

THE FACTORS INFLUENCING TO ADJUSTMENT OF GENERATION Z STUDENTS AT UBON RATCHATHANI UNIVERSITY*

*Kongkrissadakorn Chondaeng, M.N.S.**; Soomisa Koomala, M.N.S.***,
Kantarin Srisuwan, M.N.S.**; Kesorn Saithanu, M.N.S.*****

Abstract

Objective: This research was to study characteristics, adjustments and factors influencing the adjustment of Generation Z students, at Ubon Ratchathani University.

Methods: This research was predictive descriptive research. The sample consisted of students studying for a bachelor's degree, at Ubon Ratchathani University by random sampling system and qualified according to the inclusion criteria of 150 persons. The tools used consisted of 5 parts: 1) a general personal information questionnaire 2) a questionnaire on characteristics of Generation Z students 3) a questionnaire for optimism 4) a Self-awareness questionnaire 5) the adjustment questionnaire for Generation Z students. Data were analyzed using stepwise multiple regression statistics.

Results: The results showed that all sample had characteristics of Generation Z students at a moderate level or higher and the most of adjustments were at a good level (mean = 3.59, S.D.= 0.54). The aspect with the greatest is engagement with educational institutions (mean = 3.89, S.D.= 0.73) and aspect that the least is the emotion aspect (mean = 3.40, S.D.= 0.77). Factors that can predict the adaptation of Generation Z students at Ubon Ratchathani University are: awareness of self-confidence had the highest predictive weight (Beta = .350), followed by optimism (Beta= .170) and awareness of realistic self-assessment (Beta = .165) by 3 predictor variables could together predict the variance of adjustment of Generation Z students at Ubon Ratchathani University at 25.7 percent with statistical significance at the .05 level.

Conclusion: The study can be used to plan and promote awareness of self-confidence, optimism, and awareness of students' realistic self-assessments. These factors will help improve the adaptation of Generation Z students at Ubon Ratchathani University. As a result, Generation Z students grow up to be good, quality adults and are able to adapt to live in society effectively in the future.

Keywords: adjustment, self-awareness, optimism, generation Z

*This research was funded by Ubon Ratchathani University

**Lecturer, Faculty of Nursing, Ubon Ratchathani University

***Lecturer, Boromarajonani College of Nursing Nakhon Phanom, Nakhon Phanom University

****Corresponding author: Assistant Professor, Faculty of Nursing, Ubon Ratchathani University, e-mail: kesorn.s@ubu.ac.th

Received: 17 August 2023, Revised: 13 February 2024, Accepted: 20 February 2024

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*

ก้องกัญญาภรณ์ ชนแดง, พย.ม. **, สุมิศา กุมลา, พย.ม.***, กานต์ตรีน ศรีสุวรรณ, พย.ม.**, เกษร สายธนู, พย.ม.****

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาคุณลักษณะ การปรับตัว และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

วิธีการศึกษา : การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยพรรณนาเชิงทำนาย ซึ่งกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษาคณะต่าง ๆ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย และมีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าจำนวน 150 ราย เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป 2) แบบสอบถามคุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี 3) แบบสอบถามการมองโลกทางบวก 4) แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเอง 5) แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน

ผลการศึกษา : กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีคุณลักษณะของความเป็นนักศึกษาเจนเนอเรชันซีในระดับปานกลางขึ้นไป และมีการปรับตัวส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี (mean = 3.59, S.D.= 0.54) ด้านที่มีการปรับตัวได้ดีที่สุดคือ ด้านความผูกพันกับสถานศึกษา (mean = 3.89, S.D.= 0.73) และด้านที่มีการปรับตัวได้น้อยที่สุดคือ ด้านอารมณ์ (mean = 3.40, S.D.= 0.77) ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้แก่ การตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง มีน้ำหนักในการทำนายสูงสุด (Beta = .350) รองลงมาคือการมองโลกทางบวก (Beta = .170) และการตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Beta = .165) โดยตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวแปร สามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้ร้อยละ 25.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป : จากผลการศึกษาสามารถนำข้อมูลที่ได้ในครั้งนี้อไปใช้ในการวางแผนและส่งเสริมเพื่อเพิ่มการตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง การตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง และการมองโลกทางบวกของนักศึกษา ซึ่งปัจจัยดังกล่าวจะช่วยทำให้การปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีดีขึ้น ส่งผลให้นักศึกษาเจนเนอเรชันซีเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และสามารถปรับตัวใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ : พฤติกรรมการปรับตัว, การตระหนักรู้ในตนเอง, การมองโลกทางบวก, เจนเนอเรชันซี

*การศึกษาครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจาก มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

**อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

***อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม มหาวิทยาลัยนครพนม

****ผู้ประสานงานบทความ: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, e-mail: kesorn.s@ubu.ac.th

วันที่รับ: 17 สิงหาคม 2566, วันที่แก้ไข: 13 กุมภาพันธ์ 2567, วันที่ตอบรับ: 20 กุมภาพันธ์ 2567

ความสำคัญของปัญหา

เจนเนอเรชันซี (generation Z) คือ กลุ่มของประชากรที่เกิดในปี พ.ศ. 2538 เป็นต้นมา ซึ่งเติบโตมาพร้อมกับสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายที่อยู่รอบตัว จึงทำให้มีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ และมีการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากอยู่กับสื่อเทคโนโลยีมาตั้งแต่กำเนิด โดยจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโลกออนไลน์ ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนประชากร Generation Z ทั้งสิ้นประมาณเกือบ 13 ล้านคน (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2564) และในอีกไม่ช้าก็จะก้าวเข้าสู่วัยทำงานซึ่งเป็นวัยที่มีความสำคัญในการขับเคลื่อนสิ่งต่างๆ ของประเทศต่อไป ทั้งนี้ประชากรกลุ่ม Generation Z เกิดมาด้วยการเลี้ยงดูที่มีพร้อมด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและมีความหลากหลาย สามารถเข้าถึงการตอบสนองความต้องการในสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างง่ายดาย และมีตัวเลือกหลายอย่างให้สามารถเลือกทำในสิ่งที่ตนเองชอบซึ่งส่งผลต่อคุณลักษณะที่แสดงออกทั้งข้อดีและข้อด้อย เช่น รักในความสะดวกสบาย ไม่ชอบมีพิธีการ แต่มีความสามารถในการทำงานหลาย ๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้ยังมีนิสัยที่โดดเด่น คือ รักความเป็นอิสระ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความเป็นปัจเจกบุคคล และมีความยึดติดกับเทคโนโลยี ชอบลักษณะการทำงานที่รวดเร็ว มีความใจร้อน ส่วนใหญ่ไม่ชอบการรอคอย และมองถึงความต้องการของตนเองเป็นหลัก มีการเรียนรู้ในเทคโนโลยีใหม่ ๆ อยู่เสมอ (พิทักษ์ ศิริวงศ์ และภาวดี ญาดีคำ, 2560) ซึ่งในยุคนี้เทคโนโลยีการสื่อสารทำให้มีการ

เชื่อมโยงกันสื่อสารกันได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว ดังนั้นด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ Generation Z มีทักษะในการสื่อสารกับบุคคลอื่นค่อนข้างต่ำเนื่องมาจากการมีพฤติกรรมการเรียนรู้และการศึกษาส่วนใหญ่ผ่านอินเทอร์เน็ตมากกว่าสื่อสารพูดคุย สบตา กับบุคคลอื่นรอบข้าง วัยรุ่นกลุ่มนี้จึงเป็นมนุษย์ที่ต้องมีข้อมูลและสติอยู่ในโลกออนไลน์อยู่เสมอ ทำให้การรับข่าวสารเป็นไปอย่างทันทั่วที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมคิดเร็วทำเร็ว ไม่ค่อยมีความรอบคอบในด้านการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่ได้รับมา ดังนั้นก่อนที่จะทำอะไรจะต้องทำการหาข้อมูลออนไลน์ก่อนเพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดของตนเองให้มากที่สุด นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกว่าจะอยากให้คนมาเข้าใจในชีวิตของตนเอง แต่ต้องการตัดสินใจชีวิตในเรื่องต่าง ๆ ด้วยตนเอง ส่วนในการทำงานจะชอบความโปร่งใส ยืดหยุ่น เป็นอิสระ พึ่งพาตนเองในการทำงาน และมีความรู้สึกว่าจะความคิดเห็นของตัวเองควรได้รับการรับฟังจากบุคคลอื่น (พรพรรณ บัวทอง, 2557)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าประชากรกลุ่ม Generation Z มีทั้งคุณลักษณะข้อดีและข้อด้อย ซึ่งลักษณะบางอย่างส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการสื่อสารและการปรับตัว ปัจจุบันพบว่า Generation Z ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยเรียน โดยเฉพาะนักศึกษาในมหาวิทยาลัยซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายก่อนเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม รวมไปถึงการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยที่ต้องมีภาระหน้าที่

ในการรับผิดชอบมากขึ้น ทั้งการเรียน และกิจกรรมต่าง ๆ การใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปและห่างไกลจากครอบครัวทำให้ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปก่อให้เกิดปัญหาความเครียด ความกดดัน และส่งผลกระทบต่อทางจิตใจมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตของความเป็นนักศึกษา จากการศึกษาพบว่านักศึกษาในกลุ่ม Generation Z มักมีปัญหาในการปรับตัวแม้ว่าจะเจอปัญหาเพียงเล็กน้อยก็ทำให้ปรับตัวเป็นไปอย่างยากลำบาก ส่งผลให้เกิดความเครียดและภาวะซึมเศร้าตามมาได้ นอกจากนี้ นักศึกษา Generation Z ที่มักใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่บนโลกอินเทอร์เน็ต ยังส่งผลให้เกิดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ทั้งการสื่อสารข้อมูลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ผู้คนหลากหลายในโลกออนไลน์ที่ต้องใช้วิจารณญาณในการรับรู้และติดต่อสื่อสาร สิ่งเหล่านี้ล้วนมีความเสี่ยงในการเพิ่มปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษา Generation Z มากยิ่งขึ้น ซึ่งหากมีการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม จะนำไปสู่ปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ง่าย หรือรุนแรงจนถึงเกิดพฤติกรรมทำร้ายตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2564)

จากสถิติขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่าในปัจจุบันกลุ่มประชากรวัยรุ่น Generation Z มีปัญหาทางสุขภาพจิตคิดเป็นร้อยละ 16 ของปัญหาสุขภาพทั้งหมด โดยส่วนใหญ่พบว่าเริ่มมีปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่อายุ 14 ปีขึ้นไป ทั้งนี้ปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ความเครียด/วิตกกังวล คิดเป็นร้อยละ 51.36 รองลงมาคือปัญหาความรัก คิดเป็นร้อยละ 21.39 และปัญหาซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 9.82 โดยยังพบ

อัตราการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุลำดับ 3 ของการเสียชีวิต ในประชากรกลุ่มนี้ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2562) จากการสำรวจข้อมูลนักศึกษามหาวิทยาลัยอุบลราชธานีจำนวนทั้งสิ้น 1,868 คน พบว่ามีภาวะซึมเศร้าถึงจำนวน 499 คน คิดเป็นร้อยละ 49.70 โดยในจำนวนนี้พบมีภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงถึง 52 คน คิดเป็นร้อยละ 5.2 ของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด (ทวนธน บุญลือ และคณะ, 2565)

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปส่งผลกระทบต่อดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปของ Generation Z โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านอารมณ์และการปรับตัว หากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมภายนอกได้ จะส่งผลให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมาหลายอย่าง เช่น ปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว ปัญหาการใช้สารเสพติด ปัญหาด้านการเรียน และปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้นหากไม่มีการส่งเสริมให้นักศึกษามีภูมิคุ้มกันและปรับตัวที่ดีจะส่งผลทำให้เกิดผลกระทบดังกล่าวตามมา ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า คุณลักษณะของ generation Z การตระหนักรู้ในตนเอง และการมองโลกในแง่บวก ล้วนแล้วแต่ส่งผลให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดี โดยการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) เป็นความสามารถของบุคคลในการเรียนรู้ให้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้รู้สาเหตุของผลการแสดงออกทางอารมณ์ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง มีความมั่นใจในคุณค่าและความสามารถของตนเอง ดังนั้นบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นผู้ที่

ความสามารถในการประเมินการรับรู้และเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตนเอง ได้ รู้จุดเด่น จุดด้อยของตนเอง และเป็นพื้นฐานในการเข้าใจ ผู้อื่น (เพ็ญญา กุลกานต์สวัสดิ์, 2557) ซึ่งเป็น องค์ประกอบที่สำคัญในการพยากรณ์การปรับตัว ของนักศึกษาได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังพบว่า การ มองโลกทางบวก (optimism) เป็นคุณลักษณะที่ สำคัญอย่างมากของนักศึกษา Generation Z เนื่องจากช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการเผชิญและ แก้ไขปัญหาของวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม (Carver & Scheier, 2003) ส่งผลให้สามารถปรับตัวอยู่ใน สังคมได้ดีมากยิ่งขึ้น แต่ปัจจุบันยังไม่พบว่ามีผู้นำ บังคับดังกล่าวมาศึกษาเพื่อร่วมกันทำนุบำรุง การปรับตัวของ Generation Z ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความ สนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัว ของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เพื่อนำข้อมูลที่ได้จาก การศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการวางแผนส่งเสริม และพัฒนาให้นักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) สามารถปรับตัวใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุขและเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีคุณภาพ ต่อไปในอนาคต

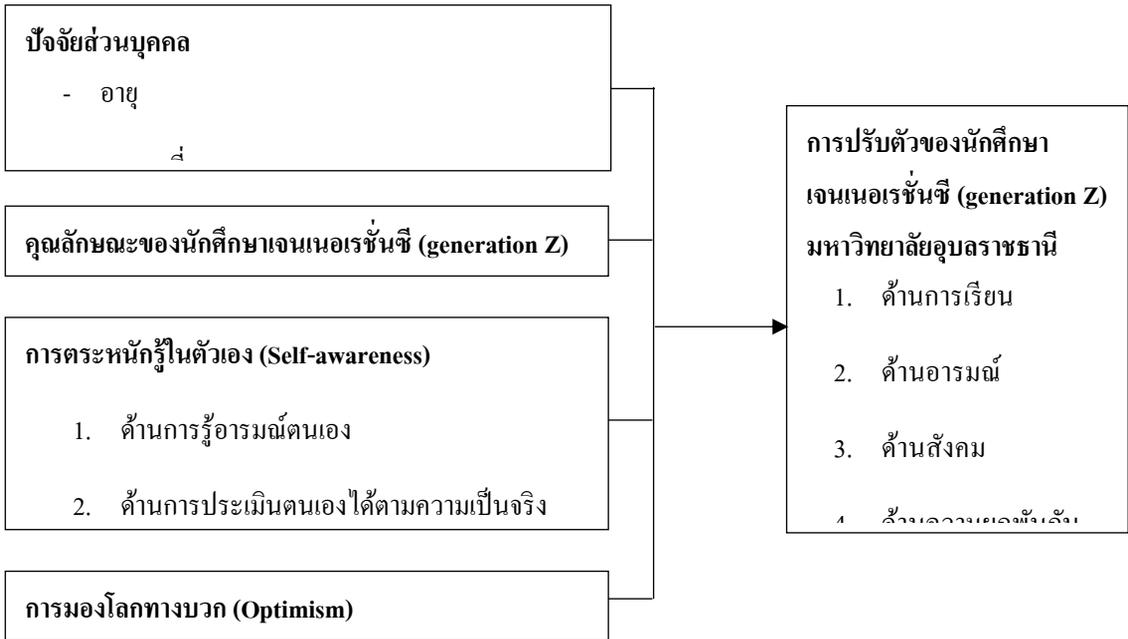
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะและการปรับตัว ของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
2. เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายของอายุ เกรดเฉลี่ย คุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) การตระหนักรู้ในตัวเอง 3 ด้าน

ได้แก่ ด้านการรู้อารมณ์ตนเอง ด้านการประเมิน ตนเองได้ ตามความเป็นจริง ด้านความมั่นใจใน ตนเอง และการมองโลกทางบวก ต่อการปรับตัว ของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้นำเอากรอบ แนวคิดการปรับตัวของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ของ Baker และ Siryk โดยประกอบด้วยการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวด้านการเรียนเป็นการ ปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่มีความเกี่ยวข้องกับ ประสิทธิภาพของการเรียน การศึกษาใน มหาวิทยาลัยอย่างมีเป้าหมายและมีความตั้งใจให้ สำเร็จ 2) การปรับตัวด้านอารมณ์ เป็นการปรับตัว ในมหาวิทยาลัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความกดดัน ของประสบการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญแล้วส่งผลต่อ ร่างกายและจิตใจ 3) การปรับตัวด้านสังคม เป็นการ ปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่มีความเกี่ยวข้องกับ สัมพันธภาพหรือความสัมพันธ์ที่ดีของบุคคลกับ สมาชิกอื่น 4) การปรับตัวด้านความผูกพันกับ สถานศึกษา เป็นการปรับตัวในมหาวิทยาลัยที่มี ความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทั่วไปและ เฉพาะเจาะจงของบุคคลถึงคุณภาพของความ สัมพันธ์และความผูกพันที่มีต่อมหาวิทยาลัยและ การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ร่วมกับปัจจัยต่าง ๆ ที่ ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและส่งผลต่อการ ปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มาทำการศึกษาวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบพรรณนาเชิงทำนาย (descriptive predictive design) เพื่อศึกษาอำนาจการทำนายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชั่นซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ประชากร คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ระหว่างปีการศึกษา 2565

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาคณะต่าง ๆ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ระหว่างปีการศึกษา 2565 มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) จาก

นักศึกษาทั้งหมดจำนวน 11 คณะ 1 วิทยาลัย ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ 1) เป็นผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี 2) มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์สามารถรับรู้วัน เวลา สถานที่และบุคคลได้ดี 3) สามารถพูดเขียน และสื่อสารด้วยภาษาไทยได้ 4) มีอายุไม่เกิน 28 ปี บริบูรณ์

การคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง (sample size) ด้วยการวิเคราะห์อำนาจการทดสอบจากโปรแกรมสำเร็จรูป โดยกำหนดระดับค่าขนาดอิทธิพลตามสูตรของ Cohen (Cohen, 1977) ดังนี้ กำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (power Analysis) เท่ากับ .95 ค่า

ความเชื่อมั่นที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (level of significance) เท่ากับ .05 ค่าอิทธิพลกลางเท่ากับ 0.15 และกำหนดตัวแปรต้นที่ใช้ในการทำนาย (number of independent variables) จำนวน 7 ตัวแปร ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 138 ราย และเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างอีกจำนวน 12 ราย กลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้ ดังนั้นจึงได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 150 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถาม (questionnaire) 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป จำนวน 4 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับชั้นปี และเกรดเฉลี่ยรวม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามคุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 16 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ 1 คือ ไม่ตรงเลย 2 คือ ตรงเล็กน้อย 3 คือ ตรงปานกลาง 4 คือ ตรงค่อนข้างมาก 5 คือ ตรงมากที่สุด การแปลผลคะแนนคุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) โดยพิจารณาการแบ่งเกณฑ์จากคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 16 - 80 คะแนน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ระดับ น้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด โดยมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการมองโลกทางบวก ของพัชรา รุ่งสันเทียะ (2559) ที่ได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Scheier and Carver (1985) จำนวน 10 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบ

ประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ 1 คือ ไม่ตรงเลย 2 คือ ตรงเล็กน้อย 3 คือ ตรงปานกลาง 4 คือ ตรงค่อนข้างมาก 5 คือ ตรงมากที่สุด และข้อความเชิงลบ จำนวน 5 ข้อ (ได้แก่ 5 คือ ไม่ตรงเลย 4 คือ ตรงเล็กน้อย 3 คือ ตรงปานกลาง 2 คือ ตรงค่อนข้างมาก 1 คือ ตรงมากที่สุด การแปลผลพิจารณาการแบ่งเกณฑ์คะแนนจากค่าเฉลี่ยโดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มีการมองโลกทางบวกน้อยที่สุด น้อย ปานกลาง มาก และมากที่สุด ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการตระหนักรู้ในตนเองของ ทศนีย์ สุริยะไชย (2554) ที่ได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Goleman (1998) ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ 3 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (emotional awareness) การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (accurate self-assessment) และความมั่นใจในตนเอง (self-confident) จำนวน 30 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 23 ข้อ ได้แก่ 1 คือ ไม่ตรงเลย 2 คือ ตรงเล็กน้อย 3 คือ ตรงปานกลาง 4 คือ ตรงค่อนข้างมาก 5 คือ ตรงมากที่สุด และข้อความเชิงลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ 5 คือ ไม่ตรงเลย 4 คือ ตรงเล็กน้อย 3 คือ ตรงปานกลาง 2 คือ ตรงค่อนข้างมาก 1 คือ ตรงมากที่สุด การแปลผลพิจารณาการแบ่งเกณฑ์คะแนนจากค่าเฉลี่ยโดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มีการตระหนักรู้ในตนเองน้อยที่สุด น้อย ปานกลาง ดี และดีที่สุด ซึ่งค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี พัฒนาจากแบบประเมิน

ของณัฐวดี ศรีวัฒนาวานิช (2556) โดยใช้แนวคิดของ Baker และ Siryk ประกอบด้วยข้อคำถามการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านอารมณ์ การปรับตัวด้านสังคม และการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษา จำนวน 48 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ โดยแบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 30 ข้อ ได้แก่ 1 คือ ไม่ตรงเลย 2 คือ ตรงเล็กน้อย 3 คือ ตรงปานกลาง 4 คือ ตรงค่อนข้างมาก 5 คือ ตรงมากที่สุด และข้อคำถามเชิงลบ จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ 5 คือ ไม่ตรงเลย 4 คือ ตรงเล็กน้อย 3 คือ ตรงปานกลาง 2 คือ ตรงค่อนข้างมาก 1 คือ ตรงมากที่สุด การแปลผลพิจารณาการแบ่งเกณฑ์คะแนนจากค่าเฉลี่ยเป็น 5 ระดับ ได้แก่ มีการปรับตัวได้น้อยที่สุด มีการปรับตัวได้น้อย มีการปรับตัวได้ปานกลาง มีการปรับตัวได้ดี และมีปรับตัวได้ดีที่สุด ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .84

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity index) และการใช้ภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 1 ท่าน นักจิตวิทยา จำนวน 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 1 ท่าน ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ทำการปรับปรุงตามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 รายเพื่อตรวจสอบค่าความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) ก่อนทำการเก็บข้อมูลจริง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบและอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เลขที่ UBU – REC 77 / 2565 เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2565 ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทุกรายจะได้รับการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาที่ใช้ โดยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยผู้วิจัยจะปกปิดเป็นความลับและจะนำเสนอในภาพรวมเท่านั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบรับการวิจัยผู้วิจัยจะแสดงความยินยอมในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก่อนที่ทำการตอบแบบสอบถาม

การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีแล้วผู้วิจัยส่งหนังสือแนะนำตัวและขออนุญาตเก็บข้อมูลไปยังคณะต่างๆ ในมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เพื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. เมื่อได้รับการยินยอมแล้วผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดแก่ผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นตัวแทนนักศึกษาในการช่วยเก็บข้อมูลของแต่ละชั้นปีเพื่อลดความกดดันของกลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยรายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูลแก่กลุ่มตัวอย่างเป็นรายชั้นปี พร้อมขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง รวมไปถึงให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อยินยอมและสมัครใจในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้ พร้อมทั้งชี้แจงเน้นย้ำ

ให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการที่จะเข้าร่วม หรือปฏิเสธก็ได้ตามความสมัครใจ ผลการตอบแบบสอบถามไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการเรียน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยทั้งสิ้น หากมีการเปลี่ยนใจในระหว่างการตอบแบบสอบถามสามารถยกมือเพื่อออกจากกระบวนการการวิจัยได้ทันทีและตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น

4. ดำเนินการแจกแบบสอบถามพร้อมอธิบาย ตอบข้อซักถาม ข้อสงสัยแก่กลุ่มตัวอย่างให้เข้าใจทุกประการ และให้เวลาในการคิดและตัดสินใจในการตอบแบบสอบถามโดยไม่มีข้อจำกัดเวลา หรือการบังคับใด ๆ หากมีข้อสงสัยในระหว่างการทำแบบสอบถามสามารถซักถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา

5. เมื่อมีกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามครบตามจำนวนข้อสมบูรณ์ ผู้ช่วยวิจัยเน้นย้ำให้ผู้ตอบแบบสอบถามตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามด้วยตนเองอีกครั้ง

6) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามมาตรวจสอบจำนวนและความสมบูรณ์ จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ และนำเสนอโดยภาพรวม

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยใช้สถิติสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation analysis) และวิเคราะห์อำนาจการทำนายของปัจจัยต่าง ๆ ระหว่างตัวแปรต้นได้แก่ อายุ เกรดเฉลี่ย คุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) การตระหนักรู้ในตัวเอง และการมองโลกทางบวก และ

ตัวแปรตามได้แก่ การปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยใช้สถิติการวิเคราะห์หาคถอยพหุคูณแบบมีขั้นตอน (stepwise multiple regression) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติในการทดสอบที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 72.0 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุอยู่ระหว่าง 19 - 23 ปี อายุเฉลี่ย 20.97 ปี (S.D. = 1.35) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 34.0 รองลงมาเป็นชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 23.3 และชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 21.3 ตามลำดับ โดยมีผลการเรียนเฉลี่ยเท่ากับ 3.04 (S.D. = 0.51) ซึ่งมีผลการเรียนสูงสุด 4.00 คิดเป็นร้อยละ 0.7 และผลการเรียนต่ำสุด 1.80 คิดเป็นร้อยละ 0.7

จากตารางที่ 1 และ 2 พบว่าในภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคุณลักษณะความเป็นเจนเนอเรชันซี ตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป (mean = 53.65, S.D.= 6.59) มีการมองโลกทางบวกส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (mean = 3.28, S.D.= 0.38) มีการตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี (mean = 3.66, S.D.= 0.46) (mean = 3.59, S.D.= 0.54) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของการปรับตัวพบว่านักศึกษา generation Z มีการปรับตัวด้านความผูกพันกับสถานศึกษาได้ดีที่สุด (mean = 3.89, S.D.= 0.73) และมีการปรับตัวด้านอารมณ์น้อยที่สุด (mean = 3.40, S.D.= 0.77)

ตารางที่ 1 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี ของกลุ่มตัวอย่าง (n = 150)

ช่วงคะแนน	การแปลผล	ร้อยละ
16.0 - 28.8 คะแนน	ระดับน้อยที่สุด	0.00
28.9 - 41.6 คะแนน	ระดับน้อย	0.00
41.7 - 54.4 คะแนน	ระดับปานกลาง	56.70
54.5 - 67.2 คะแนน	ระดับมาก	41.30
67.3 - 80.0 คะแนน	ระดับมากที่สุด	2.00

(mean = 53.65, S.D. = 6.59, Max = 69, Min = 42)

ตารางที่ 2 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของปัจจัยต่าง ๆ ที่ศึกษา (n = 150)

ปัจจัยที่ศึกษา	mean	S.D.	การแปลผล (ร้อยละ)				
			น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
การมองโลกทางบวก	3.28	0.38	0	4	61.3	33.4	1.3
การตระหนักรู้ในตนเอง(ภาพรวม)	3.66	0.46					
- การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง	3.83	0.62	0	2.7	23.3	46	28
- การตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง	3.76	0.53	0	2	25.3	51.4	21.3
- การตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง	3.39	0.64	1.3	7.4	46.6	31.4	13.3
การปรับตัวของนักศึกษา generation Z (ภาพรวม)	3.59	0.54					
- ด้านการเรียน	3.45	0.55	0	5.3	42.7	40	12
- ด้านอารมณ์	3.40	0.77	3.3	14	28.7	40.7	13.3
- ด้านสังคม	3.61	0.53	0	1.3	39.4	47.3	12
- ด้านความผูกพันกับสถานศึกษา	3.89	0.73	0.7	3.3	34	25.3	36.7

จากการวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ดังตารางที่ 3 พบว่ามี 5 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้แก่ การตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง ($r = .453, p < .01$) รองลงมาคือ คุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี ($r = .345, p < .01$) การมองโลกทางบวก ($r = .342, p < .01$) การตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ($r = .335, p < .01$) และการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ($r = .203, p < .05$) ตามลำดับ

จากตารางที่ 4 พบว่า การตระหนักรู้ความ

มั่นใจในตนเองมีน้ำหนักในการทำนายสูงสุด (Beta = .350) รองลงมาคือ การมองโลกทางบวก (Beta = .170) และการตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Beta = .165) โดยปัจจัยทำนายทั้ง 3 ปัจจัย สามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้ร้อยละ 25.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุ (R) เท่ากับ .522 และมีค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย (S.E.) เท่ากับ .299

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ต่อการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (n = 150)

ปัจจัยที่ศึกษา	1	2	3	4	5	6	7	8
1. อายุ	1.00							
2. เกรดเฉลี่ย	.132	1.00						
3. คุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี	-.077	.130	1.00					
4. การมองโลกทางบวก	.023	.010	.429**	1.00				
5. การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง	.018	.240**	.310**	.436**	1.00			
6. การตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง	-.006	.057	.282**	.374**	.649**	1.00		
7. การตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง	.059	.029	.356**	.313**	.210*	.302**	1.00	
8. การปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี	.041	.059	.345**	.342**	.203*	.335**	.453**	1.00

* $p < .05$, ** $p < .01$

ตารางที่ 4 สัมประสิทธิ์ตัวแปรทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี (n = 150)

ตัวแปรต้น	b	Std. Error	Beta	t	p-value
ค่าคงที่ (Constant)	1.440	.223		6.453	.000
1. การตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง	.259	.056	.350	4.606	.000
2. การมองโลกทางบวก	.116	.053	.170	2.178	.031
3. การตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง	.114	.054	.165	2.126	.035

R=.522, adjusted R² = .257, S.E. = .299

การอภิปรายผล

คุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีคุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี ซึ่งส่วนใหญ่มีความกล้าคิดและกล้าแสดงออก มักยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางก่อนที่จะคำนึงถึงสิ่งอื่นก่อนเสมอ เนื่องจากอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 20.97 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่จะแสวงหาความเป็นตนเอง พัฒนาอัตลักษณ์เพื่อค้นหาสิ่งที่ตนเองชอบ สนใจ ความปรารถนาในชีวิต (นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล และคณะ, 2563) สอดคล้องกับลักษณะของ เจนเนอเรชันซีที่เชื่อมั่นในตนเองสูง มีความเป็นปัจเจกบุคคล (พิทักษ์ ศิริวงศ์ และภาวดี ญาดีคำ, 2560) สิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงการมุ่งเน้นของตนเองเป็นอันดับแรกจึงทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความกล้าคิดกล้าแสดงออก มักยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางก่อนที่จะคำนึงถึงสิ่งอื่นเสมอจนส่งผลเชื่อมโยงให้กลุ่ม

ตัวอย่างนี้ ไม่จำเป็นต้องรอตัวแบบ (idol) เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ตนเอง แต่อย่างไรก็ตามการยึดตัวเอง เป็นศูนย์กลางส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดเมื่อจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งต้องรออารมณ์ของตนเองให้พร้อม ที่จะทำหรือมีแรงบันดาลใจก่อนเสมอถึงจะลงมือทำ แต่เมื่อลงมือทำแล้วกลับมีความสามารถในการทำงานหลาย ๆ อย่างพร้อม ๆ กันได้ ซึ่งถือเป็นลักษณะความโดดเด่นของเจนเนอเรชันซีในเรื่องของความสามารถในการทำงานหลาย ๆ อย่างได้ในเวลาเดียวกันร่วมกับความรักในอิสระ ดังนั้นจึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่าง เมื่อจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะให้อิสระกับตนเองในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำและรอความพร้อมของอารมณ์ระยะเวลา หรือมุมมองของตนเองเป็นหลักร่วมด้วย (พิทักษ์ ศิริวงศ์ และภาวดี ญาดีคำ, 2560; ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และ โอปอล์ สุวรรณเมฆ, 2563; Ganguli et al., 2022; Gawda, 2022) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังรู้สึกว้าวใจโซเชียลเป็นส่วนหนึ่งของ

ชีวิตจึงชอบอยู่ในโลกของสื่อโซเชียลต่าง ๆ รวมทั้งการสื่อสารผ่านทางมือถือ หรือ โปรแกรมแชทต่าง ๆ มากกว่าการพูดคุยสื่อสารต่อหน้า ชอบการเรียนรู้สิ่งต่างๆผ่านหน้าจอมากกว่าในหนังสือ ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีคุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี ที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีที่ทันสมัยและมีความสะดวกหลากหลาย และรวดเร็ว (พิทักษ์ ศิริวงศ์ และภาวดี ญาติคำ, 2560; มนัสวี ศรีนนท์, 2561) ดังนั้นด้วยสาเหตุนี้พวกเขาจึงใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับสื่อโซเชียลต่าง ๆ รับข้อมูล สื่อสารผ่านหน้าจอดิจิทัล (ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และ โอปอล์ สุวรรณเมฆ, 2563) ทำให้มีความคุ้นเคยกับสื่อโซเชียล การรับและส่งข้อมูลต่างๆผ่านทางหน้าจอดิจิทัลมากกว่าการสื่อสารต่อหน้า นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดมีการตัดสินใจที่รวดเร็ว ไม่ชอบการรอคอย มักทำอะไรที่เห็นผลได้อย่างรวดเร็ว อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงวัยรุ่นมีความหุนหันพลันแล่นเป็นพื้นฐานเดิมในช่วงวัย ผนวกกับการมีคุณลักษณะของเจนเนอเรชันซี คือ ไม่ชอบการมีพิธีการ ทำงานด้วยความรวดเร็ว มีความใจร้อน ไม่ชอบการรอคอย (พิทักษ์ ศิริวงศ์ และภาวดี ญาติคำ, 2560; มนัสวี ศรีนนท์, 2561) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยังส่งผลต่อเนื่องให้กลุ่มตัวอย่างชอบรูปแบบการนำเสนอผ่านกราฟ ภาพประกอบ หรือสถิติสั้น ๆ มากกว่าการเรียนรู้แบบบรรยาย มีความคิดที่ทัศนคติที่เปิดกว้าง ไม่กังวลกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเติบโตมาพร้อมกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การติดต่อสื่อสารต่าง ๆ ทั่วโลกไร้พรมแดนมากขึ้น (มนัสวี

ศรีนนท์, 2561; ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และ โอปอล์ สุวรรณเมฆ, 2563) จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูล เกิดการเรียนรู้และก่อให้เกิดความคิดที่ทัศนคติที่เปิดกว้างขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง (พิทักษ์ ศิริวงศ์ และภาวดี ญาติคำ, 2560) แม้ว่าโลกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ยังคงมีความสามารถในการอดทน พร้อมทั้งเผชิญ และไม่กังวลกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต จึงสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง

การปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณารายละเอียดพบว่า มีการปรับตัวได้ดีที่สุดในด้านความผูกพันกับสถานศึกษา รองลงมาคือด้านสังคม ด้านการเรียน และด้านอารมณ์ ตามลำดับ ซึ่งการปรับตัว คือการที่บุคคลสามารถปรับพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก และสามารถตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัว เพื่อการอยู่รอดและตามความต้องการของตนเองได้อย่างมีความสุข การที่กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวในภาพรวมอยู่ในระดับดี เนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในทางบวก ซึ่งอภิปรายได้ว่า การมองโลกทางบวกเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัว รวมทั้งช่วยสนับสนุนให้เกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเผชิญและแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับช่วงชีวิตที่เปลี่ยนผ่านได้อย่างเหมาะสม และทำให้เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกายและจิตใจให้เกิดความพร้อมและเป็นเกราะป้องกันในการใช้ชีวิต มีคาดหวัง

เกี่ยวกับตนเองในอนาคตเชิงบวก มีการใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน มองเป้าหมายและทิศทางในอนาคต จะทำให้มีความมั่นใจในความสามารถของตน มีการตัดสินใจและแสดงพฤติกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ที่นำไปสู่อนาคตที่ดี จึงมีแนวโน้มว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างต้องเผชิญกับสิ่งที่เข้ามาบรรจบกันก็จะเชื่อมั่นว่าตนสามารถเผชิญและปรับตัวได้ (จุฑามาศ พงษ์สวัสดิ์, 2563 นางลักษณะ วิชัยรัมย์ และคณะ, 2559) โดยพบว่า การมองโลกในทางบวกต้องอาศัยระยะเวลา การหล่อหลอมกลมกล่อม และประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนมุมมอง ดังนั้นเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีการมองโลกในทางบวกจึงทำให้มีการปรับตัวที่ดี มีความทนทานต่อการเกิดภาวะสุขภาพจิต นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีความตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองที่จะช่วยให้สามารถบอกอารมณ์ บอกความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ รวมทั้งจะช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสังเกตเห็นท่าทีการแสดงออกของตนเองกับผู้อื่นที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองที่แท้จริงเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม (ทัศนีย์ สุริยไชย, 2554) ประกอบกับตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริงของกลุ่มตัวอย่าง เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง มีความเข้าใจในตนเองทั้งในแง่ของจุดเด่นและจุดที่เป็นโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง เมื่อบุคคลสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงได้ (จุฑามาศ พงษ์สวัสดิ์, 2563) บุคคลจะสามารถประเมินความพร้อมทั้งในการเผชิญต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และนำไปสู่การปรับตัวต่อไป โดยด้านที่กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวได้ดีที่สุดคือ

ด้านความผูกพันกับสถานศึกษาที่สุด (mean = 3.89, S.D. = 0.73) ทั้งนี้เนื่องจากการที่นักศึกษาอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะทำให้เกิดลักษณะวัฒนธรรม และค่านิยมแบบคณาจารย์ กล่าวคือ มีความสามัคคีในกลุ่ม และมีความคิด ความรู้สึกต่อคณะหรือมหาวิทยาลัย จากความพยายามและความคาดหวังในการเรียน สภาพแวดล้อมของสถานศึกษา กิจกรรมต่าง ๆ และกลุ่มเพื่อน (ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวณิช, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาที่จะต้องมีการทำกิจกรรมที่หลากหลายร่วมกันในคณะ และการทำงานกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่ต้องใช้ชีวิตอยู่ภายในคณะ ดังนั้นปัจจัยดังกล่าวจึงก่อให้เกิดความผูกพันกับสถานศึกษาขึ้น สำหรับด้านที่พบว่ามี การปรับตัวได้น้อยที่สุดคือ ด้านอารมณ์ (mean = 3.40, S.D. = 0.77) ทั้งนี้เนื่องจากคุณลักษณะของ Generation Z ที่ชอบความรวดเร็ว ไม่ชอบการรอคอย เมื่อเจอปัญหาอุปสรรคก็มักจะทำ หรือแก้ไข ด้วยวิธีที่เห็นผลได้อย่างรวดเร็ว และมีการแสดงออกทางอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา (พิทักษ์ ศิริวงษ์ และภาวดี ญาคิตคำ, 2560) ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เกิดขึ้นจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปและความสะดวกสบายที่เกิดขึ้น จึงส่งผลต่อการปรับตัวด้านอารมณ์ของนักศึกษา Generation Z ตามมา (เพ็ญภา กุลกานต์สวัสดิ์, 2557)

ปัจจัยทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

จากผลการศึกษาพบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติมี 3 ปัจจัย ได้แก่ การตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง ($\beta = .350$) การมองโลกทางบวก ($\beta = .170$) และการตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ($\beta = .165$) โดยทั้ง 3 ปัจจัยสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้ร้อยละ 25.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($R = .257, p < .05$) ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

การตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง (self-confident) จากผลการศึกษาพบว่า สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีอำนาจการทำนาย .350 ($\beta = .350, p < .001$) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า การตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเอง สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีได้ ซึ่งความมั่นใจนี้เป็นคุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (พิทักษ์ สิริวงษ์ และภาวดี ญาดีคำ, 2560) เมื่อเกิดการตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเองจะช่วยให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและรับรู้ถึงสมรรถนะของตนเอง (นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และคณะ, 2559) ร่วมกับการตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (accurate self-assessment) ซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่าง มีความเข้าใจในตนเองทั้งในแง่ของจุดเด่นและจุดที่เป็นโอกาสในการพัฒนาปรับปรุงตนเอง เมื่อบุคคลสามารถประเมินตนเองตามความเป็นจริงได้ (จุฑามาศ พงษ์สวัสดิ์, 2563) โดยทั้งการตระหนักรู้ความ

มั่นใจในตนเอง และการตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง ล้วนคือการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ที่ถือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่จะช่วยให้นักศึกษาเจนเนอเรชันซีสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี (เพ็ญภา กุลกานต์สวัสดิ์, 2557) หากบุคคลมีการตระหนักรู้ในตนเองจะส่งผลให้เกิดการรู้จักการปรับตัว นำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวกกับบุคคลอื่น และสามารถจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ วางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม (ทัศนีย์ สุริยะไชย, 2554) การตระหนักรู้ในตนเองนั้นจัดเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้คนเราสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาด้านจิตใจ อารมณ์และพฤติกรรมได้อย่างดี ในทางตรงกันข้ามหากไม่มีความตระหนักรู้ในตนเองจะส่งผลให้จัดการกับตนเองได้ไม่ถูกต้อง ไม่สามารถปลัดดันตนเองให้นำไปข้างหน้าได้ ดังนั้นหากคนเรามีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้น จะยิ่งส่งผลให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จได้ตามที่หวังไว้ (เรวัต เงินเย็น, 2558)

การมองโลกทางบวก (optimism) ถือเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับตัว รวมทั้งช่วยสนับสนุนให้เกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเผชิญและแก้ไขปัญหาในช่วงชีวิตที่เปลี่ยนผ่านได้อย่างเหมาะสม ซึ่งช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกันแก่ร่างกายและจิตใจ เพื่อให้เกิดความพร้อมและเป็นเกราะป้องกันในการใช้ชีวิต เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีคาดหวังเกี่ยวกับตนเองในอนาคตเชิงบวก ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันแต่มองเป้าหมายและทิศทางในอนาคต มีความมั่นใจในความสามารถของตน

มีการตัดสินใจและแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่น่าไปสู่อนาคตที่ดี จึงมีแนวโน้มว่าเมื่อกลุ่มตัวอย่างต้องเผชิญกับสิ่งที่เข้ามาบรรจบกันก็จะเชื่อมั่นว่าตนสามารถเผชิญและปรับตัวได้แม้ว่าจะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย (Scheier & Carver, 1985) ซึ่งทั้ง 3 ปัจจัยนี้สามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($R = .257, p < .05$)

ส่วนปัจจัยด้านอายุ เกรดเฉลี่ย คุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี และการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง พบว่าไม่สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีได้ ทั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 19 - 23 ปี มีอายุเฉลี่ย 20.97 ปี ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวมีความใกล้เคียงกันมากทำให้ไม่เกิดความแตกต่างด้านอายุ โดยพบว่าช่วงอายุที่แตกต่างกันจึงจะส่งผลทำให้เกิดการปรับตัวที่แตกต่างกัน (นุชนาถ อุมุติ และคณะ, 2565) สำหรับปัจจัยเกรดเฉลี่ย หรือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนั้น ตัวกำหนดหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุดคือเชาว์ปัญญา (IQ) แต่จากการศึกษาพบว่า การที่บุคคลจะมีการปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เนื่องจากจะช่วยพัฒนาทักษะทางอารมณ์ให้บุคคลสามารถรับรู้ เข้าใจ และจัดการกับความรู้สึกรู้สึกของตนเองได้ดี รวมทั้งเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้บุคคลประสบความสำเร็จ ในการทำกิจกรรมตลอดช่วงชีวิต โดยเริ่มจากการเรียน การทำงานและการ

ดำเนินชีวิต เป็นผู้ที่สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข และส่งเสริมให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต (วลัยพร ศรีรัตนและคณะ, 2564) ปัจจัยด้านคุณลักษณะของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีคุณลักษณะของความเป็นเจนเนอเรชันซีค่อนข้างสูง แต่มีการปรับตัวที่แตกต่างกัน ทั้งนี้จากการศึกษาพบว่าคุณลักษณะเป็นเพียงตัวกำหนดบุคลิกภาพเท่านั้น แต่ส่วนที่จะช่วยขัดเกลาหรือสนับสนุนพฤติกรรม การแสดงออกได้ดีคือ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัว และสิ่งแวดล้อมจากกลุ่มเพื่อน (Bandura, 1977) ดังนั้นการที่นักศึกษาเจนเนอเรชันซีมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน อยู่ในสังคมเพื่อนที่ต่างกัน จึงมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน สะท้อนให้เห็นว่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับคุณลักษณะเพียงอย่างเดียว ปัจจัยด้านการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเองพบว่า มีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี แต่กลับไม่สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซีได้ ทั้งที่การตระหนักรู้ในอารมณ์ คือความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความคิด การกระทำของตนเองที่จะส่งผลต่อการตัดสินใจที่เหมาะสม (Goleman, 1998) ซึ่งอาจเนื่องมาจากการปรับตัวมีหลายด้าน โดยที่การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเองจะส่งผลโดยตรงต่อการปรับตัวด้านอารมณ์เท่านั้น ส่วนการปรับตัวด้านอื่น ๆ ได้แก่ ด้านการเรียน สังคม และความผูกพันกับสถานศึกษา อาจมีปัจจัยอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้ไม่สามารถทำนายการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีได้

สรุป

การตระหนักรู้ความมั่นใจในตัวเอง (Beta = .350) การมองโลกทางบวก (Beta = .170) และการตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง (Beta = .165) มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี หากนักศึกษามีการตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเองดี มีการมองโลกในทางบวก และสามารถตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริงได้ จะทำให้ปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีมีแนวโน้มดีขึ้นด้วยเช่นกัน

ข้อเสนอแนะ

ด้านการปฏิบัติ

นำข้อมูลพื้นฐานที่ได้จากงานวิจัยไปออกแบบในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) มีการตระหนักรู้ความมั่นใจในตนเองดี มีการมองโลกในทางบวก และสามารถตระหนักรู้ในการประเมินตนเองตามความเป็นจริง เพื่อนำไปสู่การปรับตัวที่ดีขึ้น

ด้านการศึกษา

นำผลการศึกษาที่ได้ไปประยุกต์และบูรณาการใช้ในการศึกษาของหลักสูตรที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาผู้เรียนต่อไป

ด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการเก็บข้อมูลที่กว้างขึ้น เช่น ในระดับจังหวัด ภูมิภาค หรือประเทศ เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลโดยภาพรวมที่ใหญ่ขึ้น

2. ควรแยกทำศึกษารายชั้นปี รายคณะ เพื่อวางแผนในการพัฒนาหรือส่งเสริมได้ตรงกลุ่มเป้าหมายมากขึ้น

3. นำผลการวิจัยที่ได้ในครั้งนี้ไปพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมและแก้ปัญหาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาเจนเนอเรชันซี (generation Z) ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ทุนสนับสนุนการวิจัย ท่านคณบดี คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของคณะพยาบาลศาสตร์ทุกท่านที่ให้สนับสนุนการดำเนินการวิจัยตลอดมา ขอขอบคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2564). รายงานงานประจำปี กรมสุขภาพจิต ปีงบประมาณ 2564. กรุงเทพฯ: บริษัท ละม่อม จำกัด.
- จุฬามาศ พงษ์สวัสดิ์. (2563). การปรับตัวในการเรียนการสอน ภายต่างประเทศในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 กรณีศึกษา การเรียนการสอนภาษา รัสเซียในโครงการรัสเซียศึกษา [ภาคนิพนธ์ปริญญา บัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ฉัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวณิช. (2556). การปรับตัวในมหาวิทยาลัยของ นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวนธน บุญลือ, ธีราพร สุภาพันธุ์, นื่องเล็ก คุณวาราดิษฐ์, สุทธาลินี สุวรรณกุล, อุไรวรรณ ออกนิษฐ์, ทิภาดา สามสีทอง, มานิตย์ แซ่เตียว, พัชรี พรรณพานิช, และ จิตติวีร์ ภัทรวัชรวิริ์. (2565). การคัดกรองความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าในนักศึกษา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสารการแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 5(2), 114-124.

- ทัศนีย์ สุริยะไชย. (2554). *ความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในตนเองกับการร่วมรู้สึกในวัยรุ่น* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทฉบับจิต] มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นงลักษณ์ วิชัยรัมย์, จินห์จุกา ชัยเสนา คาลลาต, ชนิดดา เนนเกษร, และ เวทีส ประทุมศรี. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวด้านจิตสังคมและการมองโลกทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 26 (2), 65-75.
- นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล, กุศลภรณ์ ชัยอุดมสม, ศิริวรรณ ปิยะวัฒน์เมธา และนริศ ชาติปัญญาชัย. (2563). จิตเวชศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 3). ขอนแก่น: สยามทองดี.
- นุชนาถ อุมูดี, พวงสร้อย วรกุล, บุญโรม สุวรรณพาหุ และจิระวัฒน์ ต้นสกุล. (2565). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 14(3), 34-48.
- พรพรรณ บัวทอง. (2557). *สถานการณ์ในการทำงาน และลักษณะทางจิตที่เกี่ยวข้องกับการทำงานวิจัยอย่างสร้างสรรค์ของนักวิจัยในมหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตน โกสินทร์* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทฉบับจิต]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิชชา รุ่งสันเทียะ. (2559). *อิทธิพลของการมองโลกในแง่ดีที่ส่งผลต่อความพึงพอใจโดยมีกลวิธีในการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรสื่อของบุคลากรมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทฉบับจิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พิทักษ์ ศิริวงศ์ และภาวดี ญาดีคำ. (2560). *สภาพการณ์ปัญหาและแนวทางในการปรับตัวของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูเด็กเจนเนอเรชันซี (Generation Z) ในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 9 "ราชมงคลสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ยั่งยืนสู่ประเทศไทย 4.0" (Creative RMUT and Sustainable Innovation for Thailand 4.0).* (น. 1409-1418). https://repository.rmutr.ac.th/bitstream/handle/123456789/780/rmutrconth_134.pdf.
- เพ็ญญา กุลกานต์สวัสดิ์. (2014). การตระหนักรู้ในตนเองและกลวิธีเผชิญปัญหากับปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาโรคจิตเภท. *Chulalongkorn Medical Journal*, 58(3), 327-338.
- มนัสวี ศรีนนท์. (2561). ทฤษฎีเจเนเนอเรนซ์กับกรอบวิธีคิด. *วารสารศึกษาศาสตร์ มจร*, 6(1), 364-373.
- เรวัต เงินเย็น. (2558). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย. *Graduate School Journal*. 8 (18), 183-188.
- วลัยพร ศรีรัตน์, สุขุม เฉลยทรัพย์ และชนะศึก นิษานนท์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 6(10), 408-422.
- ศิริจรรยา เครือวิริยะพันธ์ และ โอปอล์ สุวรรณเมฆ. (2563). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคกลุ่มเจนเนอเรชั่นแซท. *วารสารบริหารธุรกิจศรีนครินทรวิโรฒ*, 11(1), 23-43.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (20 ตุลาคม 2564). *สุขภาพจิตและวัยรุ่น*. <https://new.camri.go.th>.
- สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (10 ธันวาคม 2564). *ระบบสถิติทางทะเบียนจำนวนประชากรแยกตามอายุทั่วประเทศ*. <https://stat.bora.dopa.go.th>.
- Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Carver, CS., & Scheier, MF. (2003). Three human strengths. In LG. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds), *A psychology of human strengths; Fundamental questions and future direction for a positive psychology*. (pp. 87-102). American Psychological Association.
- Cohen J. (1977). *Statistical power for the behavioral sciences* (2nd ed). Academic Press.
- Ganguli, R. , Padhy, S. C. , & Saxena, T. (2022) . The Characteristics and Preferences of Gen Z: A Review of Multi-Geography Findings. *UP Journal of Organizational Behavior*, 21(2), 79-98.
- Gawda, B. (2022). Multitasking among Modern Digital Generations Y and Z. *Journal of Modern Science TOM*, 49(2), 421-430.
- Goleman, D. (1998). *Emotional Intelligence: Why it matter more than IQ*. Bantam Book.
- Scheire, M. F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Scheire implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.