล้วว่าคุกคามต่อตนเอง สำหรับการประเมินทางปัญญาระดับทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) Lazarus & Folkman (1984) กล่าวว่า การประเมินทุติยภูมิเป็นการประเมินถึงแหล่งประโยชน์ (Resource) และทางเลือกที่จะจัดการกับเหตุการณ์นั้น

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



ภาพประกอบ 5 กรอบแนวคิดทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ที่มา: Corry, Tracey & Lewis. (2015). Spirituality and Creativity in Coping, Their Association and Transformative Effect: A Qualitative Enquiry, p.501.

จากภาพประกอบ 5 ตามกรอบแนวคิดทางทฤษฎีการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง อธิบายว่า การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาโดยใช้กระบวนการสร้างความเปลี่ยนแปลงที่มุ่งใช้ทั้งความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ร่วมกับความเชื่อทางจิตวิญญาณ (Spiritually) อันเป็นต้นทุน (Resource) ทางจิตใจของแต่ละบุคคลที่สามารถนำมาใช้ในการเผชิญปัญหาและฟันฝ่าอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้และสามารถนำมาปรับใช้ได้ตลอดช่วงชีวิต โดยการนำมาใช้ร่วมกับวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขที่ปัญหา (Problem-focused Strategies) เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์หรือปรับกระบวนการใหม่ นอกจากนี้ยังใช้การเผชิญปัญหาโดยมุ่งแก้ไขอารมณ์ที่เป็นทุกข์โดยใช้การประเมินทางการคิดและกลไกทางจิตใจ ที่เป็นการแสดงออกด้วยการควบคุมทางอารมณ์ (Emotion-focused Strategies) รวมทั้งการระบายอารมณ์ออกมาทั้งจากทางการกระทำและคำพูด อันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ทางอารมณ์เชิงบวกให้สามารถฟื้นฝ่าอุปสรรคได้อย่างมีประสิทธิภาพและในระยะยาวตลอดช่วงชีวิต อีกทั้งช่วยสร้างเสริมสุขภาพและความอยู่ดีมีสุขของชีวิต

ทฤษฎีการขยายและการสร้างอารมณ์เชิงบวกของ Fredrickson (2004) อธิบายถึงวิธีการบุคคลใช้เผชิญกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด โดยการใช้อารมณ์เชิงบวกและความคิดสร้างสรรค์อันเป็นคุณลักษณะทางจิตของบุคคลส่งผลให้บุคคลมีคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น เพื่อช่วยให้บุคคลรับมือและเผชิญกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้ สำหรับงานวิจัยนี้ศึกษาโครงสร้างทางทฤษฎีการเผชิญปัญหาตามแนวคิดของ Corry, Tracey & Lewis (2015) อธิบายว่าการรับรู้สถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญานั้น มักนำไปสู่อารมณ์เชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความโกรธ ความรู้สึกผิด ความสิ้นหวัง เป็นต้น แต่ด้วยการผสมผสานความคิดสร้างสรรค์และจิตวิญญาณที่เป็นคุณลักษณะทางจิตของบุคคล จะเป็นการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง ที่มีต่ออารมณ์เชิงลบเหล่านี้ให้เปลี่ยนเป็นอารมณ์เชิงบวก เช่น ความสุข ความรัก ความกตัญญู แรงบันดาลใจ ความสงบ ความสนใจ เป็นต้น ทำให้ความรู้สึกที่มีความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น มีความหวัง และความภาคภูมิใจในตนเอง อันส่งผลให้อารมณ์เชิงลบเปลี่ยนเป็นอารมณ์เชิงบวกพร้อมทั้งมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ที่ดีขึ้น ในแง่หนึ่งตามแนวคิดทางทฤษฎีการเผชิญปัญหาของ Corry, Tracey & Lewis (2015) นี้ มีพื้นฐานจากหลักการจัดการอารมณ์ เนื่องจากเป็นการพัฒนาคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกในบุคคลให้มีการเติบโตทางจิตใจ และความเป็นอยู่ที่ดีเมื่อเวลาผ่านไป โดยให้มุมมองและส่งเสริมการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การรับมือกับการเปลี่ยนแปลง สามารถมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและรักษาสุขภาพจิต การป้องกันสุขภาพจิตที่ไม่ดีและการช่วยเหลือในการฟื้นฟูทางอารมณ์ของบุคคลได้

การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นแนวคิดที่สามารถเพิ่มอารมณ์เชิงบวกให้มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความหวัง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความหมายในชีวิต และอารมณ์ในเชิงลบก็จะถูกเปลี่ยนแปลงไปเป็นอารมณ์เชิงบวก ซึ่งจากการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกนี้ จะเป็นการเพิ่มการฟื้นฟูทางอารมณ์ (Resilience) ที่จะช่วยให้บุคคลเริ่มกระบวนการความคิดในการประเมินสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามาคุกคามจากสถานการณ์ที่เกิดผลในทางบวกกับตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ทำให้เครียดก็สามารถที่จะเผชิญและฟื้นตัวกลับมาใช้ชีวิตตามปกติอย่างเดิม เพื่อรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต ช่วยลดผลกระทบของความเครียดสามารถเผชิญปัญหาได้ดี และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้ในระยะสั้นและระยะยาว (Corry, Tracey, & Lewis, 2015) รวมถึงการมีสุขภาพทางกายที่ดี (Psychological well-being) เกิดการทำหน้าที่ทางสังคมอย่าง

เหมาะสม (Social Functioning) มีการรายงานวิจัยจำนวนมากพบว่าอารมณ์ (Emotions) การรู้คิด (Cognitions) และการมีสุขภาพที่ดี (Wellness) มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ

5.2 การเผชิญปัญหาในนักเรียนนายเรืออากาศ

การเผชิญปัญหานั้นเกิดจากปัจจัยทั้งภายนอกและภายในตัวบุคคลโดยบุคคลจะเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งคุกคาม โดยอาศัยความสามารถและความพยายามของตนเอง ได้แก่ การพึ่งพาตนเอง การใช้อารมณ์ขันการเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาและการควบคุมภาวะความเครียด ส่วนปัจจัยภายนอกบุคคลได้จากการช่วยเหลือสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม ทั้งนี้การที่บุคคลจะประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เอื้อต่อการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Characteristics) และปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม (Environment Characteristics) (Lazarus & Folkman, 1984) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal characteristics) ได้แก่

- 1) ลักษณะทางสังคม (Sociodemographic factors) เช่น เชื้อชาติ เพศ อายุ เศรษฐฐานะ ความเป็นอยู่ การศึกษา สถานภาพและสถานะทำงาน เป็นต้น
- 2) ปัจจัยทางจิต (Psychological factors) เช่น มุมมองเกี่ยวกับตนเอง การเสริมแรงทางจิตใจ การมีปรัชญาในการดำเนินชีวิต ความเชื่อ เป็นต้น
- 3) ภาวะความเจ็บป่วย (Illness-related) เช่น การวินิจฉัยทางจิตประวัติ ความเจ็บป่วยทางกายและทางจิต ภาวะการรับรู้และกระบวนการคิด เป็นต้น
- 4) ปัจจัยทางวัฒนธรรม (Cultural factors) เช่น ความเชื่อและค่านิยมทางวัฒนธรรมของบุคคล
- 5) ปัจจัยทางพัฒนาการ (Developmental factors) ได้แก่ ระยะเวลาของการฟื้นฟูตนเอง ระยะเวลาของการค้นพบสิ่งใหม่ ๆ ในตนเอง และระยะเวลาของแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมใหม่

ด้านปัจจัยแวดล้อม (Environmental characteristics) ได้แก่

- 1) การสนับสนุนจากผู้อื่น (support from others) หมายถึงการได้รับการสนับสนุนจากเครือข่ายทางสังคมทั้งทางด้านข้อมูลสิ่งของและอารมณ์การมีมุมมองทั้งทางด้านบวกและลบต่อการสนับสนุนทางสังคม
- 2) แหล่งบริการทางการฟื้นฟู (recovery-oriented services) หมายถึง ระบบการบริการต่อการฟื้นฟูของบุคคล เช่น ขนาดของการบริการความหนาแน่นของสถานบริการ กระบวนการช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิตและการส่งเสริมสุขภาพจิต

3) แหล่งสนับสนุนทางวัสดุอุปกรณ์ (material resources) หมายถึง เงิน สิ่งของต่าง ๆ และสิ่งสาธารณูปโภคที่ช่วยเหลือในการที่บุคคลจะต้องดำเนินการแก้ไขจัดการกับ ปัญหาเหล่านั้น

จากกรอบแนวคิดการเผชิญปัญหา ผู้วิจัยจึงได้ใช้นิยามของลาซารัสและโฟล์คแมน เป็นพื้นฐานในการอธิบาย โดยวิธีการเผชิญปัญหาทั้ง 2 ด้าน คือ การมุ่งปัญหา (Problem-focused coping) และมุ่งอารมณ์ (Emotion-focused coping) ยังคงใช้อยู่ในเกือบทุกแนวคิด และในกลุ่มของนักเรียนทหาร ซึ่งทฤษฎีการเผชิญปัญหาของลาซารัสโฟล์คแมนเป็นทฤษฎีที่มีความเข้มแข็งมายาวนานและมีพื้นฐานจากการใช้กระบวนการคิดในการประเมินปัญหา (cognitive appraisal) ผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะนำการเผชิญปัญหาตามแนวคิดทฤษฎีของลาซารัส และโฟล์คแมนมาเป็นแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ โดยมีจุดเน้นที่สำคัญคือ การเผชิญปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อรับรู้ว่าคุณเองมีการเปลี่ยนแปลงระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อม กล่าวคือ เมื่อมีปัญหาหรือเหตุการณ์มากกระทบบุคคลจะใช้กระบวนการความคิดในการประเมินสถานการณ์ที่คุณคิดว่า จะเกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง มีผลร้ายแรงหรือผลบวกกับตนเอง เมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์ นั้นว่าก่อให้เกิดความเครียดหรือเป็นปัญหากับตนเอง

5.3 การวัดการเผชิญปัญหา

แบบวัดการเผชิญปัญหาได้มีการสร้างและพัฒนาหลากหลายแบบวัด ที่เป็นที่ยอมรับ และได้รับการยอมรับมี 1) The Ways of Coping Questionnaire ของ Lazarus และ Folkman (1988) จำแนกการเผชิญปัญหาออกเป็น 2 องค์ประกอบคือ วิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่การ แก้ปัญหา (problem-focused coping) และวิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ (emotion-focused coping) โดยแบ่งออกเป็น 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive Coping) จำนวน 6 ข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .70 2) การถอยห่าง (Distancing) จำนวน 6 ข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .61 3) การควบคุมตนเอง (Self-controlling) จำนวน 7 ข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .70 4) การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม (Seeking Social support) จำนวน 6 ข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .76 5) การแสดงความรับผิดชอบ (Accepting responsibility) จำนวน 4 ข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .66 6) การหลีกเลี่ยงหนี (Escape-avoidance) จำนวน 8 ข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .72 7) การวางแผนแก้ปัญหา (Painful problem-solving) 8) การประเมินทางบวก (Positive reappraisal) จำนวน 7 ข้อคำถาม มีค่าความเชื่อมั่น (α) เท่ากับ .79 ต่อมาได้มีการปรับข้อคำถามที่ไม่ชัดเจนออกไป และประกอบด้วยความคิด (Thoughts) และการ

กระทำ (Acts) คือ แบบวัด The Way of Coping Questionnaire (Revised) ปี 1985 มีทั้งหมด 66 คำถาม เป็นมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 คือ ไม่เคยใช้ จนถึง 3 คือ ใช้เสมอ

แบบวัดการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier, & Weintraub (1989) โดย 2 องค์ประกอบ ได้แก่ Problem-focused และ Emotional Focused coping โดยแบ่งออกเป็น 15 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ การลงมือแก้ปัญหา (Active Coping), การวางแผน (Planning), การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping), การค้นหากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support for emotional reason), การระบายออกทางอารมณ์ (Focus on and venting emotions), การตีความหมายใหม่ในทางบวกหรือในทางที่ดีขึ้น (Positive reinterpretation) และการยอมรับ (acceptance) โดยมีค่าความเชื่อมั่น (Test-retest Reliability) เท่ากับ .46-.77 (SiCa, Novara, Dorz & Sanavio, 1997)

แบบวัดการเผชิญปัญหาของ อัมราพร สุรการ (2555) โดยแบบสอบถามศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาในนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ การเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา 5 ด้าน คือ การเผชิญหน้ากับปัญหา การวางแผนแก้ปัญหา การค้นหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การประเมินเชิงบวก และการถอยห่าง ส่วนในการเผชิญปัญหาแบบที่มุ่งอารมณ์มี 3 ด้าน คือ การควบคุมตนเอง การแสดงความรับผิดชอบ และการหลีกเลี่ยง ตามแนวคิดของ Lazarus & Folkman (1985) ให้คะแนนเป็นมาตรวัดประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ จริงที่สุด 6 คะแนน และลดลงมาตามลำดับจน ไม่จริงเลย 1 คะแนน โดยมีค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (t) อยู่ระหว่าง 2.013-5.319 มีค่าความเชื่อมั่นด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (α) เท่ากับ .921 และมีค่าความเชื่อมั่นด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (α) เท่ากับ .697

สอดคล้องกับแบบวัดการเผชิญปัญหาของจุฬาร คำมุงกุล (2562) ได้นำแบบวัดการเผชิญปัญหา The ways of Coping Questionnaire: WCQ ของ Folkman และ Lazarus (1988) และปรับให้มีความสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) การเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งปัญหา 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การเผชิญหน้ากับปัญหา การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม การวางแผนแก้ปัญหา และการประเมินทางบวก 2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ เป็นมาตรวัดประมาณค่า 6 ระดับ จาก ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน จนถึงจริงมากที่สุดให้ 6 คะแนน มีค่าความเชื่อมั่นด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (α) เท่ากับ .91 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.31 ถึง 0.67 และมีค่าความเชื่อมั่นด้านการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์ (α) เท่ากับ .87 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.53 ถึง 0.69

5.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหา

ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นกับตนเองอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นความสามารถในการเผชิญปัญหาจึงเป็นเรื่องจำเป็นของบุคคลที่ต้องมีวิธีของตนในการจัดการกับภาวะเครียดที่เกิดขึ้น ฟิลด์และพวินซ์ (Fields & Prinz, 1997) ได้กล่าวไว้ว่าการเผชิญปัญหาเป็นแนวคิดสำคัญพื้นฐานในทางทฤษฎี การวิจัย และการปฏิบัติงานทางคลินิกที่อยู่ภายในองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา การเผชิญปัญหานั้นเป็นตัวแปรสื่อกลางที่สำคัญของการปรับพัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคลและมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและความยืดหยุ่นของบุคคลเมื่อเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก และแนวคิดของการเผชิญปัญหานั้นเติบโตและพัฒนาจากการศึกษาในผู้ใหญ่ (Lazarus & Folkman, 1991 as cited in Fields & Prinz, 1997, p. 936) ซึ่งในนักเรียนนั้นก็พบความแตกต่างกัน เนื่องจากกระบวนการคิด ความรู้สึก และด้านของสังคมที่นักเรียนยังขาดประสบการณ์ ประกอบกับสิ่งแวดล้อมของนักเรียนที่แตกต่างจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะความสามารถในการควบคุมสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้มีการศึกษาของ Lazarus & Folkman (1991 as cited in Fields & Prinz, 1997) ที่พบว่าความเครียดน้อย ๆ (Minor life event) ของชีวิตประจำวันนั้น สามารถทำนายปัญหาทางอารมณ์ได้มากกว่าความเครียดใหญ่ ๆ (Major stressful) เมื่อเด็กเหล่านี้จำเป็นต้องเจอในชีวิตทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องเรียน ครู หรือปัญหาในการคบเพื่อน เมื่อจากวัยเด็กเข้ามาสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมและมีการใช้หลายมุมมองในการเผชิญปัญหาทำให้เขาเหล่านั้นมีวิธีการที่หลากหลายทั้งในเชิงกระบวนการคิดและการใช้อารมณ์ในการเผชิญปัญหา จึงสามารถใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

จากการศึกษาการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ (จรรยา เกษศรีสังข์, 2537) โดยแบ่งการปรับตัวในสถานการณ์ 4 ด้าน ได้แก่ 1) การเรียนภาคทฤษฎี พบว่าตัวแปรที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาด้านภาคทฤษฎี คือ บรรยากาศในครอบครัว ระดับชั้นปี และบุคลิกภาพ โดยร่วมกันทำนายร้อยละ 67 2) ด้านการเรียนภาคปฏิบัติ ตัวแปรที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาด้านภาคปฏิบัติ คือ ระดับชั้นปี และบุคลิกภาพ โดยร่วมกันทำนายร้อยละ 26 3) ด้านส่วนตัว ตัวแปรที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาด้านส่วนตัวคือ ระดับชั้นปี และบรรยากาศในครอบครัว โดยร่วมกันทำนายร้อยละ 57 4) ด้านสังคม ตัวแปรที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหาด้านสังคม คือ บรรยากาศในครอบครัว ระดับชั้นปี และบุคลิกภาพ โดยร่วมกันทำนายร้อยละ 41 นอกจากนี้พบว่านักเรียนนาย

ร้อยตำรวจชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ใช้วิธีการเผชิญปัญหาด้านต่าง ๆ แบบถอยหนีปัญหา ดังนั้นผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องควรทำความเข้าใจ เอาใจใส่ และดูแลอย่างใกล้ชิด รวมทั้งควรจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาและช่วยเหลือนักเรียนนายร้อยตำรวจในด้านต่าง ๆ เช่น กลุ่มสัมพันธ์ การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มหรือรายบุคคล เป็นต้น นักเรียนนายร้อยตำรวจที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน ใช้วิธีการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของโรงเรียนนายร้อยตำรวจที่กำหนดไว้ในการเรียนภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ส่วนในด้านสังคมนั้นนักเรียนนายร้อยตำรวจต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของหมู่คณะ และกลุ่มเพื่อน ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญของวัยรุ่น

การศึกษาของ Alarcon และคณะ (2011) พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหามีอิทธิพลต่อการศึกษาต่อของนักศึกษา .44 และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มีอิทธิพลต่อการลาออกของนักศึกษา .60

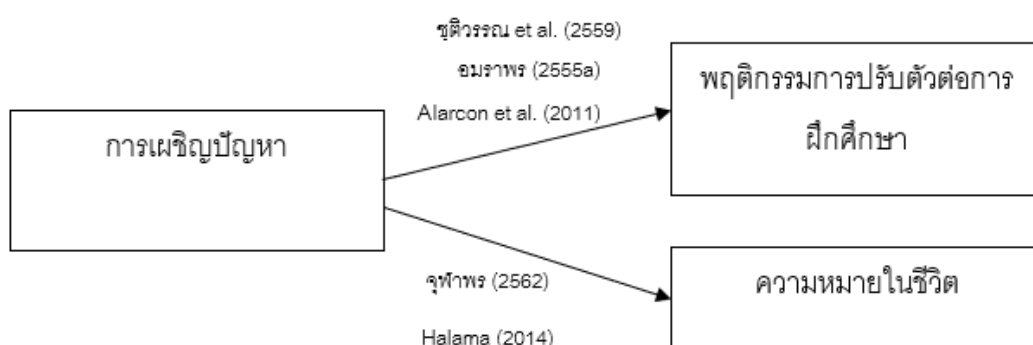
อัมราพร สุรการ (2555) ศึกษาการเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหามีอิทธิพลทางตรงในทิศทางบวกต่อการปรับตัวของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ .74 และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มีอิทธิพลทางตรงในทิศทางลบต่อการปรับตัวของนักเรียนฯ โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -.93 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธันยรัตน์ ทองบุญตา (2561) ทำการวิจัยศึกษาวิธีเผชิญปัญหาทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เพื่อศึกษาวิธีการเผชิญปัญหาทางการเรียน และเปรียบเทียบวิธีการเผชิญปัญหาทางการเรียนกับเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วุฒิการศึกษาเดิม และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ประจำปีการศึกษา 2560 โดยวัดในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ระดับปริญญาตรีจำนวนทั้งสิ้น 2,528 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 335 คน ใช้สถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบ t-test และ F-test (One-way ANOVA) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามีวิธีในการเผชิญปัญหาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถ ด้านขวัญกำลังใจ ด้านบรรยากาศการเรียน และด้านเนื้อหาวิชา/หลักสูตร โดยมีค่าเฉลี่ยในภาพรวมของวิธีการเผชิญปัญหาทางการเรียนเท่ากับ 2.71 2) เมื่อทำการเปรียบเทียบเพศพบว่าทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการเผชิญปัญหาทางการเรียนแบบสู้ปัญหา นักศึกษาเพศหญิงเผชิญปัญหาทางการเรียนด้านขวัญและกำลังใจ และด้านบรรยากาศการเรียนสูงกว่านักศึกษาเพศชาย และแม้ว่านักศึกษาจะมีเพศต่างกันจะมีผลต่อการเผชิญปัญหาทางการเรียน

ในด้านความสามารถและด้านเนื้อหาวิชา/หลักสูตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จุฬารัตน์ คำมุงกุล (2562) ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของโปรแกรมเสริมสร้างการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ ของมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ 5 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 371 คน พบว่าอิทธิพลของตัวแปรการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์มีค่าอิทธิพลทางบวกโดยตรงต่อความหมายในชีวิตเท่ากับ .19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรความหมายในชีวิตมีค่าอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการเรียน โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ .16 และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์มีอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียน โดยผ่านความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ .03 แต่พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งปัญหา มีอิทธิพลทางบวกโดยอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัว โดยผ่านความหวังและการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ .17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการประมวลเอกสารข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กับความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัว ของนิสิตนักศึกษา โดยในงานวิจัยครั้งนี้จึงตั้งสมมติฐานว่า การเผชิญปัญหา มีอิทธิพลทางตรงกับความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวของนักเรียนนายเรืออากาศ



ภาพประกอบ 6 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการเผชิญปัญหา ความหมายในชีวิตและพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 6 ความหมายในชีวิต

6.1 แนวคิดที่เกี่ยวกับความหมายในชีวิต

ความหมายในชีวิตนั้นมีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหาและสุขภาพจิตโดยมีส่วนสำคัญต่อบุคคลให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ปัญหาต่าง ๆ ในการค้นหาความหมายในเชิงบวกต่อเหตุการณ์ที่เข้ามากระทบจิตใจนั้น (Thompson, 1985) บุคคลสามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้จากประสบการณ์และแนวทางคุณค่าที่เกิดจากการที่บุคคลเผชิญกับการรับรู้สถานการณ์ ความเครียด ความกดดันหรือเป็นสิ่งกระทบกระเทือนทางจิตใจที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ตลอดจนความเจ็บป่วย ส่งผลให้สามารถปรับทัศนคติที่มีต่อชีวิตให้เข้มแข็งเพื่อให้ชีวิตดำรงต่อไปได้ หรือค้นหาความหมายบางอย่างที่ทำให้บุคคลก้าวพ้นจากสถานการณ์ที่สิ้นหวังเหล่านั้น อันเป็นการให้คุณค่าในการเลือกแสดงอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดและปฏิกิริยาของตนเองต่อสภาพชีวิต เมื่อบุคคลต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการได้ ซึ่งวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์มีประโยชน์ในการลดความเครียดและความวิตกกังวลลงมาได้ ดังนั้นการที่บุคคลสามารถเผชิญปัญหาที่เข้ามากระทบกับอารมณ์หรือจิตใจด้วยวิธีการตอบสนองต่ออารมณ์อย่างเหมาะสม จึงทำให้บุคคลสามารถรับรู้ชีวิตตนเองมีความหมาย สามารถกระทำการต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมุ่งมั่นเพื่อทำให้สิ่งนั้นลุล่วง สามารถยืนหยัดต่อสถานการณ์ และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความหมาย

แนวคิดความหมายในชีวิตมีการศึกษาในมุมมองของความเข้มแข็งจิตวิทยาของบุคคล (Psychological Strengths Variable) เป็นที่เข้าใจว่า บุคคลจะตระหนักถึงความหมายของชีวิตได้นั้น ต้องเชื่อว่าชีวิตของตนเป็นคนที่มีความหมาย มีแรงผลักดันต่อการดำเนินชีวิตและการทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมุ่งมั่น นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงความหมายในชีวิตในเชิงปรัชญาอัตถิภาวนิยม (Existential) ซึ่งช่วยให้มนุษย์ตระหนักถึงอิสรภาพของตนเองและเปิดโอกาสให้มนุษย์ได้พัฒนาตนเองไปตามเป้าหมายที่อยากจะเป็น นั่นคือการทำให้บุคคลได้รู้จักเป้าหมายของชีวิตและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ว่าเป็นผู้มีเสรีภาพ ท่ามกลางสถานการณ์ต่างๆ ที่ยากลำบาก และการดำรงกิจกรรมในแต่ละวัน นอกจากนี้การที่บุคคลจะรู้จักความหมายในชีวิตของตนเองนั้น จำเป็นจะต้องสำรวจลึกกลงไปในตนเองโดยการไตร่ตรองและหาเหตุผลว่าตัวเขานั้นมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร แนวคิดของอัตถิภาวนิยมกล่าวว่า มนุษย์ไม่ได้ถูกสร้างมาเรียบร้อยแล้ว แต่มนุษย์สร้างตนเองโดยไม่ได้เป็นไปตามอะไรทั้งนั้นและเป็นไปตามความคิดที่ว่าการเปลี่ยนแปลงใดๆ ขึ้นอยู่กับตัวเขาเองตามการเลือกของเขาเอง ดังนั้นเสรีภาพและความรับผิดชอบต่อการกระทำในสิ่งที่ตนเลือก จึงกระตุ้นให้คน

เป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองเต็มที่แต่ไม่ได้หมายความว่ารับผิดชอบเฉพาะตนเองเท่านั้น จะต้องรับผิดชอบต่อทุกๆ คนด้วยอุดมคติ

ในทางตรงกันข้ามจากการศึกษาความหมายในชีวิตของ อิศรา รุ่งทิวชัย และคณะ (2560) กล่าวถึงการขาดความหมายในชีวิตว่าบุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตจะประสบกับความว่างเปล่า (Existential Vacuum) ชีวิตไม่มีจุดหมาย เบื่อหน่าย ทุกข์ วิตกกังวล และหวาดกลัวกับประสบการณ์ที่พบเจอในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะนิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นวัยที่ต้องการการยอมรับและปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ สังคม จิตวิทยา ความเชื่อและทัศนคติ แต่ในปัจจุบันนิสิตประสบกับปัญหาความไม่ชัดเจนของค่านิยม และวัฒนธรรมอันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงของโลกไปทางพหุวัฒนธรรม ซึ่งมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเกิดนวัตกรรมมากมาย จึงส่งผลให้นิสิตไม่สามารถดำเนินชีวิตตามค่านิยมและความต้องการของตนเอง ไม่เข้าใจศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ขาดเป้าหมายในชีวิตและไม่ทราบว่าจะดำเนินชีวิตต่อสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างไร แต่อย่างไรก็ตามความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่จะพัฒนาและเสริมสร้างได้ หากบุคคลได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ชีวิตและสำรวจลงไปภายในจิตใจเพื่อทำความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กล่าวเผชิญหน้าและยอมรับในสิ่งที่เป็นโดยไม่หลีกเลี่ยง จะทำให้เลือกเส้นทางชีวิตอย่างสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง และจากการศึกษาข้างต้นผู้วิจัยได้กล่าวว่ายิ่งบุคคลรู้จักตนเองมากเท่าไร ยิ่งสามารถเลือกแนวทางชีวิตของตนเองได้อย่างมีความหมาย

การศึกษาความหมายในชีวิตที่ส่งผลต่อตัวแปรการปรับตัว กัญญารัตน์ เมืองแก้ว (2561) กล่าวว่า บุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตย่อมขาดการตระหนักรู้ในคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ เกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังจึงเป็นสาเหตุให้ใช้ชีวิตอย่างไม่มีคุณค่าเกิดปัญหาทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมรวมถึงปัญหาทางสุขภาพกายและสุขภาพจิตได้ ดังนั้นการศึกษาความหมายในชีวิตจึงเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือบุคคลให้สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความหมายสามารถหาวิธีการเสริมสร้างให้ตนเกิดภูมิคุ้มกันที่ดีในการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนไปในทิศทางที่เหมาะสมและเกิดความมั่งคั่งงอกงามในชีวิตขึ้นได้ โดยนักวิจัยในประเทศหลายท่าน ศึกษาความหมายในชีวิตว่าเป็นการรับรู้ของบุคคลที่ทำให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่โดยรู้สึกว่าคุณค่า มีจุดมุ่งหมายและแรงผลักดันในการดำรงชีวิต อย่างมุ่งมั่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือวิกฤตของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ณาตกรการณ ชยุตสาหกิจ (2557) และการศึกษาของ บุญญรัตน์ ทรงพานิช (2544) กล่าวว่าการศึกษาที่บุคคลรับรู้ความหมายในชีวิตนั้น สิ่งนั้นคือสิ่งที่แลกมาด้วยความ มุมนานะอดทน และเต็มเต็มจิตใจ ของบุคคลนั้น ทำให้บุคคลรู้สึก

มีคุณค่า มีความหมายและเชื่อมโยงบุคคลกับสิ่งรอบ ๆ ตัวในลักษณะของการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการค้นพบจากประสบการณ์แห่งความทุกข์ซึ่งตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งที่คุณคนประสบมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน โดยจอร์จตัน นิลจันทิก (2553) กล่าวว่า การรับรู้เป้าหมายบางอย่างในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่เราให้ความสำคัญและมีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งนั้น และสามารถค้นพบความหมายจากกิจกรรม งานที่ทำ จากประสบการณ์หรือทัศนคติต่าง ๆ ในชีวิต แม้ว่าชีวิตในขณะนั้นจะประสบความยากลำบาก โดยในการเติมเต็มความหมายในชีวิตนั้น

ในช่วงระยะเวลา 20 ปีมานี้ ได้มีการศึกษาตัวแปรความหมายในชีวิตในเชิงจิตวิทยา โดยแบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) การมีจุดมุ่งหมาย (purpose) โดยกล่าวว่าจุดมุ่งหมายเป็นแรงจูงใจของกรมีชีวิตอยู่และช่วยกำหนดทิศทางของบุคคลให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายนั้น 2) การเชื่อมโยงและความเข้าใจระหว่างตนเองกับผู้อื่น หรือสภาพแวดล้อมภายนอก (coherence and comprehension) และ 3) การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญ (significance and mattering) เมื่อมองภาพรวมแล้วบุคคลมีการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองนั้นสำคัญอย่างไร และในขณะนั้นรับรู้บทบาทหน้าที่ของตนเอง และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016) Brassai (2011) กล่าวถึง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิตว่าประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การกำกับตนเอง (Self-regulated) การมุ่งอนาคต (Future orientation) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support) การได้รับการยอมรับจากครอบครัว เป็นต้น Brassai, Piko & Steger (2011) พบงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาว่าความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) การมีอารมณ์ทางบวก (Positive affect) ความสุข (Happiness) และการมองโลกในแง่ดี (Optimism)

มีงานวิจัยในต่างประเทศได้ศึกษาแนวคิดของความหมายในชีวิต ได้แก่ Frankl (1946/1959) Horney (1950) และ Jung (1954) โดย Frankl ได้กล่าวว่าความหมายในชีวิตช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้แม้ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก (traumatic events) จากหนังสือเรื่อง Man's Search for Meaning ที่อธิบายความหมายในชีวิตในเชิงจิตวิทยาและสภาวะทางจิตใจของนักโทษในค่ายกักกันนาซี Reker & Wong (1988) กล่าวว่า ความหมายในชีวิตนั้นเป็นการตระหนักู้ในการใช้ชีวิตอยู่อย่างมีจุดมุ่งหมายและพยายามทำในสิ่งที่ต้องการให้บรรลุผลสำเร็จ Wong กล่าวว่า ความหมายในชีวิตเป็นสิ่งที่มอิทธิพลต่อการตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ของบุคคล รวมถึงความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย มีคุณค่าและมีความหวัง โดยได้รับอิทธิพลจากระบบความคิดที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและเป็นสิ่งที่สร้างขึ้นได้เฉพาะตัว

นอกจากนี้ Balthip & Purnell (2014) ศึกษาองค์ประกอบของเป้าหมายหลักในชีวิต ประกอบด้วย 5 ประการ ได้แก่ การมีสุขภาพแข็งแรง การมีความสามารถดูแลตนเองและเป็นที่พึ่งของผู้อื่น ความสามารถมีชีวิตอยู่ได้ในสังคม การมีชีวิตที่ยืนยาว และการมีความสุขในชีวิต

Gacia - Alandete (2015) ศึกษาอิทธิพลของความหมายในชีวิตที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตในนักเรียนชาวสเปนที่กำลังศึกษาในระดับวิทยาลัย เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 180 คน โดยใช้เครื่องมือแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตและแบบวัดสุขภาวะทางจิต ผลการวิจัยพบว่าความหมายในชีวิตช่วยเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตและสุขภาวะทางจิตของนักเรียน และจากการศึกษาของ Ostafin & Proulx (2020) มีการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรนี้ที่จะช่วยให้บุคคลรับมือกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด (the stress of life) และยังส่งผลต่อคิดหมกมุ่นกับเรื่องราวชีวิตในเชิงลบ (repetitive negative thinking) ที่ส่งผลให้บุคคลเกิดความทุกข์ทางจิตใจ (Psychological distress) โดยงานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง โดยให้ความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรจัดกระทำ (manipulate) โดยผู้วิจัยศึกษาความหมายในชีวิต ว่าส่งผลต่อการรับรู้ความเครียดของบุคคลให้ลดลงและทั้งนี้ยังลดการคิดหมกมุ่นในเชิงลบลดลงอีกด้วย

Diehl (2009) ได้ให้รายละเอียดเกี่ยวกับความหมายในชีวิตไว้ว่าการศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนี้เป็นสิ่งสำคัญเพราะจะทำให้เข้าใจถึงการชีวิตอยู่ของบุคคล และในการพิจารณาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตนั้นต้องคำนึงถึงสภาพการณ์ โอกาสที่บุคคลได้รับ ซึ่งเป็นภูมิหลังที่เกิดขึ้นจริงกับบุคคล ตลอดจนตัวตนแปรสำคัญ เช่น อายุ จากข้อมูลข้างต้น พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิตมีหลายประการ โดยสามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยทางจิตวิทยาซึ่งปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ เชื้อชาติ ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ การนับถือศาสนา ส่วนปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ สุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) เป้าหมาย (Goal) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การกำกับตนเอง (Self-regulated) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) การมุ่งอนาคต (Future orientation) การได้รับการสนับสนุนทางสังคม (Social support) เป็นต้น

ตัวบ่งชี้ถึงความหมายในชีวิต มีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับแหล่ง (Sources) หรือสิ่งที่บ่งถึงความหมายในชีวิตของบุคคล เพื่อนำผลการศึกษาไปพัฒนาเป็นแบบวัดความหมายในชีวิต อันประกอบไปด้วยปัจจัย 7 ประการ ได้แก่ 1) ความสำเร็จ (Achievement) เป็นการที่บุคคลพยายามแสวงหาและทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายของชีวิต 2) สัมพันธภาพ (Relationship) เป็นการที่บุคคลมีทักษะทางสังคม 3) ศาสนา (Religion) เป็นการที่บุคคลมีที่ยึดเหนี่ยวหรือเชื่อ

ในความดี 4) การพัฒนาตัวตนให้ดีขึ้น (Self-transcendence) เป็นการที่บุคคลไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน 5) การยอมรับในตนเอง (Self-Acceptance) เป็นการที่บุคคลยอมรับในข้อจำกัดของตนเอง 6) ความใกล้ชิด (Intimacy) เป็นการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด และ 7) การได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม (Fair treatment) โดยเป็นการรับรู้ถึงความยุติธรรม

งานวิจัยนี้สรุปได้ว่า ความหมายในชีวิต หมายถึง การรับรู้ตนเองว่ามีความหมาย และรู้สึกพึงพอใจในตนเอง หลังจากมีการลงมือกระทำเพื่อให้จุดมุ่งหมายประสบความสำเร็จ ผ่านความมุ่งมั่นพยายาม รวมทั้งเป็นการรับรู้ที่ตนเองมีการเจริญเติบโตของงานขึ้น หรือการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เป็นบวกภายหลังจากการเกิดสถานการณ์ที่ตึงเครียด

6.2 การวัดความหมายในชีวิต

แบบวัดความหมายในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากการศึกษาของ อิศรา รุ่งทิวชัย และคณะ (2560) นั้นได้นำแบบวัดที่นำมาใช้ คือ แบบวัด The Multi-dimensional Life Meaning Scale: MLMS ที่พัฒนาโดย Edward (2007) โดยแบบวัดนี้มีจำนวน 64 ข้อ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) มีทั้งหมด 23 ข้อ คำถาม การอิมในตน (Fulfillment) มีทั้งหมด 14 ข้อคำถาม และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-Transcendence) มีทั้งหมด 27 ข้อคำถาม โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .93 และมีความเชื่อมั่นในองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal efficacy) เท่ากับ .89 การอิมในตน (Fulfillment) เท่ากับ .89 และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-Transcendence) เท่ากับ .85 นอกจากนี้พบว่ามีการศึกษาแบบวัดความหมายในชีวิต ซึ่งมีมิติที่แตกต่างกัน 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

Steger, Frazier, Oishi & Kaler (2006) ได้สร้างเครื่องมือ The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) เพื่อใช้ประเมินความหมายในชีวิตของบุคคลเกี่ยวกับการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย และการค้นพบความหมายในชีวิต โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 7 ระดับ รวมข้อคำถามทั้งสิ้น 10 ข้อ ศึกษาใน 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบแรก เป็นการประเมินความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (The Presence of Meaning) จำนวน 5 ข้อ ส่วนองค์ประกอบที่สอง เป็นการประเมินการค้นหาความหมายในชีวิต (The Search for Meaning) จำนวน 5 ข้อซึ่งมีงานวิจัยจำนวนมากพบว่า ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางใจ (Subjective Well-Being) ส่วนการค้นหาความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับความผาสุกทางใจ เนื่องจากการค้นหาความหมายในชีวิตเป็นสิ่งบ่งบอกว่าบุคคลยังไม่มีความหมายในชีวิตดังนั้นบุคคลยังต้องค้นหา

Crumbaugh & Maholick (1964) ได้พัฒนาเครื่องมือที่เรียกว่า Purpose in Life (PIL) ขึ้นเพื่อใช้ประเมินการรับรู้เป้าหมายและความหมายในชีวิตตามแนว Logotherapy โดยแบบวัดนี้มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 7 ระดับ มีข้อคำถามทั้งสิ้น 20 ข้อศึกษาใน 5 องค์ประกอบ คือองค์ประกอบที่ 1 คือ คุณภาพชีวิต (Quality of Life) จำนวน 10 ข้อ องค์ประกอบที่ 2 คือ ความหมายของการดำรงอยู่ (Meaning of Existence) จำนวน 6 ข้อ องค์ประกอบที่ 3 คือ ความตาย (Death) จำนวน 2 ข้อ องค์ประกอบที่ 4 คือ การเลือก (Choice) จำนวน 1 ข้อ และองค์ประกอบที่ 5 คือการเกษียณจากงาน (Retirement) จำนวน 1 ข้อทั้งนี้ มีงานวิจัยจำนวนมากพบว่าบุคคลที่มีคะแนนความมุ่งหวังในชีวิตสูงจะใช้ชีวิตอย่างมีเป้าหมายและดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางจึงเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นถึงการมีความหมายในชีวิตสูงด้วย

กล่าวโดยสรุป ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการศึกษาของ Steger, Frazier, Oishi & Kaler (2006) คือ แบบวัด The Meaning in Life Questionnaire (MLQ) โดยแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 2 องค์ประกอบ คือ ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิต (The Presence of Meaning) จำนวน 10 ข้อ และการค้นหาความหมายในชีวิต (The Search for Meaning) จำนวน 10 ข้อ โดยเป็นแบบวัดมาตราส่วนค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่จริงเลย จนถึง 6 จริงที่สุด

6.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายในชีวิต

จากการทบทวนงานวิจัย อิศรา รุ่งทวีชัย และคณะ (2560) ทำการศึกษาความหมายในชีวิตเชิงประสบการณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ โดยเป็นการวิจัยเชิงผสมผสาน (Mixed method research) โดยใช้เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความหมายในชีวิต และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับความหมายในชีวิต พบว่า ความหมายในชีวิตมี 3 องค์ประกอบ คือ การรับรู้ความสามารถส่วนบุคคล (Personal Efficacy) การอิ่มในตน (Fulfillment) และการข้ามผ่านข้อจำกัดของตนเอง (Self-transcendence) การศึกษาความหมายในชีวิตจากประสบการณ์พบว่าลักษณะของนักศึกษาที่มีความหมายในชีวิตอยู่ในระดับสูงจะมีเป้าหมายในชีวิตชัดเจน พึงพอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และมองว่าประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญและมีคุณค่าต่อการดำเนินชีวิต เข้าใจและยอมรับประสบการณ์ที่แตกต่างรวมทั้งนำประสบการณ์เหล่านั้นมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเกี่ยวกับความหมายในชีวิตและการปรับตัวในโรงเรียน

Cho และคณะ (2014) ได้ศึกษาความหมายในชีวิตและการปรับตัวในโรงเรียน เพื่อทดสอบการเผชิญกับปัญหาและการยอมรับในตนเองของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมของประเทศ

เกาหลี จำนวน 200 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความหมายในชีวิต (MLQ) (Steger, Frazier, Oishi & Kaler, 2006) แบบวัดการเผชิญกับปัญหา (Korean version of the Ways of Coping) (Park & Lee, 1992) แบบวัดการยอมรับในตนเอง (Chamberlain & Haaga, 2001) และแบบวัดการปรับตัวในโรงเรียน (School Adjustment) ผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนมัธยม ($r=.363$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาที่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวในโรงเรียน ($r=.154$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการยอมรับในตนเองมีความสัมพันธ์กับความหมายในชีวิต ($r=.155$) โดยการยอมรับในตนเองมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวในโรงเรียน ($r=.299$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 ซึ่งจากการวิเคราะห์ Multiple Regression พบว่า 1) ความหมายในชีวิตสามารถพยากรณ์การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ได้ร้อยละ 22.5 2) ความหมายในชีวิต ($Beta = .36$) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา ($Beta = .15$) และการยอมรับในตนเอง ($Beta = .30$) สามารถพยากรณ์การปรับตัวในโรงเรียนได้ร้อยละ 35.5 จากงานวิจัยของ Cho (2014) ศึกษาความหมายในชีวิตที่ส่งผลต่อการปรับตัวโดยมีตัวแปรส่งผ่านเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem-Focused Coping) กับการยอมรับตนเอง (Self-acceptance) พบว่าการเผชิญปัญหาทั้งสองรูปแบบนั้นส่งผลต่อการปรับตัว โดยการยอมรับตนเองเป็นการจัดการที่ความรู้สึกภายในบุคคล (Internal style) มีประสิทธิภาพน้อยกว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหา โดยเป็นการแสดงออกด้านพฤติกรรมเพื่อเข้าไปจัดการปัญหา (Behavioral Strategy)

การศึกษาของ Halama (2009) พบว่าความหมายในชีวิตเป็นตัวคั่นกลางระหว่างการรับรู้ความเครียดและการเผชิญปัญหา บุคคลที่มีความหมายในชีวิตสูงจะมีแนวโน้มเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงที่ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ Halama (2014) พบความสัมพันธ์เชิงบวกของความหมายในชีวิตและการเผชิญปัญหา ได้แก่ การแก้ปัญหา การวางแผน การตีความสถานการณ์ในทางบวก และมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมปรับตัวในระยะยาว ได้แก่ การเจ็บป่วยทางจิตและทางร่างกาย การใช้จ่ายหรือสารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์

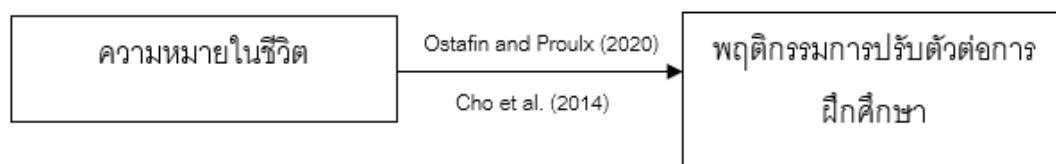
Kiang & Fuligni (2010) ได้ศึกษาเอกลักษณ์ชาติพันธุ์และการปรับตัวของวัยรุ่นในละตินอเมริกา เอเชีย และยุโรป โดยมีความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรส่งผ่าน ทั้งนี้ทำการศึกษากับวัยรุ่นที่มีภูมิลำเนาอยู่ในทวีปต่าง ๆ จำนวน 579 คน ตลอดจนคำนึงถึงความแตกต่างด้านประชากร การมีความหมายในชีวิต สภาพจิตใจ การปรับตัวทางการเรียนเอกลักษณ์ชาติพันธุ์และการปรับตัวที่แตกต่างกันผลการศึกษาพบว่า ความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวก

กับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($r = .27, p < .001$) การปรับตัวทางการเรียน ($r = .18, p\text{-value} = .001$) ส่วนการค้นหาความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ($r = -.09, p\text{-value} = .01$) สำหรับการศึกษาค้นคว้าของชีวิตยังพบว่า บุคคลที่ขาดความหมายในชีวิตจะใช้ชีวิตอย่างไร้ความหมาย ขาดความตระหนักในคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ รู้สึกหมดหวังกับอนาคต สิ่งเหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อหรือก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

Park & Baumeister (2016) ศึกษาความหมายในชีวิตและการปรับตัวต่อความเครียด เป็นการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความหมายในชีวิตและระดับความเครียดในปัจจุบัน กับนักศึกษาภาควิชาเครื่องกล จำนวน 123 คน อายุระหว่าง 18-70 ปี อายุเฉลี่ย 33.5 ปี โดยพบว่าคนที่บุคคลมีรับรู้ความหมายในชีวิตมากมีแนวโน้มความเครียดที่ต่ำกว่าบุคคลที่รับรู้ความหมายในชีวิตที่น้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($r = -0.28$)

โดย Ostafin & Proulx, (2020) ใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนจำนวน 91 คน เป็นนักเรียนที่เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยดัตช์โดยเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่เข้าร่วมการวิจัย โดยได้ทำการสำรวจความเครียด ความหมายในชีวิต และความคิดหมกมุ่นต่อชีวิตในทางลบ โดยแบบประเมิน DASS ซึ่งประเมินภาวะทางสุขภาพจิต 3 ด้าน ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ภาวะความวิตกกังวล และความเครียด โดยมี 21 ข้อคำถาม และแบบประเมินความหมายในชีวิต ของ Ryff (1989; 1994) ในแนวคิด Purpose in Life ประกอบด้วย 14 ข้อคำถาม และความคิดหมกมุ่นต่อชีวิตในทางลบ (Psychological distress) เป็นแบบประเมินที่สร้างขึ้นโดย Ehring และคณะ (2011) ประกอบด้วย 15 ข้อคำถามที่เป็นการประเมินความคิดเชิงลบต่อทั้งประสบการณ์และเมื่อเผชิญปัญหา ในงานวิจัยนี้ พบว่าความหมายในชีวิตช่วยลดการคิดหมกมุ่นในทางลบของบุคคล ($\beta = -.02$) นอกจากนั้นยังเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อความเครียดของบุคคล ($\beta = -.65$) และมีการส่งผ่านทางอ้อม (indirect effect) ระหว่างความหมายในชีวิต ความเครียดในบุคคล และความคิดหมกมุ่นในเชิงลบกับ ($\beta = -.43$) จากงานวิจัยนี้สรุปได้ว่าบุคคลที่รับรู้การมีความหมายของชีวิต มีแนวโน้มในเชิงลบ ที่จะคิดถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาของตนเอง เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีความเครียดน้อย นอกจากนี้ความหมายในชีวิตยังมีความสัมพันธ์กับการคิดและความรู้สึกของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยคงสภาพของคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้นที่อาจทำให้เกิดความทุกข์ทางอารมณ์ได้ (negative affect) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ Friedman & Ryff (2012), Ryff & Keyes (1995) นอกจากนี้จากการศึกษาของ Groleau และคณะ (2013) และ Triplett และคณะ (2012) ยังพบว่าช่วยลดภาวะซึมเศร้าในบุคคลได้

จากการประมวลเอกสารข้างต้นแสดงให้เห็นว่าความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการปรับตัว ของนิสิตนักศึกษา โดยในงานวิจัยครั้งนี้จึงตั้งสมมติฐานว่า ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ



ภาพประกอบ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างความหมายในชีวิต
และพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 7 นิยามปฏิบัติการ

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

การประเมินทางปัญญา (Cognitive appraisal) หมายถึง การประเมินค่าของสถานการณ์ความเครียดที่นักเรียนประสบอยู่ การประเมินทางปัญญาทั้งขั้นต้นและขั้นที่สอง ได้แก่ การประเมินขั้นปฐมภูมิ (Primary Appraisal) เป็นการประเมินและการตีความเกี่ยวกับสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญว่าจะมีผลในทางที่ดีหรือผลเสียอย่างไร และการประเมินขั้นทุติยภูมิ (Secondary Appraisal) เป็นการประเมินทางเลือกจากทรัพยากรที่นักเรียนมีทั้งหมดเพื่อจัดการสถานการณ์ปัญหา ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการประเมินทางปัญญาตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการวิจัยการประเมินทางปัญญาของ Roesch S.C. และ Rowley A.A. (2005) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน “ไม่จริงเลย” ถึง 6 คะแนน “จริงที่สุด” นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีการประเมินทางปัญญาสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการประเมินทางปัญญาต่ำ

การเผชิญปัญหา (Coping strategies) หมายถึง การเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อสิ่งคุกคาม ทั้งนี้อาศัยความสามารถและความพยายามของตนเอง ได้แก่ การพึ่งพาตนเอง การใช้อารมณ์ขัน การเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาและการควบคุมภาวะความเครียด ส่วนปัจจัยภายนอกบุคคลได้จากการช่วยเหลือสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการวิจัยของ Corry D. และคณะ (2015) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คะแนน "ไม่จริงเลย" ถึง 6 คะแนน "จริงที่สุด" นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีการเผชิญปัญหาสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนการเผชิญปัญหาต่ำ

ความหมายในชีวิต (Meaning in Life) หมายถึง เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบากแล้วนักเรียนมีการรับรู้ตนเองว่ามีความหมาย และรู้สึกพึงพอใจในตนเอง หลังจากมีการลงมือกระทำเพื่อให้จุดมุ่งหมายประสบความสำเร็จ ผ่านความมุ่งมั่นพยายาม รับรู้ว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่เป็นบวกภายหลังจากการเกิดสถานการณ์ตึงเครียด ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความหมายในชีวิตตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ ร่วมกับการศึกษาของ Steger F.M. และคณะ (2006) โดยเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่จริงเลย จนถึง 6 จริงที่สุด นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีความหมายในชีวิตสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนความหมายในชีวิตต่ำ

พฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (Adaptive Behavior) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการเผชิญปัญหาของนักเรียนทหารที่สามารถปรับเปลี่ยนตนเองและการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม โดยเป็นความสามารถในการฟื้นตัวจากความทุกข์ยาก การเติบโต และรับมือกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงอย่างมีไหวพริบและสร้างสรรค์ ตามแนวคิดการปรับตัวของ Corry D. และคณะ (2015) สำหรับงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดซึ่งสร้างขึ้นจากนิยามศัพท์ปฏิบัติการและบริบทที่สอดคล้องกับทางทหาร โดยพบว่าการศึกษาของ Roy Callista (1999) ซึ่งมีการพิจารณาพฤติกรรมปรับตัวอย่างเป็นองค์รวม 4 ด้าน และมีความสอดคล้อง ดังนี้ 1) ด้านความต้องการทางร่างกาย เป็น 2) ด้านอัตมโนทัศน์ 3) ด้านบทบาทหน้าที่ 4) ด้านการพึ่งพาอาศัย ซึ่งสร้างขึ้นตามนิยามเชิงปฏิบัติการโดยเป็นแบบวัดมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่จริงเลย จนถึง 6 จริงที่สุด นักเรียนที่ได้คะแนนจากแบบวัดมากกว่าแสดงว่ามีพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษาสูงกว่านักเรียนที่มีคะแนนต่ำกว่า

ตอนที่ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ ความเครียดและการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยอยู่บนพื้นฐานของทฤษฎี ความเครียดและการเผชิญปัญหาของลาซารุส (Lazarus & Folkman, 1984) อธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์เป็นกลุ่มตัวอย่างในนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1-2

จากสภาพปัญหาด้านการปรับตัวที่ยังคงขาดการสนใจที่เพียงพอต่อความสำคัญที่จะนำประเด็นเหล่านั้นมาศึกษา ทำให้เป็นปัญหาที่ฝังลึกอยู่ในบุคคล เป็นปัญหาครอบครัวและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยนักเรียนทหารเป็นกลุ่มที่มีความมุ่งมั่นและมีเป้าหมายอย่างมากต่อการประสบความสำเร็จทั้งทางการเรียนและการฝึกทางทหาร ซึ่งความสามารถที่จะผ่านภาวะความกดดันตลอด 5 ปีไปได้นั้น นักเรียนจำเป็นจะต้องมีความสามารถในการเผชิญปัญหาทั้งในส่วนของ การลดความตึงเครียดทางอารมณ์และการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม โดยในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกแนวคิดการปรับตัวของ Roy (1999) เนื่องจากรอยได้กล่าวถึงพฤติกรรมการปรับตัว อย่างเป็นองค์รวม (Wholeness) ได้แก่ ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของการปรับตัวทางทหารที่มีความกดดันและได้รับความคาดหวังสูง สอดคล้องกับการประมวลเอกสาร เกี่ยวกับการปรับตัวในบริบททหาร จากงานวิจัยของ Oreshkin, B.N. (2019) Xiao (2011) รุ่งอรุณ วัฒนากร (2560), นันทวัน อินทชาติ (2560) และดุสิต น้ำฝน (2529) นอกจากนี้ในงานวิจัย ประเทศไทยมีการนำทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ไปศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดย ชูติวรรณ ภัทรานุรักษ์กุล (2556) ซึ่ง พบว่าการเผชิญปัญหาของนักเรียนพยาบาล มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การศึกษาในงานวิจัยของอมราพร สุรการ (2555) ที่ศึกษาการเผชิญปัญหาและการปรับตัวของนักเรียน พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหา มีอิทธิพลทางตรงในทิศทางบวกต่อการปรับตัว เท่ากับ .74 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 สอดคล้องกับการศึกษาของ Alarcon และคณะ (2011) พบว่าการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่ปัญหามีอิทธิพลต่อการศึกษาคือของนักศึกษา .44 และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นที่อารมณ์มีอิทธิพลต่อการลาออกของนักศึกษา .60 ซึ่งกล่าวได้ว่า หากนักเรียนเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาและจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จทางการเรียนและมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

จากทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหาของลาซารัส และฟอล์คแมน (1984) ได้ อธิบายถึง การที่บุคคลประเมินสถานการณ์ที่เข้ามากกระทบตามความรู้ และความเข้าใจของตน ใน การเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น โดยการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมของบุคคลในทางพฤติกรรมของ มนุษย์นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายใน คือ ด้านจิตใจ ในงานวิจัยนี้ได้แก่ การรับรู้สถานการณ์ ความเครียดและการประเมินทางปัญญา จากการศึกษาของ นันทพร กุลชนะธรรมา (2560) กล่าวว่า นิสิตนักศึกษาที่มีบุคลิกภาพแบบเข้มแข็งสูงจะสามารถรับมือกับความกดดันได้ดีกว่า เนื่องจากมี ความมุ่งมั่น รู้สึกท้าทายและเชื่อในความสามารถในการคุมสถานการณ์ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Dong (2014), Basith, & Syahputra (2021), เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) และอุษากร แซ่เหล้า (2550) และหากนักเรียนมีการตอบสนองต่อความเครียดโดยแสดง เป็นพฤติกรรมเชิงลบก็ส่งผลให้เกิดการปรับตัวที่ผิดปกติได้ (Ukeh, 2017)

สำหรับการประเมินทางปัญญาซึ่งเป็นตัวแปรภายใน ที่บุคคลตีความสถานการณ์ที่ เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์หรือสวัสดิภาพของตน โดย Na, Dancy, & Park (2015) พบว่าการประเมิน ทางปัญญามีความสัมพันธ์กับการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยยังไม่ พบการศึกษาการประเมินทางปัญญาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปรับตัวทางการเรียน ในระยะยาว

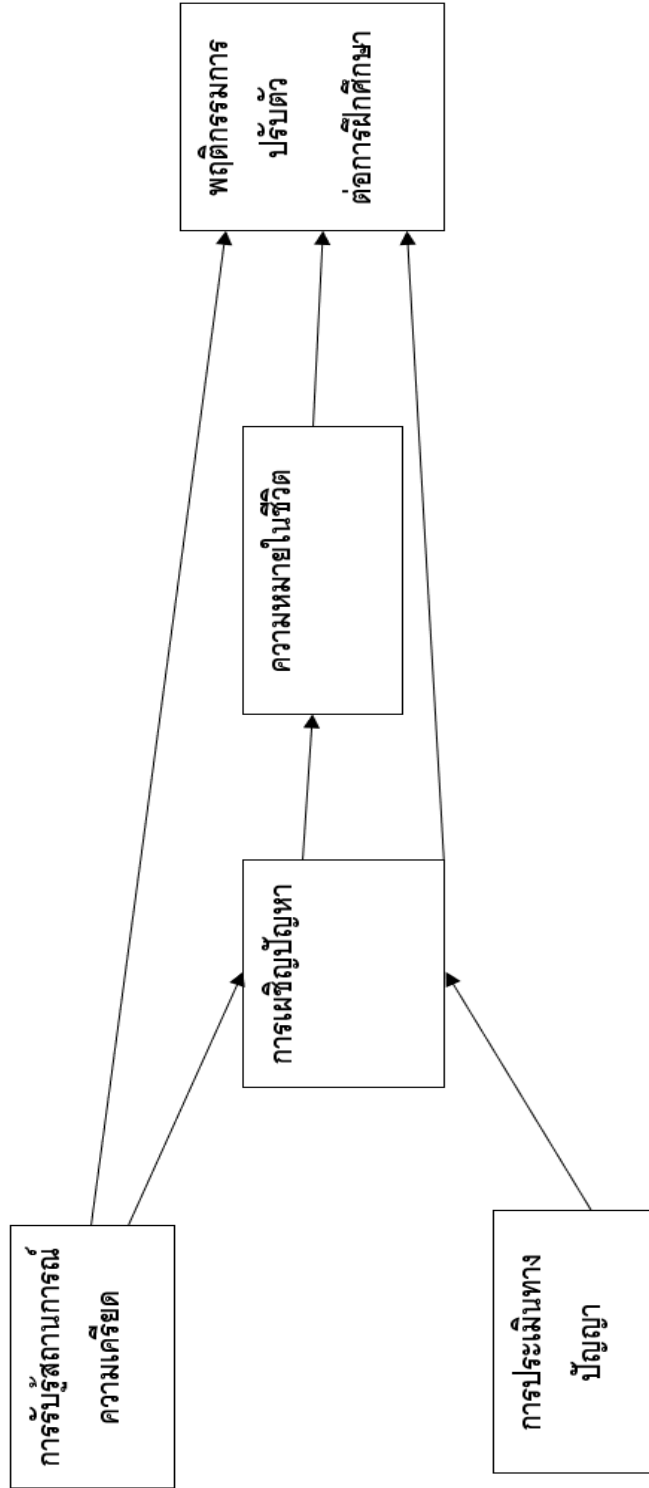
การเผชิญปัญหา ของ Corry และคณะ (2015) เป็นการศึกษาโดยเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลง สถานการณ์ในทิศทางที่เป็นบวกมากขึ้น เกิดรับรู้คุณค่าในตนเอง และมีอารมณ์เชิงบวกเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ การเผชิญปัญหาส่งผลต่อการมีความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (จุฬารพร ,2562; Halama, 2014) ซึ่งความหมายในชีวิต เป็นคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่ช่วยบุคคลในการ รักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ที่เข้ามาในชีวิต ซึ่ง ความหมายในชีวิต เป็นคุณลักษณะทางจิตเชิงบวกที่ช่วยบุคคลในการรักษาสมดุลของร่างกายและ จิตใจพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ที่เข้ามาในชีวิต

ความหมายในชีวิตในงานวิจัยนี้เป็นตัวแปรส่งผ่านเนื่องจากเป็นตัวแปรที่ยังมีการวิจัยใน วงการศึกษาไม่มากนักและยังเป็นตัวแปรความเข้มแข็งทางจิตวิทยาของบุคคล (Psychological Strengths variable) ตามแนวคิดอัตถิภาวนิยมที่กล่าวว่า ความหมายในชีวิตช่วยให้บุคคล ตระหนักถึงอิสรภาพในตนเองและเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาไปตามเป้าหมายที่อยากจะเป็น ท่ามกลางสถานการณ์ที่ยากลำบากนั้นบุคคลจำเป็นจะต้องสำรวจจิตใจลงไปโดยไตร่ตรองและหา เหตุผลว่าเรามีชีวิตอยู่เพื่ออะไร และเป็นการกระตุ้นให้บุคคลเป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบชีวิต ตนเองอย่างเต็มที่โดยคำนึงถึงผู้อื่นด้วย นอกจากนี้ความหมายในชีวิตยังมีประโยชน์ในด้านการ

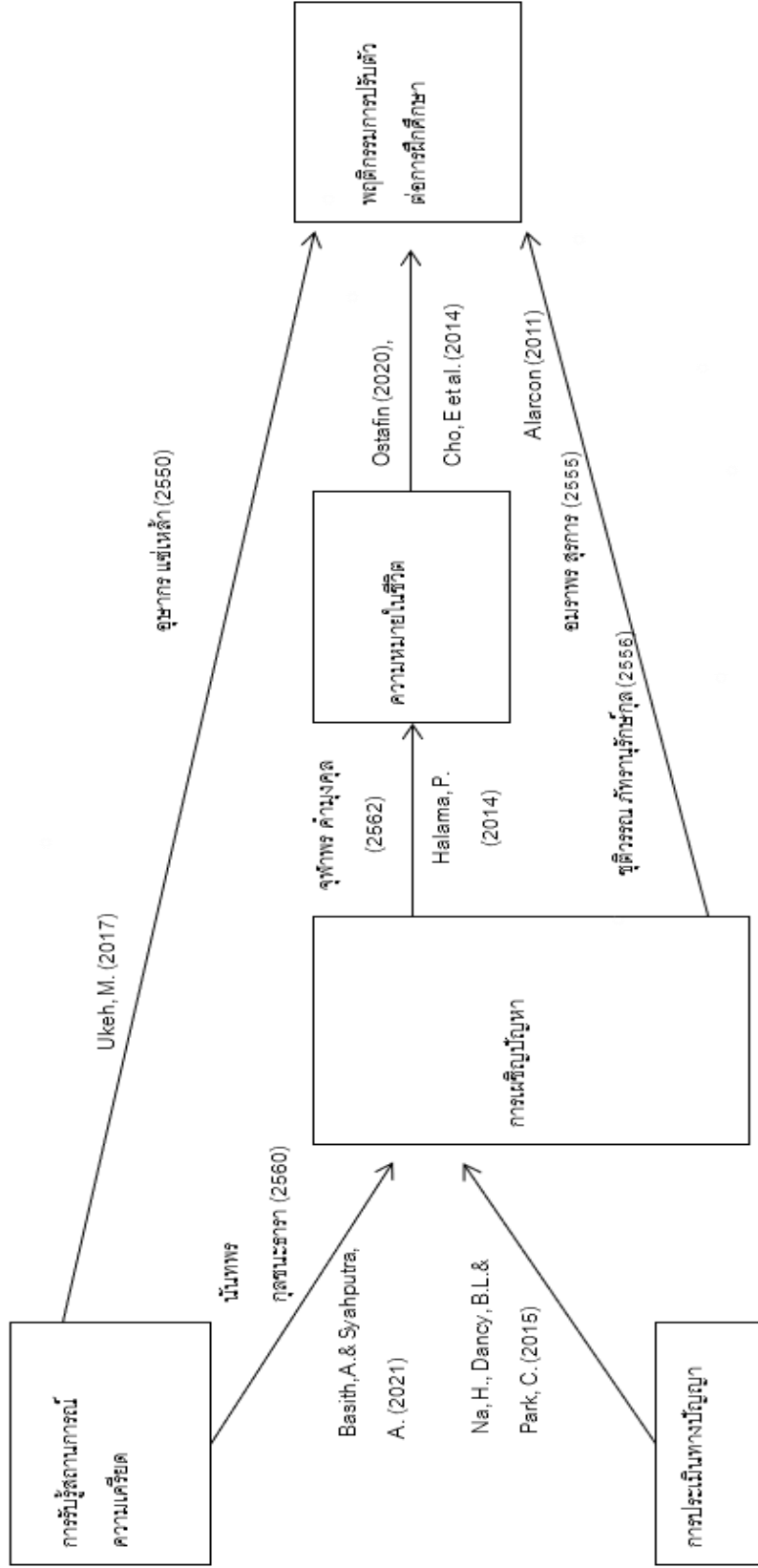
ดำเนินชีวิตในทิศทางที่เหมาะสม มีภูมิคุ้มกันที่ดีต่อการรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง และระบบความคิดที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมและเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นได้เฉพาะตัว (Reker & Wong, 1988; กัญญารัตน์ เมืองแก้ว, 2561; ณาตกรการณ์ ชยุตสาหกิจ, 2557; บุญญรัตน์ ทรงพานิช, 2544) ทั้งนี้มีการศึกษาความหมายในชีวิตและการปรับตัวในต่างประเทศ จากการศึกษาของ Cho, E. และคณะ (2014) พบว่าความหมายในชีวิตสามารถพยากรณ์การปรับตัวในโรงเรียน ($Beta = .363$) ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นอกจากนี้ Ostafin Ostafin และ Proulx (2020) พบว่าความหมายในชีวิตสามารถลดอารมณ์เชิงลบของบุคคลได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ Kiang & Fuigni (2010) ศึกษาความหมายในชีวิตกับนักศึกษาในทวีปต่างๆ พบว่าความเข้าใจถึงความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวทางการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .001 เพื่อให้ให้นักเรียนนายเรืออากาศมีการสำรวจและไตร่ตรองตนเองถึงแนวทางการดำเนินชีวิตและความพึงพอใจในตนเองทั้งในระยะสั้นและระยะยาว จึงได้นำตัวแปรความหมายในชีวิตจากกรอบทฤษฎีของการเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงของ Corry และคณะ (2015) เข้ามาศึกษาร่วมกับตัวแปรเชิงสาเหตุอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และการประมวลผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยมุ่งเน้นไปยังรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ ความเครียดและการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ ดังภาพประกอบที่ 2 จากกรอบแนวคิดในการวิจัย ผู้วิจัยได้นำตัวแปรต่าง ๆ มาสร้างเป็นรูปแบบเส้นทางความสัมพันธ์ตามสมมติฐานการวิจัย ดังภาพประกอบ 8

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 8 กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 9 หลักฐานสนับสนุนผู้ทำการศึกษาตัวแปร

ตอนที่ 9 สมมติฐานการวิจัย

แบบจำลองสมมติฐานโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของสถานการณ์ความเครียดและการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ ที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมีสมมติฐานย่อยตามเส้นทางอิทธิพล ดังนี้

อิทธิพลของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

H1_{DE}: การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อ การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

H1_{IE}: การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต ผ่านการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผ่านความหมายในชีวิต

อิทธิพลของการประเมินทางปัญญา

H2_{DE}: การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อ การเผชิญปัญหา

H2_{IE}: การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผ่านการเผชิญปัญหา

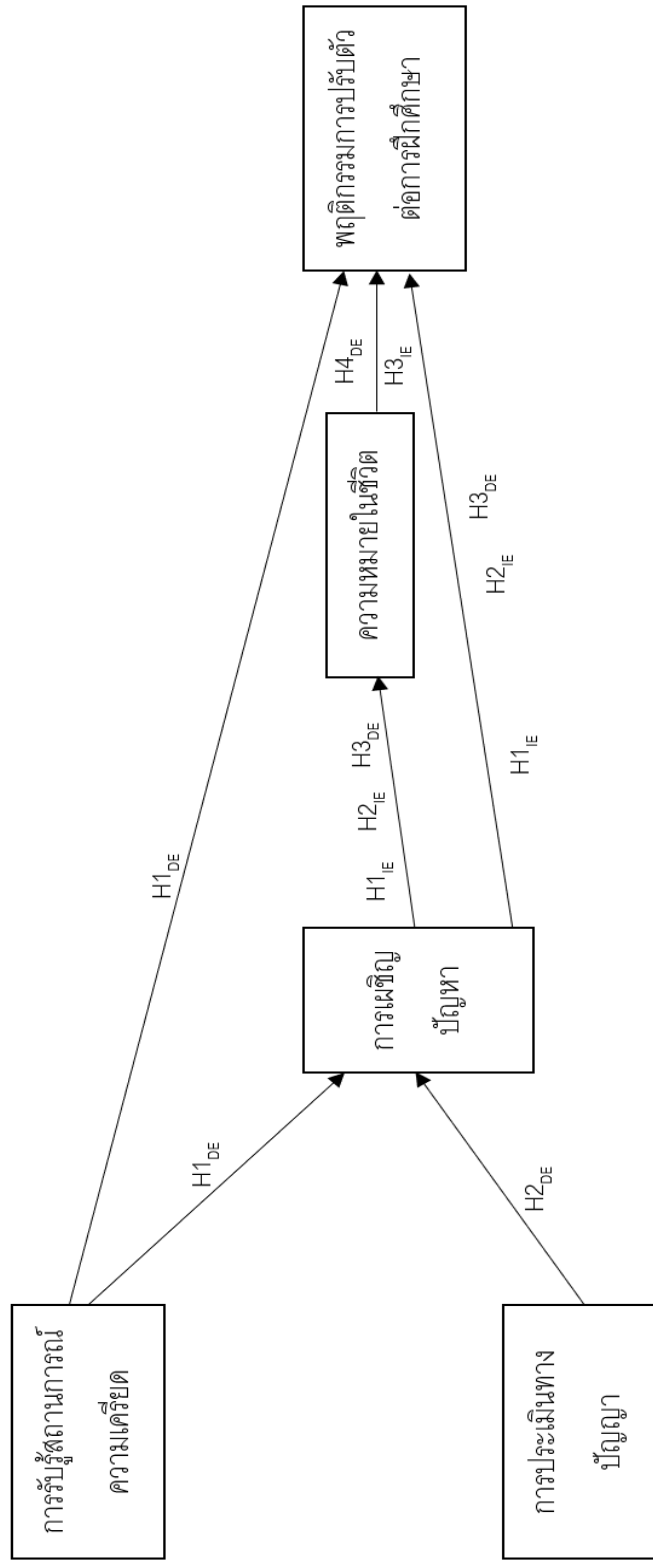
อิทธิพลของการเผชิญปัญหา

H3_{DE}: การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

H3_{IE}: การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผ่านความหมายในชีวิต

อิทธิพลของความหมายในชีวิต

H4_{DE}: ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา



ภาพประกอบ 10 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ตามสมมติฐานการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1-2 โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทราชตรียาธิราช โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดประชากร

ประชากรที่ใช้ในงานวิจัยนี้เป็นนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทราชตรียาธิราช ชั้นปีที่ 1-2 ปีการศึกษา 2565 – 2566 จำนวน 272 คน โดยเป็นนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 135 คน (กองสถิติและประเมินผลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทราชตรียาธิราช, 2566)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

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

ในงานวิจัยครั้งนี้มีขนาดของกลุ่มตัวอย่างต้องมีไม่น้อยกว่า 50-100 คน ซึ่งเป็นเกณฑ์ขั้นต่ำ สำหรับงานวิจัยครั้งนี้กำหนดใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คน นับว่ามีความเหมาะสมตามเงื่อนไขการวิเคราะห์ข้างต้น และเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูลหรือกลุ่มตัวอย่างตอบคำถามไม่สมบูรณ์ รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 120 คน

หลังจากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นตามสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) จากนั้นเทียบสัดส่วนของประชากรในแต่ละชั้นปี เนื่องจากชั้นปีที่มีจำนวนประชากรมากควรได้รับการสุ่มตัวอย่างเป็นตัวแทนที่มากกว่า (อาจง สุทธาศาสตร์, 2527, น. 120-121) โดยผู้วิจัยได้แบ่งจำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ 120 คน ออกเป็น 2 กลุ่ม โดยแบ่งตามสัดส่วนของนักเรียนนายเรืออากาศในแต่ละชั้นปี คือ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 137 คน สุ่มตามสัดส่วนได้ 60 คน และชั้นปีที่ 2 จำนวน 135 คน สุ่มตามสัดส่วนได้ 60 คน จำนวนจากการสุ่ม ทั้งสิ้น 120 คน จากจำนวน 272 คน เพื่อให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนประชากรตามกำหนด

ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาปรับใช้ภายใต้กรอบแนวคิดเชิงทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีจำนวน 6 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินทางปัญญา

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิต

ตอนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

การแปลผลข้อมูล

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

ค่าเฉลี่ย 5.18 – 6.00 หมายถึง มีการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมอยู่ในระดับสูงมาก

ค่าเฉลี่ย 4.34 – 5.17 หมายถึง มีการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมอยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.33 หมายถึง มีการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างสูง

ค่าเฉลี่ย 2.68 – 3.50 หมายถึง มีการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ

ค่าเฉลี่ย 1.84 – 2.67 หมายถึง มีการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำ

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.83 หมายถึง มีการรับรู้ ความรู้สึก และพฤติกรรมอยู่ในระดับต่ำมาก

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับรายละเอียดส่วนบุคคล มีลักษณะเป็นข้อคำถามปลายเปิด โดยให้นักเรียนนายเรืออากาศเลือกตอบและเติมคำตอบ ดังนี้

ตัวอย่าง แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

1. อายุปี
2. ชั้นปีที่กำลังศึกษา
 - ชั้นปีที่ 1
 - ชั้นปีที่ 2
 - สาขาวิศวกรรมอากาศยาน สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า
 - สาขาวิศวกรรมโยธา สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ
 - สาขาวิศวกรรมเครื่องกล สาขาคอมพิวเตอร์
 - สาขาวัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน
3. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปัจจุบัน
 - น้อยกว่า 2.00 2.00 – 2.50
 - 2.51 – 3.00 3.01 – 3.50 3.51 – 4.00
4. บุคคลที่นักเรียนปรับทุกข์เมื่อมีความกังวลใจ ในเรื่องการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติตามระเบียบวินัยทางทหาร หรือเรื่องอื่นๆ **เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ**
 - อาจารย์ที่ปรึกษา/อาจารย์กองการศึกษา
 - บิดา-มารดา-ผู้ปกครอง รุ่นพี่นายเรืออากาศ
 - เพื่อน คู่รัก
 - ญาติพี่น้อง นายทหารปกครอง
 - จิตแพทย์/นักจิตวิทยา เก็บไว้คนเดียว
 - อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ในการวัดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษานั้นสร้างจากแนวคิดของ Roy (1999) และนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ โดยแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ ตั้งแต่ “จริงที่สุด” ถึง “ไม่จริงเลย” มีจำนวน 20 ข้อ มีช่วงของคะแนนอยู่ระหว่าง 20 คะแนน ถึง 120 คะแนน ภายหลังจากหาคุณภาพของเครื่องมือ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.333

ถึง 0.684 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา ของแบบสอบถามทั้งหมดเท่ากับ 0.899 เกณฑ์การให้คะแนนคำตอบทั้ง 6 ตัวเลือก ผู้ตอบสามารถเลือกได้เพียง 1 ข้อ คำตอบในแต่ละข้อคำถาม ถ้าตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 6 คะแนน จนถึง “ไม่จริงเลย” จะได้ 1 คะแนน และในข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน ซึ่งแสดงตัวอย่างของแบบวัด ดังนี้

ตาราง 1 ตัวอย่างคำถามพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (Adaptive Behavior)

ข้อ	ตัวอย่างคำถาม พฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด			ไม่จริงเลย		
		6	5	4	3	2	1
	แม้ว่าจะฝึกศึกษาหนักเพียงใด ฉันก็ไม่ละเลยที่จะรักษาสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การกินอาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้น						
	เมื่อฉันได้รับคำพูดที่รุนแรงจากผู้อื่น ฉันตอบกลับไปด้วยคำพูดที่สุภาพ และแสดงท่าทีที่เป็นมิตร						
	ฉันเรียนรู้ที่จะเอาใจใส่หน้าที่ของตนเอง ทั้งด้านวิชาการ วิชาทหาร และการกีฬา						
	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เช่น การเข้าเวร รักษาการณ์ การทำหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างต่อเนื่อง และรอคอยได้เพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ เป็นต้น						

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดจากแนวคิดของ Baker, McNeil & Siryk (1985) เพื่อการค้นหานักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการปรับตัวต่อสถานการณ์ โดยเป็นการรับรู้ความรู้สึกลบจากการเรียน สัมพันธภาพและสังคม อารมณ์ส่วนตัว และความรู้สึกต่อสถานศึกษา สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวัดนั้น ผู้วิจัยนำ สรุปได้ว่าองค์ประกอบในการเกิดการรับรู้สถานการณ์ความเครียดโดยแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ โดยเลือกตอบได้เพียง 1 ระดับ ถ้าตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 1 คะแนน เนื่องจากการวัดการรับรู้ความรู้สึกในทางลบที่เกิดขึ้น จนถึง “ไม่จริงเลย” จะได้ 6 คะแนน ทั้งนี้ข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน จำนวน 18 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 18 - 108 คะแนน ภายหลังการหาคุณภาพของเครื่องมือ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.380 ถึง 0.749 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา ของแบบสอบถามทั้งหมดเท่ากับ 0.913 แสดงตัวอย่างของแบบวัด ดังนี้

ตาราง 2 ตัวอย่างคำถามการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

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

ตอนที่ 4 แบบสอบถามการประเมินทางปัญญา

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการประเมินทางปัญญาจากการประเมินค่าของสถานการณ์ความเครียดที่นักเรียนประสบอยู่ ทั้งชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Lazarus & Folkman (1984) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ โดยเลือกตอบได้เพียง 1 ระดับ ถ้าตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 6 คะแนน จนถึง “ไม่จริงเลย” จะได้ 1 คะแนน และในข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน จำนวน 19 ข้อ มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 19 – 114 คะแนน ภายหลังการหาคุณภาพของเครื่องมือ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.504 ถึง 0.882 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.940 ซึ่งแสดงตัวอย่างของแบบวัด ดังนี้

ตาราง 3 ตัวอย่างคำถามการประเมินทางปัญญา

ข้อ	ตัวอย่างคำถาม การประเมินทางปัญญา	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด			ไม่จริงเลย		
		6	5	4	3	2	1
	ฉันมองปัญหาในแง่ดีเสมอ						
	ฉันมองว่าไม่ควรจริงจังกับปัญหามากจนเกินไป เพราะจะทำให้ งานไม่ก้าวหน้า						
	จากประสบการณ์ในโรงเรียนที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงตนเอง ไปในทางที่ดีขึ้น						
	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา พยายามมองหาข้อดีจากสิ่งที่เกิดขึ้น						

ตอนที่ 5 แบบสอบถามการเผชิญปัญหา

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการเผชิญปัญหาตามนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการและการวิจัยของ Cory และคณะ (2015) โดยแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า 6 ระดับ หากตอบ “จริงที่สุด” ในข้อคำถามเชิงบวก จะได้ 6 คะแนน และลดระดับจนถึง “ไม่จริงเลย” ได้ 1 คะแนน ทั้งนี้ข้อคำถามเชิงลบจะให้คะแนนในทิศทางกลับกัน ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบได้เพียง 1 ระดับ จำนวน 17 ข้อคำถาม มีช่วงคะแนนอยู่ระหว่าง 17 - 102 คะแนน ภายหลังจากการหาคุณภาพของเครื่องมือ พบว่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.307 ถึง 0.761 และมีค่าความเชื่อมั่นแบบสัมประสิทธิ์แอลฟา ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.905 โดยแสดงตัวอย่างของแบบวัด ดังนี้

ตาราง 4 ตัวอย่างคำถามการเผชิญปัญหา

ข้อ	ตัวอย่างคำถาม การเผชิญปัญหา	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด			ไม่จริงเลย		
		6	5	4	3	2	1
	เมื่อเจอปัญหาซับซ้อน ฉันวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และ มุ่งมั่นแก้ไขปัญหาที่ละขั้นตอน						
	ฉันจัดระเบียบงาน และสามารถหาเวลาจัดการเอกสารให้เป็น ระเบียบได้						
	ฉันพยายามค้นหาคำตอบ เมื่อทำการสอบได้ผลลัพธ์น้อยกว่าที่ คิด						
	เมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดมาขัดจังหวะ ฉันจะปรับแผนงานที่มุ่ง หมายให้สำเร็จ						
	ฉันจะศึกษาเอกสารการเรียนรู้ล่วงหน้าทุกครั้ง						

ตอนที่ 6 แบบสอบถามความหมายในชีวิต

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

ตาราง 5 ตัวอย่างคำถามความหมายในชีวิต

ข้อ	ความหมายในชีวิต	ระดับคะแนน					
		จริงที่สุด			ไม่จริงเลย		
		6	5	4	3	2	1
	ฉันเตือนตนเองถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ามาเป็นนักเรียนทหาร และพยายามฝึกฝนอย่างไม่ย่อท้อ						
	ฉันมักค้นหาบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้การใช้ชีวิตของตนเองมี ความสำคัญในด้านใดด้านหนึ่ง						
	ฉันกำลังค้นหาเป้าหมายหรือการลงมือทำบางอย่างเพื่อชีวิตของ ตนเอง						
	ฉันมีความตั้งใจ ที่จะสำเร็จการศึกษา แม้ว่าอาจจะไม่ได้เป็น นักบินก็สามารถทำงานในสายวิทยาการอื่นที่ตนเองสนใจได้						

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดที่พัฒนามาจากแนวคิดและแบบวัดของนักวิชาการท่านอื่นๆ ไปทดลองใช้ และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวัด ดังนี้

ความเที่ยงตรง (Validity)

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

การหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ (Item discrimination)

ผู้วิจัยนำแบบวัดแต่ละฉบับที่ได้รับการตรวจสอบความเที่ยงตรงแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน และนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected Item-Total Correlation) พิจารณาตัดหรือปรับปรุงข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Corrected item-Total Correlation) ตั้งแต่ .30 ขึ้นไป (Aiken, 2003) และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มาใช้เป็นข้อคำถามในการเก็บข้อมูลจริง

การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)

การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) ผู้วิจัยคัดเลือกข้อคำถามที่มีนัยสำคัญทางสถิติและได้รับการปรับปรุงเนื้อหาให้มีความครอบคลุมตามนิยามปฏิบัติการ และนำมาหาค่าความเชื่อมั่นชนิดความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งนี้ใช้เกณฑ์พิจารณา ค่าความเชื่อมั่นที่ 0.79 ขึ้นไป (Cronbach, 1970) แสดงว่า แบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ผลการหาคุณภาพของแบบสอบถาม มีดังต่อไปนี้

ตาราง 6 ผลของการหาคุณภาพของแบบสอบถาม

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

จัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

ตาราง 7 ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของกลุ่มตัวอย่างจริง

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

เมื่อนำแบบวัดมาเก็บรวบรวมกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 120 คน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.34-0.72

ตอนที่ 3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ดำเนินการรวบรวมเอกสารเพื่อขอหนังสือรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์จากสถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งได้รับหมายเลขรับรอง SWUEC-G-270/66
2. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือในการขออนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยไปยังโรงเรียนนายเรืออากาศ นวมินทกษัตริยาธิราช อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี
3. หากได้รับการอนุญาตในการเก็บข้อมูลจากชั้นปี 1-2 ในโรงเรียนนายเรืออากาศแล้วผู้วิจัยจะประสานไปยังหน่วยงาน เพื่อขอความอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการนำแบบวัดตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยไปยังกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดตามวัน เวลา ที่นัดหมายไว้ โดยมีการชี้แจงข้อคำถามและวัตถุประสงค์ให้กับกลุ่มตัวอย่างได้รับทราบ
5. ผู้วิจัยรวบรวมและตรวจสอบข้อมูลความถูกต้องในแบบวัด จากนั้นดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

ตอนที่ 4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปและได้วิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการทางสถิติเพื่อตอบคำถามวิจัย มีขั้นตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้ทราบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ได้แก่ การแจกแจงปกติ (Normal Distribution) ได้แก่ ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) เพื่อเตรียมและกลั่นกรองข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์แบบจำลองสมการเชิงโครงสร้าง 4 ประการ ได้แก่ 1) ตรวจสอบการแจกแจงของข้อมูล (Distribution) 2) ตรวจสอบข้อมูลสูญหาย (Missing Data) 3) ตรวจสอบข้อมูลที่มีค่าผิดปกติและค่าสุดโต่ง (Outlier Data and Extreme Data) 4) ตรวจสอบตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กันสูง (Multicollinearity) ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient)
3. วิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรปัจจัย โดยใช้วิธีวิเคราะห์เส้นทาง (Path Analysis) ด้วยโปรแกรมลิสเรล (LISREL) เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัว

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

3.1. การตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดล (Goodness of Fit Measures) เพื่อศึกษาภาพรวมของโมเดลสมมติฐานการวิจัยว่าสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ด้วยค่าระดับชั้นความอิสระ (Adjusted Goodness of Fit Index: AGFI) เป็นอัตราส่วนของผลต่างระหว่างฟังก์ชันความกลมกลืนจากโมเดลก่อนปรับและหลังปรับโมเดลกับฟังก์ชันความกลมกลืนก่อนปรับโมเดล โดยค่าดัชนี GFI และ AGFI ที่เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าแบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.2 ค่าสถิติไคว์-สแควร์ (Chi-Square Statistics) เป็นค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่าฟังก์ชันความสอดคล้องมีค่าเป็นศูนย์ ถ้าค่าสถิติไคว์-สแควร์มีค่าต่ำมากหรือยังมีค่าใกล้ศูนย์มาก หรือมีค่าน้อยกว่า 2 เท่าของค่าองศาอิสระแสดงว่า ข้อมูลโมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าค่าไค-สแควร์มีค่าสูงมาก แสดงถึง ฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ โมเดลอิสระไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

3.3 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness of Fit Index: GFI) ดัชนี GFI เป็นอัตราส่วนของผลต่างระหว่างฟังก์ชันความสอดคล้องจากโมเดลก่อนและหลังปรับโมเดลกับฟังก์ชันความสอดคล้องก่อนปรับโมเดล ดัชนี GFI จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ถ้าค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลสมมติฐานการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดัชนี GFI ควรค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป

3.4 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแล้ว (Adjusted Goodness-of-Fit Index: AGFI) เมื่อนำดัชนี GFI มาปรับแก้ โดยคำนึงถึงขนาดขององศาอิสระ ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง จะได้ค่าดัชนี AGFI ซึ่งมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับดัชนี GFI นั่นคือ จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 ถึง 1 ถ้าค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าโมเดลสมมติฐานการวิจัยมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดัชนี AGFI ควรค่าตั้งแต่ 0.90 ขึ้นไป

3.5 ค่ารากที่สองของค่าเฉลี่ยความคลาดเคลื่อนกำลังสองของการประมาณค่า (Root Mean Square Error of Approximation: RMSEA) เป็นค่าที่บอกถึงความไม่สอดคล้องของโมเดลที่สร้างขึ้นกับเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมของประชากรซึ่งค่า ที่น้อยกว่า 0.05 แสดงว่ามีความสอดคล้องกันสนิท (Close Fit) ถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.05 ถึง 0.08 แสดงว่าโมเดลสอดคล้องใน

ระดับดีพอสมควร และถ้ามีค่าอยู่ระหว่าง 0.08 ถึง 0.10 แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องในระดับปานกลาง แต่อย่างไรก็ตามค่าที่ใช้ได้และถือว่าโมเดลที่สร้างขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ควรมีค่าไม่เกิน 0.08 (Kelloway, 2015)

4. การทดสอบค่าสถิติทดสอบที (t-test) โดยพิจารณาค่าพารามิเตอร์แต่ละเส้นว่าแตกต่างจากศูนย์หรือไม่ด้วยการกำหนดสมมติฐานโดยให้ $H_0: B_i=0$ เมื่อ $i=1,2,3,\dots,k$ (k หมายถึง จำนวนพารามิเตอร์ที่ทำการประมาณค่า) $H_1: B_i \neq 0$ ซึ่งผลการทดสอบต้องปฏิเสธสมมติฐานหลัก กล่าวคือ พารามิเตอร์แต่ละเส้นแตกต่างจากศูนย์ โดยกฎแห่งความชัดเจน (Rule of Thumb) กำหนดว่า ค่าพารามิเตอร์จะมีค่าแตกต่างจากศูนย์ที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.05 เมื่อค่าสัมบูรณ์ของสถิติทดสอบที มากกว่า 1.96 ($|t| > 1.96$) และค่าพารามิเตอร์จะมีค่าแตกต่างจากศูนย์ที่ระดับนัยสำคัญเท่ากับ 0.01 เมื่อค่าสัมบูรณ์ของสถิติทดสอบทีมากกว่า 2.58 ($|t| > 2.58$)

5. พิจารณาขนาดและทิศทางของพารามิเตอร์แต่ละเส้น เช่น การพิจารณาทิศทางของค่าพารามิเตอร์เป็นไปตามสมมติฐานการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์คะแนนมาตรฐานมีค่าไม่เกิน 1 การพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลรวม อิทธิพลทางตรง และอิทธิพลทางอ้อม มีค่าไม่เกิน 1 เป็นต้น (พูลพงษ์, 2556)

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึก โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1-2 โดยผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาเส้นทางความสัมพันธ์ทางตรงและทางอ้อมระหว่าง การรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต ของนักเรียนนายเรืออากาศ สอดคล้องกับหลักฐานเชิงประจักษ์

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 5 สรุปผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลผลดังนี้

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

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล (ต่อ)

Sk	หมายถึง	ค่าความเบ้ (Skewness)
Ku	หมายถึง	ค่าความโด่ง (Kurtosis)
SE	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
TE	หมายถึง	อิทธิพลรวม
IE	หมายถึง	อิทธิพลทางอ้อม
DE	หมายถึง	อิทธิพลทางตรง
χ^2	หมายถึง	ค่าสถิติไค-สแควร์

p	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ
df	หมายถึง	องศาอิสระ
RMSEA	หมายถึง	ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่าพารามิเตอร์
CFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ
GFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเชิงปริมาณของความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมที่อธิบายได้ด้วยโมเดล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

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

ตาราง 8 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(n = 120)		
	ตัวแปร	จำนวน ร้อยละ
1.	อายุ 18-20 ปี	103 85.8
	อายุ 21-23 ปี	17 14.2
	อายุเฉลี่ย 19 ปี (Mean = 19.53 ปี Mode = 19 ปี)	
2.	นักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1	60 50.0
	นักเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 2	60 50.0
	สาขาวิศวกรรมอากาศยาน	9 7.5
	สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า	10 8.3
	สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ	8 6.7
	สาขาวิศวกรรมโยธา	8 6.7
	สาขาวิศวกรรมเครื่องกล	9 7.5
	สาขา คอมพิวเตอร์	10 8.3
	สาขา วัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน	7 5.0
3.	เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปัจจุบัน น้อยกว่า 2.00	0 0
	เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) 2.01 - 2.50	17 14.2
	เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) 2.51 - 3.00	29 24.2
	เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) 3.01 - 3.50	43 35.8
	เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) 3.51 - 4.00	31 25.8

ตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
4. บุคคลที่นักเรียนประทับใจเมื่อมีความกังวลใจในเรื่องการเรียน การฝึกปฏิบัติ ตามระเบียบวินัยทางทหาร หรือเรื่องอื่นๆ เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ		
อาจารย์ที่ปรึกษา-อาจารย์ กกศ.	12	10.0
บิดา-มารดา-ผู้ปกครอง	74	61.7
รุ่นพี่ นนอ.	38	31.7
เพื่อน	109	90.8
คู่อรัก	59	40.8
ญาติพี่น้อง	19	15.8
นายทหารปกครอง	0	0
จิตแพทย์-นักจิตวิทยา	2	1.7
เก็บไว้คนเดียว	23	19.2

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

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

ด้านเกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปัจจุบัน พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มี GPA อยู่ระหว่าง 3.01 – 3.50 จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 GPA 3.51-4.00 จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 GPA 2.51 – 3.00 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 24.2 และ GPA 2.00 – 2.50 จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 14.2

ทั้งนี้บุคคลที่นักเรียนมักขอคำปรึกษาเมื่อมีความกังวลใจ พบว่าจากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 120 คน นักเรียนส่วนใหญ่เลือกที่จะพูดคุยกับเพื่อน จำนวน 109 คน (คิดเป็น ร้อยละ 90.8) รองลงมา คือ บิดา-มารดา-และผู้ปกครอง จำนวน 74 คน (คิดเป็นร้อยละ 61.7) คู่อรัก จำนวน 59 คน (คิดเป็นร้อยละ 40.8) รุ่นพี่ นนอ.จำนวน 38 คน (คิดเป็นร้อยละ 31.7)

ญาติพี่น้อง จำนวน 19 คน (คิดเป็นร้อยละ 15.8) เก็บไว้คนเดียว จำนวน 23 คน (คิดเป็นร้อยละ 19.2) และ พบจิตแพทย์/นักจิตวิทยา จำนวน 2 คน (คิดเป็นร้อยละ 1.7)

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

2.1 การตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร

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

ตาราง 9 แสดงการตรวจสอบการแจกแจงข้อมูลของตัวแปร

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

จากตาราง 9 เมื่อพิจารณาค่าสถิติ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะของแต่ละตัวแปร ดังนี้ ตัวแปรการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.09 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ หมายความว่า นักเรียนนายเรืออากาศมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ และมีค่าความเบ้เป็นลบ เท่ากับ 0.001 และความโด่งเท่ากับ 0.115 และเมื่อพิจารณาผลจากการทดสอบทางสถิติ พบว่า p-value ของไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.993 (normal distribution มีค่า p-value >0.05) แสดงว่าตัวแปรการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

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

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

ตัวแปรความหมายในชีวิตมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.15 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้มีค่าอยู่ในระดับ สูง หมายความว่า นักเรียนนายเรืออากาศมีการรับรู้ความหมายในชีวิตในระดับสูง และมีค่าความเบ้เป็นลบเท่ากับ 0.113 และค่าความโด่งเป็นลบ เท่ากับ 0.120 เมื่อพิจารณาผลจากการทดสอบทางสถิติ พบว่า p-value ของไคสแควร์ (χ^2) เท่ากับ 0.987 แสดงว่าตัวแปรความหมายในชีวิตมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ

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

2.2 การตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

ผลจากการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร ซึ่งผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรปัจจัยแต่ละด้านกับพฤติกรรมการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ ดังแสดงในตาราง 10

ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร (correlation coefficient)

ตัวแปร	การรับรู้ สถานการณ์ ความเครียด	การประเมิน ทางปัญญา	การเผชิญ ปัญหา	ความหมาย ในชีวิต
การเผชิญปัญหา	-0.373**	0.662**	1	1
ความหมายในชีวิต	-0.549**	0.700**	0.661**	1
พฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	-.550**	.673**	0.747**	0.738*

หมายเหตุ: * $p < .05$ ** $p < .01$

จากตาราง 10 พบว่า นักเรียนโรงเรียนนายเรืออากาศมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร ทั้ง 9 คู่ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.550 ถึง 0.738 และมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ทางสถิติที่ ระดับ 0.01 โดยตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำที่สุด คือ ตัวแปรการรับรู้สถานการณ์ความเครียด และพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.550 และตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่สุด คือ การเผชิญปัญหา และพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.747 แสดงว่าไม่มีความสัมพันธ์กันของตัวแปรอิสระในแบบจำลอง (Multicollinearity) ตามที่ Kline (2005) กล่าวว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรควรมีค่าไม่เกิน 0.85

ตอนที่ 3 ผลการตรวจสอบสมมติฐานการวิจัย

3.1 การตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของโมเดลที่สร้างขึ้น ด้วยการวิเคราะห์เส้นทาง ดังในตารางแสดงที่ 11

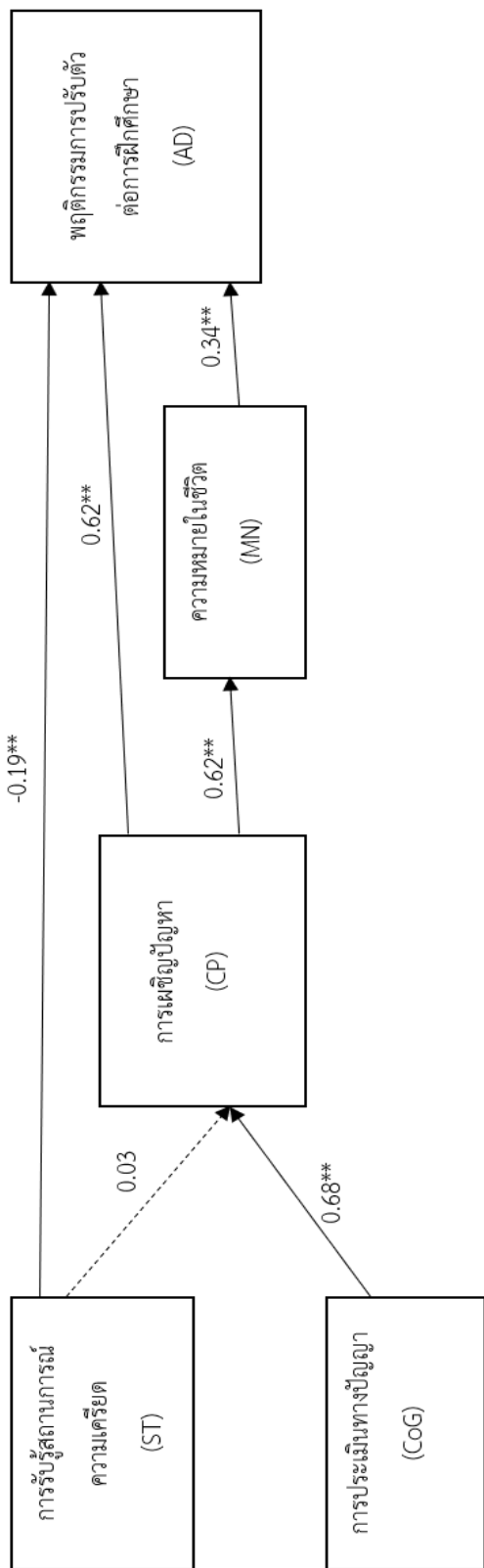
ตาราง 11 ค่าดัชนีและค่าสถิติตรวจสอบความกลมกลืนของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษากับข้อมูลเชิงประจักษ์ (ก่อนปรับโมเดล)

ดัชนีความกลมกลืน	เกณฑ์พิจารณา		ก่อนปรับโมเดล	ผลการพิจารณา
	ยอมรับได้	ดี-ดีมาก		
χ^2 -test	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ		χ^2 -test = 36.58 df = 3	—
p-value	p-value มากกว่า .05		p-value = 0.000	ไม่ผ่าน
RMSEA	น้อยกว่า .08	น้อยกว่า .06	0.309	ไม่ผ่าน

ดัชนีความกลมกลืน	เกณฑ์พิจารณา		ก่อนปรับโมเดล	ผลการพิจารณา
	ยอมรับได้	ดี-ดีมาก		
กลุ่มดัชนีความกลมกลืนแบบสมบูรณ์				
SRMR	น้อยกว่า .05	น้อยกว่า .08	0.12	ไม่ผ่าน
GFI	มากกว่า .90	มากกว่า .95	0.89	ผ่าน
กลุ่มดัชนีความกลมกลืนเชิงเปรียบเทียบ				
CFI	มากกว่า .90	มากกว่า .95	0.91	ผ่าน
NNFI	มากกว่า .90	มากกว่า .95	0.70	ไม่ผ่าน
กลุ่มดัชนีความกลมกลืนเชิงประหัย				
χ^2 / df	ไม่เกิน 5	ไม่เกิน 2-3	12.19	ไม่ผ่าน

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

จึงสรุปได้ว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาไม่มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รายละเอียดดังภาพประกอบ 11



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

หมายเหตุ *p<.05, ** p<.0

----> แสดงเส้นทางอิทธิพลที่ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ

ภาพประกอบ 11 เส้นทางอิทธิพลและค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของรูปแบบความสัมพันธ์ตามสมมติฐาน

ทั้งนี้จึงทำการปรับรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ให้มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 12 รายละเอียดดังนี้

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

2) การเพิ่มเส้นการรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิต เนื่องจากการรับรู้สถานการณ์ความเครียดในระดับสูงส่งผลให้บุคคลพยายามควบคุมความเป็นอยู่ของตนเองและในขณะเดียวกันทำให้มีการรับรู้จุดมุ่งหมายในชีวิต (Ryff & Keyes, 1995 cite in (Ostafin, 2022)สอดคล้องกับการวิจัยของ Tatjana และ Henning (2020) กล่าวว่า การที่บุคคลมีความทุกข์ เครียด หรือวิตกกังวลนั้นเนื่องจากบุคคลมีความพยายามในการเอาชีวิตรอด ดังนั้นจึงส่งผลให้บุคคลมีการแสวงหาความหมายในชีวิต โดยการสื่อสาร การตั้งคำถามและการพยายามต่อสู้เพื่อตนเอง ทั้งนี้การที่บุคคลมีการตั้งเป้าหมายในชีวิตและพยายามที่จะควบคุมความเครียดนั้นเพื่อให้ตนเองประสบความสำเร็จในเป้าหมายของตน

ตาราง 12 รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (หลังปรับโมเดล)

กลุ่มดัชนีความ กลมกลืนแบบสมบูรณ์	เกณฑ์พิจารณา		หลังปรับแบบจำลอง	ผลการ พิจารณา
	ยอมรับได้	ดี-ดีมาก		
χ^2 -test	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ		$\chi^2 = 1.18$ df = 1	-
p-value	p-value มากกว่า .05		p-value = 0.278	ผ่าน
RMSEA	น้อยกว่า .08	0.039	0.039	ผ่าน

กลุ่มดัชนีความ กลมกลืนแบบสมบูรณ์	เกณฑ์พิจารณา		หลังปรับแบบจำลอง	ผลการ พิจารณา
	ยอมรับได้	ดี-ดีมาก		
SRMR	น้อยกว่า .05	0.0089	0.0089	ผ่าน
GFI	มากกว่า .90	1.00	1.00	ผ่าน
กลุ่มดัชนีความ กลมกลืนเชิง เปรียบเทียบ	ยอมรับได้	หลังปรับ แบบจำลอง	หลังปรับแบบจำลอง	ผลการ พิจารณา
CFI	มากกว่า .90	1.00	1.00	ผ่าน
NNFI	มากกว่า .90	1.00	1.00	ผ่าน
กลุ่มดัชนีความ กลมกลืนเชิงประหัยัด	ยอมรับได้	หลังปรับ แบบจำลอง	หลังปรับแบบจำลอง	ผลการ พิจารณา
χ^2 /df	ไม่เกิน 5	1.18	1.18	ผ่าน

จากตาราง 12 แสดงรูปแบบโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาตามสมมติฐานใหม่ เพื่อให้ได้รูปแบบความสัมพันธ์ที่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาจากคำแนะนำของโปรแกรมลิสเรล ค่าดัชนีดัดแปลงรูปแบบที่ปรากฏในการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมลิสเรล ทฤษฎีที่เกี่ยวกับโปรแกรมที่ศึกษา และการไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ (t-value) จนโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าสถิติไค-สแควร์ ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2=1.18, df=1, \chi^2/df=1.18, p=0.278$) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังสองเฉลี่ยของค่าความแตกต่างโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.039 และค่าดัชนีรากกำลังสองของค่าเฉลี่ยส่วนที่เหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ 0.0089 จึงสรุปได้ว่าโมเดลเชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ตามสมมติฐานใหม่

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ดังแสดงในตาราง 13

ตาราง 13 ค่าอิทธิพลของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตัวแปรสาเหตุ	ตัวแปรผล								
	การเผชิญปัญหา			ความหมายในชีวิต			พฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (AD)		
	DE	IE	TE	DE	IE	TE	DE	IE	TE
การรับรู้สถานการณ์ ความเครียด	0.03	-	0.03	-0.13**	0.01	-0.12**	-0.19**	-0.02	-0.21**
การประเมิน ทางปัญญา	0.68**	-	0.68**	0.40**	0.20**	0.60**	-	0.62**	0.62**
การเผชิญปัญหา	-	-	-	0.29**	-	0.29**	0.62**	0.10**	0.72**
ความหมายในชีวิต	-	-	-	-	-	-	0.34**	-	0.34**
R ²	0.421			0.570			0.670		

หมายเหตุ: * คือ $p < .05$, ** คือ $p < .01$

จากตาราง 13 อิทธิพลของรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา สามารถอธิบายได้ ดังนี้

อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อการเผชิญปัญหา

ตัวแปรด้านการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ส่งอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.03

สำหรับการประเมินทางปัญญา ส่งอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.68 ซึ่งตัวแปรทั้งหมดรวมกันอธิบายการเผชิญปัญหา ได้ร้อยละ 42

อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อความหมายในชีวิต

ตัวแปรด้านการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ส่งอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -0.13 และการรับรู้สถานการณ์ความเครียดส่งอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต ผ่านการเผชิญปัญหา อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.01 ส่งผลให้มีค่าอิทธิพลรวม (Total Effect) ของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ที่มีต่อความหมายในชีวิต เท่ากับ - 0.12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตัวแปรการประเมินทางปัญญา ส่งอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.40 และส่งอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต (MN) ผ่านการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล

ทางอ้อมเท่ากับ 0.20 ส่งผลให้มีค่าอิทธิพลรวม (Total Effect) ของการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อความหมายในชีวิต เท่ากับ 0.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

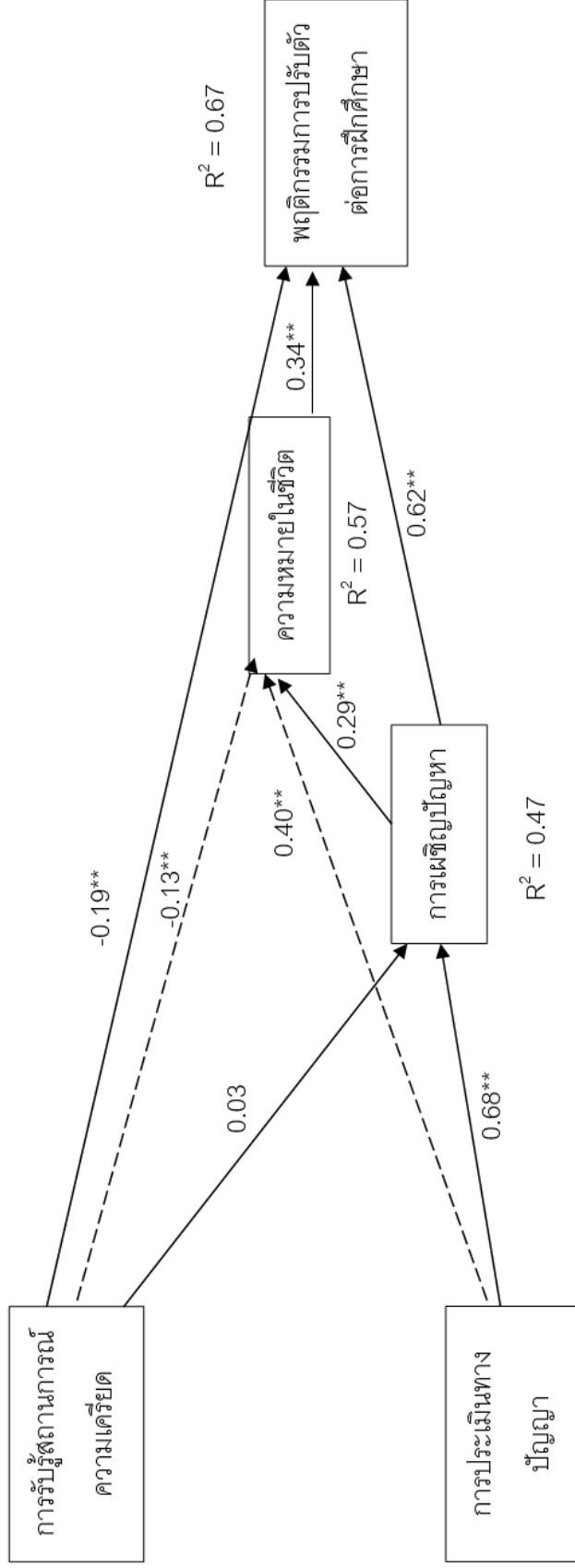
ตัวแปรการเผชิญปัญหา ส่งอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรง เท่ากับ 0.29 ซึ่งตัวแปรทั้งหมด ร่วมกันอธิบายความหมายในชีวิตร้อยละ 57

อิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตัวแปรการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ส่งอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ -0.19 และการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ส่งอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (AD) ผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต โดยค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ -0.02 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่งผลให้มีค่าอิทธิพลรวม (Total Effect) ของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด ที่มีต่อความหมายในชีวิต เท่ากับ -0.21 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ตัวแปรการเผชิญปัญหา ส่งอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงเท่ากับ 0.62 การเผชิญปัญหา ส่งอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมเท่ากับ 0.10 ส่งผลให้มีค่าอิทธิพลรวม (Total Effect) ของการเผชิญปัญหาที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา เท่ากับ 0.72

ตัวแปรความหมายในชีวิต (MN) ส่งอิทธิพลทางตรงต่อ พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งตัวแปรทั้งหมดร่วมกันอธิบายพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาได้ร้อยละ 67 ดังแสดงในภาพประกอบ 12



หมายเหตุ *p<.05, ** p<.01

-----> แสดงเส้นทางอิทธิพลที่เพิ่มหลังจากปรับโมเดลสมมติฐาน

ภาพประกอบ 12 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ตอนที่ 5 สรุปผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

จากอิทธิพลของตัวแปรสาเหตุที่มีต่อตัวแปรผลทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังภาพประกอบ 12 และตาราง 14 สามารถสรุปตามสมมติฐานการวิจัยที่กำหนดว่า รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาในนักเรียนนายเรืออากาศ มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งผลการวิจัยพบว่ามีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมของตัวแปรต่างๆ ตามสมมติฐานย่อย ดังนี้

อิทธิพลของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

H_{1DE} : การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา และพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียด มีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.03 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในขณะที่พบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ของค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (-0.19) ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐานเพียงบางส่วน

นอกจากนั้นจากการปรับโมเดลโดยเพิ่มเส้นทางอิทธิพลโดยตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ -0.131

H_{1E} : การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การรับรู้สถานการณ์ความเครียด มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ -0.02 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นจึงปฏิเสธสมมติฐาน นอกจากนี้จากการปรับแบบจำลองใหม่ จึงพบว่าการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.01 อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงปฏิเสธสมมติฐาน

อิทธิพลของการประเมินทางปัญญา

H_{2DE} : การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา โดยมีค่าอิทธิพลเท่ากับ 0.68 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐาน

จากการปรับโมเดลโดยเพิ่มเส้นทางอิทธิพลโดยตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.40 จึงเกิดสมมติฐานใหม่

H_{2E} : การประเมินทางปัญญาที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต และพฤติกรรม การปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ผ่านการเผชิญปัญหา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การประเมินทางปัญญาที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.20 และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.62 ผ่านการเผชิญปัญหา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

อิทธิพลของการเผชิญปัญหา

H_{3DE} : การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต และพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยความหมายในชีวิต โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.29 และพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.62 จึงยอมรับสมมติฐาน

H_{3E} : การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.10 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐาน

อิทธิพลของความหมายในชีวิต

H_{4DE} : ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ผลการวิเคราะห์พบว่า ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.34 จึงยอมรับสมมติฐาน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศ ซึ่งทำการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1-2 โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช จำนวน 120 คน . ใช้การวิเคราะห์ทางสถิติด้วยการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ (Path analysis) โดยโปรแกรม LISREL ซึ่งเป็นการทดสอบแบบจำลองที่สร้างขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยทำการวิเคราะห์เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม (Covariance Matrix) ที่ถูกสร้างขึ้นจากตัวแปรสังเกต 5 ตัวแปร (Observe variable) ได้ผลสรุปของการศึกษา ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา ที่มีอิทธิพลกับพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต โดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์จากนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัย มีดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามได้สมบูรณ์ จำนวน 120 คน โดยนักเรียนผู้ตอบแบบสอบถามอยู่ชั้นปีที่ 1 และ ชั้นปีที่ 2 จำนวนชั้นปีละ 60 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี จำนวน 103 คน และอายุระหว่าง 21-23 ปี จำนวน 17 คน (คิดเป็นร้อยละ 85.8 และ 14.2 ตามลำดับ) อายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 19.53 ปี นักเรียนส่วนใหญ่มี GPA อยู่ระหว่าง 3.01 – 3.50 จำนวน 43 คน, GPA 3.51-4.00 จำนวน 31 คน, GPA 2.51 – 3.00 จำนวน 29 คน, และ GPA 2.00-2.50 จำนวน 17 คน (คิดเป็นร้อยละ 35.8, 25.8, 29 และ 14.2 ตามลำดับ)

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

ตอนที่ 2 การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

การแจกแจงของตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 5 ตัวแปร พบว่า มีค่าความเบ้ (SK) อยู่ระหว่าง -0.113 ถึง -0.001 มีการแจกแจงของข้อมูลในลักษณะค่อนข้างสมมาตรและค่าความโด่ง (KU) อยู่ระหว่าง -0.120 ถึง 0.115 จากลักษณะการแจกแจงข้อมูลที่ได้จากการวัดตัวแปร พบว่า ตัวแปรทุกตัวไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงถือว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบโค้งปกติ และผลการตรวจสอบตัวแปรที่ต้องไม่มีปัญหาภาวะความสัมพันธ์กันสูง ตามที่ Kline (2005) กล่าวว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรควรมีค่าไม่เกิน 0.85 ผลจากการตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่าอยู่ระหว่าง -0.550 ถึง 0.738 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.01

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

ตาราง 14 สรุปการวิเคราะห์และผลการทดสอบสมมติฐานหลังปรับโมเดล

สรุปผล	ผลการทดสอบสมมติฐาน
อิทธิพลของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด	
H1 _{DE} : การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา (0.03) และพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (-0.19**)	เป็นไปตามสมมติฐานบางส่วน
จากการปรับแบบจำลองโดยเพิ่มเส้นอิทธิพลโดยตรงต่อความหมายในชีวิต (-0.13**)	เป็นไปตามสมมติฐาน
H1 _E : การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต (0.01) และมีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (-0.02)	ไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

สรุปผล	ผลการทดสอบสมมติฐาน
อิทธิพลของการประเมินทางปัญญา	
H _{2DE} : การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา (0.68**) นอกจากนี้จากการปรับแบบจำลองโดยเพิ่มเส้นทางอิทธิพลโดยตรงต่อความหมายในชีวิต (0.40**)	เป็นไปตามสมมติฐาน
H _{2E} : การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต (0.20**) และพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (0.62**) ผ่านการเผชิญปัญหา	เป็นไปตามสมมติฐาน
อิทธิพลของการเผชิญปัญหา	
H _{3DE} : การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต (0.29**) และพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (0.62**)	เป็นไปตามสมมติฐาน
H _{3E} : การเผชิญปัญหามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (0.10**)	เป็นไปตามสมมติฐาน
อิทธิพลของความหมายในชีวิต	
H _{4DE} : ความหมายในชีวิตมีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (0.34**)	เป็นไปตามสมมติฐาน

เหตุ **p<0.01 และตัวเลขในวงเล็บ คือ ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐาน

ตอนที่ 3 ผลการประมาณค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของตัวแปร

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

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

อิทธิพลของการประเมินทางปัญญา พบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.68 ดังนั้นจึงเป็นไปตามสมมติฐาน

หลังจากปรับแบบจำลองพบว่า การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.40 สำหรับอิทธิพลทางอ้อมพบว่า การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพล เท่ากับ 0.20 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

อิทธิพลของการเผชิญปัญหา พบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.29 และพบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.62 จึงยอมรับสมมติฐาน สำหรับอิทธิพลทางอ้อมการเผชิญปัญหา มีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.10 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

อิทธิพลของความหมายในชีวิต พบว่ามีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 มีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเท่ากับ 0.34 ดังนั้นจึงยอมรับสมมติฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

สำหรับการทดสอบความกลมกลืนของแบบจำลอง พบว่า แบบจำลองมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์โดยมีค่าดัชนีความกลมกลืนอยู่ในระดับต่ำ และเมื่อปรับแบบจำลองโดยเพิ่มเส้นทางอิทธิพลที่เป็นไปได้เข้าไป ทำให้ค่าดัชนีความกลมกลืนมีความสอดคล้องในระดับดีมาก ทั้งนี้การปรับแบบจำลองโดยการเพิ่มเส้นทางอิทธิพลให้การพิจารณาจากค่าดัชนีการปรับโมเดลและคำนึงถึงความเป็นไปได้ในเชิงแนวคิดและทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยที่ผ่านมา สรุปได้ดังนี้

จากการวิจัยปัจจัยแบบจำลองที่ปรับแก้ไข ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนที่เกิดขึ้นในการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิต ได้ร้อยละ 42.1 และ 57.0 ตามลำดับ แสดงถึง การเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรหนึ่งที่ทำนายความหมายในชีวิต และสามารถร่วมกันทำนายเพื่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาได้ร้อยละ 67.0 และจากที่คาดไว้ว่าความหมายในชีวิตจะช่วยอธิบายความแปรปรวนที่มากขึ้น ผลจากการวิเคราะห์พบว่า เมื่อเพิ่มตัวแปรความหมายในชีวิตเข้าไปในแบบจำลองแล้วปรากฏว่าส่งผลทำให้ความแปรปรวนที่ถูกอธิบายของตัวแปร

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา เพิ่มขึ้น ตัวแปรการเผชิญปัญหา ร่วมมือกับความหมายในชีวิตสามารถช่วยอธิบายความแปรปรวนที่เกิดขึ้นในพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาได้ร้อยละ 67 แสดงให้เห็นว่าตัวแปรความหมายในชีวิตเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาของบุคคล ซึ่งมีผลต่อเนื่องให้บุคคลเกิดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา เนื่องจากการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรสื่อกลางที่ช่วยพัฒนาความยืดหยุ่นของบุคคลเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ยากลำบาก เป็นกลไกที่ช่วยให้บุคคลเกิดการยอมรับและมีแนวโน้มต่อการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงที่ต่ำ (Halama, 2009) ช่วยลดการคิดหมกมุ่นในทางลบของบุคคล Ostafin (2022) ส่งผลให้เกิดคุณลักษณะทางจิตเชิงบวก (จุฬาร คำมุงกุล, 2562) ได้แก่ ความพึงพอใจและการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า สามารถปรับตัวในการเรียนและประสบความสำเร็จในการเรียนได้ (García-Alandete, 2015; Gold และ Friedman, 2000) ซึ่งหมายความว่า นักเรียนนายเรืออากาศที่มีความสามารถในการเผชิญปัญหา และรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความหมายในชีวิตจะส่งผลต่อการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า มองว่าตนเองสามารถประสบความสำเร็จได้ผ่านความพยายามที่จะจัดการปัญหานั้น

เมื่อพิจารณาค่าความแปรปรวนที่ถูกอธิบายในตัวแปรพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ทั้งในการเผชิญปัญหาและการมีความหมายในชีวิต ในครั้งนี้มีค่าเท่ากับร้อยละ 67 ซึ่งใกล้เคียงกับผลการวิจัยที่ผ่านมาของ Nickerson Carol (2007) และ จุฬาร (2562) เป็นกรอบแนวคิดหลักในการศึกษาส่วนใหญ่พบว่าสามารถร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการเรียน อยู่ระหว่างร้อยละ 26.30 ถึง 65 (จุฬาร, 2562; นิลญา อารณกุล และ ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร, 2017; วารุณี แจ่มกระจาย, 2540; สุภาพร นนธิ, 2547) สอดคล้องกับค่าความแปรปรวนที่ถูกอธิบาย (R-square) ในทางการวิจัยด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ซึ่งค่าที่ยอมรับได้อยู่ระหว่าง 0.3 ถึง 0.4 และอยู่ในเกณฑ์ดีหากมากกว่า 0.5 ขึ้นไป แสดงให้เห็นว่าแบบจำลองพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษานี้สามารถนำมาใช้ในการอธิบายพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ ซึ่งมีความแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรมได้

อิทธิพลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์เส้นทางอิทธิพลและการทดสอบนัยสำคัญพบว่าเส้นทางอิทธิพลโดยตรงที่มีนัยสำคัญทางสถิติมีทั้งหมด 5 เส้น จากทั้งหมด 8 เส้นทาง โดยแต่ละตัวแปรมีอิทธิพลต่อตัวแปรในแบบจำลอง ดังภาพประกอบ 12 โดยมีรายละเอียดการอภิปรายผลเรียงตามสมมติฐานงานวิจัยต่อไปนี้

การรับรู้สถานการณ์ความเครียด ผลจากการวิจัยนี้พบว่าค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงของเส้นทางจากการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีแนวโน้มที่จะมีผลแปรผกผันต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา ($B = -0.186, t = -3.43$) กล่าวคือ นักเรียนนายเรืออากาศที่มีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดสูงมีอิทธิพลให้พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาต่ำลง ได้แก่ ด้านอัตมโนทัศน์ การพึ่งพิง ด้านร่างกาย และบทบาทหน้าที่ ดังนั้นการมี การรับรู้สถานการณ์ความเครียดที่สูง จึงอาจมีแนวโน้มง่ายที่จะกระทบกับการใช้ชีวิตส่วนตัวและการอยู่ในรั้วโรงเรียน มีความยากลำบากในการรักษาสมดุลระหว่างการฝึกศึกษาและการใช้ชีวิตส่วนตัว (Work-life balance) ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการปรับตัวลดลง สอดคล้องกับสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (2012) กล่าวว่า พบว่า บุคคลที่ไม่เคยเผชิญสถานการณ์ความเครียด กังวล เศร้า มาก่อน จะทำให้ไม่สามารถเผชิญปัญหาให้ผ่านไปด้วยดีได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องอาศัยพฤติกรรมปรับตัว เพื่อให้บุคคลที่ก้าวผ่านปัญหาในอดีตและมุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง จึงพบว่านักเรียนนายเรืออากาศมีความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ ส่งผลให้มีพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษาที่สูง ทั้งนี้แนวคิดทฤษฎีความเครียด Grillham and Seligman (1999) พบว่าการก่อตัวของความเครียดช่วยให้บุคคลมีการโต้ตอบสถานการณ์ท้าทายได้ดีและช่วยสร้างคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในตัวบุคคลด้วย และบุคคลที่มีพฤติกรรมปรับตัวที่สูง จะช่วยให้บุคคลมีประสบการณ์ในการพัฒนาตนเอง การมีสุขภาพทางจิตที่ดี

การรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีอิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($B = -0.13, t = -2.52$) ผลจากการวิจัยนี้พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงของเส้นทางจากการรับรู้สถานการณ์ความเครียดมีแนวโน้มที่จะมีอิทธิพลแปรผกผันต่อความหมายในชีวิต กล่าวคือ การที่นักเรียนนายเรืออากาศมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดของตนเองต่ำ จะส่งผลให้มีการรับรู้ความหมายในชีวิตสูง เนื่องจากมีความพึงพอใจที่ได้เข้ารับการฝึกศึกษา ความสามารถในการทำกิจกรรมและอยู่ร่วมกับสังคมเพื่อน มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความเชื่อมั่นและตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้ด้วยตนเอง และมีความพึงพอใจต่อกระบวนการสอนและบรรยากาศของการฝึกศึกษาภายในรั้วโรงเรียน ตามทฤษฎีพัฒนาการความเป็นตัวตนวัยรุ่น ของ Carl Roger (1995) กล่าวว่า บุคคลมีความคาดหวังที่จะได้รับผลทางบวกหลังจากบรรลุเป้าหมายของการฝึกฝนหรือพยายามไปแล้วเนื่องจากความต้องการการยอมรับในตนเอง ตลอดจนการยอมรับจากผู้อื่น โดยความเครียดอาจจะเป็นปัจจัยหลักที่ควบคุมไม่ได้ และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว นักเรียนจะมุ่งมันไปที่การประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายของการฝึกนั่นเอง จึงทำให้ตระหนักได้ว่า การที่บุคคลมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

ในระดับต่ำ จะมีการแสวงหาความหมายในชีวิตและตั้งเป้าหมายเพื่อพยายามต่อสู้ให้ตนเองประสบความสำเร็จและหลุดพ้นจากความเครียดนั้น สอดคล้องกับ Ryff & Keyes, 1995 cite in (Ostafin 2022) Tatjana and Henning (2020) และการที่บุคคลมีการรับรู้สถานการณ์ความเครียดแตกต่างกันเพราะการผ่านสถานการณ์ที่ยากลำบากมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดความรู้สึก ชีวิตด้านต่างๆ หรือชีวิตในภาพรวม โดยเป็นความหมายในระดับตัวตนของแต่ละคน (ปองกมล สุรัตน์, 2561)

การรับรู้สถานการณ์ความเครียด มีอิทธิพลทางตรงต่อการเผชิญปัญหา ($B = 0.03$, $t=0.53$) อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์ (2561) กล่าวว่า ความเครียดและการเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับการยอมรับและความสามารถในการปรับตัวต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในนักเรียนพยาบาลแต่ละคน และงานวิจัยของ จุฬารัตน์ คำมุงกุล (2562) กล่าวว่า การเลือกวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลขึ้นอยู่กับต้นทุนทางจิตใจ ที่บุคคลจะนำมาใช้จัดการปัญหาที่เกิดขึ้น การใช้วิธีการเผชิญปัญหาโดยมุ่งที่การแก้สาเหตุของปัญหาหรือความเครียดนั้น จะช่วยให้นักเรียนปรับตัวได้ดีกว่าการมุ่งเน้นที่การจัดการอารมณ์ เพื่อลดหรือบรรเทาความกดดันภายใน (Iruloh & Ukaegbu, 2017) ทั้งนี้จากการเก็บข้อมูลพบว่านักเรียนนายเรืออากาศมีการรับรู้ความเครียดในระดับค่อนข้างต่ำ สอดคล้องกับแนวคิดของกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เกิดในช่วงปี พ.ศ.2541 – 2565 หรือกลุ่มคนยุคเจนเอเรชั่นแซท (ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และ โอปอล สุวรรณเมฆ, 2563) กล่าวว่า กลุ่มเจนเอเรชั่นแซท มีแนวคิดที่ความสำเร็จในชีวิต เกิดจากความสุขของตนเองและคนรอบข้าง เวลาตัดสินใจจะมีการเปรียบเทียบในสิ่งต่างๆ ค่อนข้างมาก (Cetin และ Karalar, 2016) จึงพบว่า ในบริบทของนักเรียนนายเรืออากาศบางรายที่ไม่สามารถปรับตัวได้ เกิดความท้อแท้ และเลือกคิดที่จะลาออกในที่สุดเนื่องจากมีแนวทางความคิดและการดำเนินชีวิตตามวิถีของตนเอง ประกอบกับการสามารถค้นหาข้อมูล และสร้างองค์ความรู้ที่นำไปสู่ทางเลือกในวิชาชีพที่สอดคล้องกับคุณค่าและตามความสนใจของตนเองได้ (Jun and Yun 2020) จึงทำให้ตระหนักได้ว่าความเครียดในนักเรียนนายเรืออากาศจะพบได้ในเรียนกลุ่มที่มีความสามารถในการแสดงพฤติกรรมปรับตัวน้อย หากมีความสามารถในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม จะส่งผลให้มีการรับรู้ความหมายในชีวิต และการพยายามปรับตัวตามมา (อุษากร แซ่เหล้า, 2550)

การประเมินทางปัญญา เป็นการรับรู้ของนักเรียนนายเรืออากาศที่มีต่อสถานการณ์ปัญหาที่พบว่าเป็นเรื่องที่ทำทนายหรือเป็นความเสี่ยงที่คุกคามทำให้ตนเองได้รับผลเสียในขณะนั้น จากกรอบแนวคิดความเครียดและการจัดการความเครียดของ Lazarus และ Folkman (1984)

กล่าวว่า การที่บุคคลจะเกิดความเครียดหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินเพื่อตัดสินสถานการณ์โดยใช้ความคิดและสติปัญญา (Cognitive appraisal) เพื่อแสวงหาแหล่งประโยชน์ในการช่วยจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งมีแนวโน้มที่จะเกิดผลในทางที่ดีหรือไม่ก็ได้ ผลจากการวิจัยนี้พบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของเส้นทางจากการประเมินทางปัญญา มีอิทธิพลทางตรงกับการเผชิญปัญหา ($B = 0.68, t=7.70$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 กล่าวคือ นักเรียนนายเรืออากาศที่มีการประเมินทางปัญญาสูงมีผลให้มีการเผชิญปัญหาสูง จากการวิจัยจุริจา วงศ์วุฒิจักขร (2564) พบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของการประเมินทางปัญญามีผลต่อการเผชิญปัญหาเท่ากับ 0.84 ที่นัยสำคัญ 0.05 ในการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์และมีอิทธิพลกับการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นพบว่า เมื่อวัยรุ่นเผชิญปัญหาที่คุกคามต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง วัยรุ่นจะมีความรู้สึกเครียดได้ ทำให้ต้องแสวงหาแหล่งสนับสนุนในการช่วยเหลือและจัดการความเครียดเพื่อเลือกใช้กลยุทธ์ในการจัดการปัญหาและอุปสรรคนั้น

การประเมินทางปัญญา มีสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางตรงต่อความหมายในชีวิต เท่ากับ 0.40 ($t = 4.35$) และสัมประสิทธิ์อิทธิพลทางอ้อมต่อความหมายในชีวิต โดยผ่านการเผชิญปัญหา เท่ากับ 0.20 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ($t=3.30$) และพบว่าตัวแปรการประเมินทางปัญญามีอิทธิพลต่อความหมายในชีวิต เพิ่มขึ้นเมื่อผ่านตัวแปรการเผชิญปัญหา ($B = 0.60, t=7.52$) แสดงถึง นักเรียนนายเรืออากาศที่มีการประเมินทางปัญญาสูงจะมีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาและเกิดการรับรู้ความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น เนื่องจากในบริบทของการฝึกศึกษาที่เน้นการรับมือสถานการณ์ที่คาดเดาไม่ได้ (Ambivalent) การสร้างความอดทน (Tolerance) และให้นักเรียนมีความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อ นักเรียนจึงต้องมีความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างสมดุล โดยอาศัยการประเมินทางปัญญา (Cognitive Appraisal) เพื่อให้เกิดการประเมินการรับรู้เป้าหมายและพยายามในการหาหนทางจัดการปัญหาหรือสถานการณ์ที่เข้ามาคุกคาม เมื่อนักเรียนเกิดกระบวนการรู้คิดและประสบการณ์จะเกิดการรับรู้ความหมายในชีวิต (Crambaugh and Maholick, 1964) นอกจากนี้การประเมินทางปัญญามีอิทธิพลทางอ้อมต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาผ่านการเผชิญปัญหา เท่ากับ 0.62 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 แสดงถึง นักเรียนนายเรืออากาศที่มีการประเมินทางปัญญาจะมีอิทธิพลต่อการเผชิญปัญหาและพฤติกรรมการปรับตัว อีกด้วย

การเผชิญปัญหา การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการคิดและการแสดงออกถึงการพยายามแก้ปัญหา เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีปัญหากับความยากลำบาก จะมีความพยายามที่จะจัดการสถานการณ์นั้นให้ผ่านพ้นไป จากการศึกษาวิจัยนี้พบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลจากการเผชิญปัญหามีผลทางตรงต่อความหมายในชีวิตเท่ากับ 0.29 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ($B=0.29, t=3.65$) และ

สัมประสิทธิ์อิทธิพลของการเผชิญปัญหาที่มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา เท่ากับ 0.62 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.01 ($B= 0.62, t=7.32$) สำหรับอิทธิพลทางอ้อมของการเผชิญปัญหาที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาโดยผ่านความหมายในชีวิต นั้นพบว่า มีอิทธิพลรวมเท่ากับ 0.72 ($B=0.72, t=9.18$) ซึ่งเมื่อส่งผ่านความหมายในชีวิตแล้วส่งผลให้มีอิทธิพลรวมของเส้นทางเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับจากการวิจัยของ จุฬาร (2562) พบว่า เมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในการรับมือกับปัญหา จะเป็นแรงผลักดันและส่งเสริมให้บุคคลตอบสนองต่ออารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสมทำให้นักศึกษารับรู้ชีวิตของตนเองมีความหมาย สามารถกระทำการต่างๆ ในชีวิตอย่างมุ่งมั่น ส่งผลให้นักศึกษาแสดงพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนที่พึงประสงค์ออกมา (Klang & Fuligni, 2010) Suarez-Orozco & Suarez-Orozco, 2001)

ความหมายในชีวิต จากการศึกษาในตัวแปรความหมายในชีวิตเป็นปัจจัยที่เพิ่มเข้าไปในแบบจำลองโดยหวังว่าจะช่วยเพิ่มความสัมพันธ์กับตัวแปรต่างๆ ในแบบจำลอง ผลการวิจัยพบว่าความหมายในชีวิตมีผลทางตรงต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาโดยมีค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลเส้นทางเท่ากับ 0.34 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($B=0.34, t=3.57$) ในงานวิจัยที่ผ่านมา อาทิ งานวิจัยของ Cho และคณะ (2014); จุฬาร (2562) พบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลจากความหมายในชีวิตที่ส่งผลไปยังพฤติกรรมการปรับตัวต่อการเรียน มีค่าเท่ากับ 0.36 และ 0.16 ตามลำดับ แสดงถึง นักเรียนนายเรืออากาศที่มีความหมายในชีวิตสูงจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาเพิ่มขึ้น ความหมายในชีวิตมีความสำคัญต่อพัฒนาการในวัยรุ่น เนื่องจากความหมายในชีวิตมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงในการบรรลุจุดหมายรวมทั้งกระบวนการตัดสินใจเกี่ยวกับการมีความหมาย คุณค่า และเป้าหมายในชีวิต โดยความหมายในชีวิตมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นตอนปลาย เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ใหม่ เพื่อพยายามตีความและจัดการกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่ต้องเผชิญในชีวิต โดยกำหนดมุมมองที่สำคัญของชีวิตตนเองและสังคม (Krok, 2008); (Brassai และคณะ, 2012)

จากการวิจัยนี้ยังพบว่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรความหมายในชีวิตได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการประเมินทางปัญญาผ่านการเผชิญปัญหา เท่ากับ 0.60 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($t=7.52$) จึงสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนนายเรืออากาศที่มีการประเมินทางปัญญาในการประเมินสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด สามารถทำให้นักศึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ต่อตนเองและเข้าใจความหมายในชีวิตมากขึ้น กล่าวคือ การที่นักเรียนมีการประเมินทางปัญญา ในการประเมินสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามาคุกคามให้เป็นไปในทิศทางบวกต่อตนเองส่งผลให้

บุคคลสามารถปรับตัวได้และมีสุขภาพที่ดีตามมา (Jun และ Yun, 2020) สอดคล้องกับงานวิจัยในบริบทของสถาบันระดับอุดมศึกษา เช่น พฤติกรรมการปรับตัวต่อการเรียน ของ (จุฬารัตน์, 2562) และ (กันยารัตน์, 2561) พบว่า สัมประสิทธิ์อิทธิพลมาตรฐานของตัวแปรความหมายในชีวิตส่งผลต่อพฤติกรรมการเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงกระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามาคุกคามให้เข้าไปในทิศทางบวกต่อตนเอง ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของ จุดมุ่งหมายในชีวิต และความจำเป็นในการดำเนินชีวิตอีกหลายปีข้างหน้าว่าจะต้องพบเจอเรื่องใด หรือมีปัจจัยใดบ้างที่นักเรียนต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง เนื่องจากการคำนึงถึงความสุขหรือความพึงพอใจอย่างเดียวย่อมจะทำให้เกิดผลกระทบในทางลบมากกว่าความสุขที่นักเรียนคาดหวัง ทั้งนี้เพื่อให้การเปลี่ยนสถาบันอุดมศึกษาของนักเรียนเป็นเส้นทางอาชีพที่มั่นคงในอนาคต โดยมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ (Cho และคณะ, 2014) พบว่าการรับรู้ความหมายในชีวิตช่วยให้เกิดการค้นพบความหมายในเชิงบวกของสถานการณ์ปัญหาที่กำลังเผชิญ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ข้อค้นพบจากการวิจัยพบว่า บุคคลที่นักเรียนนายเรืออากาศเลือกที่จะเข้าไปปรับตัวทุกข์ด้วยมากที่สุดเป็นกลุ่มเพื่อน และเลือกที่จะเข้าไปปรึกษานักจิตวิทยาและนายทหารปกครองน้อย ซึ่งบุคคลดังกล่าวมีบทบาทหน้าที่ในการกำกับดูแลสุขภาพและความเป็นอยู่ของนักเรียน โดยตรง แต่นักเรียนนายเรืออากาศที่เพิ่งเข้าสู่ระบบนักเรียนใหม่จะมีระบบบังคับบัญชาซึ่งทำให้มีการสื่อสารกับนายทหารปกครองในรูปแบบที่เป็นทางการ มากกว่าการสื่อสารในรูปแบบกึ่งทางการ กล่าว คือ เป็นการสื่อสารที่เน้นความรู้สึกค่อนข้างน้อย และส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมการแสดงออกของนักเรียน และควบคุมกำกับให้นักเรียนนายเรืออากาศมีคุณลักษณะตามที่กำหนด จากผลการวิจัย จึงเสนอแนะต่อหน่วยงานของโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทราชภัฏวชิราวุธว่า ควรให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูล และข่าวสารระหว่างหน่วยงาน เช่น ความเสี่ยงของนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา (Risk Communication) ให้มีความครอบคลุมทั้งการมุ่งเน้นไปที่การรับรู้และเข้าใจของนักเรียนที่มีต่อตนเอง และบุคคลที่เกี่ยวข้อง การใส่ใจสุขภาพของตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้การให้คำแนะนำควรเป็นไปตามหลักวิชาการ เพื่อให้เรียนนายเรืออากาศมีพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้อย่างเป็นระบบ ประกอบกับการนำเสนอสื่อความรู้ โปสเตอร์หรือภาพ Infographics ที่เน้นเนื้อหา และรูปภาพ ที่กระชับและเข้าใจง่าย รวมถึงการ

แสดงถึงหลักฐานทางวิชาการประกอบเกี่ยวกับตัวแปรที่เอื้อให้นักเรียนนายเรืออากาศสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ

ผลจากการวิเคราะห์รูปแบบความสัมพันธ์ของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด และการประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษาโดยผ่านการเผชิญปัญหาและความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ

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

2) การประเมินทางปัญญาและการเผชิญปัญหา เป็นปัจจัยที่เข้ามามีส่วนร่วมสำคัญและควรพัฒนาให้เกิดขึ้นในนักเรียนนายเรืออากาศ เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยอยู่ในระดับ 3.00 หรือในระดับดีไปจนถึงดีมาก แสดงให้เห็นว่าหากนักเรียนนายเรืออากาศได้รับการฝึกทักษะในประเมินทางปัญญาและการเผชิญปัญหา จะช่วยให้ผู้เรียนประเมินสถานการณ์ได้สอดคล้องกับความเป็นจริง และมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถผ่านอุปสรรคในระหว่างการฝึกศึกษาไปได้ โดยมีการกำกับดูแลเรื่องสุขภาวะในการปรับตัวให้เป็นไปอย่างราบรื่นและเป็นระบบ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้ที่สนใจศึกษารอบแนวคิดความเครียดและการเผชิญปัญหา สามารถขยายผลการศึกษาต่อไปยังตัวแปรความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ (Resilience) ได้ เนื่องจากข้อค้นพบดังกล่าวที่ศึกษาตัวแปรความหมายในชีวิต สะท้อนถึงการเกิดอารมณ์เชิงบวกและรับรู้คุณค่าในตนเอง ส่งผลให้เกิดการประเมินสถานการณ์ใหม่ที่เข้ามาคุกคามให้เป็นผลในทิศทางบวกกับตนเอง

ข้อจำกัดของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษาในนักเรียนนายเรืออากาศ โดยการประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดและการเผชิญปัญหา ของ Lazarus and Folkman (1984) ซึ่งผลการวิจัยนี้ไม่ได้กล่าวถึงปัจจัยของสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยทางสังคม เช่น การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เนื่องจากประชากรในกลุ่มตัวอย่างที่ค่อนข้างน้อย ดังนั้น หากผู้สนใจขยายผลการศึกษาต่อไปยังตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับ

สิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยทางสังคมเพิ่มเติมเพื่อให้เป็นไปตามกรอบแนวคิดได้ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษาหรือการปรับตัวต่อการเรียนในรั้วมหาวิทยาลัยอื่นๆ นอกเหนือจากตัวแปรที่ผู้วิจัยได้นำมาศึกษาในครั้งนี้

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สมภ
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญานี พูนพล
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3) นาวาอากาศเอกหญิง หฤทัยทิพย์ ตันตเทศ
ภาควิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิ
ราช

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด
การประเมินทางปัญญา ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา
โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิตของนักเรียนนายเรืออากาศ

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

1. ให้นักเรียนนายเรืออากาศอ่านและพิจารณาข้อคำถามแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ หรือเติมคำลงในช่องว่างของแต่ละคำถาม เพียงตัวเลือกเดียวเท่านั้นที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
2. ข้อคำถามแต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุด คือ คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
3. นักเรียนจะต้องตอบคำถามให้ครบถ้วนทุกข้อ
4. การตอบแบบสอบถามฉบับนี้จะไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียนของนักเรียน
5. แบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 82 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	4 ข้อ
ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมปรับตัว	20 ข้อ
ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด	12 ข้อ
ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินทางปัญญา	13 ข้อ
ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา	15 ข้อ
ตอนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิต	16 ข้อ

นางสาวจีรภา สุขแพทย์ หลักสูตร วท.ม.(การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์)

สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย

5. อายุปี

6. ชั้นปีที่กำลังศึกษา

ชั้นปีที่ 1

ชั้นปีที่ 2

สาขาวิศวกรรมอากาศยาน

สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า

สาขาวิศวกรรมโยธา

สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ

สาขาวิศวกรรมเครื่องกล สาขาคอมพิวเตอร์

สาขาวัสดุศาสตร์ทางการทหารและอากาศยาน

7. เกรดเฉลี่ยสะสม (GPA) ในปัจจุบัน

น้อยกว่า 2.00

2.00 – 2.50

2.51 – 3.00

3.01 – 3.50

3.51 – 4.00

8. บุคคลที่นักเรียนปรับทุกข์เมื่อมีความกังวลใจ ในเรื่องการเรียนรู้ การฝึกปฏิบัติตามระเบียบวินัยทางทหาร หรือเรื่องอื่นๆ **เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ**

อาจารย์ที่ปรึกษา/อาจารย์กองการศึกษา

บิดา-มารดา-ผู้ปกครอง

รุ่นพี่นายเรืออากาศ

เพื่อน

คู่รัก

ญาติพี่น้อง

นายทหารปกครอง

จิตแพทย์/นักจิตวิทยา

เก็บไว้คนเดียว

อื่นๆ ระบุ.....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่านที่สุด

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง เลย
1)	แม้ว่าจะฝึกศึกษาหนักเพียงใด ฉันก็ไม่ ละเลยที่จะรักษาสุขภาพร่างกายอย่าง สม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกาย การ พักผ่อนอย่างเพียงพอ การกินอาหารที่มี ประโยชน์ เป็นต้น						
2)	ฉันวอร์มอัพ (warm-up) ร่างกาย ทั้งก่อน และหลังทำกิจกรรมพลศึกษาเสมอ เพื่อ ป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย						
3)	แม้ว่าจะฝึกศึกษาหนักเพียงใด ฉันก็ไม่ ละเลยที่จะรักษาสุขอนามัยของตนเอง เช่น การระวังเรื่องโรคผิวหนัง กลิ่นตัว ดูแล ความสะอาดของช่องปาก ดื่มน้ำเพียงพอ						
4)	ฉันไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คร่างกาย เมื่อ ฉันรู้สึกเจ็บปวดและประสิทธิภาพทาง ร่างกายลดลง						
5)	เมื่อร่างกายบาดเจ็บจากการฝึกวิชาทหาร ฉันจะพักเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้หายดี						
6)	เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่กดดัน ฉันยอมรับ ข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนา ตนเอง						
7)	ฉันพัฒนาตนเองมากขึ้น หลังจากเข้ามา เรียนในสถาบันแห่งนี้						

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง เลย
8)	ฉันไม่รู้สึกโกรธ เมื่อฉันได้รับการตักเตือน จากนายทหารบังคับบัญชา						
9)	เมื่อฉันได้รับคำพูดที่รุนแรงจากผู้อื่น ฉัน ตอบกลับไปด้วยคำพูดที่สุภาพและแสดง ท่าทีที่เป็นมิตร						
10)	ฉันเห็นความสำคัญของตนเอง ไม่ว่าจะทำ ประโยชน์ได้เล็กน้อยในงานบางอย่าง						
11)	ฉันเรียนรู้ที่จะเอาใจใส่หน้าที่ของตนเอง ทั้งด้านวิชาการ วิชาทหาร และการกีฬา						
12)	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลา เดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไร ก่อนหลัง						
13)	ฉันสามารถทำงานที่รับมอบหมายให้ดี ที่สุด เช่น การเข้าเวรรักษาการณ์ การทำ หน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายอย่างต่อเนื่อง และรอคอยได้เพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ เป็น ต้น						
14)	แม้ต้องฝึกหนักเพียงใด ฉันยังคงเอาใจใส่ การเรียน เช่น การศึกษาเนื้อหาบทเรียน ล่วงหน้า การส่งงานให้ทันตามกำหนด การซักถามอาจารย์เมื่อมีข้อสงสัย เป็นต้น						
15)	แม้ฉันมีอาการเจ็บป่วย ฉันจะไม่ทิ้งการ เรียนและพยายามติดตามเนื้อหาให้ทัน						
16)	หากเพื่อนมีปัญหา และทำงานไม่เสร็จ ฉัน จะพูดแสดงความเห็นอกเห็นใจ และ พยายามช่วยเหลือจนเสร็จทันเวลา						

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ไม่ แน่ใจ	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง เลย
17)	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนคนหนึ่ง ฉันจะพยายามสื่อสารทำความเข้าใจกับเพื่อนคนนั้น						
18)	เมื่อฉันเจ็บป่วยจนขาดเรียนไปนาน ฉันจะขอให้เพื่อนช่วยแนะนำเพื่อให้ติดตามการเรียนและการฝึกได้ทัน						
19)	ฉันแสดงเหตุผลและความคิดเห็นต่อเพื่อนในเชิงบวกเสมอ						
20)	ฉันมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม โดยเป็นฝ่ายสนับสนุนอยู่เสมอ						

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
1)	ในการเรียนฉันรู้สึกเครียด เมื่อฉันได้คะแนนต่ำ						
2)	มีหลายวิชาที่ฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนอย่างแท้จริง ทำให้ฉันรู้สึกท้อในการเรียน						
3)	ฉันรู้สึกแย้เมื่อถูกทำโทษ เพราะทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่ดีพอ						
4)	ฉันรู้สึกกังวล เมื่อทำผิดพลาดในเรื่องเล็กน้อย						
5)	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน						
6)	ในช่วงนี้ฉันมีความเครียดและความกังวล จนมีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ						
7)	ความคิดถึงบ้านเป็นหนึ่งในความยุ่งยากใจของฉัน						
8)	เมื่อทะเลาะกับเพื่อน ฉันหงุดหงิดและฉุนเฉียวง่าย						
9)	ฉันรู้สึกท้อแท้มาก เมื่อมีคนมาตำหนิฉัน						
10)	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนส่วนใหญ่เฉยเมยกับความต้องการของฉันอยู่บ่อยครั้ง						
11)	ฉันรู้สึกว่าตนเองโดนเอาเปรียบอยู่บ่อยครั้ง						

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริง เลย
12)	ฉันจะเข้าไปแซกแทรกเพื่อลด ความรุนแรง ในสถานการณ์ที่มี การกลั่นแกล้งกัน						
13)	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว แม้ว่าจะอยู่ ท่ามกลางเพื่อนรุ่นเดียวกัน						
14)	บ่อยครั้งเมื่อมีความเห็นไม่ ตรงกัน ฉันรู้สึกอึดอัดใจและเป็น ฝ่ายยอมตามเพื่อน						
15)	ฉันยอมรับระเบียบการฝึกศึกษา ที่สถาบันเป็นผู้กำหนด						
16)	ช่วงนี้ฉันอึดอัดที่จะเรียน จน อยากจะย้ายไปเรียนในสถาบัน อื่น						
17)	ฉันรู้สึกว่าสถานศึกษาได้ สนับสนุนความสามารถของฉัน						
18)	ฉันมีความภาคภูมิใจที่ได้เรียน ในสถาบันแห่งนี้						

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการประเมินทางปัญญา

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
1)	เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ไม่คุ้นเคย ฉันจะมองว่าเป็นความท้าทายที่จะได้ เรียนรู้						
2)	ฉันคิดว่าความผิดพลาดสามารถ เกิดขึ้นได้ หากเกิดจากความไม่รู้						
3)	ฉันมองปัญหาในแง่ดีเสมอ						
4)	ฉันมองว่าไม่ควรจริงจังกับปัญหาหาก จนเกินไป เพราะจะทำให้งานไม่ ก้าวหน้า						
5)	จากประสบการณ์ในโรงเรียนที่ผ่านมา ทำให้ฉันปรับปรุงตนเองไปในทางที่ดี ขึ้น						
6)	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา พยายามมอง หาข้อดีจากสิ่งที่เกิดขึ้น						
7)	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถ หาทางออกในการแก้ปัญหาได้ หลายแบบ						
8)	เมื่อต้องทำงานที่ไม่คุ้นเคย ฉันมัก วางแผนในการทำงานไว้ล่วงหน้า						
9)	ฉันมักเสนอตัว เพื่อรับผิดชอบในงาน ที่ตนเองพอทำได้						
10)	ฉันประเมินความเป็นไปได้ในการ ทำงานให้ประสบความสำเร็จ						

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
11)	ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งใหม่เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาของตนเอง						
12)	ฉันเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา มากกว่าการตำหนิตนเองที่ไม่ได้ทำอะไรเลยในสถานการณ์ที่ท้าทาย						

ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเผชิญปัญหา

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
1)	เมื่อเจอปัญหาซับซ้อน ฉันวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และมุ่งมั่นแก้ไขปัญหาที่ละขั้นตอน						
2)	ในช่วงนี้ฉันมักคิดว่าจะขอความช่วยเหลือจากศูนย์บริการจิตวิทยา/ให้คำปรึกษา หรือนักจิตบำบัดภายในโรงเรียน						
3)	ฉันเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เป็นข้อเสียเกี่ยวกับตัวฉัน						
4)	บางครั้งฉันรอให้ตนเองหายหงุดหงิดก่อนแล้วค่อยหาทางแก้ปัญหา						
5)	ฉันขอคำแนะนำจากเพื่อนเกี่ยวกับเทคนิคการเรียน เมื่อไม่เข้าใจในรายวิชานั้นๆ						

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
6)	ฉันสามารถจัดการเวลาในการทำ การบ้านได้						
7)	ฉันจัดระเบียบงาน และสามารถหาเวลา จัดการเอกสารให้เป็นระเบียบได้						
8)	แม้ว่าฉันจะไม่ค่อยได้อ่านหนังสือ เกี่ยวกับการเรียนมากนัก ฉันจึงใช้การ ตั้งคำถามกับตนเองในเรื่องต่างๆ และ ค้นหาคำตอบเมื่อเกิดข้อสงสัย						
9)	เมื่อเจอการเปลี่ยนแปลง หรือ สถานการณ์ใหม่ ฉันจะหาข้อมูล เกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้มากที่สุด						
10)	ฉันพยายามค้นหาคำตอบ เมื่อทำการ สอบได้ผลลัพธ์น้อยกว่าที่คิด						
11)	เมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดมาขัดจังหวะ ฉันจะปรับแผนงานที่มุ่งหมายให้สำเร็จ						
12)	ฉันจะศึกษาเอกสารการเรียนล่วงหน้า ทุกครั้ง						
13)	เมื่อต้องทำการตัดสินใจ ฉันจะพิจารณา ทางเลือกทั้งหมดให้ถี่ถ้วนก่อน						
14)	ฉันสามารถรอคอย เพื่อให้บรรลุ เป้าหมายที่วางแผนไว้						
15)	เมื่อมีความขี้ใจในการทำงาน ฉันจะ พุดคุยและตั้งคำถามให้มากขึ้น						

ตอนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับความหมายในชีวิต

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงของท่าน

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
1)	ฉันตั้งเป้าหมายระยะยาวให้กับตนเอง เพื่อนำมาเป็นแรงขับเคลื่อน						
2)	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ที่เผชิญกับอุปสรรคจนผ่านพ้นมาได้						
3)	ฉันเตือนตนเองถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ามาเป็นนักเรียนทหาร และพยายามฝึกฝนอย่างไม่ย่อท้อ						
4)	ฉันมักค้นหาบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้การใช้ชีวิตของตนเองมีความสำคัญในด้านใดด้านหนึ่ง						
5)	ฉันกำลังค้นหาเป้าหมายหรือการลงมือทำบางอย่างเพื่อชีวิตของตนเอง						
6)	ฉันมีความตั้งใจ ที่จะสำเร็จการศึกษา แม้ว่าอาจจะไม่ได้เป็นนักบินก็สามารถทำงานในสายวิทยาการอื่นที่ตนเองสนใจได้						
7)	ฉันตั้งใจเรียนในสาขาวิชาที่ตนเองเลือก และมุ่งมั่นที่จะนำมาปรับใช้กับตนเองในวันข้างหน้า						
8)	ฉันพบว่าคุณค่าของฉัน ไม่ได้มีแค่ผล การเรียน						
9)	ฉันสำรวจการทำงานของทหารเรื่อง ต่างๆ เพื่อวางแผนการทำงานให้กับ ตนเองในอนาคต						

ข้อ	คำถาม	จริง ที่สุด	จริง	ค่อนข้าง จริง	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่ จริง	ไม่ จริง เลย
10)	ฉันรู้ว่า อะไรที่ตนเองทำแล้วจะมี ความสุข ฉันก็มักจะทำอย่างนั้น						
11)	ฉันคิดว่า ถ้าคนเรากำหนดเป้าหมาย และทำอย่างเต็มที่ จะนำไปสู่ความพึง พอใจในตนเองภายหลัง						
12)	ฉันตื่นมาด้วยความรู้สึกมีเป้าหมาย และพยายามเรียนรู้ที่จะทำสิ่งนั้นให้ สำเร็จ						
13)	เมื่อฉันตั้งใจทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่ แล้ว ฉันไม่กลัวที่จะต้องพบกับความ ผิดหวัง						
14)	ฉันมุ่งมั่นกับเป้าหมายของตนเอง โดย ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น						
15)	เมื่อมองดูสิ่งรอบตัวที่เกี่ยวข้องกับฉัน ดู มีความหมายมากสำหรับฉัน						
16)	ฉันมองอนาคตของฉันในทางที่ดีเสมอ						

ภาคผนวก ค
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 15 แสดงผลการทดสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

แบบสอบถาม	ค่าดัชนี IOC	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha Coefficient)
พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา	0.67 – 1.00	0.33 - 0.68	0.89
การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	0.67-1.00	0.38 - 0.75	0.91
การประเมินทางปัญญา	0.67-1.00	0.50 - 0.88	0.94
การเผชิญปัญหา	0.67-1.00	0.31 - 0.76	0.91
ความหมายในชีวิต	0.67-1.00	0.52 - 0.79	0.94

ตาราง 16 แสดงค่าดัชนี IOC และจำนวนข้อของแต่ละตัวแปร

แบบวัด	ค่าดัชนี IOC	จำนวนข้อ	
		ก่อน คัดเลือก	หลัง คัดเลือก
ข้อมูลทั่วไป	0.67 – 1.00	5	4
พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึก ศึกษา	0.67 – 1.00	20	20
การรับรู้สถานการณ์ความเครียด	0.67 – 1.00	20	18
การประเมินทางปัญญา	0.67 – 1.00	20	19
การเผชิญปัญหา	0.67 – 1.00	20	17
ความหมายในชีวิต	0.67 – 1.00	20	19
รวมข้อคำถาม		104	97

ตาราง 17 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออก ของพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	แม้ว่าจะฝึกศึกษาหนักเพียงใด ฉันก็ไม่ละเลยที่จะรักษาสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การกินอาหารที่มีประโยชน์ เป็นต้น	.628	.891
2	ฉันวอร์มอัพ (warm-up) ร่างกาย ทั้งก่อนและหลังทำกิจกรรมพลศึกษาเสมอ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของร่างกาย	.441	.897
3	แม้ว่าจะฝึกศึกษาหนักเพียงใด ฉันก็ไม่ละเลยที่จะรักษาสุขอนามัยของตนเอง เช่น การระวังเรื่องโรคผิวหนัง กลิ่นตัว ดูแลความสะอาดของช่องปาก ดื่มน้ำเพียงพอ	.600	.893
4	ฉันไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คร่างกาย เมื่อฉันรู้สึกเจ็บปวดและประสิทธิภาพทางร่างกายลดลง	.333	.902
5	เมื่อร่างกายบาดเจ็บจากการฝึกวิชาทหาร ฉันจะพักเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้หายดี	.435	.897
6	เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่กดดัน ฉันยอมรับข้อบกพร่องและปรับปรุงแก้ไขเพื่อพัฒนาตนเอง	.558	.893
7	ฉันพัฒนาตนเองมากขึ้น หลังจากเข้ามาเรียนในสถาบันแห่งนี้	.478	.896
8	ฉันไม่รู้สึกโกรธ เมื่อฉันได้รับการตักเตือนจากนายทหารบังคับบัญชา	.418	.898
9	เมื่อฉันได้รับคำพูดที่รุนแรงจากผู้อื่น ฉันตอบกลับไปด้วยคำพูดที่สุภาพและแสดงท่าทีที่เป็นมิตร	.416	.897

ข้อ ที่	ข้อความ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
10	ฉันเห็นความสำคัญของตนเอง ไม่ว่าจะทำ ประโยชน์ได้เล็กน้อยในงานบางอย่าง	.362	.899
11	ฉันเรียนรู้ที่จะเอาใจใส่หน้าที่ของตนเอง ทั้งด้าน วิชาการ วิชาทหาร และการกีฬา	.684	.889
12	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉัน ตัดสินใจได้ว่าจะทำอะไรก่อนหลัง	.561	.893
13	ฉันสามารถทำงานที่รับมอบหมายให้ดีที่สุด เช่น การเข้าเวรรักษาการณ์ การทำหน้าที่ตามที่ได้รับ มอบหมายอย่างต่อเนื่อง และรอคอยได้เพื่อให้ เป้าหมายสำเร็จ เป็นต้น	.617	.892
14	แม้ต้องฝึกหนักเพียงใด ฉันยังคงเอาใจใส่การเรียน เช่น การศึกษาเนื้อหาบทเรียนล่วงหน้า การส่งงาน ให้ทันตามกำหนด การซักถามอาจารย์เมื่อมีข้อ สงสัย เป็นต้น	.605	.892
15	แม้ฉันมีอาการเจ็บป่วย ฉันจะไม่ทิ้งการเรียนและ พยายามติดตามเนื้อหาให้ทัน	.628	.891
16	หากเพื่อนมีปัญหา และทำงานไม่เสร็จ ฉันจะพูด แสดงความเห็นอกเห็นใจ และพยายามช่วยเหลือ จนเสร็จทันเวลา	.607	.892
17	เมื่อฉันมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนคนหนึ่ง ฉันจะพยายาม สื่อสารทำความเข้าใจกับเพื่อนคนนั้น	.624	.891
18	เมื่อฉันเจ็บป่วยจนขาดเรียนไปนาน ฉันจะขอให้ เพื่อนช่วยแนะนำเพื่อให้ติดตามการเรียนและการ ฝึกได้ทัน	.575	.893
19	ฉันแสดงเหตุผลและความคิดเห็นต่อเพื่อนในเชิง	.678	.890

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
บวกเสมอ			
20	ฉันมีส่วนร่วมในการทำงานกลุ่ม โดยเป็นฝ่ายสนับสนุนอยู่เสมอ	.540	.894

จำนวนข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ 0.899 จำนวน 20 ข้อ

ตาราง 18 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออกของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด

ข้อ ที่	ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1)	ในการเรียนฉันรู้สึกเครียด เมื่อฉันได้คะแนนต่ำ	.434	.882
2)	มีหลายวิชาที่ฉันไม่เข้าใจเนื้อหาที่เรียนอย่างแท้จริง ทำให้ฉันรู้สึกท้อในการเรียน	.586	.877
3)	ฉันรู้สึกแยเมื่อถูกทำโทษ เพราะทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่ดีพอ	.431	.883
4)	ฉันรู้สึกกังวล เมื่อทำผิดพลาดในเรื่องเล็กน้อย	.528	.879
5)	ฉันรู้สึกเหนื่อยหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน	.640	.875
6)	ในช่วงนี้ฉันมีความเครียดและความกังวล จนมีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ	.666	.874
7)	ความคิดถึงบ้านเป็นหนึ่งในความยุ่งยากใจของฉัน	.582	.877
8)	เมื่อทะเลาะกับเพื่อน ฉันหงุดหงิดและฉุนเฉียวง่าย	.571	.878

ข้อ ที่	ข้อความ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
9)	ฉันรู้สึกท้อแท้มาก เมื่อมีคนมาตำหนิฉัน	.736	.873
10)	ฉันรู้สึกว่าเพื่อนส่วนใหญ่เฉยเมยกับความต้องการ ของฉันอยู่บ่อยครั้ง	.686	.875
11)	ฉันรู้สึกว่าตนเองโดนเอาเปรียบอยู่บ่อยครั้ง	.708	.873
12)	ฉันจะเข้าไปแซกแทรกเพื่อลดความรุนแรง ใน สถานการณ์ที่มีการกลั่นแกล้งกัน	.666	.874
13)	ฉันรู้สึกโดดเดี่ยว แม้ว่าจะอยู่ท่ามกลางเพื่อนรุ่น เดียวกัน	.646	.876
14)	บ่อยครั้งเมื่อมีความเห็นไม่ตรงกัน ฉันรู้สึกอึดอัด ใจและเป็นฝ่ายยอมตามเพื่อน	.590	.877
15)	ฉันยอมรับระเบียบการฝึกศึกษาที่สถาบันเป็นผู้ กำหนด	.292	.888
16)	ช่วงนี้ฉันอึดอัดที่จะเรียน จนอยากจะย้ายไปเรียน ในสถาบันอื่น	.471	.881
17)	ฉันรู้สึกว่าสถานศึกษาได้สนับสนุนความสามารถ ของฉัน	.142	.893
18)	ฉันมีความภาคภูมิใจที่ได้เรียนในสถาบันแห่งนี้	.035	.897

จำนวนข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมี
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .886 จำนวน 18 ข้อ

ตาราง 19 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออก ของการประเมินทางปัญญา

ข้อที่	ข้อความคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1)	แม้ว่าฉันรู้สึกกังวลอย่างมากเมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ฉันจะศึกษาหาข้อมูลในเรื่องนั้นๆ ก่อน	-.716	.787
2)	เมื่อทำเรื่องผิดพลาด ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนล้มเหลวในทุกๆ เรื่อง	-.201	.755
3)	เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ไม่คุ้นเคย ฉันจะมองว่าเป็นความท้าทายที่จะได้เรียนรู้	.627	.673
4)	ฉันย่ำคิดกับปัญหา จนไม่สามารถลงมือแก้ปัญหาได้	-.019	.734
5)	ฉันคิดว่าความผิดพลาดสามารถเกิดขึ้นได้ หากเกิดจากความไม่รู้	.584	.678
6)	ฉันมองปัญหาในแง่ดีเสมอ	.685	.667
7)	ฉันมองว่าไม่ควรจริงจังกับปัญหาจนเกินไป เพราะจะทำให้งานไม่ก้าวหน้า	.463	.688
8)	ฉันรู้สึกกลัวว่าตนเองจะทำงานผิดพลาด เมื่อต้องทำงานกับคนใหม่ๆ	.025	.734
9)	ฉันรู้สึกว่าความยากลำบาก เป็นเรื่องท้าทายความสามารถ และต้องแก้ไขให้ผ่านไปให้ได้	-.718	.779
10)	เมื่อผู้บังคับบัญชาเดินผ่าน ฉันรู้สึกกังวลใจ จนอยากจะหลีกเลี่ยงและไม่อยากจะเผชิญหน้า	-.076	.748
11)	ฉันพบว่าถ้าฉันไม่ตั้งใจฝึกศึกษา เป้าหมายที่คาดหวังไว้ อาจจะไม่ประสบความสำเร็จ	.139	.721
12)	จากประสบการณ์ในโรงเรียนที่ผ่านมาทำให้ฉันปรับปรุงตนเองไปในทางที่ดีขึ้น	.682	.673
13)	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา พยายามมองหาข้อดีจากสิ่งๆ	.757	.660

ข้อที่	ข้อความ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
	เกิดขึ้น		
14)	เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถหาทางออกในการ แก้ปัญหาฉันนั้นได้หลายแบบ	.754	.660
15)	เมื่อต้องทำงานที่ไม่คุ้นเคย ฉันมักวางแผนในการทำงานไว้ ล่วงหน้า	.843	.661
16)	ฉันมักเสนอตัว เพื่อรับผิดชอบในงานที่ตนเองพอทำได้	.577	.678
17)	ฉันประเมินความเป็นไปได้ในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ สำเร็จ	.811	.665
18)	ฉันเรียนรู้ที่จะทำสิ่งใหม่เพื่อพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา ของตนเอง	.781	.658
19)	ฉันเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหา มากกว่าการตำหนิตนเองที่ไม่ได้ ทำอะไรเลยในสถานการณ์ที่ท้อ	.824	.656

จำนวนข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมี
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .715 จำนวน 19 ข้อ

ตาราง 20 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออก ของการเผชิญปัญหา

ข้อที่	ข้อความคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1)	เมื่อเจอปัญหาซับซ้อน ฉันวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุอะไร และมุ่งมั่นแก้ไขปัญหาที่ละขั้นตอน	.568	.817
2)	ในช่วงนี้ฉันมักคิดว่าขอความช่วยเหลือจากศูนย์บริการจิตวิทยา/ให้คำปรึกษา หรือนักจิตบำบัดภายในโรงเรียน	.416	.828
3)	ฉันเปลี่ยนแปลงบางอย่างที่เป็นข้อเสียเกี่ยวกับตัวฉัน	.637	.812
4)	บางครั้งฉันรอให้ตนเองหายหงุดหงิดก่อนแล้วค่อยหาทางแก้ปัญหา	.492	.819
5)	ฉันขอคำแนะนำจากเพื่อนเกี่ยวกับเทคนิคการเรียน เมื่อไม่เข้าใจในรายวิชานั้นๆ	.643	.814
6)	ฉันสามารถจัดการเวลาในการทำการบ้านได้	.658	.812
7)	ฉันจัดระเบียบงาน และสามารถหาเวลาจัดการเอกสารให้เป็นระเบียบได้	.704	.808
8)	ฉันจะแจ้งกับอาจารย์เพื่อขยเวลาส่งงานได้ เมื่อทำงานไม่เสร็จในเวลา	-.347	.878
9)	แม้ว่าฉันจะไม่ค่อยได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับการเรียนมากนัก ฉันจึงใช้การตั้งคำถามกับตนเองในเรื่องต่างๆ และค้นหาคำตอบเมื่อเกิดข้อสงสัย	.657	.809
10)	เมื่อเจอการเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ใหม่ ฉันจะหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้มากที่สุด	.655	.812
11)	ฉันพยายามค้นหาคำตอบ เมื่อทำการสอบได้ผลลัพธ์น้อยกว่าที่คิด	.486	.819
12)	เมื่อมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดมาขัดจังหวะ ฉันจะปรับแผนงานที่มุ่งหมายให้สำเร็จ	.688	.810

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
13)	ฉันจะศึกษาเอกสารการเรียนล่วงหน้าทุกครั้ง	.521	.816
14)	ฉันไม่พูดความจริง เพื่อให้ตนเองรอดพ้นจากการถูกลงโทษ	-.030	.860
15)	เมื่อต้องทำการตัดสินใจ ฉันจะพิจารณาทางเลือกทั้งหมดให้ถี่ถ้วนก่อน	.695	.811
16)	ฉันสามารถรอคอย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางแผนไว้	.726	.810
17)	เมื่อมีความขี้ใจในการทำงาน ฉันจะพุดคุยและตั้งคำถามให้มากขึ้น	.675	.810

จำนวนข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .830 จำนวน 17 ข้อ

ตาราง 21 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนน และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคเมื่อตัดคำถามออก ของความหมายในชีวิต

ข้อที่	ข้อคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1)	ฉันตั้งเป้าหมายระยะยาวให้กับตนเองเพื่อนำมาเป็นแรงขับเคลื่อน	.650	.787
2)	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ที่เผชิญกับอุปสรรคจนผ่านพ้นมาได้	.649	.788
3)	ฉันเตือนตนเองถึงจุดมุ่งหมายของการเข้ามาเป็นนักเรียนทหาร และพยายามฝึกฝนอย่างไม่ย่อท้อ	.577	.788
4)	ฉันมักค้นหาบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้การใช้ชีวิตของตนเองมีความสำคัญในด้านใดด้านหนึ่ง	.758	.781
5)	ฉันกำลังค้นหาเป้าหมายหรือการลงมือทำบางอย่างเพื่อ	.713	.787

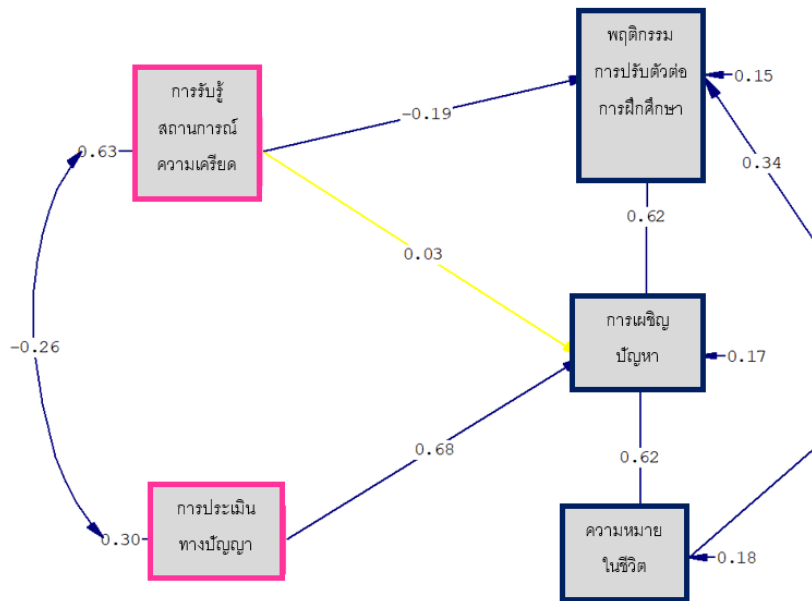
ข้อที่	ข้อความ	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
	ชีวิตของตนเอง		
6)	ฉันมีความตั้งใจ ที่จะสำเร็จการศึกษา แม้ว่าอาจจะไม่ได้ เป็นนักบินก็สามารถทำงานในสายวิทยากรอื่นที่ตนเอง สนใจได้	.428	.797
7)	ฉันตั้งใจเรียนในสาขาวิชาที่ตนเองเลือก และมุ่งมั่นที่จะ นำมาปรับใช้กับตนเองในวันข้างหน้า	.711	.784
8)	ฉันพบว่าคุณค่าของฉัน ไม่ได้มีแค่ผลการเรียน	.697	.786
9)	ฉันสำรวจการทำงานของท่านเรื่องต่างๆ เพื่อวางแผนการ ทำงานให้กับตนเองในอนาคต	.642	.785
10)	ฉันรู้ว่า อะไรที่ตนเองทำแล้วจะมีความสุข ฉันก็มักจะทำ อย่างนั้น	.648	.784
11)	ฉันคิดว่า ถ้าคนเรากำหนดเป้าหมาย และทำอย่างเต็มที่ จะนำไปสู่ความพึงพอใจในตนเองภายหลัง	.586	.791
12)	ฉันตื่นมาด้วยความรู้สึกมีเป้าหมาย และพยายามเรียนรู้ที่ จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ	.693	.784
13)	เมื่อฉันตั้งใจทำอะไรสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่แล้ว ฉันไม่กลัวที่ จะต้องพบกับความผิดหวัง	.580	.787
14)	ฉันมักเติมพลังใจ โดยการทบทวนเป้าหมายที่ทำสำเร็จ และชื่นชมตนเอง	-.362	.856
15)	ฉันมุ่งมั่นกับเป้าหมายของตนเอง โดยไม่เปรียบเทียบ ตนเองกับผู้อื่น	.687	.783
16)	เมื่อมองดูสิ่งรอบตัวที่เกี่ยวข้องกับฉัน ดูมีความหมายมาก สำหรับฉัน	.753	.780
17)	ฉันมองอนาคตของฉันในทางที่ดีเสมอ	.554	.791
18)	ชีวิตของฉัน ว่างเปล่ามีแต่ความสิ้นหวัง	-.123	.851

ข้อที่	ข้อความคำถาม	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
19)	ชีวิตของฉัน มักมีคนอื่นเป็นคนตัดสินใจแทนอยู่เสมอ	-.196	.857

จำนวนข้อและค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยมีความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .808 จำนวน 19 ข้อ

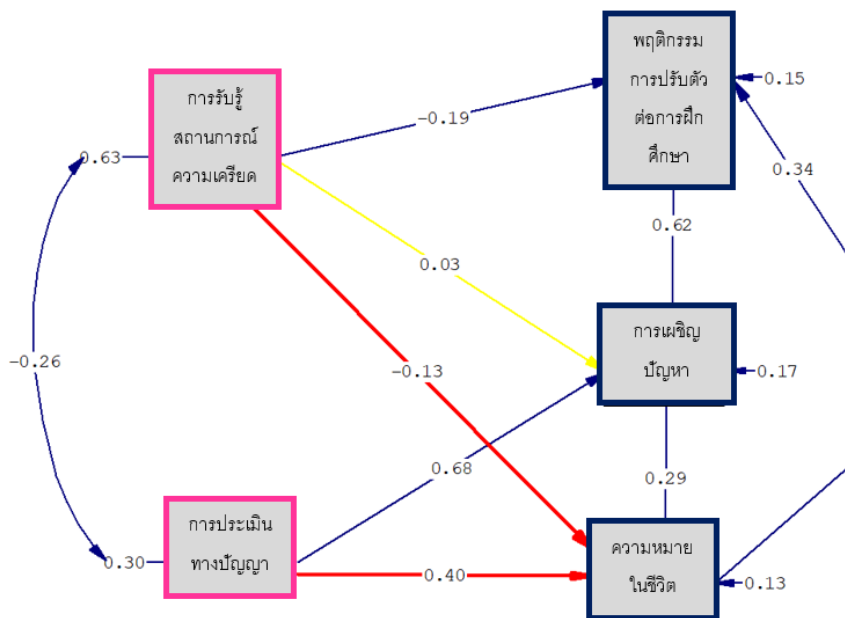
ภาคผนวก ง
แบบจำลองรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของ
พฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

แบบจำลองรูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา



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

ภาพประกอบ 13 แผนภาพแบบจำลองก่อนปรับแก้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา



Chi-Square=1.18, df=1, P-value=0.27758, RMSEA=0.039

ภาพประกอบ 14 แผนภาพแบบจำลองหลังปรับแก้รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวต่อการฝึกศึกษา

ภาคผนวก จ
หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัย



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของการรับรู้สถานการณ์ความเครียด การประเมินทางปัญญา
ที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวต่อการฝึกศึกษา โดยผ่านการเผชิญปัญหา และความหมายในชีวิต
ของนักเรียนนายเรืออากาศ

ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวจิรภา สุขแพทย์

หน่วยงานต้นสังกัด : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-G-270/2566X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 20 กันยายน 2566

ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการ
รับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the
Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical
Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 28 กันยายน 2566

(ลงชื่อ).....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....
(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-270/2566

บรรณานุกรม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	จีรภา สุขแพทย์
วัน เดือน ปี เกิด	03 กันยายน 2534
สถานที่เกิด	นครพนม
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2556 จิตวิทยาคลินิก (วิทยาศาสตร์บัณฑิต) จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ที่อยู่ปัจจุบัน	โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช 999 หมู่ 9 ทาง หลวงแผ่นดินหมายเลข 2224 ตำบลมิตรภาพ อำเภอมวกเหล็ก จังหวัด สระบุรี 18180

- Audrey Haber, and Richard P. Runyon. (1984). *Psychology of Adjustment* (Wendell E. Jeffrey, Salvatore R. Maddi, and Bruce R. Ekstrand, Eds.). The Dorsey Press.
- Baker R.W., McNeil O.V., & Siryk B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 94–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.1.94>
- Bisset, I. M. (2000). Comment on Gadzella and Penland (1995): Creativity and Critical Thinking. *Psychological reports*, 86(3), 848-850. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.3.848>
- Black J. S. , and Mendenhall M. (1991). The U-Curve Adjustment Hypothesis Revisited: A Review and Theoretical Framework. *Journal of International Business Studies*, 22(2), 225–247.
- Bowles, S. V., Pollock, L. D., Moore, M., Wadsworth, S. M., Cato, C., Dekle, J. W., Meyer, S. W., Shriver, A., Mueller, B., Stephens, M., Seidler, D. A., Sheldon, J., Picano, J., Finch, W., Morales, R., Blochberger, S., Kleiman, M. E., Thompson, D., & Bates, M. J. (2015a). Strengthening the Military Family Readiness System for a Changing American Society. *The National Academics Press*. <https://www.nap.edu/read/25380/chapter/1>
- Bowles, S. V., Pollock, L. D., Moore, M., Wadsworth, S. M., Cato, C., Dekle, J. W., Meyer, S. W., Shriver, A., Mueller, B., Stephens, M., Seidler, D. A., Sheldon, J., Picano, J., Finch, W., Morales, R., Blochberger, S., Kleiman, M. E., Thompson, D., & Bates, M. J. (2015b). Total force fitness: the military family fitness model. *Mil Med*, 180(3), 246-258. <https://doi.org/10.7205/milmed-d-13-00416>
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, F. M. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62, 719-734.
- Cetin, C., & Karalar, S. (2016). A research on generation X, Y and Z students' perceptions of protean and boundaryless career. *Journal of Administrative Sciences*, 14(28), 157-197.

- Cho, E., Lee, D., Lee, J. H., Bae, B. H., & Jeong, S. M. (2014). Meaning in Life And School Adjustment: Testing the Mediating Effects of Problem-Focused Coping and Self-Acceptance. *Social and Behavioral Sciences*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.784>
- Corry D., Tracey A., & Lewis C. (2015). Spirituality and Creativity in Coping, Their Association and Transformative Effect: A Qualitative Enquiry. *Religions*, 6(2), 499–526.
- DeSanto M.S., & Fawcett J. (2009). Toward Understanding and Measuring Adaptation Level in the Context of the Roy Adaptation Model. *Nursing Science Quarterly*, 22(4). <https://doi.org/10.1177/0894318409344753>
- Dogan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 612–617.
- Felker Kenneth R. (1973). Grow: An Experience for College Freshmen. *Personnel and Guidance Journal*, 51(8), 558-561.
- Frain, M., & Valiga, T. M. (1979). The multiple dimensions of stress. *Top Clin Nurs*, 1(1), 43-52.
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?: An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89–98.
- Gold, M. A., & Friedman, S. B. (2000). Cadet Basic Training: An Ethnographic Study of Stress and Coping. *Military Medicine*, 165(2), 147–152. <https://doi.org/10.1093/milmed/165.2.147>
- Grillham, J.E., & Seligman, M.P.E. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, [http://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00055-8](http://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00055-8)
- Hair, J.F., Black, W.C., & Babin, B.J., Anderson, R.E. (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective* (7th Ed.). Pearson Education.

- Jun, W. H., & Yun, S. H. (2020). Mental health recovery among hospitalized patients with mental disorder: Associations with anger expression mode and meaning in life. *Archives of Psychiatric Nursing*.
- Kagwe, M., Sabina, M., & Simon, K. (2018). Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers in Borstal Institutions in Kenya. *Edelweiss Psychiatry*, 2(1).
- Kelloway, E. K. (2015). *Using Mplus for structural equation modeling : a researcher's guide* (2nd.). Los Angeles : SAGE.
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental health, religion and culture*, 11(7), 643-653.
- Laura A. King, & Joshua A. Hicks. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Lavoie, C. E., Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2021). Passion and emotions: The mediating role of cognitive appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 54.
- Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Li, M., & Yang, Y. (2016). A Cross-Cultural Study on a Resilience-Stress Path Model for College Students. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 319–332.
- Masten Ann S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Na, H., Dancy, B. L., & Park, C. (2015). College Student Engaging in Cyberbullying Victimization: Cognitive Appraisals, Coping Strategies, and Psychological Adjustments. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(3), 155–161.
- Nickerson Carol. (2007). Theory/Analysis Mismatch: Comment on Fredrickson and Joiner's (2002) Test of the Broaden-and-build Theory of Positive Emotions. *Journal of happiness studies*, 8(4), 563-563. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9071-4>

- Ostafin, B. D., & Proulx, T. . (2022). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Owens, G. P., Steger, F.M., Whitesell,A.A., & Herrera, J.C. . (2009). Posttraumatic Stress Disorder, Guilt, Depression, and Meaning in life among Military Veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 654-657. <https://doi.org/10.1002/jts.20460>
- Pearson, D. W., & Thackray, R. I. (1970). Consistency of performance change and autonomic response as a function of expressed attitude toward a specific stress situation. *Psychophysiology*, 6(5), 561–568.
- Pickrell, K. D. (2003). Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health, 7th Edition. In (Vol. 77, pp. 70): Chicago: Health Forum, Inc.
- Rice, G. K., & Van Arsdale, C. A. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of counseling psychology*, 57(4), 439-450. <https://doi.org/10.1037/a0020221>
- Roesch S.C., & Rowley A.A. (2005). Evaluating and Developing a Multidimensional, Dispositional Measure of Appraisal. *Journal of Personality Assessment*, 85(2), 188–196.
- Roy Callista. (1999). *The Roy adaptation model*. Stamford, Conn. : Appleton & Lange.
- Roy S.C., & Andrews H. (1999). *The Roy adaptation model*. Appleton & Lange.
- Sarita Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International journal of applied research*, 1, 385-388.
- Shaham, Y., Singer, J. E., Schaeffer, M. H.,. (1992). Stability/instability of cognitive strategies across tasks determine whether stress will affect judgmental processes. *Journal of Applied Psychology*, 22, 691–713.
- Sophie Bethune. (2014). *American Psychological Association Survey Shows Teen Stress Rivals That of Adults*. American Psychological Association.
- Spielberger, C. D., & Rickman, R. L. (1990). *Assessment of state and traits anxiety*. Hemisphere.

- Steger F.M., Frazier P., Oishi S., & Kaler M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1).
- Tassé, M. J., Balboni, G., Navas, P., Luckasson, R., Nygren, M. A., Belacchi, C., Bonichini, S., Reed, G. M., & Kogan, C. S. (2019). Developing behavioural indicators for intellectual functioning and adaptive behaviour for ICD-11 disorders of intellectual development. *Journal of intellectual disability research*, 63(5), 386-407. <https://doi.org/10.1111/jir.12582>
- Tatjana, S., & Henning, K. (2020). Meaning in life and Self Control Buffer Stress in Times of Covid-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress [Public Mental Health]. *Front. Psychiatry*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Viktor, E. F. (2017). *Man's Search for Meaning* [ชีวิตไม่ไร้ความหมาย]. สำนักพิมพ์อัมรินทร์.
- Wong, P. T. P., & Reker, T.G. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. in Birren, J.E.& Bengtson, V.L. (Ed.), *Emergent theories of aging*, Springer, 214-246.
- Xiao L., & Han J. (2011). The Adjustment of New Recruits to Military Life in the Chinese Army. *Journal of Career Assessment*, 19(4), 392-404. <https://doi.org/10.1177/1069072711409710>
- Youssef-Morgan, Carolyn, M., & Luthans, F. (2015). Psychological Capital and Well-being. *Stress and health*, 31(3), 180-188. <https://doi.org/10.1002/smi.2623>
- Yuwadee, L., Chatchada, L., Chanand, C., & Dussadee, T. (2018). Influencing Factors of Stress among The Royal Thai Navy in Narathiwat Province. *Primary Health Care Journal (Northeastern Edition)*, 45(2). <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/nmdjournal/article/view/158612/177919>
- Audrey Haber, และ Richard P. Runyon. (1984). *Psychology of Adjustment* (Wendell E. Jeffrey, Salvatore R. Maddi, และ Bruce R. Ekstrand, Eds.). The Dorsey Press.
- Baker R. W., & Siryk B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2).

- Baker R.W., McNeil O.V., & Siryk B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 94–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-0167.32.1.94>
- Bisset, I. M. (2000). Comment on Gadzella and Penland (1995): Creativity and Critical Thinking. *Psychological reports*, 86(3), 848-850. <https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.3.848>
- Black J. S. , and Mendenhall M. (1991). The U-Curve Adjustment Hypothesis Revisited: A Review and Theoretical Framework. *Journal of International Business Studies*, 22(2), 225–247.
- Black, J. S., Mendenhall, M., & Oddou, G. (1991). Toward a Comprehensive Model of International Adjustment: An Integration of Multiple Theoretical Perspectives. *The Academy of Management Review*, 16(2). <https://doi.org/10.2307/258863>
- Bowles, S. V., Pollock, L. D., Moore, M., Wadsworth, S. M., Cato, C., Dekle, J. W., Meyer, S. W., Shriver, A., Mueller, B., Stephens, M., Seidler, D. A., Sheldon, J., Picano, J., Finch, W., Morales, R., Blochberger, S., Kleiman, M. E., Thompson, D., & Bates, M. J. (2015a). *Strengthening the Military Family Readiness System for a Changing American Society*. The National Academics Press. <https://www.nap.edu/read/25380/chapter/1>
- Bowles, S. V., Pollock, L. D., Moore, M., Wadsworth, S. M., Cato, C., Dekle, J. W., Meyer, S. W., Shriver, A., Mueller, B., Stephens, M., Seidler, D. A., Sheldon, J., Picano, J., Finch, W., Morales, R., Blochberger, S., Kleiman, M. E., Thompson, D., & Bates, M. J. (2015b). Total force fitness: the military family fitness model. *Mil Med*, 180(3), 246-258. <https://doi.org/10.7205/milmed-d-13-00416>
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, F. M. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62, 719-734.
- Cho, E., Lee, D., 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. *Social and Behavioral Sciences*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.784>
- Corry D., Tracey A., & Lewis C. (2015). Spirituality and Creativity in Coping, Their Association and Transformative Effect: A Qualitative Enquiry. *Religions*, 6(2), 499–526.
- Crumbaugh, C. J., & Maholick, L. T. (1987). Purpose in life test. *Test Critiques*, 6, 437-446.
- DeSanto M.S., & Fawcett J. (2009). Toward Understanding and Measuring Adaptation Level in the Context of the Roy Adaptation Model. *Nursing Science Quarterly*, 22(4). <https://doi.org/10.1177/0894318409344753>
- Dogan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in Life and Subjective Well-Being among Turkish University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 55, 612–617.
- Dohrenwend, B. P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. *Psychological Bulletin*, 132(3), 477–495. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.477>
- Felker Kenneth R. (1973). Grow: An Experience for College Freshmen. *Personnel and Guidance Journal*, 51(8), 558-561.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.
- Folkman S., & Moskowitz J. T. (2007). Positive affect and meaning-focused coping during significant psychological stress. *The Scope of Social Psychology*, 193-208. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203965245>
- Frain, M., & Valiga, T. M. (1979). The multiple dimensions of stress. *Top Clin Nurs*, 1(1), 43-52.
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?: An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89–98.

- Gold, M. A., & Friedman, S. B. (2000). Cadet Basic Training: An Ethnographic Study of Stress and Coping. *Military Medicine*, 165(2), 147–152. <https://doi.org/10.1093/milmed/165.2.147>
- Jun, W. H., & Yun, S. H. (2020). Mental health recovery among hospitalized patients with mental disorder: Associations with anger expression mode and meaning in life. *Archives of Psychiatric Nursing*.
- Kagwe, M., Sabina, M., & Simon, K. (October,2018). Sources of Occupational Stress and Coping Strategies among Teachers in Borstal Institutions in Kenya. *Edelweiss Psychiatry*, 2(1).
- Kelloway, E. K. (2015). *Using Mplus for structural equation modeling : a researcher's guide (2nd .)*. Los Angeles : SAGE.
- Kline,R.B. (2005). *Principles and Practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York, NY, US: Guilford.
- Krok, D. (2008). The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental health, religion and culture*, 11(7), 643-653.
- Laura A. King, & Joshua A. Hicks. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Lavoie, C. E., Vallerand, R. J., & Verner-Filion, J. (2021). Passion and emotions: The mediating role of cognitive appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 54.
- Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Li, M., & Yang, Y. (2016). A Cross-Cultural Study on a Resilience-Stress Path Model for College Students. *Journal of Counseling & Development*, 94(3), 319–332.
- Masten Ann S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>

- Na, H., Dancy, B. L., & Park, C. (2015). College Student Engaging in Cyberbullying Victimization: Cognitive Appraisals, Coping Strategies, and Psychological Adjustments. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29(3), 155–161.
- Nickerson Carol. (2007). Theory/Analysis Mismatch: Comment on Fredrickson and Joiner's (2002) Test of the Broaden-and-build Theory of Positive Emotions. *Journal of happiness studies*, 8(4), 563-563. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9071-4>
- Oreshkin, V. N., Shlykov, N.Y., Shevchenko, B.A., Kostikova, L.P., & Belogurov, A.Y. (2019). Tolerance of Ambiguity of Cadets in Military School. *International Conference on Culture, Education and Economic Development of Modern Society*, 310, 837-841, <https://doi.org/10.2991/iccese-19.2019.180>
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2022). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622.
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1–20. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Owens, G. P., Steger, F.M., Whitesell, A.A., & Herrera, J.C. (2009). Posttraumatic Stress Disorder, Guilt, Depression, and Meaning in life among Military Veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 654-657. <https://doi.org/10.1002/jts.20460>
- Pearson, D. W., & Thackray, R. I. (1970). Consistency of performance change and autonomic response as a function of expressed attitude toward a specific stress situation. *Psychophysiology*, 6(5), 561–568.
- Pickrell, K. D. (2003). *Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health*, 7th Edition. In (Vol. 77, pp. 70): Chicago: Health Forum, Inc.
- Rice, G. K., & Van Arsdale, C. A. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of counseling psychology*, 57(4), 439-450. <https://doi.org/10.1037/a0020221>
- Reker, T.G., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. in Birren, J.E.& Bengtson, V.L. (Eds.), *Emergent theories of aging*, (pp. 214-246), Springer.

- Roesch S.C., & Rowley A.A. (2005). Evaluating and Developing a Multidimensional, Dispositional Measure of Appraisal. *Journal of Personality Assessment*, 85(2), 188–196.
- Rovinelli, R.J., & Hambleton, R. K. (1977). On the Use of Content Specialists in the assessment of Criterion-referenced Test Item Validity. *Journal of Educational Research*, 2, 49-60.
- Roy Callista. (1999). *The Roy adaptation model*. Stamford, Conn. : Appleton & Lange.
- Roy S.C., & Andrews H. (1999). *The Roy adaptation model*. Appleton & Lange.
- Sarita Sonia. (2015). Academic Stress among Students: Role and Responsibilities of Parents. *International journal of applied research*, 1, 385-388.
- Shaham, Y., Singer, J. E., Schaeffer, M. H.,. (1992). Stability/instability of cognitive strategies across tasks determine whether stress will affect judgmental processes. *Journal of Applied Psychology*, 22, 691–713.
- Sophie Bethune. (2014). American Psychological Association Survey Shows Teen Stress Rivals That of Adults. American Psychological Association.
- Spielberger, C. D., & Rickman, R. L. (1990). Assessment of state and traits anxiety. Hemisphere.
- Steger F.M., Frazier P., Oishi S., & Kaler M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1).
- Tassé, M. J., Balboni, G., Navas, P., Luckasson, R., Nygren, M. A., Belacchi, C., Bonichini, S., Reed, G. M., & Kogan, C. S. (2019). Developing behavioural indicators for intellectual functioning and adaptive behaviour for ICD-11 disorders of intellectual development. *Journal of intellectual disability research*, 63(5), 386-407. <https://doi.org/10.1111/jir.12582>
- Tatjana, S., & Henning, K. (2020). Meaning in life and Self Control Buffer Stress in Times of Covid-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress [Public Mental Health]. *Front. Psychiatry*, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>

- Viktor, E. F. (2017). *Man's Search for Meaning* [ชีวิตไม่ไร้ความหมาย]. สำนักพิมพ์อัมรินทร์.
- Wong, P. T. P., & Reker, T.G. (2012). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*.
- Xiao L., & Han J. (2011). The Adjustment of New Recruits to Military Life in the Chinese Army. *Journal of Career Assessment*, 19(4), 392–404.
<https://doi.org/10.1177/1069072711409710>
- Youssef-Morgan, Carolyn, M., & Luthans, F. (2015). Psychological Capital and Well-being. *Stress and health*, 31(3), 180-188. <https://doi.org/10.1002/smi.2623>
- กองสถิติและประเมินผลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช. (2556). *โรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช*.
- กันต์กนิษฐ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.
- กันยารัตน์ เมืองแก้ว. (2561). *ความหมายในชีวิต: ตัวแปรด้านความเข้มแข็งเชิงจิตวิทยา*. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 16.
- กัลยาณี พรหมทอง. (2546). *ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับภาวะผู้นำการเปลี่ยนแปลงของผู้บริหารในวิทยาลัยพลศึกษา [ปริญญานิพนธ์ กศ.ม., มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]*. กรุงเทพฯ.
- จุฬาร คำมุงกุล. (2562). *การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์: รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลของโปรแกรม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]*. กรุงเทพฯ.
- ณัฐนันท์ เนตรทิพย์. (2552). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรค (AQ) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 สังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มวิภาวดี. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา)*. กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ดุสิต น้ำฝน. (2529). *การถ่ายทอดลักษณะความเป็นทหารกับความยึดมั่นผูกพันต่ออาชีพ: ศึกษากรณีนักเรียนนายเรืออากาศ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]*. กรุงเทพฯ.

- ทิวาพร พู่เฟื่อง, & กัญญาวีร์ โมกขาว. (2019). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาในกำกับของรัฐและเอกชน. วารสารพยาบาลทหารบก, 20(3), 373-382.
- นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). โมเดลลิสเรล : สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย (2.). ภาควิชาวิจัยการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทวัน อินทชาติ. (2560). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเอกลักษณ์วิชาชีพของนักเรียนทหาร. วารสารการจัดการสมัยใหม่, 15(2), 13-27.
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.
- นิดญา อารภรณ์กุล, & ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร. (2017). การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1. เวชศาสตร์ร่วมสมัย, 61(5).
- เบญจวรรณ วงศ์ปราชญ์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. วารสารพยาบาลทหารบก. 19(2): 201-210
- ปริญญา สิริวัตตะกุล. (2016). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการปรับตัวของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. Research Methodology and Cognitive Science.
- ปิตินัช สมบัติหอม, & ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย. (2560). มิตินัยในชีวิตรักของวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร
- พูลพงศ์ สุขสว่าง. (2556). โมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation modeling) (พิมพ์ครั้งที่ 1.). กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- รุ่งอรุณ วัฒนากร.(2018).THE STUDY OF FACTORS AND GUIDELINES FOR SUPPORTING THE NEW CRMA CADETS ADAPTATION. CRMA Journal of Humanities and Social Sciences.
- รุจิรา วงศ์วุฒิอักษร. (2564). อิทธิพลของสถานการณ์ความเครียดที่มีต่อการประเมินทางปัญญา การเผชิญปัญหาเพื่อการเปลี่ยนแปลง การเห็นคุณค่าในตนเอง และความหยุนตัวของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].
- โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช. (2566). การรักษาและระยะเวลาที่ต้องใช้ในการรักษาพักฟื้นของนักเรียนนายเรืออากาศ. ,โรงพยาบาลโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช.

- วารุณี แจ่มกระจาย. (2540). การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์
 สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. ประสานมิตร.
 ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 7..). กรุงเทพฯ :
 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์, & โอปอล์ สุวรรณเมฆ. (2563). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภค
 กลุ่มเจนเอเรชั่น แซท. วารสารบริหารธุรกิจศรีนครินทรวิโรฒ, 11, 27.
- สุภาพร นนธิ. (2547). ปัญหาการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.
- อมราวพร สุรการ. (2555). การศึกษาองค์ประกอบและตัวแปรเชิงสาเหตุของการปรับตัวของ
 นักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนคริน
 ทรวิโรฒ]. กรุงเทพฯ.
- อาธง สุทธาศาสตร์. (2527). ปฏิบัติการวิจัยสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์
 อุษากร แซ่เหล้า. (2550). ความเครียดและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
 โรฒ. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนคริน
 ทรวิโรฒ.