



## รายงานวิจัย

เรื่อง

การปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ  
นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา  
**Cultural Adaptation That Affect to Sense of Coherence of the Muslim Bachelor  
Student in Songkhla Rajabhat University**

ไพรม์ไทย ไชยพันธุ์  
จิระสุข สุขสวัสดิ์

รายงานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณกองทุนวิจัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

พ.ศ. 2557

## รายงานวิจัย

### เรื่อง

การปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ  
นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

**Cultural Adaptation That Affect to Sense of Coherence of the Muslim Bachelor  
Student in Songkhla Rajabhat University**



รายงานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณกองทุนวิจัย  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

พ.ศ. 2557

**ชื่อโครงการวิจัย** การปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ  
นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

**ชื่อผู้วิจัย** ไหมไทย ไชยพันธุ์  
จิระสุข สุขสวัสดิ์

**เดือนและปีที่ทำวิจัยเสร็จ** กุมภาพันธ์ 2559

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความ  
ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา  
2) เพื่อศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมสามารถทำนายแนวโน้มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ  
นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามุสลิม  
ที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำนวน 305 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามมาตราส่วน  
ประมาณค่า 5 ระดับ โดยแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่  
ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษามีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึก  
สอดคล้อง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-0.16$  การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย การปรับตัว  
ทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร และการปรับตัว  
ทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีค่า  
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $.14$ ,  $.20$ ,  $.13$  และ  $.34$  ตามลำดับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$   
การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีค่า  
สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-0.09$  และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทายและการทำความเคารพมี  
ความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $.05$   
มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $.06$  ตัวพยากรณ์ที่ดีที่สามารถทำนายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนใน  
ชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คือ ตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรม  
ด้านการถือศีลอด และตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการ  
ถือศีลอด มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร เท่ากับ  $.26$  การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา มีค่า  
สัมประสิทธิ์ของตัวแปร เท่ากับ  $-0.06$

**Research Title** Cultural Adaptation That Affect to Sense of Coherence of the Muslim Bachelor Student in Songkhla Rajabhat University

**Researcher** Maithai Chaiyapan  
Jirasuk Suksawas

**Institution ;** Songkhla Rajabhat University

**Year** February 2016

### **Abstract**

This research was aimed to 1) study the relationship between cultural adaptation and sense of coherence of the Muslim bachelor Student in Songkhla Rajabhat University, 2) to study cultural adaptation can be predicted sense of coherence of the Muslim bachelor Student in Songkhla Rajabhat University. The sample consisted of 305 Muslim bachelor student in Songkhla Rajabhat University. The questionnaire with rating scale was used as an instrument in this study. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard deviation, and Stepwise Multiple Regression Analysis.

The result showed that the cultural adaptation of user languages had negative relationship with the sense of coherence at the level of the coefficient value as  $-.16$ , Adaptation of cultural dress, adaptation of the culture ministry, adaptation to the culture of food and adaptation to the culture of fasting had positive relationship with the sense of coherence at the level of the coefficient value as  $.14$ ,  $.20$ ,  $.13$  and  $.34$  respectively statistically significant level.  $.05$ . Adaptation of cultural in society had negative relationship with the sense of coherence at the level of the coefficient value as  $-.09$ , Adaptation to the culture of greeting and respect had positive relationship with the sense of coherence at the level of the coefficient value as  $.06$  no statistically significant level.  $.05$ . Good predictors that could predict the sense of coherence in Muslim undergraduate students Songkhla Rajabhat University is adaptation to the culture of fasting at the level of the coefficient value as  $.26$  and adaptation of user languages at the level of the coefficient value as  $-.06$ .

## กิตติกรรมประกาศ

วิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากกองทุนวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พ.ศ. 2557 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยุพดี ธรรมชาติ ซึ่งได้เสียสละเวลาเป็นที่ปรึกษาโครงการวิจัย และ รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงจารุรินทร์ ปิตานพวงศ์ และ แพทย์หญิงชนกานต์ ชัชวาลา ซึ่งได้เสียสละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย วิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณนักศึกษามุสลิมในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูตราบูชาแต่บิดา มารดา ครูอาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน



คณะผู้วิจัย

## สารบัญ

	หน้า
<b>บทคัดย่อ</b>	3
<b>Abstract</b>	4
<b>กิตติกรรมประกาศ</b>	5
<b>สารบัญ</b>	6
<b>รายการตาราง</b>	7
<b>รายการภาพประกอบ</b>	8
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	1
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัยและกรอบแนวความคิด	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	5
นิยามปฏิบัติการ	5
<b>บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	8
การปรับตัวทางวัฒนธรรม	8
ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย</b>	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	29
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	30
การดำเนินการวิจัย	37
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล	38
<b>บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล</b>	39
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง	40
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย	41
ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย	42

## สารบัญ

	หน้า
<b>บทที่ 5</b> สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
สรุป	48
อภิปรายผล	53
ข้อเสนอแนะ	68
<b>บรรณานุกรม</b>	70
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก รายชื่อที่ปรึกษาโครงการวิจัย	77
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัย	78
ภาคผนวก ค แบบสอบถามในการวิจัย	80
ภาคผนวก ง ผลการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ	94
ภาคผนวก จ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม	100
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	105



## รายงานตาราง

ตารางที่		หน้า
ตารางที่ 1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
ตารางที่ 2	ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ในกลุ่มตัวอย่างคนไทย	35
ตารางที่ 3	เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนนข้อคำถามความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืน ในชีวิตทางบวกและทางลบ	36
ตารางที่ 4	เกณฑ์การแปลผลคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	37
ตารางที่ 5	จำนวนและร้อยละของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	40
ตารางที่ 6	ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย	42
ตารางที่ 7	ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้านและความรู้สึกสอดคล้อง กลมกลืนในชีวิต	44
ตารางที่ 8	การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นเกณฑ์	45
ตารางที่ 9	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และตัวแปรการปรับตัวทางด้านสังคม	46
ตารางที่ 10	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับ ปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	47



## รายงานภาพประกอบ

หน้า

ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

4



# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและที่มาของปัญหา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาเป็นสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการผลิตบัณฑิตเพื่อพัฒนาท้องถิ่นมายาวนานกว่า 50 ปีโดยเริ่มเปิดสอนมาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2504 โดยมุ่งหวังให้บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาออกไปเป็นผู้ที่มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม และมีศักยภาพความพร้อมทั้งด้านวิชาการและประสบการณ์ที่สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืนตามวิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 (ฉบับที่ 3) ปรับปรุงปีพ.ศ. 2553) ที่กำหนดให้ผู้เรียนมีความคิดสร้างสรรค์ สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ อย่างมีวิจารณญาณ เพื่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเองพร้อมทั้งปรับตัวและเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในพหุวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข และมีสุขภาวะทางจิตที่ดีตามศักยภาพของแต่ละบุคคล (มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2556)

การปรับตัวในมหาวิทยาลัยเป็นเหตุการณ์ที่สำคัญมากอีกเหตุการณ์หนึ่งของนักศึกษา เนื่องจากระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะการเปลี่ยนสถานภาพและสถานที่ศึกษาจากสถานภาพนักเรียนในโรงเรียน ไปสู่นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา (Wintre and Yaffe, 2000; Mudhovozi, 2012) กล่าวคือ การศึกษาในโรงเรียนนั้น บรรยากาศการเรียนการสอน และอาจารย์ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ประจำชั้น อาจารย์ประจำวิชา หรือแม้แต่อาจารย์แนะแนวต่างก็เอาใจใส่ดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดซึ่งแตกต่างจากการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีรูปแบบการศึกษาแตกต่างจากรูปแบบการศึกษาในโรงเรียน เช่น การเปลี่ยนจากระบบการเรียนที่มีอาจารย์คอยดูแลใกล้ชิดมาสู่ระบบการเรียนที่อิสระ เสรี ผู้เรียนต้องมีความรับผิดชอบในการตัดสินใจด้วยตนเองทั้งในเรื่องการเลือกวิชาเรียน การพบเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องย้ายเข้ามาอยู่ในสังคมมหาวิทยาลัยที่มีความหลากหลายด้านสังคมพหุวัฒนธรรมซึ่งแตกต่างไปจากการอาศัยอยู่กับครอบครัวเดิม (จินตนา คูใจ, 2555) และที่สำคัญนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นช่วงวัยที่อยู่ในช่วงรอยต่อระหว่างวัยรุ่นตอนปลายก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ การพัฒนา และการปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อให้เหมาะสมกับวัย บทบาทหน้าที่ของตนที่ได้รับตามความคาดหวังของครอบครัว และสังคม ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่ประสบความยุ่งยาก มีปัญหาต่างๆ เข้ามาอย่างมาก ทั้งจากตนเอง คนรอบข้าง และสังคม (สุภาพรรณ โคตรจรัส และชุมพร ยงกิตติกุล, 2545)

จากรายงานสถิติจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาปีการศึกษา 2556 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ไม่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 2,322 คน คิดเป็นร้อยละ 62.15 จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 3,736 คน และ

นักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลามมีจำนวน 1,407 คน คิดเป็นร้อยละ 37.66 จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2557) จากความแตกต่างทางด้านศาสนาและการดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ส่งผลต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษาเป็นอย่างมาก (มนลดา ยูโษะ, 2556) โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษามุสลิมที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีความเคร่งครัดทางด้านศาสนาทั้งทางด้านการปฏิบัติและการศรัทธา และมีวัฒนธรรมการดำรงชีวิตประจำวันที่ต่างจากนิสิตทั่วไป เช่น การบริโภคอาหาร การบริหารจัดการกับเวลา การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางด้านศาสนาและการดำรงชีวิต การใช้ภาษา การคบเพื่อน และการแต่งกาย เป็นต้น เนื่องจากนักศึกษามุสลิมจะมีอัตลักษณ์เฉพาะทางด้านวัฒนธรรมของตนเอง โดยจากการศึกษาของกองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน โครงการ โรงเรียนชุมชนสัมพันธ์จังหวัดชายแดนใต้ “ฮาร์บปีนบารู” พบว่า นักศึกษามุสลิมจะมีอัตลักษณ์เฉพาะไม่ว่าจะเป็นด้านภาษาจะมีภาษาพูดเป็นภาษามลายูที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่จะใช้ภาษามลายูซึ่งเป็นภาษาท้องถิ่นในการติดต่อสื่อสาร ด้านการแต่งกายนิสิตมุสลิมจะแต่งกายตามหลักศาสนาอิสลามคือ ผู้ชายต้องปกปิดตั้งแต่สะดือถึงหัวเข่า ส่วนผู้หญิงต้องปกปิดทุกส่วนของร่างกายยกเว้นฝ่ามือกับใบหน้า ด้านการปฏิบัติศาสนกิจต้องละหมาดวันละ 5 เวลา และด้านการบริโภคอาหารมุสลิมต้องบริโภคอาหารที่ฮาลาลเท่านั้น เป็นต้น (กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน, 2536) และจากการพูดคุยเพื่อสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามุสลิมทั้งเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาพบประเด็นที่น่าสนใจคือ นักศึกษามุสลิมส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการปรับตัวทางวัฒนธรรมหลายประเด็น เช่น การใช้ภาษาเพื่อการสื่อสารในชีวิตประจำวันกับทั้งกับเพื่อนต่างศาสนาและในการเรียนการสอน การอยู่ร่วมกันระหว่างเพศตรงข้ามในรั้วมหาวิทยาลัย การเรียนที่มีรูปแบบและการใช้ภาษาในการสื่อสารที่ต่างไปจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเนื่องจากนักศึกษามุสลิมส่วนใหญ่จบจากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนา เป็นต้น ดังนั้นนักศึกษามุสลิมจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้การปรับตัวทางวัฒนธรรมซึ่งถือเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งสำหรับนักศึกษาในการโยกย้ายถิ่นฐานไปสู่อีกวัฒนธรรมหนึ่งที่ไม่คุ้นเคยและเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่กับวัฒนธรรมนั้นได้ หากนักศึกษาสามารถจัดการหรือเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมที่จะทำให้นักศึกษาสามารถดำเนินชีวิต และก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่พร้อมจะประสบความสำเร็จในอนาคต (นิรมล สุวรรณโคตร, 2553)

นอกจากนี้การดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้นั้น ต้องอาศัยความรู้ที่สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้โลกอย่างผสมกลมกลืน เป็นการรับรู้โลกทั้งด้านความคิดและอารมณ์ มองโลกตามสภาพความเป็นจริง และเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่สามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถหาแหล่งความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) การกล้าเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ หรือปัญหาที่เข้ามาในชีวิต ความสามารถในการจัดการกับปัญหาให้สำเร็จได้ ซึ่งประกอบด้วย 3

องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการทำความเข้าใจ ความสามารถในการบริหารจัดการ ความสามารถในการให้ความหมาย (Antonovsky, 1993; Rothmann, Steyn, & Mostert, 2005; Yusuke, Shinichiro & Tadahiro, 2009)

บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคม การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จในชีวิต ดังนั้น ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาซึ่งจะกล้าเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง อันส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และอารมณ์ เป็นประชากรที่มีความสามารถพร้อมที่จะพัฒนาประเทศต่อไป (ไหมไทย ไชยพันธุ์, 2554) หากนักศึกษามุสลิมมีการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่เหมาะสมตามสังคมพหุวัฒนธรรมและมีความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ดีจะส่งผลให้นักศึกษามุสลิมมีการพัฒนาตนเองไปในทางที่สร้างสรรค์เพื่อการ ส่งเสริมศักยภาพในตัวบุคคลท่ามกลางสังคมที่มีความเจริญก้าวหน้าและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เพิ่มมากขึ้น

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้อง กลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิม พร้อมทั้ง สร้างสมการทำนายแนวโน้มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี อีกทั้ง คณะผู้วิจัยหวังว่าองค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้ จะช่วยเปิดมุมมองใหม่ให้คนต่างศาสนาหรือนุคคลทั่วไปได้ เข้าใจวิถีชีวิต วัฒนธรรม และความแตกต่างของนักศึกษามุสลิมเพิ่มมากขึ้น พร้อมทั้งร่วมกันเรียนรู้และ ยอมรับในความแตกต่างเพื่อสามารถอยู่ร่วมกันในรั้วมหาวิทยาลัย และสังคม พหุวัฒนธรรมได้อย่างสันติสุข และเป็นแนวทางให้แก่อาจารย์ หรือนุคลากรที่ทำงานเกี่ยวกับนักศึกษาได้มีแนวทางในการให้ความ ช่วยเหลือ พัฒนานักศึกษามุสลิมให้มีความสามารถในการปรับตัวทางวัฒนธรรม ตลอดจนยังเป็นประโยชน์ ต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา เพื่อให้บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาออกไปมีความพร้อมทั้งวิชาการ ความประพฤติ และมีสุขภาวะทางจิตที่ดี จนสามารถปฏิบัติงานรับใช้สังคมและท้องถิ่น ได้อย่างเต็มศักยภาพ

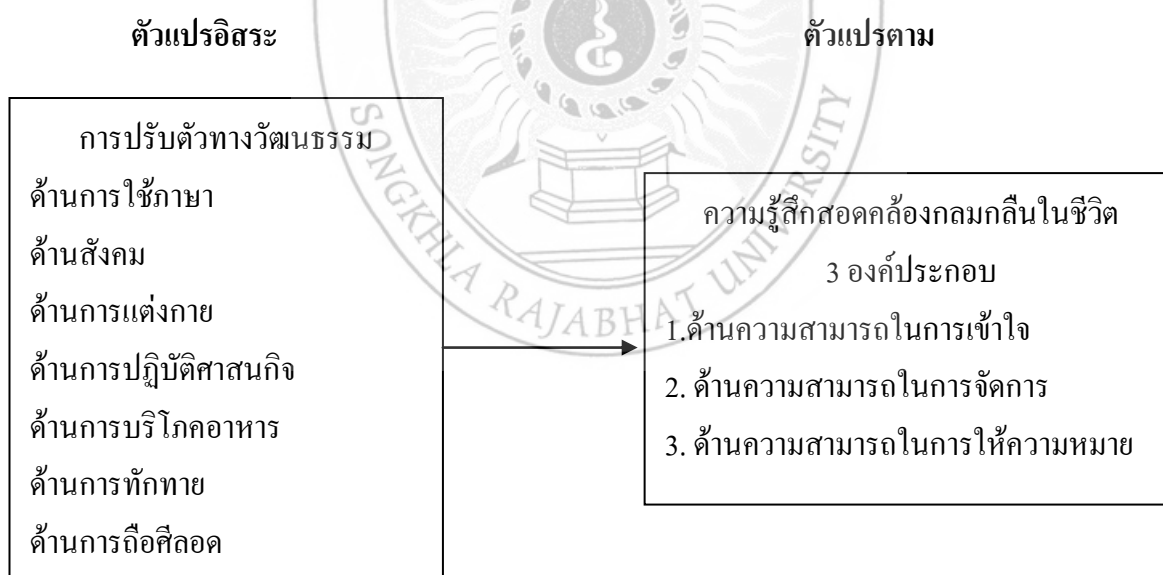
### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมสามารถทำนายแนวโน้มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

### สมมติฐานการวิจัยและกรอบแนวคิด

1. การปรับตัวทางวัฒนธรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. การปรับตัวทางวัฒนธรรม สามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรม ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยจึงนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งเน้นศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมภายใต้ การดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม โดยมีองค์ประกอบการปรับตัวทางวัฒนธรรม 7 ด้าน คือ ด้านการใช้ภาษา ด้านสังคม ด้านการแต่งกาย ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการพักอาศัย ด้านการถือศีลอด (ปวีณา ไชยชมพู, 2549; รุจิรัตน์ กำมะหยี่, 2552; ริน หะยีหยวนและคณะ, 2555; มลดา ยูโซะ, 2556) และใช้แนวคิดทฤษฎีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของแอนโทนอนอฟกี (Antonovsky, 1993) ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบด้านความสามารถเข้าใจ องค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการ และองค์ประกอบด้านความสามารถในการให้ความหมาย ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย การทำนายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยตัวแปรทำนาย

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ผลที่ได้รับจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งจะมีประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. ทราบระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรม และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. ทราบความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. ทราบความแตกต่างของการปรับตัวทางวัฒนธรรมและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระหว่างนักศึกษามุสลิมที่มาจากพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้และนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีทั่วไป
4. นำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงและเพิ่มศักยภาพการปรับตัวทางวัฒนธรรมและมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยของนักศึกษามุสลิมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. กรรมการบริหารคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา สามารถนำผลจากการวิจัยเพื่อนำไปใช้พัฒนาการระบบ โปรแกรมการจัดฝึกอบรมให้การดูแลนักศึกษาที่มีปัญหาด้านการปรับตัวต่อไป
6. ตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง และลักษณะการปรับตัวในสังคมของนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ในวารสาร

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 1,407 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2557)

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 305 คน

## นิยามปฏิบัติการ

1. การปรับตัวทางวัฒนธรรม หมายถึง กระบวนการปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษามุสลิมในสถานการณ์หรือในภาวะคับข้องใจให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์นั้นๆ ได้ นักศึกษามุสลิมคนใดที่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในการทำงาน และเป็นที่ยอมรับได้ แต่ในทางกลับกันหากนักศึกษามุสลิมไม่สามารถปรับตัวหรือเผชิญต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้ก็จะทำให้เกิดความไม่สบายใจเกิดความยุ่งยากในการดำเนินชีวิต ขาดความเชื่อมั่น ขาด

ความรับผิดชอบ ที่ย่ำที่สุดแล้วก็จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจ โดยมีองค์ประกอบการปรับตัวทางวัฒนธรรมดังนี้

1.1 ด้านการใช้ภาษา หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ภาษาทั้งภาษามลายูและภาษาไทย ทั้งด้านการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน ตลอดจนการติดต่อสื่อสาร โดยสามารถนำมาใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวันและในสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.2 ด้านสังคม หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและอยู่ร่วมกับเพื่อนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกันและเพื่อนที่มาจากต่างวัฒนธรรมได้ สามารถสร้างความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถแลกเปลี่ยนความคิดและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพและยอมรับในสิทธิผู้อื่น รวมทั้งสามารถช่วยเหลือและเข้าใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนสามารถเป็นที่ปรึกษาและให้การปรึกษากับเพื่อนในสถานการณ์ที่คับข้องใจได้

1.3 ด้านการแต่งกาย หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจวิธีการแต่งกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามคือ ผู้ชายต้องปกปิดตั้งแต่สะเอี๊ยะถึงหัวเข่า ส่วนผู้หญิงต้องปกปิดทุกส่วนของร่างกายยกเว้นฝ่ามือกับใบหน้า รวมทั้งสามารถแต่งกายให้เข้ากับบริบทและสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.4 ด้านการปฏิบัติศาสนากิจ (การละหมาด) หมายถึงความสามารถในการปฏิบัติศาสนากิจ (ละหมาด) ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งในช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ต้องปฏิบัติกิจกรรมทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยได้ครบวันละ 5 เวลา

1.5 ด้านการบริโภคอาหาร หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยน จัดการในการเลือกบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักการของศาสนาอิสลาม ทั้งในชีวิตประจำวันและในกิจกรรมต่างๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น เช่น งานเลี้ยงส่งพีธีบัณฑิต กิจกรรมเปิดบ้านรับน้อง การจัดอบรมหรือสัมมนา เป็นต้น

1.6 ด้านการทักทาย (สลาม) และการทำความเคารพ (การไหว้) หมายถึง การแสดงความรู้จักหรือแสดงความนับถือระหว่างมุสลิมด้วยกันด้วยการสัมผัสมือหรือด้วยวาจาซึ่งปฏิบัติระหว่างชายกับชาย และหญิงกับหญิง และสามารถแสดงความเคารพประยูคต์ใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวันและในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

1.7 ด้านการถือศีลอด หมายถึง หมายถึง การแสดงความรู้จักหรือแสดงความนับถือระหว่างมุสลิมด้วยกันด้วยการสัมผัสมือหรือด้วยวาจาซึ่งปฏิบัติระหว่างชายกับชาย และหญิงกับหญิง และสามารถแสดงความเคารพประยูคต์ใช้ให้เข้ากับชีวิตประจำวันและในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม

**2. ความรู้ลึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต** หมายถึง ความสามารถในการรับรู้โลกอย่างผสมกลมกลืน เป็นการรับรู้โลกทั้งด้านความคิดและอารมณ์มองโลกตามสภาพความเป็นจริง และเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่อธิบายได้ คาดการณ์ได้และสามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถหาแหล่งความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีความหมาย มี

คุณค่าควรแก่การใช้พลังที่มีอยู่จัดการให้สำเร็จได้ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการ  
ทำความเข้าใจ ความสามารถในการบริหารจัดการ ความสามารถในการให้ความหมาย

**3. นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา** หมายถึง นักศึกษามุสลิมระดับ  
ปริญญาตรี ที่ศึกษาที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ชั้นปีที่ 1-4 ปีการศึกษา 2557





## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางวัฒนธรรม
  2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
  3. บริบทของนักศึกษา muslim มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
  4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา muslim
1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางวัฒนธรรม

#### 1.1 การปรับตัวทางวัฒนธรรม

ปัจจุบันวิทยาการในสาขาต่างๆ ได้เจริญก้าวหน้ามากขึ้น ทำให้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ได้เข้ามาแทนที่ความเชื่อทางไสยศาสตร์และอำนาจลึกลับต่างๆ มนุษย์สามารถใช้เหตุผลและสามารถสังเกตจากสถานการณ์จริงมากกว่าที่จะหลงเชื่อหรือมงายในอำนาจลึกลับที่ไม่อาจเข้าใจหรือไม่สามารถเข้าถึงได้ แต่เนื่องจากมนุษย์มีความเชื่อมาแต่เดิมว่าพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเป็นเรื่องที่อยู่เหนือธรรมชาติและอยู่นอกขอบเขตของวิทยาศาสตร์ทำให้การศึกษาตามหลักวิทยาศาสตร์จึงเป็นไปอย่างล่าช้ากว่าสาขาวิชาอื่นๆ

สมัยก่อนนั้นมักจะมีคำกล่าวในทำนองที่ว่าคนนั้นเป็นคนดีหรือคนนี้เป็นคนบ้าซึ่งเป็นที่เข้าใจกันของผู้คนสมัยนั้นว่าบุคคลผู้ถูกกล่าวนั้นเป็นคนปกติธรรมดาหรือมีความผิดปกติจากคนธรรมดาที่ต่างๆ ไป เช่น ถูกผีเข้า ถูกสะกดด้วยเวทย์มนต์คาถาหรืออำนาจทางไสยศาสตร์ที่ก่อให้เกิดสติฟั่นเฟือนและควบคุมจิตใจและร่างกายไม่ได้ แต่ในปัจจุบันคำกล่าวข้างต้น จะเปลี่ยนไปว่าคนนั้นปรับตัวได้หรือคนนั้นปรับตัวไม่ได้ หากมองย้อนไปในสมัยก่อนนั้น คงไม่สามารถเข้าใจความหมายใหม่นี้ได้ เนื่องจากความรู้ความเข้าใจเรื่องปัญหาของการปรับตัวนี้ยังไม่เป็นที่ยอมรับและเป็นความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ซึ่งความรู้ความเข้าใจเรื่องการปรับตัวนี้มีจุดเริ่มต้นจากการที่มนุษย์ในสมัยก่อนได้พบเห็นพฤติกรรมทางกายที่เกิดขึ้น กับบุคคลโดยส่งผลต่อจิตใจอย่างรุนแรง จึงได้ตั้งตนเป็นหมอผี ผู้วิเศษ คนทรงเจ้า หรือผู้ที่มีอำนาจทางไสยศาสตร์ เพื่อใช้อำนาจดังกล่าวมาบำบัดอาการป่วยทางกาย ตลอดจนควบคุมพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์

ในศตวรรษที่ 19 ชาร์ล ดาร์วิน ได้กล่าวไว้ในทฤษฎีวิวัฒนาการของเขาว่าสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตจะต้องอาศัยการปรับตัวอยู่ตลอดเวลาจึงสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ดังนั้นคนเราจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวอยู่

เสมอไม่เช่นนั้นแล้วก็จะไม่สามารถดำรงชาติพันธุ์อยู่ได้และต้องสูญเสียดังชาติพันธุ์ลงไปอย่างแน่นอน (Charles Darwin, n.d. อ้างอิงจาก กัญยา สุวรรณแสง, 2533) นับตั้งแต่ดาร์วิน ได้ประกาศทฤษฎีวิวัฒนาการ เป็นต้นมาทำให้ผู้คนเริ่มมีความสนใจและตื่นตัวกันมากขึ้น ในปี.ศ.1860 มีนักวิทยาศาสตร์และนักปรัชญา เมริชชาวออสเตรเลียได้แสดงให้เห็นว่าเรื่องของจิตนั้น เป็นเรื่องที่สามารถศึกษาได้ในเชิงวิทยาศาสตร์ซึ่ง ชิกมันด์ ฟรอยด์นักจิตแพทย์ที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายทั่วโลกได้เริ่มศึกษาจิตใจของมนุษย์ ด้วยการวิเคราะห์ โดยอาศัยหลักการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งผลงานชิ้นคว้าของเขาได้นำไปสู่ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ที่ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุคลิกภาพและพฤติกรรมของมนุษย์ ผลจากการศึกษาค้นคว้าดังกล่าว ทำให้เป็นที่ยอมรับว่าการศึกษารื่องพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเราสามารถใช่วิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์มา ศึกษาได้เป็นอย่างดี จนกระทั่งหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สาขาวิชาจิตวิทยาจึงได้รับการรับรองว่าเป็น วิทยาการอีกสาขาหนึ่ง (นิภา นิธยาน, 2530)

การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์นั้นนักจิตวิทยาได้เน้นเกี่ยวกับสาเหตุทางชีววิทยาของแต่ละบุคคล และอิทธิพลของสังคม ซึ่งการศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยาบางกลุ่มในปัจจุบันนั้นได้เน้นเกี่ยวกับสภาวะ พื้นฐานทางชีววิทยาของบุคคลว่าเป็นต้นเหตุสำคัญของปัญหาความยุ่งยากและความล้มเหลวในการปรับตัว ในขณะที่เดียวกันนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งกลับมีความเห็นว่าสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคมมี อิทธิพลอย่างยิ่งในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ หรืออาจกล่าวได้ว่าทุกคนเกิดมาพร้อมด้วยโครงสร้าง ทางชีวภาพที่แตกต่างกันและเติบโตในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ดังนั้นแต่ละคนจึงแสดงพฤติกรรม ออกมาในลักษณะที่แตกต่างกัน นอกจากอิทธิพลจากทั้งสองอย่างดังกล่าวมาแล้วแต่ละคนยังได้รับ ประสบการณ์ส่วนตัวและประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่น โดยประสบการณ์ส่วนตัวที่ผ่านมาของแต่ละบุคคลย่อม เกิดขึ้นไม่ซ้ำกับผู้อื่น เช่น บางคนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ในขณะที่บางคนพบกับความ ล้มเหลวในชีวิต หรือบางคนต้องเผชิญกับโศกนาฏกรรมบางอย่างในชีวิต เป็นต้น ส่วนประสบการณ์ร่วมกับ ผู้อื่นนั้น หมายถึงการที่คนเราได้รับหรือได้เผชิญกับประสบการณ์บางอย่างที่คล้ายคลึงกับผู้อื่นอาจเนื่องจาก การอยู่ร่วมกันในสังคมเดียวกันภายใต้วัฒนธรรมที่เป็นรูปแบบเดียวกัน เช่น การดำเนินชีวิต การแต่งกาย ภาษา ค่านิยม เป็นต้น (นิภา นิธยาน, 2530) การปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลและสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ของแต่ละบุคคลที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้ใน บางครั้งการดำเนินชีวิตของมนุษย์ต้องพบเจอกับอุปสรรคที่มาจากตัวเขาเองก่อให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล หรือความคับข้องใจขึ้นมา (กัญยา สุวรรณแสง, 2533) การปรับตัวที่เหมาะสมจะทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนบุคคลที่ไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมก็จะเกิดความไม่สบายใจ เกิดความเครียด หรือความคับ ข้องใจ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบากส่งผลต่อสภาวะจิตใจ ฉะนั้นการปรับตัว จึงเป็น เรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน (ลักขณา ศรีวัฒน์, 2545)

## 1.2 ความหมายของการปรับตัว

ความหมายของการปรับตัวได้มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

มอลม์ และจามีสัน (Malm and Jamison, 1952 ; อ้างอิงจาก นิภา นิชยาน, 2530) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่คนเราปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเองในสภาพแวดล้อมซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมาน กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการและเราสามารถใช่วิธีการต่างๆ เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้น ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติหรือมีอุปสรรคขัดขวางต่างๆ กันไป ในขณะที่ วราภรณ์ ตระกูลสกฤษฎ์ (2546) ได้ให้ความหมายการปรับตัวไว้ดังนี้ การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับหรือเปลี่ยนแปลงตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือสภาพปัญหาที่มีความอึดอัดใจ ความวิตกกังวล ความเครียด ความคับข้องใจ ฯลฯ จนสามารถอยู่ในสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับโคลแมนและแฮมเมน (Coleman and Hammen, n.d. ; อ้างอิงจาก ลักษณ์ สิริรัตน์, 2545) ที่ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับตัวกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ให้สามารถเผชิญหรือปรับตัวได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นจากความหมายการปรับตัวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการปรับหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์หรือในภาวะคับข้องใจให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์นั้นๆ ได้ บุคคลใดที่สามารถปรับตัวได้ดีก็จะทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีความรับผิดชอบ มีความเชื่อมั่นในการทำงาน และเป็นที่ยอมรับได้แต่ในทางกลับกันหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวหรือเผชิญต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้ก็จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความไม่สบายใจเกิดความยุ่งยากในการดำเนินชีวิต ขาดความเชื่อมั่น ขาดความรับผิดชอบ ทำயที่สุดแล้วก็จะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจ ดังนั้นหากบุคคลต้องการที่จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขก็ต้องรู้จักที่จะเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจเพราะเมื่อสมาชิกในสังคมอยู่อย่างมีความสุขสังคมก็จะเกิดการพัฒนาและเกิดความสันติสุข เพราะเมื่อสังคมเกิดการพัฒนาและความสันติสุข ก็จะส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ

## 1.3 ความสำคัญและความจำเป็นของการปรับตัวที่ดีในการดำเนินชีวิต

วิภาพร มาพบสุข (2552) กล่าวว่า มนุษย์จำเป็นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นปัญหาและสามารถปรับหรือเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตของตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้นการปรับตัวจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง โดยแบ่งความสำคัญของการปรับตัวดังนี้

1.3.1 การรู้จักปรับตัวเป็นการช่วยบรรเทาความรู้สึกคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้ง (Conflict) ความกดดัน (Pressure) และความเครียด (Stress) เมื่อบุคคลเกิดความเครียด ความคับข้องใจจำเป็นต้องรู้จักหาแนวทางหรือวิธีการปรับตัวเพื่อให้การดำเนินชีวิตของตนเป็นไปอย่างสมดุลเพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายและทางจิตใจ

1.3.2 การรู้จักปรับตัวจะช่วยลดปัญหาสุขภาพจิต มนุษย์เกิดมาพร้อมด้วยแรงผลักดันบางอย่างในตนเอง เช่น ต้องการความรัก ต้องการอาหาร น้ำ และสิ่งต่างๆ เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะกระตุ้นให้บุคคลพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับตัวอยู่เสมอ แต่การปรับตัวของบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อมและความต้องการของแต่ละบุคคล ดังนั้นบุคคลที่ปรับตัวได้ดีก็จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะเกิดความทุกข์และเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้ ซึ่งสอดคล้องกับนิยาม นิธยาน (2530) ที่กล่าวว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมแรงผลักดันที่ก่อให้เกิดความต้องการในชีวิตทั้งทางกายและจิตใจ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมก็มีส่วนในการผลักดันให้เกิดความต้องการ เช่น ความต้องการความรัก ความอบอุ่น ความปลอดภัย ความเคารพยกย่อง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงขับที่กระตุ้นให้บุคคลต้องดิ้นรนเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ หากบุคคลได้รับการตอบสนองต่อความต้องการก็ย่อมไม่เกิดปัญหาแต่อย่างใดในทางกลับกันหากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการก็จะเกิดความไม่สบายใจ ผิดหวัง คับข้องใจ และเกิดความเครียดส่งผลการเจ็บป่วยทางกายและทางจิตใจตามมาในที่สุด

1.3.3 การรู้จักปรับตัวจะช่วยให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี บุคคลที่สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางจิตวิทยาได้ดีนั้นจะนำมาซึ่งความสงบสุขทั้งทางกายและทางใจรวมทั้งส่งผลดีต่อบุคคลรอบข้าง คนใกล้ชิด ตลอดจนคนที่อยู่ในสังคมนั้นด้วย

1.3.4 การรู้จักปรับตัวทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี บุคคลที่รู้จักและสามารถปรับตัวในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีย่อมทำให้บุคคลนั้นไม่เกิดความเครียดและความคับข้องใจ สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้บุคลิกภาพของบุคคลเป็นที่น่าเคารพและนับถือของบุคคลอื่นๆ ตรงกันข้ามหากบุคคลปรับตัวไม่ได้ก็จะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจ ขาดความเชื่อมั่นและไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น

## 1.4 กระบวนการปรับตัว

วิภาทร มาพบสุข (2552) ได้กล่าวถึงกระบวนการในการปรับตัวแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1.4.1 การปรับตัวโดยที่บุคคลรู้ตัวเป็นการปรับตัวของบุคคลโดยพยายามแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ที่สร้างความทุกข์ใจ ความคับข้องใจ ความผิดหวัง และความเครียดต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาหรือสถานการณ์ต่างๆ มีรายละเอียดต่อไปนี้

1.4.1.1 การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการปรับหรือเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพบางประการของบุคคลเพื่อลดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ และความเครียด ได้แก่

1.4.1.2 การดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย บุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมายนั้นจะมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตที่ดี ตั้งแต่ตัวต่อสภาพแวดล้อมหรือสภาวะการณ์ต่างๆ ที่ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา มีการทบทวนจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตอยู่เป็นระยะๆ และพร้อมที่จะปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

1.4.1.3 การปรับหรือเปลี่ยนอุปนิสัย รู้จักตระหนักและพร้อมที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยที่ไม่เหมาะสมให้ดีขึ้น เช่น คนใจร้อนก็พยายามที่จะปรับเปลี่ยนนิสัยให้มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น

1.4.1.4 การวางแผนจัดการกับเวลา เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด เราจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้และรู้จักวางแผนจัดการกับเวลาไว้ล่วงหน้า โดยจัดลำดับงานที่มีความสำคัญหรือสิ่งที่ต้องทำอย่างเร่งด่วนก่อน

1.4.1.5 การหาเวลาทำงานอดิเรก ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะช่วยลดความเครียดและความไม่สบายใจ เช่น ปลูกต้นไม้ วาดรูป เล่นดนตรี สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความผ่อนคลายทำให้สุขภาพกายและใจมีความสุขได้

1.4.1.6 การมีอารมณ์ขัน การหัวเราะก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดและความไม่สบายใจต่างๆ ได้

1.4.1.7 การระบายออกมาเป็นคำพูด จะช่วยลดความรู้สึกรัดอึดอัดได้ เนื่องจากการเก็บความรู้สึกรู้สึกอยู่เพียงลำพังจะเป็นการสะสมความเครียดเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นหากมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจ ควรปรึกษาคนในครอบครัวหรือคนที่เราไว้ใจเพื่อช่วยกันหาแนวทางแก้ไขและนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1.4.1.8 การรู้จักตัดสินใจแก้ไขปัญหาโดยใช้ความคิดและสติปัญญา การตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้สถานการณ์ที่ไม่ดีกลับมาดีขึ้น ดังนั้นควรใช้เหตุผล คิดไตร่ตรองให้มาก ซึ่งในที่นี่จะกล่าวถึงกระบวนการในการแก้ปัญหาดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. ขั้นพิจารณาปัญหา เพื่อดูว่าปัญหาที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับใดมีความสำคัญหรือส่งผลต่อบุคคลใด ปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุใด และปัญหานั้นมีระยะเวลาอันเพียงใดเพราะปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกันและส่งผลต่อการปรับตัว ของบุคคลต่างกัน เช่น การย้ายที่ทำงานปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาที่เกิดจากความสูญเสีย เป็นต้น

ข. ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัญหา เมื่อทราบถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลแล้ว การรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องจะช่วยให้จัดการและวางแผนในการแก้ไขกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

ค. ขั้นพิจารณาเลือกวิธีการที่เหมาะสมเพื่อการแก้ไขปัญหา ซึ่งวิธีที่เลือกใช้ในการแก้ปัญหา นั้นอาจจะมีหลายวิธี ดังนั้นเราควรเลือกวิธีที่คาดว่าจะเกิดผลดีที่สุดและเหมาะสมกับปัญหานั้นมากที่สุด

ง. ขั้นลงมือปฏิบัติตามวิธีการที่เลือก

จ. ขึ้นติดตามและประเมินผล เพื่อดูว่าวิธีการที่เราเลือกนั้นมีความผิดพลาดหรือไม่ เหมาะสมตรงไหนควรติดตามเป็นระยะๆ เพื่อสามารถนำวิธีการมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมต่อไป

1.4.1.9 การมองผู้อื่นและมองโลกในแง่บวก จะช่วยให้จิตใจมีความสุข ไม่มีอคติ ไม่มีอิจฉา ริษยา และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

1.4.1.10 การนอนพักผ่อนให้เพียงพอ จะช่วยให้ความรุนแรงของปัญหาหรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่คลี่คลายลงไปได้บ้างถึงแม้จะไม่หมดสิ้นไปทั้งหมดก็ตาม

1.4.1.11 การฝึกทำสมาธิ เป็นการช่วยลดความเครียด ความไม่สบายใจ และความคับข้องใจ ได้โดยตรง อีกทั้งยังช่วยให้มีโอกาสไตร่ตรองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างละเอียด

1.4.2 การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาเพื่อลดความเครียด และความไม่สบายใจ โดยมีวิธีการดังนี้

1.4.2.1 การเปลี่ยนบรรยากาศที่พักอาศัย หรือที่ทำงาน จะช่วยให้เกิดบรรยากาศที่ดีขึ้น เช่น การทาสีบ้านใหม่ การจัดห้องใหม่ การจัดสวนใหม่ ฯลฯ

1.4.2.2 การหลีกเลี่ยงการเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้าย เช่น การทะเลาะวิวาท เพราะจะทำให้เกิดความโกรธแค้นต่อคู่กรณีเป็นเหตุให้เกิดความเครียดต่างๆ ตามมา

1.4.2.3 การปรับปรุงหรือการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงาน เป็นการช่วยให้ผลงานที่สร้างมีคุณภาพงานที่ดี เช่น ไม่ควรทำงานหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน และควรมีการหยุดพักเมื่อทำงานติดต่อกันหลายๆ ชั่วโมง

1.4.3 การปรับตัวโดยที่บุคคลไม่รู้ตัว เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเองโดยที่บุคคลไม่รู้ตัวมาก่อนว่าตนเองกำลังลดความทุกข์ใจหรือเป็นการหาทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความเครียดแล้วแก้ปัญหา นั้นไม่ได้ บุคคลก็จะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลวิธานป้องกันตนเอง กลไกดังกล่าวใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองเพื่อไม่ใช้ตนเองเกิดความทุกข์ ความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

นอกจากนี้ ลักขณา สิริรัตน์ (2545) ได้กล่าวถึงระดับของกระบวนการในปรับตัว โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.4.3.1 ระดับของกระบวนการปรับตัว สามารถแบ่งระดับของกระบวนการในการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลได้ 2 ระดับ คือ

1.4.3.1.1 การปรับตัวที่เราไม่รู้ตัว คือ เป็นความของบุคคลในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ และพยายามหาทางออกในการแก้ปัญหา นั้นๆ ได้ประกอบด้วย

1.4.3.1.2 การเพิ่มขีดความสามารถให้มากขึ้น เพื่อให้สามารถเอาชนะอุปสรรคหรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอันส่งผลให้เกิดความยุ่งยากในการดำเนินชีวิตและสามารถนำไปสู่เป้าหมายที่ได้วางไว้

1.4.3.1.3 การตั้งเป้าหมาย หากเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปควรปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะบรรลุผลสำเร็จได้ง่าย

1.4.3.2 การปรับตัวที่นำไปโดยไม่รู้ตัว เป็นการหาทางออกของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความเครียด จนไม่สามารถแก้ปัญหาได้ บุคคลจะหาทางออกด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่งเพื่อแก้ไขปัญหา ซึ่งเรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือกลไกป้องกันตนเอง (Self-defense Mechanism) กลไกดังกล่าวบุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองเพื่อไม่ใช้ตนเองเกิดความทุกข์ ความเครียดเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา

เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาหรือความไม่สบายใจก็จะหาวิธีการต่างๆ เพื่อลดความไม่สบายใจหรือปัญหานั้นๆ นักจิตวิทยาหลายท่านต่างก็ให้ความเห็นว่าความเครียดถือเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญที่สุด เนื่องจากจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความกลัวแล้ว ยังส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางกายและทางใจรวมทั้งโรคภัยตามมา เช่น การนอนไม่หลับ ปวดศีรษะ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร หรือ หงุดหงิดง่าย เป็นต้น โดยปกติแล้วมนุษย์มีวิธีการลดความเครียดมากมายวิธีในที่นี้จะยกวิธีการต่างๆ ดังนี้ (ฉวี วิชญเนตินัย, 2542)

1.4.4 ปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อการปรับตัว (Reaction of Adjustment) หากมีตัวที่เร้าความเครียดเกิดขึ้นก็จะเกิดปฏิกริยาทางร่างกายเพื่อปรับตัวซึ่งมี 3 ขั้นตอน ดังนี้

1.4.4.1 อาการบอเหตุ (Alarm Reaction Stage) เป็นขั้นที่บุคคลมีอาการสะดุ้งตกใจในขณะเผชิญกับปัญหาหรือสิ่งเร้า เป็นปฏิกริยาที่เกิดขึ้นผ่านระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ เช่น ต่อมพิทูอิทารี โดยจะหลั่งฮอร์โมนออกมาทำให้ร่างกายสามารถต่อต้านต่อสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดความเครียดและปรับร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

1.4.4.2 อาการต่อต้าน (Resistance Stage) เป็นขั้นที่ร่างกายจะทำการต่อต้านต่อสิ่งเร้าต่างๆ ถ้าสิ่งเร้าเป็นเชื้อไวรัสร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อไวรัส

1.4.4.3 ขั้นหยุดการทำงาน (Exhaustion Stage) เป็นขั้นที่ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลียและหมดกำลัง เป็นระยะที่ไม่สามารถปรับตัวได้ ถ้ามนุษย์อยู่ภายใต้เหตุการณ์ที่มีความเครียดนานเกินไปจนร่างกายไม่สามารถต้านทานได้ก็อาจจะถึงแก่ความตายได้เพราะอวัยวะหยุดการทำงาน

1.4.5 วิธีการเผชิญปัญหาหรือได้ตอบปัญหาโดยอัตโนมัติ มีดังนี้

1.4.5.1 การร้องไห้ เป็นการได้ตอบปัญหาแบบหนึ่งเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหา เพราะการร้องไห้จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์เครียด ความอัดอั้นตันใจ ความเสียใจ หรือความวิตกกังวลให้ผ่อนคลายลงไปได้บ้าง

1.4.5.2 การระบายออกด้วยคำพูด เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยลดอารมณ์เครียดเพราะช่วยให้บุคคลได้ระบายความอัดอั้นตันใจ ความไม่สบายใจต่างๆ และทำให้มองเห็นหรือเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาต่างๆ อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นอาจจะเกิดความคิดใหม่ๆ ได้ในขณะที่พูด นอกจากนี้ถือเป็นโอกาสที่เขาจะได้ออกแสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนความเห็นร่วมกับผู้อื่นและอาจนำข้อคิดต่างๆ มาเป็นแนวทางในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เหมาะสมและดีขึ้นต่อไป

1.4.5.3 การหัวเราะ ไม่ว่าจะตั้งใจหรือประชดประชันก็ตามโดยทั่วไปการหัวเราะและการมีอารมณ์ขันนั้นเป็นการช่วยลดความเครียดลงได้

1.4.5.4 การพักผ่อนหย่อนใจ เมื่อบุคคลรู้สึกเครียดควรหากิจกรรมอย่างอื่นทำเพื่อ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง ไปทะเล เป็นต้น

1.4.5.5 การพักผ่อนด้วยการนอนหลับ ภายหลังจากพักผ่อนนอนหลับแล้ว ความรุนแรงของปัญหาจะค่อยๆ คลี่คลายเพราะขณะที่หลับก็อาจจะฝันดีหรือฝันร้าย แต่เมื่อตื่นขึ้นมาเขาก็จะคิดถึงประสบการณ์ที่เขาได้จากการฝันต่อซึ่งจะช่วยให้เขาตระหนักและวิเคราะห์สภาพการณ์ต่างๆ ทำให้สามารถเข้าใจเหตุการณ์ได้มากยิ่งขึ้น

1.4.5.6 การหาแหล่งให้ความช่วยเหลือ เมื่อบุคคลเผชิญกับสภาวะที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความเครียด หรือความไม่สบายใจมักจะหาแหล่งที่ให้ข้อมูลหรือแสวงหาความช่วยเหลือและกำลังใจ จะต้องเป็นบุคคลที่เขาไว้วางใจและเชื่อมั่นว่าจะรักษาความลับของเขาได้

1.4.6 การใช้กลไกในการปรับตัวหรือกลไกป้องกันทางจิต (Defense Mechanism) เป็นวิธีการที่บุคคลนำมาใช้เพื่อลดความเครียด ความคับข้องใจ หรือความวิตกกังวล แบ่งได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1.4.6.1 ประเภทต่อสู้หรือเผชิญปัญหา ได้แก่

1.4.6.1.1 การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นการหาเหตุผลเพื่อกลบเกลื่อนและทำให้ตนเป็นที่ยอมรับมาอธิบายเหตุผลที่แท้จริงของตน เช่น การสอบได้คะแนนน้อยก็อ้างเหตุว่าแม้แต่ช่วยแม่เลี้ยงน้องตอนที่แม่ไปขายของเลยไม่มีเวลาอ่านหนังสือ เป็นต้น

1.4.6.1.2 การโยนความผิดให้ผู้อื่น (Projection) เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะกล่าวโทษผู้อื่นว่าเป็นต้นเหตุ เช่น นักเรียนที่สอบตกในวิชาต่างๆ ก็จะโทษว่าครูสอนไม่รู้เรื่องออกข้อสอบไม่ตรงกับที่สอน เป็นการย้ายหรือโอนความผิดไปให้ผู้อื่นเพื่อลดความเครียดของตนเอง การบิดเบือนความจริงเช่นนี้จะทำให้ผู้กระทำรู้สึกพ้นจากความอับอายและรู้สึกสบายใจขึ้นได้บ้าง

1.4.6.1.3 การระบายอารมณ์ (Displacement) เป็นการย้ายอารมณ์จากบุคคลหรือสิ่งของหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรืออีกสิ่งหนึ่ง เช่น ไม่พอใจที่แม่ตักเตือนจึงหันไปดุด่าแมวที่อยู่ใกล้ๆ แทน เป็นต้น วิธีนี้เป็นการถ่ายเทอารมณ์จากสิ่งหนึ่งไปยังอีกสิ่งหนึ่ง

1.4.6.1.4 การชดเชย (Compensation) เป็นการหาจุดเด่นมาลบจุดด้อย เช่น หน้าตาไม่สวยแต่เรียนเก่ง หรือคนรูปร่างอ้วนแต่ชอบช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น วิธีนี้มีส่วนช่วยการปรับตัว 2 ทาง คือ



ประการแรกเป็นการช่วยให้ได้สิ่งที่ใกล้เคียงมากที่สุดกับสิ่งที่ตนต้องการจริงๆ ประการที่สองการทดแทนนี้ยังช่วยอำพรางและปิดบังข้อบกพร่องอีกทั้งเพื่อช่วยบรรเทาความรู้สึกวิตกกังวลไปได้บ้าง

1.4.6.1.5 การทดแทน (Substitution) เป็นลักษณะของการประนีประนอมกับสถานการณ์ด้วยการเปลี่ยนรูปของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือให้โทษมาสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมและให้ประโยชน์ เช่น แทนที่จะทะเลาะวิวาทชกต่อยกับผู้อื่นก็หันมาเป็นนักมวยเป็นอาชีพที่ได้รับการยอมรับและการยกย่องในสังคมแทน เป็นต้น

#### 1.4.6.2 ประเภทหลีกเลี่ยงหรือหนีปัญหา ได้แก่

1.4.6.2.1 การแยกตัวออกจากสังคม (Isolation) บุคคลจะใช้วิธีนี้ในกรณีที่หาทางออกด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล โดยการแยกตัวเองออกจากผู้อื่นโดยจะอยู่ในโลกของตนเองตามลำพัง ซึ่งบุคคลที่อยู่ในลักษณะนี้จะเป็นคนที่ขาดความกระตือรือร้น ขาดความรับผิดชอบ ขาดความสนใจในสิ่งต่างๆ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

1.4.6.2.2 การถดถอย (Regression) เป็นการถอยหรือเอาตัวเองเข้าสู่พฤติกรรมเดิมที่ตนเคยใช้ได้ผลมาแล้วในอดีตซึ่งอาจจะเคยแสดงออกด้วยคำพูดหรือการกระทำ เช่น การลงไปนอนดินเมื่อไม่พอใจหรือไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ เป็นต้น

1.4.6.2.3 การหนีเข้าสู่ภาวะเจ็บป่วย (Conversion) เป็นการหนีเข้าสู่สถานการณ์ที่ตนไม่พึงปรารถนาโดยความเจ็บป่วยนี้เกิดขึ้นจริงๆ โดยไม่ได้เสแสร้ง เช่น เด็กที่กลัวพ่อแม่ดู เมื่อรู้ตัวว่าทำผิดก็จะมีอาการเจ็บไข้ไม่สบายหรือหายใจไม่ออก เป็นต้น

#### 1.4.6.3 ประเภทใช้วิธีการบำบัด ได้แก่

1.4.6.3.1 หาที่ปรึกษาเมื่อเกิดความไม่สบายใจ หรือเกิดความเครียด ซึ่งบุคคลที่ควรปรึกษา ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อนสนิท ครูแนะแนว หรือนักจิตแพทย์

1.4.6.3.2 หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา เช่น ลาพักผ่อน ไปเที่ยวทะเล แล้วค่อยกลับมาทำงานใหม่ เป็นต้น

1.4.6.3.3 หลีกเลี่ยงการตั้งความหวังอย่างแน่วแน่ เพราะคนที่ตั้งความหวังไว้สูงมักจะเกิดความตึงเครียดเมื่อไม่ได้ตามที่หวัง ดังนั้นบุคคลจะต้องเตรียมใจ ต่อความผิดหวังไว้บ้าง

1.4.6.3.4 ควรสร้างความสงบในอารมณ์โดยการนั่งสมาธิ เป็นการทำให้จิตใจให้ว่างจากความคิดฟุ้งซ่านทั้งหลาย เพราะการนั่งสมาธิจะทำให้จิตใจสงบเกิดสติและปัญญาอันจะนำมาซึ่งความสงบในจิตใจได้ (ลักษณะ สิริรัตน์, 2542; วราภรณ์ ตระกูลสฤกษ์ดี, 2546)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าเมื่อบุคคลประสบกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เกิดความเครียด ความคับข้องใจ บุคคลก็จะหาวิธีหรือแนวทางแก้ไขเพื่อลดความไม่สบายใจหรือลดความเครียดต่างๆ ซึ่งวิธีที่บุคคลเลือกนำมาใช้นั้นมีมากมายหลายวิธีขึ้นอยู่กับสภาพของปัญหา สภาพของแต่ละบุคคล เนื่องจากปัญหาหรือความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคลมีความแตกต่างกัน หากบุคคลต้องการที่จะดำเนินชีวิต

อย่างมีความสุขก็จะต้องเรียนรู้ที่จะปรับหรือเปลี่ยนแปลง และเปิดใจยอมรับกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ

### 1.5 การปรับตัวทางวัฒนธรรม

จอร์จ(George, 2002) ได้ระบุขั้นตอนของการปรับตัวทางวัฒนธรรม ดังนี้

คนส่วนใหญ่ที่ไปประกอบอาชีพ ไปศึกษาต่อ หรืออาศัยอยู่ในวัฒนธรรมที่มีรูปแบบใหม่จะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับวัฒนธรรมใหม่ นักเรียนส่วนใหญ่ใช้เวลาสองสามวันแรกในหอพักเพื่อต้องการปรับตัว แต่อย่างไรก็ตามการปรับตัวไม่ใช่จะประสบความสำเร็จได้ในไม่กี่วันหรือแม้กระทั่งไม่กี่สัปดาห์ การปรับตัวเป็นกระบวนการหนึ่งที่ต้องการให้บุคคลสามารถอยู่ในสถานการณ์นั้นได้

จอร์จ(George) เป็นนักวิจัยและผู้ร่วมงานของสถาบันการเรียนรู้วัฒนธรรมของศูนย์อีสต์เวสต์ในฮาวาย เขาได้กล่าวถึงการปรับตัวทางวัฒนธรรมว่า มนุษย์ทุกคนคาดหวังว่าเมื่อไปอยู่ในวัฒนธรรมที่แตกต่างก็ต้องรู้จักที่จะเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมใหม่ เกรกอรี (Gregory) ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการปรับตัวทางวัฒนธรรม 4 ขั้นตอน ว่าเป็นวงจรธรรมชาติของบุคคลเมื่อบุคคลย้ายจากวัฒนธรรมหนึ่งไปสู่อีกวัฒนธรรมหนึ่ง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.5.1 The Honeymoon Stage เป็นช่วงเวลาที่บุคคลมีความเบิกบาน คาดหวังและตื่นตา ตื่นใจกับสิ่งแวดล้อมใหม่ บ่อยครั้งที่นักเรียนต่างชาติที่เพิ่งเดินทางมาถึงจะหลงไปกับสิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่

1.5.2 The Hostility Stage เป็นช่วงที่ตนเองเริ่มรู้สึกไม่ดีต่อวัฒนธรรมใหม่ที่ตนเข้าไปอยู่ เกิดความวิตกกังวล กลัว และบางครั้งอาจเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความสับสนและความยุ่งยาก เช่น ระบบการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยและเหนื่อยล้าจากการพูดและการฟังภาษาอังกฤษที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน

1.5.3 The Integration/Acceptance Stage เป็นช่วงที่ทุกอย่างเริ่มเข้าที่เข้าทางเริ่มรู้สึกสบายใจและผ่อนคลายมากขึ้น เริ่มที่จะยิ้มและหัวเราะเยาะกับความผิดเล็กน้อยของตัวเอง

1.5.4 The Home Stage เป็นช่วงที่บุคคลสามารถปรับตัวได้ค่อนข้างดีในวัฒนธรรมใหม่ และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในทั้งสองวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุข (Stages of Cultural Adjustment)

1.5.5 วิธีการปรับเปลี่ยนทางวัฒนธรรมเข้าสู่การผสมผสานทางวัฒนธรรมของ Berry (2001) มีอยู่ 4 วิธี ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Kankipati, Varudhini, 2012)

1.5.5.1 การดูดซึม (Assimilation) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลยอมรับและยินดีที่จะเปิดรับวัฒนธรรมใหม่ และให้ความสำคัญในการรักษาวัฒนธรรมเดิมของตน

1.5.5.2 การแบ่งแยก (Separation) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลปฏิเสธวัฒนธรรมใหม่ ไม่อยากจะมีการติดต่อสัมพันธ์กับวัฒนธรรมใหม่และพอใจที่จะรักษาวัฒนธรรมเดิมของตน

1.5.5.3 การผสมผสาน (Integration) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลพยายามที่จะเปิดรับวัฒนธรรมใหม่และขณะเดียวกันพยายามที่จะรักษาติดต่อด้านสัมพันธ์กับวัฒนธรรมเดิมเพื่อผสมผสานทั้งสองวัฒนธรรม

1.5.5.4 กลุ่มชนชายขอบ (Marginalization) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลปฏิเสธที่จะรักษาวัฒนธรรมเดิมและไม่มีความสนใจที่จะติดต่อด้านสัมพันธ์กับวัฒนธรรมใหม่

## 1.6 การช็อกทางวัฒนธรรม (Cultural Shock)

เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นทางจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากพฤติกรรมเดิมที่บุคคลเคยรับรู้ เคยเห็น เคยปฏิบัติ และมีประสบการณ์มาก่อนเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันจนปรับตัวและปรับใจให้รับกับปรากฏการณ์นั้นไม่ทัน ซึ่งปรากฏการณ์เช่นนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่อยู่ต่างวัฒนธรรมซึ่งต้องเข้าไปพบเจอหรือสัมผัสกับอีกวัฒนธรรมหนึ่งอย่างกะทันหัน โดยยังไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ ไม่ได้เรียนรู้ถึงระบบ แบบแผน หรือกฎเกณฑ์ของวัฒนธรรมในสังคมนั้นๆ มาก่อนจึงก่อให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ยอมรับ ทำใจไม่ได้ และในที่สุดก็จะเกิดการต่อต้านและโต้ตอบต่อวัฒนธรรมที่แตกต่างนั้น เช่น การไม่เข้าร่วมกิจกรรมกับคนต่างวัฒนธรรม การแสดงท่าทีรังเกียจ การใส่ร้ายนินทา การหันหลังให้วัฒนธรรมนั้น หรือไม่ให้ความร่วมมือ ซึ่งการช็อกทางวัฒนธรรมนี้ส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและอารมณ์เป็นอย่างมาก เพราะบุคคลจะเกิดความคับข้องใจ วิตกกังวล ความเครียด และสับสนและกลายเป็นคนที่มองโลกในแง่ร้ายได้ในที่สุด ซึ่งอัตราในการช็อกทางวัฒนธรรมจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ 1. ขบวนการปลูกฝังสั่งสอนวัฒนธรรมเดิม (Enculturation) ถ้าบุคคลถูกปลูกฝังวัฒนธรรมเดิมมาเคร่งครัดก็จะทำให้การยอมรับและการเข้าใจวัฒนธรรมอื่นเป็นไปได้ยาก และ 2. อคติทางวัฒนธรรม (Ethnocentrism) ถ้าบุคคลมีความนิยมในวัฒนธรรมของตนเองมากเกินไป โดยการตัดสินผู้อื่นหรือสิ่งอื่นด้วยค่านิยมของตนเองก็จะเกิดการช็อกทางวัฒนธรรมได้ง่ายเนื่องจากไม่สามารถทำใจให้เป็นกลางและยอมรับวัฒนธรรมของผู้อื่น (นิชชีมา ทนศิริ, 2551)

นอกจากนี้โอเบอร์ค ได้อธิบายเกี่ยวกับการช็อกทางวัฒนธรรมไว้ว่า เป็นลักษณะหรืออาการของบุคคลที่ไม่สามารถที่จะปรับตัวให้สอดคล้องหรือเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งอาจมีอาการที่เกิดจากการช็อกทางวัฒนธรรม เช่น ตื่นเต้น วิตกกังวล ประหม่า และอาจถึงขั้นเป็นลมหมดสติหรือหัวใจวายจนถึงแก่ชีวิตได้ ขั้นตอนของการช็อกทางวัฒนธรรมมี 4 ขั้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Karlervo Oberg. n.d. ; อ้างอิงจาก ณรงค์ เล็งประชา, 2539)

1.6.1 ขั้นของการฟักตัว (Incubation Stage) เป็นระยะแรกที่อาการช็อกทางวัฒนธรรมเริ่มก่อตัวขึ้นเป็นขั้นที่เรารู้สึกตื่นเต้นกับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ

1.6.2 ขั้นของการวิกฤต (Crisis Stage) เป็นระยะที่บุคคลประสบกับสิ่งที่ไม่คาดฝันว่าจะเกิดขึ้นมาก่อน เป็นระยะเวลาที่ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นไม่เป็นไปตามที่บุคคลประสงค์และคาดหวัง

1.6.3 ขั้นของการฟื้นตัว (Recovery Stage) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มเกิดความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมใหม่

1.6.4 ขั้นของการปรับตัว (Adjustment Stage) เป็นระยะที่บุคคลได้เรียนรู้ ศึกษา ตลอดจนสามารถทำความเข้าใจในการกระทำต่างๆ ที่เกิดในสภาพแวดล้อมนั้น ได้ดี สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตเช่นเดียวกับคนในสังคมนั้นได้

## 17. ทฤษฎีการปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมการสังสรรค์ระหว่างวัฒนธรรม (Acculturation)

ทฤษฎีนี้มีความเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม คือ เมื่อกลุ่มชนที่มีวัฒนธรรมต่างกันมีการแพร่กระจายและการรับวัฒนธรรมกันขึ้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นกับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายก็ได้ เช่น ชาวไทยมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับชาวจีนจึงรับอาหารจีนมาบริโภค เป็นต้น (สุพจน์ แสงเงิน, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับ อมรา พงศาพิชญ์ (2549) ที่กล่าวว่าการสังสรรค์วัฒนธรรมหรือการผสมผสานทางวัฒนธรรม (Acculturation) เป็นการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของวัฒนธรรมระหว่างสองกลุ่มคนที่มีวัฒนธรรมต่างกันและมีการรับวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ณรงค์ เส็งประชา (2539) กล่าวว่า การสังสรรค์ระหว่างวัฒนธรรม (Acculturation) เป็นการติดต่อสัมพันธ์กันไม่ว่าจะด้วยความสมัครใจหรือไม่สมัครใจก็ตามอีกทั้งมีการแลกเปลี่ยนหยิบยืมวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน เมื่อสังคมหนึ่งยอมรับวัฒนธรรมจากอีกสังคมหนึ่งก็จะทำให้เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรมขึ้น การสังสรรค์ระหว่างวัฒนธรรมมีอยู่ 2 ทาง คือ การที่วัฒนธรรมจากกลุ่มหนึ่งถ่ายทอดไปสู่กลุ่มอื่นเรียกว่าการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Culture Diffusion) ก็กับการรับเอาวัฒนธรรมจากกลุ่มอื่นเรียกว่าการยืมวัฒนธรรม (Culture Borrowing)

## 1.8 ทฤษฎีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม (Diffusionism)

วัฒนธรรม คือ ความคิดและพฤติกรรมที่ติดตัวบุคคล เมื่อบุคคลไปถึงที่ใดวัฒนธรรมก็จะไปถึงที่นั่นด้วย ดังนั้นการแพร่กระจายของวัฒนธรรมจะขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้ (นิยพรรณ (ผลวัฒนะ) วรรณศิริ, 2550)

1.8.1 หลักภูมิศาสตร์ คือต้องไม่มีอุปสรรคทางภูมิศาสตร์ขวางกั้น เช่น ไม่มีภูเขาสูง ทะเลกว้าง ป่าทึบ เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการเดินทางของคนที่มีวัฒนธรรมติดตัว

1.8.2 ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ผู้คนที่เดินทางติดต่อไปมาหาสู่กันส่วนมากเนื่องมาจากไปติดต่อค้าขาย บ้างก็ต้องการหามุมมองแปลกใหม่ในการทำงาน ซึ่งอาจจะมีปัจจัยทางการเงินเข้ามาเกี่ยวข้องเพราะคนที่มีเศรษฐกิจดีจะมีโอกาสนำวัฒนธรรมติดตัวไปแลกเปลี่ยนกับวัฒนธรรมอื่นได้ง่าย

1.8.3 ปัจจัยทางสังคม การไปศึกษายังถิ่นอื่นก็ถือเป็นการแพร่กระจายวัฒนธรรมโดยตรง การแต่งงานกับคนต่างวัฒนธรรม การอพยพย้ายถิ่น โดยภัยเศรษฐกิจ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมทั้งสิ้น

1.8.4 การคมนาคมขนส่งที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้อการต่อแพร่กระจายทางวัฒนธรรม เช่น การมีเส้นทางคมนาคมที่ดี พาหนะที่ใช้สำหรับโดยสารและใช้ในการเดินทางในระยะทางที่ไม่ไกลเกินไปนัก เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอัตราเร่งการกระจายที่ดีด้วย

นอกจากนี้ ฌองส์ เฌงประชา (2539) ได้อธิบายเกี่ยวกับการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมว่าวัฒนธรรมของแต่ละสังคมย่อมมีความแตกต่างกันตราบใดที่มนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มีการย้ายถิ่นฐานจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งไม่ว่าจะเป็นการค้าขาย การประกอบอาชีพ การศึกษาต่อ เป็นต้น มนุษย์ก็จะนำเอาวัฒนธรรมจากสังคมของเขาติดตัวไปด้วยและยังรับวัฒนธรรมจากสังคมที่เขาไปกลับมาด้วย อีกทั้งการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมยังมีความสำคัญต่อความเจริญก้าวหน้าของสังคมและประเทศชาติเพราะสังคมที่รับวัฒนธรรมใหม่เข้ามานั้นไม่ต้องลงทุนหรือเสียเวลากับการเริ่มพัฒนาจากจุดเริ่มต้น ดังนั้นเมื่อรับวัฒนธรรมอื่นเข้ามาแล้วเราต้องรู้จักเลือก ปรับปรุงให้เหมาะสมและเข้ากับวัฒนธรรมของตน

## 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

### 2.1 ความหมายของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

นักวิจัยส่วนใหญ่กล่าวถึงความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) ในฐานะปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นแหล่งทรัพยากรที่เป็นคุณลักษณะอยู่ในตัวบุคคล ที่ช่วยทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งคำว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต แปลมาจากคำว่า (Sense of coherence) ทั้งนี้ได้มีนักวิชาการและนักจิตวิทยาหลายท่านได้แปลว่า ความเข้มแข็งในการมองโลก, ความสอดคล้องในการมองโลก (สุรินทร์ สุทธิพิศ อังถึงใน สมพร สุทัศนีย์, 2545) และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551) สำหรับการวิจัยครั้งนี้เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ผู้วิจัยได้เลือกใช้คำว่า “ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต” แทนคำว่า “ความเข้มแข็งในการมองโลก” ในการวิจัย โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) เนื่องจากเป็นคำที่มีความหมายครบถ้วนครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยและมีความหมายที่สอดคล้องตามคำว่า Sense of coherence ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต หมายถึง ความสามารถในการรับรู้โลกอย่างผสมกลมกลืน เป็นการรับรู้โลกทั้งด้านความคิดและอารมณ์ มองโลกตามสภาพความเป็นจริง และเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ คาดการณ์ได้ และสามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถหาแหล่งความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ และรับรู้ว่ามีสิ่งต่าง ๆ เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าควรแก่การใช้พลังที่มีอยู่จัดการให้สำเร็จได้ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ความสามารถในการทำความเข้าใจ ความสามารถในการบริหารจัดการ ความสามารถในการให้ความหมาย (Antonovsky, 1993; Rothmann, Steyn, & Mostert, 2005; Yusuke, Shinichiro & Tadahiro, 2009)

## 2.2 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต (Sense of coherence) เป็นมโนทัศน์หลักของทฤษฎีแหล่งกำเนิดสุขภาพ หรือ ทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The salutogenic model of health) (Antonovsky, 1987) ซึ่งอธิบายถึงภาวะสุขภาพของบุคคลและมีความเกี่ยวข้องกับความเครียด (Stress) และการเผชิญปัญหา (Coping) ซึ่งเป็นภาวะที่บุคคลใช้ความสามารถในการมองเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีระบบ ด้วยความเข้าใจ อย่างมีเหตุมีผล สามารถคาดการณ์ได้ และสามารถนำแหล่งทรัพยากรหรือแหล่งด้านทานความเครียดทั่วไป (Generalized resistance resources) ของบุคคลที่มีอยู่ไม่ว่าจะเป็นวิธีการปรับตัวที่มีความยืดหยุ่น การมีเหตุผลในการแก้ไขปัญหา การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง ตลอดจนศาสนา ปรัชญา ทศนคติ แนวคิดที่มีอยู่ของบุคคลมาใช้ในการเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งที่คุกคามได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ (Antonovsky, 1987) สามารถดำรงภาวะสุขภาพที่ดีและมีความผาสุกในชีวิต ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนในชีวิตได้ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ คงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี (ปีติมา ฉายโอกาส, 2546)

## 2.3 องค์ประกอบของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะมีการรับรู้และประเมินเหตุการณ์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบดังนี้ (Antonovsky, 1993)

2.3.1 องค์ประกอบด้านความสามารถเข้าใจ (Comprehensibility) เป็นการรับรู้และประเมินสิ่งเร้าว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ รับรู้ว่าสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของบุคคลนั้นมีความชัดเจน มีโครงสร้างที่เป็นระบบ มีขั้นตอน มีระเบียบไม่ยุ่งยาก ซับซ้อนและอธิบายได้ บุคคลที่มีความสามารถในการเข้าใจสูงจะเชื่อว่าสิ่งเร้าหรือความเครียดที่จะเผชิญต่อไปในอนาคต สามารถอธิบายเหตุผลและสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ แม้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะรุนแรงหรือไม่คาดคิดมาก่อน เช่น ภาวะสงคราม ความล้มเหลว การพลัดพราก หรือความตาย แต่เมื่อบุคคลต้องเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ บุคคลสามารถเข้าใจความหมายของสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ได้ โดยใช้สติปัญญาในการทำ ความเข้าใจปัญหานั้นว่าเป็นสิ่งธรรมดาที่บุคคลอาจจะต้องพบเจอ

2.3.2 องค์ประกอบด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) เป็นการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าตนมีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะใช้ตอบสนอง หรือจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าตนอยู่ ซึ่งสิ่งที่นำมาจัดการนั้นอาจนำมาจากความสามารถภายในตนเอง เช่น สติปัญญา การค้นคว้าหาความรู้ หรือจากความสามารถภายนอกจากแหล่งอื่น ๆ เช่น เพื่อน ผู้ร่วมงานหรือคนอื่น ๆ ที่ไว้ใจได้ บุคคลที่มีองค์ประกอบด้านนี้สูง จะไม่รู้สึกว่าคุณตกเป็นเหยื่อของเหตุการณ์ หรือมีความรู้สึกว่าคุณชีวิตตนไม่มีความยุติธรรม ไทย

บุคคลภายนอก เมื่อเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต แต่บุคคลเหล่านี้จะพยายามปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะไม่มัวเศร้าอยู่กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2.3.3 องค์ประกอบด้านความสามารถในการให้ความหมาย (Meaningfulness) เป็นการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่าและตนมีกำลังความสามารถเพียงพอที่จะเข้าไปจัดการ โดยมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย คุ่มค่าที่จะจัดการมากกว่าที่จะมองว่าเป็นปัญหา เป็นภาระหนัก หรือเป็นความโชคร้ายที่ตนต้องเผชิญ เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นแม้จะเป็นสิ่งที่ไม่ต้องการก็ตาม บุคคลเหล่านี้ก็เต็มใจและมีกำลังใจที่จะจัดการ และพร้อมที่จะค้นหาคุณค่าจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และจะพยายามตัดสินใจเลือกทำสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อให้ผ่านความทุกข์นั้น ๆ นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าความหมาย จะมีความเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลรู้สึกว่าชีวิตตนมีคุณค่า หรืออย่างน้อยบางส่วนของชีวิตของบุคคลนั้นคุ่มค่าที่มุ่งมั่นดำเนินต่อไปอย่างเต็มความสามารถ อย่างมีศักดิ์ศรีที่ตนพึงกระทำ

ดังนั้นบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจึงมีแนวโน้มที่จะเลือกใช้รูปแบบแบบเผชิญกับปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา และการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมจากแหล่งทรัพยากรต่างๆ ในทางกลับกันบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะปล่อยตนให้ไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมากภายในระหว่างที่มีปัญหาเกิดขึ้น

## 2.4 การพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

Antonovsky (1993) ได้กล่าวถึงการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่มาจากลักษณะของประสบการณ์ชีวิตและพัฒนาการของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ลักษณะของประสบการณ์ชีวิตและการพัฒนาความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นความรู้ที่เกิดจากการที่บุคคลได้กระทำหรือได้พบเห็นบางสิ่งบางอย่างมาในชีวิตซึ่งมีการพัฒนามาตั้งแต่แรกเกิดไปจนกระทั่งจบชีวิต โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีที่มาจากประสบการณ์ชีวิต ประกอบไปด้วย 3 ลักษณะ คือ

2.4.1 ลักษณะของประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวกับความรู้สึกเชื่อมั่น และไว้วางใจผู้อื่นได้โดยสม่ำเสมอ ประสบการณ์ด้านความเชื่อมั่นและไว้วางใจนี้จะส่งผลให้บุคคลรับรู้สิ่งเร้าต่างๆที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ มีระเบียบ อธิบายได้ด้วยเหตุผล เป็นประสบการณ์ชีวิตที่ได้จากเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เกิดขึ้นในลักษณะที่คงที่สม่ำเสมอ คาดการณ์ ทำนายเหตุการณ์ได้ จัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้จะช่วยพัฒนาบุคคลให้มีความสามารถในการทำความเข้าใจสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.4.2 ลักษณะของประสบการณ์ชีวิตที่เผชิญกับสิ่งเร้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่อยู่ในระดับสมดุลพอดี (Good load balance) คือ พอดีกับความสามารถที่ตนมีอยู่ ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้ช่วยพัฒนา

บุคคลให้เกิดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถด้านใดบ้างและจะนำความสามารถนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างไร มีแหล่งทรัพยากรเพียงพอที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ ส่งผลให้บุคคลสามารถมองหาแนวทางในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการแก้ไขปัญหานั้นให้สำเร็จลุล่วงไปได้

2.4.3 ลักษณะของประสบการณ์ชีวิตในการร่วมแก้ไขปัญหาหรือการที่บุคคลมีส่วนร่วมในการกำหนดผลลัพธ์ในชีวิตตน ลักษณะประสบการณ์เช่นนี้ช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า คุ่มค่าที่จะเข้าไปเกี่ยวข้อง ส่งผลให้บุคคลนั้นมองปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ท้าทาย มีความหมาย น่าจะเข้าไปแก้ไข ประสบการณ์ชีวิตเหล่านี้จะแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ละครอบครัว จึงทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตแตกต่างกัน โดยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะเริ่มก่อตัวขึ้นตั้งแต่แรกเกิดและจะพัฒนาไปเรื่อยๆ และสามารถเสริมสร้าง เปลี่ยนแปลงได้ตลอดชั่วชีวิตของบุคคล

พัฒนาการของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต อย่างเป็นระเบียบแบบแผน และต่อเนื่องเป็นไปตามลำดับขั้น พัฒนาการของชีวิตของมนุษย์ โดยเริ่มพัฒนาตั้งแต่ในช่วงวัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น ไปจนกระทั่งในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Antonovsky, 1987)

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเมื่อบุคคลอยู่ในช่วงวัยเด็ก ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเริ่มพัฒนาตั้งแต่แรกเกิดในวัยทารกและวัยเด็ก คือ การได้รับการตอบสนองด้านความหิว การจับถ้าย ความสุขสบาย ความรัก ความผูกพันจากครอบครัว โดยเฉพาะพ่อแม่ และบุคคลรอบข้างจะช่วยพัฒนาความไว้วางใจ ความมั่นใจให้เกิดขึ้นได้ และจะพัฒนาสู่ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่อไป ซึ่งเป็นความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เริ่มก่อตัวขึ้น ยังไม่คงที่ถาวร ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก โดยที่ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่ไม่ถาวรในวัยเด็กจะเปลี่ยนไปในลักษณะที่เด่นชัดมากยิ่งขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากเป็นวัยที่สำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มากขึ้น มีประสบการณ์ชีวิตมากมายที่บุคคลจะต้องเลือกหรือเผชิญหน้า มีผลทำให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงขึ้นหรือต่ำลงได้มาก

ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเมื่อบุคคลเข้าสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่บุคคลมีภาระหน้าที่มากมาย เช่น แต่งงาน ทำงานหารายได้ มีครอบครัว มีสัมพันธ์ภาพในสังคม ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะมีการพัฒนาไปสู่ระดับที่ค่อนข้างมั่นคงในอายุประมาณ 30 ปี แต่ก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ จากการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใดอย่างรวดเร็ว จนบุคคลไม่ทันเตรียมตัวหาทางในการเผชิญ เช่น การอพยพ สงคราม การพลัดพราก การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียการงาน ภัยธรรมชาติ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดฝัน ประสบการณ์เหล่านี้มีผลทำให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไป แต่ยังมีปัจจัยที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จะช่วยให้ความรู้สึกสอดคล้อง



กลมกลืนในชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเพิ่มขึ้นได้ หรือคงไว้ซึ่งระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่เพิ่มขึ้นเช่นนั้นต่อไป ซึ่งปัจจัยดังกล่าวประกอบไปด้วยปัจจัยด้านจิตใจปัจจัยด้านโครงสร้างทางสังคม ปัจจัยด้านวัฒนธรรมและเหตุการณ์ในอดีต (พัชรินทร์ นิทจันทร์, 2538)

## 2.5 ประโยชน์ของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

Antonovsky (1982) กล่าวว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีผลต่อการเผชิญหรือรับมือกับสิ่งเร้าที่บุคคลต้องประสบพบเจอ ดังนี้

2.5.1 ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่ามีปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นสามารถเข้าใจได้ อธิบายได้ด้วยเหตุและผลจากการที่บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง เข้าใจว่าปัญหาคืออะไร มีที่มาจากไหน เข้าใจถึงความต้องการของตน ทราบว่าตนเองมีลักษณะหรือบุคลิกเป็นอย่างไร และใช้สติปัญญาในการทำความเข้าใจปัญหานั้น และบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จะประเมินสิ่งเร้าว่าไม่ใช่เป็นสิ่งที่คุกคามตนเอง หรือทำให้ตนต้องยากลำบาก แต่เป็นสิ่งที่ท้าทายที่ต้องเผชิญและผ่านมันไป ได้ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำ และถ้าบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงประเมินสิ่งเร้านั้นว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม ก็จะประเมินในลักษณะที่มีความสำคัญกับตนเองในระดับที่เป็นจริง หรือประเมินว่าเป็นสิ่งเร้าที่น่าจะส่งผลในทางที่ดีต่อตนเอง ทั้งนี้เพราะบุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นว่าปัญหาต่าง ๆ ย่อมมีทางออก และจะคลี่คลายลงได้ มองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าจะกลายเป็นปัญหาที่มีทางออก มีหนทางในการแก้ไข และสามารถแก้ปัญหาได้โดยใช้ความฉลาดที่ตนมีอยู่ด้วยเหตุผล

2.5.2 ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่ามีปัญหานั้นสามารถแก้ไขได้ โดยการให้ความรู้แก่บุคคลในเรื่องที่เป็นปัญหา การให้การสนับสนุนทั้งจากครอบครัว บุคคลรอบข้าง ช่วยเหลือทั้งในด้านจิตใจ หรือวัตถุประสงค์ของที่จะทำให้ปัญหานั้นคลี่คลายลงได้ การมีข้อมูลพ้อง ข้อยกคลงกันในสังคม ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ก็จะเกิดการช่วยเหลือกันในการแก้ไขปัญหาได้ ตลอดจนการให้การปรึกษาถึงวิธีการปรับตัวต่อความเครียดหรือเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม เช่น การพิจารณาปัญหาโดยใช้เหตุผล การมีความยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีรูปแบบในการรับรู้ ประเมินสิ่งเร้า และจัดการกับสิ่งเร้าไปในทางที่สร้างสรรค์ เมื่อสิ่งเร้าสิ่งเดียวกันมากระทบบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง เขาจะรู้สึกท้าทายมีความหวัง ตื่นเต้น ในขณะที่ผู้ที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำจะรู้สึกสิ้นหวัง เฉื่อยชา ชีวิตเศร้าหมอง

2.5.3 ช่วยให้ผู้บุคคลมีการรับรู้ว่ามีคุณค่า กู้มค่า มีความท้าทาย ในการเข้าไปจัดการแก้ไข โดยบุคคลสามารถใช้ปรัชญาหรืออุดมคติในการดำเนินชีวิต การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ รู้จักประเมินปัญหาว่าเป็นสิ่งที่แปลกใหม่ สนุกที่จะเรียนรู้ค้นหาวิธีการต่าง ๆ มาจัดการ มีแรงจูงใจที่จะแก้ปัญหาหรือมีเป้าหมายในชีวิต นอกจากนี้บุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงจะประเมินสิ่งเร้าอย่างมีระบบ มองปัญหาได้ตรงกับความจริง อีกทั้งยังมองเห็นว่าตนเองมีแหล่งประโยชน์ที่จะช่วยในการปรับตัว จึงมองเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบ

และมีประสิทธิภาพ โดยสามารถดึงเอาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในการเผชิญ หรือรับมือกับภาวะการณ์ที่บุคคลรับรู้ว่าจะอาจคุกคามตนเองได้ค่อนข้างดี และยังสามารถเลือกกลยุทธ์ที่จะใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่ได้อย่างเหมาะสม ตรงกันข้ามกับบุคคลที่มีความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตดำนั้น จะมีความสับสน มักจะหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาและมีแนวโน้มที่จะละทิ้งปัญหาตั้งแต่ต้น

### 3. บริบทของนักศึกษามุสลิมมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาเป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยในภาคใต้ที่มีจำนวนนักศึกษามุสลิมที่สนใจเลือกเข้ามาศึกษาจำนวนมาก เนื่องจากมีความเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่มีการเปิดกว้างและยอมรับในวัฒนธรรมของศาสนาอิสลาม ซึ่งนักศึกษามุสลิมที่อยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาไม่นอกจากเข้ามาเพื่อศึกษาเล่าเรียนแล้ว นักศึกษามุสลิมยังต้องปฏิบัติและเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆต่างศาสนา ไม่ว่าจะเป็นทั้งในส่วนของมหาวิทยาลัยจัดขึ้นหรือภายในคณะภายในสาขาวิชา แต่เนื่องด้วยการดำเนินชีวิตของนักศึกษามุสลิมมีลักษณะเฉพาะที่ต่างจากนักศึกษากลุ่มทั่วไปทำให้นักศึกษามุสลิมจะต้องมีการบริหารจัดการกับเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางด้านศาสนาและการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การปฏิบัติศาสนกิจ (ละหมาด) การบริโภคอาหาร การแต่งกาย การถือศีลอด เป็นต้น ในที่นี้จะกล่าวถึงบริบทที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษามุสลิมในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### 3.1 ที่ทำการชมรมมุสลิมมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ชมรมมุสลิม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หรือ ชม.ส. ช่วงแรกเริ่มเดิมทีนั้น เกิดจากการรวมตัวของนักศึกษามุสลิมในสถาบันเพื่อที่จะหาสถานที่เป็นจุดศูนย์กลาง ในการประกอบศาสนกิจและในปี 2534 ทางสถาบันจึงอนุญาตให้ใช้ อาคาร 3 ชั้น 3 ทั้งนี้การรวมตัวกัน ก่อนที่จะได้สถานที่ที่แน่นอนนั้นการทำการกิจกรรมยังไม่ชัดเจน แต่หลังจากที่ได้แล้วก็เริ่มเป็นรูปแบบมากขึ้นต่อมาในปี 2538 นักศึกษามุสลิมก็สามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมของทางสถาบันมากยิ่งขึ้น และในปีเดียวกันนี้ ด้วยความพยายามของคณะกรรมการชมรมที่ร่วมกันผลักดันเรื่องการแต่งกายชุดหิญาบ จนได้รับการอนุมัติ นับเป็นความสำเร็จของชมรม ถึงแม้ว่าจะมีปัญหามากมายสักเพียงใด แต่ทุกคนก็ยังสู้ต่อไป ปี 2539 สามารถร่างธรรมนูญชมรมขึ้นมาบังคับใช้และมีแผนงานในการจัดกิจกรรมชมรมอย่างสมบูรณ์ และกิจกรรมในปีนี้จะเป็นการสร้างความสัมพันธ์นักศึกษา นักศึกษาระหว่างสถาบัน ต่าง ๆ ทั่วประเทศ โดยการนำของสมาคมนักศึกษานักศึกษาไทยมุสลิม หรือ สนท. ปี 2547 ชมรมมีการวางแผนจัดทำเว็บไซต์ชมรม เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งของการประชาสัมพันธ์ชมรม และมีการทดลองใช้เว็บไซต์ในชื่อ [www.muslimskru.com](http://www.muslimskru.com) ปี 2548 คณะกรรมการชมรมร่วมกับคณะครูอำนวยการดำเนินการแก้ไขธรรมนูญชมรม เพื่อให้ครอบคลุมมากขึ้น อีกทั้งยังปรับโครงสร้างการบริหารเพื่อให้กระจายงานอย่างทั่วถึง และการทำงานเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และในปีเดียวกันนี้ เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2548 ชมรม ก็ได้เปิดตัวเว็บไซต์ชมรมอย่างเป็นทางการ ภายใต้ชื่อเว็บว่า [www.muslimskru.net](http://www.muslimskru.net) ปี 2550 คณะกรรมการสภาที่ปรึกษาได้มีการแก้ไขธรรมนูญชมรม และเพิ่มระเบียบการชมรม เพื่อให้ครอบคลุมและ

มีการกระจ่ายงานมากยิ่งขึ้นกว่าเดิมจนถึงปัจจุบัน ชมรมมุสลิม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ก็ยังคงจัดกิจกรรมเพื่อ สร้างประโยชน์ให้กับสังคมมุสลิม (ชมรมมุสลิม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2555)

### 3.2 การแต่งกายของนักศึกษามุสลิม

การแต่งกายนั้นนักศึกษามุสลิมจะมีการแต่งกายที่แตกต่างไปจากนักศึกษาทั่วไป โดยเฉพาะนักศึกษามุสลิมหญิงที่ต้องแต่งกายตามหลักการแต่งกายของศาสนาอิสลาม แต่ในส่วนของนักศึกษามุสลิมชายนั้นจะแต่งกายเหมือนกับนักศึกษาทั่วไปตามบังคับของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

#### 3.2.1 การแต่งกายของนักศึกษามุสลิมชาย

3.2.1.1 เสื้อ ทำด้วยผ้าสีขาวเกลี้ยง คอเสื้อแบบคอเช็ดแหลมไม่มีสาบหลังมีกระเป๋าดูดอกด้านซ้ายแขนสั้นหรือแขนยาวเวลาสวมให้สอดชายเสื้อไว้ในกางเกง

3.2.1.2 เน็คไท ทำด้วยผ้าเกลี้ยงสีแดงขนาดกว้างประมาณ 5 หรือ 7 เซนติเมตรปลายแหลม ตรงกลางปักตรามหาวิทยาลัย

3.2.1.3 เข็มขัด ทำด้วยหนังสีดำหรือน้ำตาลเข้มอย่างใดอย่างหนึ่ง ขนาดกว้าง 3.5 เซนติเมตร หัวเข็มขัดทำด้วยโลหะสีเงินเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาด 3.5 x 5 เซนติเมตร หรือทำด้วยทองแดงรมดำเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า 4 x 6.5 เซนติเมตร คุณนูนเป็นรูปตรามหาวิทยาลัย

3.2.1.4 กางเกง ทำด้วยผ้าเกลี้ยงสีเทา สีกรมท่า สีดำ หรือสีน้ำเงินเข้ม ทรงสุภาพไม่พับปลายขา

3.2.1.5 ถุงเท้าแบบสั้น สีสุภาพ

3.2.1.6 รองเท้าหุ้มสั้น สีสุภาพ

#### 3.2.2 การแต่งกายของนักศึกษามุสลิมหญิง

3.2.2.1 เสื้อทำด้วยผ้าขาวเกลี้ยงคอเสื้อแบบเช็ดปลายแหลมไม่รัดรูป ติดกระดุมทำด้วยโลหะสีเงิน ขนาด 1.8 เซนติเมตร คุณนูนเป็นรูปตรามหาวิทยาลัย จำนวน 5 เม็ด แขนยาวปิดข้อมือ

3.2.2.2 กระโปรงทำด้วยผ้าเกลี้ยงสีเทา สีกรมท่า หรือสีดำ ทรงสุภาพไม่รัดรูป ความยาวคลุมถึงตาตุ่ม

3.2.2.3 อีญาบทำด้วยผ้าสีขาวเกลี้ยงยาวปิดหน้าอก ด้านขวาติดเข็มตรา มหาวิทยาลัยขนาดกว้าง 2 เซนติเมตร

3.2.2.4 รองเท้าหุ้มสั้นสีสุภาพ

### 3.3 โรงอาหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

โรงอาหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีทั้งอาหารและเครื่องดื่มของร้านค้าไทยพุทธและร้านค้ามุสลิมวางจำหน่ายเพื่อรองรับจำนวนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ซึ่งนักศึกษามุสลิมสามารถเลือกบริโภคได้ตามความสะดวก ซึ่งทางโรงอาหารจะแยกงาน ชาม และช้อนทั้งของไทยพุทธและมุสลิม

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิม

รสติน วิทย์วงษ์กั้วาพ (2550) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยทางชีวสังคม สุขภาพจิต ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นข้าราชการก่อนเกษียณ จำนวน 299 คน ที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปี ผลการวิจัยครั้งนี้ คือ การเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณ โดยรวมและด้านรายด้านเกือบทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง การเปรียบเทียบการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณตามตัวแปรทางชีวสังคมและตัวแปรทางจิตวิทยาที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยข้าราชการก่อนเกษียณมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูงกว่ามีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน โดยรวมและรายด้านทุกด้านมากกว่าข้าราชการก่อนเกษียณที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตต่ำกว่า ทั้งนี้ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณมี 2 ตัวแปร คือ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและอายุ

สุวรรณ ก่อสุวรรณวงศ์ (2550) ได้ทำการศึกษารูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรปัจจัย ได้แก่ บุคลิกภาพเปิดเผย บุคลิกภาพควบคุมตนเอง บุคลิกภาพอารมณ์มั่นคง บุคลิกภาพประนีประนอม บุคลิกภาพเปิดรับประสบการณ์ การกำหนดเป้าหมายในอนาคต การเห็นคุณค่าในตนเอง และการสนับสนุนจากสังคม ที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 2 จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 416 คน ผลการวิจัยพบว่า ตัวแปรปัจจัยทุกตัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ยกเว้นตัวแปรบุคลิกภาพอารมณ์มั่นคง มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเข้มแข็งในการมองโลก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ โมเดลของปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในอนาคต การสนับสนุนจากสังคม การเห็นคุณค่าในตนเอง บุคลิกภาพเปิดรับประสบการณ์ บุคลิกภาพเปิดเผย และบุคลิกภาพอารมณ์มั่นคง ตามลำดับ

รุจิรัตน์ กำมะหะยี (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านการใช้ภาษาของนักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้นั้นมีภาษาพูดเป็นภาษามลายู แต่เมื่อต้องมาใช้ชีวิตอยู่ในกรุงเทพมหานครทำให้นักศึกษาจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวในการใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสาร ส่วนในด้านการคบเพื่อนนั้นนักศึกษากลุ่มนี้มีความเป็นวัฒนธรรมของตนเองอยู่มาก การเลือกคบเพื่อนจะเลือกคบเพื่อนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกันก่อนที่จะเลือกคบเพื่อนต่างวัฒนธรรม เช่นเดียวกับการเลือกที่ปรึกษาเมื่อนักศึกษาเผชิญกับความเครียดและความกังวลในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนักศึกษากลุ่มนี้จะแสวงหาที่ปรึกษาที่เป็นนักศึกษารุ่นพี่ที่มาจากสังคมและวัฒนธรรมเดียวกันก่อน

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ เพื่อศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งมี รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 1,407 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2557)

กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 305 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan, 1970) ปล่อยให้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) ตามระดับคณะแล้ว จึงทำการสุ่มอย่างง่ายแบบจับฉลาก (Simple Random Sampling) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะ	ประชากร (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
ครุศาสตร์	65	15
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	191	42
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	419	90
วิทยาการจัดการ	469	101
เทคโนโลยีการเกษตร	120	27
ศิลปกรรมศาสตร์	43	9
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	100	21
รวม	1,407	305

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพ และ ระดับการศึกษา
2. แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรม
3. แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

### 1. แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรม

แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาและปรับปรุงมาจากแบบวัดของมลดายูไซเซะ (2557) ที่มีความสอดคล้องมีความเกี่ยวข้องและมีลักษณะการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมนี้เป็นการปรับตัวทางวัฒนธรรมภายใต้การดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยและอยู่ในหลักสูตรอิสลาม จำนวน 41 ข้อ แบ่งเป็น 7 ด้าน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- ด้านที่ 1 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาจำนวน 6 ข้อ
- ด้านที่ 2 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม จำนวน 5 ข้อ
- ด้านที่ 3 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย จำนวน 6 ข้อ
- ด้านที่ 4 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ(การละหมาด) จำนวน 7 ข้อ
- ด้านที่ 5 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหารจำนวน 4 ข้อ
- ด้านที่ 6 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สลาม) และการทำความเคารพ (การไหว้) จำนวน 8 ข้อ
- ด้านที่ 7 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด จำนวน 5 ข้อ

#### 1.1 ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมเป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-Report) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) น้อยที่สุด ไปจนถึง (5) มากที่สุด

##### ตัวอย่างข้อคำถาม

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดดังตัวอย่างต่อไปนี้

ด้านที่ 1 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา เช่น “เมื่อนั่งอยู่กับเพื่อนมุสลิมฉันมักจะใช้ภาษามลายูมากกว่าภาษาไทยในการติดต่อสื่อสาร”

ด้านที่ 2 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม เช่น “ฉันสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนมุสลิมและเพื่อนต่างวัฒนธรรมได้”

ด้านที่ 3 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย เช่น “ฉันไม่รู้สึกกังวลใจที่ต้องแต่งกายด้วยเครื่องแบบนักศึกษาสำหรับนักศึกษามุสลิมมาเรียน”

ด้านที่ 4 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ (การละหมาด) เช่น “ฉันสามารถจัดการกับเวลาให้ปฏิบัติศาสนกิจได้ครบถ้วน วันละ 5 เวลา”

ด้านที่ 5 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร เช่น “ในมหาวิทยาลัยมีทั้งร้านอาหารมุสลิมและไม่ใช่มุสลิม แต่ฉันสามารถแยกแยะและเลือกรับประทานอาหารจากร้านอาหารมุสลิมได้”

ด้านที่ 6 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สลาม) และการทำความเคารพ (การไหว้) เช่น “เมื่อฉันพบเพื่อนมุสลิมด้วยกันฉันจะเข้าไปทักทายด้วยการให้สลามทุกครั้ง”

ด้านที่ 7 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด เช่น “หากเพื่อนต่างวัฒนธรรมถามเกี่ยวกับการถือศีลอด ฉันพร้อมที่จะอธิบายด้วยความภาคภูมิใจ”

## 1.2 ขั้นตอนการสร้างและพัฒนาแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมดังนี้

1.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมในด้านต่างๆ เช่น ด้านการใช้ภาษา ด้านสังคมด้านการแต่งกาย ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ (ละหมาด) ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการทักทาย (สลาม) การทำความเคารพ (การไหว้) และด้านการถือศีลอด

1.1.2 นำแบบวัดการปรับตัวของมอลดา ยูโซ๊ะ (2557) ที่มีข้อคำถามเกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้าน คือ ด้านการใช้ภาษา ด้านสังคม ด้านการแต่งกาย ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ (ละหมาด) ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการทักทาย (สลาม) และการทำความเคารพ (การไหว้) และด้านการถือศีลอดมาพัฒนาและปรับปรุงเพื่อให้มีความสอดคล้องและครอบคลุมกับนิยามศัพท์เฉพาะแล้วนำมาปรับข้อคำถามให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

1.1.3 นำแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ได้พัฒนาและปรับปรุงเรียบร้อยแล้วให้ที่ปรึกษาโครงการวิจัยพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้องพร้อมทั้งนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ

1.1.4 นำแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เนื้อหาวิธีดำเนินการและการประเมินผลคัดเลือกข้อดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.6 – 1.00 และการวิจัยครั้งนี้มีค่าความสอดคล้อง คือ 0.67 – 1.00

1.1.5 นำแบบวัดที่ได้พัฒนามาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษามุสลิมที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คนที่มหาวิทยาลัยทักษิณ

1.1.6 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมโดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item -Total Correlation) ได้ข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนก .20 ขึ้นไปและการวิจัยครั้งนี้มีค่าอำนาจจำแนก คือ .20 - .74

### 1.3 ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรม

1.3.1 การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) หลังจากวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) กับนักศึกษามุสลิมมหาวิทยาลัยทักษิณทุกชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2557 จำนวน 50 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมเท่ากับ .87

1.3.2 ได้แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมฉบับสมบูรณ์จำนวน 41 ข้อ โดยใช้เวลาในการตอบแบบวัดประมาณ 30 นาที

## 2. แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ผู้วิจัยนำแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของ ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2554) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของวิยะดา แซ่ตั้ง (2551) และ (The Sense of coherence questionnaire : SOC Questionnaire) ของAntonovsky (1987) อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) รวมทั้งของสมพร สุทัศนีย์(2545) มาปรับให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตดังต่อไปนี้

### ลักษณะของแบบวัด

แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง ในแต่ละข้อคำถามมีลักษณะเป็น Rating Scale 5 ระดับ ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้ตั้งแต่ 1 – 5 คะแนน โดยตำแหน่งเลข 1 และ เลข 5 จะมีข้อความที่บ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลข 1 – 5 จะบ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของผู้ตอบ ข้อคำถามประกอบด้วยข้อความที่มีความหมายทางบวกและลบ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้เข้าใจ และการประเมินของบุคคล ว่าสิ่งเร้าหรือสิ่งที่ทำให้เครียดซึ่งมาจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกตน เป็นสิ่งที่มีระบบ ระเบียบ มีโครงสร้างและความชัดเจน สามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผล สามารถยอมรับ พร้อมวางใจสงบ มั่นคงต่อสิ่งเร้าที่ปรากฏอย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง และสามารถจัดความคิดให้เป็นระบบ โดยใช้ปัญญาในการทำความเข้าใจ และคาดการณ์สิ่งเร้าที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง ประกอบด้วยข้อกระทง 15 ข้อ

2. ด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และประเมินของบุคคล ว่าตนมีแหล่งทรัพยากร เพียงพอที่จะใช้ตอบสนอง หรือจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าตนอยู่ แหล่งทรัพยากรนั้น ๆ อาจเป็นแหล่งทรัพยากรที่บุคคลสามารถควบคุมด้วยตนเอง หรือควบคุมโดยบุคคลอื่นซึ่งเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์กับตน หรือเป็นผู้ที่ตนเชื่อถือไว้วางใจ เช่น ครอบครัว คู่สมรส เพื่อน ถึง



ศักดิ์สิทธิ์ ผู้นำในสังคม เป็นต้น เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ใดก็ตาม บุคคลจะไม่รู้สึกว่าตนเป็นผู้เคราะห์ร้ายหรือรู้สึกว่าจะชีวิตไม่ยุติธรรมกับตน บุคคลจะสามารถเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิตได้โดยไม่เสร์ว้าโศกกับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด มีความอดทนต่อความยากลำบากและอุปสรรคต่าง ๆ อย่างกล้าหาญ และพยายามอย่างยิ่งที่จะจัดการสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยจิตใจที่มั่นคง สอดคล้องเหมาะสมตามความเป็นจริง ประกอบด้วยข้อกระทง 15 ข้อ

3. ด้านความสามารถในการให้คุณค่า และความหมาย หมายถึง ความสามารถในการรับรู้และประเมินของบุคคลว่าปัญหาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีคุณค่า และคุ้มค่าที่จะเข้าไปมีพันธะผูกพัน และทุ่มเทพลังในการจัดการ บุคคลจะมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนว่าเป็นสิ่งที่ทำทนาย และรู้สึกยินดีที่จะเผชิญ จัดการแก้ไข โดยไม่รู้สึว่าเป็นภาระที่ยุ่งยากบุคคลจะค้นหาความหมายในสิ่งที่เกิดขึ้น และจะทำดีที่สุดเพื่อให้เหตุการณ์นั้น ๆ ผ่านพ้นและสำเร็จลุล่วงไปได้ รวมทั้งมีความรู้สึกเห็นคุณค่าการกระทำของตนและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ประกอบด้วยข้อกระทง 12 ข้อ

ข้อคำถามทั้ง 42 ข้อ ประกอบด้วย ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 44 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 8 ข้อ

#### ตัวอย่างข้อคำถาม

ผู้ตอบแบบวัดสำรวจตนเองในแต่ละข้อว่าตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากเพียงใด โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงของตนเองมากที่สุดดังตัวอย่างต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ความสามารถในการเข้าใจ เช่น “แม้แต่ในคนที่เข้มแข็ง ในบางสถานการณ์เขาอาจรู้สึกว่

ตนเองล้มเหลว เป็นผู้แพ้ ในชีวิตที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกเช่นนี้บ้างหรือไม่”

ด้านที่ 2 ความสามารถในการจัดการ เช่น “เมื่อคิดถึงความยากลำบากที่คุณเผชิญในบางส่วนของ

ชีวิต คุณรู้สึกว่าจะสามารถเอาชนะความยากลำบากนั้นได้หรือไม่”

ด้านที่ 3 ความสามารถในการให้ความหมาย เช่น “บ่อยครั้งเพียงใดที่คุณรู้สึกว่า สิ่งต่าง ๆ ที่คุณได้

กระทำอยู่ทุกวันนี้ไม่ค่อยจะมีความหมาย”

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือของแบบวัด

##### 1. การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ

Antonovsky (1987) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตโดยนำแบบวัดไปหาความตรงของเครื่องมือ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและนำเครื่องมือนี้ไปหาเกณฑ์ปกติ (Normative data) กับกลุ่มตัวอย่างชาวอิสราเอล พนักงานฝ่ายผลิตชาวอเมริกันในนิวยอร์ก นักศึกษาปริญญาตรีชาวอเมริกัน กลุ่มนายทหารในกองทัพอิสราเอล พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอยู่ช่วงระหว่าง 132.4 – 158.65 และนำแบบวัดไปตรวจความตรงตามภาวะสันนิษฐานด้วย

การทดสอบกับกลุ่มที่รู้ลักษณะ (Known group technique) ระหว่างกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน 276 คน อายุเฉลี่ย 23.2 ปี กับกลุ่มกับผู้ป่วยที่เข้ารับจิตบำบัดและผู้ป่วยจิตเวช จำนวน 98 คน อายุเฉลี่ย 25.1 ปี แล้วจึงวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการทดสอบค่าที (*t-test*) พบว่า ข้อคำถามที่สามารถแยกกลุ่มที่รู้ลักษณะกลุ่มสูงและต่ำออกจากกันได้มีจำนวน 29 ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามด้านความสามารถในการเข้าใจ (Comprehensibility) จำนวน 11 ข้อ ด้านความสามารถในการจัดการ (Manageability) จำนวน 10 ข้อ ด้านความสามารถในการให้ความหมาย (Meaningfulness) จำนวน 8 ข้อ

นอกจากนี้ วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ซึ่งเป็นผู้พัฒนาแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตฉบับ 52 ข้อ ได้นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัด 52 ข้อ มาตรวจสอบความตรงตามสภาพโดยการหาค่าสหสัมพันธ์แบบ Pearson กับแบบวัดสุขภาวะทางจิต และแบบวัดความวิตกกังวล พบว่าแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดสุขภาวะทางจิต ( $r = .624$ ) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวล ( $r = -.568$ ) ที่ระดับนัยสำคัญ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต่างๆ ที่พบว่าคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนสุขภาวะทางจิต และมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความวิตกกังวล

## 2. การตรวจสอบความเที่ยง

Antonovsky (1987) ซึ่งเป็นผู้สร้างแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตได้วิเคราะห์ค่าความเที่ยงด้วยสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's reliability coefficient) ซึ่งประกอบไปด้วย ข้อกระทง 29 ข้อ พบว่ามีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของแบบวัดทั้งฉบับ ระหว่าง .84 - .93

นอกจากนี้ ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2554) และวิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ซึ่งเป็นผู้พัฒนาแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตฉบับ 52 ข้อ ได้นำคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมาหาค่าความเที่ยง โดยการประเมินหาค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency reliability) ด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตทั้งฉบับในการทดลองได้ค่าความเที่ยง = .925 (ไหมไทย ไชยพันธุ์, 2554) และวิยะดา แซ่ตั้ง (2551) ได้ค่าความเที่ยง = .927 (52 ข้อ) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับใช้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยครั้งนี้

## ขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด

1. ผู้วิจัยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและการพัฒนาเครื่องมือวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างละเอียด โดยการพัฒนาแบบวัดครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของของ ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2554) ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของวิยะดา แซ่ตั้ง (2551) และ (The Sense of coherence questionnaire : SOC Questionnaire) ของAntonovsky (1987) อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539)

รวมทั้งของสมพร สุทัศน์ย์(2545) โดยผู้วิจัยได้นำแบบวัดดังกล่าวมาปรับให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทและกลุ่มตัวอย่างการวิจัยที่เป็นนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

2. ผู้วิจัยปรับข้อคำถามใหม่เพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทและกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และนำข้อกระทงทั้งหมดไปปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งเป็นที่ปรึกษาในงานวิจัยฉบับนี้ (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอยู่ในภาคผนวก ก) พิจารณาความเหมาะสมของเนื้อหาและสำนวนภาษา และหลังจากปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิให้มีความตรงตามเนื้อหาแล้ว ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดชุดนี้ไปให้นักศึกษามุสลิมที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 3 คน ทดลองทำและสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อยืนยันว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจความหมายของแต่ละข้อกระทงตามที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ

3. ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยทักษิณ จำนวน 50 คน เพื่อประเมินคุณภาพของข้อกระทงและวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item-total correlation) ซึ่งกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงกว่าค่า critical r ( $r = .196, df = 98, p < .05$ ) โดยตัดข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับในแบบวัดต่ำกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติออก เพื่อพิจารณาแก้ไขและคัดเลือกข้อคำถามให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งผลที่ได้พบว่ามีข้อกระทงผ่านเกณฑ์ทั้งหมดทุก (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

4. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์การวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 3 มาคำนวณความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดด้วยวิธีความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach (Cronbach's coefficient alpha) ซึ่งในงานวิจัยนี้มีค่าความเที่ยงเท่ากับ  $= .823$  ซึ่งถือว่ามีความเที่ยงอยู่ในระดับดี (Geogee & Mallery, 2003) (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

ค่าความเที่ยง (Cronbach' s alpha)และความตรงของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่มีผู้นำมาพัฒนาและศึกษาในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ดังตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ค่าความเที่ยงและความตรงของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างคนไทย

แบบวัดที่พัฒนาโดย (ผู้ทำการศึกษา)	กลุ่มตัวอย่าง	ความเที่ยง ( $\alpha$ )	ความตรง
สมจิต หนูเจริญกุล (2532) (29 ข้อ)	นักศึกษาพยาบาล (n = 524 )	.88	ไม่มีรายงาน
อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ (2539) (29 ข้อ)	ผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษา ใน ร.พ. และบุคลากรทาง สาธารณสุข (n = 40 )	.92	มีความตรงเชิง ภาวะ สันนิษฐาน
สมพร สุทัศน์ีย์ (2545) (50ข้อ)	นักเรียน ชั้น ม.1 – ม.6 (n = 302 )	.88	มีความตรงเชิง ภาวะ สันนิษฐาน
วิยะดา แซ่ตั้ง (2551) (52ข้อ)	นักศึกษา ระดับปริญญาตรี (n = 200 )	.93	มีความตรงตาม สภาพ *
ไหมไทย ไชยพันธุ์ (2554) (42ข้อ)	ทหารในสามจังหวัดชายแดน ภาคใต้ (n = 100 )	.925	มีความตรงเชิง ภาวะ สันนิษฐาน
ผู้วิจัย (2558) (52ข้อ)	นักศึกษามุสลิม ระดับปริญญา ตรี (n = 30)	.823	มีความตรงเชิง ภาวะ สันนิษฐาน

\* หมายเหตุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบวัดสุขภาวะทางจิต ( $r = .62$ )  
มีความสัมพันธ์ทางลบกับแบบวัดความวิตกกังวล ( $r = -.57$ )

#### เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อได้กำหนดค่าของน้ำหนักคะแนนตามตัวเลือกในแต่ละข้อคำถามที่มีความหมายในทางบวกและข้อคำถามที่มีความหมายทางลบดังตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 เกณฑ์การแปลความหมายและให้คะแนนข้อคำถามความรู้ที่สอดคล้องกลมกลืนในชีวิตทางบวก และทางลบ

ข้อคำถามทางบวก				ข้อคำถามทางลบ			
องค์ประกอบ	ข้อที่	คำตอบ	คะแนน	ข้อที่	คำตอบ	คะแนนข้อ	รวม (ข้อ)
			ข้อคำถาม ทางบวก			คำถามทาง ลบ	
1.ด้านความ สามารถใน การเข้าใจ		1	1		1	5	
	1,7,14,17,20,	2	2	2	2	4	
	23,28,31,37,	3	3	4,11,	3	3	
	40,43,47,49,51	4	4	26,34	4	2	
		5	5		5	1	
	<b>รวม</b>						<b>18</b>
2.ด้านความ สามารถใน การจัดการ		1	1		1	5	
	2,6,10,13,19,22,	2	2	2	2	4	
	25,29,32,35,38,4	3	3	9,16	3	3	
	1,44,45,48,50,52	4	4		4	2	
		5	5		5	1	
	<b>รวม</b>						<b>19</b>
3.ด้านความ สามารถใน การให้ความ หมาย		1	1		1	5	
	5,8,12,15,18,24,	2	2	2	2	4	-
	27,30,36,39,42,	3	3	3,21	3	3	
	46	4	4	,33	4	2	
		5	5		5	1	
	<b>รวม</b>						<b>15</b>
<b>รวมทั้งหมด</b>							<b>52</b>

## การแปลผล

การแปลผลของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต การวิจัยครั้งนี้การกำหนดเกณฑ์การแปลผล โดยพิจารณาค่ากลางจากคะแนน 1 ถึง 5 ดังตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4 เกณฑ์การแปลผลคะแนนความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้สึก สอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
4.50 – 5.00	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูงมาก
3.50 – 4.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับสูง
2.50 – 3.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับต่ำ
1.00 – 1.49	ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระดับต่ำมาก

## วิธีการดำเนินการวิจัย และสถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยมีขั้นตอน ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยศึกษาขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามจากตำราเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิม
2. คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)
3. คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน และนำผลการตอบแบบสอบถามมาคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) เพื่อจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างการทำการวิจัยในลำดับต่อไป
4. คณะผู้วิจัยติดต่อและนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการขอรายชื่อรวมทั้งจำนวนนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม จากสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
5. คณะผู้วิจัยติดต่อและนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยไปยังคณะ และภาควิชาที่นักศึกษาสังกัดอยู่ โดยคณะผู้วิจัยเข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) และสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบ

จับฉลาก (Simple Random Sampling) จากรายชื่อที่ได้รับจากสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ดังแสดงในตารางที่ 4

6. เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลแล้ว คณะผู้วิจัยกล่าวแนะนำตัวและวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างทุกคน หลังจากนั้นคณะผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือและสอบถามถึงความสนใจในการเข้าร่วมวิจัย โดยคณะผู้วิจัยได้ชี้แจงและให้คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม และการรักษาความลับ เป็นต้น

7. เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ก่อนที่จะรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเขียนรายงานการวิจัยในลำดับต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา 2. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมสามารถทำนายแนวโน้มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows เพื่อช่วยคำนวณในการหาค่าทางสถิติ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ได้แก่ค่าเฉลี่ย (Means) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

3. การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ภายใต้แบบจำลองการวิเคราะห์ซึ่งเขียนอยู่ในรูปแบบของสมการคือ

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 \text{ โดยที่}$$

Y	คือ	ค่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
X <sub>1</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา
X <sub>2</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม
X <sub>3</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย
X <sub>4</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ
X <sub>5</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร
X <sub>6</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สลาม) และ การทำความเคารพ (การไหว้)
X <sub>7</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 คือ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น คือ การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย

ตอนที่ 3 คือ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

#### ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ นำเสนอผลการวิเคราะห์การแจกแจงความถี่และร้อยละ เพื่ออธิบายข้อมูลเชิงพรรณนาลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี คณะที่ศึกษา ภูมิภาค และรายได้ของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จากการเก็บข้อมูล มีจำนวนแบบสอบถามที่สามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทั้งหมด 305 ชุด นักศึกษาเพศชาย 143 คน คิดเป็นร้อยละ 46.90 เพศหญิง 162 คน คิดเป็นร้อยละ 53.10 นักศึกษามีอายุตั้งแต่ 19 ปี ถึง 25 ปี ( $M=21.00$ ,  $SD=1.34$ ) โดยอายุ 21 ปี มีจำนวนนักศึกษามากที่สุดสูงถึง 89 คน คิดเป็นร้อยละ 29.20 รองลงมาคืออายุ 20 ปี จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 อายุ 25 ปี มีจำนวนนักศึกษาน้อยที่สุดเพียง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 0.30 นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 มากที่สุด จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 30.80 รองลงมาคือชั้นปีที่ 4 จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 28.90 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 23.60 และชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 16.70 นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในคณะวิทยาการจัดการสูงสุด จำนวน 101 คน คิดเป็นร้อยละ 33.10 รองลงมาคือคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 และคณะศิลปกรรมศาสตร์มีจำนวนนักศึกษาน้อยที่สุด จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 4.9 นักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนราธิวาส จำนวนสูงถึง 85 คน คิดเป็นร้อยละ 27.90 รองลงมาคือจังหวัดปัตตานีและจังหวัดยะลา จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และจังหวัดสงขลาและสตูล จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 16.10 นักศึกษามีรายได้เฉลี่ย 3,001-5,000 บาท มากที่สุดสูงถึง 117 คน คิดเป็นร้อยละ 38.40 รองลงมาคือ 5,001-7,000 บาท จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 29.50 บาท ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 5



ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำแนกตาม เพศ อายุ ชั้นปีการศึกษา คณะ ภูมิภาค รายได้ (n=305)

ปัจจัยส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	หญิง	162	53.10
	ชาย	143	46.90
รวม		305	100
อายุ (ปี)	21	89	29.20
	20	74	20.30
	22	54	17.70
	23	40	13.10
	19	35	11.50
	24	12	3.90
	25	1	0.30
รวม		305	100
ชั้นปีการศึกษา	2	94	30.80
	4	88	28.90
	3	72	23.60
	1	51	16.70
รวม		305	100
คณะ	วิทยาการจัดการ	101	33.1
	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	90	29.5
	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	42	13.8
	เทคโนโลยีการเกษตร	27	8.9
	เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	21	6.9
	ครุศาสตร์	15	4.9
	ศิลปกรรมศาสตร์	9	3
รวม		305	100

ปัจจัยส่วนบุคคล	กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภูมิลำเนา	นครราชสีมา	85	27.9
	ปัตตานี	61	20.00
	ยะลา	61	20.00
	สงขลา	49	16.10
	สตูล	49	16.10
<b>รวม</b>		<b>305</b>	<b>100</b>
รายได้	3,001-5,000	117	38.40
	5,001-7,000	90	29.50
	7,001-10,000	70	23.00
	1,000-3,000	24	7.90
	10,001 ขึ้นไป	4	1.30
<b>รวม</b>		<b>305</b>	<b>100</b>

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นประกอบไปด้วย การวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผลการวิเคราะห์สถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัยครั้งนี้เป็นการรายงานผลของตัวแปรในการวิจัย ทั้ง 8 ตัว ได้แก่ ตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้านคือ (1) ด้านการใช้ภาษา (2) ด้านสังคม (3) ด้านการแต่งกาย (4) ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ(การละหมาด) (5) ด้านการบริโภคอาหาร (6) ด้านการทักทาย (สลาม) และการทำความเคารพ (การไหว้) (7) ด้านการถือศีลอด และตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีค่าสถิติที่ใช้ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $M$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( $SD$ ) คะแนนต่ำสุด ( $Min$ ) คะแนนสูงสุด ( $Max$ ) ค่าความเบ้ ( $SK$ ) ค่าความโด่ง ( $KU$ )

ผลที่ได้พบว่าค่าเฉลี่ยของตัวแปรมีค่าอยู่ในช่วงตั้งแต่ 2.17 ถึง 3.00 ซึ่งตัวแปรดังกล่าวมีค่าเฉลี่ยลดหลั่นกันไป โดยตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ 4.54 รองลงมาคือตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย 4.35 และตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ 3.34 ทั้งนี้ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรแต่ละตัวนั้น ตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษามีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมากที่สุด คือ 0.69 รองลงมาคือตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคมและด้านการถือศีลอด คือ 0.44 และตัวแปรที่มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุดคือ ตัวแปรความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต คือ 0.34 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้ ( $SK$ ) ของแต่ละตัวแปรพบว่าตัว

แปรส่วนใหญ่มิ่ลักษณะบ้ซ้ช้ โดยตัวแปรที่มิ่ความบ้สูงที่สุดคือ การปรับ้ตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย คือ -1.12 รองลงมาคือการปรับ้ตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา คือ-1.07 และตัวแปรความรู้้สึกสอคค้ล้องกลมกล้ืนในชีวิตมิ่ความบ้น้อยที่สุด คือ -0.06 เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (*KU*) พบว่าตัวแปรส่วนใหญ่มิ่ค่าเป็นบวค้อย่างมิ่นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าตัวแปรส่วนใหญ่มิ่การแจกแจงโ้ก้สูงกว่่าปกติ โดยตัวแปรที่มิ่ค่าความโด่งสูงที่สุดคือตัวแปรการปรับ้ตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลค้ด คือ 0.90 รองลงตัวแปรความรู้้สึกสอคค้ล้องกลมกล้ืนในชีวิต คือ -0.48 และตัวแปรที่มิ่ค่าความโด่งน้อยที่สุดตัวแปรการปรับ้ตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา คือ 0.20 ดังรายละเอียค้ที่แสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรในการวิจัย

ตัวแปร	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SK</i>	<i>KU</i>
การปรับ้ตัวทางวัฒนธรรม						
1. ด้านการใช้ภาษา	2.17	5.00	3.91	0.69	-1.07	0.20
2. ด้านสังคม	2.80	5.00	4.19	0.44	-0.47	-0.23
3. ด้านการแต่งกาย	2.67	5.00	4.47	0.40	-1.12	2.42
4. ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ	2.86	5.00	4.35	0.37	-0.54	0.44
5. ด้านการบริโภคอาหาร	2.75	5.00	4.25	0.40	-0.21	0.26
6. ด้านการทักทาย (สละม) และ การทำความเคารพ (การไหว้)	3.00	5.00	4.17	0.35	-0.16	0.47
7. ด้านการถือศีลค้ด	2.80	5.00	4.54	0.44	-1.05	0.90
ความรู้้สึกสอคค้ล้องกลมกล้ืนในชีวิต	2.38	4.27	3.34	0.34	-0.06	-0.48

### ตอนท้ 3 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับ้ตัวทางวัฒนธรรม 7 ด้าน และความรู้้สึกสอคค้ล้องกลมกล้ืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาค้ด้วยวิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยสามารถอธิบายผลการทดสอบสมมติฐานสามารถสรุปได้ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1.** การปรับตัวทางวัฒนธรรม 7 ด้านมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา muslim ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้านกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 1 พบว่าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-.16$  หมายความว่าถ้าระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาชีวิตของนักศึกษา muslim ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะต่ำลง ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผันและไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

นอกจากนี้การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $.14$ ,  $.20$ ,  $.13$  และ  $.34$  ตามลำดับ นั่นหมายความว่าถ้าระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดของนักศึกษา muslim ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสูงตาม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

ทั้งนี้การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-.09$  และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สลาม) และการทำความเคารพ (การไหว้) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $.06$  นั่นหมายความว่าถ้าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สลาม) และ การทำความเคารพ (การไหว้) ของนักศึกษา muslim ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสูงขึ้น ต่ำลง หรือเท่าเดิม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้านและความรู้สึกสอคคท้องถิ่น  
ในชีวิต (n= 305)

	SOC	COP_1	COP_2	COP_3	COP_4	COP_5	COP_6	COP_7
SOC	1.00							
COP_1	-0.16*	1.00						
COP_2	-0.09	0.29*	1.00					
COP_3	0.14*	0.07	0.29*	1.00				
COP_4	0.20*	0.09	0.33*	0.46*	1.00			
COP_5	0.13*	0.13*	0.07	0.34*	0.42*	1.00		
COP_6	0.06	0.18*	0.34*	0.29*	0.39*	0.41*	1.00	
COP_7	0.34*	-0.10*	0.16*	0.39*	0.49*	0.23*	0.22*	1.00

\*  $p < .05$

#### หมายเหตุ

ตัวแปร SOC = ค่าความรู้สึกสอคคท้องถิ่นในชีวิต

ตัวแปร COP\_1 = การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา

ตัวแปร COP\_2 = การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม

ตัวแปร COP\_3 = การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย

ตัวแปร COP\_4 = การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ

ตัวแปร COP\_5 = การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร

ตัวแปร COP\_6 = การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สละม) และการทำความเคารพ (การไหว้)

ตัวแปร COP\_7 = การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด

**สมมติฐานที่ 2.** การปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้าน สามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกสอคคท้องถิ่นในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) โดยใช้ตัวแปรความรู้สึกสอคคท้องถิ่นในชีวิตเป็นเกณฑ์ และตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้านเป็นตัวพยากรณ์ โดยการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ดังกล่าวใช้วิธีการด้วยสมการถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) โดยมีแบบจำลองซึ่งเขียนอยู่ในรูปแบบของสมการคือ

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7 \text{ โดยที่}$$

Y	คือ	ค่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต
X <sub>1</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา
X <sub>2</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม
X <sub>3</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย
X <sub>4</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ
X <sub>5</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร
X <sub>6</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สลาม) และ การทำความเคารพ (การไหว้)
X <sub>7</sub>	คือ	การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นเกณฑ์ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน พบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรงกับตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ จึงคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 8

**ตารางที่ 8** การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นเกณฑ์ (n= 305)

Source of Variation	df	SS	MS	F
Regression	2	4.82	2.41	23.58*
Residual	302	30.88	0.10	
Total	304	35.71		

\*  $p < .05$

เมื่อนำตัวแปรที่คาดว่ามามีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไปทำการศึกษาวิเคราะห์ด้วยการถดถอยพหุคูณแบบเชิงชั้นแล้วพบว่าตัวพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่ถูกเลือกเข้ามาก่อนคือ ตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์คือ ตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทั้งนี้เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์อื่นๆ เช่น การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การปรับตัวทางวัฒนธรรม

ด้านการบริโภคอาหาร และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สลาม) และ การทำความเคารพ (การไหว้) พบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ตัวพยากรณ์ที่เพิ่มขึ้นให้ผลน้อยมาก จึงไม่สมควรนำมาใช้เป็นตัวพยากรณ์

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ตัวพยากรณ์ที่ดีที่สามารถพยากรณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของ นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คือ ตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาจึงคำนวณหาค่าน้ำหนักความสำคัญของการพยากรณ์ และสร้างสมการพยากรณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 9

**ตารางที่ 9** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม (n= 305)

ตัวพยากรณ์	R	R <sub>2</sub>	F
X <sub>7</sub>	0.34	0.12	40.80*
X <sub>7</sub> , X <sub>1</sub>	0.37	0.14	23.58*

\*  $p < .05$

เมื่อวิเคราะห์ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของค่าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดส่งผลทางบวกต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาส่งผลทางลบต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต โดย

พบว่าตัวแปรเพียง 2 ตัวแปร คือ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด (X<sub>7</sub>) และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา (X<sub>1</sub>) มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งตัวแปรอิสระทั้ง 2 สามารถอธิบายการผันแปรของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้ 13% มีความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์ 0.32 หากแทนค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรแต่ละตัวลงในแบบจำลองของการศึกษาจะได้สมการทำนายแนวโน้มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

$$Y' = 2.42 + .26 (X_7) - .06 (X_1)$$

จากค่าสัมประสิทธิ์เบต้ามาตรฐาน ( $\beta$ ) พบว่าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

รองลงมาคือตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา ทั้งนี้สามารถอธิบายขนาดและทิศทางความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระแต่ละตัวที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตตามลำดับความสำคัญดังรายละเอียดต่อไปนี้

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด ( $X_7$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร (B) เท่ากับ .26 โดยมีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ เมื่อระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดเพิ่มขึ้น มีผลทำให้ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มขึ้น นั่นหมายความว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาดีขึ้นนั่นเอง

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา ( $X_1$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร (B) เท่ากับ -.06 โดยมีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ เมื่อระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคมเพิ่มขึ้น มีผลทำให้ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตลดลง นั่นหมายความว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาลดลงนั่นเอง

ดังนั้น จากการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ทำให้ทราบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ได้แก่ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา ดังรายละเอียดที่แสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (n= 305)

ตัวแปร		ขั้นตอนที่ 1	ขั้นตอนที่ 2
ค่าคงที่	B ( $\beta$ )	2.13*	2.42*
$X_7$		0.27*	0.26*
$X_2$			-0.06*
$R^2$		0.12	0.14
Adj. $R^2$		0.12	0.13
SE of Estimate		0.32	0.32
F		40.80	23.58
Sig.F		.00	.00

\*  $p < .05$



## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสหสัมพันธ์ คณะผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมสามารถทำนายแนวโน้มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

#### สมมติฐานการวิจัยและกรอบแนวคิด

1. การปรับตัวทางวัฒนธรรมมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. การปรับตัวทางวัฒนธรรม สามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้

#### ความสำคัญของการวิจัย

1. ทราบระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรม และความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. ทราบความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. ทราบความแตกต่างของการปรับตัวทางวัฒนธรรมและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตระหว่างนักศึกษามุสลิมที่มาจากพื้นที่ 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้และนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีทั่วไป
4. นำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการปรับปรุงและเพิ่มศักยภาพการปรับตัวทางวัฒนธรรมและมีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในการเรียนและการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยของนักศึกษามุสลิมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

## วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย มีดังนี้

**ประชากร** การวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาจำนวน 1,407 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน, 2557)

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 305 คน มีวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (1970)
2. ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) ตามระดับคณะแล้วจึงทำการสุ่มอย่างง่ายแบบจับฉลาก (Simple Random Sampling)

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพ และ ระดับการศึกษา
2. แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรม
3. แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คณะผู้วิจัยมีวิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. คณะผู้วิจัยศึกษาขั้นตอนการสร้างแบบสอบถามจากตำราเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมและความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิม
2. คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วมาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC)
3. คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน และนำผลการตอบแบบสอบถามมาคำนวณหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) เพื่อจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างการวิจัยในลำดับต่อไป
4. คณะผู้วิจัยติดต่อและนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการขอรายชื่อรวมทั้งจำนวนนักศึกษาที่นับถือศาสนาอิสลาม จากสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

5. คณะผู้วิจัยติดต่อและนำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัยไปยังคณะ และภาควิชาที่นักศึกษาสังกัดอยู่ โดยคณะผู้วิจัยเข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากร โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Sampling) และสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายแบบจับฉลาก (Simple Random Sampling) จากรายชื่อที่ได้รับจากสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียนตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

6. เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูลแล้ว คณะผู้วิจัยกล่าวแนะนำตัวและวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างทุกคน หลังจากนั้นคณะผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือและสอบถามถึงความสนใจในการเข้าร่วมวิจัย โดยคณะผู้วิจัยได้ชี้แจงและให้คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม และการรักษาความลับ เป็นต้น

7. เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ก่อนที่จะรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเขียนรายงานการวิจัยในลำดับต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางวัฒนธรรมกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา 2. เพื่อศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมสามารถทำนายแนวโน้มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มีรายละเอียดดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลนั้นผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows เพื่อช่วยคำนวณในการหาค่าทางสถิติ

2. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานได้แก่ค่าเฉลี่ย (Means) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าต่ำสุด (Minimum) ค่าสูงสุด (Maximum) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)

3. การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) ภายใต้แบบจำลองการวิเคราะห์ซึ่งเขียนอยู่ในรูปแบบของสมการคือ

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + \beta_4 X_4 + \beta_5 X_5 + \beta_6 X_6 + \beta_7 X_7$$

### สรุปผลการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยเรื่อง การปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยสรุปผลการวิจัย ดังนี้

**สมมติฐานที่ 1.** การปรับตัวทางวัฒนธรรม 7 ด้านมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

จากการวิเคราะห์สหสัมพันธ์เพื่อหาความสัมพันธ์ของตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้านกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต เมื่อพิจารณาตามสมมติฐานที่ 1 พบว่าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-.16$  หมายความว่าถ้าระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะต่ำลง ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผันและไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

นอกจากนี้การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $.14$ ,  $.20$ ,  $.13$  และ  $.34$  ตามลำดับ นั้นหมายความว่าถ้าระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสูงตาม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

ทั้งนี้การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม มีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-.09$  และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สละม) และการทำความเคารพ (การไหว้) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $.06$  นั้นหมายความว่าถ้าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สละม) และ การทำความเคารพ (การไหว้) ของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสูงขึ้น ต่ำลง หรือเท่าเดิม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

**สมมติฐานที่ 2.** การปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้าน สามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณเมื่อใช้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเป็นเกณฑ์ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพบว่าความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตมีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นตรงกับตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถสร้างสมการพยากรณ์ได้ จึงกำหนดหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ เมื่อนำตัวแปรที่คาดว่ามอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตไปทำการศึกษาวเคราะห์ ด้วยการถดถอยพหุคูณแบบเชิงชั้นแล้วพบว่าตัวพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่ถูกเลือกเข้ามาก่อนคือ ตัวแปร

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์คือ ตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาพบว่าค่าสหสัมพันธ์พหุคูณเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ตัวพยากรณ์ที่ดีที่สุดที่สามารถพยากรณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คือ ตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาจึงคำนวณหาค่าน้ำหนักความสำคัญของการพยากรณ์ และสร้างสมการพยากรณ์ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

เมื่อวิเคราะห์ค่าน้ำหนักความสำคัญในรูปคะแนนมาตรฐานของค่าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดส่งผลทางบวกต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาส่งผลทางลบต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต พบว่าตัวแปรเพียง 2 ตัวแปร คือ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด ( $X_7$ ) และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา ( $X_1$ ) มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งตัวแปรอิสระทั้ง 2 สามารถอธิบายการผันแปรของความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้ 13% มีความคลาดเคลื่อนในการพยากรณ์ 0.32 หากแทนค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรแต่ละตัวลงในแบบจำลองของการศึกษาจะได้สมการทำนายแนวโน้มความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

$$Y' = 2.42 + .26 (X_7) - .06 (X_1)$$

จากค่าสัมประสิทธิ์เบต้ามาตรฐาน ( $\beta$ ) พบว่าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดมีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา รองลงมาคือตัวแปรการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา ทั้งนี้สามารถอธิบายขนาดและทิศทางความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระแต่ละตัวที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตตามลำดับ

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด ( $X_7$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร ( $B$ ) เท่ากับ .26 โดยมีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ เมื่อระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดเพิ่มขึ้น มีผลทำให้ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มขึ้น นั่นหมายความว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาดีขึ้นนั่นเอง

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา ( $X_1$ ) มีค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปร ( $B$ ) เท่ากับ -.06 โดยมีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ เมื่อระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคมเพิ่มขึ้น มีผลทำให้ระดับความรู้สึกสอดคล้อง

กลมกลืนในชีวิตลดลงขึ้น นั้นหมายความว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาของตนเอง

ดังนั้น จากการศึกษาถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ทำให้ทราบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ได้แก่ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา คณะผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัย โดยมีความสอดคล้องตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. การปรับตัวทางวัฒนธรรม 7 ด้านมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยพบว่า การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษามีความสัมพันธ์ทางลบกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หมายความว่าถ้าระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะต่ำลง ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผันและไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะด้วยเหตุผลจากความแตกต่างทางด้านศาสนาและการดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม ส่งผลต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามุสลิมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษามุสลิมที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามที่มีความเคร่งครัดทางด้านศาสนาทั้งทางด้านการปฏิบัติและการศรัทธา และมีวัฒนธรรมการดำรงชีวิตประจำวันที่ต่างจากนิกายทั่วไป ทั้งทางด้านศาสนาและการดำรงชีวิต การใช้ภาษา เนื่องจากนักศึกษามุสลิมจะมีอัตลักษณ์เฉพาะทางด้านวัฒนธรรมของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นด้านภาษาจะมีภาษาพูดเป็นภาษามลายูที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ส่วนใหญ่จะใช้ภาษามลายูซึ่งเป็นภาษาท้องถิ่นในการติดต่อสื่อสาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chaiyapan (2015) ที่ได้กล่าวถึงลักษณะของนักศึกษามุสลิมว่า นักศึกษามุสลิมส่วนใหญ่มีความรู้สึกประหม่าเมื่อจะต้องทักทายทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ และการที่ต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน สาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากการสื่อสารประจำวันด้วยภาษามลายูและการเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาที่เน้นการเรียนศาสนามากกว่าการเรียนสายสามัญ เมื่อเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยต้องมีการปรับตัวในการเรียน การใช้ภาษาไทยในการสื่อสารทำให้พูดไม่ชัด ถูกเพื่อนนินทาหรือล้อเลียน จนทำให้เกิดความรู้สึกกังวลและความอับอายในการพูด และเสียงที่จะพูดหรือแสดงความคิดเห็น ส่งผลให้เกิดความเครียดในการเรียน และไม่เข้าใจภาษาได้ ซึ่งเป็นภาษาท้องถิ่นประจำภาคใต้ที่นักศึกษไทยพุทธส่วนใหญ่พูดกันซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อน

ในมหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้อง Abdullah & Sulaiman (2014) และ Novera (2004) ได้กล่าวถึงนักศึกษามุสลิมในประเทศมาเลเซียซึ่งไปศึกษาในประเทศออสเตรเลียว่า นักศึกษาที่มาจากต่างวัฒนธรรมจะต้องมีการปรับเปลี่ยนเพื่อดำเนินชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การใช้ภาษาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะแตกต่างไปจากวัฒนธรรมเดิม การสร้างความสัมพันธ์หรือชีวิตความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไป เมื่อมีการเข้าสู่สังคมในสภาพแวดล้อมใหม่ ย่อมทำให้เกิดความรู้สึกกังวลและความไม่แน่ใจ เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยเป็นเหตุให้บุคคลเกิดความตึงเครียด อีกทั้งการศึกษาของ Zhiyuan (2012) โดยศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาชาวจีนในประเทศไทยที่มีปัญหาในการใช้ทักษะภาษาไทย พบว่า ภาษาเป็นปัจจัยสำคัญในกระบวนการปรับตัว เพราะการไม่เข้าใจภาษาท้องถิ่นจะมีแนวโน้มให้บุคคลประสบปัญหาตั้งแต่ระยะเวลาแรกที่ได้สัมผัสกับวัฒนธรรมใหม่ และทำให้การปรับตัวยากลำบากขึ้น โดยเฉพาะภาษาท้องถิ่นที่ไม่ได้เป็นภาษาสากล อันนำไปสู่ความเครียดในการติดต่อสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ปัญหาในการปรับตัวทางด้านภาษาที่เกิดขึ้นนี้จึงยังคงเป็นความกดดันที่กระทบสภาวะทางจิตใจของนักศึกษามุสลิม ในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต อันส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต และการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมวัฒนธรรมใหม่ที่ยังไม่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ตลอดจนการศึกษาของรุจิรัตน์ กำมะหยี่ (2552) ซึ่งได้ศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในกรุงเทพมหานคร พบว่าถึงแม้ว่านักศึกษามุสลิมจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้จะย้ายไปเรียนต่างภูมิภาคที่วัฒนธรรมแตกต่างกันมากเพียงใด นักศึกษากลุ่มนี้ก็ยังคงรักษาวัฒนธรรมเดิมของตนเองไว้และไม่ได้มีการปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับวัฒนธรรมใหม่ที่ตนไปอยู่ด้วยมากนักถึงแม้จะระยะเวลาจะผ่านไปก็ตาม ดังเช่น บทสัมภาษณ์จากงานศึกษา ที่นักศึกษามุสลิมได้บอกเล่าว่า “พูดไทยเฉพาะคนที่เค้าฟังเราไม่รู้เรื่อง นอกนั้นก็พูดวิเหมือนเดิม” ปัจจัยเหล่านี้จึงทำให้เห็นได้ว่าการใช้ภาษาไทยซึ่งเป็นภาษาสากลหรือภาษาราชการ นักศึกษามุสลิมจะใช้สื่อสารกับกลุ่มคนที่นอกเหนือวัฒนธรรมของตนเท่านั้น และการใช้ภาษามลายูหรือภาษาขำวิกับกลุ่มคนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกับตนที่มีความเข้าใจในสิ่งที่ต้องการสื่อสารออกไปซึ่งทำให้เขามีความกลมกลืนกับสมาชิกในกลุ่มวัฒนธรรมเดียวกันที่รูปแบบของพฤติกรรมหรือแนวปฏิบัติ โดยอาจมีความแปลกแยกหรือแตกต่างจากกลุ่มคนที่ต่างวัฒนธรรมกัน ซึ่งเป็นไปตามผลการวิจัยในครั้งนี้ที่ทำให้ทราบได้ว่าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะต่ำลง ซึ่งเป็นลักษณะความสัมพันธ์แบบผกผันกัน

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นหมายความว่าถ้าระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการแต่งกาย การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด

ของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสูงตาม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เพราะมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาเป็นหนึ่งในมหาวิทยาลัยในภาคใต้ที่มีจำนวนนักศึกษามุสลิมที่สนใจเลือกเข้ามาศึกษาจำนวนมาก เนื่องจากมีความเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่มีการเปิดกว้างและยอมรับในวัฒนธรรมของศาสนาอิสลาม ซึ่งนักศึกษามุสลิมที่อยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลานั้น นอกจากเข้ามาเพื่อศึกษาเล่าเรียนแล้ว นักศึกษามุสลิมยังต้องปฏิบัติและเข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆต่างศาสนา ไม่ว่าจะเป็นทั้งในส่วนของมหาวิทยาลัยจัดขึ้นหรือภายในคณะภายในสาขาวิชา แต่เนื่องด้วยการดำเนินชีวิตของนักศึกษามุสลิมมีลักษณะเฉพาะที่ต่างจากนักศึกษากลุ่มทั่วไปทำให้นักศึกษามุสลิมจะต้องมีการบริหารจัดการกับเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งทางด้านศาสนา และการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การปฏิบัติศาสนกิจ (ละหมาด) การแต่งกาย การบริโภคอาหาร การถือศีลอด

ด้านการแต่งกายนั้นนักศึกษามุสลิมจะมีการแต่งกายที่แตกต่างไปจากนักศึกษาทั่วไป โดยเฉพาะนักศึกษามุสลิมหญิงที่ต้องแต่งกายตามหลักการแต่งกายของศาสนาอิสลาม แต่ในส่วนของนักศึกษามุสลิมชายนั้นจะแต่งกายเหมือนกับนักศึกษาทั่วไปตามบังคับของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา (ชมรมมุสลิมมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2559) ซึ่งเป็นไปตามบทบัญญัติเกี่ยวกับการแต่งกายของมุสลิมไว้ในคัมภีร์อัลกุรอาน เกี่ยวกับวิธีการแต่งกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนา นั่นก็คือการแต่งกายของผู้ชาย ที่ต้องปกปิดตั้งแต่สะดือถึงหัวเข่า ต้องแต่งกายให้สุภาพ สะอาดเรียบร้อย ห้ามผู้ชายใส่เครื่องประดับ เช่น ทอง ต่างหู สร้อยคอ กำไล และเสื้อผ้าไหม แต่อนุญาตให้ใส่แหวนเงินได้ เป็นต้น ส่วนการแต่งกายของผู้หญิงนั้นต้องปกปิดทุกส่วนของร่างกายยกเว้นใบหน้ากับฝ่ามือ เสื้อผ้าที่ใส่ต้องหลวมไม่รัดรูป เสื้อผ้าต้องหนาจนมองไม่เห็นสัดส่วนและจะต้องไม่ตกแต่งเครื่องประดับเข้ายวนหรือดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้าม (คู่มือมุสลิมใหม่, 2544) สอดคล้องกับงานวิจัยของ รุจรีรัตน์ กำมะหยี่ (2552) ซึ่งพบว่าวัฒนธรรมที่นักศึกษามุสลิมจะพยายามจะคงไว้จะเป็นวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของนักศึกษากลุ่มนี้ ได้แก่ การแต่งกายตามแบบวัฒนธรรมเดิม ที่ไม่มีการเปลี่ยนตามแฟชั่นหรือวัฒนธรรมของเมืองหลวง ซึ่งนักศึกษากลุ่มนี้ก็ยังคงเลือกที่จะคงวัฒนธรรมเดิมเอาไว้คือการแต่งกายตามวัฒนธรรมเดิมของตนแม้ว่าบางครั้งจะเกิดความรู้สึกแปลกแยกกับกลุ่มคนส่วนใหญ่ในวัฒนธรรมเมืองหลวงแต่นั้นก็ไม่สามารถมาทำลายความยึดมั่นในเอกลักษณ์ของตนได้ เพราะนักศึกษากลุ่มนี้มีความคิดเห็นที่ไม่มีที่จำเป็นที่จะต้องปรับเปลี่ยนตามวัฒนธรรมใหม่ อีกทั้งงานวิจัยของ รอฮานี เจอะอาแซ (2551) ที่พบว่า นักศึกษาร้อยละ 81.1 มีความเห็นเกี่ยวกับการแต่งกายชุดนักศึกษาที่เป็นสากลของประเทศไทยยังไม่มีความมิดชิดพอ เพราะมุสลิมส่งเสริมให้สตรีแต่งกายมิดชิด ดังนั้นการปรับตัวทางวัฒนธรรมในด้านการแต่งกายของนักศึกษามุสลิมจึงเป็นไปได้ในทิศทางบวกและส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ทั้งนี้เพราะกฎระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในด้านการแต่งกายนั้นเอื้อให้นักศึกษายังคงสามารถใช้รูปแบบการแต่งกายที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีของนักศึกษามุสลิมได้อย่างกลมกลืนทำให้การปรับตัวในสถานที่ใหม่ที่วัฒนธรรม



แตกต่างกันออกไปได้นักศึกษามุสลิมยังคงความเป็นตัวตนและอัตลักษณ์ของตนเองได้อย่างชัดเจน และยังคงความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งในวัฒนธรรมใหม่ได้เป็นอย่างดีและมีศักดิ์ศรีที่ตนพึงกระทำได้ภายใต้กฎบัญญัติทางศาสนา

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการปฏิบัติศาสนกิจ (ละหมาด) นักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีความยึดมั่นในหลักคำสอนของศาสนาอิสลามและวัฒนธรรมที่ตัวเองถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เกิดมีความพยายามที่จะคงวัฒนธรรมเดิมเอาไว้ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่เปลี่ยนแปลงตนเองให้เหมือนวัฒนธรรมใหม่ในทุก ๆ ด้าน คือยังคงมีการใช้วัฒนธรรมเดิมเป็นตัวอ้างอิงในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่นเดียวกับเรื่องการปฏิบัติศาสนกิจหรือการละหมาดซึ่งถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญและเป็นหัวใจหลักของการเป็นมุสลิมที่ทุกคนต้องปฏิบัติไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด การละหมาดจึงเป็นเรื่องที่นักศึกษาพยายามที่จะคงไว้ไม่ให้เปลี่ยนแปลง แม้ว่าจะมีปัจจัยหลายๆอย่าง หรือเกิดสถานการณ์ที่ไม่เอื้อให้สามารถปฏิบัติศาสนกิจได้ นักศึกษากลุ่มนี้จะพยายามแสวงหาวิธีที่จะทำให้ตนสามารถปฏิบัติศาสนกิจได้ตามข้อกำหนดของวัฒนธรรมอิสลามซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ โกลา หรีมเพ็ง (2551) ที่กล่าวว่านักเรียนมุสลิมระลึกถึงการปฏิบัติกิจทางศาสนาอยู่เสมอ การปฏิบัติภารกิจทางศาสนาได้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนหรือชีวิตประจำวันแต่อย่างไรและนักเรียนมุสลิมจะมีความเคร่งครัดอย่างแรงกล้าที่จะปฏิบัติครบทั้ง 5 เวลา เช่นเดียวกับนักศึกษาสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เข้ามาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่ต่างจากภูมิลำเนาเดิมก็ยังคงปฏิบัติตนในการละหมาดอย่างเคร่งครัดเช่นเดียวกัน และอีกประการหนึ่งทางมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้มีการจัดห้องละหมาดไว้เพียงพอเป็นส่วนที่เอื้อต่อการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ทำให้นักศึกษามุสลิมยังคงนมัสการต่อพระเจ้าที่เป็นการสำรวมจิตใจระลึกถึงพระเจ้าด้วยดวงใจบริสุทธิ์ตามเวลาที่กำหนดไว้ในหลักปฏิบัติ (ชมรมมุสลิม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2559)

นอกจากนี้การศึกษาของ Chaiyapan (2015) พบว่านักศึกษามุสลิมได้ใช้วิธีการจัดการทางด้านจิตใจที่ต้องเผชิญกับความเครียดในการปรับตัว โดยเริ่มต้นจากการทำใจยอมรับกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น โดยหาเหตุผลอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นกระบวนการทำให้เกิดการยอมรับสภาวะความกดดัน เพื่อรักษาความสมดุลทางด้านอารมณ์นี้ไว้ ด้วยการนำความเชื่อทางด้านศาสนา การละหมาด มาอธิบายเหตุการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้น เพื่อบรรเทาความขัดแย้ง ความไม่สบายใจ ทำให้พร้อมที่จะยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและปรับตัวในสภาวะดังกล่าว โดยสะท้อนออกมาให้เห็นในรูปแบบของการน้อมรับอำนาจตามพระประสงค์ของพระเจ้า (อัลลอฮ์) ซึ่งเป็นสิ่งเคารพและศรัทธาสูงสุดของชาวมุสลิมเพื่อเป็นการน้อมรับกับความเปลี่ยนแปลง ตลอดจนงานวิจัยต่างประเทศที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลในการปรับตัวต่อสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาโดยใช้ศาสนาและจิตวิญญาณมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของ Radzi, Ramly, Ghazali, Sipon & Othman (2014) ที่ว่าบุคคลจะมีการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจ (seeking social support for emotional reasons) คือต้องการความรัก ความเห็นใจต้องการกำลังใจคำปลอบโยนและความเข้าใจจากบุคคลอื่นตลอดจนหาสิ่งช่วยเหลือเพื่อการ

แก้ปัญหา (seeking social support for instrumental reasons) คือต้องการทราบข้อมูลหรือแนวทางในการเผชิญปัญหาจากผู้รู้หรือผู้ประสบเหตุการณ์เดียวกันรวมทั้งการพึ่งศาสนา (turning to religion) คือใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือทางจิตใจ ในขณะที่เผชิญความเครียดโดยการใช่วิถีทางศาสนาเช่น การละหมาดขอพร สวดพระคัมภีร์ เป็นต้น อีกทั้งการศึกษาของ Aflakseir (2012) ยังสนับสนุนผลการวิจัยครั้งนี้ว่า ความเชื่อทางศาสนามาร่วมกับความช่วยเหลือจากกลุ่มทางสังคมเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลเผชิญกับภาวะวิกฤติได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าวิธีอื่นๆ การยึดหลักศาสนาจึงเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นวิธีเยียวยาจิตใจตนเอง ให้เกิดภาวะสมดุลของจิตใจ ดังเช่น บทสัมภาษณ์จากงานศึกษา เรื่อง ประสบการณ์ความเครียด การเผชิญปัญหา และความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมในจังหวัดชายแดนใต้ ของ Chaiyapan (2015) ที่นักศึกษามุสลิมได้บอกเล่าว่า “เวลามีปัญหาอะไรที่เครียดๆ แล้วไม่สามารถพูดคุยกับใครได้ ก็จะละหมาดขอพรจากพระเจ้าให้ช่วยชี้แนะทางที่สว่างให้ ขอให้ลดความเครียด ลดปัญหาต่างๆ ออกจากตัวเราไปให้หมดจะอ่านอัลกุรอานเพื่อให้จิตใจสงบสุข เปิดอัลกุรอานฟัง” ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการได้ใช้เวลาในการละหมาดเพื่อการได้ใกล้ชิดพระเจ้าตามหลักศาสนาอิสลานั้นมีส่วนช่วยให้ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นความสามารถในการรับรู้โลกอย่างผสมกลมกลืน เป็นการรับรู้โลกทั้งด้านความคิดและอารมณ์ มองโลกตามสภาพความเป็นจริง และเชื่อมั่นว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่สามารถจัดการแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมทั้งสามารถหาแหล่งความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการปรับตัวต่อปัญหาที่เกิดขึ้น การกล้าเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ หรือปัญหาที่เข้ามาในชีวิต ความสามารถในการจัดการกับปัญหาให้สำเร็จได้ (วิยะดา แซ่ตั้ง, 2551)

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหาร เนื่องจากนักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ นับถือศาสนาอิสลามมีข้อจำกัดในเรื่องอาหาร เพราะหลักศาสนาอิสลามห้ามบริโภคเนื้อหมู ส่วนเนื้อสัตว์อื่น ๆ ต้องได้รับการเชือดตามหลักศาสนาอิสลามจึงรับประทานได้ ดังจะเห็นได้จาก บทบัญญัติของศาสนาอิสลามในคัมภีร์อัลกุรอาน ในเรื่องเกี่ยวกับการบริโภค ดังนี้ “สิ่งที่ห้ามแก่เจ้าทั้งหลายในการบริโภค ได้แก่ สัตว์ที่ตายเองหนึ่ง, เนื้อสุกรหนึ่ง สัตว์ที่พลิบูซาเข้าอื่นใด นอกจากอัลลอฮ์หนึ่ง สัตว์ที่ถูกรัดคอตายหนึ่ง สัตว์ที่ถูกทุบตี หรือขว้างตายหนึ่ง สัตว์ที่พลัดตกมาตายหนึ่ง สัตว์ที่ถูกขวิดตายหนึ่ง สัตว์ที่ถูกสัตว์ร้ายกัดกิน เว้นไว้แต่พวกเจ้าจะได้ฆ่าและมันเสียก่อนตาย และที่ถูกเชือดยังแทนบูซาหนึ่งตลอดจนสัตว์ที่พวกเจ้าแย่งมันกินด้วย เครื่องเสียงตายเหล่านี้ล้วนเป็นการฝ่าฝืน” (ยูซุฟ ก็อรฎอวี, 2544)

ดังนั้นการกินที่มีข้อจำกัดทำให้นักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ต้องมีการปรับตัวเกี่ยวกับวัฒนธรรมการกิน เพราะในมหาวิทยาลัยซึ่งถือเป็นสถานศึกษาที่ไม่ได้อยู่ในภูมิลำเนาเดิมของตนเอง มีผู้อยู่อาศัยหลากหลายเชื้อชาติศาสนา อาหารก็มีความหลากหลายเช่นกัน ทำให้อาหารที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามจึงค่อนข้างหายาก อาหารอิสลามจึงค่อนข้างมีน้อย อาหารมุสลิมอาจไม่มากเท่าเหมือนอยู่ที่ภูมิลำเนาเดิมของตนที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ร้านอาหารส่วนใหญ่จึงเป็นร้านของคนที่นับถือศาสนาอิสลาม อีกอย่างหนึ่งขณะที่นักศึกษาเหล่านี้อยู่ในความดูแลของครอบครัว ปัญหาเรื่องการหา

อาหารอิสลามรับประทานจึงไม่เกิดขึ้นและโรงเรียนที่นักศึกษาเหล่านี้ศึกษาก็มีเฉพาะนักเรียนที่เป็นคนมุสลิมเท่านั้น การหาอาหารอิสลามรับประทานจึงไม่ใช่เรื่องลำบากหรือต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเหมือนอยู่ต่างวัฒนธรรม ตามภูมิภานาที่มีคนอยู่มากมายหลายเชื้อชาติและวัฒนธรรมนอกจากนี้ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อมีการเข้าร่วมกิจกรรมหรือการสัมมนาอบรม ทางมหาวิทยาลัยได้มีจัดเตรียมอาหารมุสลิมไว้ให้ หรือมีการจัดเตรียมอาหารที่ไม่มีเนื้อหมูซึ่งเป็นอาหารจากร้านที่ปรุงจากคนมุสลิมโดยตรง หรือ อาหารที่มีเครื่องหมายฮาลาล ซึ่งสมาคมนักเรียนเก่าอาหารประเทศไทย (2542) ได้อธิบายถึงลักษณะของอาหารฮาลาล คือ อาหารที่ไม่มีสิ่งต้องห้ามเจือปน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์นั้นจะต้องเป็นเนื้อฮาลาลและไม่เจือปนสิ่งหรือสิ่งต้องห้ามบริโภค เช่น เหล้า หรือ ไขมันหมู เป็นต้น เนื้อสัตว์ หรือ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่ฮาลาล จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อสัตว์นั้นผ่านการเชือดที่ถูกต้องตามแนวทางอิสลาม ทำให้นักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่มีความเคร่งและยึดมั่นในศาสนาต้องพยายามปรับตัวทางวัฒนธรรมการกิน โดยการหาเตรียมอาหารไว้ล่วงหน้าหรือหาอาหารทดแทนตามหลักของศาสนาอิสลามอย่างสุดความสามารถ หรือมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงไปจากวัฒนธรรมเดิม อันเป็นผลให้เกิดความรู้สึกกลมกลืนในชีวิตในการอยู่ร่วมกับเพื่อนนักศึกษาใหม่ที่มาจากต่างวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาของ วุฒิสักดิ์ พิศสุวรรณ (2548) ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อระดับความสำคัญที่ให้กับเครื่องหมายรับรองฮาลาล โดยผู้บริโภคมุสลิมในการตัดสินใจซื้ออาหารของชาวไทยมุสลิมสี่จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า นักศึกษามุสลิมจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ยังไม่เคยเผชิญปัญหาเรื่องอาหารที่ต้องยอมกินนอกเหนือจากวัฒนธรรมเดิมของตน และยังสามารถคงวัฒนธรรมการกินแบบเดิมของตนไว้ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สานิต ศิริวิศิษฏกุล (2550) ที่พบว่า นักศึกษามุสลิมส่วนใหญ่ไม่ได้รังเกียจในการมานั่งร่วมโต๊ะรับประทานอาหารกับนักศึกษาไทยซึ่งนับถือศาสนาพุทธ หากมีการแยกประเภทอาหารรับประทาน และเต็มใจรับประทานอาหารร่วมกับไทยพุทธ และตามหลักศาสนาอิสลามก็ไม่ได้มีข้อห้ามในการมานั่งร่วมโต๊ะรับประทานอาหารกับบุคคลต่างศาสนา อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า นักเรียนมุสลิมมีความสามารถในการปรับตัวในเรื่องการรับประทานอาหารได้เป็นอย่างดี โดยผลจากงานวิจัยที่สนับสนุนในครั้งนี้นำมาแสดงให้เห็นถึงระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสูงขึ้นของนักศึกษามุสลิมที่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด การถือศีลอดจะกระทำกันในเดือนที่ 9 ตามปฏิทินทางจันทรคติของอิสลาม เดือนนี้มีชื่อว่า “รอมฎอน” ซึ่งระยะเวลาในการถือศีลอดมีจำนวน 29 หรือ 30 วัน เริ่มตั้งแต่ก่อนรุ่งสางจนถึงอาทิตย์ตกดิน การถือศีลอดเป็นเวลาหนึ่งเดือนนั้นก็เพื่อให้ตนเองได้ทบทวนถึงการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ของตนในรอบปีที่ผ่านมาเพื่อสามารถแก้ไขปรับปรุงตนเองในด้านต่างๆ ไปในทางที่ดีขึ้นและดียิ่งๆ ขึ้นไป ชาวมุสลิมจะละเว้นจากการกิน การดื่ม การมีเพศสัมพันธ์ การพูดเท็จ และสิ่งชั่วร้ายทั้งปวง ตั้งแต่ตะวันขึ้นจนตะวันตกดินจึงสามารถดื่มกินได้ตามปกติ ซึ่งถือเป็นหลักปฏิบัติที่เป็นวัฒนธรรมหนึ่งของศาสนาอิสลาม มุสลิมทุกคนต้องปฏิบัติ อย่างเคร่งครัดไม่ต่างกับหลักปฏิบัติเรื่องอื่นๆ (คู่มือมุอัลลัฟ

มุสลิมใหม่, 2544) ทั้งนี้สำหรับนักศึกษามุสลิมที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลานั้น การถือศีลอดในเดือนรอมฎอน นักศึกษายังคงปฏิบัติตามวัฒนธรรมอิสลามอย่างไม่ขาดตกบกพร่องแม้จะต้องเผชิญกับจังหวะในการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปหรือสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยก็ตามพยายามคงวัฒนธรรมเดิมไว้ โดยในคัมภีร์อัลกุรอานระบุไว้ว่าการถือศีลอดเพื่อแสดงความจงรักภักดีต่อพระเจ้า เพื่อการมีสุขภาพที่ดี เพื่อความอดทน เพื่อประพฤติดี เพื่อความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่อดอยาก การถือศีลอดให้ประโยชน์หลายอย่างทั้งทางด้านร่างกายและจิตวิญญาณ การถือศีลอดทำให้มนุษย์ได้เรียนรู้ที่จะอดทนและรับความยากลำบากได้อย่างง่ายดาย การถือศีลอดยังเป็นการกระตุ้นจิตสำนึกของความเมตตากรุณา ทำให้จิตใจอ่อนโยนอยากบริจาคช่วยเหลือคนยากจนและขัดสน ช่วยเตือนใจผู้ศรัทธาให้คำนึงถึงความต้องการของผู้ศรัทธาคนอื่น ๆ มุสลิมจะแบ่งปันความโปรดปรานของอัลลอฮ์ที่ได้รับกับพี่น้องมุสลิมของเขา ซึ่งเป็นการผูกความสัมพันธ์ระหว่างผู้ศรัทธากับอัลลอฮ์ให้แน่นหนายิ่งขึ้น แต่ถึงกระนั้นผู้ถือศีลอดก็ต้องรักษาระเบียบวินัยในการถือศีลอดอย่างเคร่งครัด เขาจะต้องอดอาหารและน้ำตั้งแต่ก่อนดวงอาทิตย์ขึ้นจนถึงดวงอาทิตย์ตกทุกวัน นี่คือนิยามอย่างหนึ่งที่ทำให้มุสลิมเป็นผู้มีระเบียบวินัยในชีวิตของเขา (วิสุทธิ บิลลาเต๊ะ, 2553) ด้วยหลักความศรัทธาที่แรงกล้านี้ผนวกกับการเอื้ออำนวยของชมรมมุสลิมในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่ได้มีการจัดบริการอาหารสำหรับนักศึกษามุสลิมในช่วงเทศกาลถือศีลอดด้วย นักศึกษามุสลิมส่วนใหญ่ จึงมีความรู้สึกเหมือนกับอยู่ที่บ้านในภูมิลำเนาของตนเอง นักศึกษากลุ่มนี้จึงไม่รู้สึกว่ามีปัญหาในการปรับตัว

ดังนั้นจากวัตถุประสงค์ของการถือศีลอดนั้นจึงเสมือนเป็นการส่งเสริมในเรื่องการปรับตัวของนักศึกษามุสลิมที่ทำให้เกิดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต มีทักษะในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความหิวกระหายความกระวนกระวายใจ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเลือกการรับรู้ว่าการกระทำที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการฝึกนิสัยให้เกิดความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ยากจน อันเป็นผลให้เกิดความเมตตา กรุณาช่วยเหลือผู้อื่น ตลอดจนส่งเสริมให้ความยืดหยุ่น โดยกระบวนการคิดนี้สอดคล้องกับหลักของแนวทางทฤษฎีความสุขในชีวิต ของ Antonovsky (1987) ที่ว่า วิธีการปรับตัวต่อความเครียดหรือเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม เช่น การมีความยืดหยุ่นในสถานการณ์ต่าง ๆ และมีรูปแบบในการรับรู้ ประเมินสิ่งเร้า และจัดการกับสิ่งเร้าไปในทางที่สร้างสรรค์ เมื่อสิ่งเร้าสิ่งเดียวกันมากระทบบุคคลที่มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตสูง เขาจะรู้สึกทำท่ายมีความหวัง มีการรับรู้ว่าปัญหานั้นมีคุณค่า คุ่มค่า ในการเข้าไปจัดการแก้ไข โดยบุคคลสามารถใช้ปรัชญาหรืออุดมคติในการดำเนินชีวิต การมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ หรือศาสนา ทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ สามารถดำรงภาวะสุขภาพที่ดีและมีความสุขในชีวิต ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในการจัดการกับความเครียด สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนในชีวิตได้ดี และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ คงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดี วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551)

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการพักกาย (สลาม) การทำ ความเคารพ (การไหว้) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตอย่างไม่มีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 นั้นหมายความว่าถ้าการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการพักทาย (สละม) การทำความเคารพ (การไหว้) ของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสูงขึ้น ต่ำลง หรือเท่าเดิม ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้ด้วยเหตุผลที่ว่า นักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ยังประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ นักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นกลุ่มคนที่มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเองในทุก ๆ ด้าน มีความศรัทธาและความยึดมั่นในวัฒนธรรมอิสลามอย่างเคร่งครัดเพราะถูกปลูกฝังตั้งแต่อายุยังน้อย เนื่องจากการศึกษาในศาสนาอิสลามเป็นระบบที่เริ่มต้นตั้งแต่คนในครอบครัว และสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง จากครอบครัวไปยังสถาบันของชุมชนท้องถิ่นนั้น และการถูกปลูกฝังและหล่อหลอมวัฒนธรรมนั้นมาตั้งแต่เกิด (วุฒิชัย สายบุญจวง, 2554) ทำให้นักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ยึดมั่นและเคร่งในวัฒนธรรมของตนเป็นอย่างมาก แต่เมื่อต้องเข้ามาอยู่ในวัฒนธรรมที่แตกต่างจากวัฒนธรรมเดิมทำให้นักศึกษากลุ่มนี้หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องมีการปรับตัวในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการพักทาย การไหว้ถือเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่ใช้แสดงความเคารพ ขอบคุณ หรือพักทายเป็นการใช้ภาษากายที่สุภาพ เป็นวัฒนธรรมของคนไทยที่ไม่มีชาติใดเหมือนและถือเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของประเทศไทย แต่ประชากรมุสลิมสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่นับถือศาสนาอิสลามจะทำการพักทายหรือการทำความเคารพโดยการ สละม โดยกล่าวคำว่า “อัสลามออลัยกุม” ที่แปลเป็นไทยว่าขอความสันติสุขจงมีแด่ท่าน ซึ่งใช้สำหรับผู้ที่อยู่ศาสนาเดียวกันเท่านั้น คนต่างศาสนาไม่ควรกล่าว ทำให้นักศึกษากลุ่มนี้เมื่อได้เข้ามาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยต่างภูมิลำเนา ต้องมีการปรับตัวเกี่ยวกับการทำความเคารพและการพักทายตามแบบวัฒนธรรมสากล คือ การยกมือไหว้ ที่นักศึกษาส่วนใหญ่ หรือ บุคคลส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยใช้กัน ทั้งในการพักทาย ทำความเคารพครูอาจารย์ และผู้ที่อาวุโสกว่าตนเอง แต่ในขณะที่เดียวกันนักศึกษามุสลิมที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ส่วนใหญ่พยายามคงวัฒนธรรมการพักทายแบบเดิมไว้ในประชากรกลุ่มเดียวกับตนหรือถ้าจะมีการเปลี่ยนแปลงการพักทายตามแบบสากลของประเทศไทย นักศึกษากลุ่มนี้ก็จะเลือกปฏิบัติกับอาจารย์เท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรุจิรัตน์ กำมะหะยี (2552) จากบทสัมภาษณ์แก่นักศึกษามุสลิมได้บอกเล่าว่า “ไหว้เฉพาะอาจารย์แต่บางครั้งก็ไม่ได้ไหว รุ่นพี่ที่ไม่ใช่อิสลามหนูก็ไม่ไหว แต่จะใช้พูดเอาว่าสวัสดีค่ะ” ตลอดจนยังสอดคล้องกับบรรทัดฐานอิสลามที่ได้ระบุไว้ว่า การกราบสิ่งอื่น ๆ นอกจากอัลลอฮ์เพราะมุสลิมกราบได้เฉพาะอัลลอฮ์เท่านั้นซึ่งการกราบในอิสลามใช้คำว่า “สุญูด” ดังนั้นมุสลิมจึงไม่กราบพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครูอาจารย์ เจ้านาย ศพ รูปปั้น ฯลฯ (ปรีชาชาญ แก้วนุ้ย, 2556) จากสถานการณ์และเหตุผลดังกล่าวทำให้พฤติกรรมและการแสดงออกของนักศึกษามุสลิมที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้แตกต่างจากนักศึกษากลุ่มอื่นๆ ในมหาวิทยาลัย และนักศึกษายังไม่ได้มีการปรับตัวที่แตกต่างไปจากเดิมเมื่ออยู่ในภูมิลำเนาเดิมของตนเองมากนัก อีกทั้งเมื่อมีกิจกรรมที่ต้องแสดงความเคารพต่อ ครู อาจารย์ เช่น พิธีไหว้ครู นักศึกษามุสลิมถูกมองจากเพื่อนต่างศาสนิกด้วยความสงสัย ว่าทำไมจึงไม่สามารถเข้าร่วมพิธีไหว้ครูได้ ทั้งๆที่เป็นประเพณีที่ผู้เป็น

ศิษย์ที่ดีควรพึงกระทำ เพื่อแสดงความกตัญญูตเวทิตาต่อครูบาอาจารย์ ผู้ซึ่งมอบความรู้แก่ศิษย์ นักศึกษามุสลิมก็เป็นศิษย์ของอาจารย์เช่นกัน ถ้าเข้าร่วมน่าจะเป็นสิ่งที่ดีมิใช่หรือ อีกทั้งกิจกรรมนี้ควรจะเป็นสิ่งที่นักศึกษาทุกคนพึงควรเข้าร่วม แต่พอถึงช่วงไหว้ครุ นักศึกษามุสลิมกลับไปทำกิจกรรมต่างหากเฉพาะนักศึกษาและอาจารย์มุสลิมเท่านั้น แล้วอย่างนี้เป็นการแบ่งแยกหรืออย่างไร แต่ด้วยเหตุผลแท้จริงแล้วนั้นข้อสงสัยนี้มีคำอธิบายจากการศึกษาของ มูรีด ทิมะเสน (2556) ว่า สิ่งใดก็ตามในเรื่องของศาสนาซึ่งไม่มีที่มาจากอัลลอฮ์ และท่านนบีมุฮัมมัดถือว่าไม่อนุญาตให้กระทำอย่างเด็ดขาด ยิ่งกรณีที่น่าเอาพิธีกรรมของศาสนาอื่นมาเจือปน หรือกระทำพิธีกรรมของศาสนาอื่นยิ่งต้องห้ามอย่างไม่ต้องสงสัย นับความเป็นจริง ครูคือผู้ชี้แนะให้ผู้คนทำการเคารพภักดี มีต่อพระองค์อัลลอฮ์ เพียงองค์เดียวเท่านั้น ผู้เป็นครูจะต้องทำทุกวิถีทางเพื่อให้ผู้คนเข้าใจศาสนาของพระองค์ ครูจึงเสมือนตัวแทนของพระเจ้า เป็นผู้ชี้แนะทางที่ถูกต้อง เป็นแบบอย่างอันดีงามให้แก่คนทั่วไป เมื่อเป็นเช่นนี้ ครูในทัศนะอิสลามจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องจัดพิธีไหว้ครุ เพราะการกราบไหว้จะกระทำได้เฉพาะกับพระองค์อัลลอฮ์องค์เดียวเท่านั้น จะจัดให้แก่ครูไม่ได้ อีกทั้งไม่มีคำสั่งใช้จากพระองค์อัลลอฮ์ และแบบอย่างของท่านนบีมุฮัมมัด จึงเป็นมติเอกฉันท์ว่า การจัดพิธีไหว้ครุจึงไม่มีแบบอย่างให้กระทำ จากหลักและบทบัญญัติทางศาสนาในข้อนี้จึงเป็นเหตุปัจจัยที่ว่า การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการทักทาย (สลาม) และ การทำความเคารพ (การไหว้) ของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ไม่ได้ส่งผลต่อระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตที่จะส่งเสริมหรือพัฒนาให้เกิดภาวะ สูงขึ้น ต่ำลง หรือเท่าเดิม เนื่องจากปัจจัยหลักที่มีผลต่อการปรับตัว ถูกกำหนดโดยข้อบังคับที่เป็นไปตามหลักศาสนาที่ได้กำหนดไว้อย่างเคร่งครัดแล้ว การปรับตัวต่อวัฒนธรรมใหม่จึงไม่มีการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด และนักศึกษามุสลิมที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ก็ยังคงวัฒนธรรมเดิมของตนเองอย่างชัดเจนอันเป็นการแสดงออกที่มีความจงรักภักดีต่อพระผู้เป็นเจ้า คือ องค์อัลลอฮ์องค์เดียวเท่านั้น

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคม เป็นความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนและอยู่ร่วมกับเพื่อนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกันและเพื่อนที่มาจากต่างวัฒนธรรมได้ สามารถสร้างความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถแลกเปลี่ยนความคิดและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น เคารพและยอมรับในสิทธิผู้อื่น รวมทั้งสามารถช่วยเหลือและเข้าใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนสามารถเป็นที่ปรึกษาและให้การปรึกษากับเพื่อนในสถานการณ์ที่คับข้องใจได้ ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านสังคมของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาสูงขึ้น ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตจะสูงขึ้น ต่ำลง หรือเท่าเดิม ทั้งนี้เป็นผลมาจากนักศึกษากลุ่มนี้มีความเป็นวัฒนธรรมของตนเองอยู่มาก การเลือกคบเพื่อนจะเลือกคบเพื่อนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกันก่อนที่จะเลือกคบเพื่อนต่างวัฒนธรรม เพราะทำให้นักศึกษากลุ่มนี้เกิดความรู้สึกสบายใจ และอุ่นใจ และไม่ต้องเปลี่ยนแปลงตนเองตามวัฒนธรรมใหม่ตามเพื่อนใหม่ที่ต่างวัฒนธรรม ทั้งนี้ด้วยฐานความเชื่อที่ว่า การคบเพื่อนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกันจะสามารถทำให้ตนคงวัฒนธรรมเดิมไว้ได้หลาย ๆ เรื่อง ดังคำบอกเล่าจากกลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัย

ของ รุจิรัตน์ กำมะหยี่ (2552) ที่ว่า “ส่วนใหญ่จะอยู่กับเพื่อนที่มาจากใต้ด้วยกันคะ แต่ถ้าเป็นเพื่อน ใน กรุงเทพฯ ก็คุยบ้างแต่ไม่ค่อยแต่ไม่แน่นอน ๆ อาจจะสนิทคะ เพราะว่าเหมือนกับว่าพามาหนูก็จะมองหาคน คล้าย ๆ กันที่มาจากที่เดียวกัน” เช่นเดียวกับการเลือกที่ปรึกษา เมื่อนักศึกษาที่มาจาก 3 จังหวัดชายแดน ภาคใต้เผชิญกับความเครียดและความกังวลเกี่ยวกับการใช้ชีวิตตามลำพังในมหาวิทยาลัยที่ไม่ใช่ภูมิลำเนา ของตน นักศึกษาเหล่านี้จะแสวงหาที่ปรึกษาที่เป็นรุ่นพี่ที่มาจากสังคมและวัฒนธรรมเดียวกันมากกว่าที่จะ ปรึกษาครอบครัวที่อยู่ที่บ้าน เนื่องจากไม่อยากเพิ่มความกังวลให้กับที่บ้านและก็มีความเชื่อมั่นว่ารุ่นพี่ เคยมีประสบการณ์มาก่อนจะช่วยบรรเทาความทุกข์ใจของตนได้ นักศึกษาเหล่านี้ก็พยายามแสวงหาแหล่ง สนับสนุนทางด้านจิตใจจากกลุ่มคนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกัน เพราะมีความคิดว่าคนที่ใช้ภาษาเดียวกันมี วัฒนธรรมเดียวกันต้องมีความเข้าใจกันมากกว่าคนที่ต่างวัฒนธรรมกับตน อีกปัจจัยหนึ่ง คือ ความกลัวไม่ได้ รับการยอมรับจากเพื่อนต่างวัฒนธรรม หรือกลัวถูกปฏิเสธจากเพื่อนต่างวัฒนธรรมที่ตนเข้าไปอยู่ร่วม ทำใ้ นักศึกษากลุ่มนี้เลือกที่จะคบกับคนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องความ แปรกแยกของ Kagan & Cohen (2006) ที่กล่าวว่า ความคาดหวังว่าจะถูกปฏิเสธหรือไม่เป็นที่ยอมรับของ สังคมซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกเปล่าเปลี่ยวหรือรู้สึกถูกละเลยจากคนอื่น จึงคบหากันเองกับคนที่มาจาก วัฒนธรรมเดียวกันมากกว่าที่จะเลือกคบกับเพื่อนใหม่ Yaping (2007) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Henya (2006) พบว่า สาเหตุที่นักศึกษามุสลิมเลือกคุยแต่เพื่อนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกันในช่วงแรก เพราะ เป็นช่วงที่รู้สึกสับสน แปรกแยก เครียด และทำอะไรไม่ถูก จนกระทั่งขาดความไม่มั่นใจ รู้สึกท้อแท้ที่จะ มีปฏิสัมพันธ์กับคนที่อื่นที่อยู่ในวัฒนธรรมใหม่ และไม่แน่ใจในการตีความหรือการแสดงทัศนคติหรือ ความเชื่อในการพูดคุยกับเพื่อนต่างวัฒนธรรมกับคนที่ใช้ภาษาพูดคนละภาษา การเลือกคบกับเพื่อน วัฒนธรรมเดียวกันนี้เป็นการแสวงหาแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ ได้พูดระบายความรู้สึก ทุกข์ใจ และเพื่อขอกำลังใจ ความเห็นใจ คำปลอบโยนและความเข้าใจจากบุคคลอื่น ซึ่งเป็นวิธีการเผชิญ ปัญหาตามแนวคิดของ Lazarus(1984)

นอกจากนี้ งานวิจัยของมนลดา ยูโษะ (2557) พบว่า นักศึกษามุสลิมจะรู้สึกปลอดภัยและเป็นกันเอง กับการคบเพื่อนมุสลิมเพราะมีความเป็นเอกลักษณ์และลักษณะเฉพาะคล้ายกันสามารถพูดคุยปรึกษาได้ใน ทุกเรื่องมากกว่าการคบเพื่อนไทยพุทธที่อาจจะปรึกษาได้เฉพาะบางเรื่องเท่านั้น อีกทั้งการศึกษาของ Chaiyapan (2015) พบว่า การอยู่ร่วมกันระหว่างชายหญิงในสังคมนั้น นักศึกษามุสลิมส่วนใหญ่มาจาก โรงเรียนเอกชนสอนศาสนา (ปอเนาะ) ในระบบของโรงเรียนมีการแยกกิจกรรมอย่างชัดเจนระหว่างชาย หญิง ไม่ทำกิจกรรมร่วมกันซึ่งเป็นไปตามหลักของศาสนาที่มีข้อห้าม ไม่ว่าจะเป็นการพูดคุย จอเลาะ หยอกเย้า การอยู่ตามลำพังสองต่อสองในที่ลับตา ตลอดจนการถูกเนื้อต้องตัว สิ่งเหล่านี้จะกระทำได้หลังจาก แต่งงานเท่านั้น แต่เมื่อนักศึกษาเปลี่ยนมาเรียนในระบบมหาวิทยาลัยที่ต้องการทำกิจกรรมร่วมกันทั้ง นักศึกษาผู้หญิงและผู้ชาย ส่งผลให้นักศึกษามีความเครียดและความกดดันในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่าง เพศเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม

สำหรับการมีเพื่อนสนิทเป็นไทยพุทธจากงานวิจัยของ พินิต จิตติยาพันธุ์ (2550) ปรากฏว่า นักศึกษามุสลิมที่มีความเคร่งศาสนาน้อยจะมีเพื่อนสนิทเป็นไทยพุทธส่วนใหญ่ มีอัตราร้อยละสูงกว่านักศึกษามุสลิมที่มีความเคร่งศาสนา มาก คือ ร้อยละ 20.4 ต่อร้อยละ 5.5 และนักศึกษามุสลิมที่มีความเคร่งศาสนา มากจะรู้สึกอึดอัดใจมากกว่านักศึกษามุสลิมที่มีความเคร่งศาสนา น้อยซึ่งสามารถปรับตัวในการอยู่ร่วมกับเพื่อนต่างศาสนาได้ดีกว่า และให้ความช่วยเหลือ ร่วมมือในการทำงานอย่างดียิ่ง ทั้งนี้เพราะมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน แม้จะมีความแตกต่างในด้านภาษา ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี แต่สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นอุปสรรคขวางกั้นในการอยู่ร่วมกันในมุมมองของนักศึกษามุสลิมที่มีความเคร่งศาสนา น้อย ฉะนั้นความเคร่งศาสนากับการปรับตัวเมื่ออยู่ท่ามกลางไทยพุทธจึงมีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้การปรับตัวเข้ากับครูอาจารย์ในมหาวิทยาลัย นักศึกษามุสลิมกับอาจารย์ในมหาวิทยาลัยจำเป็นต้องมีการติดต่อกันอยู่เสมอ นักศึกษาบางคนอาจจะปรับตัวเข้ากับอาจารย์ทั้งไทยพุทธและมุสลิมได้ดี แต่บางคนอาจจะปรับตัวเข้ากับอาจารย์ที่ต่างไปจากศาสนาที่ตนนับถือได้น้อยกว่า

ความรู้สึกเมื่ออยู่ท่ามกลางไทยพุทธ เนื่องจากประชาชนในจังหวัดชายแดนใต้ มีความเชื่อมั่นในศาสนาอิสลามเป็นพื้นฐาน อิทธิพลของศาสนา นี้เอง ทำให้การคบค้าสมาคมจำกัดวงเฉพาะชาวมุสลิมด้วยกันเอง ชุมชนมุสลิมจึงมีลักษณะเป็นสังคมปิด ประกอบกับชีวิตความเป็นอยู่ของชาวมุสลิมขึ้นอยู่กับบทบัญญัติของศาสนาอิสลามอย่างเคร่งครัด จึงทำให้เกิดความรู้สึกแบ่งแยกพวกขึ้นมา แต่เมื่อเข้าสู่ระบบมหาวิทยาลัยมีนักศึกษาไทยพุทธเป็นส่วนใหญ่ จึงมีโอกาสดังกล่าวสมาคมเพิ่มมากขึ้น (พินิต จิตติยาพันธุ์ , 2550)

นักศึกษามุสลิมที่เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาส่วนมากมักจะรู้จักมักคุ้นกันมาก่อน ฉะนั้นจึงไม่ค่อยมีปัญหาในการปรับตัวระหว่างนักศึกษามุสลิมด้วยกัน แต่อาจจะมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับนักศึกษาไทยพุทธ สำหรับปัญหาในทางการเรียน ปัญหาอื่นๆทางมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีระบบงานแนะแนว และระบบอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งส่วนใหญ่อาจารย์ที่ปรึกษามักจะเป็นอาจารย์ที่นับถือศาสนาพุทธ อาจารย์มุสลิมมีเป็นส่วนน้อย แต่อย่างไรก็ดี อาจารย์ไทยพุทธก็พยายามศึกษาขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวมุสลิมและพยายามใกล้ชิดกับนักศึกษามาก ดังเห็นได้จากทุกวันพุธจะมีชั่วโมง Home-Room เพื่อให้ นักศึกษาและอาจารย์ได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับนักศึกษาอยู่เสมอ

จากปัจจัยที่กล่าวมาข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวและอยู่ร่วมกับเพื่อนที่มาจากวัฒนธรรมเดียวกันและเพื่อนที่มาจากต่างวัฒนธรรมมีการปรับเปลี่ยนไปตามแต่ละบุคคล ความเคร่งครัดทางศาสนาและไม่ได้ส่งผลต่อระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมแต่อย่างใด

2. การปรับตัวทางวัฒนธรรมทั้ง 7 ด้าน สามารถร่วมกันทำนายความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้ โดยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ



ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ได้แก่ การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด และการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอด มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ เมื่อระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการถือศีลอดเพิ่มขึ้น มีผลทำให้ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มขึ้น นั่นหมายความว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาดีขึ้นนั่นเอง

วิถีมุสลิมในประเทศไทยมีทั้งลักษณะเฉพาะถิ่นและลักษณะร่วมของวิถีมุสลิมสากลซึ่งแสดงออกทางภาษา ศาสนา การดำเนินชีวิต อาหาร ประเพณีและวัฒนธรรม เป็นต้น (ยูซุฟ นิมะ และสุภัทรา ฮาสุวรรณ กิจ, 2551) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะในช่วงถือศีลอด คือ ผู้ถือศีลอดจะต้องงดอาหารและเครื่องดื่ม การมีเพศสัมพันธ์การพูดจาไร้สาระ ตลอดจนการกระทำที่ขัดต่อคุณธรรมตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้นจนถึงพระอาทิตย์ตก ด้วยเจตนาเพื่อพระผู้เป็นเจ้าในเดือนรอมฎอนตามปฏิทินอิสลาม การถือศีลอดในเดือนรอมฎอนนั้น เป็นข้อบังคับของศาสนาที่อยู่ในหลักศรัทธา 6 ประการและหลักปฏิบัติ 5 ประการ (พนพัฒน โดเจริญวาณิช, 2551) การถือศีลอดเป็นบทบัญญัติของศาสนา จากงานวิจัยของรัตติกาล เรืองฤทธิ์ (2555) กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยได้กล่าวถึงการถือศีลอดว่า “ผู้ถือศีลอดจะได้รับผลบุญ ส่วนผู้ละเว้นจะได้รับ การลงโทษจากพระผู้เป็นเจ้า การถือศีลอดนี้ถือเป็นหลักศาสนาอิสลามต้องถือทุกปี ไม่ทำไม่ได้ ใครไม่บวช (ถือศีลอด) นี้ถือเป็นบาปหนักเลยนะ ต้องถือทุกคน คำสอนให้เรา รู้จักอดทน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่” การถือศีลอดจึงเป็นช่วงตัดดวงผลบุญและความโปรดปรานจากพระผู้เป็นเจ้า เนื่องจากอิสลามถือว่าการทำความดีในเดือนรอมฎอนจะได้รับผลบุญเป็นทวีคูณ เนื่องจากเป็นเดือนที่พระผู้เป็นเจ้าประทานคัมภีร์อัลกุรอานแก่มวลมนุษยชาติ (อัล-อิสลาหุสมาคม, 2542) นอกจากนี้ชาวมุสลิมจะปฏิบัติถือศีลอดอย่างเคร่งครัดแล้ว บางรายยังมีการถือศีลอดต่อไปอีก 6 วัน ที่เรียกว่า “บวช 6” อีก ซึ่งเป็นการปฏิบัติที่ แสดงออกถึงความเคร่งครัดและความศรัทธาที่มีต่อองค์พระศาสดาของพวกเขา ชาวมุสลิมทุกคนจะได้รับการเรียนการสอนศาสนาในโรงเรียนที่อยู่ในชุมชนนั้นๆ เพื่อให้รู้ถึงข้อปฏิบัติและหลักคำสอนให้เข้าใจ ซึ่งถือว่าเป็นการศึกษาภาคบังคับของชาวมุสลิม

หลักศรัทธาทางศาสนานั้นจึงเปรียบเสมือนแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ช่วยกล่อมเกล่าจิตใจจิต ผู้ปฏิบัติให้เป็นคนดี มีความสงบและเรียนรู้การเสียสละ ซึ่งศาสนาอิสลามสนับสนุนให้ผู้ศรัทธามุ่งเน้นการปฏิบัติ ศาสนกิจเพื่อให้จิตใจสงบและเป็นการสร้างผลบุญ จากเหตุผลดังกล่าวนี้มีความสอดคล้องกับรูปแบบการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับกำลังใจโดยใช้ศาสนาและจิตวิญญาณมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หากบุคคลมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่ตนศรัทธา เช่น ศาสนา พ่อ แม่ เพื่อน หรืออาจารย์ บุคคลเหล่านั้นมีแนวโน้มที่จะสามารถเลือกใช้กลวิธีแบบเผชิญหน้ากับปัญหา ไม่หลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งส่งผลให้มีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะเขาสามารถมองเห็นระดับความสมดุลในชีวิต (Good load balance) ที่พอดีกับความสามารถที่ตนมีอยู่ และมองเห็นแหล่งทรัพยากรที่จะจัดการกับ

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้บุคคลนั้นมองปัญหาว่าสามารถจัดการแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไปได้ (วิสุทธิ บิลลาเต๊ะ, 2553) อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Jacoba & Sebastiaan (2009) ที่ว่าแหล่งสนับสนุนทางสังคม โดยการมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและปฏิบัติตามหลักคำสอนนั้น หรือการมีข้อผูกพันต่อกันในสังคม สิ่งเหล่านี้ล้วนช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจในการเผชิญกับปัญหาและส่งเสริมให้ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของบุคคลสูงขึ้น มีความมั่นใจที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นคลี่คลายลงไปได้ ผลการวิจัยของการศึกษาของ Orna, Shifra & Roth (2010) ได้นำแนวคิดเรื่องกลวิธีการเผชิญปัญหามาใช้ในการวิจัยโดยสนใจศึกษาบทบาทของกลวิธีการเผชิญปัญหาในฐานะตัวแปรส่งผ่านระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดของวัยรุ่นมุสลิมชาวอิสราเอล พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้หลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และปฏิบัติตามบทบัญญัติของศาสนามีความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต สามารถใคร่ครวญพิจารณาเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้นอย่างสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง รู้เท่าทันและยอมรับตามความเป็นจริงของเหตุการณ์ในขณะปัจจุบัน ตลอดจนมองปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นสิ่งที่ทำหาย คุ่มค่าที่จะเข้าไปแก้ไขและมีแหล่งประโยชน์ในการจัดการกับปัญหานั้นได้ ดังนั้นความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตและวัฒนธรรมการถือศีลอดจึงส่งผลในความสัมพันธ์ที่มีทิศทางในทางบวกซึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดความสมดุลในชีวิตและเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดความสุขใจ

การปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษา มีอิทธิพลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ เมื่อระดับการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้านการใช้ภาษาเพิ่มขึ้น มีผลทำให้ระดับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตลดลงขึ้น นั้นหมายความว่า ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามุสลิมระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาลดลงนั่นเอง การศึกษาครั้งนี้สามารถอธิบายได้ว่า แม้ว่าประชาชนสามจังหวัดชายแดนภาคใต้จะนับถือศาสนาอิสลามเหมือนกับประชาชนในจังหวัดอื่นในประเทศไทย แต่เนื่องจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้อยู่ติดกับประเทศมาเลเซีย ประชาชนทั้งสองประเทศจึงสามารถเดินทางไปมาหาสู่กันได้โดยสะดวก และนับถือศาสนาอิสลามเช่นเดียวกัน ชาวไทยมุสลิมในจังหวัดชายแดนภาคใต้จึงมีภาษาและวัฒนธรรมหลายอย่างคล้ายกับชาวมุสลิมในตอนเหนือของมาเลย์ จึงทำให้วัฒนธรรมบางวัฒนธรรมอาจแตกต่างกับวัฒนธรรมอิสลามในภาคอื่นๆ บ้างแต่ก็ยังคงอยู่ในหลักคำสอนของศาสนาอิสลามที่เป็นสากล (ศวันอารง ยีบาภา (2549) สิ่งหนึ่งที่ถือเป็นเอกลักษณ์ของชาวมุสลิมในแถบนี้คือ การใช้ภาษา ชาวไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนใหญ่จะใช้ภาษาท้องถิ่นเป็นภาษามลายู ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ และจากการติดต่อสัมพันธ์กับมุสลิมชาวมาเลเซียซึ่งอยู่ในดินแดนที่ใกล้ชิดกัน ปัจจุบันชาวไทยมุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้พูดภาษาไทยได้กว่าร้อยละ 50 และใช้ทั้งภาษาไทยและภาษามลายู ชาวไทยมุสลิมจะต้องเรียนรู้พระคัมภีร์อัลกุรอาน เพื่อใช้ในการประกอบศาสนกิจประจำวัน จึงสามารถอ่านเขียนภาษาอาหรับได้ ส่วนตำราเรียนทั่วไปที่ใช้ในการสอนวิชาการศาสนานั้นมีทั้งภาษาอาหรับและภาษาอาวี (ภาษามลายูที่ใช้เป็นภาษาเขียนในตำรา) จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้จะพบว่านักศึกษา

ที่เข้ามาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยที่แตกต่างจากภูมิภาคเดิมของตนจะมีปัญหาในการปรับตัวมากกว่า นักศึกษาที่มาจากจังหวัดอื่น เนื่องจากวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ คือ การใช้ภาษา นักศึกษาจะใช้ภาษามลายูในการสื่อสารและการเรียนมาตลอดระยะเวลาที่อยู่ในภูมิภาคของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยของสถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเรื่อง ไทยกับโลกมุสลิม : ศึกษาเฉพาะกรณีชาวมุสลิม (2539) รายงานว่านักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้มีการสื่อสารทางด้านภาษาไทยไม่ค่อยชัดและมีนักศึกษาบางคนที่ไม่พูดภาษาไทยไม่ได้เลย โดยระบุว่าประมาณ 65% ของคนไทยมุสลิมใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ไม่เข้าใจภาษาไทยอย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้งานวิจัยนี้ยังได้กล่าวถึงปัญหาที่ตามมาของการใช้ภาษาไทยไม่ได้ เช่น อัตราการตกซ้ำชั้นสูงถึงร้อยละ 33 เพราะฟังครูไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือไม่แตกฉาน และคุณภาพยังไม่ดีพอ เมื่อจะสอบเข้าเรียนต่อในระดับมหาวิทยาลัย การแข่งขันกับกับนักศึกษาทั่วไปทำให้มีปัญหาตามมาอีก ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านจิตใจตามมา เช่น ความรู้สึกวิตกกังวล คับข้องใจ เบื่อหน่ายท้อแท้ และอาจก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าได้ มีผลทำให้ผลการเรียนต่ำ และผลที่ตามมาทำให้เกิดการตื่นตระหนกทางวัฒนธรรม (Cultural shock) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mudhovozi (2012) ที่ศึกษาปัญหาการปรับตัวในนักศึกษาต่างชาติทั่วไปที่เข้ามาศึกษาต่อในอเมริกา รายงานว่านักศึกษาต่างชาติที่เข้ามาศึกษาต่อในอเมริกาชั่วคราวจะมีประสบการณ์การตื่นตระหนกทางวัฒนธรรม มีความสับสนเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ของตน ขาดการสนับสนุนทางสังคม ไม่คุ้นเคย มีความหวั่นเกรงการถูกแบ่งแยก และอุปสรรคในด้านการใช้ภาษา จนทำให้เกิดปัญหาด้านการเรียนตามมา และในปี 2013 ได้มีการศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษาแอฟริกาที่มาจากซาฮารา เกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมในสังคมของสหรัฐอเมริกา ได้ค้นพบปัญหาของนักศึกษาเหล่านี้ในการปรับตัว ได้แก่ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาเกี่ยวกับภาษา การสื่อสารและวัฒนธรรมของอเมริกา รวมถึงการถูกแบ่งแยกทางเชื้อชาติ ความคิดถึงบ้าน อาการซึมเศร้า ความหงุดหงิดฉุนเฉียวและความโมโห ความเหนื่อย ความท้อและขาดความอบอุ่นในอเมริกา ยิ่งกว่านั้นผลจากการสัมภาษณ์นักศึกษาผิวดำที่มาจากแอฟริกาตะวันออกและตะวันตกรวมถึงนักศึกษาจากซาอุดีอาระเบียทางเหนือของอเมริกา ผลรายงานได้แสดงให้เห็นเด่นชัดว่านักศึกษาผิวดำที่มาจากประเทศแอฟริกา หรือ นักศึกษาที่มาจากเอเชียมีความยากลำบากในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมใหม่มากกว่านักศึกษาผิวขาว (Kankipati (2012) นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยของ Chaiyapan (2015) พบว่านักศึกษามุสลิมในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ที่เข้ามาศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยนั้นมีปัญหาความเครียดจากการใช้ภาษาไทยมากกว่านักศึกษาที่มาจากจังหวัดอื่น เนื่องจากวัฒนธรรมการใช้ภาษา ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ คือการใช้ภาษามลายูในการสื่อสารและการเรียนมาตลอดระยะเวลาที่อยู่ในภูมิภาคของตนเอง จึงส่งผลให้มีการสื่อสารทางด้านภาษาไทยไม่ค่อยชัด ไม่เข้าใจภาษาไทยอย่างลึกซึ้งปัญหาที่ตามมาของการใช้ภาษาไทยไม่ได้ เช่น ฟังอาจารย์ไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือไม่แตกฉาน ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น อายุที่จะพูดคุย ไม่กล้ารายงานหน้าชั้นเรียน ส่งผลให้เกิดความเครียดในการเรียน และไม่เข้าใจภาษาได้ ซึ่งเป็นภาษาท้องถิ่นประจำภาคใต้นักศึกษาไทยพุทธส่วนใหญ่พูดกันซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการติดต่อสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนในมหาวิทยาลัย ดังเช่น

บทสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ “เวลาอยู่กับเพื่อนไทยพุทธ แล้วเค้าพูดกัน แต่ผมฟังไม่รู้เรื่อง ทำให้รู้สึกอึดอัด รู้สึกท้อ พอพูดภาษาไทยก็ค่อนข้างติดอ่าง เลยไม่อยากไปเรียน กลัวว่าเพื่อนจะล้อ อายุคน ถ้าวุ่นไหนอาจารย์ให้ออกไปพูดหน้าห้อง พุดรายงาน จะไม่ไปเรียน อยากกลับไปอยู่บ้าน ” อีกทั้งงานวิจัยชิ้นนี้ยังสนับสนุนผลการวิจัยของคณะผู้วิจัยที่ยืนยันจากบทสัมภาษณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลได้บอกเล่าอีกว่า “ในสามจังหวัดชายแดนใต้ ส่วนใหญ่จะพูดกันในภาษายาวี ทุกคนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ผู้คนจะไม่ค่อยสื่อสารเป็นภาษาไทยกัน หนูก็เช่นเดียวกันจะไม่ค่อยพูดไทย พุดแต่ยาวีมาตั้งแต่เล็กจนเข้าเรียน ป.1-ม.6 ได้พูดภาษาไทยเพียงบางครั้งเอง เพราะว่าสถานศึกษาที่หนูเรียนนั้น จะเป็นโรงเรียนเอกชนที่มีการสอนสามัญควบคู่กับศาสนา ส่วนใหญ่จะติดต่อสื่อสารกับอุซตาสหรืออาจารย์ จะพูดภาษาลิ้นมากกว่า ได้พูดไทยเพียงคาบวิชาสามัญเท่านั้น รู้สึกทำให้ตนเองพูดไทยไม่ชัด เรียบเรียงคำพูดไม่ถูกต้อง และบางคำก็ไม่รู้จักความหมายเลย เมื่ออยู่ที่บ้านก็พูดยาวี ไม่ค่อยพูดไทยเลย เพราะพ่อไม่ชอบฟังเวลาสื่อสารกับพี่สาวเป็นไทย ดูเหมือนว่าเราเป็นคนหยิ่งโส หนูก็เลยตัดสินใจไม่พูดเลย แต่ด้วยเหตุการณ์ในปัจจุบันทำให้ไทยพุทธกับมุสลิมไม่ค่อยพบปะกัน ไม่ค่อยติดต่อกันจนทำให้หนูฟังภาษาไทยได้ไม่ค่อยรู้เรื่อง แต่พอเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัยนี้ ปีแรกก็มีความกดดัน เครียด เพราะที่นี่มีการเรียนสายสามัญอย่างเดียว มีกลุ่มเพื่อนไทยพุทธเรียนด้วยกัน หนูเป็นคนที่ไม่กล้าแสดงออก เพราะพูดไม่เก่ง พูดไทยก็ไม่ชัด จะติดต่อกับเพื่อนก็ยาก บางครั้งเพื่อนก็ล้อทำให้ไม่กล้าพูดไปกันใหญ่ หนูก็ได้แต่นั่งเงียบไม่ค่อยพบปะ คุยไม้กับเพื่อน มันทำให้เรารู้สึกเครียด แล้วเราควรทำอย่างไรละ อยากเข้าไปคุยด้วยไปไม้ด้วยแต่ภาษาที่ต่างกันทำให้ไม่รู้จะพูดถึงเรื่องอะไร ” จากบทสัมภาษณ์ดังกล่าวจะเห็นถึงความรู้สึกเครียดและความวิตกกังวลกับการใช้ภาษาไทยของนักศึกษามุสลิมอันส่งผลต่อภาวะความยากลำบากในการปรับตัวทั้งในเรื่องของการเรียน การสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมชั้นเรียน อันส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตในกิจวัตรประจำวัน และประชากรในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ยกเว้น จังหวัดสตูล ประมาณร้อยละ 80 พูดภาษามลายูในชีวิตประจำวัน เด็กที่เข้าศึกษาในระดับประถมศึกษาบางคนจึงพูดภาษาไทยไม่ชัดเจน และในบางครอบครัวพ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่สนับสนุนให้ลูกหลานพูดภาษาไทย เพราะเกรงว่าจะเป็นภาระหันเหไปจากภาษาเดิมของตน ชาวมุสลิมบางคนมีความคิดว่า ภาษาที่ถูกต้องของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามก็คือ ภาษามลายูพื้นเมืองเท่านั้น และเมื่อเด็กกลับจากโรงเรียนถึงบ้าน กลับต้องใช้เวลาตอนค่ำหัดอ่านพระคัมภีร์อัลกุรอานหรือหัดอ่านหนังสือมลายูเพื่อเตรียมตัวสำหรับศึกษาทางศาสนาต่อในวันข้างหน้า จึงเป็นปัจจัยที่กระทบต่อการฝึกหัดการใช้ภาษาไทยซึ่งเป็นภาษาราชการเมื่อต้องเข้าศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นเอง

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่านักศึกษามุสลิมยังคงมีความยากลำบากในการปรับตัวทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะด้านการใช้ภาษาในการติดต่อสื่อสารเป็นอย่างมาก ความไม่สอดคล้องกลมกลืนด้านวัฒนธรรมนี้จึงส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษามุสลิมจึงแตกต่างจากกลุ่มนักศึกษาทั่วไปและจากการถูกแบ่งแยกทางด้านวัฒนธรรมส่งผลให้การดำเนินชีวิตหรือการปรับตัวค่อนข้างยากขึ้น ความรู้สึกการเป็นหนึ่งเดียวหรือการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มในสังคมใหม่ของนักศึกษามุสลิมยังคงต้องเรียนรู้และปรับเปลี่ยนเพื่อให้เกิด

ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิตมากยิ่งขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการจัดการทางด้านจิตใจที่ต้องเผชิญกับความเครียดในการปรับในการเรียนตัวโดยเริ่มต้นจากการทำใจยอมรับกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นปรับเปลี่ยนเรียนรู้ตนเองจากการแก้ไขปัญหา การยอมรับ และยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น โดยมุ่งจัดการกับปัญหาเป็นหลักที่เป็นปัจจัยนำมาสู่ความรู้สึกสอคล้องกลมกลืนในชีวิต ในการเข้าใจสภาวะของสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นภายใต้ความกดดันเพื่อรักษาความสมดุลทางด้านอารมณ์นี้ไว้

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับนำไปใช้

1.1 ผลการวิจัยที่ได้สามารถนำมาปรับใช้เป็นแนวทางในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องในด้านการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษา muslim ต่อไป

1.2 ผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น อาจารย์ที่ปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษา จำเป็นต้องเรียนรู้เรื่องวัฒนธรรมอิสลามเพื่อให้เกิดความเข้าใจพื้นฐานที่เหมือนกัน และทราบถึงความต้องการของนิสิต muslim ซึ่งจะประโยชน์ต่อการแก้ปัญหการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนิสิต muslim โดยเฉพาะอาจารย์ที่ปรึกษาควรจะทำความคุ้นเคยเพื่อให้นักศึกษากลุ่มนี้เกิดความไว้วางใจใหญ่เพื่อที่จะได้ปรึกษาปัญหา

1.3 ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำความรู้ความเข้าใจนี้ไปใช้ในการดูแลนักศึกษากลุ่มนี้เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เป็นการช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวในการเรียนลดปัญหาการลาออกหรือถูกริไทร์จากปรับตัวไม่ได้

1.4 สถาบันการศึกษา ควรสนับสนุนและการปูพื้นฐานทักษะการใช้ภาษาไทยให้กับกลุ่มนักศึกษาที่ยังมีความสามารถในการใช้ภาษาในระดับอ่อน ก่อนเปิดภาคการศึกษาเพื่อให้สามารถใช้ทักษะภาษาไทย ทั้งการฟัง พูด อ่าน เขียนและเข้าใจภาษาไทยอย่างถูกต้องชัดเจนมากยิ่งขึ้น

1.5 ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนจัดการบริหารงานเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษา muslim ในสถาบันอื่นที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจนักศึกษาที่มาจากต่างวัฒนธรรมในการรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษาที่มาจากสามจังหวัดชายแดนภายใต้

2.2 ควรศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนิสิตในกลุ่มอื่นๆนอกจากนิสิตที่นับถือศาสนาอิสลาม

2.3 ควรมีการศึกษาการปรับตัวทางวัฒนธรรมด้วยวิธีการอื่นๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ละเอียดถี่ถ้วนและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น เช่น การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล การศึกษาเป็นรายกรณี หรือการวิจัยเชิงคุณภาพ

2.4 ควรมีการเปรียบเทียบการปรับตัวทางวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษามุสลิมที่มาจากสามจังหวัดชายแดนใต้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาที่มาจากภูมิภาคอื่น เช่น ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง หรือในภาคใต้ที่มาจากขอบเขตพื้นที่ต่างออกไป

2.5 ควรมีการวิจัยการปรับตัวทางวัฒนธรรมแบบเจาะลึกและติดตามกลุ่มตัวอย่างเป็นระยะเวลาประมาณ 3-6 เดือน เพื่อวิเคราะห์และทราบถึงพัฒนาการของการช็อกทางวัฒนธรรม และกระบวนการปรับตัวของนักศึกษาต่างวัฒนธรรมมากขึ้น



## บรรณานุกรม

- กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : บำรุงศาสตร์.
- กองอำนวยการรักษาความมั่นคงภายใน. (2536). วิถีชีวิตของชาวมุสลิม โครงการโรงเรียนชุมชนสัมพันธ์  
จังหวัดชายแดนใต้ “ฮาร์บ์นบารู”. นครศรีธรรมราช : กองทัพภาคที่ 4.
- คู่มืออัลลัฟ(มุสลิมใหม่). (2544). มุสลิมใหม่. กรุงเทพฯ : ชมรมผู้บริหารมัธยมศึกษาหนองจอก.
- จรัล มะลูลีม. (2539). ไทยกับโลกมุสลิม : กรณีศึกษาเฉพาะกรณีชาวมุสลิม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- จินตนา คูใจ. (2555). ความพึงพอใจต่อกิจกรรมรณรงค์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะเภสัชศาสตร์  
มหาวิทยาลัยพะเยา. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. พะเยา : มหาวิทยาลัยพะเยา.
- ฉวี วิชญเนติชัย. (2542). บุคลิกภาพและการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏจันทรเกษม.
- ณรงค์ เส็งประชา. (2539). พื้นฐานวัฒนธรรมไทย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ศวันอารง ยีปาภา. (2549). การพัฒนาเครื่องมือวัดการปฏิบัติศาสนกิจตามหลักการอิสลาม ในสาระการ  
เรียนรัฐอิสลามศึกษาช่วงชั้นที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมหลักสูตร  
การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. สงขลา: มหาวิทยาลัย  
ทักษิณ.
- นิชชิตา ทนศิริ. (2551). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการ  
ปรับตัวทางสังคมของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. ชลบุรี :  
มหาวิทยาลัยบูรพา
- นิภา นิชชายน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ :  
โอเดียนสโตร์.
- นิรมล สุวรรณ โคตร. (2553). การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร.  
วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ปวีณา ไชยชมพู่. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี.  
วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปิติมา ฉายโอกาส. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความเข้มแข็งในการมองโลก  
การสนับสนุนทางสังคมกับความสุขสมบูรณ์ของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลรัฐ  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรีชาชาญ แก้วนุ้ยและคีลิน กุสสถานภาพ. (2556). การผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่างไทยพุทธกับไทยมุสลิมในเขตจังหวัดภาคใต้ตอนล่าง. บทความวิจัยเสนอในการประชุมหาญใหญ่วิชาการ ครั้งที่ 4 วันที่ 10 พฤษภาคม 2556. หน้า 89-97.

พนพัฒน์ โดเจริญวานิช. (2551). การจัดการบริการปฐมภูมิ การดูแลผู้ป่วยเบาหวานในพื้นที่พิเศษ จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส สงขลา สตูล. สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พินิต จิตติยาพันธุ์. 2550. อิทธิพลของกระแสโลกาภิวัตน์ต่อพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากหลักการศรัทธาของเยาวชนไทยมุสลิมในอำเภอเมืองจังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.

พัชรินทร์ นินทจันทร์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเข้มแข็งในการมองโลกกับความวิตกกังวลประจำตัวของนักศึกษาพยาบาล โรงพยาบาลรามธิบดี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. เชียงใหม่ฯ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

มนลดา ยูโษะ. (2556). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนิสิตมุสลิมระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตสงขลา. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. (ม.ป.ป.). ประวัติมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. สงขลา : มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. สืบค้นเมื่อ 6 มิถุนายน 2557, จาก <http://www.skru.ac.th>.

มูรีด ทิมะเสน. (2556). สิ่งต้องห้ามสำหรับมุสลิม. กรุงเทพฯ : สมาคมนักเรียนเก่าศาสนวิทยา.

ยูซุฟ ก็อร์ภูอวี. (2544). ทะลาลและหะรอมในอิสลาม(บรรจง บินกาซัน, ผู้แปล) (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสืออิสลาม.

ยูซุฟ นิมะ, และสุภัทร ฮาสุวรรณกิจ. (2551). การแพทย์และการดูแลผู้ป่วยที่สอดคล้องกับวิถีมุสลิม. สถาบันวิจัยระบบสุขภาพภาคใต้ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. รายงานการสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชน โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2546-2547. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

รสลิน วิทย์วงษ์กั้วาพ. (2550). ปัจจัยทางชีวสังคมสุขภาพจิตและความเข้มแข็งในการมองโลกกับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงานของข้าราชการก่อนเกษียณสังกัดกรมชลประทาน. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ริน หงษ์หยวนและคณะ. (2555). การปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษาชาวจีนในประเทศไทย กรณีศึกษา: มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 34(1), 185-201.



- รุจิรัตน์ กำมะหยี่. (2552). การปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักศึกษามหาวิทยาลัยจากสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รัตติกาล เรื่องฤทธิ์, พรทิพย์ มาลาธรรม, และวรรณภา ประไพพานิช (2555). การรับรู้เกี่ยวกับการถือศีลอดและพฤติกรรมการดูแลตนเองของชาวไทยมุสลิมที่เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ถือศีลอดในเดือนรอมฎอน. วารสารรามาริบดีพยาบาลสาร. 18(2), 207-222.
- รอฮานี เจอะอาแซและคณะ. (2551). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมจัดการความเครียดของวัยรุ่นไทยมุสลิมในโรงเรียนมัธยมศึกษาในสาม จังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 13(2), 68-77.
- ลักขณา สรียรัตน์. (2545). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ไอลลา หริ่มเพ็ง. (2551). องค์ประกอบทางจริยธรรมของนักศึกษามุสลิมในสถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ปัตตานี : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- วารภรณ์ ตระกูลสกฤษฎี. (2546). จิตวิทยาการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิภาพร มาพบสุข. (2552). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิยะดา แซ่ตั้ง. (2551). ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิสุทธิ บิลล่าเต๊ะ และฉันทัส ทองช่วย. (2553). กระบวนการดำรงอัตลักษณ์มุสลิมกับการสร้างชุมชนเข้มแข็งกรณีศึกษา : ชุมชนมัสยิดบ้านเหนือ. วารสารอัล-นूरบัณฑิตวิทยาลัย. 5(9), 55-66
- วุฒิสักดิ์ พิศสุวรรณ. (2548). ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อระดับความสำคัญที่ให้กับเครื่องหมายรับรองฮาลาลโดยผู้บริโภคมุสลิมในการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์อาหาร:กรณีศึกษาของชาวไทยมุสลิมใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้. วารสาร BU Academic Review. 4(1),72-83
- วุฒิชัย สายบุญจวง. (2554). ความเป็นธรรมในทัศนะของชาวมุสลิม : กรณีศึกษาชุมชนธรณีคำ แขวงโคกแฝก เขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สมพร สุทัศน์ย์, ม.ร.ว. (2545) การพัฒนาแบบทดสอบความสอดคล้องในการมองโลกสำหรับวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี. รายงานการวิจัย. ชลบุรี: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- สุพจน์ แสงเงิน. (2544). **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพฯ : สถาบันราชภัฏพระนคร.
- สุภาพรรณ โศตรจรัสและชุมพร ขงกิตติกุล. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและพฤติกรรมส่วนบุคคลของวัยรุ่นไทย**รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวรรณ ก่อสุวรรณวงศ์. (2550). **ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งในการมองโลกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรีเขต 2 จังหวัดนนทบุรี**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมาคมนักเรียนเก่าอาหรับประเทศไทย. (2542). **พระมหาคัมภีร์อัลกุรอานพร้อมความหมายภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: อัลมะดีนะฮ์ อัลมุเนาะเราะฮ์ ศูนย์กษัตริย์ฟ้าฮัด เพื่อการพิมพ์อัลกุรอาน.
- सानิต ศิริวิศิษฐ์กุล. (2550). **คุณภาพชีวิตของนักศึกษามุสลิมที่ศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ**. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน. (2557). **รายงานสถิติจำนวนนักศึกษาภาคปกติ ปีการศึกษา 2556**. สืบค้นจาก [http://regis.skru.ac.th/RegisWeb/webpage/statistic\\_std.php](http://regis.skru.ac.th/RegisWeb/webpage/statistic_std.php)
- ไหมไทย ไชยพันธุ์. (2554). **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตกับความเครียดในการปฏิบัติงานของทหารในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยมีรูปแบบการเผชิญปัญหาเป็นตัวแปรส่งผ่าน**. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อมรา พงศาพิชญ์. (2549). **ความหลากหลายทางวัฒนธรรม (กระบวนทัศน์และบทบาทในประชาสังคม) (พิมพ์ครั้งที่ 5)**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัล-อิสลาหุสมาคม. (2542). **การถือศีลอดตามบทบัญญัติอิสลาม (พิมพ์ครั้งที่ 3)**. กรุงเทพฯ: อัล-อิสลาหุสมาคมบางกอกน้อย.
- Abdullah, S.S., & Sulaiman, H. (2014). Academic Adaptation: The Experience of Malay Muslim Postgraduate Students. *Journal Pendidikan Malaysia*, 39(1), 69-75.
- Aflakseir, A. (2012). Religiosity, Personal Meaning, and Psychological Well-being: A Study among Muslim Students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(1), 27-31.
- Antonovsky, A. (1987). **Unrevealing the mystery of health: How people manage stress and stay well**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1993). **The structure and properties of the sense of coherence scale**. *Social Science Medicine*, 36: 725-733.

- Berry, J. W. (2001). A psychology of immigration. **Journal of Social Issues**, 57, 615-631.
- Chaiyapan, M. (2015). **Academic Adjustment and Sense of Coherence of the Muslim Students from the Three Southernmost Provinces of Thailand: Qualitative**. ACP2015 The Osaka International Convention Center, Osaka, Japan Conference Theme 2015: "Power" Thursday, March 26 – Sunday, March 29, 2015. P. 393 – 405.
- Cohen, M., Ben-Zura, H., & Rosenfeld, M. (2008). "Sense of coherence, coping strategies, and test stresser as predictors of test performance among college students". **International Journal of Stress Management**, 15 : 289–303.
- Corey, G. (2008). **Theory & Practice of Group Counseling**. Belmont USA : Thomson Brooks.
- George, U. (2002). **A need-based model for settlement service delivery for newcomers to Canada**. *International Social Work*, 45:465. Retrieved May 27, 2014, from <http://isw.sagepub.com/content/45/4/465>.
- Henry, K., & Jo, C. (2006). Cultural Adjustment of International Students. **Journal of Psychological Science**, 2, 133-137.
- Jacoba, J., & Sebastiaan, R. (2009). Occupational stress, sense of coherence, coping, burnout and work engagement of registered nurses in South Africa. *Sa Journal of Industrial Psychology*. 35:423-433.
- Kankipati, V. (2012). *Acculturation of Asian Indian Women in the United States*. University of Kentucky, Kentucky, UK.
- Krejcie, Robert V. and Derryll W. Morgan. (1970). Determining Sample Size for Research Activities, **Journal of Education and Psychological Measurement**. 30(10), 607-609.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal and coping** . New York: Springer Publishing.
- Mudhovozi, P. (2012). Social and Academic Adjustment of First-Year University Students. **Journal of Social Science**. 33(2), 251-259.
- Novera, I.A. (2004). Indonesian Postgraduate Students studying in Australia: An Examination of their Academic, Social and Cultural Experiences. **International Education Journal**, 5(4), 475-487.
- Orna, B.L., Shifra, S. B., & Roth, G. (2010). **Coping strategies as mediators of the relationship between sense of coherence and stress reactions: Israeli adolescents under missile attacks**. *Anxiety, Stress, & Coping*, 6(2), 1-13.

Radzi, H. M., Ramly, L. Z., Ghazali, F., Sipon, S., & Othman, K. (2014). Religious and spiritual coping used by student in dealing with stress and anxiety. **International Journal of Asian Social Science**, 4(2), 314-319.

Rothmann.S., Steyn,L.J., & Mostert .K.(2005). **Job stress, sense of coherence and work wellness in an electricity supply organization**. [Online].Available from: <http://www.ianrothmann.com> [November,23,2010].

Stephane, D., Catherine, F.R., Simon L., & Frederic, G. (2007). Adjustment Trajectories in College Science Programs: Perceptions of Qualities of Parents' and College Teachers' Relationships. **Journal of Counseling Psychology**, 54, 62-71.

Winter, M.G., & Yaffe. M. (2000). First year student adjustment to university life as a function of relationship with parents. **Journal of Adolescent Research**,15: 19-37.

Yaping, G., & Song, C. (2007). The Relationships of Cross-Cultural Adjustment with Dispositional Learning Orientation and Goal Setting: A Longitudinal Analysis. **Journal of Cross-Cultural Psychology**, 38, 19-25.

Yusuke, T., Shinichiro. S., & Tadahiro .U. (2009). The association of sense of coherence and coping profile with stress among research park city workers in Japan. **Journal of Industrial Health**, 47: 664–672.

Zhiyuan, R. (2012). A study of cross-cultural adaptation of Chinese students in Thailand: Case study Burapha University. **Journal of Humanities and Social Sciences Burapha University**, 20(34), 185-201.



**ภาคผนวก**



**ภาคผนวก ข**

**รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย**



## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์แพทย์หญิงจรรินทร์ ปิตานพวงศ์  
ตำแหน่ง อาจารย์ สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์  
สถานที่ทำงาน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยุพดี ธรรมชาติ  
ตำแหน่ง อาจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
สถานที่ทำงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. แพทย์หญิงชนกานต์ ชัชวาลา  
ตำแหน่ง อาจารย์ สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์  
สถานที่ทำงาน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์







## แบบสอบถามในการวิจัย

แบบสอบถามเรื่องการปรับตัวทางวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิตของนักศึกษา  
มุสลิม ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

1. เครื่องมือในการวิจัยนี้มี 3 ชุด คือ
 

ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	จำนวน 5 ข้อคำถาม
ชุดที่ 2 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรม	จำนวน 41 ข้อคำถาม
ชุดที่ 3 แบบวัดแบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต	จำนวน 52 ข้อคำถาม
  
2. โปรดอ่านคำแนะนำก่อนตอบข้อคำถามแต่ละชุด
  
3. ระยะเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถามทั้งสิ้นประมาณ 30 นาที
  
4. ข้อมูลทั้งหมดจะถือเป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิดผลใดๆ ต่อตัวนิสิต

ขอขอบคุณในความร่วมมือ  
อาจารย์ไหมไทย ไชยพันธุ์  
อาจารย์ ดร.จิระสุข สุขสวัสดิ์  
คณะผู้วิจัย

## ชุดที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม)

### คำชี้แจง

โปรดกาเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านในปัจจุบัน

#### 1. เพศ

ชาย  หญิง

#### 2. อายุ ..... ปี

#### 3. ชั้นปี

ชั้นปีที่ 1

ชั้นปีที่ 3

ชั้นปีที่ 2

ชั้นปีที่ 4

#### 4. คณะ

ครุศาสตร์

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

วิทยาการจัดการ

เทคโนโลยีการเกษตร

ศิลปกรรมศาสตร์

เทคโนโลยีอุตสาหกรรม

#### 5. ภูมิลำเนา

ปัตตานี

นครราชสีมา

ยะลา

สตูล

สงขลา



## ชุดที่ 2 แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรม จำนวน 41 ข้อคำถาม

**คำชี้แจง** แบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมฉบับนี้คณะผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาใช้ประกอบการวิจัยครั้งนี้ และจะไม่นำไปใช้สำหรับการอื่นและไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด โดยแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมนี้ เป็นการปรับตัวทางวัฒนธรรมภายใต้การดำรงชีวิตในมหาวิทยาลัยและอยู่ในหลักศาสนาอิสลาม มี 7 ด้าน คือ ด้านการใช้ภาษา ด้านสังคม ด้านการแต่งกาย ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ (การละหมาด) ด้านการบริโภคอาหาร ด้านการทักทาย (สลาม) และการทำความเคารพ (การไหว้) และด้านการถือศีลอด

ขอให้ท่านตอบแบบวัดการปรับตัวทางวัฒนธรรมโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องเพียงข้อเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกที่แท้จริงของท่านและตรงกับสภาพจริงมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการประเมิน พิจารณาดังนี้

มากที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุดเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมของท่าน
มาก	หมายถึง	เห็นด้วยมากเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมของท่าน
ปานกลาง	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลางเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมของท่าน
น้อย	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมของท่าน
น้อยที่สุด	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุดหรือไม่มีปัญหาเลยเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรมของท่าน

### ตัวอย่างการตอบแบบวัด

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น/ปัญหาที่ประสบ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
(0) ฉันใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนๆ ได้เป็นอย่างดี	.....	✓	.....	.....	.....

**คำอธิบาย** จากคำถามข้อ (0) แสดงว่าฉันใช้ภาษาไทยในการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนๆ ได้เป็นอย่างดีอยู่ในระดับมาก

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เมื่อฉันอยู่กับเพื่อนมุสลิมฉันมักจะใช้ภาษามลายูมากกว่าภาษาไทยในการติดต่อสื่อสาร	.....	.....	.....	.....	.....
2. หากจำเป็นต้องสื่อสารเป็นภาษาไทยฉันก็สามารถทำได้ดี	.....	.....	.....	.....	.....
3. ถึงแม้ว่าบางครั้งฉันจะสื่อสารภาษาไทยสำเนียงมลายูแต่เพื่อนๆ ก็สามารถเข้าใจได้ไม่ยาก	.....	.....	.....	.....	.....
4. การสื่อสารด้วยภาษาไทยมีความสำคัญกับฉันมากทั้งด้านการเรียนและการทำงานในอนาคต	.....	.....	.....	.....	.....
5. ฉันสามารถสื่อสารได้ทั้งภาษาไทยและภาษามลายู	.....	.....	.....	.....	.....
6. หากอยู่ท่ามกลางเพื่อนที่ใช้ภาษามลายูและภาษาไทยฉันสามารถสื่อสารให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจฉันได้	.....	.....	.....	.....	.....
7. ฉันสามารถทำงานร่วมกับเพื่อนมุสลิมและเพื่อนต่างวัฒนธรรมได้	.....	.....	.....	.....	.....
8. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเพื่อนมุสลิมและเพื่อนต่างวัฒนธรรม	.....	.....	.....	.....	.....
9. ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ร่วมกับเพื่อนและสามารถยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนได้	.....	.....	.....	.....	.....
10. เมื่อเพื่อนของฉันมีเรื่องไม่สบายใจหรือประสบกับปัญหาฉันสามารถเป็นที่ปรึกษาและคอยให้คำปรึกษากับเพื่อนได้	.....	.....	.....	.....	.....
11. เมื่อเกิดปัญหาไม่สบายใจฉันจะปรึกษาเพื่อนสนิทซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นเพื่อนมุสลิมด้วยกัน	.....	.....	.....	.....	.....
12. ฉันไม่รู้รู้สึกกังวลใจที่ต้องแต่งกายด้วยเครื่องแบบนิตสำหรับนิตมุสลิมมาเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
13. ฉันไม่รู้รู้สึกแปลกแยกแต่อย่างไรหากต้องคลุมฮิญาบมาเรียน	.....	.....	.....	.....	.....
14. การแต่งกายด้วยเครื่องแบบนิตสำหรับนิตมุสลิมไม่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนและการทำกิจกรรม	.....	.....	.....	.....	.....
15. ฉันสามารถแต่งกายให้ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามได้อย่างเปิดเผยและเป็นอิสระ	.....	.....	.....	.....	.....
16. เมื่อมีคนว่าฉันแต่งกายรุ่มร่าม ฉันไม่ลังเลที่จะอธิบายเหตุผลที่แท้จริงในการแต่งกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามให้ผู้อื่นเข้าใจ	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
17. เมื่อนั้นถูกตำหนิและหรือถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลงในเรื่องการแต่งกาย เช่น สวมฮิญาบให้เล็กกลง ให้ถอดฮิญาบ เป็นต้นนั้นจะอธิบายเหตุผลที่แท้จริงในการแต่งกายที่ถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลามให้ผู้อื่นเข้าใจ	.....	.....	.....	.....	.....
18. นั้นสามารถจัดการกับเวลาให้ปฏิบัติศาสนกิจได้ครบถ้วน วันละ 5 เวลา	.....	.....	.....	.....	.....
19. นั้นไม่รู้สึกกังวลใจหากต้องละกิจกรรมที่กำลังปฏิบัติอยู่เพื่อไปปฏิบัติศาสนกิจ	.....	.....	.....	.....	.....
20. เมื่อถึงเวลาละหมาดในขณะที่ทำกิจกรรมของมหาวิทยาลัยนั้นจะขออนุญาตไปละหมาด	.....	.....	.....	.....	.....
21. เมื่ออาจารย์นักเรียนในช่วงเย็นซึ่งตรงกับเวลาปฏิบัติศาสนกิจ นั้นจะขออนุญาตออกไปปฏิบัติศาสนกิจทันที	.....	.....	.....	.....	.....
22. นั้นไม่ลังเลที่จะขออนุญาตละกิจกรรมการเรียนเพื่อไปปฏิบัติศาสนกิจ	.....	.....	.....	.....	.....
23. เมื่อนั้นไปเที่ยวกับเพื่อนที่ไม่ใช่มุสลิมนั้นสามารถจัดสรรเวลาเพื่อปฏิบัติศาสนกิจได้	.....	.....	.....	.....	.....
24. นั้นรู้สึกภูมิใจที่ได้อธิบายเหตุผลของการละหมาดแก่เพื่อนต่างวัฒนธรรม	.....	.....	.....	.....	.....
25. ในมหาวิทยาลัยมีทั้งร้านอาหารมุสลิมและไม่ใช่มุสลิมแต่นั้นสามารถแยกแยะและเลือกรับประทานอาหารจากร้านอาหารมุสลิมได้	.....	.....	.....	.....	.....
26. เมื่อนั้นทราบว่าอาหารที่ทางมหาวิทยาลัยจัดเตรียมมาไม่ได้มาจากร้านค้ามุสลิม นั้นจะหลีกเลี่ยงโดยการไม่บริโภคอาหารนั้น	.....	.....	.....	.....	.....
27. เมื่อนั้นเห็นร้านค้าที่ไม่ใช่มุสลิมแต่มีป้ายเขียนว่า "อิสลามทานได้" นั้นจะพิจารณาก่อนว่าเป็นอาหารประเภทใด วิธีการปรุงถูกตามหลักการของศาสนาอิสลามหรือไม่	.....	.....	.....	.....	.....
28. ก่อนตัดสินใจซื้ออาหารและเครื่องดื่ม นั้นสังเกตเครื่องหมาย "ฮาลาล" ก่อนทุกครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....
29. เมื่อนั้นพบเพื่อนมุสลิมด้วยกันนั้นจะเข้าไปทักทายด้วยการให้สลามทุกครั้ง	.....	.....	.....	.....	.....

ข้อคำถาม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
30. ฉันไม่ลังเลที่จะเข้าไปสละตามกับเพื่อนมุสลิม หากได้พบกันในมหาวิทยาลัย	.....	.....	.....	.....	.....
31. ฉันจะแสดงท่าทีอ่อนน้อมกับรุ่นพี่ต่างวัฒนธรรมโดยระวังไม่ให้ผิดหลักศาสนา	.....	.....	.....	.....	.....
32. ฉันจะรีบชี้แจงให้อาจารย์หรือผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าใจหากไม่สามารถปฏิบัติสิ่งที่ผิดหลักศาสนา เช่น การกราบอาจารย์หรือรุ่นพี่	.....	.....	.....	.....	.....
33. ฉันจะแสดงท่าทีอ่อนน้อมเพื่อแสดงความนับถือกับอาจารย์ต่างวัฒนธรรมโดยระวังไม่ให้ผิดหลักศาสนา	.....	.....	.....	.....	.....
34. ฉันเข้าใจและไม่แสดงท่าทีรังเกียจในวิธีการแสดงความเคารพของแต่ละวัฒนธรรม	.....	.....	.....	.....	.....
35. การแสดงความเคารพด้วยการไหว้ถือเป็นเรื่องหนึ่งวัฒนธรรมและไม่ผิดหลักศาสนาอิสลาม	.....	.....	.....	.....	.....
36. ฉันเข้าใจและไม่แสดงท่าทีรังเกียจเมื่อเห็นรุ่นพี่มุสลิมยกมือไหว้ทำความเคารพอาจารย์และรุ่นพี่ต่างวัฒนธรรม	.....	.....	.....	.....	.....
37. หากเพื่อนต่างวัฒนธรรมถามเกี่ยวกับการถือศีลอดฉันพร้อมที่จะอธิบายด้วยความภาคภูมิใจ	.....	.....	.....	.....	.....
38. ฉันจะไม่ละศีลอดโดยไม่จำเป็นเมื่อต้องเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องใช้พลังงาน	.....	.....	.....	.....	.....
39. เมื่อเพื่อนต่างวัฒนธรรมชักชวนให้ฉันละศีลอดฉันจะปฏิเสธโดยทันที	.....	.....	.....	.....	.....
40. ฉันจะพยายามสำรวจกายและสำรวจใจเมื่ออยู่ในช่วงเดือนของการถือศีลอด เช่น ไม่พูดจาไร้สาระ เป็นต้น	.....	.....	.....	.....	.....
41. การถือศีลอดทำให้ฉันปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีและละเว้นจากการทำสิ่งที่ไม่ดี	.....	.....	.....	.....	.....

### ชุดที่ 3 แบบวัดความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต จำนวน 52 ข้อคำถาม

#### คำชี้แจง

ข้อความแต่ละข้อต่อไปนี้เป็นกรมองชีวิตในแง่มุมต่างๆ แต่ละข้อคำถามจะมีตัวเลขให้เลือกตอบ ตั้งแต่ 1 ถึง 5 โดยตำแหน่ง 1 และ 5 มีข้อความบ่งบอกลักษณะตรงกันข้าม ตัวเลขตรงกลางจาก 2 ถึง 4 บ่งชี้ถึงความมากน้อยของความรู้สึกนึกคิดของท่าน ในแต่ละคำถามโปรดวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกนึกคิดของท่านมากที่สุดเพียงเลขเดียว โดยแต่ละคำถามไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด

#### ตัวอย่างการตอบ



**คำอธิบาย** ผู้ตอบเลือกเลข 4 แสดงว่าผู้ตอบรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตในขณะนี้ค่อนข้างมากแต่ยังมีบางส่วนของชีวิตที่เขายังไม่พอใจ

#### ชุดข้อคำถามฉบับเต็ม

1. แม้ว่าคนที่คุณพบในแต่ละวันจะแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างไปจากคุณ คุณมักจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องผิดปกติ  

ไม่ธรรมดา	1	2	3	4	5	เป็นเรื่องธรรมดาเรื่องหนึ่ง
2. ช่วงเวลาที่ผ่านมา เมื่อคุณต้องทำอะไรก็ตามที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้อื่น คุณรู้สึกว่างานนั้น...  

ไม่สำเร็จอย่างแน่นอน	1	2	3	4	5	สำเร็จอย่างแน่นอน
3. คุณมองว่าชีวิตคุณ เป็น.....  

สิ่งที่น่าสนใจ	1	2	3	4	5	สิ่งที่จำเจ น่าเบื่อ
4. ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา คุณรู้สึกว่าชีวิตเป็นอย่างไร.....  

มีความมั่นคงชัดเจน แม้บางช่วงเวลาจะต้อง เผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ต่างๆ ก็ตาม	1	2	3	4	5	ไม่มีความมั่นคงและ ชัดเจนเพราะพบเจอ แต่เหตุการณ์ที่ไม่ คาดคิดไว้



5. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณรู้สึกว่าการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความค่า  
ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 มีความรู้สึกเช่นนี้เสมอ
6. ตลอดเวลาที่ผ่านมาคุณรู้สึกหรือไม่ว่า คุณได้รับความช่วยเหลือที่ดีจากคนรอบข้างเสมอ  
ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้บ่อยมาก
7. คุณเคยมีความรู้สึกว่าคุณต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย แล้วไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดี  
บ่อยครั้งเพียงไร.....  
บ่อยมาก 1 2 3 4 5 ไม่เคยเลย
8. คุณคิดว่าช่วงเวลาที่คุณเผชิญกับความยากลำบากเป็นสิ่งที่.....  
ไร้ค่า ไร้ความหมาย 1 2 3 4 5 มีความค่า มีความหมาย  
สำหรับชีวิต สำหรับชีวิต
9. เมื่อคนเราเผชิญกับความเจ็บปวดต่างๆ ในชีวิต คุณคิดว่าเขาจะ.....  
หาทางออกได้เสมอ 1 2 3 4 5 ยากที่จะหาทางออก  
และเสียเวลาความ  
เจ็บปวด
10. เมื่อจะทำสิ่งใดคุณสามารถกำหนดเป้าหมาย และดำเนินการไปสู่เป้าหมายได้ บ่อยเพียงไร  
ไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นบ่อยมาก
11. หากชีวิตคุณล้มเหลวหรือผิดพลาดไป คุณมักรู้สึกว่า...  
เป็นเรื่องที่ยากจะยอมรับ 1 2 3 4 5 เป็นเรื่องที่ยอมรับได้และ  
พร้อมที่จะตั้งต้นชีวิตใหม่ ชีวิต  
และยากที่จะตั้งต้น  
ใหม่ ที่ดีกว่า

12. คุณเคยรู้สึกหรือไม่ว่าอุปสรรคเป็นส่วนเติมเต็มทำให้ชีวิตสมบูรณ์ มีคุณค่า และมีความหมายมากขึ้น

ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 มีความรู้สึกเช่นนี้เสมอ

13. ที่ผ่านมามีความผิดหวัง บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณบอกกับตัวเองว่าฉันต้องสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยมาก

14. เมื่อคุณเผชิญกับปัญหาที่ยากลำบาก คุณมักจะ.....

สับสนและยากที่จะหาทางแก้ไข 1 2 3 4 5 พบทางแก้ไขให้กับปัญหาได้อย่างชัดเจน

15. จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ชีวิตของคุณเป็นอย่างไร

ไม่มีเป้าหมายหรือมุ่งหวังที่ชัดเจน 1 2 3 4 5 มีเป้าหมายและความความมุ่งหวังที่ชัดเจน

16. เมื่อคุณได้ทำอะไรที่ทำให้คุณเกิดความรู้สึกที่ดี บ่อยครั้งเพียงไรที่จะต้องมีโอกาสมาทำให้ความรู้สึกที่ดีนั้นลบเลือนไป

ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยมาก

17. ไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้น คุณมักจะให้ความสำคัญกับสิ่งนั้นอย่างไร.....

มากหรือน้อยกว่าความเป็นจริงเสมอ 1 2 3 4 5 เหมาะสมตรงตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น

18. เมื่อคุณพบกับความผิดหวัง คุณเคยรู้สึกหรือไม่ว่านั่นเป็นโอกาสที่จะได้รับบทเรียนที่ดีให้กับตนเอง

ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 มีความรู้สึกเช่นนี้เสมอ

19. เมื่อคุณคิดถึงความยากลำบากที่ต้องเผชิญในวันข้างหน้า คุณมักรู้สึกว่า.....

ไม่แน่ใจที่จะเอาชนะความยากลำบากนั้นไปได้ 1 2 3 4 5 แน่ใจที่จะเอาชนะความยากลำบากนั้นไปได้

20. เมื่อมีความเปลี่ยนแปลง หรือความผกผันต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิต คุณเคยรู้สึกบ้างหรือไม่ว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องพบเจอ ....  
 ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้เสมอ
21. คุณคิดว่าสิ่งที่จะทำในอนาคตส่วนใหญ่จะเป็นสิ่งที่.....  
 น่าสนใจ และ 1 2 3 4 5 น่าเบื่อ และไม่อยากทำ  
 รู้สึกอยากทำ
22. บ่อยครั้งเพียงไรที่แม้ว่าคุณจะพบกับอุปสรรคในการทำงาน หรือการเรียนแต่ก็ยังสามารถแก้ไขได้  
 ไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นบ่อยมาก
23. คุณคิดว่าชีวิตของคุณในอนาคต จะเป็นอย่างไร  
 มีแต่การเปลี่ยนแปลง 1 2 3 4 5 มั่นคงและชัดเจน  
 และไม่ทราบว่าจะต่อไป จะเกิดอะไรขึ้น ว่าจะเกิดอะไรขึ้น
24. คุณเคยรู้สึกหรือไม่ว่าชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมายเมื่อได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ  
 ไม่เคยมีความรู้สึก 1 2 3 4 5 มีความรู้สึกเช่นนี้  
 เช่นนี้เลย บ่อยมาก
25. แม้ว่าคุณจะได้รับความล้มเหลวในการทำสิ่งต่างๆ บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณก็จะไม่เลิกล้มความตั้งใจ  
 ไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นบ่อยมาก
26. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณยังรู้สึกว่า มีบางเรื่องที่ยังไม่สามารถให้อภัยตัวเองได้  
 ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้บ่อยมาก
27. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณรู้สึกว่า สิ่งต่างๆ ที่คุณกระทำอยู่ทุกวันนี้ไม่ค่อยจะมีความหมาย.....  
 มีความรู้สึกเช่นนี้เสมอ 1 2 3 4 5 ไม่เคยมีความรู้สึก  
 เช่นนี้เลย

28. คุณมีความรู้สึกและความคิดที่สับสน ยุ่งเหยิง บ่อยครั้งเพียงใด  
 บ่อยครั้งมาก 1 2 3 4 5 ไม่มีความรู้สึกและ  
 ความคิดเช่นนี้เลย
29. ยามที่คุณท้อแท้ คุณสามารถให้กำลังใจตนเอง โดยไม่ต้องรอคอยกำลังใจจากคนรอบข้าง หรือไม่  
 ไม่สามารถทำ 1 2 3 4 5 สามารถทำเช่นนี้  
 เช่นนี้ได้เลย ได้เสมอ
30. คุณรู้สึกว่าชีวิตของคุณในอนาคตจะ.....  
 ไม่มีความหมายหรือ 1 2 3 4 5 เต็มไปด้วยความหมาย  
 ความมั่งหวังใดๆ และความมั่งหวัง
31. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณสามารถเข้าใจสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตคุณ  
 ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยครั้งมาก
32. เวลาที่คุณต้องทำอะไรเพียงลำพังคนเดียว คุณมักจะรู้สึก.....  
 ไม่มั่นใจว่าสิ่งนั้นจะ 1 2 3 4 5 มั่นใจว่าสิ่งนั้นจะทำได้  
 ทำได้สำเร็จ สำเร็จ
33. เมื่อคุณคิดถึงชีวิตของตนเอง คุณเคยสงสัยหรือไม่ว่าทำไมตนเองยังคงมีชีวิตอยู่จนถึงทุกวันนี้..  
 ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้เสมอ
34. เมื่อมีคนอื่นมาวิจารณ์ข้อบกพร่องของคุณ คุณมักรู้สึก.....  
 ขอมรับและ 1 2 3 4 5 เสียใจกับสิ่งที่ถูก  
 ไม่เคยเสียใจ วิจารณ์
35. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณยอมรับว่าการที่คนเราจะประสบความสำเร็จได้ต้องใช้ความพยายาม  
 ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยครั้งมาก

36. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณตระหนักถึงคุณค่าของตัวเอง และคิดว่าตัวคุณเองเป็นผู้บันดาลความสำเร็จ  
ไม่เคยตระหนักเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 ตระหนักเช่นนี้อยู่เสมอ
37. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริงและยอมรับสภาพนั้นได้  
ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยครั้งมาก
38. หากมีสิ่งที่ทำให้คุณไม่สามารถดำเนินตามแผนการที่วางไว้ บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณสามารถปรับ  
แผนนั้นให้สอดคล้องเข้ากับสถานการณ์ขณะนั้นได้เป็นอย่างดี  
ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยมาก
39. คุณเคยรู้สึกหรือไม่ว่าทุกคนที่อยู่รอบตัวคุณ ต่างเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและความหมายต่อคุณทั้งสิ้น...  
ไม่เคยมีความรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 มีความรู้สึกเช่นนี้เสมอ
40. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณรู้สึกเข้าใจความรู้สึกและเหตุผลของพ่อแม่ หรือใครๆ ที่มาตำหนิคุณ  
ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้บ่อยมาก
41. ช่วงเวลาที่คุณเผชิญกับอุปสรรค ความยากลำบากหรือความเครียดต่างๆ บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณยัง  
สามารถปฏิบัติ รับผิดชอบหน้าที่ของตนเองได้อย่างไม่บกพร่อง  
ไม่เคยสามารถทำได้เลย 1 2 3 4 5 สามารถทำได้บ่อยมาก
42. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณรู้สึกว่าสิ่งที่คุณทำอยู่ในเวลานี้เป็นสิ่งที่มีความค่าต่อคุณทั้งในปัจจุบันและในอนาคต  
ไม่เคยมีความรู้สึก 1 2 3 4 5 มีความรู้สึกเช่นนี้  
เช่นนี้เลย บ่อยมาก
43. คุณคิดว่าการเผชิญอุปสรรคในชีวิต เป็นเรื่องธรรมดา  
ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้เสมอ
44. ยามชีวิตคุณต้องพบกับสิ่งเลวร้าย คุณมักจะ.....  
ท้อแท้ ไม่มีกำลังใจที่จะ 1 2 3 4 5 สร้างกำลังใจให้ตนเอง  
ทำสิ่งใดๆ ต่อไป เพื่อเผชิญสิ่งเลวร้ายนั้น

45. เมื่อคุณจะทำสิ่งใด บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณสามารถรอจังหวะ เวลาที่เหมาะสมจึงลงมือปฏิบัติ  
กระทำสิ่งนั้น  
ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยมาก
46. เมื่อคุณพบกับปัญหาหนักๆ คุณคิดว่าปัญหานั้นทำให้ชีวิตมีสิ่งทำทนาย  
ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้บ่อยมาก
47. ในขณะที่คุณกำลังแก้ไขปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณแก้ไขปัญหา  
ด้วยจิตใจที่สงบ โดยไม่กังวลถึงเรื่องที่ผ่านมา และไม่วิตกกังวลกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต  
ไม่เคยเกิดขึ้นเลย 1 2 3 4 5 เกิดขึ้นเสมอ
48. เมื่อคุณตั้งใจทำอะไรแล้ว เคยหรือไม่ที่บอกกับตนเองว่า ฉันจะสู้และจะไม่ถอยแม้แต่ก้าวเดียว  
ไม่เคยเลย 1 2 3 4 5 บ่อยมาก
49. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณสามารถทำใจยอมรับเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความผิดหวังและเสียใจ  
ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 บ่อยครั้งมาก
50. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณคิดว่าโอกาสที่ดีเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน เพราะโอกาสเป็นสิ่งที่ตนเอง  
สามารถสร้างได้  
ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้บ่อยมาก
51. บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณรู้สึกว่าทุกคนย่อมมีข้อผิดพลาดได้  
ไม่เคยรู้สึกเช่นนี้เลย 1 2 3 4 5 รู้สึกเช่นนี้เสมอ
52. เมื่อคุณต้องอยู่ในภาวะกดดันในการทำงานให้สำเร็จ คุณมักจะ.....  
ล้มเลิกที่จะทำงานนั้นต่อไป 1 2 3 4 5 มุ่งมั่น ยืนหยัดที่จะ  
ทำงานนั้นต่อไปให้สำเร็จ

## ภาคผนวก ง

ผลการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ



## ผลการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน นำมาวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence : IOC) โดยการให้คะแนนความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด ปรากฏผลดังนี้

### ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อ	รายการ	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	$\sum R$	IOC
1	เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง				3	1.00
2	อายุ ..... ปี	+1	+1	+1	3	1.00
3	ชั้นปี ( ) ชั้นปีที่ 1 ( ) ชั้นปีที่ 2 ( ) ชั้นปีที่ 3 ( ) ชั้นปีที่ 4	+1	+1	+1	3	1.00
4	คณะ ( ) ครุศาสตร์ ( ) มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ( ) วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ( ) วิทยาการจัดการ ( ) เทคโนโลยีการเกษตร ( ) ศิลปกรรมศาสตร์ ( ) เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	+1	+1	+1	3	1.00
5	ภูมิลำเนา ( ) ปัตตานี ( ) นราธิวาส ( ) ยะลา ( ) สตูล ( ) สงขลา	+1	+1	+1	3	1.00



ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรม

ข้อ	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	$\sum R$	IOC
1	+1	+1	+1	3	1.00
2	+1	+1	+1	3	1.00
3	+1	+1	+1	3	1.00
4	+1	+1	+1	3	1.00
5	+1	+1	+1	3	1.00
6	+1	+1	+1	3	1.00
7	+1	+1	+1	3	1.00
8	+1	+1	+1	3	1.00
9	+1	+1	+1	3	1.00
10	+1	+1	+1	3	1.00
11	+1	+1	+1	3	1.00
12	+1	+1	+1	3	1.00
13	+1	+1	+1	3	1.00
14	+1	+1	+1	3	1.00
15	+1	+1	+1	3	1.00
16	+1	+1	+1	3	1.00
17	+1	+1	+1	3	1.00
18	+1	+1	+1	3	1.00
19	+1	+1	+1	3	1.00
20	+1	+1	+1	3	1.00
21	+1	+1	+1	3	1.00
22	+1	+1	+1	3	1.00
23	+1	+1	+1	3	1.00
24	+1	+1	+1	3	1.00
25	+1	+1	+1	3	1.00
26	+1	+1	+1	3	1.00

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวทางวัฒนธรรม

ข้อ	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	$\sum R$	IOC
27	+1	+1	+1	3	1.00
28	+1	+1	+1	3	1.00
29	+1	+1	+1	3	1.00
30	+1	+1	+1	3	1.00
31	+1	+1	+1	3	1.00
32	+1	+1	+1	3	1.00
33	+1	+1	+1	3	1.00
34	+1	+1	+1	3	1.00
35	+1	+1	+1	3	1.00
36	+1	+1	+1	3	1.00
37	+1	+1	+1	3	1.00
38	+1	+1	+1	3	1.00
39	+1	+1	+1	3	1.00
40	+1	+1	+1	3	1.00
41	+1	+1	+1	3	1.00

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกลดคลั่งกลมกลืนในชีวิต

ข้อ	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	$\sum R$	IOC
1	+1	+1	+1	3	1.00
2	+1	+1	+1	3	1.00
3	+1	+1	+1	3	1.00
4	+1	+1	+1	3	1.00
5	+1	+1	+1	3	1.00
6	+1	+1	+1	3	1.00
7	+1	+1	+1	3	1.00
8	+1	+1	+1	3	1.00
9	+1	+1	+1	3	1.00
10	+1	+1	+1	3	1.00
11	+1	+1	+1	3	1.00
12	+1	+1	+1	3	1.00
13	+1	+1	+1	3	1.00
14	+1	+1	+1	3	1.00
15	+1	+1	+1	3	1.00
16	+1	+1	+1	3	1.00
17	+1	+1	+1	3	1.00
18	+1	+1	+1	3	1.00
19	+1	+1	+1	3	1.00
20	+1	+1	+1	3	1.00
21	+1	+1	+1	3	1.00
22	+1	+1	+1	3	1.00
23	+1	+1	+1	3	1.00
24	+1	+1	+1	3	1.00
25	+1	+1	+1	3	1.00
26	+1	+1	+1	3	1.00

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต

ข้อ	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ			ผลรวม	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	$\sum R$	IOC
27	+1	+1	+1	3	1.00
28	+1	+1	+1	3	1.00
29	+1	+1	+1	3	1.00
30	+1	+1	+1	3	1.00
31	+1	+1	+1	3	1.00
32	+1	+1	+1	3	1.00
33	+1	+1	+1	3	1.00
34	+1	+1	+1	3	1.00
35	+1	+1	+1	3	1.00
36	+1	+1	+1	3	1.00
37	+1	+1	+1	3	1.00
38	+1	+1	+1	3	1.00
39	+1	+1	+1	3	1.00
40	+1	+1	+1	3	1.00
41	+1	+1	+1	3	1.00
42	+1	+1	+1	3	1.00
43	+1	+1	+1	3	1.00
44	+1	+1	+1	3	1.00
45	+1	+1	+1	3	1.00
46	+1	+1	+1	3	1.00
47	+1	+1	+1	3	1.00
48	+1	+1	+1	3	1.00
49	+1	+1	+1	3	1.00
50	+1	+1	+1	3	1.00
51	+1	+1	+1	3	1.00
52	+1	+1	+1	3	1.00



**ภาคผนวก จ**

**การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือและค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม**

ตารางผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดความรู้สึกสอดคล้อง  
กลมกลืนในชีวิต

ข้อที่	ด้านที่	CITC	Cronbach's Alpha	ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้
<b>ด้านที่ 1. ความสามารถในการเข้าใจ</b>					
ข้อที่ 1.		.073	.825	✓	✓
ข้อที่ 2.		.315	.819	✓	✓
ข้อที่ 3.		.057	.826	✓	✓
ข้อที่ 4.		.307	.819	✓	✓
ข้อที่ 5.		.244	.821	✓	✓
ข้อที่ 6.		-.322	.836	✓	✓
ข้อที่ 7.		.313	.819	✓	✓
ข้อที่ 8.		.221	.821	✓	✓
ข้อที่ 9.		.116	.824	✓	✓
ข้อที่ 10.		.345	.818	✓	✓
ข้อที่ 11.		-.339	.836	✓	✓
ข้อที่ 12.		.368	.817	✓	✓
ข้อที่ 13.		.315	.819	✓	✓
ข้อที่ 14.		.526	.814	✓	✓
ข้อที่ 15.		.363	.818	✓	✓
ข้อที่ 16.		.268	.820	✓	✓
ข้อที่ 17.		.364	.818	✓	✓
ข้อที่ 18.		.502	.814	✓	✓
<b>ด้านที่ 2. ความสามารถในการจัดการ</b>					
ข้อที่ 19.		.370	.817	✓	✓
ข้อที่ 20.		.313	.819	✓	✓
ข้อที่ 21.		.000	.827	✓	✓
ข้อที่ 22.		.373	.818	✓	✓
ข้อที่ 23.		.221	.821	✓	✓
ข้อที่ 24.		-.407	.838	✓	✓
ข้อที่ 25.		.307	.819	✓	✓
ข้อที่ 26.		.457	.815	✓	✓
ข้อที่ 27.		.453	.815	✓	✓
ข้อที่ 28.		.240	.821	✓	✓

ด้านที่ 2. ความสามารถในการจัดการ				
ข้อที่29.	.341	.818	✓	✓
ข้อที่30.	.541	.813	✓	✓
ข้อที่31.	.137	.823	✓	✓
ข้อที่32.	.455	.816	✓	✓
ข้อที่33.	.485	.814	✓	✓
ข้อที่34.	.237	.821	✓	✓
ข้อที่35.	.354	.818	✓	✓
ด้านที่ 3. ความสามารถในการให้ความหมาย				
ข้อที่36	.264	.820	✓	✓
ข้อที่37.	-.019	.827	✓	✓
ข้อที่38.	.373	.818	✓	✓
ข้อที่39.	.438	.816	✓	✓
ข้อที่ 40.	.433	.816	✓	✓
ข้อที่ 41.	.184	.822	✓	✓
ข้อที่42.	.259	.820	✓	✓
ข้อที่43.	.122	.823	✓	✓
ข้อที่44.	.353	.818	✓	✓
ข้อที่45.	.189	.822	✓	✓
ข้อที่46.	.430	.816	✓	✓
ข้อที่47.	.419	.818	✓	✓
ข้อที่48.	.266	.820	✓	✓
ข้อที่49.	.394	.817	✓	✓
ข้อที่50.	.493	.815	✓	✓
ข้อที่51.	.354	.818	✓	✓
ข้อที่52.	.339	.819	✓	✓
รวมค่า Cronbach'S Alpha ทั้งฉบับ	$\alpha = 0.823$			

ตารางผลการทดลองใช้แบบวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของแบบวัดการปรับตัวทาง  
วัฒนธรรม

ข้อที่	ด้านที่	CITC	Cronbach's Alpha	ข้อที่ผ่านเกณฑ์	ข้อที่เลือกใช้
<b>ด้านที่ 1. ด้านการใช้ภาษา</b>					
ข้อที่ 1.		-.101	.764	✓	✓
ข้อที่ 2.		.174	.755	✓	✓
ข้อที่ 3.		.043	.759	✓	✓
ข้อที่ 4.		.283	.752	✓	✓
ข้อที่ 5.		.458	.745	✓	✓
ข้อที่ 6.		.478	.745	✓	✓
<b>ด้านที่ 2. ด้านสังคม</b>					
ข้อที่ 7.		.574	.741	✓	✓
ข้อที่ 8.		.344	.749	✓	✓
ข้อที่ 9.		.169	.755	✓	✓
ข้อที่ 10.		.134	.757	✓	✓
ข้อที่ 11.		.623	.741	✓	✓
<b>ด้านที่ 3. ด้านการแต่งกาย</b>					
ข้อที่ 12.		.555	.743	✓	✓
ข้อที่ 13.		.030	.760	✓	✓
ข้อที่ 14.		.341	.749	✓	✓
ข้อที่ 15.		.549	.743	✓	✓
ข้อที่ 16.		.425	.748	✓	✓
ข้อที่ 17.		.339	.751	✓	✓
<b>ด้านที่ 4. ด้านการปฏิบัติศาสนกิจ (การละหมาด)</b>					
ข้อที่ 18.		.123	.757	✓	✓
ข้อที่ 19.		.047	.865	-	-
ข้อที่ 20.		.353	.750	✓	✓
ข้อที่ 21.		.297	.752	✓	✓
ข้อที่ 22.		.280	.752	✓	✓
ข้อที่ 23.		.266	.752	✓	✓
ข้อที่ 24.		.314	.750	✓	✓
ข้อที่ 25.		.505	.745	✓	✓



ด้านที่ 5. ด้านการบริโภคอาหาร				
ข้อที่ 26.	.299	.752	✓	✓
ข้อที่ 27.	.299	.752	✓	✓
ข้อที่ 28.	.133	.756	✓	✓
ข้อที่ 29.	.475	.747	✓	✓
ด้านที่ 6. ด้านการพักทนาย (สลาม) และการทำความเคารพ (การไหว้)				
ข้อที่ 30.	.377	.749	✓	✓
ข้อที่ 31.	.199	.754	✓	✓
ข้อที่ 32.	.281	.753	✓	✓
ข้อที่ 33.	.202	.755	✓	✓
ข้อที่ 34.	.497	.745	✓	✓
ข้อที่ 35.	.467	.746	✓	✓
ข้อที่ 36.	.291	.751	✓	✓
ข้อที่ 37.	.278	.752	✓	✓
ด้านที่ 7. ด้านการถือศีลอด				
ข้อที่ 38	.500	.746	✓	✓
ข้อที่ 39	.397	.749	✓	✓
ข้อที่ 40	.349	.750	✓	✓
ข้อที่ 41	.199	.754	✓	✓
ข้อที่ 42	.360	.750	✓	✓
รวมค่า Cronbach'S Alpha ที่งัดนับ	$\alpha = 0.865$			

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวไหมไทย ไชยพันธุ์

### วุฒิการศึกษา

ระดับ	วุฒิ/สาขาวิชา	สถานศึกษา	ปีที่สำเร็จ
ปริญญาโท	ศศ.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2554
ปริญญาตรี	ศส.บ. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์) เกียรตินิยมอันดับ 2	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	2551

### ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ชื่อ-สกุล นางสาวจิระสุข สุขสวัสดิ์

### วุฒิการศึกษา

ระดับ	วุฒิ/สาขาวิชา	สถานศึกษา	ปีที่สำเร็จ
ปริญญาเอก (หลักสูตร ต่อเนื่อง)	ศศ.ด. (จิตวิทยาการปรึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2554
ปริญญาตรี	ศส.บ. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์)	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	2548

### ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ แขนงวิชาการแนะแนว มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช