

การบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ของนักศึกษา

SOC LIFE MANAGEMENT OF STUDENTS

Received: May 25, 2020

Revised: Sep 18, 2020

Accepted: Oct 19, 2020

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

¹⁻³จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
¹⁻³Psychology for Developing Human Potentials, Kasem Bundit University

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

บทคัดย่อ

การบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) หมายถึง กระบวนการในการเลือกอย่างมีเป้าหมาย (S: Selection) การปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์สูงสุด (O: Optimization) และการทดแทน (C: Compensation) ที่บุคคลสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข และนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย บทความนี้นำเสนอการทบทวนวรรณกรรมในเรื่องการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นการศึกษาพฤติกรรมที่แสดงออกถึง การเลือกที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลหรือสภาพแวดล้อมที่ตนพึงพอใจ ใช้ประโยชน์จากการเลือกนั้นให้ได้อย่างเต็มที่ และอาจมีการปรับเปลี่ยนวิธีการอยู่ร่วมกับบุคคลหรือสภาพแวดล้อม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ 2) ด้านการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ศึกษาความสามารถในการเลือก วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันหรือลดความเครียดและความวิตกกังวลที่อาจส่งผลต่อการดำเนินชีวิตตลอดจนแสวงหาวิธีการอื่น ๆ มาทดแทนตามความเหมาะสม 3) ด้านความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค ศึกษาการเลือกวิธีปฏิบัติตน เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น นำวิธีการที่เลือกนั้นมาปฏิบัติให้เกิดความปลอดภัยแก่ชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง และสามารถหาวิธีการปรับเปลี่ยนการแก้ไขปัญหาได้ตามสถานการณ์ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ และ 4) ด้านความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ ศึกษาการเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ใช้ความขยันหมั่นเพียร ความพยายามอย่างเต็มที่ และรู้จักปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาตามเป้าหมาย ผู้นิพนธ์คาดว่า การบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) นักศึกษา ทั้งสี่ด้านนี้ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาวิจัย เพื่อแก้ไขปัญหาของนักศึกษา กลุ่มต่าง ๆ หรือพัฒนานักศึกษาให้ประสบความสำเร็จ พร้อมก้าวไปสู่ผู้ใหญ่มาก่อนที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

คำสำคัญ: การบริหารจัดการชีวิต เอสโอซี นักศึกษา

Abstract

This article elucidates the efficacy of the Selection, Optimization, and Compensation (SOC) life management, which proposes to comprehend how people manage their lives towards wellness and goal achievement. In this study, presents a comprehensive review of SOC life management. There are 4 components; 1) Adaptation with Others defines the behavior express as selection of person or environment, focusing on setting goal, acquisition of goal-relevant means and utilizing alternative means to maintain a given level of function when specific goal-relevant means are no longer available, 2) Management of Stress and Anxiety defines the ability of selection; the means to control their mind in order to reduce stress and anxiety to protect themselves, and encompassing the new acquisition of compensatory means, 3) Struggle through Obstacles defines the selection of the ways of prevention and solving problems to perform for life, safety of property and adaption to any situations, and 4) Determination and Discipline in Learning defines the selection of appropriate learning methods with their potential and joining in activities where striving and applying is vital to reach goal-relevant achievement. These four components of SOC life management of student can be utilized in researches concerning student problems or enhance the students successful in their present life span and proceed to competent adulthood in the future.

Key words: Life Management, SOC, Student

บทนำ

นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เป็นวัยที่อยู่ในช่วงแห่งการศึกษาหาความรู้ โดยวัตถุประสงค์ของการจัดการอุดมศึกษาตามพระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. 2562 หมวด 1 บททั่วไป มาตรา 5 นอกจากจะระบุในวงเล็บหนึ่งว่าต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีความเชี่ยวชาญตามสาขาวิชาที่ตนถนัดแล้วยังระบุในวงเล็บสองว่าต้องพัฒนาบุคคลให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และทักษะที่จำเป็น เป็นคนดี มีวินัย ภูมิใจในชาติ เข้าใจสังคมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อรองรับสังคมโลกที่จะเปลี่ยนแปลงในอนาคต มีความรับผิดชอบต่อครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ร่วมกันแก้ปัญหาสังคม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (สำนักงานนโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ, 2562) อย่างไรก็ตาม การจัดการศึกษาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันก็ยังไม่สามารถพัฒนานักศึกษาทุกคนให้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวได้

การบริหารจัดการชีวิต (Life management) เป็นวิทยาการที่มีพื้นฐานความคิดจากการพยายามหาคำตอบให้กับการใช้ชีวิตว่า อะไรคือสิ่งที่เราต้องการในชีวิตและเราจะบริหารจัดการชีวิตอย่างไรเพื่อให้ไปถึงเป้าหมายและความสำเร็จตามที่เรต้องการ นับได้ว่าเป็นคำถามที่จะนำไปสู่การค้นหาคำตอบทั้งนี้ คำตอบของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไป แต่ทุกคนจะต้องมีสิ่งที่เหมือนกันคือ ความมุ่งหวังที่จะไปสู่เป้าหมาย และสิ่งนี้จะพลังที่ช่วยขับเคลื่อนเพื่อนำไปสู่การพัฒนาตนเองในช่วงระยะเวลาของชีวิต (Baltes & Baltes, 1990) การบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงวัย

หนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากการดำเนินชีวิตในช่วงวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม นักศึกษาจะต้องใช้การคิด วิเคราะห์ และทักษะหลายด้านเพื่อค้นหาเป้าหมายของตนเองในอนาคต

ดังนั้น จึงคาดหวังว่านักศึกษาที่มีกระบวนการบริหารจัดการชีวิตที่ดี ควบคู่กับการได้รับประสบการณ์และวิชาความรู้จากการจัดการศึกษา จะช่วยส่งเสริมแนวทางในการดำเนินชีวิต และพัฒนาไปสู่วัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาดังกล่าว พร้อมทั้งจะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ

กรอบแนวคิดของปัญหาการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษา

ข้อมูลจากการสำรวจเชิงประจักษ์ เพื่อให้ทราบสภาพปัญหาและบริบทการใช้ชีวิตที่แท้จริงของนักศึกษา ด้วยการสนทนากับกลุ่มนักศึกษา อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 21 คน จากมหาวิทยาลัยเอกชน 3 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้วยวิธี Focus Group พบว่าปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของนักศึกษา มีระดับที่แตกต่างกัน และเกิดจากสาเหตุทั้งปัจจัยภายในของนักศึกษา และปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งสามารถจำแนกประเด็นปัญหาได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ปัญหาด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นจากการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ วัฒนธรรมใหม่ ร่วมกับเพื่อน อาจารย์ ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม 2) ปัญหาด้านการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ที่เกิดจากสภาวะทางจิตใจ บุคลิกภาพส่วนบุคคล ความขัดแย้ง ปัญหาครอบครัว หรือปัญหาส่วนตัวอื่น ๆ 3) ปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาอุปสรรค นักศึกษาที่ไม่มีการวางแผนเพื่อป้องกันตัวเองและทรัพย์สิน เช่น การเจ็บป่วย การเกิดอุบัติเหตุ การถูกล่อลวง จากมิจฉาชีพ หรือภัยสังคมต่าง ๆ ก็อาจเกิดอันตราย ตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพได้ง่าย หรือมีการตัดสินใจผิดพลาดเนื่องจากรู้เท่าไม่ถึงการณ์ และ 4) ปัญหาด้านความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ เนื่องจากในระดับอุดมศึกษา นักศึกษาจะต้องมีความรับผิดชอบ ค้นคว้าข้อมูลเพิ่มเติม และสร้างวินัยในการเข้าเรียน นักศึกษาที่ขาดการควบคุมตนเอง ไม่แบ่งเวลาให้เหมาะสม ติดเกมส์ ติดสื่อ ก็อาจส่งผลให้การเรียนตกต่ำและพ่นสภาพนักศึกษาในที่สุด

ผลการสำรวจดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพาพะงา จิตต์สวัสดิ์ (2553) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 72 คน โดยแบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) ปัจจัยด้านส่วนตัว ได้แก่ อายุ ลักษณะม่งอนาคต และบุคลิกภาพ 2) ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ฐานะทางเศรษฐกิจของผู้ปกครอง และการสนับสนุนด้านการเรียนของผู้ปกครอง และ 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพในมหาวิทยาลัย สัมพันธภาพระหว่างนิสิต กับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนิสิตกับเพื่อน และการเลียนแบบเพื่อน งานวิจัยของ ธนิตา ชีรัตน์ (2554) ศึกษาคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 368 คน แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านกายภาพ เป็นความพึงพอใจหรือความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิต ในสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย และการให้บริการต่างๆ 2) ด้านสังคม เป็นความพึงพอใจหรือความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิต มีความสามารถในการปรับตัว ยอมรับความสามารถและความสำคัญของผู้อื่น และการพัฒนาความรู้ความสามารถจากวิชาที่เรียน และ 3) ด้านจิตวิทยา เป็นความพึงพอใจหรือความรู้สึกต่อการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการตัดสินใจตนเอง ความกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง และทักษะการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ส่วนงานวิจัยของธัญญารัตน์ จันทระเสนา (2555) ศึกษาความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 358 คน โดยแบ่งความเครียดเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านการจัดการการเรียนการสอน 2) ด้านทักษะในการเรียน 3) ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน

และ 4) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และงานวิจัยของสุริยัน อ้นทองทิม และคณะ (2560) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษา 3 แห่ง ภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ได้แก่ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย และวิทยาลัยเชียงราย รวม 30 คน เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) พบว่านักศึกษามีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อม และด้านกิจกรรม โดยนำข้อมูลดังกล่าวมาหาคำปรึกษาและแนะแนวแก่กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

สรุปได้ว่า กรอบแนวคิดในการศึกษาการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษา ควรศึกษาให้ครอบคลุมปัญหาทั้ง 4 ด้านได้แก่ 1) การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 2) การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล 3) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และ 4) ความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้

แนวคิดเรื่องการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC)

โมเดล SOC ได้รับการพัฒนาตั้งแต่ปี 1990 เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการจัดการ พัฒนาการที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัยของชีวิตมนุษย์ โดยผ่านการวิเคราะห์ตั้งแต่ระดับจุลภาค ได้แก่ พัฒนาการทางความคิด จนนำไปสู่ระดับมหภาค ได้แก่ พัฒนาการทางสังคม โมเดล SOC มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีจิตวิทยาผู้สูงอายุ (Psychology of Aging) และทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการตามช่วงวัย (Life Span Psychology) ประกอบด้วย การเลือก (Selection) การใช้ประโยชน์สูงสุด (Optimization) และการทดแทน (Compensation) โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Freund & Baltes, 2002)

ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดทฤษฎีเชิงปฏิบัติการของโมเดล SOC: Selection, Optimization และ Compensation

การเลือก (Selection)	การใช้ประโยชน์สูงสุด (Optimization)	การทดแทน (Compensation)
1. การเลือกที่เป็นไปได้ -ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง -จัดลำดับขั้นตอนไปสู่เป้าหมาย -บริบทของเป้าหมาย -พันธะสัญญาตามเป้าหมาย 2. การเลือกที่เป็นไปไม่ได้ -เน้นเป้าหมายที่สำคัญที่สุด -จัดลำดับขั้นตอนใหม่ -ปรับเปลี่ยนมาตรฐาน -ค้นหาเป้าหมายใหม่	1. มุ่งมั่น ตั้งใจต่อเป้าหมาย 2. จัดกลุ่มตามโอกาสที่เหมาะสม 3. ยืนหยัดในแนวทางที่เลือก 4. แสวงหาทักษะ/ทรัพยากรใหม่ ๆ 5. ฝึกฝนทักษะให้ชำนาญ 6. จัดสรรทรัพยากรให้เหมาะสม (ความพยายาม, เวลา) 7. ทำตามตัวแบบที่ประสบความสำเร็จ	1. ปรับเปลี่ยนวิธีการ 2. ขอความช่วยเหลือจากภายนอกหรือบุคคลอื่น 3. ใช้วิธีการบำบัด 4. แสวงหาทักษะ/ทรัพยากรใหม่ๆ 5. นำทักษะ/ทรัพยากรที่ยังไม่เคยใช้มาปฏิบัติ 6. เปลี่ยนวิธีการจัดสรรทรัพยากร (ความพยายาม, เวลา) 7. ทำตามตัวแบบที่เคยเปลี่ยนวิธีการแล้วประสบความสำเร็จ 8. ละทิ้งการใช้ประโยชน์ด้วยวิธีการอื่นๆ

ที่มา : Freund & Baltes (2002)

Note. : Life-management strategies of selection, optimizations and Compensation : Measurement by self-report and construct validity, “by A.M. Freund and P.B. Baltes, 2002, *Journal of personality and social psychology*, 82 (4), p.642.

จากตารางที่ 1 Freund & Baltes (2002) สรุปลักษณะเฉพาะของการเลือก (Selection) การใช้ประโยชน์สูงสุด (Optimization) และการทดแทน (Compensation) ไว้ ดังนี้

การเลือก (Selection) หมายถึง การตั้งเป้าหมายในชีวิต การกำหนดบทบาทหน้าที่และความเป็นไปได้ของทางเลือกในเป้าหมายนั้น ตามความเหมาะสม โอกาสและข้อจำกัด ในช่วงวัยต่าง ๆ ของชีวิต การเลือกจึงนำไปสู่การพัฒนาเพราะเป็นตัวชี้นำไปสู่เป้าหมายส่วนบุคคลและการบริหารจัดการพฤติกรรม การเลือกแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1) การเลือกที่เป็นไปได้ (Elective Selection: ES) มีการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง มีลำดับขั้นตอนที่จะนำไปสู่เป้าหมายนั้น คำนึงถึงบริบทต่างๆ และมีความมุ่งมั่นหรือพันธะสัญญาต่อเป้าหมาย 2) การเลือกที่เป็นไปไม่ได้ (Loss-base Selection: LBS) จากความสูญเสียในเป้าหมายและวิธีการเดิม บุคคลนั้นก็จะมีการปรับโครงสร้างในการจัดระบบเป้าหมายใหม่ โดยเน้นเป้าหมายที่สำคัญที่สุด จัดลำดับขั้นตอนใหม่และปรับเปลี่ยนมาตรฐานที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายนั้นได้ง่ายขึ้น การเลือกทั้งสองรูปแบบดังกล่าวจึงมีลักษณะของการเลือกที่ตรงกันข้ามในมุมมองของการทำหน้าที่ อย่างไรก็ตามการตั้งเป้าหมายควรกำหนดไว้ให้เหมาะสม ตามศักยภาพของตนเอง ไม่สูงหรือต่ำเกินไป ในแต่ละช่วงชีวิต

การใช้ประโยชน์สูงสุด (Optimization) เป็นผลต่อเนื่องจากการเลือก และการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมบนพื้นฐานของลักษณะส่วนบุคคลและสังคมวัฒนธรรม เมื่อมีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม จะสร้างแรงผลักดันให้เกิดการใช้ประโยชน์สูงสุดเพื่อให้เป้าหมายนั้นประสบความสำเร็จ โดยมีลักษณะที่สำคัญคือ 1) ความมุ่งมั่น ตั้งใจ ทำตามแผนที่วางไว้ให้สำเร็จ 2) จัดกลุ่มตามโอกาสที่เหมาะสม 3) การใช้ความเพียรพยายามและยืนหยัดในแนวทางที่เลือก 4) แสวงหาทักษะ/ทรัพยากรใหม่ ๆ 5) การฝึกฝนทักษะจนชำนาญ 6) การจัดสรรทรัพยากร ทั้งความพยายามและเวลา 7) การปฏิบัติตามผู้อื่นหรือตัวแบบที่ประสบความสำเร็จมาก่อน

การทดแทน (Compensation) หมายถึง การรักษาไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่ และเป้าหมาย โดยการหาวิธีการใหม่ เมื่อวิธีการเดิมที่นำไปสู่เป้าหมายเผชิญกับความล้มเหลว ทำให้เกิดการสูญเสียชั่วคราวหรือถาวร การทดแทนจึงเป็นวิธีการเช่นเดียวกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์สูงสุดแต่เป็นวิธีทางเลือก โดยมีลักษณะที่สำคัญคือ 1) มีการปรับเปลี่ยนวิธีการ 2) การขอความช่วยเหลือจากภายนอกหรือบุคคลอื่น 3) ใช้วิธีการบำบัดทดแทน 4) แสวงหาทักษะ/ทรัพยากรใหม่ๆ 5) นำทักษะ/ทรัพยากรที่ยังไม่เคยใช้มาปฏิบัติ 6) เปลี่ยนวิธีการจัดสรรทรัพยากรความพยายามและเวลาใหม่ และ 7) ทำตามตัวแบบที่เคยเปลี่ยนวิธีการแล้วประสบความสำเร็จ ในสถานะที่สูญเสีย การทดแทนเป็นส่วนที่สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลรู้จักพิจารณาความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง และกำหนดวิธีการใหม่ที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ การทดแทนจึงเป็นมากกว่าการปรับตัว แต่เป็นกระบวนการชดเชยหรือกระบวนการหาสิ่งทดแทนนั่นเอง

กระบวนการของโมเดล SOC เป็นกลยุทธ์ที่ได้รับการนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยการบริหารจัดการชีวิตของบุคคลในช่วงวัยต่างๆอย่างกว้างขวาง และพบว่าเป็นกระบวนการที่ควบคุมพัฒนาการช่วยเหลือบุคคลในการปรับตัว กำหนดทิศทางของเป้าหมายให้พัฒนาไปสู่ความสำเร็จ และลดการสูญเสียหรือผลกระทบทางลบที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น Freund & Baltes (2002) ศึกษากลยุทธ์การบริหารจัดการชีวิตด้วย SOC ในกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่าง 14-87 ปี จำนวน 218 คน และอายุระหว่าง 18-89 ปี จำนวน 181 คน พบว่าการบริหารจัดการชีวิตมีความสัมพันธ์กับอายุ และบ่งชี้การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมไปตามช่วงวัย ในกลุ่มวัยรุ่นมีการศึกษาการควบคุมที่บูรณาการเอสไอซี (SOC) ในพฤติกรรมต่างๆและสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่นการศึกษาอิทธิพลของวัฒนธรรม

ที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาในกลุ่มวัยรุ่นมากกว่า 700 คน อายุ 17-18 ปี ที่มาจากอินเดีย อิตาลี ฮังการี สวีเดน และเยอรมนี ที่มีทั้งวัฒนธรรมที่แตกต่างและคล้ายคลึงกัน พบว่ามีการใช้ปัจจัยในการแก้ไขปัญหาแตกต่างกัน (Olah, 1995 cited in Lerner R. M. et al. 2001)

ดังนั้น การนำกระบวนการของโมเดล SOC มาศึกษาร่วมกับการบริหารจัดการชีวิตตามกรอบแนวคิด 4 ด้าน เพื่อกำหนดเป็นตัวแปรการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ของนักศึกษาที่ประกอบด้วย การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ โดยแต่ละด้านมีขั้นตอน การเลือก (Selection) การใช้ประโยชน์สูงสุด (Optimization) และการทดแทน (Compensation) จะเป็นการศึกษาการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาได้สมบูรณ์มากขึ้น

การประเมินการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC)

Baltes et al. (1999) ได้สร้างแบบสอบถามการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ในการศึกษาบุคคลทั่วไปที่มีอายุระหว่าง 14-87 ปี โดยวิธีการรายงานตนเอง (self-report approach) แต่ละด้าน ได้แก่ การเลือกที่เป็นไปได้ (ES) การเลือกที่เป็นไปไม่ได้ (LBS) การใช้ประโยชน์สูงสุด (O) และการทดแทน (C) ด้านละ 12 ข้อ รวม 48 ข้อ แต่ละข้อมีข้อความให้เลือกตอบ 2 ข้อ ต่อมาในปี 2002 Freund & Baltes ทำการทดสอบซ้ำเพื่อยืนยันผลความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่นของแบบวัดการบริหารจัดการชีวิตด้วยการรายงานตนเองของ Baltes et al. (1999) โดยการวิเคราะห์ปัจจัย (factor analysis) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ 1 มีอายุระหว่าง 14-87 ปี แต่ใช้แบบวัดเพียง 3 ด้าน ได้แก่ การเลือกที่เป็นไปได้ (ES) การใช้ประโยชน์สูงสุด (O) และการทดแทน (C) ไม่มีการเลือกที่เป็นไปไม่ได้ (LBS) ได้ค่า Chi-square=6.95, $p=.03$, RMSEA=.030, GFI=.99, AGFI=.96 และกลุ่มตัวอย่างที่ 2 จำนวน 218 คน และอายุระหว่าง 18-89 ปี จำนวน 181 คน ใช้แบบวัดทั้ง 4 ด้าน ได้ค่า Chi-square=19.79, $p=.14$, RMSEA=.048, GFI=.97, AGFI=.93 ผลการศึกษายอมรับได้ทั้ง 2 ชุด และพบว่ากลุ่มวัยกลางคนที่มีความอายุระหว่าง 43-67 ปี แสดงออกถึง SOC สูงกว่ากลุ่มวัยรุ่น และวัยผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากข้อคำถามเน้นด้านการทำงานเป็นส่วนใหญ่

Geldhof et al. (2015) มีความเห็นว่าผลการวิจัยที่พบความแตกต่างในช่วงอายุดังกล่าว อาจเกิดจากวิธีการวัดเนื่องจากแนวคิดและการวัดการควบคุมตนเองตามรูปแบบ การเลือก การใช้ประโยชน์สูงสุด และการทดแทน (SOC) ในช่วงวัยที่ต่างกัน ย่อมมีความแตกต่างกัน จึงได้ศึกษาโครงสร้าง ความเชื่อมั่น ความเที่ยงตรง ของวิธีการวัดที่เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น โดยเปรียบเทียบวิธีการวัดแบบบังคับเลือก (Forced-choice) ตามรูปแบบเดิมของ Freund & Baltes (2002) กับวิธีการวัดแบบลิเคิร์ต (Likert-type) ที่สร้างขึ้นใหม่ มีระดับความคิดเห็นต่อข้อความที่ชี้วัดปัจจัยต่างๆ ให้เลือกตอบอยู่ระหว่าง 1 น้อยที่สุด ถึง 5 มากที่สุด กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นตอนปลายที่เข้าร่วมโครงการศึกษา 4 H การพัฒนาเยาวชนเชิงบวก จำนวน 578 คน มีอายุเฉลี่ย 20.11 ปี จากการวิเคราะห์ปัจจัยเชิงโครงสร้างพบว่ารูปแบบการวัดทั้งสองวิธีมีความเชื่อมั่นคล้ายคลึงกัน แม้ว่าความเที่ยงตรงของแบบวัดบังคับเลือก จะมีเกณฑ์ต่ำกว่าเล็กน้อย อย่างไรก็ตามรูปแบบการวัดทั้งสองวิธีมีความสัมพันธ์กัน จึงสรุปได้ว่าวิธีการวัดทั้งสองรูปแบบนั้นเป็นที่ยอมรับได้ แต่การเลือกใช้อาจขึ้นอยู่กับตัวอย่างปัญหา การวางแผนวิธีวิเคราะห์ปัญหา ขนาดกลุ่มตัวอย่าง และความเป็นอิสระของแต่ละกลุ่ม จึงควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมต่อไปในอนาคต

ต่อมา Moghimi et al. (2020) ศึกษาการใช้รูปแบบ การเลือก การใช้ประโยชน์สูงสุด และการทดแทน (SOC) ในการอธิบายความพึงพอใจในการศึกษาและผลการเรียนของนักศึกษาผ่านความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงขึ้น โดยแบ่งการศึกษาเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จำนวน 366 คน ที่ยินยอมจะแสดงผลการเรียนเมื่อได้รับเกรด นักศึกษาจะตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติในการควบคุมตนเอง ความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความพึงพอใจในการเรียน และการศึกษาส่วนที่ 2 เก็บข้อมูลผลการเรียนภายหลังสิ้นภาคการศึกษา กลุ่มตัวอย่างคงเหลือจำนวน 242 คน เนื่องจาก 124 คน ไม่สามารถแสดงผลการเรียนได้ แบบสอบถาม SOC ที่ใช้ในการวิจัยนี้ ได้นำข้อความพื้นฐานด้านละ 12 ข้อ จากแบบสอบถามทั่วไปของ Baltes et al. (1999)แต่นำมาปรับปรุง โดยเพิ่มคำว่า “ในช่วงเวลาการศึกษาของฉัน” ในตอนเริ่มต้นของทุกข้อความ ตัวอย่างข้อความด้านการเลือก ได้แก่ “ในช่วงเวลาการศึกษาของฉัน ฉันใช้พลังทั้งหมดมุ่งไปที่เป้าหมายเพียงไม่กี่อย่างเท่านั้น” แบบสอบถามด้านการเลือกนี้มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .71 และ .76 ในการศึกษาส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 ตามลำดับ ตัวอย่างข้อความด้านการใช้ประโยชน์สูงสุด ได้แก่ “ในช่วงเวลาการศึกษาของฉัน ฉันดำเนินการในสิ่งที่วางแผนไว้จนกว่ามันจะบรรลุความสำเร็จ” แบบสอบถามด้านการใช้ประโยชน์สูงสุดมีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .76 และ .74 ในการศึกษาส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 ตามลำดับ และตัวอย่างข้อความด้านการทดแทน ได้แก่ “ในช่วงเวลาการศึกษาของฉัน เมื่อวิธีการบางอย่างไม่สามารถใช้ได้อีกต่อไป ฉันจะพยายามหาวิธีการอื่นเพื่อให้ประสบความสำเร็จเหมือนวิธีการเดิม” แบบสอบถามด้านการทดแทนนี้มีค่าความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ .57 และ .60 ในการศึกษาส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2 ตามลำดับ ในการวิจัยนี้ยังชี้ให้เห็นว่าการวิเคราะห์ข้อมูล ควรแยกวิเคราะห์ตัวแปรแต่ละองค์ประกอบของเอสไอซี SOC จะทำให้ได้ผลการวิจัยที่ชัดเจนมากกว่าการวิเคราะห์โดยรวม

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าแบบสอบถามพื้นฐานดังกล่าวจะมีคุณภาพสูงและใช้ได้อย่างกว้างขวาง แต่จากรายงานความก้าวหน้าของจิตวิทยาตามช่วงวัย Li & Freund (2005) ได้เขียนบทความที่เน้นการศึกษาด้านชีวิตวัฒนธรรม และอิทธิพลส่วนบุคคล โดยสรุปจากหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าบุคคลที่มีอายุและสภาพแวดล้อมแตกต่างกันส่งผลต่อการปรับใช้กระบวนการของโมเดล SOC ในการพัฒนาความสำเร็จในชีวิต ความคิด การปรับตัวและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับช่วงชีวิตแตกต่างกัน และเสนอแนะว่าการวิจัยในอนาคต ควรเชื่อมโยงวัฒนธรรม ที่มีอิทธิพลต่อบุคคล ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และพัฒนาการตามช่วงอายุให้มากขึ้น ผู้เขียนจึงมีความเห็นว่าเครื่องมือที่เหมาะสมในการวัดลักษณะการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสไอซี (SOC) ของนักศึกษา ควรใช้การวัดและประเมินแบบรูบริค (Rubric Scale) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่คาดหวัง 3-5 ระดับ โดยมีรายละเอียดและคำอธิบายแตกต่างกันในแต่ละองค์ประกอบ สะท้อนระดับการยอมรับหรือไม่ยอมรับ ตามสถานการณ์ที่กำหนดขึ้นอย่างเฉพาะเจาะจงเพื่อให้ตรงกับเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการประเมิน ปัจจุบันการวัดแบบรูบริค ถูกนำไปใช้ในการประเมินการเรียนการสอน เนื่องจากมีความยุติธรรมและโปร่งใส สามารถวางเป้าหมายและวิเคราะห์งานตามเกณฑ์ที่กำหนดได้ นอกจากนั้นยังมีการนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยด้านอื่น ๆ ที่เน้นประสิทธิภาพด้วย (Chowdhury, 2019) สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการสร้างเครื่องมือวัดแบบรูบริค ได้แก่ 1) เกณฑ์การประเมิน คำจำกัดความ และการให้คะแนนอย่างมีคุณภาพ 2) การออกแบบของแต่ละองค์ประกอบของตัวแปรต้องมีความแตกต่างกันชัดเจนอย่างชัดเจน และ 3) การรวบรวมแต่ละองค์ประกอบเข้าด้วยกัน

ดังนั้น ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวัดการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ของนักศึกษาแบบรูปรีค ได้แก่ การกำหนดนิยามของการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ของนักศึกษา ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ด้านการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น หมายถึง การเลือกที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลหรือสภาพแวดล้อมที่ตนพึงพอใจ ใช้ประโยชน์จากการเลือกนั้นให้ได้อย่างเต็มที่ และอาจมีการปรับเปลี่ยนวิธีการอยู่ร่วมกับบุคคลหรือสภาพแวดล้อม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งใจไว้ 2) ด้านการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล หมายถึง การเลือก วิธีการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เพื่อป้องกันหรือลดความเครียดและความวิตกกังวลที่อาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต ตลอดจนแสวงหาวิธีการอื่นๆ มาทดแทนตามความเหมาะสม 3) ด้านความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค หมายถึง การเลือกวิธีปฏิบัติตน เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้น นำวิธีการที่เลือกนั้นมาปฏิบัติให้เกิดความปลอดภัยแก่ชีวิตและทรัพย์สินของตนเอง และสามารถหาวิธีการปรับเปลี่ยนการแก้ไขปัญหาได้ตามสถานการณ์ เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้ และ 4) ด้านความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ หมายถึง การเลือกวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ใช้ความขยันหมั่นเพียร ความพยายามอย่างเต็มที่ และรู้จักปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาตามเป้าหมาย การออกแบบข้อคำถามโดยสร้างจากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง การออกแบบคำตอบที่สะท้อนว่านักศึกษามีการเลือก (Selection) ในระดับใด มีการใช้ประโยชน์สูงสุด (Selection) ในระดับใด และมีการทดแทน (Compensation) ในระดับใด โดยแต่ละข้อมีเกณฑ์คะแนน 3 ระดับ ให้เลือกตอบ การวัดในลักษณะดังกล่าวนี้ คาดว่าจะเป็นประโยชน์ในการประเมินการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ของนักศึกษากลุ่มต่างๆ ในบริบทที่แตกต่างกัน ให้ได้ผลที่ชัดเจนมากขึ้น และผลที่ได้นั้นสามารถช่วยแก้ปัญหาได้ตรงตามวัตถุประสงค์อย่างแท้จริง

บทสรุป

การบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ของนักศึกษา เกิดจากการศึกษาข้อมูลเชิงประจักษ์และผลการวิจัยสรุปเป็นลักษณะการบริหารจัดการชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรค และความมุ่งมั่นและมีวินัยในการเรียนรู้ เมื่อนำมาใช้ร่วมกับโมเดล SOC ได้แก่ การเลือก (S: Selection) การใช้ประโยชน์สูงสุด (O: Optimization) และการทดแทน (C: Compensation) จึงนับว่าเป็นแนวทางในการศึกษาการบริหารจัดการชีวิตของนักศึกษาที่ครอบคลุม ทั้งพฤติกรรม สภาพจิตใจภายในส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้องมากที่สุด นอกจากนั้น แนวทางการวัดและประเมินแบบรูปรีค (Rubric Scale) ที่ออกแบบตามสถานการณ์อย่างเฉพาะเจาะจง และประเมินการแสดงออกตามเกณฑ์ที่คาดหวัง 3-5 ระดับ สามารถนำไปใช้ในการศึกษาวิจัยกับนักศึกษากลุ่มต่าง ๆ เช่น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาที่ผลการเรียนต่ำ นักศึกษาต่างชาติ เป็นต้น โดยคาดว่าผลการศึกษาวิจัยจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนแก้ไขปัญหาเฉพาะกลุ่ม หรือนำไปใช้พัฒนานักศึกษาได้ตรงตามวัตถุประสงค์มากยิ่งขึ้น และคาดหวังว่าเมื่อนักศึกษาสามารถบริหารจัดการชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขแล้ว ก็จะประสบความสำเร็จและก้าวไปสู่ผู้ใหญ่อีกที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต ดังนั้น จึงควรส่งเสริมให้มีการศึกษาการบริหารจัดการชีวิตแนวเอสโอซี (SOC) ในนักศึกษากลุ่มต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคมต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2562). *สถิติอุดมศึกษา ปีการศึกษา 2561*. กรุงเทพมหานคร: ซีโน พับลิชชิ่ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง จำกัด.
- สำนักงานสภานโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ. (2562). *พระราชบัญญัติการอุดมศึกษา พ.ศ. 2562*. สืบค้น 13 มิถุนายน 2562, จาก <https://www.nxpo.or.th/th/>
- เพาพะงา จิตต์สวาสดี. (2012). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยของนิสิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมศึกษา (หลักสูตร 5 ปี) คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย*.
- สุริยัน อันทองทิม และคณะ. (2560). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. *วารสารสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*, 23, 18 - 25.
- ธนิศา ชีรัตน์. (2554). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ปทุมธานี ประเทศไทย.
- ธัญญารัตน์ จันทระเสนา. (2555). *ความเครียดของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย.
- Baltes, M. M., & Lang, F. R. (1997). Everyday functioning and successful aging: The impact of resources. *Psychology and Aging*, 12, 433.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation*. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (p. 1–34). Cambridge University Press.
- Baltes, P.B., Baltes, M.M., Freund, A.M. & Lang, F.R. (1999). The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self report. *Technical Report · January 1999*. Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, Materialien aus der Bildungsforschung, v.66.
- Center for Lifespan Psychology. (2004). *Annual Report*. Max Planck Institute for Human Development. Berlin: DruckVerlag Kettler GmbH.
- Chowdhury, F. (2019). Application of rubrics in the classroom: A vital tool for improvement in assessment, feedback and learning. *International Education Studies*, 12, 61-68.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 82, 642.

- Geldhof, G. J., Gestsdottir, S., Stefansson, K., Johnson, S. K., Bowers, E. P., & Lerner, R. M. (2015). Selection, optimization, and compensation: The structure, reliability, and validity of forced-choice versus Likert-type measures in a sample of late adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 39, 171-185.
- Lerner, R. M., Freund, A. M., De Stefanis, I., & Habermas, T. (2001). Understanding developmental regulation in adolescence: The use of the selection, optimization, and compensation model. *Human Development*, 44, 29-50.
- Li, S. C., & Freund, A. M. (2005). Advances in lifespan psychology: a focus on bicultural and personal influences. *Research in Human Development*, 2, 1-23.
- Moghimi, D., Van Yperen, N. W., Sense, F., Zacher, H., & Scheibe, S. (2020). Using the selection, optimization, and compensation model of action-regulation to explain college students' grades and study satisfaction. *Journal of Educational Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/edu0000466>
- Dawson, P. (2017). Assessment rubrics: towards clearer and more replicable design, research and practice. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 42, 347-360.
-