

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการคือ

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ ความหวัง กับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1
2. เพื่อศึกษาความสามารถในการเป็นตัวทำนายของความฉลาดทางอารมณ์ และความหวังที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1
3. เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคฤดูร้อน ปีการศึกษา 2543 ซึ่งประกอบด้วยนักศึกษาจาก 17 คณะ รวมทั้งสิ้น 409 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 4 ชนิดคือ

1. แบบสอบถามลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา และที่พักอาศัย
2. แบบทดสอบความฉลาดทางอารมณ์ ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) เป็นแบบทดสอบสำหรับผู้ใหญ่ อายุ 18 – 60 ปี
3. แบบวัดความหวัง นำมาจากแบบวัดความหวังของ Snyder et al. (1991) แปลและเรียบเรียงโดย นภาพร วงศ์ใหญ่ (2542)
4. แบบวัดการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบดังนี้

1. สมมติฐานของการวิจัยทั้ง 2 ข้อ ได้รับการยอมรับ
 - 1.1 ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r=.585$) และความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของ

นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .421$)

- 1.2 ความฉลาดทางอารมณ์ และความหวังสามารถร่วมกันทำนายการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยความฉลาดทางอารมณ์สามารถทำนายการปรับตัวได้ดีกว่าความหวัง

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง 4 ด้าน คือ (1) ด้านสุขภาพร่างกาย (2) ด้านอารมณ์และส่วนตัว (3) ด้านหลักสูตรการเรียนและการสอน (4) ด้านกิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม และมีการปรับตัวอยู่ในระดับสูงในด้านสภาพแวดล้อม

นอกจากนี้ พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักมหาวิทยาลัย มีการปรับตัวดีกว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ที่พักในหอพักเอกชน

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความฉลาดทางอารมณ์และความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1

สมมติฐานนี้ได้รับการสนับสนุน กล่าวคือ จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พบว่า

1. ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ($r=.585$)

การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิต (กันยา สุวรรณแสง, 2533) มนุษย์จำเป็นต้องเผชิญกับการปรับตัวตลอดทุกช่วงอายุตั้งแต่เกิดจนถึงตาย บางครั้งมนุษย์ก็ไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคหรือสิ่งแวดล้อมได้ ดังนั้นมนุษย์จึงต้องสร้างสมดุลให้กับตัวเองโดยการคล้อยตามสิ่งแวดล้อม กันยา สุวรรณแสง (2533) ใช้คำว่า การปรับตัวให้เข้ากับตัวของตัวเอง และถ้ามนุษย์ปรับตัวได้ย่อมก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการปรับตัวและสุขภาพจิตมีผลเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน (ประภาวดี เหล่าพูลสุข, 2539) จรรยาพร กาญจนโชติ (2536) ศึกษา

การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ พบว่า นักศึกษาที่มี การปรับตัวดีจะมีสุขภาพจิตดี ในเรื่องความฉลาดทางอารมณ์ วิทยา นาควัชระ (2544) ได้กล่าว ถึงความฉลาดทางอารมณ์ว่า เป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพจิต คนที่สุขภาพจิตดีจะมองโลกในแง่ดี สามารถมองตัวเองและคนอื่นดี สามารถปรับตัวเข้าหาสิ่งแวดล้อมที่แปรผันได้อย่างดีแม้เมื่อ เกิดเหตุการณ์ที่วิกฤตก็สามารถทนได้ และยังคงมีความหวังอยู่เสมอทำให้ชีวิตมีความพอใจโดยไม่ ผิดกฎหมายและศีลธรรม ในขณะเดียวกัน เทอดศักดิ์ เดชคง (2543) กล่าวว่า ความฉลาดทาง อารมณ์ต้องประกอบด้วยมุมมองโลกในแง่ดี เช่น การหาจุดดีท่ามกลางความเลวร้าย เห็นโอกาส ในอุปสรรค และการมีความหวังที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าการกลัวความล้มเหลว ผลการ วิจัยครั้งนี้ยืนยันว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความฉลาดทางอารมณ์สูงก็มีแนวโน้มว่าสามารถ ปรับตัวได้ดีในระหว่างที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย

แม้ว่าการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะพบว่า นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรการเรียน และการสอนอยู่ในระดับปานกลาง แต่ยังมีงานวิจัยจำนวนมากศึกษาพบว่า นักศึกษามีปัญหาใน ด้านการเรียนเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากหน้าที่หลักของนักศึกษาคือการศึกษาหาความรู้ ดังนั้นสิ่งที่ นักศึกษาจะให้ความสำคัญและมุ่งเป้าหมายเพื่อความสำเร็จที่ตั้งไว้ คือ การเรียนให้ได้ระดับ คะแนนที่ดี อีกทั้งระบบการเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นระบบอิงกลุ่มเป็นส่วนใหญ่จึงทำให้เกิด การแข่งขันสูง และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่ยังไม่คุ้นเคยกับระบบการลงทะเบียน การเรียนที่ มีลักษณะแตกต่างจากมัธยมปลาย รวมถึงรูปแบบการสอนของอาจารย์ในมหาวิทยาลัยที่เน้น ให้นักศึกษาค้นคว้ามากกว่าจะป้อนความรู้ให้ทั้งหมด รวมถึงนักศึกษาต้องปรับวิธีการทำข้อสอบ ในแต่ละวิชา สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียดต่อตัวนักศึกษา จากการศึกษาของ ดารณี ประคองศิลป์ (2530) พบว่า นักศึกษาแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีปัญหาการปรับตัว ทางด้านการเรียนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 99.64 ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาวดี เหล่าพลสุข (2539) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหามากด้านการเรียนเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ปัญหาการ ปรับตัวและสุขภาพจิตจะมีผลเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน หากนักศึกษาคนใดมีปัญหาสุขภาพจิต ด้านใดด้านหนึ่งก็ย่อมส่งผลกระทบต่อปัญหาการปรับตัวเข้าสังคม และในทางกลับกันหาก นักศึกษาประสบกับปัญหาการปรับตัวก็ย่อมส่งผลกระทบต่อภาวะความผิดปกติของสุขภาพ จิตและอาจเกี่ยวโยงไปถึงการเจ็บป่วยทางกายด้วย จากความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการ ปรับตัวกับสุขภาพจิต อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง (2530) พบว่า นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีและ อาชีวศึกษา มีปัญหาด้านการปรับตัวทางการเรียนมากที่สุดถึงร้อยละ 70.89 และมีค่า

สัมพันธ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมของปัญหาการปรับตัวกับคะแนนรวมของสุขภาพจิต มีค่า .77 และมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 จึงสรุปได้ว่า สุขภาพจิตซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความฉลาดทางอารมณ์ กับการปรับตัวเป็นสิ่งที่สัมพันธ์กันโดยตรง (กึ่งกาญจน์ กาญจนทรงกูร, 2541)

2. ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ($r=.421$)

วัฒนธรรมตะวันตกได้ตระหนักถึงความสำคัญของความหวังมาเป็นเวลานาน (Snyder et al., 1991) มีการนิยามความหวังว่าเป็นหนึ่งในกระบวนการความคิดที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ และแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่ง เป้าหมายนี้เป็นความปรารถนาที่สำคัญที่สุดที่จะส่งผลต่อการกระทำ อีกทั้งยังเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวความคิดที่เต็มไปด้วยความหวัง (Snyder et al., 1997) ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความหวังมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันจะนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อสนองความต้องการภายในของตนเอง ความหวังที่เกิดขึ้นมักจะเป็นความคิดในแง่บวก ในความจริงแล้วความหวังนั้นเป็นเป้าหมายหรือความตั้งใจที่บุคคลอยากให้เกิดขึ้น ซึ่งมันอาจจะเป็นจริงหรือไม่ก็ได้ Tillich (1965) สรุปว่า ทุกคนสามารถสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองให้กับความหวังลม ๆ แล้ง ๆ หรืออาจจะสูญเสียเวลาให้กับความหวังที่แท้จริงซึ่งเป็นบางอย่างที่ดีเยี่ยมและไม่อาจได้มาอย่างง่ายดาย โดยภาพรวมความหวังจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น มีเป้าหมายชัดเจนและมีความเป็นไปได้ มีระบบการคิดอย่างมีเหตุผลอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง และมีวิธีการที่จะนำไปสู่เป้าหมาย รวมถึงต้องมีจิตใจที่มุ่งมั่นรู้จักยืดหยุ่นในบางสถานการณ์ เป็นต้น

การวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว ซึ่งหมายความว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความหวังสูงก็จะมีการปรับตัวดีด้วย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 มีความหวังอยู่ในระดับสูง เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจน ย่อมมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีทิศทางในการกำหนดพฤติกรรม มีความกระตือรือร้น เป็นอิสระจากความขัดแย้งทางใจ รู้สึกว่าชีวิตมีค่า มองอนาคตในแง่ดี สำนึกถึงความสำเร็จที่สมบูรณ์ และสามารถที่จะปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ใหม่ ๆ ได้

นอกจากนี้ Snyder (1995) และ Dufault & Martocchio (1985 อ้างใน สายสม ภาณุมาศมณฑล, 2534) มีแนวคิดที่สอดคล้องกันว่า การนึกถึงอดีตที่เคยประสบความสำเร็จจะมีอิทธิพลต่อความหวังของบุคคล กล่าวคือ บุคคลที่เคยสมหวังในอดีตมักจะมี ความหวังว่าตนจะประสบความสำเร็จอีกในอนาคต ประสบการณ์ความสำเร็จของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 คือการสอบ

เอนทรานส์เข้ามาเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เนื่องจากนักศึกษาต้องแข่งขัน ฟันฝ่า และใช้ความสามารถอย่างมากกว่าจะมาเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในทำนองเดียวกันนักศึกษาที่มองโลกในแง่ดีจะคิดว่า อดีตที่ล้มเหลวจะเป็นบทเรียนให้นักศึกษาปรับตัวและแก้ปัญหาได้ในอนาคต นั่นคือ ความผิดหวังในอดีตจะเป็นปัจจัยให้นักศึกษามีความรอบคอบมากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนา ชูวรรณะปกรณ์ (2531) และ สายสม ภาณุมาศมณฑล (2534) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของความหวังกับการปรับตัวของผู้ป่วย มะเร็งระบบโลหิต พบว่า ความหวังมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 นั้นแสดงว่า ผู้ป่วยที่มีความหวังจะมีการปรับตัวที่ถูกต้องเหมาะสมในการดูแลตนเอง สำหรับในทางการแพทย์ ความหวังเป็นหลักการหนึ่งของการดูแลผู้ป่วย เนื่องจากผู้ป่วยที่มีความหวังจะมีกำลังใจ บรรเทาที่จะมีอาการดีขึ้นหรือหายจากโรคร้าย สอดคล้องกับแนวคิดของ Schneider (1980 อ้างใน ทศนา ชูวรรณะปกรณ์, 2531) ซึ่งให้ความเห็นว่าความหวังเป็นลักษณะ ตรงข้ามกับความสิ้นหวัง มีผลต่อการฟื้นฟูสภาพร่างกายและการอยู่รอด บุคคลที่มีความหวังจะไม่ติดขัดต่อการเผชิญปัญหาที่รับผิดชอบ และจากการศึกษาความหวังกับพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา (นภาพร วงศ์ใหญ่, 2542) พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยของความหวังอยู่ในระดับสูงมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตที่ดี สรุปได้ว่า ความหวังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว

สมมติฐานที่ 2 ความฉลาดทางอารมณ์ และความหวังสามารถร่วมกันทำนาย การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1

สมมติฐานนี้ได้รับการยอมรับ กล่าวคือ เมื่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีคุณลักษณะทั้ง 2 ประการอันได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์และความหวัง ก็จะทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในด้านต่าง ๆ ได้ดีในระหว่างที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย

จากผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์และความหวังสามารถร่วมกันทำนาย การปรับตัวได้ และพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์จะส่งผลต่อการปรับตัวได้มากกว่าความหวัง ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับความคิดเห็นของ เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ อยุธยา (2533) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมบางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความก้าวร้าว การถดถอย การพูดเท็จ การเก็บตัว ความเครียด เป็นผลสืบเนื่องมาจากการปรับตัวของบุคคลต่อสภาพแวดล้อมทั้งสิ้น และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เหล่านี้เป็นปัญหา อุปสรรคและขัดขวางความมุ่งหวังของชีวิต

นักศึกษาแต่หากนักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดี เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างดีก็จะส่งผลให้นักศึกษาประสบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และสามารถให้ชีวิตในสถานศึกษาได้อย่างมีความสุข

ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มคณะมีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ เมื่อพิจารณาด้านย่อยของความฉลาดทางอารมณ์ พบว่า ระดับคะแนนด้านดีคิดเป็นร้อยละ 59.4 ด้านเก่งคิดเป็นร้อยละ 76.3 และด้านสุขคิดเป็นร้อยละ 73.8 แสดงว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 มีโครงสร้างของความฉลาดทางอารมณ์ในด้านเก่งโดดเด่นที่สุด ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า นักศึกษาสามารถรับรู้ถึงศักยภาพในตนเอง สามารถสร้างกำลังใจ มีความมุ่งมั่นเพื่อไปสู่เป้าหมาย รับรู้เข้าใจและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้ มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และสามารถแสดงความคิดเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

นอกจากนี้ยังพบว่านักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มคณะ ได้แก่ กลุ่มสังคมศาสตร์-มนุษยศาสตร์ กลุ่มวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี และกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ มีความฉลาดทางอารมณ์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 เพศชายกับเพศหญิงก็พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1

เมื่อศึกษาระดับคะแนนความหวัง พบว่า นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มคณะมีความหวังอยู่ในระดับสูง และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความหวังตามกลุ่มคณะ พบว่า นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มคณะมีความหวังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามความหวังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ โดยผู้ที่มีความหวังสูงจะรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของโลกรอบ ๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิตจะมีความมุ่งมั่นและกระตือรือร้น เพื่อทำให้งานหรือชีวิตนั้นลุล่วง ในสัมพันธภาพระหว่างบุคคลจะมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย และเป็นเจ้าของหรือมีส่วนร่วมในความสัมพันธภาพนั้น ในความสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวจะมีความซาบซึ้งในคุณงามความดี การเสียสละของผู้คน สัจธรรมต่าง ๆ และอีกประการหนึ่งผู้ที่มีความหวังในชีวิตสูงจะมีความพึงพอใจในชีวิตสูง มีความผาสุกด้านจิตวิญญาณ และในการเผชิญความกดดันต่าง ๆ ในชีวิต บุคคลนั้นจะมีการประเมินทางปัญญา ตลอดจนใช้วิธีปรับตัวต่อ

ความกดดัน ด้วยวิธีการที่มุ่งแก้ปัญหามากกว่ามุ่งที่อารมณ์หรือใช้วิธีการหลักหนี (อรัญญา ดุ้ยคำภีร์, 2544) ดังนั้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีความหวังสูงย่อมสามารถเอาชนะอุปสรรคทั้งภายในและภายนอกได้ แม้ต้องเผชิญกับสภาวะวิกฤตินักศึกษาก็จะรู้สึกว่ามีทางออกและมีความเป็นไปได้ นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบความหวังของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 เพศชายกับเพศหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1

เมื่อศึกษาการปรับตัวทั้ง 5 ด้านของนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มคณะพบว่า นักศึกษามีคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง 4 ด้านได้แก่ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านอารมณ์และส่วนตัว ด้านหลักสูตรการเรียนและการสอน ด้านกิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม และมีคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับสูงหนึ่งด้านได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม และคะแนนรวมการปรับตัวทั้ง 5 ด้านของกลุ่มคณะสังคมศาสตร์-มนุษยศาสตร์มีคะแนนมากที่สุด รองลงมาคือกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพ และวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีตามลำดับ อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ที่มาจากกลุ่มคณะต่างกัน พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นว่านักศึกษาทุกกลุ่มคณะทั้งเพศชายและเพศหญิงสามารถปรับตัวใน 4 ด้านได้ในระดับปานกลาง

การที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลางอาจเป็นเพราะว่านักศึกษามีระยะเวลาในการปรับตัวมาแล้ว 2 เทอม ซึ่งนักศึกษาได้ผ่านช่วงเวลาในการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลาประมาณ 1 ปี อีกทั้งในช่วงแรกที่เข้ามาเป็นนักศึกษาใหม่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้รับความอบอุ่นและคำแนะนำในหลาย ๆ เรื่องจากอาจารย์และรุ่นพี่ เช่น เรื่องการลงทะเบียนเรียน การเลือกวิชาเอกวิชาโท การจัดสรรเวลาในการเรียน การค้นคว้าและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย เป็นต้น และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำเป็นต้องร่วมทำกิจกรรมที่สรรสร้าง ทำให้เกิดความสัมพันธ์และเรียนรู้ที่จะเข้าสังคมระหว่างเพื่อน รุ่นพี่-รุ่นน้อง รวมถึงคณาจารย์เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีงาม ดังนั้น นักศึกษาจำเป็นต้องใช้กลไกการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ ต้องมีการจัดแบ่งเวลาในการเรียน การทำกิจกรรม การอ่านหนังสือ และเวลาส่วนตัวอย่างเหมาะสม และการวางแผนเป้าหมายที่ชัดเจนก็จะทำให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีทิศทาง สรุปได้ว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีวิธีในการปรับตัวทางสังคมทั้ง

ทางตรงและทางอ้อม ทางตรง ได้แก่ การอบรมสั่งสอน การปฐมนิเทศ และทางอ้อม ได้แก่ การเลียนแบบ การสังเกต การศึกษานอกระบบ เช่น กิจกรรมการรับน้องใหม่ กิจกรรมชมรม และกิจกรรมวันสำคัญต่าง ๆ (ศุภกานต์ ชื่อเกียรติขจร, 2543)

ในด้านของสภาพแวดล้อม พบว่า มหาวิทยาลัยเชียงใหม่เป็นมหาวิทยาลัยที่เก่าแก่ของรัฐบาล มีความสงบ ร่มรื่นเหมาะสำหรับแสวงหาความรู้ มีทัศนียภาพงดงามติดกับภูเขา มีเสน่ห์ของความเป็นล้านนา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัยแห่งนี้มีความภาคภูมิใจและรักในสถาบัน อีกทั้งนักศึกษาส่วนใหญ่มาจากภาคเหนือมากกว่าภาคอื่นจึงทำให้เกิดความคุ้นเคยในภาษา วัฒนธรรม และอาหารท้องถิ่น ด้วยเหตุผลเหล่านี้จึงเชื้อให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชั้นปีที่ 1 สามารถปรับตัวด้านสภาพแวดล้อมได้ดีกว่าด้านอื่น นอกจากนี้ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยและหอพักเอกชน มีการปรับตัวที่แตกต่างกัน กล่าวคือ นักศึกษาที่พักในหอพักมหาวิทยาลัยมีการปรับตัวได้ดีกว่านักศึกษาที่พักในหอพักเอกชน

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวในทุก ๆ ด้านและสามารถใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข สร้างสรรค์ และประสบความสำเร็จ

1. ด้านฝ่ายพัฒนาคุณภาพนักศึกษาของมหาวิทยาลัย

ควรเน้นนักศึกษาเป็นศูนย์กลาง (Student Center) โดยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มากขึ้น โดยใช้รูปแบบของการปฏิบัติและให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงเป้าหมายในการใช้ชีวิต ไม่เฉพาะแต่การศึกษาในมหาวิทยาลัยเท่านั้นแต่มุ่งให้นักศึกษาเรียนรู้ที่จะสร้างความหวังให้แก่ตนเอง มีแนวทางและความตั้งใจที่จะทำให้เป้าหมายที่ตนตั้งไว้ประสบผลสำเร็จ และควรส่งเสริมให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ไปในตัว

2. ด้านบริการ

มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญในการประชาสัมพันธ์ศูนย์บริการด้านสุขภาพจิตหรือศูนย์บริการการให้การปรึกษาที่มีในมหาวิทยาลัยเพิ่มขึ้น เพื่อให้ นักศึกษามีแนวทางเลือกหา

ทางออกในการแก้ไขปัญหา และหากจำนวนของนักศึกษาที่มาใช้บริการของศูนย์ ฯ มากขึ้นก็จะทำให้ค่านิยมที่มองว่า นักศึกษาที่มาใช้บริการของศูนย์ ฯ เป็นบุคคลที่มีปัญหาลดน้อยลง

ผู้บริหารฝ่ายต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยรวมทั้งอาจารย์ที่ปรึกษา และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย ควรศึกษาถึงธรรมชาติของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทำความเข้าใจในตัวนักศึกษา ใช้นโยบายเชิงรุก เข้าหานักศึกษาให้มากขึ้น ให้ความอบอุ่นใกล้ชิดและความเป็นกันเองกับนักศึกษา

3. ด้านวิชาการ

ควรมีการเสนอขอทบวงมหาวิทยาลัยให้นักศึกษาที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้ผ่านการวัดความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญาควบคู่ไปกับความฉลาดทางอารมณ์ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น ภูมิลำเนา สถานภาพทางเศรษฐกิจ ช่วงเวลาเรียน เช่น ระหว่างเทอม 1 กับเทอม 2 หรือช่วงเวลาเรียนปกติกับช่วงเวลาใกล้สอบ ศึกษาว่าปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาหรือไม่

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความฉลาดทางอารมณ์ ความหวัง และการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ด้วย เพื่อจะได้ทราบถึงความแตกต่างของนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ และสามารถจัดสร้างโปรแกรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม และเพื่อดูพัฒนาการของนักศึกษาด้วยว่า ระยะเวลาที่เข้ามาใช้ชีวิตเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนั้น ได้มีพัฒนาการทางด้านความฉลาดทางอารมณ์และความหวังหรือไม่