

การพัฒนากลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ของนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร : กรณี มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

THE DEVELOPMENT OF COGNITIVE STRATEGIES FOR ENHANCING SOC LIFE MANAGEMENT OF CHINESE STUDENTS, PRIVATE UNIVERSITIES IN BANGKOK METROPOLIS: A CASE OF KASEM BUNDIT UNIVERSITY

Received: December 31, 2020 Revised: February 4, 2021 Accepted: May 5, 2021

ลินดา สุวรรณดี^{1*} ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา² ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์³
Linda Suwandee^{1*} Prasarn Malakul Na Ayudhaya² Pongpan Kirdpitak³

^{1*-3}จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
Psychology for Developing Human Potentials, Kasem Bundit University

*Corresponding Author, E-mail: linda_su@kbu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน โดยศึกษาลักษณะการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาจีน จำนวน 247 คน แล้วคัดเลือกแบบเจาะจงจากผู้ที่ได้คะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ต่ำกว่า 50 เปอร์เซนต์ลงมาเข้าร่วมการทดลอง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน การวิจัยนี้เป็นแบบผสมวิธีพื้นฐาน (Basic mixed methods designs) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายวิธี และวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ โดยมีผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีนประกอบด้วย การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยของประชากรโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับสูง 2) กลยุทธ์ทางปัญญา พัฒนาขึ้นจากกลยุทธ์จิตวิทยาทางปัญญา 3 กลยุทธ์ ได้แก่ กลยุทธ์การเผชิญปัญหา กลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ และกลยุทธ์อภิปัญญา 3) การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 และ .05 ตามลำดับ และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01 และ 4) ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะภายหลังการทดลอง นักศึกษาจีนกลุ่มทดลอง แสดงความพึงพอใจในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เนื่องจากได้รับความรู้ ความเข้าใจในการบริหารจัดการชีวิตตัวเองมากขึ้น และเรียนรู้แนวทางที่จะสามารถดำรงชีวิตในประเทศไทยได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : การบริหารจัดการชีวิต, การเลือก การใช้ประโยชน์สูงสุด และการทดแทน, นักศึกษาจีน, มหาวิทยาลัยเอกชน

Abstract

The purpose of this research was to develop the cognitive strategies for enhancing SOC life management of Chinese students. The population of this study was current 247 Chinese students of Kasem Bundit University in academic year 2019. The sample of the enhancing SOC life management study was purposively selected from whose SOC life management scores were lower than fiftieth percentile and assigned into 2 groups classified as an experimental group and a control group, 32 students in each group. The basic mix methods designs, collected data methods, qualitative and quantitative analysis were applied to this study. The research results were as follows: 1) SOC life management comprised 4 dimensions: (1) adjustment with others, (2) stress and anxiety management, (3) adversity capacity, and (4) learning engagement and discipline. The total mean score and each dimension score of SOC life management of population were high; 2) the cognitive strategies were developed by applying three cognitive psychological strategies: coping strategy, collaborative learning strategy, and metacognitive strategy; 3) the SOC life management of Chinese students of experimental group after experiment and after the follow-up were significantly higher than before the experiment at .01 and .05 level and significant higher than of the control group at .01 level; 4) Focus group report after the experiment showed that they were satisfied to participate this research because they gained more knowledge and understanding in life management and learned how to pursuing happy life in Thailand.

Key words: life management, Selection Optimization and Compensation, Chinese student, private university

บทนำ

จากผลกระทบการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร ช่วงวัย 18-22 ปี ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของการศึกษาระดับอุดมศึกษามีแนวโน้มลดลง (สำนักนโยบายและแผนการอุดมศึกษา, 2561, น.21) แนวทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหาคือการเปิดรับนักศึกษาต่างชาติให้มากขึ้น โดยสถิติอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2561 รายงานจำนวนนักศึกษาต่างชาติ จำแนกตามสัญชาติของนักศึกษา พบว่านักศึกษาจีนมีจำนวนมากเป็นอันดับที่ 1 จำนวนรวม 10,766 คน โดยส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเอกชน (สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2562, น.27) โดยเหตุผลในการเลือกมาเรียนต่อในประเทศไทยของนักศึกษาจีน มาจากปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ 1) ค่าใช้จ่ายถูก 2) ระยะทางค่อนข้างใกล้ 3) คนที่อยู่ทางใต้ของจีน ไม่รู้สึกแปลกแยกในการใช้ชีวิต 4) หลักสูตรที่ไทยเปิดสอน เป็นที่นิยมมากของนักศึกษาจีน 5) ไทยและจีนมีความสัมพันธ์ที่ดี และ 6) หวังจะได้ทำงานต่อที่ไทยเมื่อจบการศึกษา (MGR Online, 2559) นอกจากนั้นยังมีปัจจัยด้านความปลอดภัย ภาพลักษณ์และศักดิ์ศรีของสถาบันการศึกษาไทย

(Songsathaphorn and others, 2014, p.109) ความเป็นมิตรของคนไทย การมีโครงสร้างสาธารณูปโภคพื้นฐานที่เป็นประโยชน์ และสภาพแวดล้อมที่สวยงาม (Jaroensubphayanont, 2014, p.6)

อย่างไรก็ตาม จากผลการวิจัยที่ผ่านมาพบว่า นักศึกษาจีนที่มาศึกษาในประเทศไทย มีปัญหาด้านการใช้ภาษา การปรับตัวทางวัฒนธรรม การเรียน ความเป็นอยู่ สุขภาพกายและสุขภาพจิต (กวิตา เรืองไทย, 2555 พรพะเยาว์ กังเม้ง และดวงทิพย์ เจริญรุกษ์เผื่อนโชติ, 2557 ธัญธัช วิภัติภูมิประเทศ, 2559 พรหมมินทร์ ช่งศิริศักดิ์, 2561) และยังคงพบปัญหาเหล่านี้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากสถาบันการศึกษาส่วนใหญ่มุ่งแก้ปัญหาทางด้านการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร การสอนวัฒนธรรมไทย ซึ่งเป็นการส่งเสริมที่ปัจจัยภายนอกหรือสภาพแวดล้อมเท่านั้น ยังขาดการส่งเสริมปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ การคิด วิเคราะห์และแก้ไขปัญหาต่างๆอย่างมีระบบ สร้างแรงจูงใจที่จะนำตนเองไปสู่เป้าหมาย และเสริมสร้างทักษะการบริหารจัดการชีวิตให้นักศึกษา เพื่อให้สอดคล้องกับแผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560 – 2579 ที่มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาอย่างมีคุณภาพทั้งความรู้ ทักษะอาชีพ ทักษะชีวิต ทักษะการทำงาน รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรม จิตสาธารณะ และสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2560, น.109) และการผลิตบัณฑิตตามแผนอุดมศึกษาระยะยาว 20 ปี ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2561-2580 จะต้องครอบคลุมทักษะที่จำเป็นทั้งทางวิชาการ วิชาชีพ ความคิด ฝึกทักษะการแก้ปัญหาและความคิดวิเคราะห์ เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2561, น.88)

ผู้วิจัยจึงคาดหวังว่าการพัฒนากลยุทธ์ทางปัญญาในงานวิจัยนี้ จะช่วยส่งเสริมปัจจัยภายในตัวบุคคลของนักศึกษาจีนที่มาศึกษาต่อในประเทศไทย มีทักษะในการแก้ไขปัญหาและการจัดการชีวิตควบคู่กับการได้รับความรู้ตามหลักสูตร เพื่อให้ให้นักศึกษาจีนประสบความสำเร็จอย่างมีคุณภาพ ตามวัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษา และเป็นกลยุทธ์ที่ดึงดูดให้นักศึกษาจีนเลือกมาศึกษาต่อในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น

จากการสำรวจข้อมูลเชิงประจักษ์เกี่ยวกับการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาจีน ด้วยวิธีการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) กับนักศึกษาจีน 10 คน อาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาจีน 5 คน สรุปได้ว่าการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาจีน หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสภาพแวดล้อมใหม่ สามารถจัดการลดหรือหลีกเลี่ยงความเครียดและความวิตกกังวลของตนเอง สามารถคิด วิเคราะห์ วางแผน เพื่อแก้ปัญหาอุปสรรคต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสามารถในการเรียนรู้ ตั้งใจที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย ประกอบด้วย 1) การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 2) การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล 3) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และ 4) ความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการบริหารจัดการชีวิตตามรูปแบบ SOC model ตั้งแต่ปี 1990 เกิดจากแนวคิดของ Paul Baltes and Margret Baltes ซึ่งประกอบด้วย 1) การเลือก (Selection) หมายถึง การกำหนดเป้าหมายและจัดลำดับความสำคัญตามแรงจูงใจและความต้องการของแต่ละบุคคล (elective selection) หรือการรับรู้ต่อการสูญเสียทรัพยากรภายในหรือสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง (loss-base selection) 2) การใช้ประโยชน์สูงสุด (Optimization) หมายถึง การใช้วิธีการส่วนบุคคลเพื่อให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ ร่วมกับการปรับปรุง และการสร้างความร่วมมือ ในการนำไปสู่เป้าหมายสำคัญที่ได้เลือกไว้ และ 3) การทดแทน (Compensation) หมายถึง การสร้างวิธีการใหม่ โดยการแสวงหาและสร้าง

ทางเลือกอื่น หรือการใช้ประโยชน์จากสภาพแวดล้อม หรือการสนับสนุนทางเทคโนโลยี มาทดแทนเมื่อวิธีการแรกที่ไม่ประสบความสำเร็จ (Freund and Baltes, 2002: 642-644) SOC model ได้ถูกนำมาใช้อย่างต่อเนื่อง เพื่ออธิบายและทำความเข้าใจกระบวนการของการจัดการตนเองของทุกวัยตลอดช่วงชีวิต ในหลากหลายมิติ อาทิเช่น ความสำเร็จทางการศึกษา หรือความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้น โดยในกลุ่มวัยรุ่น Lewensohn et.al (2017) ได้รวบรวมผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น จำนวนมากกว่า 60 งานวิจัย จาก 18 ประเทศทั่วโลก ตั้งแต่ปี 2003 ถึงปี 2013 พบว่าเมื่อวัยรุ่นเผชิญปัญหาในสถานการณ์เฉพาะหน้า หรือสภาวะความเครียดจากปัญหาเรื้อรัง SOC ยังคงมีเสถียรภาพในตัวบุคคลแม้เมื่อเวลาผ่านไป จึงมีข้อเสนอแนะว่าควรเสริมสร้าง SOC ให้เข้มแข็งในช่วงวัยรุ่น และควรปรับข้อคำถามในการวิจัยให้เหมาะสมกับวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง ที่จะต้องเชื่อมโยง SOC กับความแตกต่างทั้งร่างกาย จิตใจ วัฒนธรรม และบริบทของสภาพแวดล้อม ซึ่งยังคงพบผลใกล้เคียงกันในงานวิจัยต่อมาของ Freund, et.al. (2015), Yaghoobi et al. (2015) Moghimi et.al, (2020) จึงแสดงให้เห็นว่า SOC model สามารถนำมาใช้ในการควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ของนักศึกษาได้

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำ SOC model มาใช้ในการวิเคราะห์และประเมินร่วมกับการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาจีนทั้ง 4 ด้าน ที่ได้จากข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้คำว่า การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC เพื่อศึกษาตามลักษณะที่เฉพาะเจาะจง ได้แก่ 1) การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการยอมรับที่จะอยู่ร่วมกับบุคคล และสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างมีความสุข โดยการเลือกอยู่ร่วมกับเพื่อน สภาพแวดล้อม ที่ตนพึงพอใจ ใช้ประโยชน์จากการมีเพื่อน และสภาพแวดล้อมที่ตนเลือกนั้นให้ได้ประโยชน์สูงสุด หรืออาจมีการปรับเปลี่ยนการอยู่ร่วมกันกับเพื่อน หรือสภาพแวดล้อม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ 2) การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ด้านการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความวิตกกังวล ต่อสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต โดยการเลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ให้เหมาะสมตามสถานการณ์ และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปอย่างเข้มแข็ง หรือสามารถแสวงหาวิธีการอื่นมาทดแทน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ 3) การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ด้านความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ เพื่อวางแผนและแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้เกิดความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง โดยการเลือกวิธีการปฏิบัติเมื่อเกิดปัญหา อุปสรรคขึ้น นำวิธีการที่เลือกนั้นมาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและทรัพย์สิน หรือรู้จักหาวิธีการทดแทนตามสถานการณ์ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ และ 4) การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ด้านความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถในการวางแผนการเรียน ขยันหมั่นเพียร อดทน พยายาม และร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ภายในกำหนด เพื่อให้สำเร็จการศึกษาตามเป้าหมาย โดยการเลือกวิธีการ เรียนรู้ที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้อย่างตั้งใจและเต็มกำลังความสามารถ และรู้จักวิธีการปรับเปลี่ยนการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้

อย่างไรก็ตาม การเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ดังกล่าว จำเป็นต้องใช้แนวความคิดจิตวิทยาเพื่อปรับโครงสร้างทางปัญญา ทำให้เกิดการเรียนรู้ โดยการฝึกและจัดประสบการณ์ การรับรู้จากประสาทสัมผัส ผ่านกระบวนการในการคิดวิเคราะห์ การให้เหตุผล การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการวางแผน เข้าสู่กระบวนการในการประมวลผลข้อมูลของสมองและทำความเข้าใจข้อมูลเหล่านั้น จนเกิดการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน ได้แก่ กลยุทธ์การเผชิญปัญหา (coping strategy) กลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ (collaborative learning strategy) และกลยุทธ์อภิปัญญา (metacognitive strategy) มีรายละเอียด ดังนี้

1) กลยุทธ์การเผชิญปัญหา Lazarus (1993) อธิบายว่าเป็นวิธีการที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมค้นพบความรู้หรือสร้างความรู้ด้วยตนเองซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดทักษะชีวิตในด้านการคิดวิเคราะห์ การคิดตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ (1) กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจกับปัญหา หาสาเหตุ และแนวทางแก้ไข โดยพิจารณา ทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการ พัฒนาทักษะ การวางแผน ขั้นตอนในการดำเนินการ มุ่งมั่น และลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง และ (2) กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจต่างๆ โดยแนวคิดการเผชิญปัญหาดังกล่าว ได้ถูกนำมาใช้การศึกษาในกลุ่มวัยรุ่น เพื่อแก้ปัญหาความเครียด การสูญเสีย การจัดการควบคุมอารมณ์ การปรับตัวข้ามวัฒนธรรม และสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิต (Garnefski, 2003; Junhyoung, 2012)

2) กลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ Gokhale (1995) อธิบายว่าการเรียนรู้แบบร่วมมือ เป็นกิจกรรมการเรียนรู้ของกลุ่มย่อย ที่ผู้เข้าร่วมจะต้องมีความรับผิดชอบ ร่วมมือ และช่วยเหลือกันเพื่อความสำเร็จ ทั้งตามเป้าหมายของตนเองและเป้าหมายของกลุ่ม เน้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และส่งเสริมให้เกิดการคิดเชิงวิพากษ์ Siemens (2002 cite in Brindley, Walti and Blaaschke, 2009) ได้ให้ความเห็นว่าผู้เรียนต้องมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน โดยแบ่งขั้นตอนในการเรียนรู้แบบร่วมมือไว้ 4 ขั้นตอนได้แก่ (1) การร่วมมือกันวิเคราะห์ปัญหา (Communication) เน้นให้มีการพูดคุยและอภิปรายร่วมกัน (2) การปรึกษาหารือร่วมกัน (Collaboration) เน้นให้ผู้เรียนแบ่งปันความคิด และลงมือทำงานร่วมกัน (อาจมีการใช้ทรัพยากรร่วมกันด้วย) (3) การร่วมมือกันลงมือกระทำตามหน้าที่ (Cooperation) เน้นการทำการสิ่งต่างๆร่วมกันตามจุดประสงค์ของตนเอง (4) การดำเนินการให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ (Community) เน้นความมุ่งมั่นที่จะนำไปสู่เป้าหมายร่วมกัน แนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือได้มีการพัฒนารูปแบบและวิธีการแตกต่างกันเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียนตามสภาพแวดล้อม หรือเนื้อหาวิชา เช่น การเรียนออนไลน์ การพัฒนาภาษา หรือการคิดแก้ปัญหา (Stacey, 1999; Brindley & Walti, 2009: ศิริลักษณ์ ตรีสินธุ์ และคณะ, 2012; พิชัย ทองดีเลิศ, 2547) เป็นต้น

3) กลยุทธ์อภิปัญญา จากแนวคิดของ Nitko (1996) กล่าวถึงกลยุทธ์ที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จด้วยกิจกรรมที่พัฒนาการรู้คิดเกี่ยวกับตนเอง โดยต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไร มีเป้าหมายอะไร รู้จักการวางแผน กำหนดเป้าหมาย และรู้วิธีที่จะไปถึงจุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านกระบวนการทางความคิด การเลือกสรร การกำกับดูแล และติดตามประเมินผล

ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดและขั้นตอนของทั้ง 3 กลยุทธ์มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน และพัฒนาเป็นกลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน เพื่อช่วยให้นักศึกษาจีนสามารถบริหารจัดการชีวิตตนเองได้อย่างเหมาะสม ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จในการศึกษา และดำเนินชีวิตในประเทศไทยร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความหมาย คุณลักษณะการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน ศึกษาผลของการใช้กลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ที่พัฒนาขึ้น โดยการเปรียบเทียบบ่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาจีนภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการทดลอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC คือ นักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งสิ้น 247 คน

กลุ่มตัวอย่างใช้ในการทดลองกลยุทธ์ทางปัญญา คือ นักศึกษาจีนมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ที่มีคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา คัดเลือกตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive selection) จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน

เครื่องมือที่ใช้ และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษานี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีพื้นฐาน (Basic mixed methods designs) โดยใช้รูปแบบ Exploratory Sequential Design (Creswell, 2013) เก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพร่วมกับวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ โดยแบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาคุณลักษณะของการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาจีน ได้แก่ อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา และนักศึกษาจีน จากนั้นนำผลที่ได้มาสรุปเป็นตัวแปรการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC แบ่งเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และการมีวินัยและความมุ่งมั่นในการเรียนรู้ กำหนดนิยามปฏิบัติการของตัวแปร เพื่อสร้างแบบวัดการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC โดยแบ่งข้อคำถามแต่ละด้าน แยกตามองค์ประกอบทั้งสามของ SOC model แต่ละด้าน จึงมีข้อคำถามด้านละ 8 -12 ข้อ รวมทั้งฉบับจำนวน 44 ข้อ ใช้การวัดแบบรูบริค (Rubric Scale) โดยข้อคำถามมีลักษณะเป็นสถานการณ์ แต่ละข้อมี 3 ตัวเลือก เป็นข้อความแสดงพฤติกรรมที่สะท้อนว่านักศึกษา มีการเลือก (Selection) ในระดับใด มีการใช้ประโยชน์สูงสุด (Optimization) ในระดับใด และมีการทดแทน (Compensation) ในระดับใด ระดับคะแนนแต่ละข้ออยู่ระหว่าง 1=น้อยที่สุด 2=ปานกลาง และ 3=มากที่สุด

ตัวอย่างข้อคำถามด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น แสดงการเลือกสถานการณ์ : เมื่อท่านมาเรียนที่ประเทศไทย และได้รู้จักเพื่อนใหม่ ท่านเลือกคบเพื่อนอย่างไร

- A. ฉันเลือกคบเพื่อนใหม่ที่มีบุคลิกลักษณะคล้ายๆฉัน จะได้ปรับตัวเข้ากันได้ง่าย
- B. ฉันคบเพื่อนหลายกลุ่ม จะได้รู้จักและมีเพื่อนหลายๆแบบ
- C. ฉันคบใครก็ได้ เพราะไม่ต้องการผูกมัดตัวเองกับเพื่อนคนใดคนหนึ่ง

A. แสดงการเลือกมากที่สุด B. แสดงการเลือกปานกลาง และ C. แสดงการเลือกน้อยที่สุด

แบบวัดนี้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิในสถาบันการศึกษา และเชี่ยวชาญทางจิตวิทยา 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 และทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาจีนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 50 คน มีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง 0.24 ถึง 0.70 และมีค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha Coefficient) ทั้งฉบับเท่ากับ 0.95

ระยะที่ 2 การพัฒนากลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน มาจากการประยุกต์ใช้หลักการ วิธีการ และกลยุทธ์ทางจิตวิทยา 3 แนวคิดร่วมกัน ได้แก่ กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา (Coping Strategy) กลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ (Collaborative Learning Strategy) และกลยุทธ์อภิปัญญา (Metacognitive Strategy) โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ 7 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การระบุปัญหา (Problem Oriented) 2) การรวบรวมข้อมูลและอภิปรายร่วมกัน (Discussion) 3) การปรึกษาหารือและวางแผนการแก้ไขปัญหา (Planning Resolution) 4) การตัดสินใจ (Decision Making) เลือกอย่างมีเป้าหมาย 5) การแสวงหาข้อมูล /แหล่งสนับสนุน (Resource Acquisition) เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด 6) การลงมือปฏิบัติและดำเนินการตามวัตถุประสงค์ (Action) แสวงหาวิธีการทดแทน และ 7) การประเมินผล (Evaluation) ร่วมกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ทั้ง 4 ด้าน และเทคนิคต่างๆเช่น การวาดภาพ การจำลองสถานการณ์ การระดมสมอง มาใช้ในการจัดกระบวนการ กลยุทธ์ทางปัญญาที่พัฒนาขึ้นนี้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิในสถาบันการศึกษา และเชี่ยวชาญทางจิตวิทยา 3 ท่าน มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้รูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง Quasi Experimental Research นำไปใช้ในกลุ่มทดลองสัปดาห์ละ 2-3 ครั้งๆละ 3 ชั่วโมง รวม 10 ครั้ง โดยมีกลุ่มควบคุมที่เรียนตามปกติ ใช้แผนการทดลองแบบ Pretest -Posttest Control Group Design วัดการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และวัดหลังการติดตามผล 1 เดือน ในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม และทำการสนทนากลุ่มเฉพาะในกลุ่มทดลองเพื่อสำรวจความพึงพอใจของนักศึกษาจีนที่มีต่อการเข้าร่วมวิจัย

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาคุณลักษณะการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของกลุ่มประชากรนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต แสดงในตารางที่ 1 ดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์คะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยรวมและรายด้าน (N=247)

การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต	Min	Max	μ	σ	การแปล ผล
ด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	1.33	3.00	2.49	0.37	สูง
ด้านการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	1.38	3.00	2.47	0.42	สูง
ด้านความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	1.25	3.00	2.48	0.38	สูง
ด้านความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้	1.17	3.00	2.46	0.36	สูง
โดยรวม	1.41	3.00	2.47	0.36	สูง

จากตารางที่ 1 พบว่าการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีนโดยรวม และรายด้าน อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47, 2.49, 2.47, 2.48 และ 2.46 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ที่มีคะแนนในช่วง 50 เปอร์เซนต์ไทล์ลงมา (n=112)

การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต	Min	Max	$\bar{X}$	SD	การแปลผล
ด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	1.33	2.92	2.28	0.39	ปานกลาง
ด้านการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	1.38	2.88	2.19	0.38	ปานกลาง
ด้านความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค	1.25	2.92	2.25	0.39	ปานกลาง
ด้านความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้	1.17	2.83	2.18	0.39	ปานกลาง
โดยรวม	1.41	2.55	2.23	0.35	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่านักศึกษาจีน กลุ่มตัวอย่างที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC อยู่ในช่วง 50 เปอร์เซนต์ไทล์ลงมา จำนวน 112 คน มีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง เท่ากับ 2.23, 2.28, 2.19, 2.25 และ 2.18 ตามลำดับ

2. ผลการพัฒนากลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน ได้กลยุทธ์ทางปัญญาที่พัฒนามาจากหลักการ วิธีการ และกลยุทธ์ทางจิตวิทยา 3 แนวคิด ประกอบด้วย กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา กลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ และกลยุทธ์อภิปัญญา มาประยุกต์ใช้ร่วมกัน แบ่งเป็นขั้นตอนการดำเนินการ 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเริ่มต้น 2) ขั้นดำเนินการ และ 3) ขั้นสรุปและประเมินผล นำไปใช้ในการเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน โดยใช้ระยะเวลา 10 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง

3. ผลการประเมินผลการใช้กลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยทำการทดสอบข้อตั้งของของการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำ ด้วยการทดสอบการกระจายตัวของข้อมูล (Normality Test) และทดสอบความแปรปรวนของการวัด (Assumption of Compound Symmetry) พบว่าไม่เป็นไปตามข้อตั้งของของการใช้สถิติพารามตริก ผู้วิจัยจึงใช้สถิติอนพารามตริก และพบผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

3.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน โดยรวม และรายด้านของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแบบ SOC ของนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล เป็นรายคู่ด้วยสถิติ Wilcoxon Sign Ranks Test (n=32)

การบริหารจัดการ ชีวิตแบบ SOC	ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง		หลังการ ติดตามผล		เปรียบเทียบช่วงเวลา	Z	p
	Med	IQR	Med	IQR	Med	IQR			
ด้านการปรับตัว							ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	-2.92**	.00
ในการอยู่ร่วมกับ ผู้อื่น	2.50	.34	2.67	.25	2.58	.50	ก่อนการทดลอง-หลังการติดตามผล	-1.98*	.05
							หลังการทดลอง-หลังการติดตามผล	-0.92	.35
ด้านการจัดการ							ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	-3.09**	.00
ความเครียดและ ความวิตกกังวล	2.38	.35	2.63	.47	2.50	.75	ก่อนการทดลอง-หลังการติดตามผล	-1.79	.07
							หลังการทดลอง-หลังการติดตามผล	-1.32	.19
ด้านความสามารถ							ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	-2.11*	.03
ในการฟื้นฟู	2.42	.40	2.58	.17	2.58	.25	ก่อนการทดลอง-หลังการติดตามผล	-2.47**	.01
							หลังการทดลอง-หลังการติดตามผล	-1.28	.90
อุปสรรค ด้านความมุ่งมั่น และมีวินัยในการ เรียนรู้	2.42	.25	2.67	.33	2.42	.48	ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	-4.10**	.00
							ก่อนการทดลอง-หลังการติดตามผล	-1.52	.13
							หลังการทดลอง-หลังการติดตามผล	-2.37*	.02
โดยรวม							ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง	-3.64**	.00
	2.46	.27	2.61	.20	2.59	.38	ก่อนการทดลอง-หลังการติดตามผล	-2.38*	.02
							หลังการทดลอง-หลังการติดตามผล	-1.57	.12

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05, ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, IQR= ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

จากตารางที่ 3 พบว่าคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแบบ SOC ของนักศึกษาจีนกลุ่มทดลอง โดยรวม หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่หลังการติดตามผลกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

3.2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน โดยรวมและรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายคู่ (Mann-Whitney U test) (n=64)

การบริหารจัดการชีวิตแนว SOC	ช่วงเวลาในการวัด	กลุ่มตัวอย่าง	Med	Mean Rank	IQR	Z	<i>p</i>
ด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	30.00	32.95	4.00	-0.20	.84
		กลุ่มควบคุม	30.00	32.05	3.00		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	32.00	40.13	3.00	-3.30**	.00
		กลุ่มควบคุม	30.00	24.88	3.00		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	31.00	37.73	6.00	-2.26*	.02
		กลุ่มควบคุม	29.50	27.27	4.00		
ด้านการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	19.00	31.28	3.00	-0.53	.59
		กลุ่มควบคุม	19.00	33.72	3.00		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	21.00	39.39	4.00	-3.21**	.00
		กลุ่มควบคุม	19.00	25.11	3.00		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	20.00	36.31	6.00	-1.65	.10
		กลุ่มควบคุม	19.00	28.69	3.00		
ด้านความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	29.00	33.16	5.00	-0.28	.78
		กลุ่มควบคุม	30.00	31.84	4.00		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	31.00	40.25	2.00	-3.36**	.00
		กลุ่มควบคุม	29.00	24.75	4.00		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	31.00	39.89	3.00	-3.21**	.00
		กลุ่มควบคุม	29.00	25.11	4.00		
ด้านความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	29.00	35.14	3.00	-1.14	.63
		กลุ่มควบคุม	28.00	29.86	4.00		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	31.00	44.39	4.00	-5.13**	.00
		กลุ่มควบคุม	27.00	20.61	4.00		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	31.00	37.47	6.00	-2.15*	.03
		กลุ่มควบคุม	27.00	27.53	4.00		
โดยรวม	ก่อนการทดลอง	กลุ่มทดลอง	108.50	33.61	12.00	-0.48	.63
		กลุ่มควบคุม	107.00	31.39	15.00		
	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง	115.00	43.97	9.00	-4.93**	.00
		กลุ่มควบคุม	107.00	21.03	15.00		
	หลังการติดตามผล	กลุ่มทดลอง	114.00	39.50	17.00	-3.01**	.00
		กลุ่มควบคุม	106.00	25.50	14.00		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, IQR= ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์

จากตารางที่ 4 พบว่าการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน โดยรวมและรายด้าน ก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC โดยรวม และรายด้านทั้ง 4 ด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการติดตามผลพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC โดยรวม ด้านความสามารถในการฟื้นฟูอุปสรรค สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และด้านความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการวิเคราะห์คุณภาพจากการศึกษาความพึงพอใจต่อรูปแบบกลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน หลังเสร็จสิ้นการทดลอง โดยการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus group) นักศึกษาจีนที่เข้าร่วมการทดลองส่วนใหญ่ระบุว่ามีความพึงพอใจมาก โดยให้เหตุผลว่าได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนจากกระบวนการกลุ่ม ได้ฝึกจินตนาการ คิด วิเคราะห์ จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง ทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น สามารถเลือกสิ่งที่เหมาะสมเพื่อสร้างเป้าหมายของตนเอง การเรียนรู้แบบร่วมมือกันทำให้สะท้อนปัญหาของผู้อื่น ทำให้นักศึกษาจีนเปิดใจยอมรับผู้อื่น ลดความเครียด ความวิตกกังวล การได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ รับรู้ข้อควรระวังต่างๆ และวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลาย ทำให้พร้อมที่จะเผชิญปัญหา อุปสรรคต่างๆ รู้จักแบ่งเวลา ควบคุมและสร้างวินัยในการเรียนมากขึ้น แสวงหาแหล่งสนับสนุนเพื่อให้ประโยชน์สูงสุด และหาแนวทางปรับเปลี่ยนทดแทน เพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนเอง นอกจากนี้ นักศึกษายังได้รับประโยชน์ทางอ้อม คือได้รับความสนุกสนาน ได้เรียนรู้คำศัพท์ภาษาไทยใหม่ ๆ จากการทำกิจกรรม สามารถนำแนวทาง SOC ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันด้านอื่นๆ ได้ และเรียนรู้แนวทางที่สามารถดำรงชีวิตในประเทศไทยได้อย่างมีความสุข

อภิปรายผล

1. จากผลการศึกษาการบริหารจัดการชีวิตแบบ SOC ของนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2562 จำนวน 247 คน มีค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC โดยรวมและรายด้าน ทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับสูง ทั้งนี้เนื่องจากจำนวน 47% เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ถึงชั้นปีที่ 4 ที่พักอาศัยอยู่ในประเทศไทยมาแล้วมากกว่า 1 ปีขึ้นไป และ 53% เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยอยู่ในประเทศไทยมาแล้ว ประมาณ 9 เดือน บางส่วนจึงมีการปรับตัวได้แล้ว สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชชา วิทย์วิโรจน์ (2552: บทคัดย่อ) เรื่อง ความสามารถทางการสื่อสารและการปรับตัวทางวัฒนธรรมของชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ในกลุ่มตัวอย่างชาวต่างชาติจำนวน 100 คน ที่มีอายุระหว่าง 25-34 ปี พบว่าปัจจัยด้านระยะเวลาที่ชาวต่างชาติอาศัยอยู่ในประเทศไทย มีความสัมพันธ์กับระดับขั้นการปรับตัวตามทฤษฎีลำดับขั้นของการปรับตัว (U-Curve Model Theory) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่วัตถุประสงค์ในงานวิจัยครั้งนี้ ต้องการพัฒนากลยุทธ์ทางปัญญา เพื่อนำไปใช้ในการเสริมสร้างนักศึกษาจีนให้มีความพร้อมในการบริหารจัดการชีวิตด้านต่างๆ อย่างสมบูรณ์ ป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับนักศึกษาจีน จึงคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากผู้ที่มีคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมา ซึ่งมีค่าเฉลี่ยคะแนนการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ทั้งโดยรวมและรายด้านทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง เป็นกลุ่มตัวอย่างในการพัฒนากลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อใช้ในการเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC

2. จากผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ระหว่างนักศึกษาจีนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้เนื่องจากองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ แนวคิดทฤษฎี หลักการวัตถุประสงค์ของกลยุทธ์ที่นำมาใช้ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายในการพัฒนา การจัดกระบวนการ

เรียนรู้ตามขั้นตอนและหลักการออกแบบการวิจัยอย่างเป็นระบบ ตลอดจนการใช้เทคนิคที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้นักศึกษาจีนกลุ่มทดลองเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางปัญญา และการแสดงออกทางพฤติกรรม เป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงมณี จงรักษ์ (2006), Carver et al., 1989, pp.267-283) ที่พบว่ากลยุทธ์การเผชิญปัญหา มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความวิตกกังวล งานวิจัยของ ศิริลักษณ์ ตรีสินธุ์ และคณะ (2555), Siddique & Singh (2016), Brindley et al. (2009) พบว่ากลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ มีความสัมพันธ์กับการคิดแก้ปัญหา การปรับตัว และการเรียนรู้ งานวิจัยของ พรธณี โรจนเบญจกุล และคณะ (2561), Lv & Chen (2010: 6), Rahman et al. (2014) พบว่าการใช้กลยุทธ์อภิปัญญา ช่วยพัฒนากระบวนการคิดทักษะการวางแผน การประเมิน และความสามารถทางการเรียนให้สูงขึ้น

3. จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า กลยุทธ์ทางปัญญาที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยนี้ โดยการสังเคราะห์ แนวคิดจิตวิทยา 3 แนวคิดร่วมกัน ได้แก่ กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหา กลยุทธ์การเรียนรู้แบบร่วมมือ และกลยุทธ์อภิปัญญา สามารถนำมาใช้ในการเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแบบ SOC ของนักศึกษาจีนได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ Baltes et al., (1999, p.491) ที่สรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อการแสดงออกอย่างชาญฉลาด ผ่านกระบวนการบริหารจัดการชีวิต จากงานวิจัยต่างๆ พบว่า ปัจจัยที่สำคัญด้านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ รูปแบบทางปัญญา

4. จากผลการสนทนากลุ่มเฉพาะภายหลังการทดลอง พบว่านักศึกษาจีนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจมากในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้เนื่องจากการบริหารจัดการชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ ที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ มาจากการสำรวจข้อมูลเชิงประจักษ์และการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้สภาพปัญหาตามบริบทที่แท้จริงของนักศึกษาจีน เมื่อได้ร่วมกิจกรรมต่างๆตามขั้นตอนของกลยุทธ์ทางปัญญา ทำให้เกิดการเรียนรู้ การคิดวิเคราะห์ สามารถเชื่อมโยง และนำไปประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

1. แบบวัดการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน ในงานวิจัยนี้ สร้างขึ้นตามองค์ประกอบของ SOC model ร่วมกับองค์ประกอบการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาจีน 4 ด้าน อย่างเฉพาะเจาะจง การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่น หรือนักศึกษาที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง ควรศึกษารายละเอียด การประเมินเชิงคุณภาพ การให้คะแนน และการแปลความหมาย ให้ชัดเจนและตรวจสอบคุณภาพซ้ำก่อนนำไปใช้ จะทำให้ได้ผลที่นำไปสู่การพัฒนาตรงตามวัตถุประสงค์มากยิ่งขึ้น

2. ควรพัฒนาแบบวัดการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน ให้เป็นลักษณะ Screening Test หรือแบบวัดคัดกรอง เพื่อความสะดวกในการนำไปใช้ค้นหากลุ่มที่มีความเสี่ยง และสามารถขยายจำนวนการใช้ในวงกว้างได้มากขึ้น

3. อาจนำองค์ประกอบของ SOC model ไปปรับใช้ในการศึกษาร่วมกับพฤติกรรมด้านอื่นๆ หรือปรับใช้ในการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่มีการเปลี่ยนแปลง เคลื่อนย้าย ในการดำเนินชีวิต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ที่ต้องการแสวงหาฐานวิถีชีวิตใหม่ (new normal) ในปัจจุบัน

4. กลยุทธ์ทางปัญญาเพื่อเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC ของนักศึกษาจีน เหมาะสมในการนำไปพัฒนานักศึกษาจีน เสมือนเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันการดำรงชีวิตในต่างแดน จึงอาจนำไปพิจารณาเชิงนโยบาย ให้เป็นส่วนหนึ่งของการปฐมนิเทศ แก่นักศึกษาจีนใหม่ที่เพิ่งเดินทางเข้ามาศึกษาในประเทศไทย

5. ควรใช้การเสริมสร้างการบริหารจัดการชีวิตแนว SOC มาเป็นจุดแข็งในการกำหนด ยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย ร่วมกับการพัฒนาหลักสูตร การแข่งขันทางการตลาด การจัดสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อสร้างความเชื่อมั่น และความไว้วางใจให้แก่ ผู้ปกครอง ในการดูแลนักศึกษาจีนให้ประสบความสำเร็จ และขยายผลไปสู่นักศึกษาชาติอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กวิตา เรืองไทย. (2555). การศึกษาความอ่อนไหวทางวัฒนธรรมของนักศึกษาชาวจีน ณ มหาวิทยาลัย เอกชนไทยในกรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ความเครียด กลวิธีเผชิญความเครียดและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับกลวิธี เผชิญความเครียดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์*, 12(1), 77-96.
- พรธณี โรจนเบญจกุล และคณะ. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของ นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. *วารสารสมาคมนักวิจัย*. 23(2), 203-211.
- พรพะเยาว์ กังเม่ง และดวงทิพย์ เจริญรุขซ์เผื่อนโชติ. (2557). ความสามารถทางการสื่อสารข้าม วัฒนธรรมและการปรับตัวของนักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารการเงิน การลงทุน การตลาด และการบริหารธุรกิจ*, 4(1), 634-655.
- พรหมมินทร์ ช่งศิริศักดิ์ (2561). Cross-Cultural Adaptation of Chinese Students: Problems and Solutions. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 13(2), 221-233.
- พิชัย ทองดีเลิศ. (2547). การนำเสนอรูปแบบการเรียนรู้ร่วมกันบนเครือข่ายคอมพิวเตอร์ สำหรับนิสิต ระดับปริญญาตรีที่มีรูปแบบการเรียนรู้ต่างกัน. *ปริญาครุศาสตร์ดุสิตบัณฑิต. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- ศิริลักษณ์ ตรีสินธุ์, รุจโรจน์ แก้วอุไร, คมกฤษ จำปาสุต และรัตนะ บัวสนธิ. (2555). การพัฒนารูปแบบ คอมพิวเตอร์สนับสนุนการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อพัฒนาความสามารถ ในการคิดแก้ปัญหาของ นักศึกษาคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 5(4), 72-79.
- ธัชชา วิทวิทยโรจน์. (2552). ความสามารถทางการสื่อสารและการปรับตัวทางวัฒนธรรมของ ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร. *สารนิพนธ์ปริญญาโทศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*.
- ธัญธัช วิภัติภูมิประเทศ. (2559). การปรับตัวทางสังคมและวัฒนธรรมของนักศึกษาต่างชาติ: กรณีศึกษานักศึกษาจีน มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย* 8(2): 230-241.

- สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2562). *สถิติอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2561*. ซีโน พับลิชชิง แอนด์ แพคเกจจิ้ง จำกัด.
- สำนักนโยบายและแผนการอุดมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2561). *แผนอุดมศึกษาระยะยาว 20 ปี พ.ศ. 2561-2580*. พรักหวานกราฟฟิค จำกัด.
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2560). *แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2560-2574*. พรักหวานกราฟฟิค จำกัด.
- Baltes, P. B., & others (1999). *Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning*. *Annual Review of Psychology*. February 1999 : 491.
- Brindley, J. E., Blaschke, L. M., & Walti, C. (2009). Creating effective collaborative learning groups in an online environment. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 10(3), 1-18.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. (2nd edition). Sage publications.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 642-662.
- Freund, A. M., Napolitano, M. C. & Knecht, M. (2015). Life management through Selection, Optimization, and Compensation. *Encyclopedia of Geropsychology*. Singapore, 1-9.
- Garnefski, N. (2003). Relationships Between Cognitive Strategies of Adolescents and Depressive Symptomatology Across Different Types of Life Event. *Journal of Youth and Adolescence* 32 (6): 401-408
- Gokhale, A. A. (1995). Collaborative Learning Enhances Critical Thinking. *Journal of Thechnology Education*. 7(1). Fall. Virginia Polytechnic Institute and State University : 22.
- Jareonsubphayanont, N. (2014). The International Student Policy in Thailand and Its Implications on the 2015 ASEAN Economic Community. *Conferece Paper*. (3): 6.
- Junhyoung, (2012). Coping strategies to manage acculturative stress: Meaningful activity participation, social support, and positive emotion among Korean immigrant adolescents in the USA. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. Published online: <https://doi.org/10.3402/qhw.v7i0.18870>, 19 Nov 2012.
- Lazarus, R. S. (1993) *Coping Theory and Research: Past Present and Future*. *Psychosomatic Medicine* 55: 234-237

- Lewensohn O.B., et.al. (2017). Salutogenesis: Sense of Coherence in Adolescence. *The Handbook of Salutogenesis*. 123-234.
- Lv, F., & Chen, H. (2010). A Study of Metacognitive-Strategies-Based Writing Instruction for Vocational College Students. *English Language Teaching*, 3(3), 136-144.
- MGR Online. (2559) เด็กจีนแท้เข้าเรียนมหาวิทยาลัยเอกชนไทย 80% จบเลือกทำงานเมืองไทย. สืบค้น 25 เมษายน 2561, จาก
<http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?NewsID=9590000027358>
- Moghim, D. et.al,. (2020). Using the Selection, Optimization, and Compensation Model of Action- Regulation to Explain College Students' Grades and Study Satisfaction. *Journal of Educational Psychology*, 1-53.
- Nitko, A. J. (1996). *Educational Assessment of Student*. (2nd ed), Merrill.
- O' Neil, H. F.& Abedi, J. (1996). Reliability and Validity of a State Metacognition Inventory : Potential for Alternative Assessment. *Journal of Educational Research*. 89(4) : 234 – 235.
- Rahman, S., Yasin, R. M., Salamuddin, N., & Surat, S. (2014). The use of metacognitive strategies to develop research skills among postgraduate students. *Asian Social Science*, 10(19), 271.
- Siddique, M., & Singh, M. K. S. (2016). Effectiveness of cooperative learning in enhancing students' essay writing skills in Pakistani colleges. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 5(8), 68-70.
- Songsathaphorn, P., Chen, C., & Ruangkanjanases, A. (2014). A study of factors influencing Chinese students' satisfaction toward Thai universities. *Journal of Economics, Business and Management*, 2(2), 105-111.
- Stacey, E. (1999). *Collaborative Learning in an Online Environment*. *Journal of Distance Education/Revue de l'enseignement à distance*.
http://web.mit.edu/acs/faq/Online-collaboration/collab-learning_files/stacey.htm.
- Yaghoobi, K., Saeidi, A., Kaki, A., & Tavana, A. (2015). The Role of Basic Beliefs in Predicting Life Management Strategies (Selection, Optimization, & Compensation). *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(2), 373.

.....