

การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

วันยรัตน์ คุณาพันธ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาวิจัย วัตถุประสงค์และสถิติการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

สิงหาคม 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์และคณะกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ได้พิจารณา  
คุษฎีนิพนธ์ของ วัฒนรัตน์ คุณาพันธ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัฒนผลและสถิติการศึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมคุษฎีนิพนธ์

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ดร.ชลดาว ปุราณนท์)

คณะกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์

.....ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข)

..... กรรมการ  
(ดร.ชลดาว ปุราณนท์)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุวีพร อนุศาสนนันท์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับคุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัฒนผลและสถิติการศึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุวัฒน์เรืองชัย)

วันที่ ๙ เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2561

คุษฎีนิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยนิตระดับบัณฑิตศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ครั้งที่ 2 ปีงบประมาณ 2558

## กิตติกรรมประกาศ

คุษฎีนิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก เป็นที่ปรึกษาแนะนำการทำวิจัยทุกขั้นตอน รวมทั้งความรู้ ข้อคิด ที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการเขียนวิจัย และปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์นี้ด้วยดีตลอดมา ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดกระบวนการวิจัย และ ดร.เคลดาว ปุราณนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งมีความกรุณาตลอดเวลาให้ความช่วยเหลือแนะนำแนวทางการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระพีพันธ์ ฉายวิมล ที่ได้กรุณาเป็นประธานสอบคุษฎีนิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุริพร อนุศาสนนันท์ ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบคุษฎีนิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ผู้สอนระดับคุษฎีนิพนธ์แก่ผู้วิจัยทุกท่านที่อบรมสั่งสอน ให้ความรู้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และประทับใจในความกรุณาของท่านอาจารย์ทุกท่าน จึงขอกราบขอบพระคุณ อย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่าน ที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ของเครื่องมือวิจัย รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือวิจัยให้มีประสิทธิภาพ และขอกราบขอบพระคุณ ดร.มณีนุชา สุราช ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ ขอกราบขอบพระคุณอธิการบดีมหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ที่ให้โอกาสผู้วิจัยได้มาศึกษา ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ น้อง นางสาว ครอบครวั นายมานพ แห่งกลาง และญาติของ ผู้วิจัยทุกท่าน ที่ให้กำลังใจ และคอยสนับสนุนให้การช่วยเหลือตลอดมา ขอขอบคุณเพื่อนทุกท่าน ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือผู้วิจัย และสุดท้าย ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา และ มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น เป็นกลุ่มตัวอย่างวิจัย และรวมถึงกลุ่มตัวอย่าง ที่ไปศึกษานำร่องในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ได้ให้ความร่วมมือ ในการเก็บข้อมูลและตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

วันยรัตน์ คุณาพันธ์

53810191: สาขาวิชา: วิชา วัตถุประสงค์และสถิติการศึกษา; ปร.ด. (วิชา วัตถุประสงค์และสถิติการศึกษา)

คำสำคัญ: กระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผล/ นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

วิทยรัตน์ คุณาพันธ์: การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษา

ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน (A STUDY OF STUDENT'S EFFECTIVE ADJUSTMENTS

PROCESS FOR LIVING IN THE PRIVATE UNIVERSITY) คณะกรรมการควบคุมคณบดีนิพนธ์:

สมโภชน์ อเนกสุข, กศ.ด., ดลดาว ปุณณานนท์, ศศ.ด. 347 หน้า. ปี พ.ศ. 2561.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบัน  
อุดมศึกษาเอกชน สังเคราะห์กระบวนการปรับตัวจากประสบการณ์ของนักศึกษา วิเคราะห์  
ประสิทธิผลกระบวนการปรับตัวและทางเลือกในการนำไปใช้ของนักศึกษา การศึกษาเชิงปริมาณ  
กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 1,250 คน  
เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัย  
สร้างขึ้น สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม  
ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2  
ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 20 คน เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์  
เนื้อหาพร้อมกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสิ่งแวดล้อม  
มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุดในระดับมาก คือ มีเวลาพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย  
มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุดระดับมาก คือ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภท  
ด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุดในระดับปานกลาง คือ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่า  
ไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียนอย่างแท้จริง

2. กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะ  
รวม 4 กระบวนการ คือ

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้น ได้แก่ การเพิ่ม  
ความพยายาม และการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ  
ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้น คือ กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ: ใช้วิธีการจัดการ  
ความคับข้องใจ ได้แก่ การควบคุมตนเอง และพฤติกรรมถอยหลัง กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ:  
ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และ

การหลีกเลี่ยงความจริง กระบวนการที่ 4 ความเครียด: ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต

3. ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ด้วยกระบวนการที่ 1 ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จทุกด้านในระดับมาก กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก และกระบวนการที่ 4 ความเครียด มีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ประสิทธิภาพโดยพิจารณาจากสมการจำแนกกลุ่มของทุกกระบวนการ พบว่า สามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ออกจากกันได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ค่าสัมประสิทธิ์มากที่สุดของแต่ละสมการจัดประเภทในรูปคะแนนดิบของกลุ่มที่ปรับตัวได้ เพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกใช้กระบวนการ คือ กระบวนการที่ 1 ได้แก่ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (14.90) กระบวนการ 2 ได้แก่ การควบคุมตนเอง (8.68) กระบวนการ 3 ได้แก่ การใช้เหตุผล (6.63) และกระบวนการ 4 ได้แก่ การใช้วิถีการธรรมชาติ (4.81)

53810191: MAJOR: EDUCATIONAL RESEARCH, MEASUREMENT AND STATISTICS;  
Ph.D. (EDUCATIONAL RESEARCH, MEASUREMENT AND STATISTICS)

KEYWORDS: EFFECTIVE ADJUSTMENTS PROCESS/ PRIVATE UNIVERSITY

WANYARAT KUNAPAN: A STUDY OF STUDENT'S EFFECTIVE  
ADJUSTMENTS PROCESS FOR LIVING IN THE PRIVATE UNIVERSITY.

DISSERTATION ADVISORS: SOMPOCH ANEGASUKHA, Ed.D., DOLDAO PURANANON,  
Ph.D. 347 P. 2018.

The objectives of the research were; 1) to study the students problems at private university, 2) to synthesize the adjustment process from the experience of students, 3) to analyze the effectiveness of adjustment process and the ways for using each process. The samples for the quantitative data collection were 1,250 students in academic year 2016. A five-scale questionnaire was used for collecting data. The statistics used were mean, standard deviation and discriminant analysis. For qualitative study, the participants were 20 students of second year students in academic year 2016. The data collected by focus group interview, content analysis combined with quantitative study results were used for analyzed data.

The findings were as follows:

1. The student adjustment problems at the private university were: 1) environment, the item of highest mean was 'The students had very less time for relaxation,' 2) physical necessity; the item of highest mean was 'You have malnutritious food,' 3) learning, the item of highest mean was 'The students found assigned subjects interesting'.

2. The students at the private university had two patterns of adjustment: The first pattern was related to process 1 the increase of attempt and the change of goals, if the initial attempt of adjustment was not successful, the second pattern was involved with the implementation of processes 2 to process 4 in accordance with such causes, process 2 frustration, which was about with the process of self-control and regression, process 3 conflicts, which was about the process of rationalization, reality confrontation, and reality avoidance, and process 4 stress or pressure, which was about the process of the natural therapy and the mental mechanism.

3. The effectiveness of adjustment processes were that: Process 1; the three problems; environment, physical necessity and learning students were found to be at the highest mean of

successful to adjustment. Process 2; frustration, process 3; conflicts and process 4; stress, all of those problems were found to be at highest level mean of students successful adjustment.

The consideration of effectiveness with discriminant functions showed that the overall separation of group successful using of each functions was statistical significance at .05 level.

The row score highest weighting coefficients of classification function of successful adjustment groups of each process. For decision using were;

Process 1 was the goal change (14.90).

Process 2 was self-control (8.68).

Process 3 was rationalization (6.63).

Process 4 was natural method (4.81).



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฏ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	8
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว.....	13
การสนับสนุนทางสังคม.....	63
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน.....	88
การปรับตัวของนิสิต นักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษา.....	101
กระบวนการ.....	110
การวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการ.....	113
การวิเคราะห์จำแนกประเภท.....	116
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	119
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	124
ส่วนที่ 1 การศึกษาเชิงปริมาณ.....	124
ส่วนที่ 2 การศึกษาเชิงคุณภาพ.....	132

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	136
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	136
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	136
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	205
สรุปผลการวิจัย.....	206
อภิปรายผลการวิจัย.....	209
ข้อเสนอแนะ.....	219
บรรณานุกรม.....	221
ภาคผนวก.....	238
ภาคผนวก ก.....	239
ภาคผนวก ข.....	250
ภาคผนวก ค.....	252
ภาคผนวก ง.....	274
ภาคผนวก จ.....	288
ภาคผนวก ฉ.....	296
ภาคผนวก ช.....	324
ภาคผนวก ซ.....	326
ภาคผนวก ฌ.....	344
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	347

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามคุณลักษณะของตัวอย่าง.....	137
2 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสิ่งแวดล้อม.....	139
3 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านความจำเป็น ต่อร่างกาย.....	139
4 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านการเรียนรู้.....	140
5 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ.....	141
6 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ.....	142
7 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความเครียด.....	143
8 กระบวนการที่ใช้ในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน.....	150
9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในการปรับตัวเบื้องต้น.....	159
10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเบื้องต้นที่ต้องการในการปรับตัว.....	161
11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น.....	163
12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น.....	167
13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในกระบวนการปรับตัว ที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความคับข้องใจ.....	168
14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในกระบวนการปรับตัว ที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความขัดแย้งใจ.....	170
15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในกระบวนการปรับตัว ที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการกับความเครียด.....	172
16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับ สภาพทางจิตใจ การจัดการความคับข้องใจ.....	175
17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับ สภาพทางจิตใจ การจัดการความขัดแย้งใจ.....	176

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า	
18	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับ สภาพทางจิตใจ การจัดการความเครียด.....	179
19	สรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับ สภาพทางจิตใจ ในแต่ละด้าน.....	182
20	สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัว.....	184
21	ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น.....	186
22	ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับความคับข้องใจ.....	187
23	ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งใจ.....	189
24	ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	191
25	ผลการวิเคราะห์จำแนกประสิทธิผลของกระบวนการการปรับตัวเบื้องต้น จากสมการจำแนกกลุ่ม.....	193
26	ค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจัดประเภทของกระบวนการการปรับตัวเบื้องต้น.....	194
27	ผลการวิเคราะห์จำแนกประสิทธิผลของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ จากสมการจำแนกกลุ่ม.....	195
28	ค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจัดประเภทกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ.....	196
29	ประสิทธิผลของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ จากสมการจำแนกกลุ่ม.....	197
30	ค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจัดประเภทของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ.....	198
31	ประสิทธิผลของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด จากสมการจำแนกกลุ่ม.....	199
32	ค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจัดประเภทของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วม ทางจิตใจ ด้านความเครียด.....	200

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
33	สรุปข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด จำแนกตามประเด็นที่เกี่ยวข้อง.....	201
34	ผลการปรับตัวที่ไม่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น.....	289
35	ผลการปรับตัวที่ไม่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับความคับข้องใจ.....	290
36	ผลการปรับตัวที่ไม่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งใจ.....	292
37	ผลการปรับตัวที่ไม่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับความเครียด.....	293

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน.....	7
2 แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย.....	19
3 องค์ประกอบทั้งสามของอารมณ์ สภาวะการรู้คิด ปฏิกริยาทางสรีระ และการแสดงออกของพฤติกรรม.....	47
4 การขัดแย้งแบบพอใจทั้งคู่.....	55
5 การขัดแย้งแบบไม่พอใจทั้งคู่.....	55
6 การขัดแย้งที่เป็นเป้าหมายเดียว.....	55
7 การขัดแย้งที่เป็นเป้าหมายคู่.....	56
8 แบบจำลองลักษณะการเผชิญปัญหา.....	84
9 วิธีการสู่กลุ่มประชากร.....	126
10 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และกรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรม สามารถสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ก่อนปรับกระบวนการ.....	151
11 กระบวนการที่ 1.....	156
12 กระบวนการที่ 2.....	156
13 กระบวนการที่ 3.....	157
14 กระบวนการที่ 4.....	158

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ คือ ทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งจะนำประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้าทันสมัย ทัดเทียมอารยประเทศอื่น ๆ เพราะประเทศจะพัฒนาได้รวดเร็วมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใดนั้น ต้องอาศัยทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ โลกปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว บุคคลจะต้องเผชิญกับผลกระทบทางสังคม การขยายตัวทางเศรษฐกิจ การปฏิบัติทางเทคโนโลยี วัฒนธรรม จิตวิทยา และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ตามสภาพความเป็นอยู่ของบุคคลที่อาศัยอยู่ในสังคมของประเทศนั้น ๆ การดำเนินชีวิตที่ขาดความสอดคล้องกับสุขภาพจิตและกาย ทำให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนและปัญหาทางสังคมต่าง ๆ เมื่อบุคคลเหล่านั้นไม่สามารถปรับตัว ปรับใจได้ เกิดความสับสนวุ่นวาย ต้องประสบปัญหานานาประการ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของบุคคลเหล่านั้น (Simpson, 1972, p. 86)

กลุ่มวัยที่อยู่ในสถาบันอุดมศึกษา อยู่ในช่วงวัยหนุ่มสาว มีความต้องการและแรงผลักดันตามธรรมชาติ อันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย บางครั้งสดชื่นแจ่มใส เต็มไปด้วยพลัง แต่บางครั้งกลับวิตกกังวล เครียด ผิดหวัง ท้อแท้ ว้าวุ่นใจเกี่ยวกับสถานภาพ (Status) หรือบทบาท (Role) ของตนเองในชีวิต และตามทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy & Roberts, 1981, p. 51) เชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต สังคม ไม่อาจแบ่งแยกได้ กล่าวคือ ธรรมชาติของบุคคลประกอบด้วยองค์ประกอบด้านชีววิทยา เช่น รูปร่างทางกายและการทำงานของสรีรวิทยา ในขณะที่เดียวกันบุคคลยังประกอบด้วยองค์ประกอบทางจิตใจและสังคม รวมกันเป็นระบบชีวิต ซึ่งเป็นระบบเปิดที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงทำให้บุคคลต้องปรับตัวเพื่อสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งอีริกสัน (Erikson, 1950, pp. 219-233) ได้แบ่งพัฒนาการบุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดจนเข้าสู่วัยสูงอายุออกเป็น 8 ขั้น และได้กล่าวถึงลักษณะทางสังคมและจิตใจในขั้น 5 ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่น และเริ่มพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเองว่าตนเองเป็นใคร หรือในทางตรงกันข้าม ถ้าวัยรุ่นค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองไม่พบ จะเกิดเป็นความไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs. identity diffusion) ขั้นที่ 5 เป็นช่วงต่อระหว่างวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ ถ้าหากไม่สามารถปรับตัวและแก้ไขวิกฤตให้ลุล่วงด้วยดี จะทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนและแสดงบทบาทไม่เหมาะสมหรือไม่สอดคล้องกับตนเอง และเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคง และทฤษฎีของอีริกสัน ในช่วงอายุนี้อะไรที่เกิเกิดขึ้นใหม่อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ คือ

ความต้องการทางเพศ และความต้องการอิสระ ซึ่งทำให้วัยรุ่นดิ้นรนและต่อสู้กับกฎเกณฑ์ ข้อบังคับทางสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะเป็นผู้ที่แสดงความสมดุลระหว่างความต้องการของสังคมและความต้องการส่วนตัว มีอิสระเสรีพอสมควร แต่ก็ยังยอมรับคำแนะนำตักเตือนจากผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ (Ego-identity) ซึ่งหมายถึง การเข้าใจว่าตนเองเป็นใคร กำลังจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด และจะเป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่นหรือไม่ มีความเชื่อและค่านิยมทางการเมือง ศาสนา และวัฒนธรรม

การปรับตัวในสถาบันอุดมศึกษาเป็นสถานการณ์สำคัญช่วงหนึ่งในชีวิตมนุษย์ เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงที่ชีวิตต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก การที่บุคคลต้องเปลี่ยนจากสภาพนักเรียนในโรงเรียน ไปสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นงานการพัฒนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง นิสิตนักศึกษาในช่วงนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ มีปัญหาต่าง ๆ เข้ามาในช่วงนี้อย่างมาก ทั้งปัญหาจากตนเอง คนรอบข้าง และสังคม และหากปัญหาและความยุ่งยากดังกล่าวเกิดขึ้น โดยเฉพาะสถาบันการศึกษาเอกชน เป็นสถาบันการศึกษาที่มีความหลากหลายของผู้เรียน ทั้งด้านอายุ เพศ ความพิการทางกาย สถานภาพ ศาสนา ความเชื่อ และวัฒนธรรม สถาบันอุดมศึกษาเอกชนซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญของการปฏิรูปการศึกษาในระดับอุดมศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ เพื่อตอบสนองต่อการพัฒนากำลังคนที่มีคุณภาพของประเทศ โดยการเพิ่มขีดความสามารถในด้านการพัฒนาศาสตร์และศิลป์แห่งการเรียนรู้ การพัฒนาศักยภาพของการจัดการเรียนการสอน การสร้างหลักสูตรที่ทันสมัย เพื่อสร้างบัณฑิตที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ทั้งในด้านของการมีความรอบรู้ทางวิชาการ การมีทักษะและความเชี่ยวชาญสูง การมีคุณธรรมและจริยธรรม การมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม และการมีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (วิระ ชีประเสริฐ, บุญเรือง ศรีเหรียญ และจุไร โชลประสิทธิ์, 2555)

จากการศึกษางานวิจัย พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวอย่างมาก ทั้งด้านสังคม ด้านส่วนตัว ด้านอารมณ์ และด้านการเรียน ซึ่งส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (เปรมพร มั่นเสมอ, 2545) นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งถือว่าเป็นก้าวแรกและก้าวสำคัญสำหรับชีวิตทางการศึกษา เพราะเป็นช่วงชีวิตแห่งการปรับตัว เพื่อให้ตนเองพร้อมต่อการเป็นผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาและพร้อมที่จะก้าวอย่างมั่นคงต่อการเรียนรู้ทางวิชาชีพที่สูงขึ้น (ชนัดดา เพ็ชรประยูร, ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทิรัตน์ พัฒนภักดี, 2554) และจากการศึกษายังพบว่า นักศึกษาบางคนยังปรับตัวเกี่ยวกับระบบการเรียนในโรงเรียนมาสู่ระบบการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยไม่ได้ (นิรมล สุวรรณ โคตร, 2553) การเรียนในมหาวิทยาลัยจะต้องพึ่งตนเองมากขึ้นและมีการแข่งขันกันมากขึ้น รวมทั้งนักศึกษาบางคนก็กังวลกับผลการเรียนที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากมหาวิทยาลัยมีระบบ



ริไทร์ ความกังวลในเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่แตกต่างจากเดิมมากขึ้น รวมทั้งปัญหาความยากของเนื้อหาวิชาข้อมเพิ่มขึ้นตามลำดับ (จูระ ทองเหลือ, 2549)

จากข้อมูลการศึกษาทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและงานวิจัยทั้งระดับสถาบันการศึกษาของรัฐและเอกชน ผู้วิจัยพบว่า ยังไม่มีงานวิจัยที่ศึกษาในรูปแบบการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชน ดังนั้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัญหาและสนใจศึกษาในกลุ่มประชากรกลุ่มนี้ และที่สำคัญกลุ่มประชากรสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพราะภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีรายได้น้อย จากข้อมูลในปี พ.ศ. 2560 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือประชากรมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อคนเพียง 6,743 บาท ซึ่งน้อยที่สุด และมีหนี้สินเฉลี่ยต่อครัวเรือนสูงถึง 184,879 บาทต่อปี รองจากกรุงเทพมหานครและ 3 จังหวัด (นนทบุรี ปทุมธานี และสมุทรปราการ) 199,239 บาทต่อปี เป็นภาคที่มีประชากรรายได้น้อยและหนี้สินสูง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อปัญหาต่าง ๆ มากมายในการดำเนินชีวิตของนักศึกษาในสถาบันการศึกษา ทั้งสิ่งแวดล้อมภายในสิ่งแวดล้อมภายนอก และดำเนินสภาพการเป็นนักศึกษาจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา และที่สำคัญในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่างซึ่งประกอบไปด้วย 9 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดสุรินทร์ จังหวัดบุรีรัมย์ จังหวัดยโสธร จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดอำนาจเจริญ จังหวัดมุกดาหาร จังหวัดนครพนม (สำนักประชาสัมพันธ์ เขต 2 กรมประชาสัมพันธ์, 2561) ช่วงปี พ.ศ. 2555-2558 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่อครัวเรือนน้อยสุด (ชนิด โสรรัตน์, 2559) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อปรับตัวของนักศึกษามากขึ้น และผู้วิจัยสนใจศึกษานักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปีที่ 2 โดยการประเมินตนเองจากเหตุการณ์ที่ผ่านมาเมื่ออยู่ปี 1 จากการสำรวจปัญหาของนักศึกษาโดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด สอบถามนักศึกษา จำนวน 60 คน ของโสภาก กักบางยาง (2548, หน้า 2) ซึ่งผลการศึกษานำร่องในเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชนของผู้วิจัย (วันยรัตน์ คุณาพันธ์, สัมภาษณ์, 30 กันยายน 2557) พบว่า นักศึกษามีปัญหาการปรับตัว สามารถปรับตัวได้ดีขึ้นเมื่อผ่านปี 1 และขึ้นสู่ปี 2 มีสถิติการลาออกน้อยกว่าช่วงชั้นปีที่ 1 และสอดคล้องกับโสภาก กักบางยาง (2548, หน้า 2) ที่สำรวจปัญหาของนักศึกษา จำนวน 60 คน โดยใช้แบบสอบถามปลายเปิด พบว่าการลาออกของนักศึกษาช่วงเทอม 2 ปี 1 และเทอม 1 ปี 2 ลดลง จากผลการศึกษานำร่องและผลการวิจัยข้างต้น แสดงว่า นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น เมื่อมีประสบการณ์ในสถาบันมากขึ้น แสดงว่า ประสิทธิภาพของการปรับตัวที่เกิดขึ้นคือ ทักษะชีวิตที่เป็นความสามารถทางจิตวิทยาสังคม สำหรับการปรับตัว และพฤติกรรมด้านบวกที่จะช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความต้องการและความท้าทายในชีวิตประจำวันได้ (UNICEF, 2001 อ้างถึงใน เปรมสุรีย์ เชื่อมทอง และคณะ, 2560, หน้า 2) และนอกจากนั้น ประสิทธิภาพในการปรับตัวเป็นทางเลือกการนำไปใช้ สามารถประเมินการให้คำแนะนำนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาได้ โดยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทาง

สำหรับผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปปฏิบัติต่อเด็กในด้านการเรียน การสอน การปลูกฝังลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ เพื่อแก้ปัญหการปรับตัวในทางที่ไม่เหมาะสม และลดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาจากการปรับตัว เพื่อให้เด็กดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและสามารถพัฒนาตนได้อย่างเต็มความสามารถ และส่งผลในการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนเป็นอย่างไร
2. กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนเป็นอย่างไร
3. กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีประสิทธิผลอย่างไร

และทางเลือกนำไปใช้อย่างไรบ้าง

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

จากประสบการณ์ของนักศึกษา

3. เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิผลกระบวนการปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้

ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนากรอบแนวคิดจากวรรณกรรม ดังนี้

วูล์ฟอล์ก (Woolfolk, 2004, p. 31) กล่าวว่า การจัดโครงสร้างทางจิตวิทยา ซึ่งบุคคลนำไปใช้ปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อม มีกระบวนการพื้นฐานสองประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว คือ การรับเข้า (Assimilation) และการทำให้เหมาะสม (Accommodation)

ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข (2548, หน้า 108-109) สรุปว่า แต่ละคนจะต้องตอบสนองความต้องการของตนตลอดเวลา ซึ่งความต้องการเหล่านี้มาจากสิ่งแวดล้อม มาจากความต้องการที่จำเป็นในร่างกาย หรืออาจเป็นความต้องการที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ คนเราจึงต้องพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาวะที่อยู่ภายนอกและสภาวะที่อยู่ภายในตัวเรา เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถจะได้รับหรือตอบสนองต่อความต้องการเหล่านั้นได้สำเร็จ ถือได้ว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสม นอกจากนี้ การปรับตัวจะมุ่งไปสู่แนวความคิดในเรื่องที่เกี่ยวกับผลของความคับข้องใจ

(Frustration) ความขัดแย้งใจ (Conflict) และความเครียด (Stress) ซึ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับการปรับปรุงตัวของบุคคล อันเป็นสาเหตุให้บุคคลต้องใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense mechanism) เมื่อกกล่าวโดยสรุปจะเห็นได้ว่าการปรับตัวเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เกิดจากการที่บุคคลพยายามตอบสนองความต้องการที่ตนพอใจ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลในทุกแง่มุม

ความคับข้องใจสามารถแบ่งออกได้ 2 ชนิด คือ ความคับข้องใจสิ่งแวดล้อม และความคับข้องใจส่วนตัว (ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข, 2548, หน้า 109) ส่วนความขัดแย้งใจแบ่งออกได้เป็น 3 ประการ คือ ความขัดแย้งชนิดบวก-บวก ความขัดแย้งชนิดลบ-ลบ และ ความขัดแย้งชนิดบวก-ลบ (Lewin, 1935; 1936 อ้างถึงใน ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข, 2548, หน้า 110-111) สำหรับความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนกับจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ การจัดการกับความเครียดสามารถบำบัดได้โดยวิธีธรรมชาติ เช่น หัวเราะ พุดออกมา อาบน้ำ หายใจลึก ๆ และเดิน (วัลลภ ปิยะมโนธรรม, 2542 อ้างถึงใน ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข, 2548, หน้า 112) ส่วนการใช้กลไกทางจิตมีหลายวิธี ได้แก่ การเก็บกด การยับยั้ง การปฏิเสธความจริง การชดเชย การทดแทน การก้าวร้าวย้ายที่ การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (อุนเบ็รียว มะนาวหวาน) การกล่าวโทษผู้อื่น การอาศัยบารมี ปฏิกริยาหลบเกลื่อน พฤติกรรมถอยหลัง การทดแทน (ทดแทนความต้องการแบบหนึ่งที่ตั้งคมไม่ยอมรับไปสู่แบบที่ตั้งคมยอมรับ) และการจัดชั้น (ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข, 2548, หน้า 113-115)

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2545, หน้า 65) เสนอว่า กระบวนการปรับตัว และลักษณะของกระบวนการปรับตัวมีดังนี้

1. ระดับของกระบวนการปรับตัว เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล แบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

1.1 การปรับตัวที่เราารู้ตัว สามารถทำได้ 2 ทาง คือ

1.1.1 การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.1.2 การเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่เขาคิดว่าเขาจะเอาชนะได้

1.2 การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว เป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ เขาจะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง กลไกในการปรับตัวดังกล่าว เรียกว่า กลไกทางจิต (Mental mechanism)

หรือกลไกป้องกันตนเอง กลไกดังกล่าวนี้ บุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองไม่ให้เสียหายหรือ  
ศักดิ์ศรี เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล

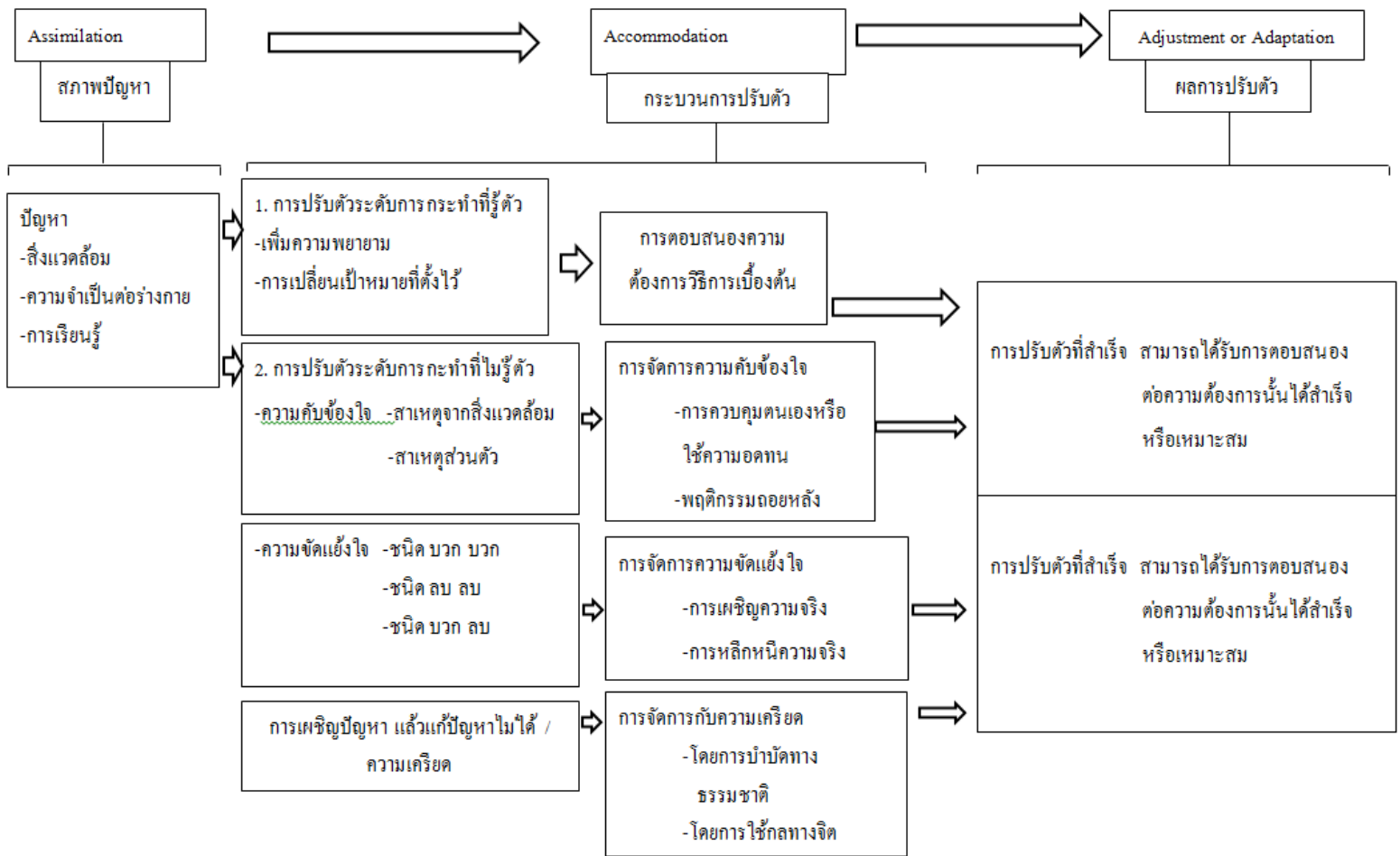
## 2. ลักษณะกระบวนการปรับตัว แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ

2.1 การปรับตัวที่สมบูรณ์ เป็นลักษณะของการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรือ  
อุปสรรคต่าง ๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ  
ไม่มีข้อข้องใจหรือสงสัยเหลืออยู่

2.2 การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรค  
แล้วไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ เขาอาจมีวิธีทำให้คลายเครียดภายในใจหรือความวิตกกังวลใจ  
ให้ลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจนั้นยังคงมีค้างอยู่ การปรับตัวแบบนี้อาศัยกลไก  
ทางจิตหรือกลไกป้องกันตนเอง การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์

ผลการศึกษานำร่อง (วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2557)  
พบว่า กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนชั้นปีที่ 2 โดยประสบการณ์  
เมื่อศึกษาในชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีการตอบสนองความต้องการเบื้องต้น จัดการความคับข้องใจโดยใช้  
ความอดทนในการควบคุมตนเอง จัดการความขัดแย้งใจโดยใช้เหตุผล เคารพความจริง และหลีกเลี่ยง  
ความจริง และจัดการความเครียดโดยใช้วิธีบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต (รายละเอียด  
ในภาคผนวก ฉ หน้า 296)

งานวิจัยและการศึกษาดังกล่าวสามารถแสดงเป็นกรอบแนวคิดได้ดังภาพที่ 1  
กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน



ภาพที่ 1 กระบวนการการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ข้อมูลในกระบวนการ ความสามารถ กลไก และวิธีการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันการศึกษาเอกชน
2. ได้กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเอกชนที่มีประสิทธิผล
3. ได้ข้อมูลและสมการทางเลือกในการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เพื่อใช้เป็นแนวทางการพยากรณ์และแก้ไขปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเอกชน และการวางแผนการดำเนินกิจกรรมการศึกษา

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. การศึกษาเชิงปริมาณ

เก็บข้อมูลจากนักศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 ในสถาบันการศึกษาเอกชนที่สอนระดับปริญญาตรี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ประกอบด้วย 2 จังหวัด คือ อุบลราชธานีและศรีสะเกษ ซึ่งมีทั้งหมด 3 สถาบัน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2557) จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างสถาบันการศึกษาเอกชนที่สอนระดับปริญญาตรี จำนวน 2 สถาบัน จาก 2 จังหวัด ได้แก่ มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์นและมหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 (ผู้วิจัยเลือกศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 เนื่องจากสถิติจากผลการวิจัยของโสภากักบางยาง (2548, หน้า 2) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านประสบการณ์การปรับตัวและเมื่อศึกษาในชั้นปีที่ 2 มาแล้ว ยังคงสภาพนักศึกษาและสามารถปรับตัวอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้ดีกว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีช่วงปีแรก) จำนวนประชากร 1,500 คน กลุ่มตัวอย่างใช้โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) จากกรอบประชากรที่กำหนดจำนวนตัวอย่าง 1,250 คน กลุ่มตัวอย่างดังกล่าว เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยต้องการข้อมูลจำนวนมาก เพื่อเพียงพอสำหรับการเป็นตัวแทนประชากรนักศึกษาระดับปริญญาตรีเอกชน และสร้างความมั่นใจได้ว่า ค่าสถิติและสมการที่สร้างขึ้นมีความเชื่อถือได้ในการจำแนกและพยากรณ์กลุ่มการปรับตัว

### 2. การศึกษาเชิงคุณภาพ

ระยะแรกเพื่อศึกษานำร่อง โดยศึกษาจากกลุ่มนักศึกษา 2 สถาบัน เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2557 จำนวนประมาณ 20 คน จนได้ข้อมูลอิมิตัว (ผู้วิจัยเลือกศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 เนื่องจากสถิติจากผลการวิจัยของโสภากักบางยาง (2548, หน้า 2) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านประสบการณ์

การปรับตัว และยังคงสภาพนักศึกษาและสามารถปรับตัวอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมากกว่า นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1)

เมื่อได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณแล้ว นำข้อมูลมาศึกษาเชิงเนื้อหา โดยศึกษา สถาบันการศึกษาเอกชนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ซึ่งประกอบด้วย 2 จังหวัด คือ อุบลราชธานีและศรีสะเกษ สุ่มกลุ่มตัวอย่าง 2 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2557) จากนั้นสุ่มเลือกสถาบันการศึกษาเอกชนที่สอนระดับปริญญาตรี จำนวน 2 สถาบัน จาก 2 จังหวัด ได้มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น และมหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 (ผู้วิจัย เลือกศึกษานักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 โดยเหตุผลเดียวกับการเลือกตัวอย่างในการศึกษาเชิงปริมาณ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันการศึกษาที่สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษารับรอง ซึ่งงานวิจัยนี้คือ ผู้กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีในระดับอุดมศึกษา สถาบันการศึกษาเอกชน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง
2. สถาบันการศึกษาเอกชน หมายถึง สถานศึกษาที่เปิดสอนระดับสูงกว่ามัธยมศึกษา และไม่ใช่สถานศึกษาของรัฐ ซึ่งในการวิจัยนี้คือ มหาวิทยาลัย วิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษาของเอกชน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา
3. การปรับตัว (Adjustment) หมายถึง ความพยายามในการตอบสนองความต้องการของบุคคลให้เข้ากับสภาวะที่อยู่ภายนอกและอยู่ภายในตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นกระบวนการต่อเนื่องของการที่บุคคลพยายามตอบสนองความต้องการที่ตนพอใจ เมื่อใดก็ตามที่บุคคลสามารถจะได้รับหรือตอบสนองต่อความต้องการได้สำเร็จ ถือได้ว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสม ซึ่งการวิจัยนี้กำหนดให้เป็นการปรับตัวสำเร็จ
4. ปัจจัยนำเข้า หมายถึง สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่ส่งผลให้จำเป็นต้องมีการตอบสนองความต้องการเพื่อการปรับตัว ในการวิจัยนี้มี 3 ด้าน คือ
  - 4.1 ด้านสิ่งแวดล้อม คือ สภาพรอบตัวของบุคคลที่ส่งผลต่อความต้องการของที่ส่งผลให้จำเป็นต้องมีการตอบสนองความต้องการเพื่อการปรับตัว ในการวิจัยนี้ ได้แก่ 1) เพื่อนและครอบครัว 2) สังคม 3) สถาบันและอาจารย์ผู้สอน
  - 4.2 ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย คือ ปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความสมดุลในร่างกาย ในการวิจัยนี้ ได้แก่ 1) การมีสุขภาพดี 2) ภาวะโภชนาการ

4.3 ด้านการเรียนรู้ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดจากการจัดการเรียนการสอน ในสถาบันการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพทางวิชาการของแต่ละคน ในการวิจัยนี้ ได้แก่

1) การเรียนการสอนในสถาบัน 2) กิจกรรมเสริมนอกชั้นเรียน 3) การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

5. กระบวนการ หมายถึง ลำดับและขั้นตอนของการดำเนินการที่ส่งผลต่อเนื่องกัน โดยมีเป้าหมายให้บรรลุผลตามที่กำหนดไว้

6. กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน หมายถึง ลำดับและขั้นตอนที่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใช้เพื่อดำเนินการ และตอบสนองความต้องการ ให้บรรลุผลในการปรับตัว

7. กระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผล หมายถึง วิธีการซึ่งนำมาสู่ความสามารถ ที่ทำให้เกิดผลในรูปแบบในการปรับตัว หรือวิธีการการปรับตัวเพื่อการทำสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้อง เหมาะสม

8. ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัว หมายถึง คุณลักษณะในภาพรวมของตัวแปร ที่บ่งชี้ได้ว่า การปรับตัวที่ใช้ขั้นตอนต่าง ๆ ตามที่ระบุไว้ สามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้และ กลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

9. ทางเลือกของกระบวนการปรับตัว หมายถึง แนวทางการตัดสินใจที่จะดำเนินการ เพื่อให้ให้นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนสามารถปรับตัวได้ดีที่สุด ในการวิจัยครั้งนี้ พิจารณา จากสมการและค่าสัมประสิทธิ์ของตัวแปรในสมการจัดประเภทของแต่ละกระบวนการ

10. สมการจำแนกกลุ่ม (Discriminant function) หมายถึง โครงสร้างความสัมพันธ์ ของตัวแปรเชิงเส้นที่ใช้เพื่อจำแนก (Separation) กลุ่มที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันออกจากกัน

11. สมการจัดประเภท (Classification function) หมายถึง โครงสร้างความสัมพันธ์ เชิงเส้นของตัวแปรที่สามารถใช้กำหนดคะแนนของแต่ละกลุ่มที่แตกต่างกัน เพื่อช่วยในการตัดสินใจ จัดบุคคลเข้าสู่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่ละกลุ่มที่ส่วนใหญ่มีคุณลักษณะคล้ายกันจัดเข้าเป็นกลุ่มเดียวกัน

12. การคับข้องใจ (Frustration) หมายถึง การที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองต่อ ความต้องการที่ตนพอใจ เนื่องจากอุปสรรคหรือความยากลำบากที่จะตอบสนองได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

12.1 ความคับข้องใจจากสิ่งแวดล้อม คือ อุปสรรคมาจากวัตถุหรือเหตุการณ์ที่อยู่ ภายนอกตัวบุคคลมาขวางกั้นมิให้บุคคลไปดู่เป้าหมายหรือความต้องการที่พอใจได้สำเร็จ

12.2 ความคับข้องใจส่วนตัว คือ การที่บุคคลไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ เนื่องจากข้อจำกัดภายในตัวบุคคลเอง



13. การจัดการความคับข้องใจ หมายถึง ปฏิกริยาของบุคคลที่สามารถเผชิญกับความคับข้องใจได้ ในการวิจัยนี้มีจุดเน้นที่ความอดทนต่อความคับข้องใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิธีการที่บุคคลจะจัดการกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ผู้ที่ควบคุมตนเองได้สูงจะมีพฤติกรรมถอยหลังได้น้อยกว่าผู้ที่มีการควบคุมตนเองต่ำกว่า

14. พฤติกรรมถอยหลัง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถเผชิญหรือไม่สามารถอดทนต่อความคับข้องใจได้ จึงจำเป็นต้องหาทางออกอย่างอื่น หรือหลีกเลี่ยงความจริง แต่ความรู้สึกคับข้องใจยังไม่หายไป

15. ความขัดแย้งใจ (Conflict) หมายถึง ความรู้สึกที่ยากต่อการตัดสินใจในความต้องการที่ได้รับการตอบสนอง เนื่องจากมีสถานการณ์ซึ่งบุคคลต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างสองสิ่ง ที่ตรงข้ามกัน แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

15.1 ความขัดแย้งชนิดบวก-บวก เป็นความขัดแย้งที่เป้าหมายเป็นบวกทั้งคู่ เนื่องจากเป้าหมายที่บุคคลพอใจและมีความต้องการเท่า ๆ กัน แต่เขาจะต้องเลือกเพียงเป้าหมายเดียว

15.2 ความขัดแย้งชนิดลบ-ลบ เป็นความขัดแย้งที่เป้าหมายเป็นลบทั้งคู่ ซึ่งเป็นเป้าหมายที่บุคคลไม่ต้องการทั้งสองอย่าง แต่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

15.3 ความขัดแย้งชนิดบวก-ลบ เป็นความขัดแย้งที่เป้าหมายหนึ่งเป็นบวกและอีกเป้าหมายหนึ่งเป็นลบ ซึ่งบุคคลต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

16. ความเครียด (Stress) หมายถึง ความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นสภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับสิ่งเร้าหรือปัญหาต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปัญหาทางร่างกาย ทางจิตใจ ปัญหาที่เกิดขึ้นจริงหรือปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้น

17. การจัดการกับความเครียด หมายถึง วิธีการที่ใช้เพื่อบำบัดความเครียดให้เบาบางลง แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

17.1 การบำบัดทางธรรมชาติ คือ การใช้วิธีการจัดการความเครียดอย่างง่าย ที่สอดคล้องกับการใช้ชีวิตตามปกติของบุคคล เช่น หัวเราะ พุดออกมา อาบน้ำ หายใจลึก ๆ และเดิน เป็นต้น

17.2 การใช้กลไกทางจิต คือ วิธีการทางจิตวิทยาที่ช่วยลดความเครียดได้ชั่วขณะหนึ่ง และช่วยลดความรุนแรงของปัญหาด้านสุขภาพจิตลงได้บ้าง

18. ความต้องการ หมายถึง ความอยากได้ เนื่องจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงมีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่ง ต้องพยายามดิ้นรนและแสวงหาเพื่อการตอบสนอง

19. การตอบสนองความต้องการ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อให้ได้มาของสิ่งที่ต้องการ ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

19.1 การตอบสนองความต้องการเบื้องต้น คือ การกระทำหรือพฤติกรรมตามปกติประจำวันเพื่อให้ได้มาของสิ่งที่ต้องการ

19.2 การตอบสนองความต้องการเนื่องจากความคับข้องใจ คือ การกระทำหรือพฤติกรรมที่พยายามปรับสภาพจิตใจเนื่องจากสิ่งแวดล้อมและข้อจำกัดในตนเอง เพื่อลดความตึงเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งงานวิจัยนี้เน้นที่ความอดทนต่อความคับข้องใจที่เกิดขึ้น

19.3 การตอบสนองความต้องการเนื่องจากความขัดแย้งใจ คือ การกระทำหรือพฤติกรรมที่พยายามปรับความคิดและเหตุผลในการเลือกสิ่งที่เหมาะสมที่สุดของแต่ละบุคคล

19.4 การตอบสนองความต้องการเนื่องจากความเครียด คือ การกระทำหรือพฤติกรรมที่พยายามลดความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ โดยเลือกใช้วิธีการธรรมชาติ หรือ ใช้กลไกทางจิตอย่างเหมาะสม

20. การได้รับการตอบสนอง หมายถึง การบรรลุผลตามความต้องการ ในการวิจัยนี้แบ่งออกเป็น การได้รับการตอบสนองที่พอใจ คือ บุคคลที่มีคะแนนการตอบสนองความต้องการตั้งแต่ค่าเฉลี่ยขึ้นไป และการไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจ คือ บุคคลที่มีคะแนนการตอบสนองความต้องการต่ำกว่าค่าเฉลี่ย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีของตัวแปร

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว
2. การสนับสนุนทางสังคม
3. สถาบันอุดมศึกษาเอกชน
4. การปรับตัวของนิสิต นักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษา
5. กระบวนการ (Process)
6. การวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการ
7. การวิเคราะห์จำแนกประเภท (Discriminant analysis)
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว

#### ความหมายของการปรับตัว

ได้มีบุคคลจากศาสตร์สาขาต่าง ๆ ทั้งนักจิตวิทยาและนักการศึกษา ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้ เบร์นาร์ด (Bernard, 1960 อ้างถึงใน จุมจินต์ สลัดทุกข์, 2543, หน้า 12) ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับตนเองและโลกภายนอกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพึงพอใจ ความแจ่มใสอย่างสูงสุด มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคม มีความสามารถที่จะเผชิญและยอมรับความจริงของชีวิต ขณะที่วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545, หน้า 3) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ดังนี้ การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ฯลฯ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่กับสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ว้าวุ่นใจ ไม่สบายใจอยู่ ความรู้สึกดังกล่าวย่อมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้นอาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคประสาทหรือโรคจิตได้

ส่วนทองหล่อ วงษ์อินทร์ (2523, หน้า 143) ได้ให้ความหมายว่า เมื่อมีความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจเกิดขึ้น คนเราย่อมหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะจัดความคับข้องใจให้หมดไป หรือเพื่อแก้ไขสถานการณ์นั้นให้ดีขึ้น อย่างน้อยก็เพื่อระบายความเครียดให้เบาบางลง การกระทำ เพื่อให้หลุดพ้นจากความอึดอัดไม่สบายใจนี้ เราเรียกว่า “การปรับตัว” (Adjustment) ซึ่งสอดคล้อง กับชานพิศ ทองทวี (2522, หน้า 222) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัว คือ การที่มนุษย์พยายาม เอาชนะความคับข้องใจที่เกิดจากมีอุปสรรคมาทิศขวางทางนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ เพื่อรักษา สมดุลของชีวิต ในทำนองเดียวกัน ปราณี รามสูตร (2518) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคล พยายามทำตัวให้เข้ากับความเป็นอยู่หรือสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีและมีความสุข ซึ่งความพยายามนี้ มีทั้งที่อยู่ในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก แต่ส่วนใหญ่จะเป็นจิตไร้สำนึกมากกว่า คือเป็นไปโดย บุคคลนั้น ๆ มิได้ตั้งใจ นอกจากนี้ โคลแมน และแฮมเมน (Coleman & Hammen, 1981 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์, 2532, หน้า 6) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของ ความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหา ด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการ หรือด้านอารมณ์ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็น สภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

สำหรับแมลม์ และเจมมิตัน (Malm & Jamison, 1952 อ้างถึงใน นิภา นิธยาน, 2530, หน้า 5) ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่คนเราปรับตัว ให้เป็นไปตามความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อม ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา กระบวนการปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่า มนุษย์ ทุกคนมีความต้องการ และเราสามารถใช่วิธีการแบบต่าง ๆ ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุถึง ความต้องการนั้น ๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติหรือมีอุปสรรคขัดขวางต่าง ๆ กันไป

### **การปรับตัว (Adjustment)**

ถวิล ชาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข (2548, หน้า 108-109) กล่าวว่า คนเราแต่ละคน จะต้องตอบสนองความต้องการของตนตลอดเวลา ความต้องการเหล่านี้มาจากสิ่งแวดล้อม มาจาก ความต้องการที่จำเป็นในร่างกาย (Needs) หรืออาจเป็นความต้องการที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ และเราต้องพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาวะที่อยู่ภายนอกและสภาวะที่อยู่ภายในตัวเรา เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถจะได้รับหรือตอบสนองต่อความต้องการเหล่านั้นได้สำเร็จ ถือได้ว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสม

ในเรื่องการปรับตัวนี้ เราจะมุ่งไปสู่แนวความคิดของการปรับตัวในเรื่องที่เกี่ยวกับผลของ ความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้งใจ (Conflict) และความเครียด (Stress) ซึ่งเข้ามาเกี่ยวข้องกับ

กับการปรับปรุงตัวของบุคคล อันเป็นสาเหตุให้บุคคลต้องใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

กล่าวโดยสรุป การปรับตัวเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เกิดจากการที่บุคคลพยายามตอบสนองความต้องการที่ตนพอใจ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลในทุกแง่มุม (ถวิล ธาราโกชน์ และศรัณย์ คำวิสุทธิ, 2548, หน้า 108-109)

สรุปได้ว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการปรับและการเปลี่ยนแปลงของบุคคลให้สามารถเข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่าง ๆ ตามความต้องการของตนเองได้อย่างมีความสุข

### ทฤษฎีการปรับตัว

แนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของรอย คือ ทุกสภาพการณ์หรือเหตุการณ์ที่อยู่รอบตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัวป้อนเข้า (Input) ที่ส่งไปที่ระบบการปรับตัว ซึ่งรอยได้จัดแบ่งสิ่งแวดล้อม ซึ่งเปรียบเสมือนสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้บุคคลปรับตัวออกเป็น 3 ชนิด คือ (Roy, 1976, p. 22 อ้างถึงใน ภัทธานี ไพบุลย์, 2537, หน้า 37-38)

1. สิ่งเร้าตรงหรือสิ่งเร้าเฉพาะ (Focal stimuli) คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่โดยตรง และมีความสำคัญมาก เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัว เช่น ความเจ็บป่วยที่กำลังเป็นอยู่ เป็นต้น
2. สิ่งเร้าร่วม หรือสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง (Contextual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะหรือสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลรอบข้าง รายได้ของครอบครัว ลักษณะของครอบครัว เป็นต้น
3. สิ่งเร้าแฝง หรือสิ่งเร้าเงียบ (Residual stimuli) หมายถึง ลักษณะเฉพาะของตัวบุคคล เช่น ความเชื่อ ทัศนคติ อุปนิสัย ประสบการณ์เดิม และการดำเนินชีวิต เป็นต้น

เมื่อมีการปะทะสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือสิ่งเร้าดังกล่าวแล้ว บุคคลจำเป็นต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม กลไกในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. กลไกการควบคุม (The regulator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นโดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการทำงานร่วมกับระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนอง เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุล
2. กลไกการรับรู้ (The cognator mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้ในการปรับตัวต่อสถานะการปรับตัวในสิ่งนี้เป็นการทำงานทางสมองในระดับที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจดจำ

การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการแสดงอารมณ์ เช่น บุคคลมีการเรียนรู้ว่าเมื่อโกรธควรแสดงพฤติกรรมอย่างไร จึงจะเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นต้น

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดความคู่กันเสมอ โดยมีการรับรู้เป็นสื่อกลางและทำให้บุคคลมีการแสดงออกในพฤติกรรม 4 ด้าน คือ

#### 1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการทางด้านสรีระ (Physiological needs)

มีพื้นฐานจากความต้องการความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiological integrity) ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องการออกกำลังกายและการพักผ่อน ภาวะโภชนาการ การขับถ่ายน้ำและเกลือแร่ ออกซิเจน การไหลเวียนโลหิต และการควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย

#### 2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self concept) เป็นพฤติกรรมปรับตัว

เพื่อตอบสนองความต้องการความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งเกิดจากความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันมีผลมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองนี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจ ความสำนึกที่บุคคลมีอยู่ หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่น และมองเห็นคุณค่าแห่งตน การปรับตัวต่อภาวะความกดดันต่าง ๆ จะเป็นไปได้ดีกว่า บุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ น้อยเนื้อต่ำใจ และรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ตามทัศนะของรอย อัทมโนทัศน์แบ่งออกย่อยได้ ดังนี้

##### 2.1 อัทมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย (Physical self) หมายถึง การรับรู้รูปร่าง หน้าตา

การทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกาย ตลอดจนสมรรถภาพทางเพศ ถ้าบุคคลไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ของตนได้ บุคคลจะเกิดความสูญเสีย

##### 2.2 อัทมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล (Personal self) เป็นอัทมโนทัศน์ส่วนบุคคล

ที่เกี่ยวกับตนเองตามความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ คุณค่า ความคาดหวัง ปณิธานทุกอย่างที่บุคคลยึดถืออยู่ อัทมโนทัศน์ด้านนี้แบ่งออกเป็น

##### 2.2.1 อัทมโนทัศน์ด้านศีลธรรม-จรรยา (Moral-ethical self) หมายถึง การที่บุคคล

แต่ละคนใช้กฎเกณฑ์ทางศีลธรรมจรรยา และสิ่งที่บุคคลคิดว่ามีค่าตามความสำนึกของตนเอง เป็นมาตรฐานในการปฏิบัติและประเมินสิ่งต่าง ๆ เกี่ยวกับตนเอง โดยใช้สิ่งเหล่านี้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจดี-เลว ถูก-ผิด ในภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าตนละเมิดกฎเกณฑ์หรือค่านิยมทางสังคม จะแสดงออกถึงความรู้สึกผิดบาป (Guilt) หรือตำหนิตนเอง

##### 2.2.2 อัทมโนทัศน์ด้านความมั่นคง (Self consistency) ในภาวะปกติ บุคคล

จะพยายามดำรงไว้ซึ่งความมั่นคง หรือความสม่ำเสมอในตนเอง เพื่อก่อให้เกิดความมั่นคงทางความรู้สึก ถ้าภาวะนี้ถูกคุกคามจะก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความไม่แน่ใจ และความกลัวในที่สุด

2.2.3 อึดมโนทัศน์ด้านปณิธานและความคาดหวังที่ตนมี (Self-ideal and expectancy) ทั้งนี้รวมถึงความคาดหวังที่บุคคลอื่นมีต่อตน เป็นการนำเอาจินตนาการต่าง ๆ เกี่ยวกับปณิธานและความคาดหวังทั้งหมดประกอบขึ้นเป็นแนวทางในการแสดงพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมาย ถ้าจินตนาการนั้น ไม่เหมาะสมกับความสามารถที่แท้จริงของตน บุคคลจะเกิดความท้อแท้หมดหวัง (Powerlessness)

2.2.4 อึดมโนทัศน์ด้านคุณค่าและความสำคัญ (Self-esteem) เป็นส่วนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความรู้สึกมั่นคงทางด้านจิตใจ ความรู้สึกว่าคุณค่า ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น สถานการณ์ใดที่ก่อให้เกิดความรู้สึกด้อยคุณค่า บุคคลจะพยายามรับความรู้สึกของตนเอง ซึ่งจะสำเร็จหรือไม่ ขึ้นกับระดับความเชื่อมั่น ความเข้าใจ ตลอดจนบุคลิกภาพโดยส่วนรวมของบุคคลนั้น

3. พฤติกรรมการปรับตัวต่อบทบาทหน้าที่ (Role function) เป็นพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อสนองความต้องการ และคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม หรือการยอมรับของบุคคลอื่น ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปได้ตามปกติ หากสำเร็จหรือไม่ ขึ้นกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น ซึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นในส่วนนี้จะแสดงออกได้ใน 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การแสดงบทบาทไม่ตรงตามความเป็นจริง (Role distance) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมได้เหมาะสมกับบทบาทแต่ไม่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง ทั้งนี้ เพื่อต้องการปกปิดสิ่งที่ตนรู้สึกไม่สบายใจ

3.2 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท (Role conflict) หมายถึง ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลไม่สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับบทบาทของตนได้ในบางสถานการณ์ เนื่องจากความขัดแย้งที่เกิดขึ้นมาจากความคาดหวังของตนเองและความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนไม่ตรงกัน

3.3 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท (Role failure) หมายถึง ภาวะที่บุคคลไม่สามารถแสดงบทบาทของตนเองได้เลย

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพากันและกัน (Interdependence) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social integrity) เนื่องจากคนเราต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความพอเหมาะพอสมระหว่างพึ่งตนเอง (Independence) การพึ่งผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพามีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม

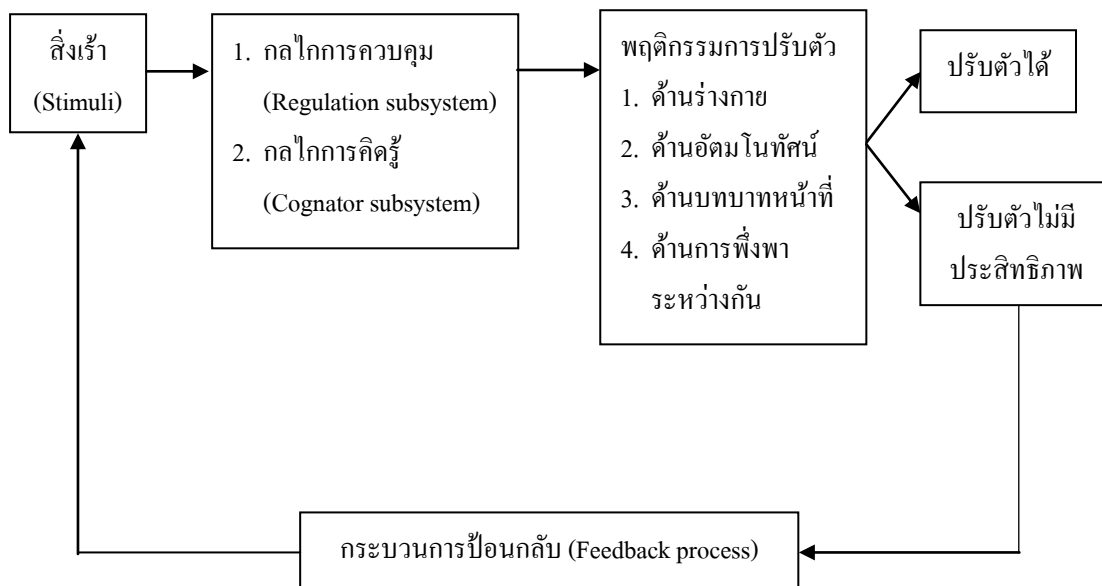
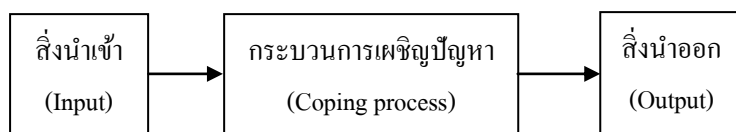
โดยปกติบุคคลจะพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง และการยอมพึ่งพาอาศัยในขอบข่ายที่ตนเองและสังคมยอมรับ ซึ่งถือเป็นการปรับตัวตามปกติ แต่ถ้าการปรับตัวด้านนี้มีปัญหาและแสดงออกมาเป็น 2 ลักษณะ คือ

4.1 พฤติกรรมที่แสดงอาการพึ่งพาผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม (Dysfunction dependence) คือ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเกินความจำเป็น จนอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง หรือไม่เกิดผลดีต่อตนเอง

4.2 พฤติกรรมพึ่งพาตนเองอย่างไม่เหมาะสม (Disjunction independence) คือ พฤติกรรมและการแสดงออกของการช่วยเหลือตนเองมากเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเองได้เช่นกัน

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2524, หน้า 10-12 อ้างถึงใน วารสารนิตยสารจิตวิทยา, 2537, หน้า 29) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการปรับตัวของอีริกสัน (Erikson) ว่า สิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในการปรับตัว คือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับแวดล้อมคนในช่วงนั้น ๆ ครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคลในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารก เป็นต้น มีความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคลเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางความรู้ความสามารถ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้น อยู่ที่ความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตนเอง อีกทั้งความสามารถในการปรับตัวได้ดีในนั้นก่อนจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวในขั้นต่อไปด้วย นอกจากนี้ ทฤษฎีของอีริกสันยังกล่าวว่า เด็กต้องปรับตัวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสังคม ประกอบกับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวและพื้นฐานทางจิตใจแต่เดิมของเด็ก ซึ่งจะส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงอายุ





ภาพที่ 2 แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's adaptation model) (Roy & Andrews, 1999, p. 114)

แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอยเชื่อว่า มนุษย์ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นระบบการปรับตัวแบบองค์รวมที่ประกอบไปด้วยสิ่งนำเข้า (Input) สิ่งนำออก (Output) กระบวนการควบคุม (Control process) และกระบวนการป้อนกลับ (Feedback process) ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกตลอดเวลา รายละเอียดมีดังต่อไปนี้ (Roy & Andrews, 1999)

### สิ่งนำเข้า

ทฤษฎีการปรับตัวของรอยอธิบายถึงสิ่งนำเข้า ได้แก่ สิ่งเร้า (Stimuli) และระดับการปรับตัว ซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมที่มากกระทบระบบของบุคคลและกระตุ้นให้บุคคลต้องปรับตัว สิ่งเร้าแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้ (Roy & Andrews, 1999)

1. สิ่งเร้าตรง (Focal stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกที่มากกระทบบุคคลโดยตรง ทำให้บุคคลมีการตอบสนองในทันที เช่น การเจ็บป่วยที่ต้องเผชิญอยู่ มีความสำคัญและ

มีอิทธิพลในการปรับตัวมากที่สุด สิ่งเร้าตรงอย่างหนึ่งอาจจะมีผลต่อการปรับตัวด้านใดด้านหนึ่ง หรือสี่ด้าน

2. สิ่งเร้าร่วม (Contextual stimuli) หมายถึง สิ่งเร้าร่วมอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อมที่เกิดร่วมกับ สิ่งเร้าตรง มีผลกระทบต่อระบบบุคคลเช่นกัน และมีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคลนั้น เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว และระยะเวลาการเจ็บป่วย เป็นต้น

3. สิ่งเร้าแฝง (Residual stimuli) หมายถึง สิ่งแวดล้อมภายในหรือภายนอกของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล มีส่วนเกี่ยวข้องหรือมีผลต่อการปรับตัวในสถานการณ์นั้น ๆ แต่ยังไม่ชัดเจน เป็นสิ่งเร้าที่ได้รับอิทธิพลจากประสบการณ์ในอดีต เช่น เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม อุปนิสัย และบุคลิกภาพ เป็นต้น

เนื่องจากบุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตามเวลา ดังนั้น สิ่งเร้าที่มี อิทธิพลต่อการปรับตัวย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเช่นกัน โดยสิ่งเร้าที่อาจเป็นสิ่งเร้าตรง อาจกลายเป็นสิ่งเร้าร่วม ส่วนสิ่งเร้าร่วมอาจกลายเป็นสิ่งเร้าตรงได้

ระดับการปรับตัว (Adaptation level) เป็นสิ่งเร้าอีกมิติหนึ่งตามความคิดของรอย เป็นสิ่งเร้าภายในระบบบุคคล เป็นสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วม สิ่งเร้าแฝง แบ่งเป็น 3 ระดับ ตามกระบวนการ ของระบบการปรับตัวของบุคคล (Roy & Andrews, 1999) ดังนี้

1. ระดับการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ (Integrated level) เป็นการปรับตัวด้านโครงสร้าง หน้าที่ของกระบวนการชีวิต เป็นการตอบสนองต่อความต้องการทั้งหมดของบุคคล ตัวอย่างเช่น ผิวหนังที่มีความแข็งแรงจะทำหน้าที่ป้องกันเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายได้ ทำให้ไม่มีติดเชื้อ

2. กระบวนการที่กำลังปรับตัว (Compensatory level) เป็นการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ในกระบวนการ Integrate ซึ่งจะกระตุ้นกลไกการคิดสู้ และกลไกการควบคุม เพื่อให้เกิดการปรับตัว ที่มีประสิทธิภาพ เช่น เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายจะมีการตอบสนองด้วยกระบวนการอักเสบ เกิดภาวะไข้ที่ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและเพิ่มการเผาผลาญซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นต้น

3. ระดับการปรับตัวที่เป็นปัญหา (Compromised level) เป็นการปรับตัวเมื่อการปรับตัว ในระดับ Integrate compensatory ไม่เพียงพอ ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวขึ้น เช่น ในกรณีที่มี เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เมื่อกระบวนการเผชิญในระบบการปรับตัวยังไม่สามารถตอบสนองได้ อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้เกิดปัญหาการติดเชื้อในร่างกาย เป็นต้น

#### กระบวนการควบคุม

เมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่ระบบบุคคล บุคคลจะมีกระบวนการตอบสนองหรือกระบวนการควบคุม สิ่งเร้า ซึ่งเรียกว่า กระบวนการปรับตัว (Coping process) แบ่งออกเป็น 2 ระบบย่อย คือ (Roy & Andrews, 1999)

1. กลไกการควบคุม (Regulator subsystem) เป็นการตอบสนองที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างกระบวนการทางระบบประสาท สารเคมี และต่อมไร้ท่อ (Neuro-emotion endocrine channels) สิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมที่มากระทบระบบบุคคลจะกระตุ้นการทำงานของระบบประสาท มีผลกระทบต่ออวัยวะภายในร่างกาย ตลอดจนระบบฮอร์โมน ก่อให้เกิดการตอบสนองโดยอัตโนมัติ ในเวลาเดียวกัน ผลกระทบต่อสิ่งเร้าบางส่วนจะผ่านไปสู่การเรียนรู้ (Perception center) จะมีผลกระทบต่อกลไกการรับรู้ต่อไป ส่วนใหญ่เป็นการปรับตัวส่วนใหญ่ของร่างกาย เพื่อควบคุมการทำงานของระบบการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกายให้เป็นที่ไปตามปกติ

2. กลไกการคิดรู้ (Cognator subsystem) เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกผ่านช่องทางการคิดรู้และอารมณ์ (Cognitive-emotion channels) มี 4 กระบวนการ ได้แก่ การรับรู้และส่งข้อมูล (Perceptual and information process) การเรียนรู้ (Learning) การตัดสินใจ (Judgment) และกระบวนการทางจิตใจ (Emotion) เมื่อสิ่งเร้าเข้าสู่ระบบบุคคลจะผ่านเข้าไปยังระบบการรับรู้ ระบบจะเริ่มจดจำและเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งเร้านั้น และตัดสินใจเลือกวิธีการตอบสนอง ทำให้บุคคลมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ระบบการรับรู้ส่วนหนึ่งเป็นกระบวนการทางจิตที่ใช้ในการลดความกังวล ประเมินสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบและจัดการกับสิ่งเร้านั้น ช่วยปรับสภาพอารมณ์ ทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจขึ้น ในการปรับตัวของบุคคลเข้ากับสิ่งเร้า การทำงานของกลไกควบคุม และกลไกการคิดรู้จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ประสานกันเสมอ

### สิ่งนำออก

เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามากระทบระบบบุคคล กระบวนการควบคุมจะทำหน้าที่ในการตอบสนองสิ่งเร้านั้น การตอบสนองที่เกิดขึ้นร่อยอริบายว่า เป็นพฤติกรรมของการปรับตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตได้ ซึ่งพฤติกรรมปรับตัวมี 2 มิติ คือ การปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Adaptive response) เป็นพฤติกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในระบบบุคคล นำไปสู่เป้าหมายของการปรับตัว คือ ความอยู่รอด มีการเจริญเติบโต สืบทอดเผ่าพันธุ์ เรียนรู้การเอาชนะอุปสรรคในชีวิตได้ แต่ถ้าระบบการเผชิญไม่สามารถตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ จะทำให้เกิดการตอบสนองในการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ (Ineffective response) ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว เป็นการตอบสนองที่ไม่ทำให้เกิดความมั่นคงของระบบบุคคล และถ้าเกิดต่อเนื่องเป็นเวลานานจะส่งผลกระทบต่อความอยู่รอดของระบบบุคคล การเจริญเติบโต การดำรงเผ่าพันธุ์ การเอาชนะอุปสรรคในชีวิต (Roy & Andrews, 1999) ซึ่งการตอบสนองหรือพฤติกรรมปรับตัวจะทำหน้าที่เป็นตัวป้อนกลับและกลายเป็นตัวป้อนกลับและเป็นสิ่งเร้าเข้าสู่ระบบการปรับตัวต่อไป การปรับตัวแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic-physical mode) เป็นการตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าที่มากกระทบเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย พฤติกรรมการตอบสนองความมั่นคงทางด้านจิตใจประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ อัตมโนทัศน์ร่างกาย และอัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล ดังนี้

1.1 อัตมโนทัศน์ทางด้านร่างกาย (Physical self) เป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ซึ่งได้แก่ ขนาดและรูปร่างของร่างกาย รูปร่างหน้าตา ความสวยงาม สมรรถภาพในการทำหน้าที่อวัยวะต่าง ๆ ภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางเพศ เมื่อมีสาเหตุที่ทำให้สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นได้ ก็จะก่อให้เกิดปัญหาการปรับตัวตามมา เช่น ภาวะสูญเสีย เพศสัมพันธ์บกพร่อง สูญเสียภาพลักษณ์ เป็นต้น

1.2 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคล (Personal self) เป็นความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเอง ตามความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ คุณค่า ความมั่นคงในตนเอง ปณิธาน-ความคาดหวังแห่งตน และศีลธรรมจรรยา-จิตวิญญาณแห่งตน ซึ่งแบ่งออกเป็นสามย่อยได้ ดังนี้

1.2.1 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลด้านความมั่นใจในตนเอง (Self-consistency) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับความมั่นคงและความปลอดภัยของตนเองในสถานการณ์ต่าง ๆ หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ จะตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมของความวิตกกังวล

1.2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลด้านปณิธาน-ความหวังแห่งตน (Self-ideal) เป็นการรับรู้ตนเองเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและความคาดหวังของตนเอง อยากเป็นอะไรหรืออยากทำอะไร ตลอดจนความคาดหวังที่เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ บุคคลจะตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงความหวัง ท้อแท้ เบื่อหน่ายชีวิต หמדกำลังใจที่จะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ รู้สึกไร้คุณค่า หรือเกิดภาวะไร้อำนาจ

1.2.3 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลด้านศีลธรรม-จรรยา (Moral-ethical self) เป็นความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเองเกี่ยวกับกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ ศีลธรรมจรรยา ค่านิยมทางสังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณี อัตมโนทัศน์ด้านนี้จะเปรียบเหมือนบุคคลเอามาตัดสินความถูกหรือผิด ดีหรือเลว ของตนเอง ถ้าบุคคลรู้สึกว่าตนเองทำผิดศีลธรรมก็จะเกิดความรู้สึกผิดหรือเป็นบาป หรือติเตียนตนเอง

1.2.4 อัตมโนทัศน์ส่วนบุคคลด้านความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเอง (Self esteem) เป็นความรู้สึกที่รับรู้ถึงการมีคุณค่าและการมีประโยชน์ของตนเอง ครอบครัวยุ และสังคม โดยมีความสัมพันธ์กับอัตมโนทัศน์อื่น ๆ ข้างต้นด้วย หากไม่สามารถปรับตัวได้ บุคคลดังกล่าวจะมีการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำกว่าปกติ

2. การปรับตัวด้วยบทบาทหน้าที่ (Role function mode) เป็นการปรับตัวที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์และการอยู่กับผู้อื่นในสังคม ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าบุคคลมีหน้าที่หรือบทบาทอะไรในสังคม โดยแบ่งชนิดของบทบาทเป็น 3 แบบ คือ 1) บทบาทปฐมภูมิ (Primary role) เป็นบทบาทที่บุคคลได้รับมาเนื่องจากธรรมชาติของกระบวนการแต่ละช่วงชีวิต เป็นบทบาทตามอายุ เพศ และระยะพัฒนาการ 2) บทบาททุติยภูมิ (Secondary role) เป็นบทบาทที่บุคคลได้รับจากการกระทำ และมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด ซึ่งเป็นบทบาทที่มีระยะเวลานาน หรือเป็นบทบาทถาวร เช่น บทบาทสามีหรือภรรยา บิดาหรือมารดา และอาจารย์ และ 3) บทบาทตติยภูมิ (Tertiary role) เป็นบทบาทที่เกิดร่วมกับบทบาททุติยภูมิแต่มีระยะเวลาดำรงบทบาทสั้น ๆ ไม่ถาวร เช่น คลับหรืองานอดิเรก สำหรับการแสดงนั้น ประกอบด้วย 2 ด้าน พฤติกรรมการแสดงตามเจตคติของบุคคลต่อบทบาทที่ดำรงอยู่ด้วย (Expressive behavior) ซึ่งเป็นความรู้หรือเจตคติที่ดีต่อบทบาทที่ตนดำรงอยู่ด้วย ซึ่งปัญหาการปรับตัวที่พบ ได้แก่ การแสดงบทบาทไม่เหมาะสม (Ineffective transition) การแสดงบทบาทไม่สมจริง (Role distance) การขัดแย้งในบทบาท (Role conflict) และบทบาทล้มเหลว (Role failure)

การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence mode) เป็นการตอบสนองด้านสังคมของบุคคลอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การพึ่งพาซึ่งกันและกัน การให้และการได้รับจากบุคคลอื่น การปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสมในการพึ่งพาและให้ความรัก การให้และการได้รับความรักจากบุคคลอื่น ถ้าบุคคลที่ปรับตัวได้ ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความรู้สึกที่มั่นคงปลอดภัย แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกมาถึงแบบแผนการพึ่งพาตนเองและผู้อื่นที่มีประสิทธิภาพ (Ineffective pattern of dependency and independency) แบบแผนการให้และการรับไม่มีประสิทธิภาพ (Ineffective pattern of giving and receiving) วิตกกังวลจากการพลัดพราก (Separation anxiety) และความรู้สึกว่าเหว้า (Loneliness)

รอย (Roy, 1999 อ้างถึงใน นิเทศ เจริญกัญฑรัตน์, 2543, หน้า 12) ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs) มาเป็นแนวทางในการทำงานเพื่อความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่า มนุษย์ต้องการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต ซึ่งได้จากที่บุคคลมีความมั่นคงทางด้านร่างกาย และความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมการปรับความต้องการด้านร่างกาย (Physiological needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่อ อวัยวะระบบต่าง ๆ

ซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiologic integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองขั้นพื้นฐาน (Basic needs) ได้แก่ ความต้องการ ออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองด้านต่าง ๆ ต้องอาศัย ความรู้สึก การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ โดยมีกลไก ควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว เป้าหมายสูงสุด ของการดำรงชีวิตในภาวะปกติ คือ สมดุลซึ่งมนุษย์พยายามปรับและรักษาภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรม ในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) มนุษย์จำเป็นต้องมี ความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychic integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคง ทางจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจน การปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่า พฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลงานจาก ความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าของตนจะมีการปรับตัว ต่อสภาพกดดันต่าง ๆ ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในด้านลบ

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role function) การแสดงบทบาทหน้าที่ ต่าง ๆ ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ หากจะสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับปัจจัย การปรับตัวของบุคคลนั้น

4. การปรับตัวแบบพึ่งพาระหว่างกัน (Interdependence) คนเราต้องการมีความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่ง ความมั่นคงทางสังคม (Social integrity) ด้วยประการนี้ ความพอเหมาะระหว่างพึ่งพาตนเอง (Dependence) การพึ่งพาผู้อื่น (Independence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตนเอง มีส่วนช่วยให้เกิด ความมั่นคงทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเองและ ขอมพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

ดังนั้น ทฤษฎีการปรับตัวของแอนดริวส์และรอยจึงมีประโยชน์ในการช่วยอธิบายว่า การปรับตัวนอกจากจะเกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการทางด้านร่างกาย และความมั่นคงทางด้าน สังคมแล้ว ยังเกิดขึ้นเนื่องจากความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อ

การคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางด้านจิตใจ คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ ตลอดจนการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

โรเจอร์ส (Rogers, 1967, p. 108) ผู้นำด้านทฤษฎีว่าด้วยคน และทฤษฎีการให้คำปรึกษา แบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เขาได้พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเขาเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและการมีการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้ง การประเมินผลจากการมีการปะทะสัมพันธ์นั้น จะก่อให้เกิดตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ลักษณะ ความสามารถของตน บทบาทต่าง ๆ ของตนในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทักษะคิดและค่านิยมต่าง ๆ ของตัวเรา ประสบการณ์ ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้แตกต่างกัน โดยที่แต่ละคน จะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนได้อย่างไม่ขัดแย้ง หรือบิดเบือน และจะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้นั้น จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองและความคิดเห็นเกี่ยวกับตน จะเป็นไปได้ในทางลบ

ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1953 อ้างถึงใน ธัญมาศ วรงค์สิงห์หระ, 2547, หน้า 10) พิจารณา การปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้งานตามขั้นพัฒนาการของชีวิต เขามีความเห็นว่ พัฒนาการ ของชีวิตในแต่ละวัยนั้น บุคคลมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่กันไป ถ้าบุคคล สามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุขและสามารถพัฒนางานประจำวัย ในขั้นต่อไปได้อย่างสำเร็จด้วย ในทางตรงกันข้าม งานในช่วงวัยใดไม่ประสบผลสำเร็จจะทำให้ บุคคลนั้นไม่มีความสุข และพัฒนางานประจำวัยในช่วงต่อไปได้ยากลำบาก ดังนั้น บุคคลที่มี การปรับตัวได้ในทัศนะของฮาวิกเฮิร์สต์จึงหมายถึง บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้และ พัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นได้ด้วยดี ส่วนรอย (Roy, 1976, p. 135) กล่าวว่า พื้นฐานที่เกี่ยวกับ ธรรมชาติของมนุษย์ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วยหรือสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ เกิดจากการเปลี่ยนแปลง จากภายนอกหรือภายในบุคคลที่เข้าสู่ระบบชีวิต ก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้น บุคคลยังต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคมของบุคคล บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต

ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความเป็นจริง มีความซึมเศร้า เป็นต้น

การปรับตัวเพื่อคงภาวะความสมดุลในบุคคลนั้น รอยได้รวบรวมพฤติกรรมปรับตัวของมนุษย์ไว้เป็น 4 ประการ คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีรวิทยา (Physiological needs) เพื่อรักษาภาวะของการมีสุขภาพดี

2. พฤติกรรมการปรับตัวตามอัตมโนทัศน์ของตนเอง (Self concept) มีพื้นฐานมาจากความต้องการทางด้านจิตใจ เป็นความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง หากบุคคลมีความมั่นคงทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ยอมรับความเป็นจริง ย่อมปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่มองตนเองไร้ค่า และไม่ยอมรับความเป็นจริง

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role function) เป็นการตอบสนองความต้องการเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลต้องมีการปรับตัว เพื่อแสดงบทบาทของตนให้เป็นไปตามปกติ แต่จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปรับตัวของบุคคลนั้น

4. พฤติกรรมการปรับตัวตามความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Interdependence relations) เป็นการตอบสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ดังนั้น ความพอเหมาะระหว่างการพึ่งตนเอง การพึ่งผู้อื่น และการให้ผู้อื่นพึ่งพาตนเอง มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทั้งทางด้านจิตใจและสังคม ส่วนโรเจอร์ส (Rogers, 1972, p. 108 อ้างถึงใน จุมจินต์ สัตต์ทุกข์, 2543, หน้า 16) ผู้นำทฤษฎีว่าด้วยตน และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง เขาได้พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการปรับตัวภายในตนเอง โดยเขาเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้และมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีปฏิสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของตน” ขึ้นมาเป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ เช่น บุคลิกลักษณะ ความสามารถของตน บทบาทต่าง ๆ ของตน ในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ทัศนคติ และค่านิยมต่าง ๆ ของตัวเรา ประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงมีส่วนสำคัญในการกำหนดบุคลิกภาพของบุคคลให้แตกต่างกัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด

บุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้อง



กับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน จะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวไม่ได้ จะมีความขัดแย้งระหว่างความคิดเกี่ยวกับตนกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาใหม่อย่างมาก ทำให้เกิดความตึงเครียด วิตกกังวล สับสน ไม่แน่ใจ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนจะเป็นไปในทางลบ

สำหรับวิลเลียมสัน (Williamson, 1950 อ้างถึงใน นิภา คำภาฑู, 2547, หน้า 15) ผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทางมีความเชื่อว่า มนุษย์มีสติปัญญาและเหตุผล ตลอดจนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้ แต่การที่จะพัฒนาได้นั้น ต้องอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยเฉพาะสังคมที่แวดล้อมเขาอยู่ การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมจะทำให้เขามองเห็นและรู้จักตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ ความสามารถ ความสนใจ ค่านิยมและทัศนคติ ความต้องการและเป้าหมายที่เขาเลือก ในขณะที่เดียวกันก็ได้เรียนรู้จากผู้อื่น ได้รับรู้ประสบการณ์สังคมในด้านต่าง ๆ เช่น ค่านิยมทางสังคม มาตรฐานและข้อจำกัดทางสังคม ปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ตลอดจนวิธีการที่จะจัดการแก้ไขทั้งทางตรงและทางอ้อม จากความเชื่อดังกล่าว

วิลเลียมสันจึงสรุปว่า บุคคลสามารถปรับตัวได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในตนเอง รวมทั้งการรู้จักและการเข้าใจสังคม เพราะที่ทำให้เขาสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิตหรือแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างมีสติและมีเหตุผล โดยการใช้ข้อมูลที่ได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณาจนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือความหยุ่นระหว่างความต้องการและเป้าหมายที่พึงประสงค์ของตนเองกับสภาพแวดล้อม

จากทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมของบุคคลนั้น เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นตั้งแต่เกิด เพราะในแต่ละช่วงวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกัน ประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือได้เรียนรู้จึงเป็นสิ่งก่อให้เกิดการรับรู้ และได้มีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ในแต่ละช่วงวัยนั้น การปรับตัวจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการดำเนินชีวิตของแต่ละช่วงวัย

#### สาเหตุของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิตเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี เกิดขึ้นเนื่องจากแรงผลักดันภายในตัวคน การจะปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้น อยู่กับสถานการณ์และปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ถ้าปรับตัวไม่ได้จะเกิดแปรปรวนผิดปกติของจิตใจ ทำให้อยู่หรือทำงานไม่เป็นสุข (สิริชัย ประทีปฉาย, 2533, หน้า 178)

สาเหตุของการปรับตัวมีดังนี้ (กันยา สุวรรณแสง, 2533, หน้า 65-66)

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and needs) ในชีวิตของบุคคล มีความต้องการขั้นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physic needs) และความต้องการทางจิต (Psychological

needs) ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ (Drives) เช่น เกิดความหิว (Thirsty) เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรน แสวงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถตอบสนองความต้องการ หากไม่สามารถมาบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปต่าง ๆ เพื่อให้คลายความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อลดคลายความทรมานทรมานนี้ เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาในการปรับตัวให้เป็นตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น แฟชั่นการแต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวมาให้แก่ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

ซึ่งการจะดำรงไว้เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิตที่ดี หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่ร่วมกับสังคมสิ่งแวดล้อมได้ มีความสัมพันธ์อันดีงามกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจเกิดขึ้น

ซึ่งการที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มนุษย์จะต้องมีสุขภาพดี โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) สุขภาพดี คือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพเท่านั้น มีองค์ประกอบ 4 ส่วนด้วยกัน คือ

1. สุขภาพกาย (Physical health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2. สุขภาพจิต (Mental health) หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งผู้มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีผลมาจากสุขภาพกายที่ดีด้วย ดังที่จอห์น ล็อก (John Locke) ได้กล่าวไว้ว่า “A sound mind is in a sound body” คือ “จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”

3. สุขภาพสังคม (Social health) หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์ มีสภาพของความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual health) หมายถึง สภาพที่ดีของปัญญาที่มีความรู้ท้าว  
รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และ  
ความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

นิภา นิธยาน (2530) กล่าวว่า แรงผลักดันซึ่งมีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับการปรับตัว

## 2 ประการ คือ

### 1. แรงผลักดันภายนอก

ประการแรก ได้แก่ ความต้องการของร่างกายที่ต้องการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม  
ทั้งนี้ การดำเนินชีวิตของคนเราเป็นการปรับตัวให้เป็นที่ไปตามความต้องการหรือข้อเรียกร้องของ  
ร่างกายเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยดีในสภาพแวดล้อม

ประการที่สอง ข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อมของสังคม เกิดจากการที่มนุษย์  
ต้องอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อม และจากการที่มนุษย์ต้องอยู่ร่วมกัน และผูกพันกับผู้อื่นในสังคม  
อยู่ตลอด

### 2. แรงผลักดันภายใน

ประการแรก เป็นแรงกระตุ้นจากภายในของแต่ละคนซึ่งเกิดจากสภาพทางสรีระของ  
บุคคลนั้น เช่น อาหาร อากาศ และเพศ

ประการที่สอง เป็นผลของกระบวนการทางสังคมที่บุคคลนั้นได้เรียนรู้ในชีวิตที่ผ่านมา  
เช่น ความต้องการความรัก ความต้องการความสำเร็จ และการเป็นที่ยกย่องนับถือ

กันยา สุวรรณแสง (2533) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า

1. ความต้องการ (Needs) ในสถานการณ์หนึ่ง ถ้าบุคคลไม่สามารถตอบสนอง  
ความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเกิดอุปสรรคที่มาจากตนเองหรือผู้อื่น ส่งผลให้  
เกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ บุคคลก็ต้องพยายามแสวงหามาซึ่งสิ่งสนองความต้องการ  
เพื่อปรับให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุลในด้านความต้องการพื้นฐานของบุคคล ตามแนวคิดเรื่อง  
ความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1970) ซึ่งได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ 5 ชั้น คือ

1.1 ความต้องการทางด้านสรีระ คือ ความต้องการเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับ  
การดำรงชีวิต เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วง และความต้องการทางเพศ

1.2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย

1.3 ความต้องการความรักและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

1.4 ความต้องการเกียรติและศักดิ์ศรี ได้แก่ ความต้องการอำนาจ ชื่อเสียง

1.5 ความต้องการเข้าใจตนเองและรู้จักตนเอง เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์

วารภรณ์ ตระกูลสฤณี (2545, หน้า 4) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า มนุษย์ต้องการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของชีวิตและเพื่อความสุขและราบรื่นในชีวิตมนุษย์ โดยมีเหตุผลสำคัญ ดังนี้

### 1. เพื่อความอยู่รอดของชีวิต

ตลอดชั่วชีวิตของบุคคลหนึ่ง ๆ ย่อมผ่านช่วงชีวิตมากมาย พบกับความเปลี่ยนแปลง ทั้งที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิ เป็นตัวอ่อนอยู่ในครรภ์ มารดา เจริญเติบโตมาเป็นทารกอยู่ในครรภ์มารดา ต่อมาคลอดเป็นทารกแรกเกิด และเติบโตมา จนถึงทุกวันนี้ เราทุกคนต้องพบกับสภาพความเปลี่ยนแปลงมาโดยตลอด ซึ่งทุกคนต้องปรับตัว เพื่อจะอยู่รอดให้ได้ในแต่ละช่วงชีวิต เช่น เมื่อทารกแรกเกิดก็ดูดนมกินนมมารดาเพียงอย่างเดียว เมื่อโตขึ้นสักหน่อย ราว ๆ 3 เดือน มารดาก็เริ่มจะให้อาหารอื่นทดแทน ลักษณะการปรับตัวเช่นนี้ เหตุผลคือ ความจำเป็นต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา “เพื่อความอยู่รอดของชีวิต”

### 2. เพื่อความสุข หากมีคำถามว่า ความสุขคืออะไร

ความสุข คือ การไม่มีความทุกข์ ความทุกข์ คือ การไม่มีความสุข

การปรับตัว ช่วยให้เรามีความสุขได้อย่างไร การปรับตัวช่วยให้เรายอมรับสภาพการณ์ สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น แล้วพยายามหาวิธีการแก้ไข ขจัดปัดเป่าปัญหาหรือสภาพที่ค่อนข้างเลวร้าย หรือสภาพการณ์ที่เลวร้ายมาก ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้บรรเทาเบาบางลง ซึ่งอาจจะพยายามแก้ไข ด้วยตนเอง หรือมีการแสวงหาบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหาก็ได้ สุดท้ายเมื่อปัญหาคงตัว มีการแก้ไขแล้ว ความคิด ความรู้สึกของเราก็จะดีขึ้น ผ่อนคลายความตึงเครียดลง ไป เมื่อความทุกข์หาย ความสุขสบายใจย่อมเกิดขึ้น

ส่วนกันยา สุวรรณแสง (2535, หน้า 65) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ

1. แรงขับและความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรน แสวงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรค มาขัดขวาง ไม่สามารถสนองตอบความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะ แสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วหรือการที่มีสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคา สิ่งของแพงขึ้น แฟชั่น แต่งกาย การเป็นอยู่ การคมนาคม ความเจริญทางวัตถุ ต่างก็กระตุ้นให้มนุษย์

วิ่งตามตลอดเวลา ต้องตกภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหาเดินแถวกันมาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีการต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตัวเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สำหรับวารินทร์ สายโอบเอื้อ (2522, หน้า 159-160) ได้อธิบายถึงสาเหตุของการปรับตัวว่าอาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ และมีความคับข้องใจตามมา

2. เกิดจากความขัดแย้ง ความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว มี 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตัวเองชอบเท่า ๆ กันตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งเลือกยากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลา ถึงจะเลือกแล้วก็ยังเสียค่าสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลยตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นเราไม่ชอบเลย แต่เราก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่สิ่งต่าง ๆ หรือบุคคลหรือสัตว์ที่เราต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจเราในระดับที่เท่า ๆ กันทั้งหมดตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่เราก็ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

สรุปได้ว่า บุคคลมีสาเหตุของการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่จะปรับตัวเพื่อแก้อุปสรรคหรือข้อขัดข้องใจของตนเอง เช่น การปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียด เพื่อตอบสนองความต้องการแห่งตน หรือที่ตนไม่สามารถจะกระทำได้

#### กระบวนการปรับตัว

เฮย์เนส (Heynes, n.d. อ้างถึงใน อทิตยา นวลศรี, 2528, หน้า 11) กล่าวว่า กระบวนการปรับตัว เป็นผลที่เกิดขึ้นจากการที่ความต้องการจำเป็น ความตึงเครียดหรือแรงขับที่ถูกเร่งเร้า จนกว่าความต้องการจำเป็นจะได้รับการตอบสนอง ความตึงเครียดหรือแรงขับนั้นเบาบางหรือสิ้นสุดลง

บังอร ภูวภิรมย์ขวัญ (2526, หน้า 99) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลสามารถดำเนินการต่อไปได้อย่างปกติในองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อมที่มีความกดดัน หรือหมายถึง

กระบวนการที่บุคคลพยายามจัดหรือลดสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาของตนเองให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530, หน้า 70) กล่าวว่า กระบวนการในการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1. การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious attempt of adjustment) สามารถกระทำได้ 2 ทาง คือ

1.1 เพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อเอาชนะอุปสรรค ความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

1.2 เปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกรณีที่เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นสูงเกินไปและบุคคลไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious attempt of adjustment) เมื่อบุคคลเกิดปัญหาแล้วแก้ปัญหานั้นไม่ได้ เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ทางออกอย่างหนึ่งที่บุคคลนำมาใช้ คือ กลวิธีการปรับตัวที่เรียกว่า กลไกทางจิต (Mental mechanism) หรือกลไกป้องกันตัวเอง (Defense mechanism) ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล หรือเพื่อให้เกิดความสบายในการหลบหลีกความวิตกกังวลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

ฉวี วิชญเนตินัย (2532, หน้า 139) กล่าวถึงกระบวนการปรับตัวว่ามีขั้นตอนดังต่อไปนี้  
ขั้นที่ 1 เกิดความต้องการหรือแรงขับเป็นแรงจูงใจที่จะผลักดันให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ เพื่อให้เกิดจุดหมายหรือวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ขั้นที่ 2 เมื่อพบกับอุปสรรคหรือปัญหาต่าง ๆ บุคคลก็พยายามแก้ปัญหานั้นแต่ไม่สำเร็จ

ขั้นที่ 3 ใช้พฤติกรรมลองผิดลองถูก

ขั้นที่ 4 พบวิธีแก้ปัญหานั้นและทำให้เกิดความพอใจ นั่นคือ การปรับตัวได้ถูกต้อง

โยธิน ศันสนยุทธ (2533, หน้า 274) กล่าวว่า กระบวนการในการปรับตัวของบุคคลเป็นวิธีการเพิ่มไปสู่เป้าหมายอันใดอันหนึ่ง บุคคลอาจพบกับอุปสรรค ไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ในสภาพการณ์เช่นนี้ โดยทั่วไปบุคคลจะแสดงความพยายามต่าง ๆ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย บางคนมีความพยายามอยู่ในเวลานั้น บางคนมีความพยายามอยู่นาน และบางคนหาวิธีที่เหมาะสม ทำให้ไปยังเป้าหมายและปรับตัวได้ บางคนหาทางไปสู่เป้าหมายไม่ได้ก็อาจจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ที่มีประสิทธิภาพในการปรับตัวน้อยกว่า เช่น หนีสถานการณ์นั้น ๆ หรือตั้งเป้าหมายใหม่ ๆ ทั้งนี้เป้าหมายเดิมคือสถานการณ์เดิมไม่ได้เกินความสามารถของตน บางคนอาจจะมองไม่เห็นไม่ยอมรับว่าตนไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ หรืออาจสร้างโลกของตนขึ้นมาเพื่อความสบายใจ

เมื่อพิจารณากระบวนการปรับตัว จะสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, หน้า 71)

1. การปรับตัวที่สมดุล (Integrative adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้วสามารถแก้ได้ และเมื่อแก้ไขได้แล้วจะเกิดความสบายใจ
2. การปรับตัวที่ไม่สมดุล เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาอุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาที่นั้น ๆ ได้ แต่จะมีวิธีคลายเครียดโดยอาศัยกลไกทางจิต เพื่อให้ความกระวนกระวายใจลดลง แต่ยังคงมีความไม่สบายใจอยู่ต่อไป

### ลักษณะการปรับตัว

มาลินี อยู่โพธิ์ (2525, หน้า 36) กล่าวว่า บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี มีใช้ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้ที่กล้าจะเผชิญปัญหาอุปสรรค และความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่หวาดหวั่นตลอดจนเป็นผู้ที่พร้อมจะเผชิญทั้งความสุขและความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบความผิดหวังและล้มเหลวในชีวิต ก็ยังมีความเข้มแข็งที่จะดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่ยอมพ่ายแพ้ หรือทอดยส่วนวอร์เชล และโกทาโล (Worchel & Goethalo, 1985, p. 3 อ้างถึงใน กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี, 2546, หน้า 14) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นงานประจำที่บุคคลจะต้องแก้ปัญหา ซึ่งอาจจะเกิดจากตัวเอง สิ่งแวดล้อม หรือบุคคลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง บุคคลที่ปรับตัวได้ดี คือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีการรู้จักและยอมรับตนเอง เป็นเรื่องมีพื้นฐานในการปรับตัว และการปรับตัวเป็นกระบวนการที่ซับซ้อน เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเรียนรู้และเข้าใจตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม
2. การใช้ความเข้าใจตนเอง เพื่อกำหนดเป้าหมายที่เป็นจริงให้กับตนเอง
3. การใช้ความสามารถของตนเอง เพื่อควบคุมสิ่งแวดล้อมและโชคชะตาของตัวเอง เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของตนเอง
4. ความไวต่อการรับรู้ความต้องการและความไม่สบายใจของผู้อื่น เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือ และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างดี

นอกจากนี้ วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์ (2545, หน้า 213) กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี เป็นบุคคลที่มีลักษณะดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ โดยปราศจากอคติ
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวคือ เป็นผู้ที่มี “ความพอใจในตนเอง”
3. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มองโลกในแง่ดี มีความคิดทางบวกมากกว่าความคิดด้านลบ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ตกอยู่ใต้อาณาการควบคุมจากบุคคลหรือสถานการณ์อื่นใด

6. รู้จักควบคุมอารมณ์และรู้จักจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่า “มีความฉลาดทางอารมณ์”

7. สามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ได้ด้วยความมีสติ และใช้ปัญญาในการแก้ปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้

8. มักจะประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนตัว การงาน และอาชีพ

9. สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

สำหรับทินดอลล์ (Tindall, 1959, p. 76 อ้างถึงใน กันทกนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี, 2546, หน้า 14) ได้กล่าวถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีโดยทั่วไปไว้ ดังนี้

1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยมีความสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออก และพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อมและสภาพความเป็นอยู่

2. ประพฤติปฏิบัติตามปทัสถานของสังคม

3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคงทางอารมณ์ และสามารถควบคุมอารมณ์ได้

5. มีวุฒิภาวะ

6. มองสังคมในแง่ดี และช่วยเหลือสังคมเสมอ

สำหรับธอร์พ (Thorpe, 1955 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์, 2532, หน้า 8) ได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ปรับตัวเอง (Self adjustment) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเองได้ก็ต่อต้องมีลักษณะดังนี้

1.1 ความเป็นตัวของตัวเอง (Self reliance) หมายถึง การที่บุคคลทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่พึ่งผู้อื่น เป็นอิสระจากผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

1.2 การมองเห็นคุณค่าของตน (Sense of personal worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อถือในความสามารถของเขา มีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า มีความพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถ และมีเหตุผล

1.3 ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Sense of personal freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจในการกระทำ และวางแผนชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีเสรีภาพในการคบเพื่อน และการใช้จ่าย

1.4 ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Feeling of belonging) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความอบอุ่นในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จึงทำให้มีความภูมิใจในบ้าน โรงเรียน เป็นต้น

1.5 ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี (No withdrawing tendencies)



1.6 ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท (No nervous symptom)

2. การปรับตัวทางสังคม (Social adjustment) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีต้องประกอบด้วยลักษณะดังนี้

2.1 ปทัสถานทางสังคม (Social standards) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจถึงความถูกต้องของสังคม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social skill) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น และมีความสนใจปัญหาต่าง ๆ และสนใจกิจกรรมต่าง ๆ

2.3 แนวโน้มทางสังคม (Social tendencies) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับสถานการณ์หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม

2.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรัก การดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความอบอุ่นปลอดภัย และมั่นใจตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

2.5 ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักจากครู มีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน นักเรียนรู้สึกว่างานมีความเหมาะสมและความสนใจและวุฒิภาวะของตน

2.6 ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community relation) หมายถึง การที่บุคคลเข้ากับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์ และสวัสดิภาพของชุมชน

นอกจากนี้ แคมเพลน (Kaplan, 1959, p. 27 อ้างถึงใน สุกัญญา ตันตระบัณฑิตย์, 2548, หน้า 22) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่ปรับตัวไม่ได้ว่า จะมีพฤติกรรมต่าง ๆ 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. พวกเขาชอบกระพริบตาบ่อย ๆ เลียริมฝีปาก ดึงผม กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อย ๆ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากความวิตกกังวล

2. พวกเขาหม่นอยู่กับความเศร้า ตื่นเต้นเกินความเป็นจริง ไม่รับผิดชอบงาน พวกเขาเกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางอารมณ์ที่รุนแรง

3. พวกเขาต้องพึ่งพาบุคคลอื่น ไม่สามารถทำงานด้วยตัวคนเดียวได้ หวาดระแวงสงสัยขาดเหตุผล ไม่สามารถตัดสินใจได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์

4. พวกเขาแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ต่ำหุนิติเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองมีความสามารถเหนือกว่าผู้อื่น

5. พวกที่พูดจาไม่สุภาพ ชอบขัดกฎระเบียบวินัย ชอบรังแกและทารุณสัตว์ พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากการต่อต้านสังคม

6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดสาเหตุ กินจุแต่หิวบ่อยบางครั้ง อาเจียนและอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

ดังที่ ทองเรียน อมรชุก (2525, หน้า 38) ได้กล่าวถึงลักษณะของนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยจำแนกเป็นชั้นปี ซึ่งได้กล่าวถึงนิสิตชั้นปีที่ 1 ว่านิสิตพวกนี้เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อหวัง 1) ความสำเร็จในเชิงวิชาการ สนใจการศึกษาหาความรู้ ความคิดต่าง ๆ 2) ต้องการเข้าใจตนเอง (Self-understanding) เข้าใจปัญหาของโลก รวมทั้งแสวงหาเอกลักษณ์ของตน 3) แสวงหาฐานะส่วนตัว 4) มีความเป็นมิตร ผูกพันอยู่กับเพื่อน และชอบรวมอยู่ในกลุ่ม และ 5) เป็นผู้มีมนุษยธรรม สุภาพเรียบร้อย ให้ความคุ้มครองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรู้สึกทั่วไปของนิสิตพวกนี้ในการเข้าไปศึกษาในมหาวิทยาลัย คือ มีความรู้สึกกระตือรือร้นระหว่างความกลัวและความตื่นเต้น พวกนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภทในมหาวิทยาลัย

เมื่อมนุษย์มีความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้งในใจ (Conflicts) และความกดดัน (Pressures) เกิดขึ้น อันเนื่องจากปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ จึงไม่สามารถบรรลุถึงความต้องการและไม่สามารถแก้ไขได้ บุคคลจึงต้องปรับตัว ซึ่งมีวิธีปรับตัวให้ชีวิตอยู่รอด กลไกของการรักษาชีวิตให้ปลอดภัย มีความสุขนั้น มี 2 ทาง คือ (มบุญ ตนะวัฒนา, 2526, หน้า 132-146)

1. การปรับตัวโดยถือเอาปัญหาหรือความจริงเป็นเป้าหมาย (Task-oriented reaction) คือ การรู้จักใช้ความพยายามของตนที่จะระงับยับยั้ง เปลี่ยนแปลง และเคลื่อนย้ายสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ

2. กลไกการป้องกันตนเองเมื่อเผชิญความวิตกกังวล โดยทำตนให้ผิดไปจากความเป็นจริง (Defense mechanisms) ไม่ได้ตัดแปลงหรือเคลื่อนย้ายสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจโดยตรง

กลไกการป้องกันตนเอง (Defense mechanisms) เป็นพฤติกรรมของตนเอง เพื่อใช้ป้องกันตนเอง โดยต่อสู้กับความวิตกกังวลที่ประสบอยู่ ทั้งนี้ สมองจะทำหน้าที่ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการทำใจไปในลักษณะต่าง ๆ เป็นการปรับตัวในระดับจิตใต้สำนึก (Unconscious level) ซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพื่อช่วยให้คนเรามีความสบายใจขึ้นชั่วขณะหนึ่ง และถือเป็นเรื่องที่ช่วยรักษาความสมดุลของชีวิตของตนเองเอาไว้ในระยะอันสั้นเท่านั้น

การปรับตัวโดยถือเอาปัญหาหรือความจริงเป็นเป้าหมาย (Task-oriented reactions) มี 3 วิธี คือ

1. การต่อสู้และแสดงความก้าวร้าว (Attack and aggression)

2. การตกใจและถอยหนี (Flight and withdrawal)
3. การประนีประนอมและการทดแทน (Compromise and substitution)

#### ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี

กอร์โลว์ (Gorlow, 1968, pp. 75-76) กล่าวว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะเป็นบุคคลที่

1. รักษาบูรณาการแห่งบุคลิกภาพไว้ได้ (Maintain an integrated) หมายถึง การประสานสัมพันธ์กันระหว่างความต้องการของบุคคลและพฤติกรรมที่จะไปสู่จุดมุ่งหมายนั้น โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างราบรื่น

2. ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม (Conforming to social demands) หมายถึง การปฏิบัติตามให้กลมกลืนกับมาตรฐานที่สังคมวางไว้ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง

3. การปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง (Adapting to reality) หมายถึง ความสามารถในการที่จะเผชิญกับความยากลำบาก เพื่อที่จะนำตนเองไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้

4. มีความมั่นคง (Maintaining consistency) สามารถทำนายพฤติกรรมและมีความหวังว่าจะปรับตัวได้

5. มีวุฒิภาวะเพียงพอ (Maturing with age) การมีวุฒิภาวะและการพัฒนาการไปตามขั้นตอนของการเจริญเติบโต และขบวนการของการปรับตัวที่สมบูรณ์แบบ

6. รักษาอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติเสมอ (Maintaining an optimal emotion tone) ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องไม่เป็นที่ดีใจ หรือสลดหดหู่จนเกินไปในการกระทำของตน

7. มองสังคมในทัศนะที่ดี และช่วยเหลือสังคมให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น พฤติกรรมที่แสดงถึงการปรับตัวได้ดีนั้น จะต้องไม่เพียงแต่ยึดจุดมุ่งหมายของตนเป็นจุดศูนย์กลาง แต่ควรคำนึงถึงสังคมด้วย

มูลี (Mouly, 1968, pp. 469-499 อ้างถึงใน อทิตยา นวลศรี, 2528, หน้า 13-14) กล่าวว่า การปรับตัวที่ดีควรประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้

1. ในด้านการรับรู้และสติปัญญา การปรับตัวที่ดี หมายถึง ประสิทธิภาพในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยความสามารถในการเปลี่ยนแปลงบทบาทและความสามารถที่จะแยกแยะสิ่งสำคัญออกจากสิ่งไม่สำคัญ การปรับตัวที่ดีนั้นสัมพันธ์โดยตรงกับการรับรู้ตามความเป็นจริง โดยเปิดรับประสบการณ์และการรับรู้โดยปราศจากการบิดเบือน

2. ทางด้านส่วนบุคคล จะต้องมีการยอมรับตนเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

3. ในด้านสังคม บุคคลที่ปรับตัวดีจะมีความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น จะคล้อยตามสังคม โดยที่พฤติกรรมนั้นจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของเหตุผลและความถูกต้อง

4. ในด้านอารมณ์ ผู้ที่ปรับตัวได้ดีจะมีความสุข มีความชื่นชมกับชีวิต มีความแจ่มใส เบิกบาน มีความคิดสร้างสรรค์

5. บุคคลที่มีการปรับตัวดีจะมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

### **ปัจจัยที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดี**

ปัจจัยที่ทำให้คนเราปรับตัวได้ดี ได้แก่ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช, 2529, หน้า 500)

1. รับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้องและตรงความเป็นจริง ทำให้แก้ไข ถูกจุด
2. มีมนุษยสัมพันธ์ดี ทำให้ได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และบุคคลอื่นในสังคม
3. ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องในวัยเด็ก ทำให้เมื่อโตขึ้น มีความเข้มแข็ง หนักแน่น อดทน กล้าเผชิญกับสถานการณ์หรือปัญหาได้
4. มีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามากพอ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรแก้ปัญหา ด้วยการต่อสู้หรือเผชิญหน้า นิ่งเฉยหรือถอยหนี
5. มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดพอควร
6. สถานการณ์หรือปัญหาไม่รุนแรง ยุ่งยาก หรือซับซ้อนมากนัก
7. มีเวลาเพียงพอ เนื่องจากสถานการณ์หรือปัญหาบางอย่างต้องใช้เวลาในการปรับตัว หรือแก้ไข

ดังนั้น การปรับตัวจึงเป็นกระบวนการทางจิตใจที่ใช้เพื่อให้บรรลุความต้องการของคน สังคม และสิ่งแวดล้อม การปรับตัวได้ดีต้องมีการรับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้อง เป็นจริง มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความเข้มแข็ง หนักแน่น อดทน มีประสบการณ์ในด้านนี้มากขึ้น มีสติปัญญาดีพอควร สามารถแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาที่ไม่รุนแรงซับซ้อน และมีเวลาเพียงพอ ในการปรับตัว ผลดีในการปรับตัวคือ ทำให้ชีวิตอยู่รอดปลอดภัย สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข มีประสิทธิภาพ มีความสำเร็จในชีวิต สร้างบุคลิกภาพที่ดีในอนาคต สามารถจัดการความไม่สบายใจ ความเครียดและความคับข้องใจออกไปได้

สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีความเชื่อมั่น ในตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น ตลอดจน สามารถแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเต็มความสามารถ

### **คุณลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัว**

รัตนา ยัญทิพย์ (2522, หน้า 32-33) กล่าวว่า การปรับตัวทางสังคมได้คั้น จะมี การแสดงออก ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึง มีความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่มีปมด้อย ไม่เกรงกลัวตำแหน่งหรือความยิ่งใหญ่ ขณะเดียวกันก็ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้เหนือกว่าคน

2. ยอมรับสภาพความเป็นจริง มีความกล้าที่จะเผชิญกับชีวิต แม้จะมีเหตุร้ายบางขณะก็ไม่ท้อแท้ กล้าที่จะต่อสู้เต็มกำลังความสามารถ

3. มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น เป็นผู้ที่มองบุคคลอื่นในแง่ปราศจากอคติใด ๆ

บัญญัติ ขงหยวน (2530, หน้า 13) ได้แสดงทัศนคติเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข แบ่งได้ 3 ประการ พอสรุปได้ คือ

1. เป็นคนที่มีผลงานสร้างสรรค์ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา มีความสุขในการทำงาน ใฝ่ก้าวหน้า

2. สามารถสร้างไมตรีที่อบอุ่น มีความสามารถในการปรับตัว สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่นได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของคนอื่น ทำนองเอาใจเขามาใส่ใจเรา

3. รู้จักตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในข้อดีและข้อเสีย สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักรับผิดชอบ รู้ขอบเขตความสามารถของตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ตกเป็นทาสอารมณ์และเหตุการณ์

วราภรณ์ ตระกูลศุภยต์ (2549, หน้า 213) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดีเป็นบุคคลที่มีลักษณะ ดังนี้

1. รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ โดยปราศจากอคติ
2. ยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น กล่าวคือ ผู้ที่มี “ความพอใจในตนเอง”
3. ใจกว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
4. มองโลกในแง่ดี มีความคิดทางบวกมากกว่าความคิดด้านลบ
5. มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ตกอยู่ใต้ความกดดันจากบุคคล หรือสถานการณ์อื่นใด
6. รู้จักควบคุมอารมณ์และรู้จักจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม หรือที่เรียกว่า

“มีความฉลาดทางอารมณ์” (Emotional quotient)

นิภา นิธยาชน (2530, หน้า 155-157) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดีด้วย ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและรู้สึกมั่นคง ไม่มีปมด้อย ยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่น กล้าที่จะเผชิญชีวิต

2. มีลักษณะอบอุ่นและเป็นมิตร ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักเกรงใจและคิดถึงใจผู้อื่น

3. รู้สึกตระหนักในคุณค่า ภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ ดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีคุณค่า

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ ๆ และสนใจกิจกรรมรอบตัว ตามความถนัดและความต้องการของตนเอง

5. รู้จักอนามัยและสุขภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

6. มีความกล้าที่จะเผชิญความจริงในชีวิต ทั้งความผิดพลาด โดยไม่กล่าวโทษผู้อื่นและบิดเบือนความจริง

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง พร้อมที่จะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคทุกเมื่อ

8. มีความสามารถปรับตัวได้ดี เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย

มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูง

9. มีอารมณ์ซึ่งส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพ ไม่ลงโทษตนเองเมื่อกระทำ ความผิด แต่จะจำไว้เป็นบทเรียนที่มีค่าแทน

และนิภา นิธยาน (2530, หน้า 160-161) ยังได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เกิด ความยุ่งยากในการปรับตัวไว้ด้วยว่า มักปรากฏอาการในลักษณะต่อไปนี้ คือ

1. อาการเคร่งเครียด

2. อาการเจ็บป่วยทางกาย เป็นผลสืบเนื่องมาจากความเคร่งเครียด ได้แก่

โรคกระเพาะอาหาร โรคลำไส้ เป็นต้น

3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานที่พึงงามของสังคม

4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต เช่น เกิดความกลัว หรือวิตกกังวลมากเกินไป เป็นต้น

แม็คคินเนย์ (McKinney, 1961, pp. 265-267) ได้กล่าวถึงเด็กวัยรุ่นที่เกิดความยุ่งยาก ในการปรับตัวทางสังคม มักจะแสดงอาการต่าง ๆ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. พุดคิดอ้าง

2. มีความรู้สึกว่ามีปมด้อย

3. มีความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย

4. ชอบปฏิเสธคำขอร้องของคนอื่น

5. เคร่งขรึม จริงจัง ไม่ชอบพูดล้อเล่น

6. ไม่มีความมั่นคงในอารมณ์ หวั่นไหวง่าย

7. ชอบแยกตัวอยู่ในโลกของตนเอง ไม่สนใจโลกภายนอก

8. ปฏิบัติตนตามความเคยชิน ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง ไม่รู้จักยืดหยุ่น

อาร์คอฟฟ์ (Arkoff, 1968, pp. 213-242) มีความเห็นว่า ผู้ที่ปรับตัวทางสังคมที่ดี คือ ผู้ที่มีความเป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพสูง

1. มีความสุข (Happiness) หมายถึง ความพึงพอใจ ความสงบแห่งจิตใจ และความรู้สึกปลอดภัย
  2. ความกลมกลืน (Harmony) หมายถึง ความสามารถรักษาสมดุลระหว่างความต้องการของตนเอง และสิ่งแวดล้อม
  3. ความนับถือตนเอง (Self-regard) หมายถึง การรู้จักตัวคนที่แท้จริงของตนเอง มีความมั่นคงในตัวเอง ยอมรับตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง และรู้จักเปิดเผยตัวเอง
  4. ความเจริญแห่งตน (Personal growth) หมายถึง การสำนึกในความสามารถแห่งตน พัฒนาการเจริญถึงขีดสุดเท่าที่จะสามารถทำได้
  5. ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแห่งตน (Personal integration) หมายถึง การมีพฤติกรรมที่มั่นคง สม่ำเสมอ และคงเส้นคงวา
  6. วุฒิภาวะ (Personal maturity) หมายถึง การมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ สมกับวัยและบุคลิกภาพสมบูรณ์
  7. การติดต่อกับสิ่งแวดล้อม (Contract with the environment) หมายถึง การรู้จักและรับรู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ตรงตามความเป็นจริง
  8. ประสิทธิภาพในสิ่งแวดล้อม (Effectiveness in the environment) หมายถึง ความสามารถในการติดต่อสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะความสามารถที่จะรักผู้อื่น และความสามารถในการทำงาน
  9. ความเป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม (Independent of the environment) หมายถึง ความสามารถที่จะเบี่ยงเบนออกจากรูปแบบของกลุ่มหรือสังคมได้บ้าง ขณะเดียวกันในบางสถานการณ์สามารถที่จะคล้อยตามกลุ่มได้อย่างเหมาะสม
- ทินดอลล์ (Tindall, 1969, p. 76 อ้างถึงใน จิตตินุช หาญพานิชย์พันธุ์, 2541, หน้า 26) ได้กล่าวถึงลักษณะการปรับตัวที่ดีโดยทั่วไปไว้ 7 ประการ คือ
1. รักษาไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพ โดยสามารถผสมผสานความต้องการนั้น โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเข้ากันได้กับสิ่งแวดล้อม
  2. ประพฤติตามปทัสถานของสังคม
  3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง
  4. มีความมั่นคง
  5. มีวุฒิภาวะ
  6. มีอารมณ์ในลักษณะปกติเสมอ คือ สามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้พุ่งชนไปกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

### 7. มองสังคมในลักษณะที่ดี และช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

ลาซารัส (Lazarus, 1969, pp. 67-68) ได้จัดองค์ประกอบที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวทางสังคมได้ไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. มีความสามารถทางสังคม (Social ability) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เข้ากับสังคมได้อย่างง่ายดาย เป็นบุคคลที่มีชีวิตชีวา เพลิดเพลินในการเข้าสังคม
2. มีความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional stability) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่ไม่ปล่อยอารมณ์ไปกับความกลัวหรือความวิตกกังวลจนเกินไป สามารถผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงความตึงเครียด มองชีวิตในสภาพความเป็นจริงมากกว่าความเพ้อฝัน
3. มีความเชื่อมั่น (Confidence) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่เห็นคุณค่าในการตัดสินใจของตนเอง ปรับตัวได้อย่างง่ายดายในสถานการณ์ใหม่หรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก พร้อมทั้งจะเผชิญกับปัจจุบันและอนาคตด้วยดี ไม่มีรู้สึกต่ำต้อย และพึงพอใจต่อรูปร่างท่าทางของตนเอง
4. ความสัมพันธ์ส่วนบุคคล (Personal relation) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความอดทน ไม่โกรธบ่อย และไม่โกรธอย่างง่ายดาย มองโลกในแง่ดี ไม่วิพากษ์วิจารณ์คนอื่นมากเกินไป
5. ความพึงพอใจในบ้าน (Home satisfaction) กล่าวคือ เป็นบุคคลที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดี พึงพอใจในสภาพของบ้าน ได้รับการยกย่องและเข้าใจจากทางบ้าน

ลอร์ดตัน (Lowton, n.d. อ้างถึงใน ประสาท อิศรปริดา, 2523, หน้า 207-209) กำหนดลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่ปรับตัวได้ดีไว้ 20 ประการ ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความสามารถและความเต็มใจที่จะรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับลักษณะอายุ
2. เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในความสำเร็จจากการได้เข้าร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่ม โดยไม่คำนึงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมนั้น จะมีการถกเถียงกันมาก่อนหรือไม่ก็ตาม
3. เป็นผู้เต็มใจที่จะรับงาน และรับผิดชอบอย่างเหมาะสมกับบทบาทหรือตำแหน่งในชีวิตของเขา แม้ว่าจะทำไปเพื่อต้องการตำแหน่งก็ตาม
4. เมื่อเผชิญปัญหาที่จะแก้ เขาจะต้องไม่หาทางหลบเลี่ยง
5. จะรู้สึกสนุกต่อการขจัดอุปสรรคที่ขัดขวางต่อความสุข หรือพัฒนาการหลังจากเขาได้ค้นพบตัวเองว่า อุปสรรคที่ขัดขวางนั้นเป็นจริง ไม่ใช่อุปสรรคในจินตนาการ
6. เป็นผู้ที่สามารถตัดสินใจด้วยความกังวลน้อยที่สุด มีความรู้สึกขัดแย้งในใจและหลบหลีกปัญหาน้อยที่สุด
7. เป็นผู้ที่สามารถอดทนรอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่ หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญกว่า
8. เป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จด้วยความสามารถจริง
9. คิดก่อนจะทำ มีโครงการแน่นอนก่อนปฏิบัติ ไม่หลีกเลี่ยงการกระทำ



10. เป็นผู้เรียนรู้จากความล้มเหลวของตนเอง แทนที่จะหาข้อแก้ตัวด้วยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง หรือชดโโทษให้แก่ผู้อื่น
  11. เมื่อประสบความสำเร็จก็ไม่ชอบคุยโอ้อวดจนเกินความเป็นจริง
  12. เป็นผู้ที่ปฏิบัติตนได้สมบทบาท รู้ว่าจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาทำงาน หรือจะปฏิบัติอย่างไรเมื่อถึงเวลาจะเล่น
  13. เป็นผู้ที่สามารถปฏิเสธต่อการเข้าร่วมกิจกรรมที่ใช้เวลามากเกินไป หรือกิจกรรมที่สวนทางกับที่เขาสนใจ แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะทำให้เขาพอใจในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งก็ตาม
  14. เป็นผู้ที่สามารถตอบรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์สำหรับเขา แม้ว่ากิจกรรมนั้นจะไม่ทำให้เขาพึงพอใจก็ตาม
  15. เป็นผู้ที่แสดงความโกรธออกมาโดยตรงเมื่อเขาได้รับความเสียหายหรือถูกรังแก และจะแสดงออกเพื่อป้องกันความถูกต้องของเขาด้วยเหตุผล การแสดงจะรุนแรงเหมาะสมกับความเสียหาย
  16. เป็นผู้ที่สามารถแสดงความพอใจออกมาโดยตรง และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับปริมาณและชนิดของสิ่งที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจนั้น
  17. เป็นผู้ที่สามารถอดทนหรืออดกลั้นต่อความผิดหวังและภาวะคับข้องใจทางอารมณ์ได้
  18. เป็นผู้ที่มีลักษณะนิสัยและเจตคติที่ก่อรูปขึ้นอย่างเป็นระเบียบ เพื่อเผชิญกับสิ่งที่ยุ่งยากต่าง ๆ ก็สามารถจะประนีประนอมนิสัยและเจตคติเข้ากับสถานการณ์ที่ยุ่งยากต่าง ๆ ได้
  19. สามารถระดมพลังงานที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ได้อย่างทันทีและพร้อมเพียง และสามารถรวมพลังนั้นสู่เป้าหมายอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อความสำเร็จของเขา
  20. เป็นผู้ที่ไม่พยายามเปลี่ยนแปลงความจริง ซึ่งชีวิตเขาจะต้องดิ้นรนต่อสู้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด แต่เขาจะยอมรับว่าบุคคลจะต้องต่อสู้กับตัวเอง เขาต้องเข้มแข็งให้มากที่สุดและใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุด เพื่อจะผลจากคลื่นอุปสรรคภายนอก
- มอร์ริส และ ไคเออร์ (Morris & Dyer, 1990, pp. 514-515) ได้เสนอว่า คนที่มีการปรับตัวดี มีลักษณะดังต่อไปนี้
1. สามารถรักษาสมดุลระหว่างการคล้อยตามสังคม กับการเป็นตัวของตัวเอง
  2. รู้จักควบคุมตัวเองและมีความกลมกลืน
  3. สามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันก็รู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะกับตนเองด้วย
  4. รู้จักจุดเด่นและจุดอ่อนของตัวเอง

5. มีความนับถือและเชื่อมั่นในตัวเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งในจิตใจ และปัญหาความยุ่งยากต่าง ๆ โดยไม่วิตกกังวลมากเกินไป

โทรป (Throp, n.d. อ้างถึงใน จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์, 2542, หน้า 16) ได้อธิบายถึงการปรับตัวทางด้านสังคมไว้ว่า การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดีประกอบด้วยลักษณะดังนี้

1. ปทัสถานทางสังคม (Social standards) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม
2. ทักษะทางสังคม (Social skill) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับเพื่อนและคนแปลกหน้า สามารถทำตนเป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น มีความสนใจปัญหา และกิจกรรมต่าง ๆ
3. แนวโน้มทางสังคม (Social tendencies) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับสถานการณ์หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม
4. ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักและการดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความอบอุ่นปลอดภัย และมั่นใจตนเองในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว
5. ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้ได้รับความรักจากครู อาจารย์ และมีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน
6. ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community relation) หมายถึง การที่บุคคลเข้ากับผู้อื่นในชุมชนได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนของตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์ และสวัสดิภาพชุมชน

จากลักษณะต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้น เมื่อพิจารณาถึงลักษณะของบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดี สามารถสรุปได้ว่า บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นคนที่เข้าใจตนเอง รู้จักตนเอง พร้อมทั้งจะเผชิญกับความขัดแย้งตลอดเวลา สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี ตลอดจนสามารถยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเองได้ ซึ่งแตกต่างกับบุคคลที่เกิดความยุ่งยากในการปรับตัว ที่จะมีลักษณะไม่มั่นคงทางอารมณ์ ไม่รู้จักยืดหยุ่น มักมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายร่วมด้วย และทำให้หย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

#### องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุของการปรับตัวไม่ได้

สุรสิทธิ์ บุญสกุลณะ (2531, หน้า 27) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ทำให้เด็กปรับตัวไม่ได้ สรุปได้ดังนี้

1. ตัวเด็ก หมายถึง ความบกพร่องทางบุคลิกภาพ เช่น ตาเหล่ พุดติดอ่าง เป็นต้น ซึ่งทำให้เด็กเกิดปมด้อย นอกจากนั้น ระดับสติปัญญาของเด็กที่ค่อนข้างต่ำอาจทำให้เกิดปัญหาได้

ในชั้นเรียน ดังนั้น การช่วยเหลือเด็กโดยการหาทางให้เด็กได้เกิดการยอมรับตนเอง การพูดคุยให้เพื่อนเข้าใจ ตลอดจนการส่งเสริมกิจกรรมบางอย่าง ก็จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

2. บ้าน หมายถึง พ่อแม่พี่น้องของเด็ก พ่อแม่บางคนมุ่งทำงานเพื่อสร้างฐานะให้ครอบครัว จนลืมไปว่าลูกต้องการความรักความอบอุ่น ในทางตรงกันข้าม พ่อแม่บางคนก็ตามใจลูกมากเกินไป ลูกจะเรียกร้องสิ่งใดจะต้องแสวงหามาให้ บ้านที่ประกอบด้วยพ่อแม่ลักษณะดังกล่าวจะทำให้เด็กเกิดปัญหาการปรับตัวไม่ได้

3. โรงเรียนและสังคมภายนอก ในวัยของการศึกษาเล่าเรียนนั้น ครูจะเป็นผู้ที่มีบทบาทอย่างยิ่งในการที่จะสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ของเด็ก เช่น ความต้องการการยอมรับ ความต้องการการมีคุณค่าในกลุ่ม ความต้องการความสำเร็จ ฯลฯ ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนอง เด็กก็จะไม่สามารถปรับตัวได้ เด็กจะเริ่มแสดงพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปจากปกติเพื่อเรียกร้องความสนใจจากบุคคลรอบข้าง กลุ่มเพื่อนก็มีส่วนที่จะทำให้พัฒนาการทางสังคมของเด็กเปลี่ยนแปลงไป ครูที่เข้าใจพัฒนาการของเด็กจะช่วยกระตุ้นและเร้าให้เด็กสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ๆ ได้

4. สภาพทางเศรษฐกิจ เด็กที่มาจากครอบครัวยากจนมักจะไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการทางด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางใจ ในทางตรงข้าม เด็กที่มาจากครอบครัวร่ำรวยก็อาจได้รับสิ่งของต่าง ๆ มากมาย แต่ขาดการตอบสนองทางด้านจิตใจ ดังนั้น สภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการปรับตัวของเด็ก จะเห็นได้ว่า มีองค์ประกอบหลายประการที่มีผลต่อความสามารถในการปรับตัวของเด็ก ซึ่งสาเหตุของการปรับตัวนั้นก็แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดูของเด็กแต่ละคน ฉะนั้น การที่จะช่วยให้เด็กสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขนั้น จึงควรศึกษาหาสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้เด็กเกิดความยุ่งยากในการปรับตัว แล้วหาทางช่วยเหลือให้พวกเขาสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสมต่อไป

#### **อารมณ์และการปรับตัว**

มีคำกล่าวว่า อารมณ์เป็นสีสันของความเป็นมนุษย์ นั่นเป็นการแสดงให้เห็นว่า อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่มนุษย์มีอยู่ และเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต อารมณ์ทำให้คนแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ พฤติกรรมบางอย่างเป็นสิ่งที่พึงพอใจของสังคม บางอย่างทำให้สังคมเสียหาย บางอย่างทำให้ตนเองมีความสุข มีความทุกข์ มีความภาคภูมิใจ มีความก้าวร้าว และอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะควบคุมหรือจัดการกับอารมณ์ของแต่ละคน

อารมณ์จึงเป็นเรื่องหนึ่งที่นักจิตวิทยาและนักวิชาการให้ความสนใจ และสนใจมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน เพราะเห็นพ้องกันว่า มนุษย์ที่ต้องถูกเร้าด้วยสิ่งต่าง ๆ ทุกวันเวลา ถ้าสภาวะอารมณ์ที่มาเร้าไม่พึงปรารถนา บุคคลจะไม่พึงพอใจ เกิดความวิตกกังวล คับข้องใจ เกิดความขัดแย้งในใจ และเมื่อบ่อยครั้งมากขึ้นก็จะเกิดความทุกข์ใจ ซึ่งลักษณะเช่นนี้ ลิขิต กาญจนารักษ์ (2547, หน้า 154) ได้กล่าวถึงความทุกข์ทางใจ เป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข มีความเครียด ซึ่งจะสัมพันธ์กับพฤติกรรมมนุษย์ที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขเพื่อความอยู่รอดของชีวิต นั่นคือ การปรับตัว

### ธรรมชาติของอารมณ์

ในแต่ละวันบุคคลจะมีอารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย อาจเป็นที่พึงพอใจ ความโกรธ ความร่าเริง ความเจ็บป่วย ความผิดหวัง เพราะตลอดเวลาที่บุคคลอยู่ในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง บุคคลจะอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อม (Environment) และประสบการณ์ (Experience) ที่เขามีอยู่ ทำให้อารมณ์แปรเปลี่ยนไปมา ซึ่งอารมณ์ในลักษณะดังที่กล่าวนี้ จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล ดังจะเห็นได้จากกรณีที่คุณพ่อคนหนึ่งกำลังคอยลูกสาวอายุ 15 ปี กลับบ้าน เนื่องจากไปงานที่สโมสรระหว่างนั่งคอยจะเกิดความเป็นห่วง ความกลัวจะเกิดอันตราย พอได้ยินเสียงโทรศัพท์จึงรีบไปรับเสียงลูกสาวบอกว่าประมาณ 21.00 น. จะกลับมาถึงบ้าน พ่อจะรู้สึกสบายใจคลายความห่วงใย แต่เวลาเกือบ 24.00 น. ลูกสาวยังไม่กลับ พ่อรู้สึกหงุดหงิด โกรธ พอได้ยินเสียงกริ่งดังจึงรีบเดินไปเปิดประตู เห็นลูกสาวกลับมา อารมณ์จะเปลี่ยนไปเป็นดีใจ ความกลัวจะเกิดอันตรายหายไป แต่อาจจะยังโกรธอยู่เพราะกลับดึกมากเกินไป และอาจนอนคิด โกรธตลอดคืนก็ได้

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่า ลักษณะทางอารมณ์จะเป็นเหมือนแรงหรือพลังที่มีต่อสภาพจิตของบุคคล มันมีเป้าหมายอยู่ในตัวของมันในทุก ๆ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ นั่นหมายความว่า อารมณ์ของมนุษย์ที่เกิดขึ้น มนุษย์ได้มีประสบการณ์ ได้รู้ ได้เห็น ได้รับการปลุกฝัง ได้รับการถ่ายทอด หรือได้รับการหล่อหลอมมาแล้วนั่นเอง

### อารมณ์ คืออะไร

อารมณ์ มาจากภาษาอังกฤษ “Emotion” มีความหมายว่า การเกิดการเคลื่อนไหวหรือภาวะที่ตื่นเต้น มันเป็นการยากที่จะบอกว่าอารมณ์คืออะไร แต่มีแนวคิดหนึ่งที่ทำให้ความเข้าใจได้ง่าย กล่าวไว้ว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกภายในที่เร้าให้บุคคลกระทำหรือเปลี่ยนแปลงภายในภายในตัวของเขาเอง ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้จะเป็นความรู้สึกที่พึงพอใจ ไม่พึงพอใจ หรือรวมกันทั้งสองกรณี อารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ดังจะเห็นได้จากกรณีที่คุณพ่อกำลังคอยลูกสาวอายุ 15 ปี ที่กล่าวข้างต้น

จากความหมายและธรรมชาติของอารมณ์ ทำให้นักจิตวิทยาทั้งหลายมีความเห็นว่างค์ประกอบของอารมณ์จะแบ่งออกเป็น 3 อย่าง (Baron, 1989, p. 304) ดังนี้

1. สถานะการรู้คิด (Cognition states) เป็นความรู้สึกรู้คิดของผู้กระทำหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ของบุคคล อย่างเช่น เราเคยรู้สึกโกรธ รำเรง สะอิดสะเอียน เป็นต้น
2. ปฏิกริยาทางสรีระ (Physiological reaction) เป็นการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของเรา เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้นหรือตกใจ
3. การแสดงออกของพฤติกรรม (Expressive behaviors) เป็นสัญญาณการแสดงออกของสภาวะภายใน เช่น เกิดความพอใจก็จะแสดงการยิ้ม หรือเมื่อโกรธก็อาจกล่าววาจาคำออกมา



ภาพที่ 3 องค์ประกอบทั้งสามของอารมณ์ สถานะการรู้คิด ปฏิกริยาทางสรีระ และการแสดงออกของพฤติกรรม

#### การจำแนกอารมณ์

อารมณ์มีอยู่มากมายหลายชนิด ซึ่งเราอาจเรียกมันว่าอะไรก็ตาม แต่ว่าอารมณ์เหล่านั้นก็มีความเด่นชัดและเป็นอิสระ นักจิตวิทยาได้จำแนกอารมณ์โดยคำนึงถึงสิ่งเร้าที่มาเป็นตัวกระตุ้น และรูปแบบการตอบสนองของพฤติกรรมที่มีต่อสิ่งเร้า นั้น และส่วนมากมีความเชื่อว่า บุคคลมีอารมณ์พื้นฐานอยู่ 3 ชนิด คือ ความโกรธ (Anger) ความกลัว (Fear) และความพึงพอใจ (Pleasure) (Carlson, 1993, p. 400) ส่วนอารมณ์อื่น ๆ เป็นผลที่เกิดจากอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือมากกว่าของอารมณ์ทั้งสามนี้ ตัวอย่างเช่น รังเกียจ เดือดดาล เศียดแค้น เป็นรูปแบบของอารมณ์โกรธ การอิจฉาและความรู้สึกผิดจะอยู่บนพื้นฐานของความกลัว ความรักและความสุขจะมีพื้นฐานมาจากความรู้สึกพึงพอใจ ความโสโคร่าเป็นเสมือนการรวมตัวของอารมณ์กลัวและอารมณ์โกรธ

ทุกคนเคยมีอารมณ์โกรธ กลัว และพึงพอใจ มาแล้ว แต่ทั้งอารมณ์โกรธ กลัว และพึงพอใจ เกิดมาจากสาเหตุที่แยกออกได้แตกต่างกัน ซึ่งมีความเป็นไปได้ที่เราจะจัดการหรือควบคุมมัน

**ความโกรธ (Anger)** เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจอย่างแท้จริง มักเกิดขึ้นเนื่องจากถูกขัดขวางไม่ให้ทำกิจกรรมที่ตนต้องการ ในบุคคลแต่ละวัยความโกรธจะแตกต่างกันไป ในวัยเด็กเรื่องที่ทำให้โกรธมักจะเป็นกิจกรรมที่เด็กกำลังทำอยู่ หรือการอยากรู้ อยากเห็น และการแสดงออกซึ่งความโกรธก็จะแสดงออกในรูปของการก้าวร้าวทางกาย หน้าตาบูดบึ้ง ทบตีสิ่งของ ต่อยตี ถ้าเป็นวัยรุ่นและผู้ใหญ่การโกรธจะเป็นเรื่องทางสังคมมากขึ้น และการแสดงอารมณ์โกรธจะออกมาในรูปแบบ วาจา พุดตติง นินทา พุดจาเสียดสี จะมีวัยรุ่นบางกลุ่มบางพวกยังชอบใช้การก้าวร้าวทางกายอีกด้วย ทั้งนี้เนื่องจากได้เรียนรู้หรือได้รับการปลูกฝังในสังคมที่เขาเป็นอยู่

อย่างไรก็ตาม ความโกรธนับว่าเป็นอารมณ์ที่สำคัญยิ่ง เพราะมีพลังที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมการจูงใจเป็นอย่างมาก ซึ่งเราจะพบได้เสมอในทุกสังคม เมื่อบุคคลมีความโกรธ พฤติกรรมการจูงใจที่เกิดตามมาก็คือ ไม่อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ

**ความกลัว (Fear)** เป็นอารมณ์ที่แสดงออกถึงความรู้สึกว่าเป็นอันตราย ซึ่งจะมีอยู่มากมายทั้งที่มองเห็นและมองไม่เห็น เด็กเล็ก ๆ จะกลัวเสียงดัง กลัวสิ่งแปลกประหลาด ถึงแม้จะเป็นเด็กโตก็ยังมีกลัว นอกจากนี้นี้ยังกลัวความมืด กลัวคำขู่ กลัวถูกทอดทิ้งตามลำพัง ในเด็กตอนปลายเด็กจะกลัวคำเยาะเย้ยจากเพื่อน กลัวตัวเองไม่เท่าเทียมกับเพื่อน

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ จะเกิดความกลัวในทางสังคมมากขึ้น กลัวความผิดหวัง กลัวในความมีบทบาททางเพศ กลัวจะไม่ได้รับการยอมรับ พอเป็นผู้ใหญ่สูงอายุก็จะกลัวในเรื่องสังขารของร่างกาย ตลอดจนความสำเร็จในการทำงาน

**ความพึงพอใจ (Pleasure)** เป็นอารมณ์ของความรู้สึกที่มีความสุขร่าเริงอย่างมาก เป็นความสำเร็จหรือความสุขสดชื่นที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับผลการตอบสนองตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะ เป็นความต้องการทางด้านร่างกายและด้านจิตใจ

#### **เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์**

เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ หรือชอบพูดว่า ความฉลาดทางอารมณ์ และเรียกกันว่า EQ มาจากคำภาษาอังกฤษว่า Emotional intelligence มักจะใช้คู่กับคำว่า IQ (Intelligence quotient) ซึ่งหมายถึง เกณฑ์ความสามารถทางเชาวน์ปัญญา

เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ หรือชอบพูดว่า ความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) หมายถึง ความสามารถในการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น สามารถแยกแยะ ประเมินค่า และแสดงอารมณ์ได้ถูกต้องตามความเป็นจริง รวมทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้

อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต การเรียน และการทำงาน  
(ช่อลัดดา ขวัญเมือง, 2543, หน้า 10)

เกี่ยวกับเรื่องทฤษฎีเชาวน์ปัญญาที่เรียกว่า พหุเชาวน์ปัญญา (Multiple intelligence) ที่เสนอโดยการ์ดเนอร์ (Gardner) โดยเฉพาะใน 2 ประการสุดท้าย คือ เชาวน์ปัญญาทางความสัมพันธ์กับคนอื่น และเชาวน์ปัญญาทางความสัมพันธ์กับตนเอง ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก และอาจเป็นเหตุจูงใจให้โกลแมน (Goleman, 1995) ได้เสนอเรื่อง Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ ลงในนิตยสาร Times ทำให้เรื่องเชาวน์ปัญญาทางอารมณ์ได้รับการกล่าวถึงมากขึ้น

โกลแมนได้เสนอผลงานวิจัยของเขาเป็นเรื่องเกี่ยวกับระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการรู้คิดและอารมณ์ของคน เขากล่าวว่า ส่วนที่กำหนดอารมณ์เกิดขึ้นตรงประสาทที่เรียกว่า “อะมิกดาลา (Amygdala)” อยู่ที่สมองส่วนหน้าบริเวณที่เป็นก้านประสาทของระบบลิมบิก (Limbic system) มันเป็นแหล่งที่กำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ของคนเรา เช่น รัก สนุกสนาน โกรธ ดีใจ เศร้า ขยะแขยง และที่สมองส่วนหน้าเช่นเดียวกัน ตรงส่วนที่เรียกว่า นิโอคอร์เท็กซ์ (Neocortex) จะทำหน้าที่ในการเรียนรู้ การจำ การคิด ซึ่งโกลแมนเชื่อว่า สมองส่วนที่กำหนดการรู้คิดและส่วนที่กำหนดอารมณ์จะมีวงจรที่สื่อประสานกัน ดังนั้น การแสดงออกซึ่งเชาวน์ปัญญาจึงต้องเกี่ยวข้องกับอารมณ์ และก็เป็นไปได้ที่เชาวน์ปัญญาหรืออารมณ์เพียงอย่างเดียวที่เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคน

โกลแมนได้พบกับเรื่องที่น่าประทับใจทั้งทางบวกและทางลบ กล่าวคือ การมีอัตราชัยไมตรีของพนักงานขับรถโดยสารเรื่องหนึ่ง และอีกเรื่องหนึ่งเป็นนักศึกษาที่เรียนดีมาก ครั้งหนึ่งสอบวิชาฟิสิกส์ได้คะแนนร้อยละ 80 เขาผิดหวังถึงกับเอาמידไล่แทงอาจารย์จนบาดเจ็บ ตลอดเวลาผ่านมา 20 ปี โกลแมนให้ความสนใจและคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่เสมอ จึงได้ข้อสรุปว่า การที่คนมีไอคิวสูงไม่ได้หมายความว่าผู้นั้นจะต้องประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป นักจิตวิทยาเห็นพ้องกันว่าไอคิวมีเพียงร้อยละ 20 ของปัจจัยสนับสนุนความสำเร็จ ส่วนที่เหลือร้อยละ 80 มาจากปัจจัยอื่น ๆ รวมทั้งปัจจัยที่เขาเรียกว่า เชาวน์ปัญญาทางอารมณ์หรือความฉลาดทางอารมณ์ด้วย

นอกจากนี้ โกลแมนยังได้กล่าวถึงองค์ประกอบหรือคุณลักษณะบางประการของความฉลาดทางอารมณ์ ทั้งนี้ เพื่อจะได้เสริมสร้างและพัฒนาคุณลักษณะทางอารมณ์ให้มีประสิทธิภาพดังต่อไปนี้

1. การรู้จักตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถที่จะรู้เท่าทันในความรู้สึกและอารมณ์ของตนเอง และหากตั้งใจหรือพยายามที่จะตระหนักรู้ เราอาจรับรู้ถึงความรู้สึกภายในของตนเองได้ดีขึ้น การหยั่งรู้ถึงความรู้สึกของตนเองนับได้ว่าเป็นการปูพื้นฐานไปสู่ความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีขึ้นด้วย

2. การจัดการกับอารมณ์ (Managing emotions) หมายถึง ความสามารถในการกำหนดมุมมองของอารมณ์ที่เกิดขึ้น อารมณ์เสียและอารมณ์ดีมีส่วนปรุงแต่งชีวิตและบุคลิกลักษณะได้เท่า ๆ กัน ดังนั้น หลักสำคัญในการจัดการกับอารมณ์ก็คือ ต้องทำให้อารมณ์เสียและอารมณ์ดีมีความสมดุล

3. การจูงใจตนเอง (Motivating oneself) หมายถึง การสร้างแรงจูงใจที่ดีให้กับตนเอง เป็นการมองโลกในแง่ดี หรือเรียกว่า มีแรงจูงใจทางบวก เพราะแรงจูงใจทางบวกจะมีการจัดกระบวนการ 3 อย่าง คือ ความรู้สึกกระตือรือร้น จิตใจจดจ่อ และความเชื่อมั่น ทั้งสามสิ่งนี้สำคัญอย่างยิ่งต่อความสำเร็จ ผลจากการศึกษานักกีฬาโอลิมปิกระดับโลก พบว่า คนเหล่านี้มีลักษณะนิสัยที่เหมือนกันอย่างหนึ่งคือ เกิดแรงจูงใจทางบวกนั่นเอง

4. การควบคุมอารมณ์ตนเอง (Self-control) หมายถึง ความสามารถควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ สิ่งสำคัญในการควบคุมก็คือ ความสามารถในการเหนี่ยวรั้งอารมณ์ไม่ให้ขาดวางเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความสามารถในการยับยั้งไม่ทำตามอารมณ์ชั่ววูบหรืออารมณ์ไม่พึงประสงค์นี้สามารถฝึกฝนได้โดยการเตือนตนเองให้นึกถึงเป้าหมายในระยะยาว และถ้าเราสามารถควบคุมอารมณ์ชั่ววูบหรือไม่พึงประสงค์นี้ได้ ย่อมจะมีผลต่อความสำเร็จแน่นอน

5. การหยั่งรู้ใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง การเข้าใจจิตใจของผู้อื่น หรืออาจเรียกว่า การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เป็นการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น ฝึกสร้างความเมตตาและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

การเข้าใจผู้อื่นมีความสำคัญทั้งในการทำงาน ในเรื่องครอบครัว เรื่องความรัก จงจำไว้ว่า อารมณ์ที่เราแสดงออกและรับรู้ นั้น มีลักษณะเคลือบแคลง แทบสังเกตเห็นไม่ได้ เช่น ลักษณะที่คนอื่นกล่าวขอบคุณ อาจทำให้เรารู้สึกว่าถูกปฏิบัติพิเศษหรือเป็นบุญคุณ ฉะนั้น ถ้าเราสามารถเข้าใจและเข้าใจถึงความรู้สึกของคนอื่นที่แสดงออก ย่อมทำให้เราสามารถควบคุมพฤติกรรมที่เราจะแสดงออกได้ดียิ่งขึ้นด้วย

### **การปรับตัว (Adjustment)**

คนเราแต่ละคนจะต้องตอบสนองความต้องการของตนตลอดเวลา ความต้องการเหล่านี้มาจากสิ่งแวดล้อม มาจากความต้องการที่จำเป็นภายในร่างกาย (Needs) หรืออาจเป็นความต้องการที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ และเราต้องพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสถานะที่อยู่ภายนอกและสถานะที่อยู่ภายในตัวเรา เมื่อใดก็ตามที่เราสามารถจะได้รับหรือสนองตอบต่อความต้องการเหล่านั้นได้สำเร็จ ถือได้ว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสม

ในเรื่องการปรับตัวนี้ เราจะมุ่งไปสู่แนวความคิดของการปรับตัวในเรื่องที่เกี่ยวกับผลงานของความคับข้องใจ (Frustration) ความขัดแย้งใจ (Conflict) และความเครียด (Stress) ซึ่งเข้ามา



เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของบุคคล อันเป็นสาเหตุให้บุคคลต้องใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense mechanism)

กล่าวโดยสรุป การปรับตัวเป็นกระบวนการต่อเนื่อง เกิดจากการที่บุคคลพยายามสนองตอบความต้องการที่ตนพอใจ ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลในทุกแง่มุม

### **ความคับข้องใจ (Frustration)**

เมื่อบุคคลมีการตอบสนองต่อความต้องการที่ตนพอใจ ความคับข้องใจก็จะเกิดขึ้น ตัวอย่างเช่น เรามีความตั้งใจที่จะไปเที่ยวนอกบ้าน ฝนเกิดตกลงมาทำให้เราไปเที่ยวนอกบ้านไม่ได้ ความคับข้องใจก็จะเกิดขึ้น ในที่นี้ ฝน คือ อุปสรรค (Barrier) ซึ่งป้องกันเรามิให้ถึงจุดหมาย คือ ไปเที่ยวนอกบ้านได้ ในชีวิตประจำวันของเรามีความต้องการที่ยากลำบากที่จะตอบสนองได้ เป็นต้นว่า ความต้องการความสำเร็จ ความต้องการในการยอมรับ เป็นต้น ซึ่งเราจะต้องเรียนรู้อย่างมากในการปรับตัวกับความคับข้องใจนั้น

อย่างไรก็ตาม บุคคลที่มีความคับข้องใจที่ยาวนานก็จะเกิดภาวะความตึงเครียด (Tension) และถ้าหากไม่สามารถจะหาวิธีที่จะลดความตึงเครียดลงได้ ก็จะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ตามมา เราสามารถจะแยกความคับข้องใจออกได้ 2 ชนิด คือ

1. ความคับข้องใจสิ่งแวดล้อม (Environmental frustrating) เป็นความคับข้องใจที่มีอุปสรรคมาจากวัตถุหรือเหตุการณ์ที่อยู่ภายนอกตัวบุคคลมาขวางกั้นมิให้บุคคลไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการที่พอใจได้สำเร็จ ได้แก่ บุคคล การคมนาคม น้ำท่วม ฝนตก เป็นต้น ตามที่ยกตัวอย่างแล้วว่า คน ๆ หนึ่งต้องการไปเที่ยวนอกบ้าน ฝนตกทำให้ไปเที่ยวไม่ได้ ในกรณีนี้ ฝน คือ อุปสรรค ก่อให้เกิดความคับข้องใจ จึงเป็นความคับข้องใจสิ่งแวดล้อม

จากการทดลองพบว่า ความคับข้องใจสิ่งแวดล้อมก่อให้เกิดพฤติกรรมถอยหลัง (Regression) และพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggression) (Barker, Dembo, & Lewin, 1943)

2. ความคับข้องใจส่วนตัว (Personal frustration) เกิดเนื่องจากบุคคลไม่สามารถสนองตอบต่อความต้องการได้ เนื่องจากข้อจำกัดภายในตัวบุคคลเอง เช่น สติปัญญา บุคลิกภาพ และคุณสมบัติทางกายภาพ ตัวอย่างเช่น เด็กหนุ่มคนหนึ่งต้องการจะเป็นนายตำรวจ แต่เขามีส่วนสูงไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด เขาจึงไม่สามารถเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนนายร้อยตำรวจได้ ก็จะเกิดความคับข้องใจ ความคับข้องใจส่วนตัวอาจเกิดจากเด็กที่พ่อแม่เคี่ยวเข็ญมากเกินไป โดยตั้งความหวังหรือจุดหมายที่เป็นไปไม่ได้ยากให้แก่เด็ก เป็นผลให้เด็กไม่สามารถสนองตอบต่อความต้องการได้สำเร็จ ก่อให้เกิดความกังวลใจอย่างมาก ความคิดริเริ่มของเด็กจะถูกสกัดกั้น ทำให้เด็กกลายเป็นบุคคลที่เกรงกลัวและขุ่นเคืองพ่อแม่ของตน (Benerly, 1942)

บุคคลเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เผชิญกับความคับข้องใจเหมือนกัน ย่อมจะมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจที่แตกต่างกันได้ หรือคน ๆ เดียวกันจะมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ที่แตกต่างกัน หรือบุคคลบางคนอาจสามารถจัดการกับความคับข้องใจถึงแควดล้อมได้ อาจไม่สามารถจัดการต่อความคับข้องใจส่วนตัวได้ อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์ที่ได้รับของบุคคลจะมีอิทธิพลต่อวิธีการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความคับข้องใจได้

บุคคลแต่ละคนมีความสามารถที่จะอดทนต่อความคับข้องใจได้แตกต่างกัน ความอดทนต่อความคับข้องใจสัมพันธ์โดยตรงกับวิธีการที่บุคคลจะจัดการกับความตึงเครียด (Tension) ที่เกิดขึ้น มีการศึกษาที่น่าสนใจกับเด็กวัยก่อนเรียน พบว่า เด็กที่มีการควบคุมตนเอง (Self control) สูง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจ จะมีพฤติกรรมถอยหลัง (Regression) ได้น้อยกว่าเด็กที่มีการควบคุมตนเองต่ำกว่า เราอาจจะเคยเห็นผู้ใหญ่สามารถแสดงความอดทนต่อความคับข้องใจต่างกัน บางคนอาจจะยืนคอยรถเมล์ประจำทางได้เป็นเวลานาน แต่บางคนก็จะคอยไม่ได้นาน เขาคงจะเลือกขึ้นรถรับจ้างไปอย่างขุ่นเคืองใจ ทั้ง ๆ ที่เขาทั้งสองมีฐานะจำเป็นพอ ๆ กัน

อัจฉรา สุขารมณ์ (2529, หน้า 53-59) ได้กล่าวถึงการปรับตัวต่อความคับข้องใจ เรียกว่า กลวิธีป้องกันตนเอง (Defense mechanism) แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

#### 1. ประเภทหลอกตนเอง (Deception)

1.1 หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการหาเหตุผลเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะปรากฏการณ์ทางพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ตนหายจากความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อรักษาหน้าของตนเองไว้ ตรงกับสำนวนที่ว่า “อ้อนเปรี้ยว มะนาวหวาน”

1.2 การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection) กระบวนการกล่าวโทษผู้อื่นหรือวัตถุอื่น เป็นการย้ายความรับผิดชอบต่อผลจากการกระทำและผลจากความคิดของตนเอง ซึ่งผลนั้นข่มขู่ขู่ขวัญระบบตัวตนของบุคคลไปที่วัตถุหรือบุคคลอื่น เพื่อลดความรู้สึกถูกข่มขู่ข่มขู่ตนเอง

1.3 การย้ายอารมณ์ (Displacement) การย้ายหรือระบายอารมณ์ไปที่บุคคลหรือวัตถุอื่นที่ไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ เป็นรูปแบบพิเศษของ Projection

1.4 การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บความคิด ความรู้สึกที่น่าอายไว้ในจิตใต้สำนึก และเมื่อปล่อยไว้นาน ๆ ความรู้สึกไมเคื้ที่เพิ่มมากขึ้นก็จะกลายเป็นปมด้อยของบุคคล หรือถ้าเป็นความคิดที่ดีก็จะกลายเป็นปมเด่นของบุคคล

1.5 การยับยั้ง (Suppression) การยับยั้งหรือการสะกดกลืนเป็นกระบวนการควบคุมความรู้สึกที่น่าละอายไว้ แต่ยังไม่เข้าไปอยู่ในจิตใต้สำนึก ความรู้สึกดังกล่าวจึงมีโอกาสเข้ามาสู่การรับรู้ หรือจิตสำนึกได้

## 2. ประเภททดแทน (Substitution)

2.1 การชดเชย (Compensation) เป็นกระบวนการที่ช่วยรักษาการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-esteem) ของบุคคล โดยวิธีการเอาชนะความล้มเหลวหรือความผิดปกติในเรื่องต่าง ๆ ที่ตนมีอยู่ด้านหนึ่ง ด้วยการไปเอาดีอีกด้านหนึ่งที่ตนเองมีความสามารถอยู่

2.2 การทดแทน (Substitution) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยมากขึ้น สะดวกสบายมากขึ้น ลักษณะที่สำคัญของการทดแทน คือ บุคคลจะเปลี่ยนกิจกรรมและหาเป้าหมายอื่นมาทดแทน

2.3 การทดเทิด (Sublimation) เป็นกระบวนการแปลงรูปของความกดดันทางด้านอารมณ์ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ โดยผ่านกระบวนการของจิตไร้สำนึก (Unconscious process)

2.4 ปฏิกริยาหลบเกลื่อน (Reaction formation) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคล เพื่อยกระดับความรู้สึกผิดให้เกิดความสบายใจมากขึ้น

## 3. ประเภทหลีกเลี่ยง (Avoidance)

3.1 ปฏิเสธความเป็นจริง (Denial of reality) เป็นกระบวนการป้องกันจากสภาพความเป็นจริงที่ไม่พึงปรารถนา โดยวิธีการปฏิเสธไม่ยอมรับรู้สภาพนั้น

3.2 จินตนาการ (Fantasy) เป็นกระบวนการสนองความต้องการที่ได้รับความคับข้องใจให้เกิดความพอใจขึ้น โดยการจินตนาการถึงความสมบูรณ์แบบหรืออุดมมุ่งหมายแทน เป็นการนำเอาเป้าประสงค์เข้ามาอยู่ในระบบของตน โดยกระบวนการคิดจินตนาการเอา เพราะที่ไม่สามารถกระทำได้ตามสภาพความเป็นจริง

3.3 การถดถอย (Regression) เป็นกระบวนการที่ถอยหลังกลับไปแสดงพฤติกรรมในพัฒนาการขั้นต้นของบุคคลซึ่งมีวุฒิภาวะอยู่ในระดับต่ำ แต่พฤติกรรมดังกล่าวสามารถแก้ปัญหาในอดีตได้

3.4 การแยกตัว (Isolation) การแยกตัวออกจากสังคมหรือสถานการณ์ที่ไม่พอใจ เป็นกระบวนการปรับตัวแบบการแยกตัว (ทางด้านร่างกาย) ออกจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ อาจเป็นเพราะมีอุปสรรคขัดขวางหรือสภาพแวดล้อมไม่สนองความต้องการ หากบุคคลใช้การปรับตัวแบบนี้อย่างรุนแรงจะพัฒนาเป็นโรคจิตเภท (Schizophrenia) ไม่สนใจกับสิ่งอื่น ไม่สามารถติดต่อกับผู้อื่นได้ บุคคลนั้นจะอยู่ภายในโลกของตนเอง

## 4. ประเภทยอมรับ (Acceptance)

4.1 การเลียนแบบคนอื่น (Identification) เป็นกระบวนการเพิ่มความรู้สึกว่ามีค่าให้กับตนเอง โดยการเลียนแบบคนอื่นที่มีชื่อเสียงหรือบุคคลที่ชื่นชมตามรสนิยม ค่านิยมของตน

4.2 การเอาเข้ามาไว้ในตัว (Introjection) เป็นกระบวนการยอมรับค่านิยมของผู้ที่เราไม่สามารถต่อสู้ได้ เข้ามาเป็นค่านิยมของตน และการรับค่านิยมส่วนหนึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งที่เราไม่สามารถต่อสู้ได้ด้วย

4.3 การล้างบาป (Undoing) เป็นกระบวนการที่ทำผิดแล้วสารภาพผิด รู้สึกผิดในสิ่งที่ได้กระทำไปแล้ว อาจแสดงออกทางพฤติกรรมในรูปแบบของการสารภาพบาป ขอโทษ ยอมรับโทษ แต่ถ้ามีมากเกินไปอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

จากการศึกษาทฤษฎีที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การปรับตัวของมนุษย์ต่อความรู้สึกคับข้องใจที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นการกระทำเพื่อให้บุคคลสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งอาจแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะดังต่อไปนี้ คือ การยอมรับและสู้กับความจริงที่เกิดขึ้น การหาสิ่งอื่นมาทดแทน และการหลีกเลี่ยงปัญหา

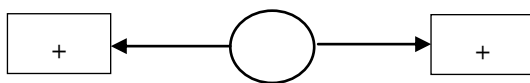
#### **ความขัดแย้ง (Conflict)**

เลวิน ได้ให้คำอธิบายถึงความขัดแย้งใจว่า เป็นวิถีทางที่เป็นเป้าหมาย (Goal) จะดึงดูด (Attract) หรือผลักห่าง (Repel) จากบุคคล

สมมติว่าเมื่อบุคคลเผชิญหน้ากับเป้าหมายเดียวหรือหลายเป้าหมาย ซึ่งเป้าหมายจะมีคุณค่าเป็นบวก (Positive) หรือเป็นลบ (Negative) ซึ่งเขาใช้คำว่า “Valence” บุคคลจะถูกดึงดูดไปยังเป้าหมายที่เป็นบวก (Positive valence) และจะถูกผลักออกจากเป้าหมายที่เป็นลบ (Negative valence)

ดังได้กล่าวไว้ว่า คนเราพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของตนเองตลอดเวลา แต่ในบางครั้งความต้องการของเราเอง หรือเป้าหมายของเราไม่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม ความต้องการของสังคม สถานการณ์เช่นนี้ความขัดแย้งใจก็จะเกิดขึ้น เช่น เราต้องการอยากได้เงินเดือนเพิ่มมากขึ้นเพื่อยกระดับการครองชีพให้สูงขึ้น แต่เราก็ไม่กล้า เกรงกลัว หรือหมดความมั่นใจที่จะขอร้องเจ้านายให้เลื่อนเงินเดือน หรือไม่เปลี่ยนแปลงงานที่จะเพิ่มรายได้ให้มากขึ้น เลวิน ได้แบ่งการขัดแย้งใจออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความขัดแย้งชนิดบวก-บวก (Approach-approach conflict) เป็นความขัดแย้งที่เป้าหมายเป็นบวกทั้งคู่ ซึ่งหมายถึง เป้าหมายที่บุคคลพอใจและมีความต้องการเท่า ๆ กัน แต่เขาจะต้องเลือกเพียงเป้าหมายเดียว เช่น นั้นจะเลือกไอศกรีมช็อกโกแลตหรือวานิลลา นั้นจะเลือกผ้าฝ้ายหรือผ้าขนสัตว์ ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 การขัดแย้งแบบพอใจทั้งคู่

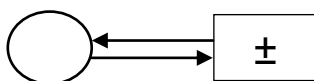
2. ความขัดแย้งชนิดลบ-ลบ (Avoidance-avoidance conflict) เป็นความขัดแย้งที่เป้าหมายเป็นลบทั้งคู่ ซึ่งหมายถึง เป้าหมายที่บุคคลไม่ต้องการหรือต้องการที่จะผละออกห่าง แต่เขาจะต้องเลือกเพียงอย่างเดียว เช่น นักศึกษาปริญญาโทมีปัญหาในทางการเงินขณะศึกษา เขาจะต้องเลือกว่า จะขายรถส่วนตัวของเขาหรือจะออกจากมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นเป้าหมายที่เขาไม่ปรารถนาทั้งคู่ หรือ คนไข้หนักจะต้องเลือกระหว่างการผ่าตัดหรือการเจ็บป่วยเรื้อรังอันยาวนาน ไม่มีทีท่าว่าจะหายขาด ความขัดแย้งใจชนิดลบ-ลบ แสดงให้เห็นตามภาพที่ 5



ภาพที่ 5 การขัดแย้งแบบไม่พอใจทั้งคู่

3. ความขัดแย้งชนิดบวก-ลบ (Approach-avoidance conflict) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

3.1 ชนิดเป้าหมายเดียว ซึ่งเป็นความขัดแย้งที่มีเป้าหมายเดียว โดยในเป้าหมายนั้นมีทั้งบวกและลบ (Single goal) เช่น ผู้ชายคนหนึ่งหลงรักผู้หญิงสาวสวยมากที่สุดคนหนึ่งในขณะเดียวกันก็กลัวการแต่งงาน ดังภาพที่ 6

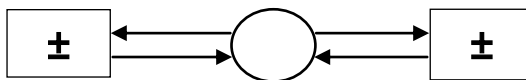


ภาพที่ 6 การขัดแย้งที่เป็นเป้าหมายเดียว

อนึ่ง นักจิตวิทยามักใช้คำว่า Ambivalence เพื่ออธิบายความรู้สึกของบุคคลอยู่ในสภาพขัดแย้งชนิดบวก-ลบ ซึ่งยากที่จะตัดสินใจได้ เพราะเป้าหมายมีทั้งยอมรับและปฏิเสธ

3.2 ชนิดเป้าหมายคู่ (Double goal) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นมี 2 เป้าหมาย ซึ่งแต่ละเป้าหมายมีทั้งบวก-ลบ คือมีทั้งสิ่งที่ต้องการหรือน่าพอใจ กับสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่น่าพอใจ ซึ่งเป็นการยากที่จะเลือกเป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่งได้ ตัวอย่างเช่น นักศึกษาที่จบการศึกษา

ระดับหนึ่งมาจะต้องตัดสินใจศึกษาต่อให้สูงขึ้น หรือจะออกมาเพื่อหางานทำ ถ้าเลือกที่จะศึกษาต่อ ก็จะดีในแง่ที่จะได้มีวุฒิสูงขึ้น แต่ก็จะมีรายได้น้อย แต่ถ้าเลือกออกหางานทำก็จะมีรายได้แต่จะมีวุฒิต่ำไม่เทียบเท่าเพื่อนฝูง ซึ่งแสดงให้เห็นตามภาพที่ 7



ภาพที่ 7 การขัดแย้งที่เป็นเป้าหมายคู่

### ความเครียด

#### ความเครียด (Stress) เป็นอย่างไร

กล่าวกันอย่างกว้าง ๆ ว่า ความเครียดเป็นลักษณะอย่างหนึ่งที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของคน มันเป็นนามธรรม มองไม่เห็น แต่ต้องพบและประสบกับมันไม่มากก็น้อย จนทำให้ความเครียดกลายเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตของบุคคล

ซูทิตซ์ ปานปรีชา (2531, หน้า 432) ได้กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นสภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นปัญหาในตัวตนหรือนอกตัวตน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติในร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ

ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนกับจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกอายุ ทุกสังคม トラบาคที่เรายังมีชีวิตอยู่จะหนีความเครียดไปไม่พ้น

#### วิธีการจัดการกับความเครียด

เมื่อบุคคลมีความเครียดเกิดขึ้น พวกเขาจะจัดการกับความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ หลายอย่าง เช่น วางมือจากสิ่งที่กำลังทำ ฟังเพลง ดูกีฬา นอนหลับ หรือบางคนอาจสงบจิตใจแบบทำสมาธิ เป็นต้น ลูทิตซ์ ชนาดี โรจนกุล (2536 อ้างถึงใน จตุพร ขยันควรร, 2540, หน้า 45-46) ได้เสนอวิธีการจัดการกับความเครียดให้เบาบางลงอย่างรวดเร็ว โดยใช้การบำบัดทางธรรมชาติ ซึ่งระงับประสาท แต่ไม่มีผลข้างเคียงกับตัวบุคคลไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. หัวเราะ นักจิตวิทยาชื่อ วิลเลียม ฟราย (William Fry) กล่าวว่า การหัวเราะนั้น ปอดหัวใจ หลับ และลำตัว จะทำงานอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อแขนและขาได้รับการกระตุ้น หลังจากการหัวเราะจะทำให้ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ จะอยู่ในสภาพปกติ ทำให้บุคคลผ่อนคลายลงได้มาก

ในสังคมของเราเมื่อปีที่แล้ว (ปี พ.ศ. 2542) นี้เอง วัลลภ ปิยะมโนธรรม นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงของไทย จัดให้มีการแข่งขันหัวเราะ ฝึกเรื่องการหัวเราะ ที่ท่านอาจารย์ยกประเด็นนี้ขึ้นมา เป็นกิจกรรม เพราะเป็นช่วงที่คนไทยเครียดกันมากเนื่องจากสภาวะเศรษฐกิจนั่นเอง

2. พุดออกมา เมื่อใดที่รู้สึกวิตกกังวลหรือไม่สบายใจในเรื่องใดก็ตาม ก็พุดหรือระบาย ออกมาด้วยการออกเสียง ผลตามมาก็คือสบายใจขึ้นที่ได้ระบายออกไป และถ้ามีผู้อื่นที่ฟังอยู่ด้วย ฟังด้วยความตั้งใจและสนใจต่อเรา ผู้ฟังอาจช่วยจัดให้ได้ ทำให้ความเครียดของเราบรรเทาลง

3. อาบน้ำ วิธีนี้ถือว่าการจัดการกับความเครียดที่ดีที่สุด เพราะการอาบน้ำโดยเฉพาะ น้ำอุ่นที่อุณหภูมิประมาณ 100-200 องศาฟาเรนไฮด์ ทำให้มีการเพิ่มการหมุนเวียนของโลหิตและการคลายของกล้ามเนื้อ ทำให้ความเครียดลดลงและอารมณ์ดีขึ้น และนำไปสู่การนอนหลับอย่างมีความสุข

4. หายใจลึก ๆ คนที่มีความเครียดและรู้สึกไม่สบายใจ การหายใจและการเดินของหัวใจ จะเร็วและตื้น ฉะนั้น เมื่อเราหายใจช้า ๆ และลึก ๆ เท่ากับเป็นการควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิตใจ ทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดแทบจะทันทีทันใด

5. เดิน จากการวิจัยพบว่า การเดินในช่วงสั้น ๆ สามารถบรรเทาความรู้สึกไม่สบายหรือ วิตกกังวลได้ จากการค้นพบมากกว่า 10 ปี การเดินทางประมาณ 10 นาที สามารถสงบสติอารมณ์ ได้ดีกว่ายาระงับประสาท

#### กลไกทางจิต (Defense mechanism)

กลไกทางจิตเป็นคำที่นักจิตวิทยาสากลจิตวิเคราะห์นำมาใช้เป็นพวกแรก โดยความหมาย พอสรุปได้ว่า เป็นวิธีการทางจิตวิทยาที่บุคคลใช้เพื่อป้องกันตนเองจากปัญหาความยากลำบาก ความผิดหวัง และอื่น ๆ อันเป็นต้นเหตุให้เกิดความเครียด โดยที่บุคคลจะใช้กลไกทางจิต อย่างไม่รู้สึกรู้ตัว การใช้กลไกทางจิตถือได้ว่าเป็นการลดความเครียดลงได้ชั่วขณะหนึ่ง และช่วยลด ปัญหาความรุนแรงของปัญหาทางด้านสุขภาพจิตลงได้บ้าง แต่ถ้าใช้มาก ๆ ก็จะทำให้บุคคล ไม่ยอมรับความจริง อันอาจเป็นการนำไปสู่การปรับตัวพลาด (Maladjustive) การใช้กลไกทางจิต จึงมิใช่การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง อย่างไรก็ตาม การใช้กลไกทางจิตก็ยังถือได้ว่าบุคคลผู้นั้นมีสุขภาพจิต อยู่ในเกณฑ์ปกติ ชนิดของกลไกทางจิตมีดังต่อไปนี้

1. การเก็บกด (Repression) ถือว่าเป็นกลไกทางจิตพื้นฐานที่สุด เกิดเมื่อบุคคล เกิดความวิตกกังวลเนื่องจากความไม่สมหวังต่าง ๆ จะพยายามเก็บกดความไม่สมหวังไว้ใน จิตใต้สำนึกหรือลืมหมดโดยสิ้นเชิง เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางจิตใจ ในเมื่อความต้องการหรือ แรงผลักดันนั้นเกิดขึ้น หรือไม่ถูกต้องตามมโนธรรมของบุคคลนั้น เช่น ผู้ใหญ่คนหนึ่งเมื่อตอนที่อยู่

ในวัยเด็กเขาได้รับการลวนลามทางเพศ เมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่เขาสัมเหตุการณั้้นไว้ ในจิตใจสำนึก จนกระทั่งไม่สามารถระลึกถึงเหตุการณ์นั้นได้จนกว่าจะได้รับการบำบัด

2. การยับยั้ง (Suppression) คือการเก็บกดชนิดหนึ่ง แต่เป็นการกระทำที่เราารู้ตัว เพื่อจะลืมเหตุการณ์นั้นเสีย เช่น เมื่อเด็กทำงานไม่เรียบร้อยจึงถูกคุณแม่ดุว่า ผลทำให้เขาไม่สบายใจ ทำให้เขามีความกังวลใจจนกระทั่งเรียนไม่รู้เรื่อง เขาจึงบอกตัวเองว่าเขาควรจะลืมเรื่องราวดังกล่าวเสีย และเขาก็พยายามข่มใจลืมเหตุการณ์ดังกล่าวให้ได้

3. การปฏิเสธความจริง (Denial of reality) เมื่อบุคคลเผชิญอุปสรรคหรือปัญหา อันก่อให้เกิดปวดร้าวใจ อันเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือทนไม่ได้ บุคคลจะไม่ยอมรับรู้สิ่งเหล่านั้น ว่าได้เกิดขึ้นจริง และทำเสมือนหนึ่งตนไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากสถานการณ์นั้น ๆ เช่น นักโทษที่จะถูกประหารชีวิตอาจจะถูกปฏิเสธว่า เขาจะคงยังไม่ตาย

4. การชดเชย (Compensation) เกิดจากการที่บุคคลพยายามที่จะแก้ความวิตกกังวล ในความบกพร่องหรือปมด้อยของตน โดยชดเชยให้มีปมเด่นอีกด้านหนึ่ง เช่น นักศึกษาที่เรียนไม่ดี อาจจะชดเชยโดยการเป็นนักกีฬาที่เก่งเสมอ หรือคนตัวเล็กพยายามทำเสียงดัง

5. การทดแทน (Substitution) เป็นการทดแทนความผิดหวังจากอุปสรรคต่าง ๆ ซึ่งไม่อาจ แก้ได้โดยวิธีธรรมดาที่มีอยู่ 3 ทาง คือ

5.1 ยังกดดันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

5.2 เอาชนะอุปสรรคเพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยแรงผลักดันที่ก้าวร้าว

5.3 หลีกเลียงหรือหนีอุปสรรค

ตัวอย่างเช่น ชายหนุ่มคนหนึ่งชอบเป็นนักเรียนนายร้อย แต่สอบเข้าเป็นนักเรียนนายร้อย ไม่ได้ อาจชดเชยโดยเข้าเรียนในโรงเรียนนายสิบ เพราะเป็นการทดแทน ทำให้สบายใจได้ว่า ถึงแม้ว่าไม่ได้เป็นนายร้อย เป็นนายสิบก็ยังมีดี เพราะก็เป็นทหารเหมือนกัน

6. การก้าวร้าวย้ายที่ (Displacement) เป็นการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายหลักซึ่งอาจเป็น บุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่ไม่สามารถเปิดเผยได้ไปยังบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่มี อันตรายน้อยกว่า และดูเหมือนว่าจะไม่มีความเกี่ยวข้องกันเลย โดยไม่รู้ตัว เช่น เด็กหนุ่มคนหนึ่ง โกรธพ่อ ซึ่งทำให้รู้สึกผิดมโนธรรม อาจจะย้ายไปโกรธน้องชายที่พ่อรักก็ได้

7. การหาเหตุผลเข้าข้างตัวเอง (Rationalization) การหาเหตุผลมาอ้างเพื่อลด ความไม่สบายใจ โดยเหตุผลที่มาอ้างเป็นเหตุผลซึ่งไม่เป็นความจริง เป็นการรักษาน้ำใจของตน และป้องกันมิให้รู้สึกว่าเป็นฝ่ายผิด เช่น สอบตกก็อาจจะบอกว่าเป็นเพราะตนเองสุขภาพไม่ดี หรือเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ก็แก้ตัวว่าเรียนมหาวิทยาลัยเสียเวลา สู้ออกมาทำงานโรงงานได้เงินใช้ก่อน ไม่ได้ การหาเหตุผลเข้าข้างตนเองแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ



7.1 องุ่นเปรี้ยว (Sour grape) เป็นเรื่องที่ตนเองปรารถนาหรือต้องการ แต่ก็ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ เช่น ชายหนุ่มต้องการจะแต่งงานกับหญิงสาวสวย แต่หล่อนไม่สนใจ จึงอาจจะแก้ตัวว่า “ถึงหญิงสาวจะสวยแต่ก็น้ำใจไม่ดี จึงไม่อยากแต่งงานให้ไง”

7.2 มะนาวหวาน (Sweet lemon) เป็นเรื่องที่อ้างเหตุผลจากสิ่งที่คุณได้รับนั้นยังไม่สมความตั้งใจ กรณีที่ยกตัวอย่างสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ จำเป็นต้องทำงานโรงงาน ทั้ง ๆ ที่อยากเรียนมหาวิทยาลัย จึงมักอ้างว่าทำงานโรงงานดีกว่าเข้าเรียนมหาวิทยาลัย เพราะได้เงินใช้ก่อนใครในรุ่นเดียวกัน

8. การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection) เป็นการยกความผิดไปให้ผู้อื่น เพื่อความสบายใจของตน เข้าตำรา “รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง” เช่น ทำข้อสอบไม่ได้ก็จะโทษอาจารย์ว่าไม่สอน

9. การอศัยบาร์มี (Identification) บุคคลบางคนมักมีความรู้สึกอยากเด่น เพื่อลบด่างปมด้อยของตน การอยากเด่นเพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น เช่น ตัวเองเป็นผู้ร้น้อยไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม มักอ้างว่าเป็นญาติกับบุคคลที่เป็นผู้มีชื่อเสียงในสังคม เรียกว่าอศัยบาร์มี อนึ่ง การอศัยบาร์มีอาจหมายถึงการเลียนแบบบุคคลอื่น เช่น ลูกชายทำตัวให้มีบุคลิกลักษณะแบบพ่อ เป็นต้น

10. ปฏิกิริยาหลบเกลื่อน (Reaction formation) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง แม้ชิงชังลูกจะแสดงท่าทีภายนอกให้เห็นว่ารักลูก โดยการพะเน้าพะนอเอาใจจนเกินเหตุ เพื่อเป็นการหลบเกลื่อนความเกลียดชิงชังของตน เข้าตำรา “ปากหวานกันเปรี้ยว”

11. พฤติกรรมถอยหลัง (Regression) เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาที่ยากเกินกว่าความสามารถของตนจะแก้ไขได้ อาจจะแสดงพฤติกรรมถอยหลังคล้ายกับว่าตนเป็นเด็ก เพื่อพยายามหลีกเลี่ยงความจริง เพื่อมีต้องรับผิดชอบกับสิ่งนั้น เช่น ผู้ใหญ่ทำตัวเป็นเด็กเพื่อหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ

12. การทดแทน (Sublimation) หมายถึง การทดแทนความต้องการแบบหนึ่งที่สังคมไม่ยอมรับไปสู่สังคมยอมรับ เช่น ความต้องการทางเพศ สังคมไม่ยอมรับ อาจระบายไปสู่พฤติกรรมการเล่น โคลง กลอน เกี่ยวกับความพิศวาส เด็กก้าวร้าวสังคมไม่ยอมรับ อาจเปลี่ยนไปสู่การเป็นนักกีฬาที่ต้องใช้กำลังต่อสู้กับผู้อื่นเพื่อให้สังคมยอมรับ

13. การขัดขืน (Negativism) เป็นวิธีการที่คนเราเรียกร้องความสนใจอย่างหนึ่ง กล่าวคือ จะพยายามกระทำในทางตรงกันข้าม หรือคัดค้านบุคคลอื่นเสมอ เขาว่าดี บุคคลนั้นจะต้องว่าเลว เขาว่าชั่ว บุคคลนั้นจะต้องว่าเขา เป็นต้น

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า กลไกทางจิตมีหลายวิธี กลไกทางจิตเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งสร้างสมประสบการณ์มาตลอดเวลา เพื่อปรับตนเอง เพื่อช่วยบรรเทาความตึงเครียดภายในจิตใจ ซึ่งดำเนินไปโดยไม่รู้ตัว กลไกทางจิตเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างสงบด้วยตนเอง

### **ทักษะชีวิต (Life skills)**

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งทักษะชีวิตสามารถเรียนรู้ พัฒนา ส่งเสริม ฝึกฝนได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การเรียนรู้จากแม่แบบ การสร้างภาพตนเองในทางบวก ฯลฯ ดังนั้น ทักษะชีวิตของแต่ละคนจึงแตกต่างกันตามสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม การเรียนรู้ที่ได้รับในสังคม จนกล่าวได้ว่าเป็นทักษะเฉพาะบุคคล ซึ่งทักษะภาพมีหลายทักษะ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรับผิดชอบ การพึ่งตนเอง ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค และพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งแต่ละทักษะมีรายละเอียดดังนี้

#### **การเห็นคุณค่าในตนเอง**

การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีผู้ให้ความหมายไว้หลายท่าน ดังนี้  
 คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981, p. 5) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความเชื่อส่วนบุคคลเกี่ยวกับความสามารถ ความมีคุณค่ามีความหมาย ความสำเร็จของตนเอง  
 ชยาพร ลีประเสริฐ (2536) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเอง และทำให้บุคคลยอมรับตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัยของแต่ละบุคคล

อุมพร ตรังคสมบัติ (2543, หน้า 20) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินตนเอง ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ สามารถประสบความสำเร็จในการทำงาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

#### **ปัจจัยที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง**

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น ประกอบด้วยปัจจัยใหญ่ ๆ 2 ปัจจัย กล่าวคือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล โดยมีรายละเอียดดังนี้ (Coopersmith, 1981, pp. 125-127)

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกันออกไป ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) เช่น ลักษณะรูปร่าง ความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกาย และความคล่องแคล่วว่องไว มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง เนื่องจากสังคม โดยทั่วไปจะให้ความสำคัญ และชื่นชมบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ดี

1.2 สมรรถภาพ ความสามารถ และการกระทำ (General capabilities, ability, and performance) ลักษณะทั้ง 3 ด้านนี้ มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เนื่องจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จ โดยส่วนใหญ่จะมีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด มีพฤติกรรมที่เหมาะสม หรือมีความสามารถทางการเรียนรู้อยู่ในเกณฑ์ดี โดยปกติสังคมจะให้ความสำคัญกับความสำเร็จในด้านการศึกษาและการทำงาน จึงส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางความรู้สึก (Affective status) เป็นตัวสะท้อนความรู้สึกพอใจ วิตกกังวล ความสุข และภาวะอื่น ๆ ที่อยู่ในตัวบุคคล ถ้าประเมินตนเองไปในทางที่ดีก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข รู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเอง ตรงกันข้าม ถ้าประเมินตนเองไปในทางลบ จะรู้สึกไม่พอใจในชีวิตตนเอง หรือรู้สึกหมดหวังในอนาคต

1.4 ปัญหาต่าง ๆ และการเจ็บป่วย (Problem and pathology) บุคคลที่มีปัญหาหรือมีความบกพร่องทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำกว่าบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายและจิตใจสมบูรณ์

1.5 ค่านิยมส่วนบุคคล (Self values) จะถูกจำกัดด้วยกลุ่มสังคมที่บุคคลผู้นั้นอาศัยอยู่ หากค่านิยมของบุคคลไม่สอดคล้องกับสังคม บุคคลนั้นจะเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่หากบุคคลผู้นั้นมีค่านิยมที่สอดคล้องกับสังคม ก็จะส่งผลให้ผู้นั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.6 ความปรารถนา (Aspiration) เป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการกำหนดระดับการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เนื่องจากบุคคลแต่ละคนจะมีมาตรฐานการตัดสินตนเองแตกต่างกัน บุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะคาดหวังเกี่ยวกับตนเองมากกว่า และจะพยายามในสิ่งที่ทำให้ตนบรรลุเป้าหมายให้ได้

2. ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล คือ สิ่งแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองแตกต่างกัน ซึ่งประกอบด้วย

2.1 ครอบครัว (Family) เป็นสถาบันที่มีความสำคัญต่อบุคคลมาก สมาชิกในครอบครัว เช่น บิดา มารดา และญาติพี่น้องนั้น มีความสำคัญต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล นั่นคือ บรรยากาศในครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่น เข้าใจซึ่งกันและกัน ดูแลเอาใจใส่ต่อกัน ให้คุณค่าและให้กำลังใจต่อกัน การให้อิสระแก่เด็กในการคิดหรือกระทำกิจกรรม ความมั่นคงทางอารมณ์ของบิดา มารดา จะส่งผลให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองได้

2.2 สถาบันการศึกษา (Education institution) มีความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยเป็นแหล่งที่ทำให้เด็กได้เรียนรู้ ค้นหาและใช้ข้อมูลที่ได้จากการประเมินกลับของบุคคลอื่นมาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง สอนให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะพึ่งตนเอง เรียนรู้ที่จะมีความรับผิดชอบต่อตนเองอันจะนำไปสู่การมีความรับผิดชอบต่อสังคม ดังนั้น ครูจึงต้องจัดสภาพแวดล้อมในสถาบันการศึกษา จัดหาอุปกรณ์และกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสม เพื่อเป็นปัจจัยส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 กลุ่มเพื่อน (Peer group) บุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน จะได้รับการยอมรับภายในกลุ่ม เป็นที่ประทับใจของเพื่อน ๆ ทำให้เป็นบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง เนื่องจากมีการรับรู้ว่ามีคนรอบข้างให้การยอมรับและเห็นความสำคัญของตน

2.4 สถานภาพทางสังคม (Social status) ขึ้นอยู่กับอาชีพ รายได้ และที่อยู่อาศัย สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองทางบวก นั่นคือ บุคคลที่อยู่ในสังคมระดับสูง จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่อยู่ในสังคมระดับปานกลางหรือล่างนั่นเอง

#### **ลักษณะบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ**

สแตนเฮ้าส์ (Stenhouse, 1994, p. 96) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูง ดังนี้

1. คิดแง่บวก มองโลกในแง่ดี มีพลังในการดำเนินชีวิต
2. ตั้งใจและพยายามหาประสบการณ์ใหม่ ๆ
3. มีความรู้สึกไว้วางใจในความสามารถของตนเอง
4. ยอมรับทั้งความเข้มแข็งและความอ่อนแอของตนเองตรงกับความเป็นจริง
5. สามารถปรับปรุงเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายการปฏิบัติของตนเอง
6. ไม่มีความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
7. สามารถรับฟังการวิจารณ์จากผู้อื่น โดยปราศจากการต่อต้าน
8. สามารถทนทานต่อความล้มเหลว
9. มีการประเมินค่าและนับถือในตนเอง
10. รู้สึกว่าสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้
11. มีทัศนคติที่ยอมรับ เป็นมิตรและนับถือผู้อื่น
12. ไม่มีความปรารถนาที่จะเหนือกว่าผู้อื่น หรือทำให้ผู้อื่นเสียใจ

ในขณะเดียวกัน สแตนเฮ้าส์ (Stenhouse, 1994, p. 97) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ดังนี้

1. คิดในแง่ลบ มองโลกในแง่ลบ มีความอ่อนแอในการดำเนินชีวิต

2. ไม่ตั้งใจที่จะพยายามหาประสบการณ์ใหม่ ๆ
3. ไม่เชื่อและไว้วางใจในความสามารถของตนเอง
4. ไม่สามารถที่จะประเมินความเข้มแข็งและความอ่อนแอของตนเองได้
5. ปราศจากการตระหนักรู้ในตนเอง
6. ต้องการความไว้วางใจและคำชื่นชมจากบุคคลอื่นเป็นอย่างมาก
7. ไม่สามารถที่จะยอมรับต่อคำวิจารณ์โดยปราศจากการต่อต้าน
8. มีแนวโน้มที่จะมีปฏิกิริยาต่อความล้มเหลวเป็นอย่างมาก

### การสนับสนุนทางสังคม

#### ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

บุญเยี่ยม ตระกูลวงศ์ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน ประไพ เจนคง, 2541) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ หรือได้รับการสนับสนุนทางจิตใจ อันจะส่งผลให้เกิดความสุข

ดิษยา กมลสุนทร (2537, หน้า 6) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของกลุ่มคนหรือบุคคล ซึ่งการปฏิสัมพันธ์นั้น ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เป็นการช่วยเหลือด้านอารมณ์ แรงงาน และบริการต่าง ๆ

ปิยนันท์ ลิ้มเรืองรอง (2540, หน้า 37 อ้างถึงใน วาทีณี ผ่องอำไพ, 2546, หน้า 27) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลในสังคมได้รับการช่วยเหลือประคับประคองจากบุคคลในสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วยการได้รับความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม การมีส่วนร่วมในสังคม หรือเป็นส่วนหนึ่งในสังคม การได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร การช่วยเหลือด้านต่าง ๆ สิ่งของ การเงิน เวลา และแรงงาน เพื่อช่วยในการแก้ปัญหา ทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมไปในทางที่ผู้รับต้องการ

ใจไล ไชยเสวี (2539, หน้า 11) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลมีการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และบุคคลนั้นได้รับการตอบสนองความต้องการทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ในลักษณะของการได้รับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงาน ข้อเสนอแนะ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจ

วิรัช เกษอุดมทรัพย์ (2542, หน้า 27 อ้างถึงใน วาทีณี ผ่องอำไพ, 2546, หน้า 27) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่บุคคลรับรู้หรือประเมินไว้ว่าได้รับการช่วยเหลือและได้รับการตอบสนอง ได้แก่ การช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร วัตถุประสงค์ของ รวมถึงให้ความรัก การดูแลเอาใจใส่ และให้การยกย่อง ทำให้ผู้ได้รับการช่วยเหลือรู้สึกว่ามีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่ง

ของสังคม ซึ่งเป็นไปตามความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ของบุคคลนั้น ส่งผลให้ผู้ได้รับการช่วยเหลือสามารถปรับตัวหรือเผชิญกับความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

คอบบ์ (Cobb, n.d. อ้างถึงใน เสาวนิจ รัตนวิจิตร, 2540, หน้า 28) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตัวเองเชื่อว่า บุคคลให้ความรัก เอาใจใส่ และเห็นคุณค่าในตัวเขา นอกจากนี้ยังรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความสัมพันธ์ต่อกัน

เพนเดอร์ (Pender, 1982, p. 396) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น โดยได้จากกลุ่มคนในระบบของสังคมนั่นเองเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านจิตใจ อารมณ์ วัสดุอุปกรณ์ ข่าวสาร คำแนะนำ อันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้เหมาะสม

ฮับบาร์ด และมิเชน (Hubbard & Mechan, 1987, pp. 266-270) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติ ซึ่งประกอบด้วย การติดต่อสื่อสารในด้านดี ทำให้มีความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ดังนั้น จากความหมายต่าง ๆ สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคม หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่บุคคลรับรู้และประเมินได้ว่า ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในสังคมด้านต่าง ๆ เช่น การให้ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ สิ่งของ เงินทอง การยอมรับ การเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รวมถึงการช่วยเหลือด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้บุคคลที่ได้รับการช่วยเหลือรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่งผลให้ผู้ได้รับการช่วยเหลือมีการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถปรับตัว หรือพัฒนาตนเอง ทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

### การปรับตัวทางสังคม

โรเจอร์ส (Rogers, 1974, p. 258) กล่าวว่า เมื่อบุคคลปรับตัวได้ดี บุคคลจะรู้สึการู้จักตนเอง รู้คุณค่า ความสามารถ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเอง ตลอดจนเข้าใจความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น บุคคลจะไม่มี ความตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับเฮิร์ลอค (Hurlock, 1949, p. 258) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลปรับตัวได้ดีจะมีลักษณะยอมรับสภาพตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี และสนใจคนอื่น

อัลเลน (Allen, 1990, p. 24 อ้างถึงใน สุภาพร รวมธรรม, 2544, หน้า 32) ได้แสดงทัศนะไว้ว่า การปรับตัวทางสังคม คือ ความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างถ่องแท้ จนสามารถที่จะพัฒนากลยุทธ์เพื่อจัดการกับความต้องการของตน และเหตุการณ์ที่ท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ เนื่องจากพฤติกรรม ความคิด และความรู้สึกที่บุคคลแสดงออกนั้น ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุซ่อนอยู่มากมาย

A comprehensive dictionary of psychological and psychoanalytical term ของอิงลิช และอิงลิช (English & English, 1958, pp. 14-15 อ้างถึงใน จิตตินุช หาญพาณิชย์พันธุ์, 2541, หน้า 25) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมไว้ว่า การปรับตัวทางสังคม หมายถึง กระบวนการของการปรับปรุงความต้องการและพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคลในการคบหาสมาคมกับบุคคลอื่น เพื่อที่เขาจะได้รับความพอใจและสามารถดำรงความสัมพันธ์ที่พึงปรารถนานั้นไว้

เฮิร์ลอค (Hurlock, 1978, pp. 260-261) ให้ความหมายของการปรับตัวทางสังคมว่าเป็นความสำเร็จของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลต่าง ๆ ได้ คนที่ปรับตัวได้ก็จะเรียนรู้ทักษะทางสังคมได้ เช่น ความสามารถในการเกี่ยวข้องกับคนอื่น ทั้งกลุ่มเพื่อนและคนแปลกหน้า และจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อสังคมด้วย เช่น มีความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น พร้อมกันนี้ เฮิร์ลอคได้ให้เกณฑ์ในการปรับตัวทางสังคมของเด็กไว้ 4 ประการ สรุปได้ดังนี้

1. มีการแสดงออกที่เหมาะสมเป็นไปตามความคาดหวังของกลุ่ม ซึ่งจะทำให้ได้รับการยอมรับจากกลุ่ม
2. มีความสามารถปฏิบัติตัวเข้ากับกลุ่มต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เป็นผู้ใหญ่กว่า กลุ่มเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด
3. มีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลต่าง ๆ ต่อการเข้าร่วมสังคม และต่อบทบาทของตนเองในสังคม
4. มีความพึงพอใจในบทบาทของตนทั้งในการเป็นผู้นำและผู้ตาม

จากคำจำกัดความดังกล่าวพอสรุปได้ว่า การปรับตัวทางสังคม หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลทั่วไปและกลุ่ม โดยที่บุคคลต้องมีการปรับหรือปรับปรุงพฤติกรรมและความต้องการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลหรือกลุ่มขึ้น ซึ่งบุคคลที่มีการปรับตัวทางสังคมที่ดีจะต้องมีความรู้และมีทักษะทางสังคม เป็นบุคคลที่มีความมั่นคงในจิตใจ เรียนรู้เรื่องการทำงานเป็นกลุ่มเพื่อให้เข้าใจเรื่องการวางแผนงานต่าง ๆ และเป็นการกระตุ้นให้เขาแสดงความช่วยเหลือผู้อื่นตามความสามารถของเขา สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานได้ และมีความเป็นกันเอง รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

#### สาเหตุของการปรับตัวทางสังคม

ราตรี ธรรมนิม (2524, หน้า 35 อ้างถึงใน จิตตินุช หาญพาณิชย์พันธุ์, 2541, หน้า 25) ได้กล่าวถึงการปรับตัวทางสังคมเป็นเรื่องของการปรับสิ่งที่ด้อย (Inferiority) ที่มีอยู่ในตัวให้สมดุลหรือปรับสิ่งที่เด่น (Superiority) ให้สมดุลกับสิ่งแวดล้อม การปรับตัวมีทั้งการปรับตัวทางกายและจิตใจ ซึ่งถ้าเกิดขัดแย้งกันขึ้น (Conflict) จะเกิดความคับข้องใจ (Frustration) หรือกระวนกระวายใจ (Anxiety) จึงทำให้เกิดการปรับตัว ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เราต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่ปัญหาที่ยากที่สุด ปัญหาเล็กน้อย ๆ และถึงแม้คนเราจะมีชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย

ให้แก่ปัญหาที่ตาม แต่สภาพแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เราต้องทนกับความกดดัน และความตึงเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเราไม่สามารถสนองความต้องการของเราได้อย่างง่ายดายเสมอไป ฤชญา ศักดิ์ศรี (2530, หน้า 355-356) ได้กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวทางสังคมไว้ 3 อย่าง คือ

1. แรงขับและความต้องการ (Drive and needs) คนเรามีความต้องการสองอย่างเป็นพื้นฐาน คือ ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิตใจ ความต้องการจะทำให้เกิดแรงขับ (Drive) ให้มนุษย์ได้ค้นหาแสวงหา เพื่อสนองความต้องการ ถ้าเกิดอุปสรรคขัดขวางไม่สามารถสนองความต้องการ ก็แสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย อันเนื่องมาจากความต้องการ พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว หรือการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนมีปัญหาปรับตัวในด้านสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การอยู่ภายใต้อิทธิพลของสังคม มีปัญหามากมายมาให้แก้ตลอดเวลา ถ้าแก้ได้ก็มีความสุข ถ้าแก้ไม่ได้ก็เกิดความคับข้องใจ กระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัวโดยวิธีต่าง ๆ

3. เจตคติ ความสนใจ จุดหมายของชีวิตของตนเองเปลี่ยนแปลงไป จึงจำเป็นต้องปรับพฤติกรรม บุคคลที่สามารถเข้าใจถึงสาเหตุของความยุ่งยากในการปรับตัวของตนได้ดี ย่อมที่จะเลือกวิธีการขอรับคำแนะนำ และฝึกที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ได้ง่ายขึ้น เพื่อที่เขาจะได้เป็นที่รักใคร่ของคนทั่วไป มีความเป็นมิตร และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่น มีบุคลิกลักษณะเป็นผู้นำ ซึ่งการที่บุคคลจะมีลักษณะที่ดีดังกล่าวได้นั้น เขาจะต้องยอมรับคนอื่น ๆ อย่างที่เป็นจริงมากขึ้น และสามารถที่จะเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในการแสดงพฤติกรรมมากขึ้นด้วย

#### **แหล่งที่มาของสังคม และโครงสร้างเครือข่ายสังคม**

ดิษยา กมลสุนทร (2537, หน้า 6) กล่าวว่า โครงสร้างเครือข่ายของสังคม (Social network) เป็นกลุ่มของความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีต่อกัน ความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคคลเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ หลายองค์ประกอบ สรุปได้ดังนี้

1. ขนาดของกลุ่มสังคม หมายถึง จำนวนคนในกลุ่มสังคมซึ่งบุคคลมีความสัมพันธ์กัน โดยในวัยเด็กช่วงแรกจะมีความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ต่อมากับบุคคลอื่น ๆ ไกลตัวรอบข้าง การเข้าสู่สังคมจะเป็นไปในลักษณะสร้างเพื่อนเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ และขนาดของสังคมที่เหลือจะเล็กลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

2. ลักษณะความสัมพันธ์ เป็นความผูกพันซึ่งกันและกันของสมาชิกในกลุ่มสังคม แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ คือ



2.1 ลักษณะของบุคคลที่ผูกพันด้วย แบ่งออกเป็น กลุ่มที่มีความผูกพันกันตามธรรมชาติ ประกอบด้วย บุคคลที่อยู่ในครอบครัวสายตรง ได้แก่ ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน และ บุคคลที่อยู่ในครอบครัวใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนบ้าน คนบ้านเดียวกัน คนรู้จักคุ้นเคย คนที่ทำงาน เกี่ยวข้องกัน และคนใกล้ชิด

2.2 กลุ่มผู้ช่วยเหลือนักวิชาชีพ หมายถึง บุคลากรทางสาธารณสุข

3. คุณภาพของความสัมพันธ์ แบ่งเป็น

3.1 ความสัมพันธ์แน่นแฟ้น คือ ความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมต่อกัน

3.2 ความสัมพันธ์ผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง เป็นความสัมพันธ์ที่พบได้ในสังคมอุตสาหกรรม ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชีวิตในเมืองมากกว่าชนบท ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางสังคมทำให้เกิด ความห่างเหินกันได้ตามความจำเป็นของลักษณะงาน อาชีพ หรือการศึกษา หรือค่านิยมส่วนบุคคล ทำให้บุคคลไม่มีความห่วงใยผูกพันกับบุคคลอื่นได้อย่างลึกซึ้ง สนใจประโยชน์ที่จะได้เฉพาะหน้า เป็นส่วนใหญ่

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการติดต่อ ระยะเวลาที่บุคคลรู้จักหรือติดต่อกันเป็นช่วงที่บุคคล เริ่มรู้จักกัน และดำเนินสัมพันธ์ภาพต่อกันเรื่อยมา ระยะเวลาที่ใช้ในการติดต่อกันแสดงให้เห็นถึง ความมั่นคงต่อกัน หากบุคคลมีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นอนแฟ้น และคบหากันเป็นเวลานาน ก็จะทำให้ได้รับการสนับสนุนซึ่งกันและกันมากขึ้น

5. ความถี่ในการติดต่อกัน เป็นความบ่อยครั้งที่บุคคลได้ติดต่อกัน ทำให้บุคคลได้มี โอกาสแลกเปลี่ยนสิ่งของ บริการ และได้รับการตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ นอกจากนี้ ยังดำรงไว้ซึ่งความมีสัมพันธ์ภาพที่ดี

6. วิธีที่ใช้ในการติดต่อ การติดต่อสื่อสารที่ต่อเนื่องเป็นความต้องการของมนุษย์ การติดต่อสื่อสารมีหลายวิธี เช่น การพบปะพูดคุย จดหมาย โทรศัพท์ เป็นต้น

เพนเดอร์ (Pender, 1982, pp. 277-278) ได้แบ่งบุคคลในระบบสนับสนุนสังคมออกเป็น 5 ระบบ ดังต่อไปนี้

ระบบที่ 1 การสนับสนุนทางธรรมชาติ (Natural support system) ได้แก่ แหล่งสนับสนุน จากครอบครัว ญาติพี่น้อง ซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดที่สุด

ระบบที่ 2 การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน (Peer support system) เป็นการสนับสนุนจากผู้ที่มีประสบการณ์

ระบบที่ 3 การสนับสนุนด้านศาสนาหรือแหล่งอุปถัมภ์ต่าง ๆ (Religious organization or denomination) เป็นการสนับสนุนทางสังคมที่จะช่วยให้บุคคลได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความเชื่อ ค่านิยม คำสอน เป็นต้น ได้แก่ พระ นักบวช หมอสอนศาสนา กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม เป็นต้น

ระบบที่ 4 การสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพด้านสุขภาพ (Health professional support system) เป็นแหล่งการสนับสนุนแห่งแรกที่ทำให้ความช่วยเหลือแก่บุคคล และมีความสำคัญ เมื่อการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนสนิท และกลุ่มเพื่อน ไม่เพียงพอ

ระบบที่ 5 การสนับสนุนจากกลุ่มวิชาชีพอื่น ๆ (Organized support system not directed by health professionals) เป็นการสนับสนุนจากกลุ่มอาสาสมัคร กลุ่มช่วยเหลือตนเองเป็นกลุ่มที่เป็นสื่อกลางที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติ แหล่งและจำนวนของระดับการสนับสนุนทางสังคมขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เวลา และบุคคล ซึ่งช่วงเวลาวัยรุ่นนั้น เครือข่ายโครงสร้างของสังคมที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องมากที่สุด ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และบุคคลใกล้ชิด ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน

#### ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่บุคคลต้องการจากการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลหรือติดต่อสื่อสารบุคคลอื่นในสังคม ให้เป็นไปตามความต้องการด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งบุคคลแต่ละบุคคลมีความต้องการที่แตกต่างกันเมื่อเผชิญกับปัญหา จึงได้มีการแบ่งการสนับสนุนทางสังคม อัจฉรา โอประเสริฐสวัสดิ์ (2531, หน้า 5) แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การได้รับการปลอบใจ ให้กำลังใจ (Reassurance) การได้รับความรักความห่วงใย (Intimacy and attachment) การได้รับความมั่นใจ (Confidence) และความรู้สึกมีที่พึ่ง (Reliance ant another) ซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคนรักมีคนคอยดูแลเอาใจได้

2. ความช่วยเหลือด้านสิ่งของและการได้รับบริการ (Tangible support) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงาน

3. ความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) หมายถึง การได้รับคำแนะนำ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยได้ดี

ไวส์ (Weiss, 1974, pp. 17-26) กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมในรูปของสัมพันธภาพทางสังคม ที่ประกอบด้วย

1. การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Social integration) เป็นสัมพันธภาพที่เกิดจากบุคคลมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัวและกลุ่มเพื่อน ทำให้มีการแข่งขันกัน แลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูล และสิ่งของ

2. การได้รับความช่วยเหลือและคำแนะนำ (Assistance and guidance) เป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลอยู่ในภาวะเครียด หรือมีปัญหา จะทำให้บุคคลนั้นมีความต้องการแรงสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ และต้องการคำแนะนำจากบุคคลในครอบครัว หรือเพื่อน ๆ ที่บุคคลนั้นคิดว่ามีความสำคัญกับตนเอง

3. การมีโอกาสได้อบรมเลี้ยงดูผู้อื่น (Opportunity for nurturance) คือ การที่บุคคลมีความรับผิดชอบต่อความสบายของคนในครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อน

4. การส่งเสริมให้รู้ถึงคุณค่าแห่งตน (Self-word) เป็นการที่บุคคลได้รับการยอมรับด้านพฤติกรรมตามบทบาทของคนในสังคม จากครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อน

5. ความผูกพันใกล้ชิด (Intimacy) เป็นสัมพันธภาพแห่งการใกล้ชิดสนิทสนมของบุคคลที่มีต่อครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อน ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น

คาห์น (Kahn, 1979, pp. 85-87) ได้แบ่งประเภทการสนับสนุนทางสังคมไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ความผูกพันทางอารมณ์และความคิด (Affection) เป็นการแสดงออกถึงอารมณ์ในทางบวกของบุคคลหนึ่งซึ่งแสดงออกในรูปความผูกพัน การเคารพ หรือด้วยความรัก

2. การยืนยันและการยอมรับของพฤติกรรมของกันและกัน (Affirmation) เป็นการแสดงออกถึงการเห็นด้วย การยอมรับในความถูกต้องเหมาะสมทั้งในการกระทำและความคิดของบุคคล

3. การให้ความช่วยเหลือ (AID) เป็นปฏิสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น โดยให้สิ่งของหรือการให้ความช่วยเหลือโดยตรง การช่วยเหลือนั้นอาจเป็นวัตถุ เงินทอง ข่าวสาร หรือเวลา

เฮ้าส์ (House, 1981, pp. 15-26) ได้แบ่งชนิดของการสนับสนุนทางสังคมเป็น 4 ประเภท คือ

1. การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านอารมณ์ (Emotional support) คือ การได้รับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่ ความรัก ความจริงใจ และความสนใจสนับสนุนทางสังคมไว้หลายรูปแบบ ดังนี้

2. การได้รับความช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงินหรือแรงงาน (Instrumental support)

3. การได้รับการช่วยเหลือด้านการประเมินผล และเปรียบเทียบพฤติกรรม (Appraisal support) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำไปใช้ประเมินตนเอง ก่อให้เกิดความมั่นใจความรู้สึกเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสังคม

4. การได้รับความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) เป็นข้อมูลหรือคำแนะนำ ที่สามารถนำไปใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต

ทอยส์ (Thoits, 1982, pp. 145-159 อ้างถึงใน วาทีนี ผ่องอำไพ, 2546, หน้า 30) แบ่งชนิดการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. การสนับสนุนด้านเครื่องมือ (Instrument aid) หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือด้านแรงงาน วัสดุอุปกรณ์ สิ่งของ เงินทอง ที่จะทำให้อุบัติการณ์ที่ได้รับนั้นสามารถดำรงบทบาทหรือหน้าที่รับผิดชอบได้ตามปกติ
  2. การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร (Information aid) หมายถึง การรับข้อมูลข่าวสารรวมทั้งคำแนะนำและการป้อนกลับ
  3. การได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์และสังคม (Socioemotional aid) หมายถึง การได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ การได้รับการยอมรับ เห็นคุณค่า และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
- จาคอบสัน (Jacobson, 1986, p. 252 อ้างถึงใน เสาวนิจ รัตนวิจิตร, 2540, หน้า 30) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 3 ด้าน

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) คือ พฤติกรรมที่ทำให้รู้สึกสบายใจ และเชื่อว่ามีบุคคลยกย่องเคารพนับถือ รัก หรือพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งแสดงถึงความเอาใจใส่และความมั่นใจ
2. การสนับสนุนด้านสติปัญญา (Cognitive support) คือ ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร คำแนะนำ ที่จะช่วยให้บุคคลเข้าใจสิ่งต่าง ๆ และสามารถปรับตัวได้กับความเปลี่ยนแปลง
3. การสนับสนุนด้านสิ่งของ (Material support) คือ สิ่งของและบริการต่าง ๆ ที่ช่วยแก้ปัญหาบางอย่างได้

จากแนวคิดต่าง ๆ สรุปได้ว่า การสนับสนุนทางสังคมสามารถแบ่งออกเป็นการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การช่วยเหลือที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าได้รับความรัก ความเห็นใจ การดูแลเอาใจใส่ ได้รับความไว้วางใจจากสังคม เกิดความภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีความมุ่งมั่นอดทนในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ การสนับสนุนทางด้านสิ่งของและการได้รับการบริการ ได้แก่ ความช่วยเหลือด้านการเงิน สิ่งของ และบริการตามความต้องการของบุคคลเมื่อประสบปัญหา การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การให้ข้อมูลและคำแนะนำต่าง ๆ ตลอดจนข้อมูลย้อนกลับ เพื่อนำข้อมูลไปใช้ในการแก้ปัญหาและประเมินตนเอง ทำให้เกิดความมั่นใจ แต่ทั้งนี้ การสนับสนุนทางสังคมจะเกิดประสิทธิภาพเมื่อสามารถตอบสนองความต้องการได้เฉพาะเจาะจงกับปัญหา หรือความเครียดที่บุคคลกำลังประสบอยู่ ความเครียดเดียวกันอาจต้องการความช่วยเหลือที่หลากหลายเปลี่ยนไปตามความต้องการของปัญหาหรือความเครียดที่กำลังเผชิญอยู่

ในการวิจัยครั้งนี้จึงได้ใช้รูปแบบการสนับสนุนทางสังคมของอัจฉรา โอประเสริฐสวัสดิ์ (2531, หน้า 5) ซึ่งครอบคลุมการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา

#### งานตามขั้นพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst's developmental tasks)

ฮาวิกเฮิร์สต์เป็นนักจิตวิทยาอีกผู้หนึ่งที่ยอมรับว่าพัฒนาการเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการศึกษเป็นอย่างยิ่ง โดยได้อธิบายว่า ในแต่ละช่วงวัยของชีวิตนั้นจะมีงานประจำวัย หรือเรียกว่างานตามขั้นพัฒนาการ (Developmental tasks) เป็นงานที่แต่ละบุคคลจะต้องเรียนรู้และควรทำในช่วงเวลานั้น ๆ ดังนั้นจึงเป็นเป้าหมายหรือเกณฑ์ที่สังคมใช้ตัดสินวุฒิภาวะของบุคคลในวัยต่าง ๆ ซึ่งฮาวิกเฮิร์สต์ได้เสนอประโยชน์ของงานตามขั้นพัฒนาการต่อการจัดการศึกษาไว้ 2 ประการ ประการแรก ช่วยให้สามารถตั้งวัตถุประสงค์ในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนได้ นั่นคือทำอะไรโรงเรียนจึงจะสามารถช่วยให้นักเรียนแต่ละคนบรรลุงานในแต่ละวัยได้ ประการที่สองช่วยให้การจัดการเรียนการสอนเป็นไปด้วยความเหมาะสมตามความต้องการของเด็ก นั่นคือทราบว่าเมื่อไรจะสอนได้โดยไม่เสียเวลาในสิ่งที่เด็กยังไม่พร้อมหรือยังเรียนไม่ได้ (Havighurst, 1961, p. 5) ซึ่งประโยชน์ดังกล่าวนี้จะทำให้ครูอาจารย์ทราบว่าเด็กในวัยต่าง ๆ นั้นทำอะไรได้บ้าง จะจัดการเรียนการสอนอย่างไรให้สนองความพร้อมของเด็ก เพื่อส่งผลให้เด็กสามารถทำงานประจำวัยของตนได้สำเร็จและพัฒนาสู่การทำงานประจำช่วงวัยต่อไปได้อย่างมีความสุข ไม่เกิดปัญหาในการปรับตัว อันนำมาซึ่งปัญหาสังคมในรูปแบบต่าง ๆ

สำหรับงานตามขั้นพัฒนาการที่จะกล่าวในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มุ่งศึกษางานตามขั้นพัฒนาการของวัยรุ่น หรือเด็กอายุ 12-18 ปี เป็นสำคัญ (Developmental tasks of adolescence)

ซึ่ง ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1961, pp. 111-158) ได้ทำการศึกษาสังเกตพฤติกรรมของวัยรุ่นโดยทั่วไป และสรุปเป็นงานตามขั้นพัฒนาการที่เด็กในวัยนี้ต้องกระทำได้ว่าจะประกอบด้วย 3 เรื่อง ดังต่อไปนี้ คือ

#### งานด้านกลุ่มเพื่อน

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญมากสำหรับเด็กที่จะก้าวเข้าสู่วัยรุ่น โดยวัยรุ่นจะได้รับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สำคัญจากกลุ่มเพื่อน ที่จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถผ่านงานตามขั้นพัฒนาการได้อันจะประกอบไปด้วยภาระงานที่ต้องได้รับการพัฒนา 2 งาน ดังนี้

1. สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีและเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันได้ ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะให้เด็กหญิงเติบโตเป็นผู้หญิงและเด็กชายเติบโตเป็นผู้ชายได้อย่างเหมาะสม ทั้งความรู้สึกและพฤติกรรม โดยที่วัยรุ่นจะต้องมีเพื่อนสนิทสามารถทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของกลุ่ม มีการร่วมสร้างสรรค์ และได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

2. สามารถแสดงบทบาททางสังคมได้อย่างเหมาะสมกับเพศของตน จุดมุ่งหมายเพื่อให้วัยรุ่นสามารถยอมรับและเรียนรู้บทบาทการเข้าสังคมได้อย่างเหมาะสมทั้งเพศหญิงและเพศชาย โดยที่วัยรุ่นจะมีความสนใจเพศตรงข้าม รวมทั้งกิจกรรม งาน และการแต่งกายที่เหมาะสมกับเพศ **งานด้านความเป็นตัวของตัวเอง**

วัยรุ่นเป็นระยะที่มีการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองและบุคลิกภาพที่ไม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ มีอิสระทางอารมณ์ การใช้จ่าย และความคิด ประกอบไปด้วยภาระงานที่ต้องได้รับการพัฒนา 6 งาน ดังนี้

1. การยอมรับสภาพร่างกายของตนเองและสามารถปรับตัวให้เข้ากับ ความเปลี่ยนแปลง รวมทั้งรู้จักรักษาสุขภาพของตนเอง โดยจุดมุ่งหมายของงานคือ ต้องมีความภูมิใจและดูแลรักษาสุขภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ มีการฝึกทักษะเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือต่าง ๆ ระวังระวังเรื่อง การแต่งกายและการแสดงกิริยาท่าทาง รวมทั้งยอมรับในความแตกต่างระหว่างเพศ และพอใจในเพศของตน

2. รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เป็นอิสระจากพ่อแม่และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ จุดมุ่งหมายของงานคือ ความเป็นอิสระจากพ่อแม่ ช่วยเหลือตนเองได้ ไม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่หรือผู้ใหญ่คนอื่น ๆ วัยรุ่นควรมีความสัมพันธ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ยอมรับเมื่อกระทำผิดได้ ความเป็นตัวของตัวเองในการเลือกของใช้ รู้จักระเบียบวินัย เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ มีการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง มีการจัดตารางเวลาการทำงาน และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

3. มีความมั่นใจเกี่ยวกับการใช้จ่าย รู้จักรับผิดชอบการเงิน การใช้จ่ายของตนเองได้ จุดมุ่งหมายคือ ต้องมีความรู้สึกอยากสร้างฐานะความเป็นอยู่ และฐานะทางเศรษฐกิจด้วยตนเอง โดยเฉพาะในเพศชาย แต่เพศหญิงก็จำเป็นต้องมีด้วย วัยรุ่นต้องสามารถทำงานและมีรายได้ของตนเอง โดยอาจเป็นงานพิเศษนอกเวลาระหว่างเรียน หรือเป็นงานประเภทอาสาสมัครที่ไม่มีรายได้

4. การเลือกและการเตรียมตัวเพื่อประกอบอาชีพ จุดมุ่งหมายของงานคือ ต้องสามารถเลือกที่จะประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับความสามารถ มีความรอบรู้ในเรื่องอาชีพต่าง ๆ ที่สนใจ และเตรียมตัวในอาชีพนั้น ๆ หรือมีการเฝ้าหาความรู้เรื่องอาชีพ

5. การเตรียมตัวเพื่อการแต่งงานและชีวิตครอบครัว จุดมุ่งหมายคือ การพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อชีวิตครอบครัวและการมีบุตร และเพศหญิงต้องมีความรู้ในเรื่องการบ้านการเรือนและการเลี้ยงดูบุตร รวมทั้งต้องมีความคิดเห็น มีความเข้าใจเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ มีการวางแผนเกี่ยวกับชีวิตการแต่งงาน มีเหตุผลที่ดีในการเลือกตัดสินใจแต่งงาน

6. การเตรียมตัวที่จะเป็นพลเมืองดี โดยการหาทักษะในการใช้ภาษา การสื่อความหมาย การหาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เช่น กฎหมาย รัฐบาล เศรษฐกิจ และรูปแบบทางสังคม โดยการพัฒนาความชำนาญทางภาษาและความคิดเห็นจะมีความสำคัญในรูปแบบการปกครองระบอบประชาธิปไตย วัยรุ่นต้องมีความสนใจในเรื่องข้อมูลข่าวสารในเรื่องต่าง ๆ มีการใช้สิทธิ์ของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม รู้ว่าพฤติกรรมใดถูกหรือผิดหลักกฎหมาย เข้าใจหลักของกฎหมาย และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้

#### งานด้านการพัฒนาการปรัชญาชีวิต

ความสำเร็จของวัยรุ่นในการพัฒนาปรัชญาชีวิตนั้น เป็นการบรรลุถึงวุฒิภาวะ และรูปแบบของพลเมืองดี และกระบวนการนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นของวัยเด็กที่จะสร้างรูปแบบทางความคิดจิตสำนึกทางศีลธรรม และความรับผิดชอบทางศีลธรรมกับบุคคลอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์ด้วย ซึ่งแนวคิดที่สำคัญประกอบด้วยภาระงานที่ต้องได้รับการพัฒนา 2 งาน ดังนี้

1. มีความต้องการและรู้จักพัฒนาตนเองให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคม โดยรวม จุดมุ่งหมายคือ ให้มีส่วนร่วมและความรับผิดชอบต่อชีวิตในสังคม ศาสนา และประเทศชาติ มีบุคลิกภาพและพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสังคม วัยรุ่นต้องสามารถมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือสังคมส่วนรวมในด้านต่าง ๆ ได้ รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองทั้งในบ้านและนอกบ้าน

2. มีการกำหนดคุณค่าของศีลธรรมจรรยา เพื่อเป็นทางแก่พฤติกรรมทางธรรมชาติของงาน จุดมุ่งหมายคือ เพื่อเป็นการกำหนดค่านิยมและให้รู้จักตระหนักถึงความหมายของค่านิยมนั้น รู้จักวางตัวและมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม รู้จักการสร้างภาพพจน์ที่ดี ให้สามารถเข้ากับผู้อื่นได้

จากที่กล่าวมาทั้งหมดจะเห็นได้ว่า พัฒนาการของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ควบคู่กันไป นอกจากนี้วัยรุ่นมักจะมีปัญหาทางการปรับตัวให้เข้ากับสังคม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการในการที่จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมภายนอกบ้านได้ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว อันได้แก่ บิดา มารดา มารดาและบุตร กลุ่มเพื่อน ซึ่งวัยรุ่นจะได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ของกลุ่มและรู้จักรักษากฎระเบียบ จึงจะอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้จากสถาบันการศึกษา ซึ่งวัยรุ่นจะต้องปรับตัวในหลาย ๆ ด้าน เป็นต้น

#### การพึ่งตนเอง

##### ความหมายและขอบเขตของการพึ่งตนเอง

ธอร์ป, คลาร์ค, และทีเกส (Thorpe, Clark, & Tieges, 1953, p. 3 อ้างถึงใน พิษณุพร ุโจบการ, 2541, หน้า 17) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง ความมีอิสระในการกระทำ ไม่ขึ้นต่อใคร มีอารมณ์มั่นคง และมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2524 อ้างถึงใน พิษณุพร รุโจปการ, 2541, หน้า 19-20) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบต่อตนเอง หมายถึง การเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง และไม่ทำตัวเป็นปัญหา หรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ

กรมศาสนา (2522, หน้า 102-104) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การรู้จักรับผิดชอบต่อตนเอง รู้จักการสร้างตนเองให้มีความสามารถและเข้มแข็ง ไม่ทำตัวให้มีปัญหาหรือเป็นภาระของสังคม และคนที่พึ่งตนเองได้นั้นย่อมเป็นที่พึ่งของคนอื่นด้วย

อัจฉรา เปรมเปรี๊ญเวส (2527, หน้า 7) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง คือ การใช้ความสามารถที่มีอยู่ของตนเองแก้ไขอุปสรรค หรือสถานการณ์นั้น ๆ ไปได้อย่างมั่นใจ สามารถที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง

สมพงษ์ พานิชสกุล (2533, หน้า 17) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะยืนหยัดและใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีความสงบได้ด้วยความสามารถของตนเอง ของบุคคลในสังคม มิใช่การปิดตนเอง ตัดความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือสังคมอื่น แต่อยู่บนพื้นฐานของมิติใหม่แห่งความสัมพันธ์ คือ คุณค่าของความเป็นมนุษย์ ฉะนั้น การพึ่งตนเองจึงปกครองไปด้วยทั้งความเป็นไท และความเป็นธรรม

รัตนา ภัทรธัญญา (2535, หน้า 24) กล่าวว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การที่บุคคลช่วยเหลือตนเองโดยใช้ความสามารถที่มีอยู่แก้ไขอุปสรรค หรือการกระทำใด ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง อย่างมั่นใจ ทั้งด้านเศรษฐกิจ การปฏิบัติการกิจประจำวัน และด้านการศึกษา

คณะกรรมการจัดทำคู่มือการปลูกฝังค่านิยม กลุ่มนักวิชาการ (2525 อ้างถึงใน พิษณุพร รุโจปการ, 2541, หน้า 19-20) ได้อธิบายว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง การเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง และไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่นหรือหมู่คณะ และได้กำหนดขอบข่ายของการพึ่งตนเองไว้ 3 ด้าน คือ

1. การพึ่งตนเองในการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตของตนให้สำเร็จได้ด้วยตนเอง ไม่ทำตัวให้เป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น เช่น สามารถอาบน้ำแต่งตัวได้เอง อยู่ตามลำพัง และช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อพ่อแม่ไม่อยู่ รู้จักบริการตัวเองในการรับประทานอาหาร สามารถซ่อมแซมข้าวของเครื่องใช้ของตนที่ชำรุดเสียหายได้ด้วยตัวเอง เป็นต้น

2. การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง ความสามารถในการศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จลงได้ด้วยตนเอง ขอมรับและเคารพในตนเอง มีความคิด อุดมการณ์ และความเชื่อมั่น รู้จัก



ใช้ความรู้ความสามารถของตนที่มีอยู่เพื่อการศึกษาค้นคว้า และทำงานให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ รวมทั้งพยายามเพิ่มพูนความรู้ความสามารถของตนยิ่งขึ้น

3. การพึ่งตนเองในด้านเศรษฐกิจ หมายถึง ความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง ในด้านเงินทอง รู้จักหารายได้ในทางสุจริตสำหรับใช้จ่าย ตลอดจนรู้จักเลือกใช้เครื่องอุปโภคบริโภค ด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง

กระทรวงศึกษาธิการ ได้นำมาเป็นส่วนหนึ่งของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ตั้งแต่ แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2529, หน้า 2-72) ได้ให้ความหมายของการพึ่งตนเองว่า หมายถึง การเคารพตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถที่จะ กระทำการใด ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเอง และไม่ทำตัวเป็นปัญหาหรือเป็นภาระแก่ผู้อื่น หรือหมุ่คณะ และได้กำหนดขอบเขตของการพึ่งตนเองไว้ 3 ด้าน คือ

1. การพึ่งตนเองด้านการศึกษาเล่าเรียน หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เมื่อมีปัญหาด้านการเรียน สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยวิธีที่ถูกต้องและสุจริต ไม่ลอกผลงานของผู้อื่น หรือให้ผู้อื่นทำ หรือเอาผลงานของผู้อื่นมาส่งอาจารย์เพื่อเอาคะแนน

2. การพึ่งตนเองด้านการทำงานร่วมกับผู้อื่น หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่สร้างปัญหาหรือเป็นภาระให้แก่กลุ่ม สร้างบรรยากาศในการทำงานกลุ่มให้ดำเนินไปอย่างราบรื่น ช่วยเหลือซึ่งกันและกันด้วยเหตุผลและ เต็มใจ ไม่คิดถึงความได้เปรียบเสียเปรียบในระหว่างเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

3. การพึ่งตนเองด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การที่นักเรียนพยายามใช้ความรู้ความสามารถ อย่างเต็มที่ในด้านเงินทอง รู้จักหารายได้ทางสุจริต สำหรับใช้จ่ายส่วนตัว เพื่อแบ่งเบาภาระของ พ่อแม่ ผู้ปกครอง โดยไม่กระทบกระเทือนต่อการศึกษาเล่าเรียน เช่น ในเวลาว่างหลังเลิกเรียน รับจ้างส่งขนม ขายของ ปลูกผักสวนครัว ตลอดจนใช้เครื่องอุปโภคบริโภค ด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง เช่น พยายามซ่อมแซมเสื้อผ้าให้ใช้ประโยชน์ได้อยู่เสมอ เลือกรับประทานให้พอเหมาะ ไม่เหลือทิ้ง วางแผนการใช้เงินและการเก็บออมไว้อย่างมีสัดส่วน ฯลฯ

จากความหมายและขอบเขตของการพึ่งตนเองที่กล่าวมาแล้วนี้ สามารถสรุปได้ว่า การพึ่งตนเองของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง การที่บุคคลช่วยเหลือตนเอง โดยใช้ความสามารถที่มีอยู่ แก้ไขอุปสรรคหรือกระทำการใด ๆ ให้สำเร็จด้วยตนเองอย่างมั่นใจ ทั้งด้านการศึกษาเล่าเรียน การทำงานร่วมกับผู้อื่น และทางด้านเศรษฐกิจ

## วิธีการเผชิญปัญหา

### ความหมายของการเผชิญปัญหา

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, p. 220 อ้างถึงใน สมฤดี เชียรฉาย, 2544, หน้า 24-26) กล่าวว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลในการที่จะควบคุมหรือบรรเทา ทำให้บุคคลสามารถอดทนต่อข้อเรียกร้องภายใน/ ภายนอกที่เกิดขึ้นจากความเครียดที่เผชิญอยู่

กาแลนท์ และ บัช (Garlant & Bush, 1982, p. 6 อ้างถึงใน รักชนก คชไกร, 2541, หน้า 17) กล่าวว่า พฤติกรรมเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ บรรเทา หรือขจัดความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคาม ที่อาจประกอบด้วยพฤติกรรมที่เปิดเผย หรือไม่เปิดเผยก็ได้

สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหา หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการจัดการกับภาวะที่บุคคลนั้นประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคาม หรือเป็นอันตราย ซึ่งแสดงออกในรูปแบบพฤติกรรมที่พยายามระงับ บรรเทา หรือขจัดภาวะ หรือสิ่งที่มาคุกคามนั้น

### ทฤษฎีเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหา

มูส์ และ บิลลิงส์ (Moos & Billings, 1982, pp. 212-230 อ้างถึงใน นิยดา พงศ์พาทานานุเวช, 2535, หน้า 33-35) เป็นจิตแพทย์และนักจิตวิทยาที่ให้ความสนใจในเรื่องการเผชิญปัญหา เขาอธิบายเกี่ยวกับการเผชิญปัญหาว่า มีพื้นฐานมาจากแนวความคิดของทฤษฎีต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis theory) เป็นทฤษฎีที่เน้นเกี่ยวกับ โครงสร้างของบุคลิกภาพของมนุษย์ที่ประกอบด้วยโครงสร้างของจิต 3 ส่วน คือ อิด (Id) อีโก้ (Ego) และ ซุปเปอร์อีโก้ (Super ego)

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับวงจรชีวิต (Life cycle perspective) เป็นทฤษฎีเน้นเกี่ยวข้องกับ การพัฒนาของบุคคล ประสบการณ์ในชีวิต

3. ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution theory and behavior modification) เป็นทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการแก้ปัญหาและประเมินด้านความคิด

4. ทฤษฎีเกี่ยวกับวัฒนธรรมและสังคมเศรษฐกิจ (Cultural and social ecological perspectives) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

จากทฤษฎีพื้นฐานทั้ง 4 ข้างต้นกล่าวข้างต้น มูส์ และ บิลลิงส์ ได้รวบรวมแหล่งเกื้อหนุนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเผชิญปัญหาไว้ ซึ่งได้แก่ พัฒนาการของอีโก้ (Ego development) การเชื่อความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) รูปแบบความนึกคิด (Cognitive styles) ทักษะ ในการแก้ปัญหา ลักษณะสังคมและความเชื่อ

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 141-225 อ้างถึงใน สมฤดี เชียรฉาย, 2544, หน้า 24-26) ผู้สร้างทฤษฎีเกี่ยวกับปรากฏการณ์ทางด้านความคิดของการเกิดภาวะเครียดด้านจิตใจ (The cognitive phenomenological theory of psychological stress) ทฤษฎีนี้เน้นการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย กระบวนการ คือ การประเมินสถานการณ์ (Appraisal) การเผชิญปัญหา (Coping) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การประเมินสถานการณ์ (Situation appraisal) เป็นกระบวนการด้านความคิด แบ่งได้ 2 ชนิด คือ

ชนิดที่ 1 การประเมินปฐมภูมิ (Primary appraisal) เป็นการประเมินว่าสถานการณ์นั้นมีผลกระทบต่อบุคคลอย่างไรต่อบุคคล

ชนิดที่ 2 การประเมินทุติยภูมิ (Secondary appraisal) เป็นการประเมินถึงแหล่งสนับสนุนและทางเลือกต่าง ๆ ออกมาใน 3 ลักษณะ คือ

- ไม่มีผลดี หรือเป็นผลเสียต่อตนเอง
- ไม่ร้ายแรง หรือให้ผลในทางบวกแก่ตนเอง
- เป็นภาวะความเครียด

2. การเผชิญปัญหาเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์แล้วว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดภาวะความเครียดหรือปัญหากับตนเอง เขาจะต้องเผชิญกับปัญหานั้น ๆ โดย

2.1 มุ่งแก้ปัญหา (Problem-focused coping) โดยมุ่งแก้ไขปัญหาที่ตนเองหรือสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดภาวะความเครียดหรือปัญหานั้น ๆ

2.2 มุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotion-focused coping) เป็นการลดความไม่สบายใจเมื่อพบว่าไม่สามารถแก้สถานการณ์นั้น ๆ ได้

3. การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา (Dynamic) โดยวิธีเผชิญปัญหาที่บุคคลใช้นั้น เป็นการผสมผสานระหว่างการมุ่งแก้ปัญหา และการมุ่งลดอารมณ์ตึงเครียด ในการเลือกใช้วิธีเผชิญปัญหา ได้แก่ ประสบการณ์ในอดีต ความชำนาญในการแก้ปัญหา บุคลิกภาพ และการได้รับการเกื้อหนุน เป็นต้น

#### รูปแบบ และวิธีการเผชิญปัญหา

มูส์ และบิลลิงส์ แบ่งการเผชิญปัญหาเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการประเมินสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (Appraisal focused coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ

1. การวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล (Logical analysis)

2. การปรับเปลี่ยนความคิด (Cognitive redefinition) ได้แก่ การคิดทบทวน การพิจารณาข้อดี ข้อเสีย ของสถานการณ์นั้น ๆ

3. การหลีกเลี่ยง หรือหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญความคิด (Cognitive avoidance) ได้แก่ การปฏิเสธความจริง การพยายามลืมสถานการณ์ทั้งหมด และการฝันกลางวันถึงสิ่งที่พอใจ

กลุ่มที่ 2 การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused coping) ประกอบด้วยวิธีเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ

1. การแสวงหาข้อมูล หรือขอแนะนำ (Seek information and advice)

2. การลงมือแก้ปัญหา (Take problem-solving action) ได้แก่ การพิจารณาหาทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา พิจารณาข้อดี ข้อเสีย ในการดำเนินการเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น ๆ

3. การพัฒนาวิธีทางที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา (Develop alternative-rewards) เป็นการเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเอง และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ที่ดีกับตนเอง ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในสังคม การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นอิสระของตนเอง ตลอดจนการแสวงหาสิ่งทดแทน

กลุ่มที่ 3 การเผชิญปัญหาที่มุ่งเน้นการลดอารมณ์ที่เป็นปัญหา (Emotion focused coping) ประกอบด้วยวิธีการเผชิญปัญหา 3 วิธี คือ

1. การควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ (Affective regulation)

2. การทำจิตใจให้สงบ ไม่ทรมานทรมานกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Resigned-acceptance)

3. การระบายอารมณ์ (Emotional discharge) ซึ่งแสดงออกมาทางคำพูดหรือการกระทำ

โดยมุสท์ และบิลลิงส์ เน้นว่า ความคิดเป็นปัจจัยสำคัญในการเลือกวิธีเผชิญปัญหา และการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาวิธีใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ตลอดจนทั้งสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ลาซารัส และ โฟล์คแมน ได้แบ่งวิธีการเผชิญปัญหาตามลักษณะการตอบสนองต่อภาวะเครียดเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นความพยายามของบุคคลที่จะขจัดสิ่งที่มาขัดขวางเป้าหมาย โดยพยายามเอาชนะอุปสรรคนั้น ๆ ด้วยการเลือกวิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม พยายามค้นหารายละเอียดใหม่ ๆ พัฒนาความสามารถ หรือปรับปรุงวิธีการที่มีอยู่เพื่อเอาชนะอุปสรรค

2. การถอยหนี (Withdrawal) เกิดจากการที่บุคคลเกิดการเรียนรู้ตั้งแต่เด็ก เมื่อพบกับสิ่งที่เป็นอันตรายมักจะใช้วิธีการถอยหนี เช่น การชักมือหรือเท้าเพื่อหนีไฟ หรือความเจ็บปวด เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการแบบเดิมที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือ ลักษณะการหลีกเลี่ยง ลดการเข้าไป

เกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านี้ ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย (Regression) การแยกตนเองหรือหลีกเลี่ยง (Withdrawal) การเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3. การประนีประนอม (Compromise) บุคคลที่จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบประนีประนอม เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ย่างยากมาก ๆ ซึ่งไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถหลบหลีกได้ บุคคลที่จะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุด หรือบางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ ได้แก่ การชดเชย (Compensation) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification) เป็นต้น

คาร์เวอร์, ไชย์เออร์, และไวน์ทรอบ (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989 อ้างถึงใน สมฤดี เรือฉาย, 2544, หน้า 26-29) ได้ศึกษาและรวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้พื้นฐานตามทฤษฎีของโพล์คแมน และซาลารัส (Folkman & Lazarus, 1978) พฤติกรรมการเผชิญปัญหานี้มีทั้งหมด 13 วิธี ดังนี้ คือ

1. การลงมือกระทำ เป็นกระบวนการในการลงมือแก้ไขปัญหามาเพื่อจัดการสิ่งที่ปัญหาหรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด รวมถึงการลงมือปฏิบัติหรือจัดการปัญหานั้น โดยตรง
2. การวางแผน เป็นการคิดหาวิธีในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา รวมถึงการหาวิธีในการเผชิญปัญหา การคิดเกี่ยวกับขั้นตอนในการลงมือกระทำ หรือหาหนทางที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้ดีที่สุด
3. การระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เป็นการระงับสิ่งที่จะมาเกี่ยวข้องหรือสิ่งที่จะมารบกวนความใส่ใจในการเผชิญปัญหา หรือเป็นการระงับความสนใจต่อสิ่งอื่นที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ใส่ใจที่จะเผชิญปัญหาอย่างเต็มที่
4. การชะลอเวลาการจัดการ เป็นการรอโอกาสเหมาะที่จะเผชิญปัญหาหรือภาวะที่ทำให้เกิดความเครียดได้ บางครั้งการไม่ลงมือกระทำการเมื่อยังไม่ถึงเวลาอันควรเป็นวิธีการที่จำเป็นในการตอบสนองต่อปัญหาบางปัญหา
5. การค้นหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม เป็นความต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับปัญหาหรือสถานการณ์นั้น หรือต้องการคำแนะนำจากบุคคลอื่น
6. การค้นหากำลังใจจากการสนับสนุนทางสังคม สำหรับบุคคลที่รู้สึกว่าจะตนเองไม่ปลอดภัยจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาจะมีความต้องการกำลังใจ หรือความเห็นอกเห็นใจ และความเข้าใจจากบุคคลอื่น ในแง่ทฤษฎีจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นด้านอารมณ์ แต่ในทางปฏิบัติและสิ่งที่เกิดขึ้นจริงมักจะเกิดขึ้นควบคู่กันกับการค้นหาการสนับสนุนทางสังคม เพื่อหาสิ่งช่วยเหลือซึ่งจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางอารมณ์นำไปสู่การแก้ปัญหา

ที่เหมาะสม แต่ถ้าบุคคลใช้วิธีนี้เพื่อระบายความรู้สึกของตนเองแต่ไม่พยายามแก้ปัญหา วิธีดังกล่าวจะไม่ช่วยในการปรับตัวของบุคคลแต่อย่างไร

7. การตีความหมายใหม่ในทางบวกหรือในทางที่ดีขึ้น เป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีขึ้นโดยการเปลี่ยนแปลงการตีความหมายต่อสถานการณ์ในแง่ดี วิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์แต่ยังจะนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ไขปัญหาโดยตรง

8. การพึ่งศาสนา เป็นการใช้ศาสนาเพื่อเป็นแหล่งช่วยเหลือทางด้านอารมณ์ในขณะที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา การใช้วิธีการทางศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ เมื่อมีปัญหาบุคคลจะหันไปพึ่งศาสนาด้วยเหตุผลต่าง ๆ กัน บางคนอาจใช้การพึ่งศาสนาเพื่อเป็นหนทางนำไปสู่การตีความหมายใหม่ในทางบวกและในทางที่ดีขึ้น หรือใช้เป็นกลวิธีไปสู่การเผชิญปัญหาแบบลงมือกระทำ

9. การยอมรับ เป็นการเผชิญปัญหาโดยการยอมรับความเป็นจริงตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นนี้ จะเป็นสิ่งที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นพร้อมที่จะเผชิญต่อสถานการณ์นั้น ๆ

10. การปฏิเสธ เป็นการเผชิญปัญหาโดยการปฏิเสธและไม่ยอมรับต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด หรือปฏิเสธความเป็นจริงที่เกิดขึ้น และไม่สนใจต่อเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด

11. การระบายออกทางอารมณ์ เป็นการมุ่งเน้นไปที่ความเครียดหรือสถานการณ์นั้น และการระบายความรู้สึกทางอารมณ์ ถ้าใช้การระบายอารมณ์เหล่านั้นออกอย่างต่อเนื่องยาวนาน บุคคลอาจระบายความรู้สึกทางอารมณ์ ถ้าใช้การระบายออกทางอารมณ์ในช่วงที่บุคคลต้องทำใจกับการสูญเสีย แล้วหันมาพิจารณาหาทางแก้ปัญหาต่อไปก็จะช่วยในการเผชิญปัญหาได้

12. การวางเฉยทางพฤติกรรม เป็นการลดความพยายามของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมาย เป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงสถานการณ์ที่บุคคลช่วยตนเองไม่ได้ มักเกิดกับบุคคลที่คิดว่าตนเกิดความสูญเสียความสามารถในการจัดการกับปัญหา หรือไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

13. การวางเฉยทางความคิด เป็นวิธีลดความกดดันทางอารมณ์ โดยการไม่คิดถึงวิธีการที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด บุคคลอาจหนีจากปัญหาโดยหันไปทำกิจกรรมอื่น รวมถึงการฝันกลางวัน การนอน หรือการหมกมุ่นอยู่กับการดูโทรทัศน์

คาร์เวอร์, ไชย์เออร์, และไวน์ทรอบ (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989 อ้างถึงใน จรรยา เกษศิริสังข์, 2537, หน้า 27-28) ได้ศึกษารูปแบบการเผชิญปัญหาทั้ง 13 แบบข้างต้น และจัดแบ่งการเผชิญปัญหาเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา ได้แก่ การลงมือกระทำ การวางแผน การระงับกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง การชะลอเวลาการจัดการ และการค้นหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม

กลุ่มที่ 2 การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การค้นหากำลังใจ จากการสนับสนุนทางสังคม การตีความหมายใหม่ในแง่บวกและในทางที่ดีขึ้น การพึ่งพิงศาสนา การยอมรับ และการปฏิเสธ

กลุ่มที่ 3 การเผชิญปัญหาในรูปแบบอื่น ๆ ได้แก่ การระบายออกทางอารมณ์ การวางแผนทางพฤติกรรม และการวางแผนทางความคิด

ฮานน์ (Hann, 1977, p. 35 อ้างถึงใน ชลธิชา บุญเลี้ยง, 2546, หน้า 24-25) ได้จำแนกวิธีการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 กระบวนการ คือ

1. กระบวนการที่ไม่ประสมประสานหรือไม่ประติดประต่อกัน (Fragmentation process) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลยังไม่พร้อมที่จะเผชิญปัญหา เมื่อบุคคลจะถูกบังคับให้เผชิญปัญหา บุคคลนั้นจึงใช้วิธีการตอบสนองที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงโดยสิ้นเชิง เช่น อาจใช้การกระทำซ้ำ ๆ และอาศัยความเชื่อทางศาสนาเข้ามาช่วย อาจใช้การหยุดชะงักติดตรึงอยู่กับที่ไม่เป็นไปตามขั้นตอนของพัฒนาการ การไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ การมีอารมณ์หมกมุ่นแต่เรื่องของตนเองหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งจนไม่สนใจภาวะแวดล้อมรอบตัว เป็นต้น

2. การพยายามจะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเผชิญปัญหา (Task-oriented reactions) เป็นความพยายามที่จะเผชิญปัญหาอย่างแท้จริง โดยการเปลี่ยนแปลงตนเองหรือสิ่งแวดล้อม ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 รูปแบบ คือ

2.1 การตอบโต้ในรูปแบบการต่อสู้ เมื่อบุคคลมีความคับข้องใจ เพราะไม่สามารถไปถึงเป้าหมายได้ บุคคลจะพยายามที่จะเอาชนะอุปสรรค และนำตนไปสู่เป้าหมายให้ได้ โดยเพิ่มความพยายามหรือเพิ่มกิจกรรมขึ้น หรือหาวิธีการให้ไปถึงเป้าหมายอีกหลาย ๆ วิธี การตอบโต้ในรูปแบบการต่อสู้ นั้น ประกอบด้วยลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังต่อไปนี้

2.1.1 การรวบรวมกำลังความสามารถที่ตนมีอยู่ เพิ่มความพยายามยิ่งขึ้น และลงมือกระทำการอันใดอันหนึ่งเพื่อแก้ปัญหา

2.1.2 การเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เหมาะที่สุดเพื่อดำเนินการ แต่ยังคงความยืดหยุ่น พร้อมทั้งจะเปลี่ยนวิธีการ ถ้าวิธีการที่เลือกเอาไว้ใช้ไม่ได้ผลหรือพบวิธีการใหม่ที่ดีกว่า

พยายามที่จะเปลี่ยนแปลงแก้ไข เลี่ยงความคิดแคบและตายตัว พยายามดำเนินการอย่างมีเหตุผล แม้ว่าจะถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจต่าง ๆ

2.1.3 การหาแหล่งเพื่อเผชิญปัญหาเพิ่มเติม คือ การพยายามเพิ่มแหล่งที่จะช่วยในการเผชิญปัญหา โดยการหาแหล่งข้อมูลใหม่ พัฒนาความสามารถของคนใหม่ และการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่จำเป็น

2.1.4 การทำงานเป็นกลุ่มร่วมมือกัน ทำงานเป็นกลุ่มโดยการใช้ทรัพยากรของกลุ่มในการเผชิญปัญหา

2.2 การตอบโต้ในรูปแบบของการหลีกเลี่ยง อาจแสดงในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังต่อไปนี้

2.2.1 การยอมรับความพ่ายแพ้ ยอมรับว่าสถานการณ์นั้น ๆ ยากเกินไป หรือได้เลือกเป้าหมายไม่เหมาะสม จึงไม่ต้องการที่จะยับยั้งเป้าหมายนั้น ๆ ต่อไปแล้ว

2.2.2 การหนีจากสภาพที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด โดยการไม่นำตัวไปยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น หรือไม่นำใจไปผูกพัน ไม่ใส่ใจสภาพการณ์นั้น

2.3 การตอบโต้ในรูปแบบของการรวมขอม โดยปกติเมื่อเผชิญปัญหา ส่วนใหญ่บุคคลจะไม่ใช้การโต้ตอบในรูปแบบของการต่อสู้หรือการหลีกเลี่ยง โดยแท้จริงทั้งหมด แต่จะใช้แบบของการรวมขอมผสมผสานในรูปแบบการตอบโต้ทั้ง 2 ประการเข้าด้วยกัน รูปแบบของการรวมขอมอาจแสดงในลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังต่อไปนี้

2.3.1 การยอมรับเป้าหมายใหม่แทน เมื่อพบว่าไม่สามารถไปถึงเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ได้ รวมถึงการประเมินความสามารถของตนเสียใหม่ และลดระดับความคาดหวังลง

2.3.2 การยอมรับวิธีการใหม่แทน ทั้งนี้ ต้องไม่เป็นวิธีการที่ไม่ทำความเดือดร้อนให้ผู้อื่น

2.3.3 การพยายามคิดถึงความเป็นเมื่อไม่ได้ในสิ่งที่คาดหวังทั้งหมด พิจารณาลักษณะที่จำเป็นแทน

3. การตอบโต้โดยใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense-oriented reactions) ส่วนมากบุคคลสามารถแก้ไขความคับข้องใจได้ในระดับจิตสำนึก โดยเพิ่มความพยายามในการเอาชนะอุปสรรค ลดระดับของเป้าหมายใหม่ หรือประเมินสภาพการณ์ที่มีความคับข้องใจเสียใหม่ โดยพิจารณาข้อเท็จจริงอย่างถ่องแท้ แต่ความคับข้องใจบางอย่างที่ลึกซึ้งมาก ถ้าบุคคลไม่สามารถแก้ไขได้ในระดับจิตสำนึกก็จะนำไปสู่การพยายามในการแก้ปัญหาในระดับจิตไร้สำนึก ซึ่งเป็นการปรับตัวในระดับจิตสำนึก อาจมีแบบแผนวิธีคล้ายกับการปรับตัวในระดับจิตไร้สำนึก เพียงแต่กลไกในการป้องกันตัวอย่างแท้จริงจะเกิดในระดับจิตไร้สำนึกเสมอเท่านั้น



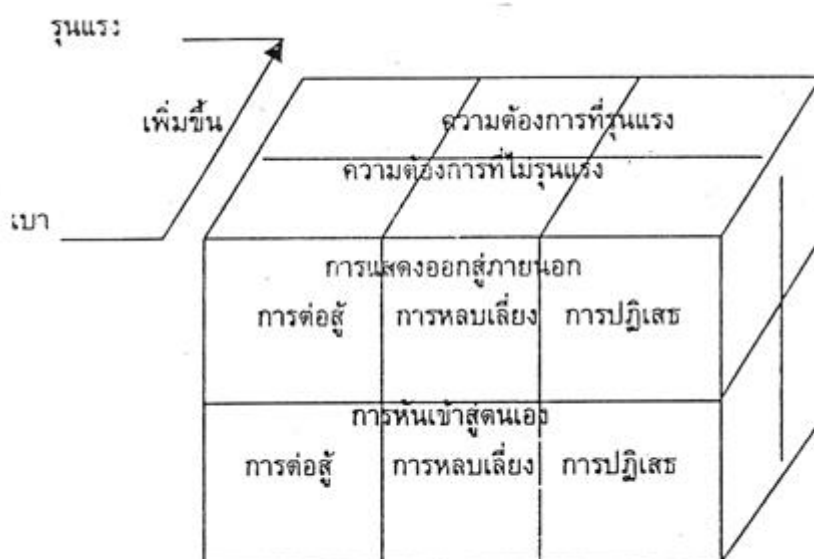
ฉวีวรรณ ศุตะบุตร (2527, หน้า 68-69 อ้างถึงใน ชลธิชา บุญเลี้ยง, 2546, หน้า 27-28) กล่าวถึงกลวิธีการเผชิญความวิตกกังวล (Coping strategies) ไว้ว่า เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวล บุคคลจะพยายามหาวิธีการเพื่อช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากภาวะอันไม่พึงประสงค์นั้น โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. การหาความสุขใส่ตัว ด้วยการได้รับความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ได้รับคำปลอบโยน บางคนรับประทานอาหารมากขึ้น ใช้วิธีการดื่มสุรา รับประทานยา และเสพยาเสพติดต่าง ๆ
  2. การควบคุมตนเอง กวดขันตนเอง เช่น เข้มปาก กัดฟัน ข่มใจ ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร
  3. การแสดงความรู้สึกเครียดออกมา เช่น ร้องไห้ สาบาน หัวเราะ ตะโกน
  4. การหลีกเลี่ยง แยกตัว ไม่สนใจใยดี แยกตัวออกไปจากเหตุการณ์ เพื่อให้เกิดความสบายใจ
  5. การพูดออกมา การพูดช่วยระบายอารมณ์ได้มาก เพราะมีคนอื่นรับรู้ เป็นการช่วยแบ่งเบาความทุกข์ และช่วยหาทางออกได้
  6. การคิดคนเดียว โดยปลอบใจว่าชีวิตต้องมีการทดลอง ทุกคนต้องเผชิญปัญหา การคิดคนเดียวอาจทำให้หมกมุ่น เศร้าหมอง นอนไม่หลับ
  7. การทำกริยาต่าง ๆ เช่น เคาะโต๊ะ เดินไปเดินมา ภู่พิน
  8. การใช้สัญลักษณ์ทดแทน เช่น สวดมนต์ อ้อนวอน บนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์
  9. การมีอาการทางกายหรือแสดงออกทางกาย เป็นการสื่อความหมายชนิดหนึ่ง เช่น หัวใจเต้นแรง ปัสสาวะบ่อย เหงื่อออกมาก หน้าซีด ปากสั่น พูดไม่ออก เป็นต้น
- บอยด์ และจอห์นสัน (Boyd & Johnson, 1981 อ้างถึงใน ชลธิชา บุญเลี้ยง, 2546, หน้า 28-30) ได้กล่าวถึงลักษณะการเผชิญปัญหา กับสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจในคนปกติทั่วไป มี 2 ลักษณะ คือ

1. การกระทำที่เป็นการแสดงออกจากตนเองสู่ภายนอก (Externalization) หมายถึง การแสดงออกสู่ภายนอก โดยวิธีการนี้จะมองปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นว่าเป็นความผิดของผู้อื่น และจะแสดงความไม่พอใจต่อสิ่งที่มากระทำทำให้ไม่สบายใจ โดยแสดงออกมาในลักษณะที่ก้าวร้าวอย่างตรงไปตรงมากับวัตถุ กับบุคคลที่ไม่พอใจ การที่บุคคลจะใช้วิธีนี้ เกิดจากประสบการณ์พื้นฐานของการรับรู้ความกลัวที่จะถูกลงโทษทั้งร่างกายและจิตใจ การเรียนรู้เหล่านี้ได้มาจากพ่อแม่ ที่กระทำต่อบุคคลนั้นเองในวัยเด็ก อาจจะเป็นการชมเชยหรือการลงโทษ ดังนั้น จุดประสงค์ของการเผชิญปัญหาโดยวิธีต่าง ๆ นั้น ส่วนใหญ่จะเป็นเพราะความกลัวการลงโทษมากกว่าการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. การกระทำที่เป็นการหันเข้าสู่ภายในตนเอง (Internalization) หมายถึง การเผชิญปัญหาโดยใช้ความก้าวร้าวเข้าสู่ตนเอง การที่บุคคลใช้ลักษณะการเผชิญปัญหาแบบนี้ เนื่องมาจากประสบการณ์พื้นฐานของบุคคลนั้นที่จะนำความก้าวร้าวเข้าสู่ตนเอง เป็นการเก็บความรู้สึกต่าง ๆ เข้าสู่ตนเอง ทำให้เกิดการมองตนเองในด้านลบ หรือเกิดความไม่พอใจตนเอง บุคคลเหล่านี้ในวัยเด็กจะถูกพ่อแม่ตำหนิ คุด่า คอยจับผิด และนำไปวิพากษ์วิจารณ์จนเกิดความอับอาย บางคนถูกปฏิเสธจากพ่อแม่ ไม่ได้ได้รับความรักความเอาใจใส่ ไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ประสบการณ์เหล่านี้จะนำไปใช้ป็นลักษณะการเผชิญปัญหา ทำให้เกิดการถอยหนี หลบเลี่ยง การปฏิเสธ เหล่านี้ทำให้เกิดความกลัวต่อการถูกลงโทษ การไม่ยอมรับจากพ่อแม่ ทำให้มีความรู้สึกลัวว่าตนเองไม่ดี และคิดหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

ลักษณะการเผชิญปัญหาของบอยด์ และจอห์นสัน มีพื้นฐานมาจากออลล์พอร์ต (Allport), แบนดูรา (Bandura), ดอลลาร์ด (Dollard) และมิลเลอร์ (Miller) โดยใช้ของออลล์พอร์ตเป็นหลัก ซึ่งได้รับความสนใจเกี่ยวกับความเป็นตัวของตัวเองในการกำหนดหน้าที่ (Functional autonomy) ทำให้เกิดการกระทำพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการปรับตัว สามารถที่จะแสดงออกมาในลักษณะการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกตนเอง ตามทฤษฎีของบอยด์ และจอห์นสัน จึงได้จำลองลักษณะการเผชิญปัญหาขึ้นมา ดังภาพที่ 8



ภาพที่ 8 แบบจำลองลักษณะการเผชิญปัญหา (Boyd & Johnson, 1981, pp. 9-10 อ้างถึงใน ชลธิชา บุญเลี้ยง, 2546, หน้า 28-29)

จากภาพจำลองการเผชิญปัญหาของบอยด์ และจอห์นสัน ที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการกระทำที่เป็นการหันออกจากตนเองสู่ภายนอก (Externalization) และการกระทำที่เป็นการหันเข้าสู่ตนเอง (Internalization) ลักษณะการเผชิญปัญหาดังกล่าวของบุคคลทั่วไปที่จะนำมาใช้กับการจัดการปัญหา ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 รูปแบบ คือ

1. การโจมตีผู้อื่น (Externalization attack) เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาด้วยการแสดงความโกรธและความคับข้องใจต่อบุคคลอื่นทางพฤติกรรมก้าวร้าวโดยตรง แสดงออกอย่างชัดเจน เช่น การพูดหยาบคาย ล้อเลียน ทำร้ายร่างกาย เป็นต้น
2. การหลีกเลี่ยงโดยโทษผู้อื่น (Externalization avoidance) เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาโดยกล่าวโทษบุคคลอื่นว่าเป็นสาเหตุที่ทำให้ตนล้มเหลวหรือเกิดปัญหา เช่น ฉันน่าจะทำได้ แต่เขาหรือเสียนอกห้องคงเกินไป จนทำให้ฉันทำงานไม่ได้
3. การปฏิเสธไม่รับรู้โดยโทษผู้อื่น (Externalization denial) เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาโดยการโยนความผิดทั้งหมดให้แก่คนอื่นรับผิดชอบ โดยเจ้าตัวไม่สามารถยอมรับได้ว่าตนเองมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหานั้น เช่น เป็นปัญหาของเขา เป็นต้น
4. การทำร้ายตนเอง (Internalization attack) เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา โดยการลงโทษหรือทำร้ายตนเองเมื่อโกรธ มีความคับข้องใจเกิดขึ้น เช่น เป็นความคิดของฉัน ทำร้ายร่างกายตนเองให้ได้รับบาดเจ็บ โดยการโขกศีรษะ หรืออาจถึงฆ่าตัวตาย
5. การหลีกเลี่ยงโดยโทษตัวเอง (Internalization avoidance) เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหา โดยการจงใจหลีกเลี่ยงปัญหา โดยอ้างความบกพร่องอ่อนแอหรือความเจ็บป่วยของตนเองว่าเป็นสาเหตุของปัญหา เช่น ฉันน่าจะทำได้แต่ฉัน... เป็นต้น
6. การปฏิเสธสิ้นเชิง (Internalization denial) เป็นรูปแบบการเผชิญปัญหาโดยการปฏิเสธอย่างสิ้นเชิงว่ามีปัญหาเกิดขึ้นกับตนเอง

จากแบบจำลอง เมื่อบุคคลมีความรู้สึกกับปัญหาที่เกิดขึ้นรุนแรงมากขึ้น ก็จะใช้กระบวนการการเผชิญปัญหาออกมา โดยเริ่มจากด้านหน้าของแบบจำลองไปยังด้านหลังของแบบจำลอง ที่ด้านหน้าของแบบจำลองมีการใช้กระบวนการเผชิญปัญหาในลักษณะที่เบา ซึ่งเป็นตัวชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่ใช้ในส่วนข้างหน้านั้นในบางลักษณะเป็นบุคคลปกติ โดยบางครั้งจะเคลื่อนมาสู่ส่วนกลางของแบบจำลอง จำนวนรูปแบบต่าง ๆ จะมีการใช้จำนวนน้อยลง พฤติกรรมจะมีการแสดงออกมาจะรุนแรงพอประมาณ ถ้าพฤติกรรมรุนแรงมากขึ้น ก็จะเคลื่อนไปสู่ด้านหลังของแบบจำลอง การที่บุคคลจะเลือกใช้กระบวนการเผชิญปัญหามากน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับผลที่เขาได้รับภายหลัง จะทำให้เขาเลือกกระทำ ผลจากการกระทำนั้นทำให้เขาใช้รูปแบบหนึ่งหรือสอง ในที่สุดบุคคลนั้นก็แสดงพฤติกรรมนั้นออกมาอย่างรุนแรงกลายเป็นนิสัยต่อไป ลักษณะการเผชิญปัญหาจะมีพัฒนาจาก

วัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ โดยจะเปลี่ยนจากการพึ่งพาไปสู่ความเป็นอิสระนั้น บุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้พ้นจากการควบคุมความต้องการของตนเอง จึงมีการพัฒนาลักษณะการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง ซึ่งมีทั้งความกลัว ความโกรธ ไปให้พ้นความควบคุม เมื่อเกิดความกลัว จะใช้รูปแบบการหลีกเลี่ยง เมื่อเกิดความโกรธจะใช้ลักษณะการต่อสู้ บุคคลจึงต้องมีพัฒนาลักษณะการเผชิญปัญหา ทั้งการกระทำที่เป็นการแสดงออกจากตนเองสู่ภายนอก (Externalization) และการกระทำที่เป็นการหันเข้าสู่ภายในตนเอง (Internalization) เมื่อมีการเผชิญปัญหา

จาโลวีก และคณะ (Jalowiec et al., 1982, pp. 137-161 อ้างถึงใน สุภัญญา คมสัน, 2540, หน้า 16-22) ได้รวบรวมพฤติกรรมโดยอาศัยแนวความคิดของคาร์เวอร์ (Carver) ในการแบ่งการเผชิญปัญหาออกเป็น 3 แบบ คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นแก้ไขปัญหา (Problem focused coping) เป็นการใช้กระบวนการการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่สาเหตุของปัญหา ได้ทั้งหมด 14 พฤติกรรม คือ

- 1.1 การยอมรับสถานการณ์
- 1.2 การค้นหาความหมายของสถานการณ์
- 1.3 การแยกแยะสถานการณ์ออกเป็นส่วนย่อย ๆ
- 1.4 การตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา
- 1.5 การอภิปรายปัญหากับผู้อื่น
- 1.6 การพยายามเปลี่ยนแปลงสถานการณ์อย่างกระตือรือร้น
- 1.7 การควบคุมสถานการณ์บางส่วนเท่าที่สามารถจะทำได้
- 1.8 การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา
- 1.9 การนำประสบการณ์เดิมมาช่วยแก้ปัญหา
- 1.10 การคิดวิธีแก้ปัญหาไว้หลาย ๆ วิธี
- 1.11 การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้
- 1.12 การใช้วิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี
- 1.13 การหาคนอื่นมาช่วยเหลือในการแก้ปัญหา
- 1.14 การเริ่มต้นทำสิ่งอื่นที่ดีที่สุดในขณะนั้น

2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ไขปัญหา (Emotional focused coping) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดความกดดัน โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ รวบรวมพฤติกรรมได้ 25 พฤติกรรม คือ

- 2.1 การมองในแง่ดี
- 2.2 การมองในแง่ร้าย
- 2.3 การแข่งด่า
- 2.4 การหงุดหงิด
- 2.5 การวิตกกังวล
- 2.6 การร้องไห้ เศร้าใจ
- 2.7 การนอน
- 2.8 การสวดมนต์ ไหว้พระ
- 2.9 การฝึกสมาธิ เล่น โยคะ
- 2.10 การออกกำลังกาย
- 2.11 การระบายความเครียดออกกับคนอื่น ๆ หรือสิ่งของอื่น ๆ
- 2.12 การหาความสบายใจกับคนที่ใกล้ชิด
- 2.13 การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าหมดหวัง
- 2.14 การยอมแพ้ต่อสถานการณ์เพราะคิดว่าเป็นชะตากรรม
- 2.15 การปล่อยให้สถานการณ์คลี่คลายไปเอง
- 2.16 การปล่อยให้ตนเองให้เลิกวิตกกังวล
- 2.17 การแยกตัวเอง
- 2.18 การตำหนิผู้อื่น
- 2.19 การกินมากหรือสูบบุหรี่
- 2.20 การใช้จ่ายทำให้จิตใจสบาย
- 2.21 การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2.22 การใช้อารมณ์ขัน
- 2.23 การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว
- 2.24 การปิดปัญหาออกจากความคิด
- 2.25 การหนีจากปัญหา

3. การเผชิญปัญหาแบบได้ประโยชน์น้อย หรือแบบหลีกเลี่ยง (Less useful or avoidant coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงหนีจากปัญหาหรือสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยการปฏิเสธ ทั้งด้านการคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิด และไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งจะรวมทั้ง การไม่พึ่งยาเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาโดยสิ้นเชิง ซึ่งได้รวบรวม พฤติกรรมที่จัดเป็นกลวิธีเผชิญภาวะเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หรือแบบหลีกเลี่ยงไว้ ดังนี้

3.1 การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น หรือปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว

3.2 การปิดปัญหาออกจากความคิด

3.3 การหนีปัญหา

จากแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การเผชิญปัญหาเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการรับรู้และประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ว่ามีผลกระทบและก่อให้เกิดภาวะเครียดต่อตนเองอย่างไร โดยมีกระบวนการด้านความคิดเป็นหลัก จากนั้นบุคคลจะมีการเผชิญปัญหาโดยมีการปรับเปลี่ยนแก้ไขตลอดเวลา เพื่อให้ตนเองบรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ นั่นคือ สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### สถาบันอุดมศึกษาเอกชน

สถาบันอุดมศึกษาเอกชน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, ม.ป.ป.) คือ สถาบันอุดมศึกษาที่เปิดทำการเรียนการสอนภายใต้การบริหารของหน่วยงานเอกชนในประเทศไทย สถาบันอุดมศึกษาเอกชนอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษา การวิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม โดยหลักสูตรที่ได้รับอนุญาตให้เปิดสอนนั้น หลังจากได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแล้ว จะส่งหลักสูตรดังกล่าวให้สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนพิจารณารับรองคุณสมบัติ เพื่อให้ผู้สำเร็จการศึกษาสามารถบรรจุเข้ารับราชการในอัตราเงินเดือนเทียบเท่ากับสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และเป็เรื่อง กิจรต์นักร ได้ให้ค้ความหมายของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นมหาวิทยาลัย วิทยาลัยเอกชน และสถาบัน ซึ่งทุกแห่งจะใช้พระราชบัญญัติสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2546 ได้ระบุนการดำเนินการของสภาฯ ไว้ใน พ.ร.บ. การอุดมศึกษา

การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาในประเทศไทย เริ่มขึ้นตั้งแต่รัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พ.ศ. 2459 และอุดมศึกษาสมัยนั้นมีมากมายและหลากหลาย (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) จนปี พ.ศ. 2502 รัฐบาลสมัยจอมพลสฤษดิ์ ธนะรัชต์ นายกรัฐมนตรี ได้ตราพระราชบัญญัติโอนมหาวิทยาลัยทุกแห่งไปสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี ต่อมาประกาศคณะปฏิวัติฉบับที่ 26 ลงวันที่ 29 กันยายน พ.ศ. 2515 ได้จัดตั้งทบวงมหาวิทยาลัยในสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี มีหน้าที่เกี่ยวกับการดำเนินการและการศึกษาของรัฐในระดับอุดมศึกษา นอกเหนือจากที่อยู่ในอำนาจของกระทรวงศึกษาธิการ ในปี พ.ศ. 2520 รัฐบาลสมัยนายธานินทร์ กรัยวิเชียร เนื่องจากโอนงานกำกับดูแลสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากกระทรวงศึกษาธิการมาอยู่ในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย และยกฐานะเป็นทบวงอิสระ

มีฐานะเทียบเท่ากระทรวงไปอยู่ในสังกัดสำนักนายกรัฐมนตรีเพื่อให้เกิดความคล่องตัวในการทำงาน และในปี พ.ศ. 2546 ประกาศในราชกิจจานุเบกษาให้จัดตั้งสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีสถานศึกษาของรัฐและเอกชนที่จัดการศึกษาระดับปริญญาตรี ขึ้นตรงต่อสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (กอบกุล จามรนาท, 2545) หรือ สกอ. นอกจากนี้ยังมีการจัดการศึกษาโดยมหาวิทยาลัย วิทยาลัย หรือบัณฑิตวิทยาลัย ที่อาจจะไม่อยู่ในสังกัดของ สกอ. เช่น วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของกระทรวงกลาโหม (มาตรฐานด้านธรรมาภิบาลของการบริหารการอุดมศึกษา, 2552)

### **ความมุ่งหมายของความเป็นสากลของการอุดมศึกษา**

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของความเป็นสากลของการศึกษาไว้ ดังนี้

ทองอินทร์ วงศ์โสธร, ไพฑูรย์ สินดารัตน์ และวรรณภา โพธิ์น้อย (2540) ได้ให้

ความหมายของความเป็นสากลของการศึกษาในระดับอุดมศึกษาว่า หมายถึง ความพยายามของ สถาบันอุดมศึกษาในการร่วมมือกับหน่วยงาน หรือสถาบันอุดมศึกษาในต่างประเทศ ในการดำเนินการด้านการสอน การวิจัย การบริการทางด้านวิชาการ และการทำนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม ในฐานะที่สถาบันอุดมศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมโลก และกนก วงศ์ตระหง่าน ได้กล่าวถึงความสำคัญของความเป็นสากลของอุดมศึกษาในการประชุม เรื่อง วิกฤต อุดมศึกษา วันที่ 26 พฤศจิกายน พ.ศ. 2539 ไว้ว่า การพัฒนาสถาบันการศึกษาของประเทศในระดับ อุดมศึกษาให้ไปสู่ระดับสากลได้ ทั้งในด้านวิชาการและบริหาร เนื่องจากเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพียง Umit เดียว เป็นแหล่งขนาดใหญ่ ถ้าไทยเป็นศูนย์กลางของอุดมศึกษา หรือทางการศึกษาของ ภูมิภาคนี้ได้ จะเป็นรากฐานสำคัญของบทบาทของประเทศไทยในระยะยาว ในอนาคตการศึกษา จะเป็นสินค้าออกที่สำคัญของประเทศ

### **ความสำคัญของการศึกษา**

การศึกษาหมายความถึงทั้งการเรียนการสอน ทักษะเฉพาะ และสิ่งที่จับต้องไม่ได้ กล่าวคือ การถ่ายทอดความรู้ ทักษะการตัดสินใจที่ดี และภูมิปัญญา เป้าหมายพื้นฐานของการศึกษา คือ การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากรุ่นไปสู่อีกรุ่น หรืออีกความหมาย การศึกษา คือ การพัฒนาคน ซึ่งการพัฒนา หมายถึง การแก้ไขข้อบกพร่องให้ดีขึ้น หรือการเสริมข้อดีให้คงสภาพหรือดียิ่งขึ้น ในปัจจุบันการศึกษาเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจจากบุคคลในวงการต่าง ๆ เพราะถือว่าการศึกษา เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สามารถพัฒนาในด้านต่าง ๆ ทั้งในส่วนบุคคล สังคม และประเทศชาติ และมีความเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องนี้ ได้แก่ การศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 (ฉบับปัจจุบัน พ.ศ. 2550-2554) ได้มุ่งเน้น ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ว่าเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาประเทศทุกด้าน

ส่วนแผนอุดมศึกษาระยะยาวฉบับที่ 2 เมื่อสิ้นสุดแผนในปี พ.ศ. 2565 เป็นการ “ยกระดับคุณภาพ อุดมศึกษาไทย เพื่อผลิตและพัฒนาบุคลากรที่มีคุณภาพ สามารถปรับตัวสำหรับงานที่เกิดขึ้นตลอด ชีวิต โดยใช้กลไกของธรรมาภิบาล เพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศในโลกาภิวัตน์ การเงิน การกำกับมาตรฐาน และเครือข่ายอุดมศึกษาบนพื้นฐานของเสรีภาพทางวิชาการ ความหลากหลาย และเอกภาพเชิงระบบ” (วิจารณ์ พานิช, 2552)

ส่วนทางด้านกฎหมายการศึกษาที่ใช้ในปัจจุบัน ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่ระบุถึงการศึกษเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ว่า “การพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญยิ่งขึ้นไปนั้น ย่อมต้องพัฒนาบุคคลก่อน การที่จะพัฒนาบุคคลนั้น ต้องด้วยปัจจัยประการเดียว คือ การศึกษา” สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาจึงได้กำหนด เกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรอุดมศึกษา พ.ศ. 2548 และแนวทางการบริหารเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตร อุดมศึกษา พ.ศ. 2548 ขึ้น เพื่อการบริหารจัดการหลักสูตรระดับอุดมศึกษาให้เป็นไปในทิศทาง เดียวกัน และเพื่อการเพิ่มศักยภาพในผลิตทรัพยากรบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ (นิสากร จันทร์แก้ว, 2549) พร้อมกันนั้น สำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษามีหน้าที่พิจารณาเสนอมาตรฐาน การอุดมศึกษาที่สอดคล้องกับความต้องการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และสอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาของชาติ คณะกรรมการอุดมศึกษาจึงได้จัดทำมาตรฐาน การอุดมศึกษาธิการ เรื่อง มาตรฐานการอุดมศึกษาฯ เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2549 ซึ่งถือได้ว่าเป็นมาตรฐานด้านคุณภาพบัณฑิต มาตรฐานในด้านการบริหารจัดการการอุดมศึกษา และมาตรฐาน ด้านการสร้างและพัฒนาสังคมแห่งการเรียนรู้ คณะกรรมการการอุดมศึกษาจึงดำเนินการในการกำกับ ดูแล ตรวจสอบ และประเมินคุณภาพภายในของสถาบันอุดมศึกษาแต่ละแห่ง การที่จะให้สถาบัน อุดมศึกษาทั้งของภาครัฐและเอกชนให้มีมาตรฐานเดียวกัน คณะกรรมการการอุดมศึกษาจึงได้ กำหนดตัวบ่งชี้หลักภายใต้มาตรฐานการอุดมศึกษาย่อยแต่ละด้านให้มีการบริหารจัดการการอุดมศึกษา ตามหลักธรรมาภิบาล และพันธกิจของการอุดมศึกษา ได้แก่ 1) มีการบริหารจัดการบุคลากรที่มี ประสิทธิภาพและประสิทธิผล มีความยืดหยุ่นสอดคล้องกับความต้องการที่หลากหลายของประเภท สถาบันและสังคม เพื่อเพิ่มศักยภาพในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ 2) มีการบริหาร จัดการทรัพยากรและเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ คล่องตัว โปร่งใส และตรวจสอบได้ มีการจัดการศึกษาผ่านระบบและวิธีการต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและคุ้มค่า คุ่มทุน 3) มีระบบการประกันคุณภาพเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการอุดมศึกษา อย่างต่อเนื่อง (นิสากร จันทร์แก้ว, 2549) สอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการที่มีแนวคิด



ในการบริหารงานด้านบุคลากรในสถานศึกษาให้เกิดความคล่องตัว อิสระ และอยู่ภายใต้กฎหมายระเบียบ หลักธรรมาภิบาล บุคลากรทางการศึกษาคควรได้รับการพัฒนาให้มีความรู้ความสามารถ และขวัญกำลังใจ มีความมั่นคงและก้าวหน้าในวิชาชีพ ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพการศึกษาของผู้เรียนเป็นสำคัญ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545) การพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานของอุดมศึกษาเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นเพื่อการพัฒนาและความสามารถในการแข่งขันทั้งในระยะสั้นและระยะยาวในประเทศไทย ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาจึงมีหน้าที่จัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาและดำเนินการตามภารกิจทั้งด้านการผลิตการวิจัย การบริการวิชาการ และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมให้มีคุณภาพและให้ได้มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับทบวงมหาวิทยาลัยที่ได้จัดตั้งคณะกรรมการบริหารสถาบันอุดมศึกษาด้วยหลักธรรมาภิบาล เนื่องจากเห็นได้ว่า เรื่องธรรมาภิบาลมีบทบาทอย่างมากต่อสถาบันอุดมศึกษา การบริหารสถาบันอุดมศึกษาจึงมีความแตกต่างจากการบริหารองค์กรโดยทั่วไป แม้ว่าสถาบันอุดมศึกษาจะมีความหลากหลายตามวัตถุประสงค์ของการก่อตั้ง แต่การบริหารงานของสถาบันอุดมศึกษาจะมีลักษณะที่สำคัญ ได้แก่ การบริหารบุคลากรที่เป็นคณาจารย์ถือเป็นหัวใจสำคัญของคุณภาพการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา และการบริการวิชาการหรือหลักสูตรที่เป็นสิ่งสะท้อนความเชี่ยวชาญหรือเข้มแข็งของสถาบันนั้น การบริหารทรัพยากรที่สนับสนุนการเรียนการสอน การบริหารการเงิน ทรัพย์สิน บุคลากรสายสนับสนุน การบริหารงานวิจัย การบริหารงานบริการวิชาการแก่ชุมชน รวมทั้งการตรวจสอบ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินการต่าง ๆ ตามภารกิจหลักของแต่ละสถาบัน ภายใต้หลักการของความมีอิสระภาพในการดำเนินการ (Autonomy) และความมีเสรีภาพทางวิชาการ (Academic freedom)

#### **จุดมุ่งหมายสถาบันอุดมศึกษา**

ภาวิช ทองโรจน์ เลขานุการคณะกรรมการการอุดมศึกษา อธิบายถึงสถาบันอุดมศึกษาว่า อุดมศึกษา หมายถึง การศึกษาที่สูงขึ้นจากระดับมัธยมศึกษา (ภาวิช ทองโรจน์, 2551) คำว่า อุดมศึกษา มีรากศัพท์มาจากคำบาลี ได้แก่ อุดม หมายถึง สูงสุด และ ศึกษา หมายถึง การเล่าเรียน ดังนั้น อุดมศึกษา จึงหมายถึง การเรียนขั้นสูงสุด สถาบันอุดมศึกษาหรือมหาวิทยาลัยเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ผลิตกำลังคนระดับอุดมศึกษาที่มีภารกิจหลัก 4 ประการ คือ การผลิตและพัฒนากำลังคนระดับกลางและระดับสูง การวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ การบริการวิชาการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม เป็นแหล่งรวมของวิทยาการหลายแขนง และเป็นศูนย์รวมของนักวิชาการที่มีความรู้ความสามารถเป็นจำนวนมาก บทบาทสำคัญยิ่งของสถาบันอุดมศึกษาจึงกล่าวได้ว่าเป็น “ตัวนำการเปลี่ยนแปลง” (Change agent) หรือเป็นองค์กรขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงของสังคมจะต้องดำเนินการตามบทบาทและความรับผิดชอบของการเป็นสถาบันอุดมศึกษา เพื่อที่จะนำประเทศไปสู่สังคมที่พึงปรารถนาในที่สุด (อุทัย บุญประเสริฐ และจิราภรณ์ จันทร์สุวัฒน์, 2545)

การก่อตั้งสถาบันอุดมศึกษาของไทย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความเจริญของทางสติปัญญาและความคิด รวมทั้งเป็นแหล่งประดิษฐ์คิดค้นวิทยาการใหม่ ๆ ตลอดจนการเป็นผู้นำเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการแขนงต่าง ๆ และหน้าที่สำคัญของมหาวิทยาลัย คือ การสร้างองค์ความรู้ใหม่ ๆ หรือปรับปรุงสร้างสรรค์ความรู้ที่มีอยู่ให้ทันสมัยและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งถ่ายทอดความรู้นั้น ๆ เพื่อให้เป็นบริการที่เป็นประโยชน์แก่สังคม มุ่งสร้างสรรค์คนในระดับวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง ผู้นำและปัญญาชน เพื่อการพัฒนาประเทศ มุ่งพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้มีคุณธรรม มีจริยธรรม มีความรู้ ตลอดจนสืบสานศิลปะและวัฒนธรรมของชาติ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าแก่บุคคล สังคม และประเทศชาติ (อุบล เรียงสุวรรณ, 2538)

### ระดับอุดมศึกษา

ประเทศไทยแบ่งการศึกษาออกเป็นระดับ ดังนี้ ระดับอนุบาล ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา ส่วนการแบ่งระดับภายในอุดมศึกษาจะแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ ระดับแรก เป็นระดับที่ต่ำกว่าปริญญาตรี ได้แก่ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงและอนุปริญญา ระดับที่สองคือ ระดับปริญญาตรี ระดับที่สาม คือ ระดับสูงกว่าปริญญาตรี ซึ่งเรียกว่า ระดับบัณฑิตศึกษา

### ความหมายของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

มีการให้คำจำกัดความของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ดังนี้

สถาบันอุดมศึกษาเอกชน คือ สถาบันอุดมศึกษาที่เปิดทำการเรียนการสอนภายใต้การบริหารของหน่วยงานเอกชนในประเทศไทย สถาบันอุดมศึกษาเอกชนอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการจัดการศึกษา การวิจัย ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม โดยหลักสูตรที่ได้รับอนุญาตให้เปิดสอนนั้น หลังจากได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาแล้ว จะส่งหลักสูตรดังกล่าวให้สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือนพิจารณารับรองคุณวุฒิ เพื่อให้ผู้สำเร็จการศึกษาสามารถบรรจุเข้ารับราชการในอัตราเงินเดือนเทียบเท่ากับสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และปฐมพงศ์ นฤฤทธิพงศ์ (2543) ได้ให้ความหมายของมหาวิทยาลัยเอกชน หมายถึง สถาบันอิสระทางการบริหารและทางการวิชาการมากกว่าสถาบันของรัฐ มีแนวคิดแบบธุรกิจ การศึกษามากกว่าความมุ่งหวังความเป็นเลิศทางวิชาการ ผู้นำสถาบันมักจะเป็นบุคคลในตระกูลผู้ก่อตั้งมากกว่าที่จะเลือกสรรจากนักวิชาการ โดยอาชีพหรือนักบริหารวิชาการ

### การบริหารงานในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

กลไกสำคัญที่หลายประเทศใช้การปฏิรูปอุดมศึกษาได้สำเร็จคือ ธรรมภิบาลและการบริหารที่จะมีประสิทธิภพนั้น ขึ้นอยู่กับการบริหารงานของผู้นำหรือที่เรียกว่า ผู้บริหาร นั้น

ปรีชาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2544) กล่าวว่า ความสำคัญของการบริหารสถานศึกษา เป็นภารกิจหลักของผู้บริหารที่จะต้องกำหนดแบบแผน วิธีการ และขั้นตอนต่าง ๆ ในการปฏิบัติงาน ใ้ไว้อย่างมีระบบ เพราะถ้าระบบการบริหารงานไม่ดีจะกระทบกระเทือนต่อส่วนอื่น ๆ ของหน่วยงาน นักบริหารที่ดีต้องรู้จักเลือกวิธีการบริหารที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เพื่อที่จะให้งานนั้นบรรลุ จุดมุ่งหมายที่วางไว้ การบริหารงานนั้นจะต้องใช้ศาสตร์และศิลป์ เพราะว่าการดำเนินงานมิใช่เพียง กิจกรรมที่ผู้บริหารจะกระทำเพียงลำพังคนเดียว แต่ยังมีผู้ร่วมงานอีกหลายคนที่มีส่วนทำให้งานนั้น ประสบความสำเร็จ ผู้ร่วมงานแต่ละคนมีความแตกต่างกันทั้งในด้านสติปัญญา ความสามารถ ความถนัด และความต้องการที่ไม่เหมือนกัน จึงเป็นหน้าที่ของผู้บริหารที่จะเป็นผู้นำเทคนิควิธีและ กระบวนการการบริหารที่เหมาะสมมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายของสถานศึกษา

ในการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษามีหน่วยงานมากมายที่มีบทบาทหน้าที่ในการจัดการศึกษา ทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐ มหาวิทยาลัยเอกชน มหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นต้น ย่อมก่อให้เกิด การแข่งขันทางด้านวิชาการ เพื่อให้การจัดการศึกษามีคุณภาพและตรงตามความต้องการของประเทศ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) มุ่งในการพัฒนาคน ดังนั้น ในการบริหารจัดการในสถาบันอุดมศึกษาเหล่านี้ จำเป็นต้องมีการวางแผน ปรับเปลี่ยน กำหนด ทิศทาง สร้างเอกลักษณ์ จุดแข็งขององค์กร การแข่งขันในการจัดการศึกษาในอนาคตจำเป็นต้อง เกิดขึ้น องค์กรจะต้องเข้มแข็ง บุคลากรต้องเข้มแข็งจึงจะสู้ได้ การพัฒนาความเข้มแข็งจึงจะสู้ได้ การพัฒนาความเข้มแข็งจะต้องควบบริบทความพร้อม จึงจะสามารถทำได้ การพัฒนาองค์กร แห่งการเรียนรู้เป็นทางเลือกหนึ่งของหน่วยงานทางการศึกษาในระดับอุดมศึกษา (ศิโรจน์ ผลพันธิน, 2548)

ธงชัย สันติวงศ์ (2543) กล่าวว่าไว้ว่า การบริหารงานบุคลากร หมายถึง ภารกิจของผู้บริหาร ทุกคนที่มุ่งปฏิบัติในกิจกรรมทั้งปวงที่เกี่ยวข้องกับบุคลากร เพื่อให้ปัจจัยด้านบุคลากรขององค์กร เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดตลอดเวลา ซึ่งส่งผลสำเร็จต่อเป้าหมายขององค์กร สอดคล้องกับพวงษ์ บุญจิตราดุล (2534) ที่กล่าวถึงขอบข่ายการบริหารงานบุคลากรไว้ดังนี้ว่า การคัดเลือกและสรรหาบุคลากร การบำรุงรักษาบุคลากร การพัฒนาบุคลากร การให้บุคคล พ้นจากงาน

สต็อกคิลล์ (Stogdill, 1948) ได้สรุปผลวิจัยระหว่างปี ค.ศ. 1904-1948 จำนวน 124 เรื่อง พบว่า คุณสมบัติที่สอดคล้องกับความหมายของผู้นำในฐานะผู้ใช้ความสามารถของคนช่วยให้ผู้อื่น ปฏิบัติภารกิจได้บรรลุเป้าหมาย คุณลักษณะที่ตรงตามสมมติฐานดังกล่าว ได้แก่ มีความเฉลียวฉลาด (Intelligence) ความรู้สึกไวในการรับรู้ต่อความต้องการผู้อื่น (Alertness to the needs of others) ความเข้าใจงาน (Understanding of the tasks) มีความริเริ่ม มีความอดทนต่อการแก้ปัญหาต่าง ๆ

มีความมั่นใจตนเอง (Self-confidence) ต้องการแสวงหางานรับผิดชอบ (Desire to accept responsibility) และต้องการอยู่ในฐานะที่มีอำนาจและการควบคุม (A position of dominance and control)

คุณหญิงทิพาวดี เมฆสวรรค์ (ทิพาวดี เมฆสวรรค์, 2549) ได้กล่าวถึง “วาระแห่งชาติ ด้านจริยธรรม ธรรมภิบาล และการป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบในภาครัฐ” ว่า การบริหารงานควรจะมีองค์ประกอบแห่งปัจจัยความสำเร็จมีอยู่ 3 ด้าน คือ 1) การสร้างผู้นำและองค์การต้นแบบที่ดี เพื่อเป็นแบบอย่างของการเรียนรู้และขยายผล 2) การพัฒนาระบบคุณธรรม จริยธรรม และธรรมภิบาล การปรับเปลี่ยนกระบวนการทัศนคตินิยม การจัดการความรู้ที่เกี่ยวข้อง การปรับปรุงระบบบริหารงานบุคคล และการผลักดันให้มีจรรยาบรรณ การวางระบบการบริหาร จริยธรรม การวัดผล และการตรวจสอบ 3) การวางระบบสนับสนุนและโครงสร้างพื้นฐาน ด้านคุณธรรม จริยธรรม และธรรมภิบาล การออกกฎหมายและจัดให้มีหน่วยงานรับผิดชอบอย่างจริงจัง การสื่อสารทำความเข้าใจเพื่อผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การเปิดให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม รวมถึงปรีชาติ คุณปลื้ม (2548) ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบองค์การแห่งการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยเอกชนในประเทศไทย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนารูปแบบขององค์การแห่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับมหาวิทยาลัยเอกชนในประเทศไทย และทดสอบความเป็นไปได้ของรูปแบบขององค์การแห่งการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับมหาวิทยาลัยเอกชนในประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบที่เหมาะสมขององค์การแห่งการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยเอกชนในประเทศไทยตามแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ประเด็นสำคัญที่ก่อให้เกิดหลักการทั้ง 5 ตามแนวคิดของเซ็งกี ประกอบด้วยหลักการที่ 1 ความรอบรู้แห่งตน ได้แก่ การสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความอยากที่จะเรียนรู้ และสามารถปรับเปลี่ยนความกดดันในการทำงานให้เป็นแรงกระตุ้นที่จะนำมาสร้างสรรค์ผลงานได้ หลักการที่ 2 การสร้างแบบจำลองความคิด ได้แก่ การมีทักษะในการฟังและการเปิดใจที่จะยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น และการใช้แหล่งความรู้หลาย ๆ แหล่งเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ หลักการที่ 3 การสร้างวิสัยทัศน์ร่วม ได้แก่ พนักงานต้องมีความเข้าใจในวิสัยทัศน์ขององค์การอย่างชัดเจน และยอมรับว่าความสำเร็จขององค์การเป็นภาระของพนักงานทุกคน หลักการที่ 4 การเรียนรู้เป็นทีม ได้แก่ การพัฒนาและส่งเสริมระบบการทำงานเป็นทีมและการสร้างแรงยึดเหนี่ยวระหว่างสมาชิกในทีม หลักการที่ 5 ความคิดเชิงระบบ ได้แก่ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้ที่ทำงานในหน่วยงานเดียวกันและระหว่างหน่วยงาน และการมีความเข้าใจในการจัดลำดับความสำคัญของงาน ส่วนแนวคิดของผู้บริหารมหาวิทยาลัยเอกชน พบว่า ประเด็นสำคัญที่ก่อให้เกิดหลักการทั้ง 5 ประกอบด้วย หลักการที่ 1 การมีสติและฝึกจิตใจให้มีความมุ่งมั่นในการใฝ่เรียนใฝ่รู้ และการใช้ข้อมูลข้อเท็จจริงและเหตุผลทุกครั้งในการคิด

วิเคราะห์และตัดสินใจ หลักการที่ 2 ได้แก่ การปรับระบบการศึกษาที่สามารถสอนให้คิดและวิเคราะห์ได้ด้วยตนเอง และการใช้แหล่งความรู้หลาย ๆ แหล่งเพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจ หลักการที่ 3 ได้แก่ การยอมรับความสามารถของผู้อื่นและการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ หลักการที่ 4 ได้แก่ การมีกระบวนการประเมินผลการปฏิบัติงานของสมาชิกในทีม และการมีกระบวนการฝึกอบรมสมาชิกในทีม หลักการที่ 5 ได้แก่ การมีความเข้าใจในการจัดลำดับความสำคัญของงาน และระบบโครงสร้าง นโยบาย และกระบวนการทำงานขององค์กรต้องมีการออกแบบให้สามารถดัดแปลงแก้ไข มีความยืดหยุ่น และตอบสนองต่อสิ่งที่มากระทบทั้งภายในและภายนอกองค์กร

ผลงานการวิจัยของเฉลิมชัย สมท่า (2547) เรื่อง การบริหาร โดยใช้หลักธรรมาภิบาลของผู้บริหารสถานศึกษา ตามความคิดเห็นของครูปฏิบัติการสอนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย พบว่า ผู้บริหารสถานศึกษาใช้หลักธรรมาภิบาลในการบริหารสถานศึกษาอยู่ในระดับ “มาก” เรียงตามลำดับ คือ หลักคุณธรรม หลักความรับผิดชอบ หลักนิติธรรม หลักการมีส่วนร่วม หลักความคุ้มค่า และหลักความโปร่งใส

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า สถาบันการศึกษามีความสำคัญอย่างมากในการพัฒนาประเทศชาติให้อยู่รอดปลอดภัย เมื่อคนในประเทศชาติมีการศึกษานั้น จะทำให้การดำเนินงานในชาติย่อมได้รับการพัฒนาตามไปด้วย โดยเฉพาะการบริหารงานด้านบุคคลในสถานศึกษามีความสำคัญมาก เพราะเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ โดยสถานศึกษาใดมีบุคลากรที่มีความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารระดับใดที่บริหาร โดยใช้หลักธรรมาภิบาล และมีความเป็นผู้นำ ไม่ว่าจะในเรื่องการกระจายอำนาจ ความโปร่งใส ความรับผิดชอบที่ตรวจสอบได้ ตลอดจนการมีส่วนร่วมของบุคคล ชุมชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องทางด้านการบริหารบุคคลให้กับสถานศึกษา การวางแผนกำหนดอัตรากำลัง การสรรหาและบรรจุแต่งตั้ง การพัฒนาและเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงาน ตลอดจนทั้งในเรื่องการดำเนินการทางวินัยและการรักษาวินัย และรวมถึงคณาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ มีสมรรถนะในหน้าที่ มีคุณธรรมและจรรยาบรรณ ย่อมส่งผลให้สถานศึกษาแห่งนั้นมีทั้งคุณภาพและประสิทธิภาพในการสร้างคน ซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศชาติสามารถแข่งขันทั้งในประเทศและในนานาประเทศได้

#### **หลักการและบทบาทของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน**

ประวัติความเป็นมาของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน (ทบวงมหาวิทยาลัย, 2531) มีมาแล้วตั้งแต่ พ.ศ. 2453 ในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว และจากเอกสารข้อสังเกตเกี่ยวกับการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งลงเป็นบทความในหนังสือวิทยากรณ์ ตั้งแต่ พ.ศ. 2480-2487 ได้ตั้งข้อสังเกตไว้ว่า “...ในปัจจุบันนี้ยังไม่มียุทธศาสตร์หรือสถานศึกษาที่เป็นของเอกชนเลย..”

นอกจากนั้นในปี พ.ศ. 2484 ยังได้มีความพยายามที่จะเสนอว่าอุดมศึกษาได้ อันเป็นการผลักดันของเอกชนชาวอเมริกาที่จะจัดตั้งมหาวิทยาลัยและจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษาได้ในช่วงปี พ.ศ. 2491 และ 2492 ได้มีความพยายามทำนองเดียวกันอีก แต่เรื่องก็ตกไปด้วยทำที่ปฏิเสชของรัฐบาลขณะนั้น ซึ่งยังคงมองว่าการศึกษาระดับสูงพึงเป็นหน้าที่ของรัฐ ประกอบกับในสมัยนั้นก็ยังมีจำนวนสถาบันและจำนวนนักศึกษาไม่มากนัก อยู่ในวิสัยที่รัฐบาลจะรับภาระแต่ผู้เดียวได้ ต่อมาการขาดแคลนสถานที่เรียนระดับอุดมศึกษาของรัฐมีมากขึ้น ซึ่งเกินกำลังที่รัฐจะสามารถตอบสนองแต่เพียงผู้เดียวได้อีกต่อไป จึงได้เริ่มมีความพยายามร่วมกันจากหลายฝ่ายในการนำภาคเอกชนเข้ามาช่วยแบ่งเบาภาระการจัดการศึกษา และแก้ปัญหาขาดแคลนสถานที่เรียน จึงมีการเสนอร่างพระราชบัญญัติจัดตั้งมหาวิทยาลัยเอกชน พ.ศ. 2498 โดยนายทิม ภูริพัฒน์ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดอุบลราชธานี เมื่อวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2498 “...เนื่องด้วยมหาวิทยาลัยในประเทศไทยเวลานี้ มีแต่ของรัฐบาลจัดตั้งขึ้นและมีรวมอยู่ในกรุงเทพฯ แห่งเดียว สถานที่เล่าเรียนไม่เพียงพอ และไม่สะดวกแก่ผู้ประสงค์จะเข้าศึกษาเล่าเรียน จึงสมควรที่รัฐบาลจะหาหนทางให้มีมหาวิทยาลัยขึ้นหลาย ๆ แห่ง และมีการกระจายไปทั่วราชอาณาจักรในหัวเมืองใหญ่ ๆ แต่เป็นที่ทราบแล้วว่า รัฐบาลยังไม่มีกำลังจะจัดทำได้ จึงควรอนุญาตให้เอกชนช่วยจัดตั้งขึ้นเพื่อแบ่งเบาภาระรัฐบาล ทั้งในทางการเงินและการจัดดำเนินงานในมหาวิทยาลัย ได้เป็นหนทางนำความเจริญก้าวหน้ามาสู่ประเทศชาติได้รวดเร็วยิ่งขึ้น..” อย่างไรก็ตาม ที่ประชุมสภาผู้แทนราษฎรได้ลงมติในวันที่ 11 สิงหาคม พ.ศ. 2498 ไม่รับหลักการ โดยอ้างเหตุผลสำคัญ คือ เป็นการขัดกับแผนการศึกษาแห่งชาติขณะนั้น ได้แก่ แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2494 ซึ่งอนุญาตให้เอกชนเข้าร่วมจัดการศึกษาได้เฉพาะในระดับต่ำกว่าอุดมศึกษาเท่านั้น ต่อมาได้มีการเสนอเรื่องการเปิดโอกาสให้เอกชนจัดตั้งมหาวิทยาลัยเข้าสู่การประชุมสภาการศึกษาแห่งชาติ ในวันที่ 18 มีนาคม พ.ศ. 2508 ซึ่งมติของที่ประชุมครั้งนี้ที่สำคัญคือ “...เปิดโอกาสให้เอกชนได้จัดตั้งสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา...ให้เปิดโอกาส ให้จัดตั้งวิทยาลัยได้ โดยดำเนินการสอนในระดับไม่เกินสามปีแรกของมหาวิทยาลัยของรัฐบาล...”

ต่อมาคณะรัฐมนตรีในคราวประชุมเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2508 จึงได้มีมติรับหลักการที่สภาการศึกษาแห่งชาติเสนอ โดยให้วิทยาลัยเอกชนที่ได้รับอนุญาตให้จัดตั้งขึ้นนี้ดำเนินการสอนในระดับประกาศนียบัตร โดยให้อยู่ในความควบคุมของกระทรวงศึกษาธิการ ตามแบบโรงเรียนราษฎร์ ปี พ.ศ. 2508 จึงถือได้ว่าเป็นจุดกำเนิดของการมีสถาบันอุดมศึกษาเอกชนขึ้นในประเทศไทย ทำให้กลุ่มสถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้รวมตัวกันเรียกร้องขอจัดสอนหลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี สืบเนื่องจากการที่รัฐบาลจะจัดตั้งมหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสถานะของวิทยาลัยเอกชนอย่างมาก ในที่สุดคณะกรรมการวิทยาลัยเอกชนและคณะกรรมการบริหารสภาการศึกษาแห่งชาติได้ร่วมกันดำเนินการร่างหลักเกณฑ์รับรองมาตรฐานการศึกษา

เพื่อให้วิทยาลัยเอกชนสามารถจัดการศึกษาระดับปริญญาได้ และได้ประกาศในปี พ.ศ. 2514 จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการที่สถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้มีฐานะเป็นสถาบันระดับปริญญาโดยสมบูรณ์

สถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้ย้ายมาอยู่ในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยของรัฐแล้ว ได้มีการพัฒนาและขยายตัวมาโดยลำดับ เนื่องจากทบวงมหาวิทยาลัยของรัฐมีนโยบายที่จะส่งเสริมบทบาทของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนอย่างจริงจัง เพื่อให้สามารถช่วยแบ่งเบาภาระการจัดการอุดมศึกษาของรัฐ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปี พ.ศ. 2522 ซึ่งได้รับการเห็นชอบจากรัฐบาล และประกาศใช้เป็นกฎหมายในปีเดียวกัน ซึ่งพระราชบัญญัติดังกล่าวนับได้ว่าเป็นก้าวการพัฒนาที่สำคัญยิ่งของการอุดมศึกษาเอกชนที่ให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีศักดิ์ศรี และความรับผิดชอบทัดเทียมสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ กล่าวคือ พระราชบัญญัตินี้ได้เปิดโอกาสให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชนจัดการศึกษาถึงระดับมหาวิทยาลัยได้เป็นครั้งแรก (ทบวงมหาวิทยาลัย, 2533) ต่อมาได้มีการออกพระราชบัญญัติสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2522 (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2535 ซึ่งมีการให้อำนาจการบริหารงานด้านต่าง ๆ แก่สถาบันมากยิ่งขึ้น จึงมีส่วนช่วยเสริมสร้างความเจริญเติบโต และความหลากหลายในระบบอุดมศึกษาไทย

#### วัตถุประสงค์และบทบาทของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

วัตถุประสงค์ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สรุปภาพรวมได้ ดังนี้ 1) เพื่อให้ความรู้แก่เยาวชนของชาติให้สามารถนำไปประกอบอาชีพได้ 2) เพื่อสนองความต้องการทางการศึกษาของชาติเป็นการสร้างความเสมอภาคทางการศึกษา รวมทั้งเป็นการกระจายโอกาสทางการศึกษาไปสู่ส่วนภูมิภาค 3) เพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าทางวิชาการ พัฒนาความรู้และเทคโนโลยีใหม่ ๆ ให้สอดคล้องกับเศรษฐกิจและสังคมของชาติ 4) เพื่อปลูกฝัง ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติ 5) เพื่อแบ่งเบาภาระของรัฐ 6) เพื่อเป็นการให้บริการทางวิชาการแก่สังคม 7) เพื่อเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและยกระดับการศึกษาของประชาชนในส่วนภูมิภาค

บทบาทหรือภารกิจของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ได้กล่าวถึงบทบาทและภารกิจของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนไว้ 4 ประการ คือ ประการแรก บทบาทในการสอนและผลิตบัณฑิต สถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีหน้าที่รับผิดชอบในการสอนระดับอุดมศึกษา เพื่อผลิตบัณฑิตที่มีความสามารถในระดับสูง เช่นเดียวกับสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ภายใต้การกำกับดูแลของทบวงมหาวิทยาลัย ซึ่งบทบาทหน้าที่ในการสอนและการผลิตบัณฑิตดังกล่าวจะถูกกำกับดูแลโดยทบวงวิทยาลัย ซึ่งจะมีคณะกรรมการที่รับผิดชอบในแต่ละสถาบัน เช่น คณะกรรมการสอบไล่ภายนอก คณะกรรมการรับรองมาตรฐาน เป็นต้น ประการที่สอง คือ บทบาทในการวิจัยกฏทวงฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2525) ออกตามความในพระราชบัญญัติสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2522

กำหนดให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่มีฐานะเป็นมหาวิทยาลัย และสถาบันมีภารกิจในด้านการวิจัย ควบคู่ไปกับการสอนและการผลิตบัณฑิต ประการที่สาม คือ การบริการทางวิชาการแก่สังคม กระทำได้หลายทาง เช่น จัดโครงการต่าง ๆ ที่ให้บริการทางวิชาการแก่สังคม (Perkins, 1973) ประการที่สี่ คือ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทย อันเป็นเอกลักษณ์ของชาติให้คงอยู่ และพัฒนา ให้เจริญยิ่งขึ้น ส่งเสริมการศึกษา การค้นคว้า (อคุลย์ วิเชียรเจริญ, 2507)

ดังนั้น พระราชบัญญัติสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2522 จึงให้สถาบันเอกชนสามารถ ดำเนินภารกิจดังกล่าว ได้อย่างมีประสิทธิภาพทัดเทียมกับสถาบันของรัฐ (พระราชบัญญัติ สถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2522 แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2535) กล่าวคือ 1) สถาบัน อุดมศึกษาสามารถเปลี่ยนสถานภาพจากวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัย มีภารกิจเช่นเดียวกับ มหาวิทยาลัยของรัฐ 2) สามารถจัดการศึกษาได้ตั้งแต่ระดับปริญญาตรีถึงปริญญาเอก สามารถ ให้ตำแหน่งทางวิชาการ ได้แก่ ศาสตราจารย์ รองศาสตราจารย์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ แก่อาจารย์ ในสถาบันได้ 3) สามารถให้ปริญญาเกิตติมศักดิ์ในสาขาวิชาที่เปิดสอนแก่บุคคลภายนอก ที่เหมาะสมได้ 4) สามารถรับความช่วยเหลือด้านการเงิน อุปกรณ์การศึกษา หรือประโยชน์อื่น ๆ จากบุคคลภายนอกได้ รวมถึงการร่วมมือกับสถาบันการศึกษาในประเทศหรือต่างประเทศ กล่าวได้ว่า การย้ายโอนจากสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชนของกระทรวงศึกษาธิการ มาสังกัดวิทยาลัยเอกชน ทบวงมหาวิทยาลัย มีผลทำให้สถานภาพของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนดีขึ้น

ในปัจจุบันรัฐได้ให้ความเสมอภาคและการไม่เลือกปฏิบัติ โดยกำหนดในกฎหมายและ แนวนโยบายของรัฐในเรื่องที่จะส่งเสริมและสนับสนุนการอุดมศึกษาเอกชน โดยบัญญัติไว้ใน รัฐธรรมนูญในส่วนที่ว่าด้วยเรื่อง นโยบายแห่งรัฐ ที่จะส่งเสริมให้เอกชนร่วมกันรับผิดชอบ ในการศึกษาทุกระดับ ทุกประเภท และในรัฐธรรมนูญฉบับดังกล่าว ยังกำหนดให้ต้องมีกฎหมาย ว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ ซึ่งถือเป็นกฎหมายแม่บททางการศึกษาของไทยฉบับแรก และ ในกฎหมายฉบับเดียวกันยังกำหนดให้มีกฎหมายว่าด้วยสถาบันอุดมศึกษาเอกชนเป็นการเฉพาะ

#### **กฎหมายต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสถาบันอุดมศึกษาเอกชน**

#### **กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ประเทศสหรัฐอเมริกา**

สถาบันอุดมศึกษาของประเทศสหรัฐอเมริกามีทั้งเป็นของรัฐและเอกชน

(ทบวงมหาวิทยาลัย, 2537) ในแต่ละรัฐจะมีวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยของรัฐ ที่มีความหลากหลาย กันมาก เนื่องจากสหรัฐอเมริกาไม่มีองค์กรแห่งชาติที่ทำหน้าที่วางแผนการศึกษา โดยเฉพาะเช่นกับ ประเทศอื่น ๆ ที่มีกระทรวงศึกษาธิการ แต่จะมอบให้สถาบันอุดมศึกษาแต่ละแห่งพัฒนาแนวทาง เฉพาะของตน โดยในแต่ละรัฐจะมีคณะกรรมการประสานงานในส่วนของเอกชนนั้น มหาวิทยาลัย เอกชนส่วนหนึ่งเกิดจากการขยายตัวของวิทยาลัยเอกชน โดยมีค่าเล่าเรียนที่สูง และมีการเน้น



การคัดเลือกคุณภาพนักศึกษา และเน้นการสอนด้านธุรกิจ โดยจะเป็นการจัดการเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในสหรัฐอเมริกาจะเน้นความคล่องตัวในการดำเนินงาน ความมีอิสระ และสามารถจัดการเรียนการสอนให้มีคุณภาพสูงอย่างดีเยี่ยม ซึ่งบางแห่งจัดได้ดีกว่าสถาบันของรัฐมาก เนื่องจากรัฐในแต่ละรัฐมีอำนาจมากในการกำหนดนโยบาย ควบคุมดูแลสถาบันอุดมศึกษาของตน ดังนั้น การศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของสหรัฐอเมริกาจึงจำเป็นต้องศึกษาระบบการศึกษาโดยกว้างและระบบการศึกษาในแต่ละรัฐ ซึ่งในที่นี้แต่ละรัฐจะมีกฎหมายเข้ามากำกับดูแลการศึกษาระดับอุดมศึกษาของตน (Dighon Inc, 1986)

สรุปได้ว่า การอุดมศึกษาของอเมริกาทั้งรัฐและเอกชนมีความคล่องตัวในการดำเนินงาน มีอิสระ และสามารถจัดการเรียนการสอนให้มีคุณภาพอย่างสูง โดยอยู่ในกรอบของความหลากหลาย เป็นการจัดการศึกษาแบบมวลชน อันเป็นผลดีต่อผู้ศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาและท้องถิ่น

#### **กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ประเทศออสเตรเลีย**

ออสเตรเลียได้ให้ความสำคัญต่ออุดมศึกษาของชาติและรัฐ ได้ให้ความสำคัญสนับสนุนในการจัดตั้งมหาวิทยาลัยกระจายอยู่ตามหัวเมืองใหญ่ ๆ ทั่วประเทศออสเตรเลีย ทั้งมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน เนื่องจากออสเตรเลียให้แต่ละรัฐปกครองกันเอง และดูแลมหาวิทยาลัยในรัฐของตนเอง ในปี พ.ศ. 2531 รัฐบาลออสเตรเลียให้จัดทำการปฏิรูปอุดมศึกษาโดยกำหนดนโยบายออกมาเป็นรูปของสมุดปกขาว เรียกว่า “White paper reforms” โดยมีเป้าหมายหลักดังนี้ คือ ลดจำนวนมหาวิทยาลัยหรือสถาบันอุดมศึกษา เพื่อสามารถควบคุมคุณภาพและมาตรฐานได้อย่างทั่วถึง โดยจัดตั้งระบบการศึกษาของชาติ เรียกว่า Unified national system (UNS) เพื่อให้มีเอกภาพด้านอุดมศึกษาทำการรวบรวมจำนวนมหาวิทยาลัยเล็ก ๆ เข้าไปอยู่ในเครือข่ายของมหาวิทยาลัยใหญ่ ทำให้จำนวนมหาวิทยาลัยน้อยลงแต่มีขนาดใหญ่ขึ้น

การจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาของออสเตรเลียได้จัดการศึกษาโดยเน้นที่เอกภาพทางนโยบาย จัดสรรงบประมาณให้โดยให้เกิดความเป็นธรรมทั้งในด้านการบริหาร การจัดการ บุคลากร ตลอดถึงหลักสูตร คุณภาพของหลักสูตร มุ่งเน้นความต้องการในอนาคต การพัฒนาแรงงาน ตามความต้องการของประเทศ การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ด้อยโอกาส จัดให้อุดมศึกษาเป็นสินค้าส่งออก เพื่อหารายได้เข้าสถาบันการศึกษาและประเทศ ดังนั้น การอุดมศึกษาของประเทศออสเตรเลียจึงเน้นให้แต่ละรัฐปกครองกันเอง และดูแลมหาวิทยาลัยในรัฐของตนเองให้เกิดเอกภาพทางนโยบายการบริหารจัดการด้านการเงิน บุคลากร และหลักสูตร โดยให้การศึกษาคิดเป็นสินค้าส่งออก กำหนดให้ออสเตรเลียเป็นแหล่งศึกษานานาชาติ เข้ามาศึกษาต่อเพื่อเป็นการหารายได้

จากนักเรียนต่างชาติ และหลักสูตรมุ่งเน้นถึงวิชาการที่จำเป็นในอนาคต และให้มีความยืดหยุ่นสามารถถ่ายโอนหน่วยกิตระหว่างสถาบันได้

### สรุป

จากเจตนารมณ์ของรัฐธรรมนูญที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ได้กำหนดให้การจัดการศึกษาของเอกชนมีความสำคัญทัดเทียมกับการจัดการศึกษาของรัฐ โดยให้เอกชนมีส่วนร่วมให้บริการทางการศึกษา เนื่องจากการจัดการศึกษาของเอกชนเป็นการแบ่งเบาภาระในการจัดการศึกษาของภาครัฐ และเป็นการกระจายโอกาสทางการศึกษาได้อย่างทั่วถึง ซึ่งจะให้รัฐจัดการให้บริการทางการศึกษาแต่เพียงฝ่ายเดียว ก็ไม่สามารถทำได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึง เนื่องจากรัฐเองมีข้อจำกัดในด้านต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเป็นปัญหาและอุปสรรคในการให้บริการและการจัดการศึกษาและรัฐธรรมนูญ (พ.ศ. 2540) จึงได้กำหนดรับรองให้เอกชนร่วมให้บริการทางการศึกษา และให้ความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการจัดการศึกษาของภาครัฐ โดยกำหนดให้มีกฎหมายเกี่ยวกับการศึกษาแห่งชาติอันเป็นกฎหมายแม่บทเกี่ยวกับการศึกษาของรัฐทั้งหมด (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542) ได้บัญญัติถึงหลักเกณฑ์ แนวนโยบาย และวิธีการในการจัดการศึกษาไว้อย่างชัดเจน และสอดคล้องกับรัฐธรรมนูญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดการศึกษาของเอกชน เช่น การบริหารและการจัดการศึกษาของเอกชน กำหนดให้มีความเป็นอิสระ สามารถจัดการศึกษาได้ทุกระดับและทุกประเภท กำหนดให้รัฐจะต้องให้การสนับสนุนด้านการเงิน ด้านการลดหย่อน หรือยกเว้นภาษีและสิทธิประโยชน์อื่น ๆ แก่สถาบันการศึกษาของเอกชน แสดงให้เห็นถึงเจตนารมณ์และความมุ่งหมายของรัฐ ในการเป็นหลักประกันให้แก่สถาบันการศึกษาของเอกชน ในการเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาของชาติ โดยให้มีมาตรการและมาตรฐานเช่นเดียวกับสถาบันการศึกษาของรัฐที่ชัดเจน (ทบทวมหาวิทยาลัย, 2537)

สำหรับประเทศไทย การจัดการอุดมศึกษาของไทยสามารถแบ่งแยกได้อย่างชัดเจนระหว่างสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ และสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยสถาบันอุดมศึกษาของรัฐนั้นจะมีกฎหมายในการควบคุมดูแลสถาบันของตน โดยมีพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยของแต่ละแห่ง ส่วนในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจะมีพระราชบัญญัติสถาบันอุดมศึกษาเอกชนควบคุมกำกับดูแล

ข้อดีของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของไทยนั้น จะมีลักษณะความเป็นอันหนึ่งอันเดียว เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของไทยอยู่ภายใต้กฎหมายฉบับเดียวกัน คือ พระราชบัญญัติสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ซึ่งจะมีหลักเกณฑ์และวิธีปฏิบัติเดียวกัน ในแต่ละลักษณะและประเภทของสถาบัน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนนี้เอง จึงก่อให้เกิดการรวมตัวเพื่อก่อตั้งสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทยขึ้น เพื่อสนับสนุนให้การดำเนินงานของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนให้มีประสิทธิภาพ (วิทยาลัยเซนต์จอห์น, 2537)

## การปรับตัวของนิสิต นักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษา

การที่นิสิต นักศึกษา เข้ามาใช้ชีวิตใหม่เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถเรียนและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตนได้นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ทุกคนจะต้องมีแนวทางในการปฏิบัติตน ซึ่ง วรณี ลิ้มอักษร (2544, หน้า 31) ได้กล่าวว่า การใช้ชีวิตเป็นนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยจนสามารถจบการศึกษาตามความต้องการไม่ใช่เรื่องง่าย ไม่ใช่เรื่องสนุกสนานทางของความสำเร็จ การเรียน การสอบ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และวางแผน การใช้จ่ายเงินให้เหมาะสมกับสถานภาพของตน ทุ่มเทให้กับการเรียนอย่างเต็มที่ แต่ต้องไม่ลืมการเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในมหาวิทยาลัย สร้างวินัยให้ตนเอง ภูมิใจตนเองได้ แม้ล้มเหลวก็มีความเข้มแข็งพอที่จะลุกขึ้นมาต่อสู้ใหม่ การประสบความสำเร็จในการเรียนยังไม่ใช่ความสำเร็จในชีวิต เพิ่งออกจากจุดสตาร์ทเท่านั้นเอง หนทางข้างหน้ายังอีกไกลมาก อย่างไรก็ตาม ความสุขความสำเร็จ จากการใช้ชีวิตและการเรียนในมหาวิทยาลัยก็เป็นพื้นฐานไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ระดับหนึ่งแล้ว

สำเนาวั ขจรศิลป์ (2537, หน้า 84) กล่าวถึงปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาของประเทศไทยว่า ระบบการเรียนการสอนของสถาบันอุดมศึกษานั้น แตกต่างกับระบบการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา อีกทั้งนักศึกษาขาดทักษะในการเรียน เช่น การจดคำบรรยาย การค้นคว้า และการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ตลอดจนการแบ่งเวลาเพื่อการศึกษาเล่าเรียนที่ถูกต้อง จึงทำให้นักศึกษาเกิดปัญหาในการปรับตัวนี้ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มีนิสัยการเรียนที่ไม่เหมาะสม จะมีปัญหามากในการปรับตัวในด้านการเรียน นอกจากนี้ การที่นักศึกษาเปลี่ยนสภาพจากนักเรียนมัธยมศึกษาเป็นนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาย่อมพบปัญหาในด้านต่าง ๆ มากมาย ปัญหาของนักศึกษาแบ่งได้ 7 ประเภท คือ

1. ปัญหาการเลือกสาขาวิชา เนื่องจากการแนะนำอาชีพในโรงเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทยยังมีน้อยมาก นักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่จึงยังไม่รู้จักตนเองดีพอ ยังไม่มีข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพและตลาดแรงงานที่พอเพียง จึงทำให้ไม่สามารถเลือกสอบเข้าศึกษาในสาขาวิชาที่เหมาะสมกับความสามารถ ความถนัดของตนเอง เมื่อได้ศึกษาเล่าเรียนไปแล้ว กลับพบว่าตนเองไม่ชอบหรือไม่มีความถนัดในการศึกษาในสาขาวิชานั้น จึงทำให้มีปัญหาในการศึกษาเล่าเรียน นักศึกษาบางคนอาจมีความสามารถในการศึกษาวิชานั้น ๆ แต่ก็อาจไม่ชอบอาชีพในสาขาวิชานั้น จึงทำให้นักศึกษาขาดแรงจูงใจในการศึกษาเล่าเรียน ทำให้ผลการเรียนตกต่ำ
2. ปัญหาการปรับตัว ปัญหาแรกที่นักศึกษาส่วนมากประสบคือ ปัญหาการปรับตัวเข้ากับระบบงานของสถาบันอุดมศึกษาและสภาพแวดล้อมใหม่ ระบบงานที่มักจะทำให้เกิดปัญหากับนักศึกษา คือ ระบบการลงทะเบียนเรียนวิชาต่าง ๆ ระบบการเรียนการสอนของสถาบัน

อุดมศึกษาก็มักจะแตกต่างกับระบบการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาเป็นจำนวนมากยังขาดทักษะในการเรียน เช่น การจดคำบรรยาย การค้นคว้าและศึกษาด้วยตนเอง ตลอดจนการแบ่งเวลาเพื่อการศึกษาเล่าเรียนที่ถูกต้อง นักศึกษาจะต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่นอกจากนั้น สถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งยังมีระบบการประชุมเพื่อซ่อมเพลงเชียร์ และการต้อนรับน้องใหม่ที่นักศึกษารุ่นพี่ใช้การบังคับขู่เข็ญนักศึกษาด้วยวิธีรุนแรง เช่น การขู่ตะคอก การบังคับให้วิ่ง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหากับนักศึกษาใหม่ทั้งทางด้านสุขภาพ ร่างกาย ปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาการศึกษาเล่าเรียน จึงทำให้นักศึกษาใหม่มีปัญหาในการปรับตัวยิ่งขึ้น

3. ปัญหาด้านที่พักอาศัย สถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่ไม่มีหอพักให้นักศึกษา บางสถาบันที่มีหอพักให้นักศึกษาพักอาศัยก็มีหอพักจำนวนน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษาทำให้นักศึกษาต้องอยู่กันอย่างเบียดเสียดยัดเยียดมาก ปัญหาด้านที่พักอาศัยของนักศึกษาจึงมีแทบทุกสถาบัน โดยเฉพาะสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจะมีหอพักให้นักศึกษาน้อยมาก นักศึกษาส่วนใหญ่จึงต้องพักอาศัยภายนอกสถาบัน จึงทำให้ขาดบรรยากาศการใช้ชีวิตในสถาบันซึ่งเป็นบรรยากาศที่ช่วยในด้านการเรียนการสอนและพัฒนา นักศึกษาเป็นอย่างดี และการที่นักศึกษาอาศัยภายนอกสถาบันก่อให้เกิดปัญหาด้านสวัสดิภาพของนักศึกษาและปัญหาอื่น ๆ อีกหลายประการ เช่น ต้องเสียเวลาเดินทางมาก ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ตลอดจนปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพที่เกิดจากมลภาวะ

4. ปัญหาที่เกี่ยวกับครอบครัว นักศึกษาเป็นจำนวนมากมีความวิตกกังวลใจกับปัญหาของครอบครัวทางบ้าน ซึ่งมีหลายประการด้วยกัน บางครอบครัวอาจมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ บางครอบครัวอาจมีปัญหาค่าใช้จ่ายระหว่างบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะความขัดแย้งระหว่างนักศึกษากับบิดามารดา บางครอบครัวมีปัญหาการเจ็บป่วยของบิดามารดาถึงขั้นเสียชีวิต ก็ย่อมเกิดปัญหากับนักศึกษา ทั้งทางด้านความรู้สึกเสียใจและด้านการเงินที่เป็นค่าใช้จ่ายในการศึกษาด้วย

5. ปัญหาด้านสุขภาพ โดยทั่วไปนักศึกษาซึ่งเป็นคนวัยรุ่นหนุ่มสาวที่มีร่างกายแข็งแรงแต่นักศึกษาเป็นจำนวนมากก็ยังคงมีความเจ็บป่วย นอกจากนั้น การศึกษาระดับอุดมศึกษาต้องใช้ทั้งสติปัญญา ความวิริยะอุตสาหะมาก จึงทำให้นักศึกษาเกิดความเพลีย เมื่อยล้า บางครั้งก็มีความกดดัน มีความเครียดมากเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้

6. ปัญหาที่เกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษา เช่น กิจกรรมส่วนกลาง กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรม กีฬาและบำเพ็ญประโยชน์ เป็นต้น นักศึกษาที่เป็นกรรมการชมรม นักศึกษาจะต้องทำมากขึ้นจนทำให้มีปัญหาทางการเรียน ถึงแม้ว่ากิจกรรมบางประเภทได้กำหนดหลักเกณฑ์ให้นักศึกษาที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า 2.00 ซึ่งเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดผลเสีย

ต่อการเรียนก็ตาม แต่กิจกรรมอีกหลายประเภทก็ไม่ได้กำหนดเกณฑ์ดังกล่าวไว้จึงทำให้นักศึกษาที่ทำกิจกรรมนักศึกษาหลายคนมีปัญหาทางการเรียน

7. ปัญหาทางการเรียน ปัญหาทางการเรียนอาจเกิดขึ้นจากปัญหาใดปัญหาหนึ่งหรือหลายปัญหา ซึ่งย่อมทำให้เกิดปัญหาทางการเรียนต่อนักศึกษา คือ ทำให้ผลการเรียนของนักศึกษาลดลงได้ ถ้านักศึกษามีปัญหาใดปัญหาหนึ่งอยู่ในระดับมาก หรือปัญหาหลายปัญหาในขณะเดียวกัน ก็จะมีผลกระทบทำให้นักศึกษามีปัญหาทางการเรียนมาก

นอกจากนี้ ปัญหาการปรับตัวของบุคคลในแง่ของการปรับตัวต่อสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ มี 5 ประการ คือ (Williamson, 1950 อ้างถึงใน พระมหามุนี สามารธิไทย, 2548, หน้า 19)

1. ปัญหาทางบุคลิกภาพ ซึ่งรวมถึงปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ปัญหาครอบครัว ตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม

2. ปัญหาทางการศึกษา รวมถึงปัญหาการเลือกวิชาเรียน นิสัยทางการเรียน ปัญหาการอ่าน ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแรงจูงใจในการเรียนต่ำ

3. ปัญหาทางอาชีพ รวมถึงความลังเลใจในการเลือกอาชีพ เลือกอาชีพได้ไม่เหมาะสมกับตนเอง มีความขัดแย้งระหว่างความสนใจกับความสามารถในอาชีพนั้น

4. ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องหาทุนเรียนเอง

5. ปัญหาทางสุขภาพ เช่น ปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพและร่างกาย

จากการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา พบว่า มีได้ดังนี้

**การปรับตัวด้านการเรียน**

นิสิต นักศึกษา ต่างก็มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในด้านการเรียน และสิ่งที่ต้องการก็มีใช้จะได้มาง่าย ๆ ต้องอาศัยความเพียรพยายาม และต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย วิธีการที่นักศึกษาแก้ไขปัญหาด้านการเรียนและการกระทำตนให้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมในการศึกษา คือ (ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์, 2541, หน้า 6)

1. การปรับตัวด้านการเรียนในห้องเรียน ได้แก่ ความตั้งใจ มีสมาธิในการเรียน การฟังและสรุปใจความสำคัญ การซักถามบทเรียนในเรื่องที่เรียนไม่เข้าใจ การตอบคำถามของผู้สอนในเรื่องที่เกี่ยวกับบทเรียน ความกล้าในการแสดงความคิดเห็น และความมั่นใจในการแสดงออกหน้าชั้นเรียน

2. การปรับตัวด้านการเรียนนอกห้องเรียน ได้แก่ การวางแผนในการเรียน การรู้จักแบ่งเวลาในการเรียน การอ่านและสรุปใจความสำคัญของเรื่องที่อ่าน การจดบันทึกย่อขณะทบทวน

บทเรียน ความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและส่งงานตรงตามกำหนด และความรับผิดชอบ  
ในงานที่ได้รับมอบหมาย

สำหรับในสถาบันอุดมศึกษานั้น นอกไปจากลักษณะความสนใจและความเชื่อที่มีต่อ  
ชีวิตในสถาบันอุดมศึกษาจะแตกต่างกันออกไปแล้ว นิสิตนักศึกษายังมีแบบของการเรียนแตกต่างกัน  
ออกไป ซึ่งผลของการศึกษาอย่างหยาบ ๆ ของลินด์เกรน (Lindgren, 1969 อ้างถึงใน พรชูลี  
อาชวอำรุง, 2525) พบว่า นักศึกษาอเมริกามีปัญหาในด้าน 1) นิสัยการเรียนที่ดี 2) ความสนใจ  
3) สติปัญญา 4) อิทธิพลจากครอบครัวเป็นใหญ่ ในขณะที่นักศึกษาไทย โดยเฉพาะนิสิตชั้นปีที่ 1  
ประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาทั้งในความสนใจ ความรับผิดชอบ และการใช้เวลา  
ส่วนปัญหาที่รองลงมาคือ ปัญหาเกี่ยวกับผู้สอน ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน  
เทคนิคการสอน และการให้เวลากับผู้เรียน ในขณะเดียวกัน เนื้อหาที่เรียนและอุปกรณ์ ตำราที่เป็น  
ปัญหามากเช่นเดียวกัน ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา ด้านการเรียน ดังนี้

พระมหามนตรี สามารถไทย (2548, หน้า 129) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การปรับตัวของ  
พระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง พบว่า  
ด้านการเรียน พระนิสิตมีการปรับตัวมาก ส่วนราตรี พงษ์สุวรรณ (2540, หน้า 105) ได้ศึกษาเรื่อง  
การศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปริญญาตรีปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
พบว่า ปัญหาของการปรับตัวด้านการเรียนในแต่ละด้าน นักศึกษามีปัญหาการปรับตัว  
ในด้านสภาพแวดล้อมเป็นอันดับ 1 ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนเป็นอันดับ 2 ด้านส่วนตัวนักศึกษา  
เป็นอันดับ 3 และด้านอาจารย์ผู้สอนเป็นอันดับ 4 สำหรับสุภาพร นนธิ (2547, หน้า 61)

ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล พบว่า  
ด้านการเรียนการสอน มีปัญหาการเรียนการสอนโดยรวมอยู่ในระดับน้อย ในส่วนของฉัฐพล  
แนวจำปา (2540, หน้า 59) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า  
ด้านการเรียน การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน

เรดด์, บรูคส์, และแม็คการ์เวย์ (Redd, Brooks, & McGarvey, 2001 อ้างถึงใน กมลพันธ์  
คำสินิล, 2548, หน้า 37) พบว่า เครื่องบ่งชี้สำคัญในเรื่องการปรับตัวของวัยรุ่น คือ ผลสัมฤทธิ์  
ทางการเรียน และพบว่า ความสำเร็จของการเรียนมีความสัมพันธ์กับดัชนีทางจิตวิทยาทางการปรับตัว  
เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยมีระดับการรับรู้ความสามารถ  
ของตนเองมีแนวโน้มว่าเป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่าผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนต่ำ  
ในสภาวะจิตต่าง ๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง สภาวะทางอารมณ์ ความเครียด และความวิตก  
กังวล ผู้ที่มีสภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจไม่ปกติมักมีรากฐานมาจากความกลัวในจิตใจ จึงปรากฏ  
ออกมาในลักษณะของความเครียด ความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมที่มี

ความวิตกกังวล คนที่มีความวิตกกังวลสูงจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ คนที่มีความวิตกกังวลต่ำ จะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

สรุปได้ว่า การปรับตัวด้านการเรียนมีความสำคัญต่อการเรียนมาก เพราะอาจเนื่องมาจาก ระบบการเรียนการสอนที่นิสิตต้องมีการปรับตัวจากการสอนแบบระดับมัธยมมาเป็นส่งเสริม ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการแสดงความคิดเห็น ผู้สอนควรจะใจกว้าง ยอมรับฟังคำถามและ ความคิดเห็นของผู้เรียน ไม่ควรแสดงท่าทางเบียดเบียนหรือตัดบท ส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น งานศิลปะ ภาษา ดนตรี นาฏศิลป์ และการทดลองด้านวิทยาศาสตร์ เป็นต้น ความเจริญด้านต่าง ๆ มักเกิดจากความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของมนุษย์ จึงควรมีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความคิดริเริ่ม สร้างบรรยากาศให้เหมาะแก่การเรียนรู้ ทั้งในแง่สิ่งแวดล้อมและอารมณ์ของผู้เรียน เช่น การจัด สภาพแวดล้อมของสถานศึกษา ห้องเรียน ให้สะอาด สวยงาม และรื่นรมย์ ผู้สอนควรมีบุคลิกภาพ ที่เหมาะสม มีอารมณ์ดี เป็นกันเองกับผู้เรียน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน เป็นต้น

#### การปรับตัวต่อผู้สอน

ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาด้านผู้สอน ดังนี้

กันตักนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546, หน้า 71) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อ การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี พบว่า สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มาศึกษาต่อด้านการพยาบาลที่มีการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่ต้อง ทำต่อมนุษย์ นักศึกษาย่อมต้องมีความกลัว ถ้าสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์เป็นไปในทางที่ดี นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการยอมรับ นักศึกษามีความกล้าที่จะให้การพยาบาลผู้ป่วยมากขึ้น ก็จะส่งผลให้นักศึกษามีการปรับตัวได้ดีขึ้น ส่วนพระมหามนตรี สามารตไทย (2548, หน้า 130) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง ด้านผู้สอน พบว่า พระนิสิตมีการปรับตัวในระดับมาก

จิระ ทองเหลือ (2549) กล่าวถึงปัญหาด้านการเรียน พบว่า นักศึกษาใหม่ต้องกังวลกับ เรื่องของการเรียนมาก ทั้งเรื่องวิธีการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงไป นักศึกษาบางคนจด Lecture ไม่เป็น บางคนไม่คุ้นเคยกับการฟังบรรยายแล้วต้องสรุปประเด็น ไม่คุ้นเคยกับการสอน ในมหาวิทยาลัย นักศึกษาบางคนกังวลกับการสอบ วิธีการสอบที่เปลี่ยน และนักศึกษาบางคน อาจจะมีรูปแบบการเรียนที่มีอาจารย์คอยบอกจุด และจะดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด แต่การเรียน ในมหาวิทยาลัยจะต้องพึ่งตนเองมากขึ้นและมีการแข่งขันกันมากขึ้น รวมทั้งนักศึกษาบางคน ก็กังวลกับผลการเรียนที่จะเกิดขึ้น เนื่องจากมหาวิทยาลัยมีระบบรีไทร์ ความกังวลในเรื่อง

วิธีการเรียนการสอน ที่แตกต่างจากเดิมมากขึ้น รวมทั้งปัญหาความยากของเนื้อหาวิชาย่อมเพิ่มขึ้นตามลำดับ

สรุปได้ว่า ในด้านการเรียนการสอน ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับนิสิตจะเป็นสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ซึ่งผู้สอนจะต้องมีวิธีการสอนที่เป็นกันเอง เข้าใจและยอมรับนิสิตที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้ การสื่อสารที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนก็จะทำให้นิสิตเข้าใจได้ง่าย มีส่วนช่วยในการพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้น และจะส่งผลให้นิสิตรู้คุณค่าในตัวเอง สามารถพัฒนาและช่วยเหลือตนเองได้

### การปรับตัวต่อกลุ่มเพื่อน

การปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ ซึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลง และต้องทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ ย่อมส่งผลต่อการปรับตัวเช่นกัน กรอนลันด์ (Gronlund, 1959, หน้า 176) ได้ศึกษาปัญหาการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษาที่มีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมักจะมีปัญหาด้านการเรียน ซึ่งความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนอาจจะทำให้การเรียนไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์และไม่มีความสุข

ซึ่ง จูริระ ทองเหลือ (2549) ได้กล่าวถึงปัญหาด้านการปรับตัวเข้ากับเพื่อนว่า การปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ถือเป็นเรื่องยากยิ่งสำหรับนักศึกษาใหม่ เพราะต่างคนก็มาจากต่างถิ่นต่างที่ การอบรมเลี้ยงดูที่แตกต่างกันไปทำให้ปัญหาการปรับตัวเข้ากับเพื่อนจึงเป็นปัญหาหนึ่งที่นักศึกษาใหม่ต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่ง เฟลด์แมน และนิวคอมบ์ (Feldman & Newcomb, 1973, p. 78 อ้างถึงใน อติสร พงษ์ศรี, 2546, หน้า 22) ได้สรุปความสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อนิสิตไว้ว่า เพื่อนสามารถให้กำลังใจในเรื่องทั่วไป ซึ่งไม่สามารถหาได้จากอาจารย์และชั้นเรียน เพื่อนร่วมกลุ่มสามารถช่วยเหลือเกื้อหนุนในด้านกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนและวิชาการได้ กลุ่มเพื่อนสามารถช่วยทำให้นิสิตมีความมั่นใจและพอใจในตนเองยิ่งขึ้น และเพื่อนยังช่วยทำหน้าที่ในการเข้าสังคมแก่นิสิตและช่วยในการสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัว ซึ่งจะส่งผลในการช่วยเหลือกันในช่วงการทำงานได้ ในลักษณะของการปรับตัวด้านสังคมนี้ ได้มีผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาด้านกลุ่มเพื่อน ดังนี้

ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์ (2541) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครจังหวัดตรัง พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีการปรับตัวด้านการเรียนดีขึ้นหลังการเข้ากลุ่มสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กลุ่มสัมพันธ์สามารถพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครจังหวัดตรัง ให้ดีขึ้นกว่าเดิม ส่วนอติสร พงษ์ศรี (2546, หน้า 62) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การใช้ชีวิต



ภายในมหาวิทยาลัย ของนิสิตปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า สัมพันธภาพทางด้านสังคมของนิสิต มีสัมพันธภาพทางสังคมที่เหมาะสม เช่น นิสิตสามารถปรับตัว เข้ากับกลุ่มได้ อยู่ในสังคมกับเพื่อน ๆ และรุ่นพี่ได้เป็นอย่างดี มีการให้คำปรึกษาและการให้ความช่วยเหลือกันภายในกลุ่ม นอกจากนี้ สมชาย ชาญกุล (2526, หน้า 98) ได้ศึกษาการคบเพื่อน ของนักศึกษา ซึ่งก่อให้เกิดผลดีและผลเสีย การคบเพื่อนที่ดีทำให้มีการปรับตัวได้ดีในสังคมและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ได้ แต่ถ้าคบเพื่อนไม่ดี เช่น มีความประพฤติไม่ดี อาจทำให้เสียการเรียน ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย ดังนั้น การคบเพื่อนไม่ดีจะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้

สรุปได้ว่า การปฏิบัติตนให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี มีสัมพันธภาพในสังคม ได้อย่างเหมาะสม จะมีส่วนช่วยลดความขัดแย้ง ความเครียด หรือความวิตกกังวลของนิสิตนักศึกษา ด้านกลุ่มเพื่อนได้ จะทำให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคม และส่งผลดีในด้านการเรียน การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันได้

#### การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม

การที่นิสิต นักศึกษาเข้ามาศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษานั้น นิสิต นักศึกษาต้องมีวิธีการ ที่จะปรับตนเองให้เข้ากับสภาพการณ์ของสถานศึกษาเพื่อสามารถแก้ไขสภาพปัญหาที่ตนจะต้อง เผชิญ ดังที่ โกวิท พนมชัยสว่าง (2539) ได้กล่าวถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อม ดังนี้ สภาพแวดล้อมนับว่ามีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตเป็นอันมาก สิ่งมีชีวิตจะพยายามปรับตัวให้เหมาะสม กับสภาพแวดล้อมอยู่เสมอ การปรับตัวของสิ่งมีชีวิตนี้จะปรับตัวให้พอดีกับสภาพแวดล้อม ในขณะนั้นเท่านั้น ดังนั้น ลักษณะต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิตจึงเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวให้เหมาะสม กับสภาพแวดล้อม ถ้าสภาพแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไป สิ่งมีชีวิตก็จะมีการเปลี่ยนแปลง ตามไปด้วย สภาพแวดล้อมรอบ ๆ สิ่งมีชีวิตนั้นมีมากมายหลายอย่าง แต่ละอย่างก็จะมี การเปลี่ยนแปลงกันไปต่าง ๆ นานา ในที่นี้จะขอกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ตามธรรมชาติที่สำคัญ 2 แบบ คือ

1. สภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบสลับ ซึ่งแบบนี้จะกลับไปกลับมา อยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ เมื่อเปลี่ยนแปลงไปแล้วก็จะกลับคืนมาสู่สภาพเดิมอีก
2. สภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงแบบตรง คือ ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ อย่างช้า ๆ และเมื่อเปลี่ยนไปแล้วก็จะเปลี่ยนไปเลย ไม่ได้ย้อนกลับมาสู่สภาพเดิม และต้องใช้ เวลานานหลายชั่วอายุของสิ่งมีชีวิตสืบต่อกันไป

ดังนั้นจึงเหมือนกับว่า ลักษณะที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมแบบตรงนี้ จะถ่ายทอดไปยังลูกหลานได้ อิทธิพลที่มีผลต่อการเรียนของผู้เรียน นอกเหนือจากเพื่อน บ้าน ผู้สอน สิ่งที่ส่งผลต่อสภาพจิตใจและเป็นสิ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักปรับตัวคือ สภาพแวดล้อมรอบตัว ได้มี

ผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตด้านสภาพแวดล้อม ดังนี้ จุมจินต์ สลัดทุกซ์ (2543, หน้า 67) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า สิ่งแวดล้อมที่สามารถพยากรณ์ การปรับตัวด้านสังคม โดยเรียงลำดับจากตัวแปรที่ส่งผลมากที่สุดไปหาที่ส่งผลน้อยที่สุด ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม บรรยากาศด้านการสอนของอาจารย์ การอบรมเลี้ยงดูแบบ รักสนับสนุน สัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ ภูมิสำเนาและการเข้าร่วมกิจกรรม ส่วนสุภาพร นนธิ (2547, หน้า 62) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย วงษ์ชวลิตกุล พบว่า ด้านสภาพแวดล้อมทางการเรียน นักศึกษามีปัญหาการเรียนโดยรวมอยู่ใน ระดับน้อย

นอกจากนี้ สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรเมธ (2545, หน้า 215) ได้กล่าวถึงตัวแปร ในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี พบว่า ตัวแปรที่สำคัญในการทำนายสุขภาพจิต ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ ความรู้สึก นึกคิดเกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถทางการศึกษา และสภาพบรรยากาศในครอบครัว ด้านสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว และตัวแปรที่สำคัญในการทำนายการปรับตัว ได้แก่ สภาพบรรยากาศในครอบครัว ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่ สำหรับ อมรัตน์ หอมชื่น (2548, หน้า 61) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนบริหารธุรกิจและพาณิชย์การ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาที่อยู่ลักษณะทางกายภาพที่ดีจะสามารถปรับตัวได้ดี ทั้งนี้เพราะ การที่ห้องเรียนมีความเหมาะสมกับจำนวนนักศึกษา โต๊ะ เก้าอี้เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา ทำให้ นักศึกษามีความพร้อมที่จะเรียน

สรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมมีความสำคัญต่อการปรับตัวของนิสิต เพราะจะส่งผลต่อ การเรียนและเป็นแรงจูงใจในการที่อยากเข้ามาในสถานศึกษา นอกจากนี้ ยังส่งผลถึงผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของนิสิตอีกด้วย

#### **การปรับตัวต่อกิจกรรม**

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาและปรับพฤติกรรมของนิสิต นักศึกษาให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ โดยการกำหนดทิศทางในการพัฒนาเพื่อความเหมาะสมกับ นิสิต นักศึกษา ซึ่งในส่วนของ การจัดกิจกรรมก็มีส่วนทำให้นิสิต นักศึกษาได้พัฒนาตนเองจนเป็น

มนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังที่ ฐิระ ทองเหลือ (2549) กล่าวว่า ช่วงการเปิดเรียนใหม่เป็นช่วงที่นักศึกษาใหม่ต้องเผชิญกับการปรับตัว (Adjustment) อย่างรอบด้าน ทั้งที่อยู่อาศัย การเรียน การปรับตัวเข้ากับเพื่อน การปรับตัวเข้ากับกิจกรรมใหม่ รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ๆ จึงทำให้เป็นช่วงที่นักศึกษาต้องอยู่ในภาวะความกดดัน และก่อให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ หากการจัดกิจกรรมในรูปแบบที่ไม่เหมาะสม เช่น กิจกรรมที่มีการบังคับจิตใจ บังคับขู่เข็ญ การทำกิจกรรมที่ล่อแหลมต่อการทำร้ายร่างกายและจิตใจ ก็อาจส่งผลให้นักศึกษาใหม่อยู่ในภาวะที่กดดันและเครียดได้ และที่สำคัญก็จะส่งผลต่อการเรียน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยทำให้นักศึกษาบางรายถึงกับลาออกด้วยปัญหาที่กล่าวมาแล้ว ซึ่งปัญหาด้านการเข้าร่วมกิจกรรมถือว่าเป็นประการหนึ่งที่ส่งผลให้นักศึกษาวิตกกังวล นักศึกษาบางรายไม่ค่อยคุ้นเคยกับการทำกิจกรรมในมหาวิทยาลัย เช่น การประชุมเชียร์ กิจกรรมกีฬา กิจกรรมอื่น ๆ เช่น ในส่วนของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จะมีประเพณีนิยมที่แตกต่างจากมหาวิทยาลัยอื่น ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเราจะพบเสมอว่า นักศึกษาบางรายไม่ยอมเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น นักศึกษาบางรายไม่ชอบทำกิจกรรมหรือแม้กระทั่งบางรายกลัวที่จะทำกิจกรรม

สำเนาวั ขจรศิลป์ และบุญเรียง ขจรศิลป์ (2531, หน้า 13) ได้กล่าวถึงกิจกรรมนิสิตมีความสำคัญและจำเป็นมาก โดยได้สรุปความสำคัญของกิจกรรมนิสิต ดังนี้

1. ความสำคัญต่อนิสิต นิสิตโดยทั่วไปเป็นหนุ่มสาวที่มีพลังกำลังทั้งร่างกายและความคิด มีความอยากรู้ อยากเห็น และเป็นผู้ที่มีความหวังดีต่อสังคมด้วยใจอันบริสุทธิ์ กิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือกิจกรรมนอกหลักสูตรจะช่วยตอบสนองความต้องการของนิสิตได้เป็นอย่างดี กิจกรรมนิสิตจึงมีความสำคัญต่อนิสิต ดังต่อไปนี้

1.1 ช่วยพัฒนานิสิตในด้านสังคม อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ

1.2 ช่วยให้นิสิตใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

1.3 ช่วยให้นิสิตได้มีโอกาสใช้พลังทางด้านร่างกาย และความคิด กระทำการในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ต่อสถาบันการศึกษา และต่อประเทศชาติ

2. ความสำคัญต่อสถาบันอุดมศึกษา กิจกรรมนิสิตเป็นกระบวนการอันสำคัญของสถาบันอุดมศึกษาที่พัฒนาให้เป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งในด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และจิตใจ การทำงานร่วมกันระหว่างอาจารย์และนิสิตในกระบวนการกิจกรรมนิสิต ทำให้นิสิตเกิดความอบอุ่นและมีความเข้าใจอาจารย์และสถาบันอุดมศึกษาดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ กิจกรรมนิสิตด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านบำเพ็ญประโยชน์ และด้านกีฬา มีส่วนสำคัญในการเผยแพร่ชื่อเสียงและเกียรติคุณของสถาบันอุดมศึกษาอีกด้วย

3. ความสำคัญต่อประเทศ ในแต่ละปีนิติตประมาณ 20,000 คน ได้ออกไปพัฒนาชนบท ในถิ่นทุรกันดารยากไร้ ได้สร้างถาวรวัตถุหลายอย่าง เช่น โรงเรียน สะพาน ห้องสมุด ฝายน้ำล้น ถึงเก็บน้ำฝน ห้องสุขา เป็นต้น นอกจากนี้ นิติตยังช่วยให้ประชาชนในชนบทเข้าใจการประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรมแผนใหม่ การสาธารณสุขและการศึกษาเพื่อช่วยให้ชาวชนบทมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น กิจกรรมด้านศิลปวัฒนธรรมของนิติตมีบทบาทสำคัญในการทำนุบำรุง พัฒนา และเผยแพร่วัฒนธรรมของชาติ กิจกรรมด้านกีฬา ช่วยทำให้นิติตซึ่งเป็นเยาวชนของชาติ มีร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะเป็นกำลังที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ การแข่งขันกีฬานิติตระหว่างประเทศยังเป็นการเผยแพร่ชื่อเสียงและเกียรติคุณของประเทศทางหนึ่ง กิจกรรมนิติตจึงนับว่ามีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอันมาก

กัณฑ์กฤษฎี เกษมพงษ์ทองดี (2546, หน้า 71) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา แสดงว่า นักศึกษามีประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษายู่ในระดับมาก จะปรับตัวได้ดี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมนักศึกษาเป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพราะกิจกรรมนักศึกษาเป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถทำงานร่วมกับบุคคลอื่นได้ ฝึกให้นักศึกษามีความรับผิดชอบ และพัฒนานักศึกษาให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม

สรุปได้ว่า กิจกรรมนักศึกษาเป็นสิ่งที่จะช่วยพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ ฝึกให้นักศึกษามีความรับผิดชอบ และพัฒนานักศึกษาให้มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม แต่นิติตบางส่วนมีปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยการปรับตัวด้านกิจกรรมมีผลกระทบทต่อการเรียน เนื่องจากนิติต นักศึกษาบางส่วนแบ่งเวลาไม่เหมาะสม แต่นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีการปรับตัวได้ดีกว่า

### กระบวนการ (Process)

กระบวนการ (Process) หมายถึง กรรมวิธีการผลิต หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนา (กฤษฎี นาวารัตน์ และคณะ, 2540, หน้า 475)

ราชบัณฑิตยสถาน (2555, หน้า 419, 553) ให้ความหมายของ กระบวนการ (Process หรือ Transformation) คือ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการวิเคราะห์ระบบ (System analysis) เป็นการเปลี่ยนจากปัจจัยป้อนเข้า (Input) ให้เป็นผลผลิต (Output)

Longman dictionary of American English (2014, p. 881) ให้ความหมายของ กระบวนการ ที่นำมาใช้กับการวิจัยครั้งนี้ คือ 1) ลำดับของการปฏิบัติ การพัฒนา หรือการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ 2) ลำดับของการกระทำ ซึ่งบุคคลทำขึ้นเพื่อให้บรรลุผลตามที่ต้องการ กระบวนการมีความสำคัญ โดยเข้าไปเป็นส่วนประกอบในการดำเนินงานต่าง ๆ เช่น กระบวนการจัดการความรู้ ประกอบด้วย การกำหนดความรู้ การแสวงหาความรู้ การสร้างความรู้ การจัดเก็บความรู้ การถ่ายทอดความรู้ และการนำความรู้ไปใช้งาน (สมชาย นำประเสริฐชัย, 2558, หน้า 35) กระบวนการวางแผน เป็นกระบวนการที่ต้องดำเนินงานเป็นลำดับขั้นอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ การวางแผน การดำเนินการ การควบคุมและประเมิน และข้อมูลย้อนกลับ (ณัฐพันธุ์ เจริญนันทน์ และฉัตยาพร เสมอใจ, 2547 หน้า 62) เลวิน (Lewin) พยายามแก้ปัญหาสังคม โดยการดำเนินการ อย่างเป็นระบบ ประกอบด้วย การรวบรวมข้อมูล ข้อมูลย้อนกลับ การสะท้อนกลับ และการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการบุกเบิกและเป็นการวางรากฐานของกระบวนการเรียนรู้ของการวิจัยปฏิบัติการ (Adler, Shani, & Styhre, 2004, pp. 85-87) เป็นต้น

สรุป กระบวนการ หมายถึง ลำดับและขั้นตอนของการดำเนินการที่ส่งผลต่อเนื่องกัน เป็นระบบ โดยมีเป้าหมายให้บรรลุผลตามที่กำหนดไว้

กระบวนการทางจิต (Mental process) มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึนึกคิด เนื่องจาก คนเรามีความคิด ความเข้าใจ การจำ และการลืม คนเรารู้สึกหิวและกระหาย ซึ่งอาจทำให้เกิด ความรู้สึกโกรธ กลัว มีความสุข และความเศร้า มีความปรารถนาที่จะ ได้รับความสำเร็จ ได้รับความ เป็นมิตรไมตรี และบางครั้งอาจอยากแก้แค้น คนเรารู้สึกทุกข์ใจหรือเสียใจเมื่อมีปัญหา ก็จะหา แนวทางแก้ปัญหา นั่น (ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ คำวิสุข, 2548, หน้า 3)

กระบวนการปรับตัว เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งด้านอารมณ์ บุคลิกภาพ และความต้องการให้เหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สภาพแวดล้อมหรือสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ ซึ่งวูล์ฟอล์ก (Woolfolk, 2004, p. 31) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการจัดโครงสร้างทางจิตวิทยา ซึ่งบุคคลนำไปใช้ปรับให้เข้ากับสภาพแวดล้อม มีกระบวนการพื้นฐานสองประการที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว คือ การรับเข้า (Assimilation) หมายถึง การทำความเข้าใจกับสิ่งใหม่ ๆ โดยปรับให้เข้ากันได้กับสิ่งที่รู้อยู่แล้ว และการทำให้เหมาะสม (Accommodation) หมายถึง ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่มีอยู่แล้ว เพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่

ลักษณะ สรีวิวัฒน์ (2545, หน้า 65) เสนอว่า กระบวนการปรับตัวแบ่งได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1. กระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล ได้แก่ การปรับตัว ที่คนเรารู้ตัว สามารถทำได้ 2 ทาง คือ 1) การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือ

ความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และ 2) การเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว เป็นทางออกอย่างหนึ่งของบุคคลเมื่อเกิดความคับข้องใจ หรือความขัดแย้งในใจ หรือเมื่อเผชิญปัญหาแล้วแก้ปัญหาไม่ได้ เขาจะหาทางออกด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง กลวิธีในการปรับตัวดังกล่าว เรียกว่า กลไกทางจิต (Mental mechanism) หรือกลไกป้องกันตนเอง กลไกดังกล่าวนี้บุคคลใช้เพื่อรักษาหรือคุ้มครองตนเองไม่ให้เสียน้ำหรือศักดิ์ศรี เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล

สรุป กระบวนการปรับตัว เป็นกระบวนการทางจิตที่มีผลต่อความพยายามของบุคคล ในการปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสภาพการณ์นั้น โดยผ่านกลไกการรับเข้าและการทำให้เหมาะ ซึ่งอาจเป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันหรือการปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว

### ประสิทธิผลของกระบวนการปรับตัว

ราชบัณฑิตยสถาน (2555, หน้า 187) ให้ความหมายของ ประสิทธิภาพ (Effectiveness) คือ ผลที่เกิดจากการจัดการเชิงระบบและเชิงคุณภาพที่มุ่งถึงการบรรลุเป้าหมาย และผลนั้นสอดคล้องกับเป้าหมายที่กำหนดไว้

Longman dictionary of American English (2014, p. 355) ให้ความหมายของ ประสิทธิภาพ (Effectiveness) ว่าคือ ประโยชน์หรือผลผลิต (Producing) ที่ต้องการให้เกิดขึ้น หรือระดับขั้นของบางสิ่งที่เป็นผลประโยชน์แท้จริง

ประสิทธิผลของกระบวนการปรับตัว พิจารณาได้จากลักษณะกระบวนการปรับตัวและผลที่เกิดขึ้น ดังนี้

ลักษณะ สิริวัฒน์ (2545, หน้า 65) เสนอว่า ลักษณะกระบวนการปรับตัวแบ่งได้

2 ลักษณะ คือ

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ เป็นลักษณะของการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้ และเมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ทำให้ตนเองเกิดความสบายใจ ไม่มีข้อข้องใจหรือสงสัยเหลืออยู่

2. การปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ เช่น อาจมีวิธีทำให้คลายเครียดภายในใจหรือความวิตกกังวลให้ลดลงได้บ้าง แต่ร่องรอยของความไม่สบายใจนั้นยังคงมีค้างอยู่ การปรับตัวแบบนี้จึงเป็นการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์

วิทยา ด้านซังรงกุล (2546, หน้า 27) ได้ให้ความหมายว่า ประสิทธิภาพ หมายถึง ความสามารถในการเลือกเป้าหมายที่เหมาะสมและบรรลุเป้าหมายนั้น ๆ ประสิทธิภาพจึงวัดกันที่ว่า องค์การสามารถสนองผู้บริโภคสินค้าหรือบริการที่เป็นที่ต้องการหรือไม่ และสามารถบรรลุในสิ่งที่พยายามจะทำมากน้อยเพียงใด

ธงชัย สันติวงษ์ (2537, หน้า 22) กล่าวว่า ประสิทธิภาพเป็นการทำงานที่ได้ผล โดยสามารถบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ การวัดผลงานที่ทำได้เทียบกับเป้าหมาย หากสามารถทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็แสดงว่าการทำงานมีประสิทธิภาพสูง

รุ่ง แก้วแดง และชัยณรงค์ สุวรรณสาร (2536, หน้า 169) ประสิทธิภาพ หมายถึง ความสำเร็จของผลการปฏิบัติงานที่เป็นไปหรือบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ขององค์การ

เปรมสุริย์ เชื่อมทอง (2536, หน้า 9) กล่าวว่า ประสิทธิภาพ คือ ผลงานของกลุ่ม ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ดังนั้น ประสิทธิภาพของโรงเรียน คือ ความสำเร็จของโรงเรียนที่สามารถทำหน้าที่ให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ทั้งนี้เกิดจากประสิทธิภาพของผู้บริหาร โรงเรียนที่สามารถใช้ความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ในการบริหารงาน เพื่อโน้มน้าวให้ผู้ได้บังคับบัญชา ปฏิบัติงานให้เกิดผลตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้

ฮอย และมิสเกิล (Hoy & Miskel, 1991, p. 51) กล่าวว่า ประสิทธิภาพขององค์การ หมายถึง การที่ผู้บริหารสามารถใช้ภาวะผู้นำเป็นศูนย์กลางในการจัดการศึกษา ทำให้ครูและนักเรียนเกิดความพึงพอใจ เป็นผลทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนมีประสิทธิภาพสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

กิบสัน, อิวานเซวิช, และดอนเนลลี (Gibson, Ivancevich, & Donnelly, 1982, p. 812) นิยามประสิทธิภาพไว้ว่า ประสิทธิภาพเป็นเรื่องของการกระทำใด ๆ ที่มีความมุ่งหมายจะได้รับผลอะไรสักอย่างให้เกิดขึ้น การกระทำหรือความพยายามจะมีประสิทธิภาพสูงต่ำเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าผลที่ได้รับตรงนั้น ตรง ครบถ้วน ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ และใช้พลังงานน้อยเพียงใด

สรุป ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัว เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความพยายามของบุคคล ในการปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในด้านต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นการปรับตัวที่สมบูรณ์ คือ บุคคลที่ประสบปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ แล้วสามารถแก้ปัญหาได้ และการปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ คือ บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้

### การวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการ

มอนท์โกเมอรี (Montgomery, 2005) กล่าวว่า การวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการเป็นวิธีการหนึ่งทางวิศวกรรมที่ใช้เพื่อประมาณ หรือคาดคะเนความสามารถของกระบวนการ ซึ่งการประมาณนี้ อาจอยู่ในรูปของความน่าจะเป็นของการกระจายของข้อมูล

โดยระบุรูปร่าง (Shape) ค่ากลาง (Mean) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ตัวอย่างเช่น เราอาจจะตัดสินใจว่ากระบวนการหนึ่ง ๆ มีการกระจายข้อมูลเป็นแบบปกติ (Normal distribution) ด้วยค่ากลาง 1.0 เซนติเมตร และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.001 เซนติเมตร เป็นต้น การศึกษาความสามารถของกระบวนการมักใช้ในการวัดค่าพารามิเตอร์หลัก (Functional parameter) หรือลักษณะคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ที่ส่งผลต่อคุณภาพของผลิตภัณฑ์ การศึกษาความสามารถของกระบวนการจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้วิเคราะห์สามารถสังเกตการณ์กระบวนการ และควบคุมหรือจับตาดูกิจกรรมที่เกิดขึ้นของข้อมูลได้โดยตรง เพราะการควบคุมกลุ่มของข้อมูล และการรู้ถึงลำดับของเวลาในการเกิดข้อมูลได้นั้น สามารถนำมาแก้ไข ปรับปรุงกระบวนการให้มีเสถียรภาพอยู่ตลอดเวลา กิตติศักดิ์ พลอยพานิชเจริญ (2544) กล่าวไว้ว่า การวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการจัดเป็นส่วนที่มีความสำคัญมากของโปรแกรมการปรับปรุงคุณภาพโดยรวม โดยข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการนี้สามารถใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ อาทิ

1. การคาดการณ์ว่ากระบวนการมีความสามารถในการผลิตได้ตามข้อกำหนดเฉพาะ ได้ดีเพียงใด
2. การช่วยเหลือนักออกแบบหรือนักวิจัยพัฒนาในการตัดสินใจเลือกหรือเปลี่ยนแปลงกระบวนการ
3. การช่วยกำหนดความถี่ของการชักสิ่งตัวอย่างเพื่อการเฝ้าพิบัติกระบวนการ
4. การกำหนดความต้องการด้านสมรรถนะสำหรับอุปกรณ์ใหม่
5. การเลือกผู้ส่งมอบ และควบคุมผู้ส่งมอบ
6. การวางแผนลำดับขั้นตอนของกระบวนการผลิตเมื่อมีอิทธิพลร่วม (Interaction effect) ของกระบวนการ
7. การลดความผันแปรในกระบวนการผลิต
8. การลดต้นทุนคุณภาพ (Cost of quality) ด้วยการลดต้นทุนด้านข้อบกพร่องด้านคุณภาพ อันเนื่องมาจากการลดปริมาณข้อบกพร่องของกระบวนการลง

#### **ความหมายของความสามารถของกระบวนการ**

กิตติศักดิ์ พลอยพานิชเจริญ (2544) กล่าวไว้ว่า นักวิชาการและสมาคมวิชาชีพจำนวนมาก ได้พยายามสรุปถึงความหมายของความสามารถของกระบวนการ (Process capability) ไว้ อาทิ มอนท์โกเมอรี (Montgomery, 1996, p. 431) ได้นิยามไว้ว่า ความสามารถของกระบวนการ จะหมายถึง ความสม่ำเสมอ (Uniformity) ของกระบวนการ ซึ่งจะทำการวัดได้จาก ค่าความผันแปรของผลที่ได้ (Output) จากกระบวนการ โดยอาจจำแนกออกได้ 2 ประเภท คือ



ความผันแปรโดยธรรมชาติในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ และความผันแปรตลอดช่วงเวลา ในขณะที่ ASQC (1996, p. 93 อ้างถึงใน กิตติศักดิ์ พลอยพานิชเจริญ, 2544) ได้นิยามไว้อย่างสั้น ๆ ว่า ความสามารถของกระบวนการ คือ “พิกัดที่แสดงถึงความผันแปรที่เครื่องมือหรือกระบวนการหนึ่ง ดำเนินการภายใต้ความผันแปรต่ำ ๆ ที่ประเมินจากสภาวะที่หลากหลาย” (The limits within which a tool or process operates based upon minimum variability as governed by the prevailing circumstances) และได้ขยายความหมายเพิ่มเติมสำหรับคำว่า “สภาวะที่หลากหลาย (The prevailing circumstances)” ว่าเป็นความผันแปรภายในของกระบวนการหนึ่งประกอบด้วย พนักงานคนเดียว วัตถุดิบจากแหล่งเดียว และอื่น ๆ ซึ่งมีความแตกต่างไปจากกระบวนการที่ประกอบด้วยพนักงานหลาย ๆ คน วัตถุดิบจากหลาย ๆ แหล่ง และอื่น ๆ ซึ่งถ้ามีการประเมินความผันแปรภายในภายใต้สภาวะที่จำกัดมาก ๆ (Restricted circumstance) แล้ว ก็มีความจำเป็นต้องรวมเอาแหล่งความผันแปรที่มีโอกาสก่อให้เกิดความผันแปรที่ไม่สามารถกำจัดทิ้งไว้ในการศึกษาด้วย อย่างไรก็ตาม นิยามที่กล่าวไว้ค่อนข้างละเอียด และครอบคลุมมากกว่านิยามอื่น ๆ จะเป็นนิยามของจูราน และกรีนนา (Juran & Gryna, 1988, p. 14, 16; 1993, p. 393) ดังที่จูราน และกรีนนา ได้ให้รายละเอียดไว้ ดังนี้

กระบวนการ (Process) คือ องค์ประกอบที่แน่นอนประการหนึ่งของเครื่องจักร อุปกรณ์ วิธีการ วัตถุดิบ และพนักงานที่ก่อให้เกิดการผลิต (Unique combination of machine, tools, methods, materials and people engaged in production) ความสามารถของกระบวนการ (Capability) คือ ความสามารถที่ขึ้นอยู่กับสมรรถนะที่ได้รับการทดสอบเพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ที่สามารถวัดได้ (Competence, based on tested performance, to achieve measurable results)

ดังนั้น ความสามารถของกระบวนการ (Process capability) หมายความว่า ความผันแปรโดยธรรมชาติที่ได้รับการวัดของผลิตภัณฑ์ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการที่ศึกษา (The measured, inherent variation of the product turned out by a process) โดยที่จูราน และกรีนนา (Juran & Gryna, 1993, p. 393) ได้ขยายความเพิ่มเติมไว้ว่า ความสามารถที่ได้รับการวัด (Measured capability) จะหมายถึง ค่าจากกระบวนการที่ศึกษา และความสามารถโดยธรรมชาติ (Inherent capability) จะหมายถึง ความสม่ำเสมอของผลิตภัณฑ์ที่ผลิตได้จากกระบวนการที่อยู่ภายใต้สภาวะการควบคุม

#### ความหมายของการศึกษาความสามารถของกระบวนการ และการวิเคราะห์

##### ความสามารถของกระบวนการ

มอนท์โกเมอรี (Montgomery, 1996, pp. 431-432) ได้แยกความแตกต่างในความหมายของคำทั้งสองไว้ค่อนข้างชัดเจน กล่าวคือ การศึกษาความสามารถของกระบวนการ (Process capability study) จะหมายถึง การกำหนดตัวพารามิเตอร์ของผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากกระบวนการ แล้วทำการวัด เพื่อการรวบรวมข้อมูลที่แสดงถึงค่าของพารามิเตอร์ดังกล่าว และถ้าข้อมูลอยู่ใน

สภาวะภายใต้การควบคุมก็จะทำการอนุมานทางสถิติสำหรับกระบวนการที่ศึกษาต่อไป และอาจเรียกการศึกษานี้ว่า การกำหนดลักษณะของผลิตภัณฑ์ (Product characterization) สำหรับการวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการ (Process capability analysis) จะหมายความถึงการประเมินความผันแปรของกระบวนการ (อาจอยู่ในรูปของฟังก์ชันความน่าจะเป็นที่จะระบุทั้งรูปทรง ค่ากลาง และปริมาณ การกระจายของการแจกแจง) และวิเคราะห์ความผันแปรนี้กับข้อกำหนดหรือสเปกของผลิตภัณฑ์ ตลอดจนพิจารณาถึงแหล่งความผันแปรต่าง ๆ เพื่อหาทางลดความผันแปรที่ศึกษาต่อไป นอกจากนี้ นักวิชาการบางท่าน อาทิ มิตร (Mittra, 1998, p. 374) และ แฮร์รี่ (Harry, 1997, pp. 9-10) ได้สรุปความหมายของการวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการให้อยู่ในรูปง่าย ๆ ว่า หมายความถึง การหาค่าสัดส่วนของผลิตภัณฑ์บกพร่องที่เกิดจากกระบวนการดังกล่าว ในขณะที่นักวิชาการบางท่าน อาทิ Western Electric Inc. (1984, pp. 34-36) กลับถือว่า คำทั้งสองมีความหมายใกล้เคียงกัน จนไม่มีความจำเป็นต้องพิจารณาแยกคำทั้งสองออกจากกัน สำหรับการค้นคว้าอิสระนี้ จะถือว่าคำทั้งสองมีความแตกต่างกันคือ การศึกษาความสามารถของกระบวนการจะครอบคลุมถึงการกำหนดพารามิเตอร์ของผลิตภัณฑ์ และการประเมินค่าความผันแปรของพารามิเตอร์ดังกล่าว ในขณะที่การวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการจะครอบคลุมถึงการศึกษาค่าความผันแปรของพารามิเตอร์เทียบกับข้อกำหนดเฉพาะหรือสเปกของผลิตภัณฑ์ และกำหนดสาเหตุของความผันแปรเพื่อการลดความผันแปรของกระบวนการต่อไป

### การวิเคราะห์จำแนกประเภท (Discriminant analysis)

#### ความหมาย

การวิเคราะห์จำแนกประเภท เป็นเทคนิคการวิเคราะห์ที่เหมาะสมสำหรับการนำตัวแปรอิสระหลายตัว ซึ่งวัดในมาตรอันตรภาคหรืออัตราส่วน ไปทำนายตัวแปรตาม ซึ่งเป็นตัวแปรกลุ่มหรือตัวแปรจัดประเภท (Categorical variable) ตัวแปรกลุ่มอาจเป็นตัวแปรจัดประเภทแบบ 2 กลุ่มหรือมากกว่าก็ได้ ถ้าเป็นการจำแนก 2 กลุ่มเรียกว่า Two-group discriminant analysis ถ้าจำแนกมากกว่า 2 กลุ่มเรียกว่า Multiple discriminant analysis (MDA) แนวคิดของการจำแนกทดสอบสมมติฐาน คือ การหาค่าเฉลี่ยของตัวแปรต้นแต่ละกลุ่มมีค่าเท่ากันหรือไม่ การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติเป็นการทดสอบระยะห่างระหว่างค่า Centroid (ค่าเฉลี่ยของคะแนนจำแนกของแต่ละกลุ่ม) ของแต่ละกลุ่ม ทำให้ได้ฟังก์ชันการจำแนกไว้อธิบายว่าสามารถจำแนกกลุ่มใดด้วยตัวแปรใด การวิเคราะห์วิธีนี้ นอกจากจะสามารถจำแนกระหว่างกลุ่มได้อย่างสูงสุดแล้ว ยังสามารถบอกธรรมชาติบางอย่างของการจำแนกนั้นด้วย เช่น บอกว่าตัวแปรใดจำแนกได้ดีมากกว่ากัน นั่นคือสามารถบอกประสิทธิภาพหรือน้ำหนักในการจำแนกของแบบสอบถาม นอกจากนี้ การวิเคราะห์

จำแนกประเภทยังสามารถพยากรณ์การเข้าสู่กลุ่มของข้อมูลใหม่ด้วย ดังนั้น การวิเคราะห์จำแนกประเภทจึงเป็นเทคนิคการวิเคราะห์ความสัมพันธ์หรือการหาสาเหตุเทคนิคหนึ่ง (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2550; กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2551; เพชรน้อย ลิงห์ช่างชัย, 2549)

### วัตถุประสงค์ของการใช้การวิเคราะห์จำแนกประเภท

การวิเคราะห์จำแนกประเภท ช่วยทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างกลุ่มและการจำแนกกลุ่มอย่างถูกต้อง ใช้ในกรณีที่คำถามการวิจัยต้องการคาดคะเนความสัมพันธ์หรือทำนายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยสามารถตอบคำถามวิจัยได้ดังนี้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2550; กัลยา วาณิชย์บัญชา, 2551)

1. ทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มตั้งแต่ 2 กลุ่มขึ้นไป ว่ามีค่าเฉลี่ยของชุดตัวแปรต้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ โดยใช้การเปรียบเทียบค่ากลางของกลุ่ม (Group centroid)
2. สร้างฟังก์ชันการจำแนกกลุ่ม มิติการจำแนกระหว่างกลุ่ม จากชุดของตัวแปรต้นหรือตัวแปรจำแนก ว่ามีมิติหรือฟังก์ชันใดบ้าง
3. พิจารณาว่าตัวแปรอิสระตัวใดบ้างเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ใช้ในการแบ่งกลุ่ม หรือตอบคำถามว่า ลักษณะความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างเกิดขึ้นจากตัวแปรใด
4. ใช้พยากรณ์ข้อมูลหน่วยใหม่เข้าร่วมเป็นกลุ่มที่ทราบล่วงหน้าบนพื้นฐานของกลุ่มชุดตัวแปรต้นที่เหมาะสม

### ลักษณะข้อมูลที่ใช้ในการวิเคราะห์

ตัวแปรอิสระ ที่ใช้ในการวิเคราะห์จำแนก สามารถคัดเลือกได้จากผลงานวิจัยที่ผ่านมา หรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการพิจารณาด้วยเหตุผลว่าตัวแปรใดบ้างที่น่าจะมีความสำคัญต่อการทำนายหรือจำแนกการเป็นสมาชิกของกลุ่มในตัวแปรตาม ตัวแปรอิสระต้องเป็นตัวแปรเชิงปริมาณในระดับอันตรภาคชั้น หรืออัตราส่วน หรือตัวแปรนามบัญญัติที่ปรับเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy variable)

ตัวแปรตาม จะต้องเป็นตัวแปรจัดประเภท ซึ่งอาจเป็น 2 กลุ่ม หรือมากกว่า การจำแนกสมาชิกของแต่ละกลุ่มจะต้องขาดจากกัน (Exclusive) คือ เป็นสมาชิกแก่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น และการจัดกลุ่มจะต้องครอบคลุมกลุ่มทั้งหมด (Exhaustive) และตัวแปรอิสระแต่ละตัวไม่ควรมีความสัมพันธ์กันสูงมาก

ข้อมูลต้องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนเพียงพอ ซึ่งควรใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างประมาณ 20 เท่าของจำนวนตัวแปรอิสระ นอกจากนี้ แต่ละกลุ่มควรมีจำนวนตัวอย่างหรือสมาชิกไม่ต่ำกว่า 20 และแต่ละกลุ่มควรมีจำนวนตัวอย่างใกล้เคียงกัน กรณีที่กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมีจำนวนสมาชิกแตกต่างจากกลุ่มอื่น ๆ เป็นอย่างมาก ควรสุ่มสมาชิกออกบางส่วนเพื่อให้จำนวนสมาชิกแต่ละกลุ่มพอ ๆ กัน

นอกจากนี้ ข้อมูลต้องไม่มีค่า Missing เลย ดังนั้น ข้อมูลแต่ละชุดต้องมีตัวแปรอิสระและตัวแปรตามครบทุกตัว

### เงื่อนไขและข้อตกลงเบื้องต้น

ข้อตกลงเบื้องต้นที่สำคัญของการวิเคราะห์จำแนกประเภทมีดังนี้

1. ข้อมูลที่ใช้วิเคราะห์ต้องมีการกระจายแจกแจงเป็น โค้งปกติ โดยเฉพาะตัวแปรอิสระ ต้องมีการแจกแจงเป็น โค้งปกติเสมอ แต่ตัวแปรตามอาจจะมีข้อยกเว้นได้ แต่ถ้าข้อมูลทั้งหมดแจกแจงเป็น โค้งปกติก็จะทำให้การวิเคราะห์มีความถูกต้องน่าเชื่อถือยิ่งขึ้น
  2. ตัวแปรอิสระมีข้อมูลในระดับอันดับหรืออัตราส่วน หรืออัตราส่วน หรือตัวแปรนามบัญญัติที่ปรับเป็นตัวแปรหุ่น (Dummy variable)
  3. กลุ่มย่อยในตัวแปรตามมีเมตริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วมเท่ากัน (Equal variance-covariance matrices) การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของเมตริกซ์ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วม นิยมใช้ Box's m test ถ้าเมตริกซ์ดังกล่าวของแต่ละกลุ่มย่อยในตัวแปรตามไม่เท่ากัน จะมีผลต่อความผิดพลาดในการจำแนกกลุ่ม
  4. ตัวแปรอิสระ 2 ตัวขึ้นไปไม่มีความสัมพันธ์กันสูง ถ้าหากพบว่ามีคู่ใดที่มีความสัมพันธ์กันสูงกว่า 0.5 (Multicollinearity) จะต้องตัดตัวแปรอิสระคู่ นั้นออก
  5. ตัวแปรค่าที่มีค่ากระจายออกจากกลุ่มอย่างผิดปกติ (Outliers) จะส่งผลกระทบต่อความถูกต้องของการจำแนกกลุ่ม จึงควรตัดค่าที่มีการกระจายผิดปกติออกไปก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล
  6. จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม ควรมีจำนวนใกล้เคียงกัน ข้อตกลงเบื้องต้นนี้อาจจะถูกละเมิดในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างมาจากการสุ่มโดยอาศัยความน่าจะเป็น จะทำให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณจากจำนวนประชากร
  7. ค่าความแปรปรวนร่วมของตัวแปรอิสระแต่ละตัว ในแต่ละกลุ่มต้องใกล้เคียงกัน และเมตริกซ์การแปรปรวนร่วมของแต่ละกลุ่มต้องเท่ากันหรือใกล้เคียงกันเสมอ
  8. ความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ต้องมีความสัมพันธ์กันเชิงเส้นเท่านั้น
- การสรุปหรือแปลผลการวิเคราะห์**
- การสรุปผลการวิเคราะห์ว่าตัวแปรอิสระตัวใดมีความสำคัญต่อการจำแนกกลุ่ม สามารถพิจารณาจากค่าต่อไปนี้ (ศิริชัย กาญจนวาสี, 2550; ยุทธ ใภยวรรณ, 2549)
1. น้ำหนักการจำแนกมาตรฐาน หรือที่เรียกว่า สัมประสิทธิ์การจำแนก (Discriminant coefficient) น้ำหนักมาตรฐานที่ได้ ถ้ามีค่าสูง แสดงว่า มีอำนาจจำแนกฟังก์ชัน ได้มากกว่าตัวที่มีค่าน้อย หมายถึง ความสามารถในการจำแนกกลุ่มประชากรออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ได้ดี โดยไม่ต้องพิจารณาค่า + หรือ - เพราะเป็นเพียงค่าที่แสดงถึงทิศทางเท่านั้น

2. น้ำหนักการจำแนก (Discriminant loading) หรือความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง เป็นสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นแต่ละตัวกับฟังก์ชันจำแนก นิยมใช้ค่านี้ในการบอกถึงความสำคัญของตัวแปรจำแนกมากที่สุด

3. ค่าสถิติเอฟบางส่วน (Partial F values) ใช้ในการบอกถึงการมีอำนาจจำแนก ค่า F ที่สูง แสดงว่า มีอำนาจจำแนกที่สูงในทางปฏิบัติ การเรียงลำดับค่า F จึงเปรียบเสมือนการเรียงลำดับน้ำหนักความสำคัญ ซึ่งสัมพันธ์กับระดับนัยสำคัญของแต่ละตัวแปร

4. ค่า Potency index เป็นอำนาจจำแนกรวมทั้งหมดของตัวแปรจากทุกฟังก์ชันจำแนก ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ใช้สำหรับประเมินความสำคัญของตัวแปรจำแนกในกรณีที่มีฟังก์ชันการจำแนกตั้งแต่ 2 ฟังก์ชันขึ้นไป

กล่าวโดยสรุป การวิเคราะห์จำแนกประเภทเป็นเทคนิคในการวิเคราะห์หาปัจจัยหรือตัวแปรที่ทำให้กลุ่มแตกต่างกัน ใช้ตรวจสอบว่ากลุ่มที่แบ่งไว้นั้นมีความแตกต่างของตัวแปรอิสระอย่างมีนัยสำคัญหรือไม่ และสามารถพยากรณ์กลุ่มให้หน่วยใหม่ สำหรับข้อมูลที่วิเคราะห์องค์ประกอบ ตัวแปรอิสระต้องมากกว่า 2 ตัว และตัวแปรตามเป็นตัวแปรประเภทกลุ่ม จำนวน 2 กลุ่มขึ้นไป อย่างไรก็ดี การใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์จำแนกประเภทต้องพึงระวังให้ข้อมูลที่วิเคราะห์เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น เพื่อให้ได้ผลการวิเคราะห์ที่มีความถูกต้องน่าเชื่อถือ

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โดยมีผู้ทำการวิจัยและศึกษาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

เปรมพร มั่นเสมอ (2545) วิจัยเรื่อง การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้ศึกษานิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวและใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาอย่างไรบ้าง และนิสิต นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์การเรียนแตกต่างกันมีการปรับตัวในมหาวิทยาลัย และใช้กลวิธีการเผชิญปัญหาแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร โดยทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง ประกอบไปด้วยนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ในปีการศึกษา 2544 ของมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน จำนวน 651 คน โดยคัดเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ตามสาขาวิชา เพศ และประเภทของสถานศึกษา โดยใช้สถิติทดสอบสมมติฐานการวิจัยโดยการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนสามทาง (Three-way ANOVA) พบว่า นิสิต นักศึกษาหญิงปรับตัวด้านสังคมได้ดีกว่านิสิต นักศึกษาชาย นิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนปรับตัวด้านการเรียนได้ดีกว่า แต่ปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ได้น้อยกว่านิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ และนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนใช้การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงมากกว่านิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556) วิจัยเรื่อง ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี 1) เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี 2) เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี 446 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแบบสำรวจปัญหาของมูนีย์ (Mooney problem check list: College form) โดยสุภาพรรณ โคตรจรัส การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อศึกษาวิเคราะห์ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ และวิเคราะห์เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กับปัจจัยเรื่องเพศ สำนักวิชา ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม ระบบการเข้าศึกษา โดยใช้สถิติทดสอบ t-test ทดสอบความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่โดยวิธีการของ LSD พบว่า เปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี กับปัจจัยส่วนบุคคล เพศ สำนักวิชา ระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสม และระบบการเข้าศึกษา พบว่า 1) นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีปัญหาการปรับตัวด้านเพศแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัญหาการปรับตัวด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) นักศึกษาที่เรียนในสำนักวิชาต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านการเงิน และด้านเพศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และรวมปัญหาทุกด้านมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) นักศึกษาที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมต่างกันมีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านอารมณ์และส่วนตัว ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการเงิน ด้านเพศ และรวมปัญหาทุกด้าน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 4) นักศึกษาที่มีระบบการเข้าศึกษา ในมหาวิทยาลัยแตกต่างกันมีปัญหาการปรับตัวด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และรวมปัญหาทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิรมล สุวรรณโคตร (2553) การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อม และด้านกิจกรรม และเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตามตัวแปร เพศ ภูมิลำเนา ความฉลาดทางอารมณ์ และการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา

2552 จำนวน 314 คน พบว่า นิสิตที่มีความฉลาดทางอารมณ์ต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกัน และนิสิตที่มีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกลุ่มเพื่อนและด้านสภาพแวดล้อมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่าง

สุกัญญา ตันตระบัณฑิตย์ (2548) การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ปีการศึกษา 2547 จำนวน 942 คน พบว่า นักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและเป็นรายด้าน ไม่แตกต่างกัน นักศึกษาที่ผู้ปกครองมีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและเป็นรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชุติมา ไชยเสน (2547) ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อศึกษาทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จำนวน 340 คน ผลการศึกษาพบว่า ทักษะชีวิตและการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในทุก ๆ ด้าน ส่วนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์กับการปรับตัวด้านการเรียนมีความสัมพันธ์กันน้อย ( $r = .16$ )

แกส (Gass, 1987, pp. 29-33 อ้างถึงใน ชลธิชา บุญเลี้ยง, 2546, หน้า 43-44) ได้ศึกษาวิธีเผชิญปัญหาที่ช่วยในการปรับตัว และความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพกับวิธีเผชิญปัญหาของหญิงหม้าย อายุระหว่าง 65-85 ปี ที่สามีเสียชีวิตได้ 1-12 เดือน จำนวน 100 คน โดยใช้แบบวัดวิธีเผชิญปัญหาของลาซารัส ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับวิธีเผชิญปัญหา จากการศึกษาพบว่า วิธีเผชิญปัญหาที่มีประโยชน์กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ การหางานอื่นทำ การมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคม การเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การทบทวนเกี่ยวกับความตาย การใช้วิธีการทางศาสนา การคุยกับสามีที่เสียชีวิตแล้ว การรู้สึกว่าสามียังมีชีวิตอยู่ และการรำลึกถึงความสุขที่ผ่านมา วิธีเผชิญปัญหาที่ไม่มีประโยชน์กับตนเอง ได้แก่ การใช้จ่าย การดื่มสุรา การตำหนิตนเอง การบนบานหรือขอมงาน การหลับใหลมากขึ้น การหลีกเลี่ยงหรือไว้วางใจผู้อื่น และการฝันกลางวัน วิธีการเผชิญปัญหาที่สัมพันธ์เชิงบวกกับความผิดปกติทางจิตสังคม ได้แก่ การคิดตามความปรารถนา วิธีผสมระหว่าง

การแสวงหาความช่วยเหลือและการหลีกเลี่ยงนี้ได้แก่ การมุ่งลดความรุนแรงของปัญหา การดำเนินตนเอง วิธีการเผชิญปัญหาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผิดปกติด้านร่างกาย ได้แก่ การติดตามความปรารถนา

ทิพมาศ กาลิกา (2546, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของคนพิการทางการเคลื่อนไหว โดยกลุ่มตัวอย่างคือ คนพิการทางการเคลื่อนไหวที่ศูนย์ฟื้นฟูคนพิการพระประแดง ที่มีอายุ 15-60 ปี จำนวน 100 คน พบว่า 1) คนพิการทางการเคลื่อนไหวที่มีรายได้แตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมที่แตกต่างกัน 2) ตัวแปรจิตลักษณะ และสภาพแวดล้อม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของคนพิการทางการเคลื่อนไหว 3) มโนภาพแห่งตนกับการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวของคนพิการทางการเคลื่อนไหว 4) มโนภาพแห่งตน การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในภาครัฐและเอกชน การเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง และการสนับสนุนทางสังคมจากผู้ร่วมงาน สามารถร่วมกันทำนายความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของคนพิการทางการเคลื่อนไหวได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544, หน้า 98) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีเพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายในการเรียน และฐานะทางเศรษฐกิจของนักเรียนที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ส่วนนักศึกษาที่มีอายุ นิสัยทางการเรียน อาชีพของนักศึกษา สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับเพื่อน และสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชนิษฐา ชื่นนิยม (2540, หน้า 79) ได้ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา พบว่า เมื่อเปรียบเทียบการปรับตัวทางสังคมด้านรวมและรายด้านของนักศึกษาพยาบาลที่มีระดับชั้นปีที่ต่างกัน พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จะมีการปรับตัวทางสังคมด้านรวมและรายด้านดีกว่านักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า ในภาพรวม นักศึกษามีปัญหามากที่สุดคือ ด้านการเรียน นักเรียนที่มีระดับผลการเรียนเฉลี่ยสะสมระดับปริญญาตรีทุกระดับมีปัญหามากที่สุดด้านการเรียน



และนักศึกษาที่เรียนในสำนักวิชาต่างกันมีปัญหการปรับตัวด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เพื่อสังเคราะห์กระบวนการการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิผลกระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน และเพื่อวิเคราะห์ทางเลือกกระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยการศึกษาเชิงปริมาณ (Quantitative research) สำหรับการศึกษาเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้เพื่อการสัมภาษณ์ และแบบสอบถามปลายเปิดเก็บรวบรวมเชิงคุณภาพ ซึ่งขั้นตอนในการมีรายละเอียดต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 การศึกษาเชิงปริมาณ

การวิจัยเชิงปริมาณเป็นการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชน โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชน วิเคราะห์ประสิทธิภาพกระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากข้อมูลเชิงประจักษ์ และอธิบายกระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลร่วมกับประสบการณ์การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน จากผลของการศึกษาเชิงคุณภาพในส่วนที่ 2 ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการหาคุณภาพเครื่องมือ
3. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
4. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

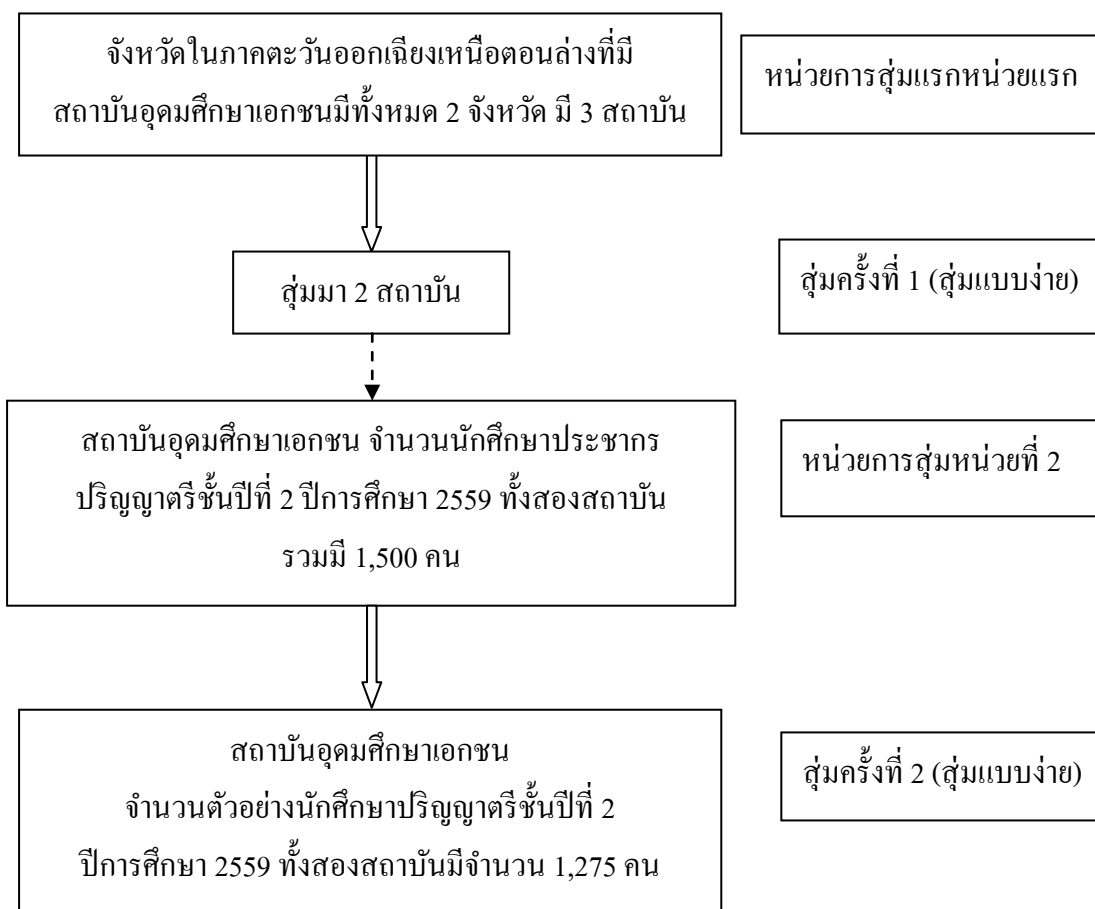
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2557) ประกอบด้วยสถาบันอุดมศึกษาศึกษาเอกชนที่สอนระดับปริญญาตรี จังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ที่มีสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีทั้งหมด 2 จังหวัด มี 3 สถาบัน และมีจำนวนนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2559 จำนวน 1,500 คน

กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดโดยแนวคิดของ แม็คมิลแลน และสคูเมเชอร์ (McMillan & Schumacher, 1977, pp. 176-177 อ้างถึงใน สมโภชน์ อเนกสุข, 2553, หน้า 83) คือ “ถ้านักวิจัยคาดว่าจะค้นหาความแตกต่างหรือความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ควรกำหนดขนาดตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่มากที่สุดเท่าที่จะมากได้” ในการวิจัยครั้งนี้ มีโอกาสจะเกิดความแตกต่างเพียงเล็กน้อยในบางตัวแปร เนื่องจากเป็นตัวแปรทางจิตวิทยา ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมใกล้เคียงกันระหว่างผู้ที่ปรับตัวได้กับผู้ปรับตัวไม่ได้ ผู้วิจัยจึงกำหนดจำนวนตัวอย่างตามความเหมาะสม คือ ร้อยละ 85 ของจำนวนประชากร ได้จำนวนตัวอย่าง 1,275 คน แต่เก็บข้อมูลได้ 1,250 คน จำนวนประชากร 1,500 คน คิดเป็นร้อยละ 98.03 ของจำนวนตัวอย่างทั้งหมด

เหตุผลที่กำหนดตัวอย่างร้อยละ 85 ของจำนวนประชากร เนื่องจากการแจกแจงค่าของ ตัวแปรสำคัญทุกตัว ควรมีการแจกแจงเป็น โค้งปกติ จึงจะสามารถเป็นตัวแทนค่าในระดับประชากรได้ ดังรายละเอียดในภาคผนวก ข หน้า 324

การสุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage random sampling) โดยมี ขั้นตอนดังนี้

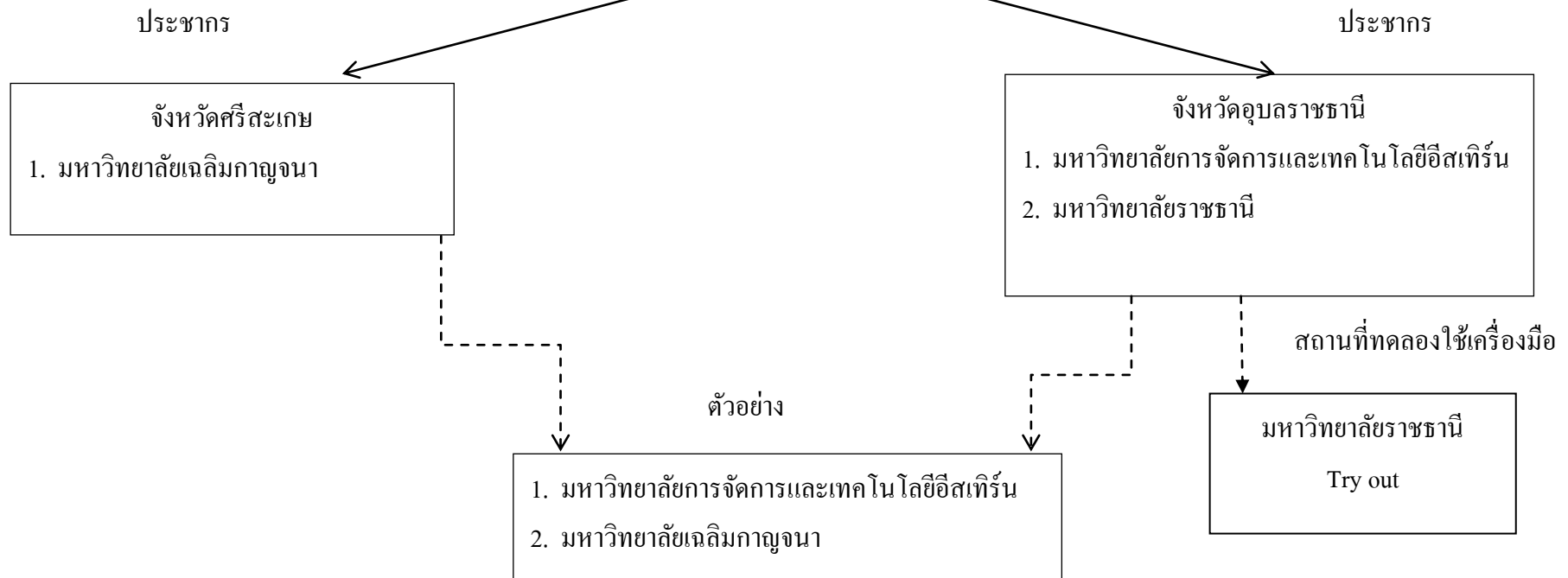
1. ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ที่มีสถาบันอุดมศึกษาเอกชน จำนวน 3 สถาบัน สุ่มมา 2 สถาบัน
2. แต่ละสถาบันสุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โดยใช้การสุ่มอย่างง่าย สถาบันแรก 637 คน และสถาบันที่สอง 638 คน รวม 1,275 คน



ภาพที่ 9 วิธีการสุ่มกลุ่มประชากร

สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง

จำนวน 2 จังหวัด 3 สถาบัน



ภาพที่ 9 (ต่อ)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 9 ตอน ได้แก่

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ของผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นการสอบถามคุณลักษณะของบุคคลเกี่ยวกับ เพศ อายุ สาขาที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษาปัจจุบัน ปัญหาการปรับตัวในสถาบันอุดมศึกษาที่กำลังศึกษา ปัจจุบัน ประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามสภาพปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา

สภาพปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวนข้อคำถาม 7 ข้อ คือ ข้อ 1 ถึง 7
2. ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย จำนวนข้อคำถาม 6 ข้อ คือ ข้อ 1 ถึง 6
3. ด้านการเรียนรู้ จำนวนข้อคำถาม 8 ข้อ คือ ข้อ 1 ถึง 8

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามสภาพปัญหาทางจิตใจ

สภาพปัญหาทางจิตใจ เป็นการสอบถามปัญหาความคับข้องใจในด้านสิ่งแวดล้อมและบุคลิกส่วนตัว ความขัดแย้งใจ ชนิดบวก บวก ชนิดลบ ลบ และชนิดบวก ลบ และข้อคำถามเกี่ยวกับความเครียดของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. ความคับข้องใจ จำนวนข้อคำถาม 5 ข้อ
  - 1.1 สิ่งแวดล้อม ข้อคำถาม 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 4
  - 1.2 ส่วนตัว ข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 5
2. ความขัดแย้งใจ ข้อคำถาม 14 ข้อ
  - 2.1 ชนิดบวก บวก ข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4
  - 2.2 ชนิดลบ ลบ ข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 7, 8, 9
  - 2.3 ชนิดบวก ลบ ข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 10, 11, 12, 13, 14
3. ความเครียด จำนวนข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ 1, 2, 3, 4, 5

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามวิธีการเบื้องต้นในการปรับตัว

วิธีการเบื้องต้นในการปรับตัว เป็นการสอบถามวิธีการเบื้องต้นในการปรับตัวของนักศึกษา ที่เกี่ยวข้องกับด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ด้านการเรียนรู้ และวิธีการอื่น ๆ โดยวิธีการพยายามและปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 4 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวนข้อคำถาม 5 ข้อ
  - 1.1 วิธีการเพิ่มความพยายาม ข้อคำถาม 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2

- 1.2 ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 5
2. ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย จำนวนข้อคำถาม 6 ข้อ
  - 2.1 วิธีการเพิ่มความพยายาม ข้อคำถาม 1 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2
  - 2.2 ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 3, 4, 5, 6
3. ด้านการเรียนรู้ จำนวนข้อคำถาม 9 ข้อ
  - 3.1 วิธีการเพิ่มความพยายาม ข้อคำถาม 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9
  - 3.2 ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ข้อคำถาม 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 7,
4. วิธีการอื่น ๆ จำนวนข้อคำถาม 10 ข้อ
  - 4.1 วิธีการเพิ่มความพยายาม ข้อคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 7, 8
  - 4.2 ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 5, 6, 9, 10

#### ตอนที่ 5 แบบสอบถามวิธีการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ

วิธีการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ เป็นการสอบถามความคับข้องใจ

ประกอบด้วย พฤติกรรมควบคุมตนเอง/ อดทน และพฤติกรรมถอยหลัง ความขัดแย้งใจ ประกอบด้วย ใช้เหตุผล เคารพความจริง และหลักหนี และความเครียด ประกอบด้วย โดยการบำบัดทางธรรมชาติ และโดยใช้กลไกทางจิต ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. ความคับข้องใจ จำนวนข้อคำถาม 7 ข้อ
  - 1.1 พฤติกรรมควบคุมตนเอง/ อดทน ข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 5, 6, 7
  - 1.2 พฤติกรรมถอยหลัง ข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3
2. ความขัดแย้งใจ จำนวนข้อคำถาม 15 ข้อ
  - 2.1 ใช้เหตุผล ข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 3
  - 2.2 เคารพความจริง ข้อคำถาม 4 ข้อ ได้แก่ ข้อ 4 ถึง 7
  - 2.3 หลีกหนี ข้อคำถาม 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 8 ถึง 15
3. ความเครียด จำนวนข้อคำถาม 20 ข้อ
  - 3.1 โดยการบำบัดทางธรรมชาติ ข้อคำถาม 14 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 14
  - 3.2 โดยใช้กลไกทางจิต ข้อคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 15 ถึง 20

**ตอนที่ 6** แบบสอบถามผลการปรับตัวจากกระบวนการที่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใช้

ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใช้ เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ด้านการเรียนรู้ ประกอบไปด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวนข้อคำถาม 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 7
2. ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย จำนวนข้อคำถาม 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 7
3. ด้านการเรียนรู้ จำนวนข้อคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 6

**ตอนที่ 7** แบบสอบถามผลการปรับตัวจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจในความคับข้องใจ ความขัดแย้งใจ และความเครียด ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. ความคับข้องใจ จำนวนข้อคำถาม 3 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 3
2. ความขัดแย้งใจ จำนวนข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 5
3. ความเครียด จำนวนข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 5

**ตอนที่ 8** แบบสอบถามสภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ

1. สภาพแวดล้อมของสถานศึกษา ได้แก่ ข้อ 1 ถึง 8
2. พฤติกรรมของนักศึกษา ได้แก่ ข้อ 9 ถึง 15

#### เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มีการกำหนดคะแนนดังนี้

ระดับคะแนนความคิดเห็น	คะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

(บุญชม ศรีสะอาด, 2545, หน้า 94)

**ตอนที่ 9** อื่น ๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

สอบถามการปรับตัวในแต่ละด้าน การรับข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัว ขั้นตอนการรับข้อมูล ความรู้ความเข้าใจในการปรับตัว ขั้นตอนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน



### การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. การสร้างแบบสอบถามซึ่งเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนสร้างดังนี้

1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษา

สถาบันการศึกษาเอกชน

1.2 กำหนดขอบเขตคำถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิด วัตถุประสงค์ และองค์ประกอบที่ทำให้ทราบถึงการปรับตัวของนักศึกษา สถาบันการศึกษาเอกชน แล้วนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถาม

1.3 นำร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบแก้ไขความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ความครอบคลุม และความสอดคล้องตามนิยามของตัวแปร และเสนอแนะ ปรับปรุงข้อคำถาม เพื่อความเหมาะสมและถูกต้องของแบบสอบถาม

2. การหาคุณภาพของแบบสอบถามเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

2.1 แบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ความถูกต้องของรูปแบบและการใช้ภาษา

2.2 นำแบบสอบถามมาหาค่าไอโอซี (IOC; Index of Item objective congruence) ผลของ IOC ได้ค่าระหว่าง .80-1.00 รวมทั้งปรับปรุงแก้ไขภาษาตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 5 ท่าน

2.3 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญมาแก้ไข และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 สถาบันการศึกษาเอกชนภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ด้วยวิธี Item total correlation ได้ค่าระหว่าง .36-.98 แล้วหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นระหว่าง .70-.97

การกำหนดจุดตัดของการได้รับการตอบสนอง ผลการปรับตัวพิจารณาจากคะแนนการได้รับการตอบสนองของแต่ละกระบวนการ คะแนนการได้รับการตอบสนอง  $\geq$  ค่าเฉลี่ย แสดงว่า ได้รับการตอบสนองที่พอใจ หมายถึง การปรับตัวสำเร็จ คะแนนการได้รับการตอบสนอง  $<$  ค่าเฉลี่ย แสดงว่า ไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจ หมายถึง การปรับตัวไม่สำเร็จ

การใช้ค่าเฉลี่ยเป็นจุดแบ่งเนื่องจากการแจกแจงของคะแนนที่เป็นโค้งปกติ ค่าเฉลี่ยจะเป็นจุดกลางที่แบ่งกลุ่มที่มีคุณลักษณะแตกต่างกันออกจากกันตามธรรมชาติ

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ ค่าความโด่ง
2. สถิติในการหาค่าคุณภาพเครื่องมือ

2.1 ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรม โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญแต่ละคนพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนน ดังนี้

- + 1 เมื่อแน่ใจ ว่าข้อคำถามนั้น เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้น
- 0 เมื่อแน่ใจ ว่าข้อคำถามนั้น เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้นหรือไม่
- 1 เมื่อแน่ใจ ว่าข้อคำถามนั้น ไม่เป็นตัวแทนลักษณะเฉพาะกลุ่มพฤติกรรมนั้น

นำคะแนนที่ได้มาแทนค่าในสูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับลักษณะพฤติกรรม  
 $\sum R$  แทน ผลรวมของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญเนื้อหาทั้งหมด  
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ถ้าค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้มากกว่าหรือเท่ากับ .50 ข้อคำถามนั้นก็จะเป็นตัวแทนลักษณะของกลุ่มพฤติกรรมนั้น ถ้าข้อคำถามใดที่มีค่าดัชนีต่ำกว่า .50 ข้อคำถามนั้นก็ถูกตัดออกไปปรับปรุงแก้ไขใหม่ให้ดีขึ้น (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2538, หน้า 117)

2.2 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของเครื่องมือเป็นรายข้อ โดยใช้วิธี Corrected item total correlation เกณฑ์ใช้พิจารณาคือ .20 ขึ้นไป แสดงว่า ข้อคำถามนั้นมีอำนาจจำแนกใช้ได้ (สม โภชน์ อนนสุข, 2553, หน้า 125, 128)

2.3 การวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis) ใช้วิธีการตามแนวทางของ ดิกฮอฟฟ์ (Diekhoff, 1992) คือ การวิเคราะห์การจำแนกกลุ่ม และการวิเคราะห์การจัดกลุ่ม

## ส่วนที่ 2 การศึกษาเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา เอกชน และศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

เอกชน และเพื่ออธิบายกระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อยืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

### **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย**

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นตัวผู้วิจัยที่เข้าไปศึกษาในภาคสนามในเชิงลึก ซึ่งมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ สมุดบันทึก เทปบันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) ผู้วิจัยกำหนดหัวข้อคำถามที่ทำการศึกษาในลักษณะกว้าง ๆ ล่วงหน้าก่อนทำการศึกษา เป็นลักษณะคำถามแบบเปิดที่ผู้วิจัยต้องใช้วิธีสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลระดับเชิงลึก การตั้งคำถามในการสัมภาษณ์เป็นหน้าที่ของผู้วิจัยที่จะซักถามรายละเอียดจากผู้ให้สัมภาษณ์ คำถามมีประเด็นสำคัญในการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเอกชน และศึกษาปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหา การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาเอกชน การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) เป็นรายบุคคล ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพแบบสอบถามปลายเปิด ซึ่งสร้างจากการศึกษานำร่อง สำหรับสอบถามนักศึกษาที่มีความคิดเห็นอื่น ๆ สอบถามหลังแบบสอบถามเชิงปริมาณ

### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนเพื่อสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิภาพกระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน จากข้อมูลเชิงประจักษ์ และเพื่ออธิบายกระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพพร้อมกับประสบการณ์การปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อยืนยันผลการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อมุ่งค้นหาความเป็นจริงสภาพที่เป็นอยู่ตามธรรมชาติ กลุ่มเป้าหมายของการศึกษาเชิงคุณภาพแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ การศึกษาก่อนลงภาคสนาม และการศึกษาในภาคสนาม ดำรวจจำนวนนักศึกษาจากทั้งหมด 2 มหาวิทยาลัย เพื่อให้ได้ศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2557 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### **ระยะที่ 1 การศึกษานำร่อง**

ระยะที่ 1 การศึกษาก่อนลงภาคสนาม โดยเริ่มต้นศึกษาตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2557 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2557 ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2557 ในสถาบันการศึกษาเอกชนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งประกอบด้วย 1 จังหวัด คือ จังหวัดขอนแก่น และข้อมูลการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เป็นขั้นตอนเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างแนวทางในการศึกษา อันจะช่วยให้ผู้วิจัย

มองประเด็นปัญหาได้ชัดเจนก่อนเข้าสนาม เพื่อคัดเลือกกรณีศึกษา โดยมีรายละเอียดในการศึกษาครั้งนี้ คือ

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary research) กับแนวคิดของการปรับตัวของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา และศึกษาข้อมูลจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อกำหนดกรอบในการสังเกตและแนวคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์

2. การเลือกสนาม (Field) ผู้วิจัยเลือกกรณีศึกษาหรือสนามที่ใช้ในการวิจัย โดยพิจารณาองค์ประกอบของสนาม สภาพทั่วไปของสนาม ความเป็นไปได้ในการลงสู่สนาม ในการเลือกครั้งนี้ใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ในศึกษานำร่อง โดยเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2557 ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 2 สถาบัน

3. การเตรียมตัวทำงานภาคสนาม โดยการวางแผนกำหนดเวลารวบรวมข้อมูล

4. ทำการศึกษานำร่อง โดยศึกษากลุ่มนักศึกษา 2 สถาบัน คือ มหาวิทยาลัยศรีปทุม (ขอนแก่น) และมหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2557 จำนวนประมาณ 20 คน จนได้ข้อมูลเบื้องต้น

## ระยะที่ 2 การศึกษาภาคสนาม

ระยะที่ 2 การศึกษาภาคสนาม โดยเริ่มต้นศึกษาตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 ถึงวันที่ 30 กรกฎาคม 2558 โดยผู้วิจัยวางแผนการศึกษา ช่วงระยะเวลาดังกล่าวผู้วิจัยได้พยายามรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ของกรณีศึกษาให้มากที่สุด โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตเป็นส่วนมาก รองลงมาเป็นการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ และการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ผู้วิจัยได้ค้นหาข้อมูลโดยการพูดคุย ร่วมกิจกรรมกับกรณีศึกษาแบบสถานการณ์พาไป และผู้วิจัยได้พยายามศึกษาเอกสารของกรณีศึกษาประกอบด้วย เพื่อการตรวจสอบความสอดคล้องในการวิเคราะห์ประเด็นการปรับตัวจากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ มาสู่ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) โดยศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 2 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ จากกลุ่มนักศึกษา 2 สถาบัน เป็นนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2558 ศึกษานำร่องที่มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา กับนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 ในปีการศึกษา 2558 เมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. 2559 จนได้ข้อมูลเบื้องต้น โดยสัมภาษณ์นักศึกษาถึงวิธีการปรับตัวตามกรอบแนวคิด

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลไปพร้อมกับการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม และนำข้อมูลนั้นมาทวนสอบข้อมูลซึ่งกันและกัน และแยกข้อมูลออกเป็นข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ดำเนินการถอดเทป ลงรหัสและให้ความหมาย (Coding and categorizing) กำหนดคำที่มีความสัมพันธ์กับความหมาย (Set themes) (Flick et al., 2004; Stringer & Genat, 2004) มีการตรวจสอบความถูกต้องของคำสัมภาษณ์ โดยเมื่อมีการสัมภาษณ์เสร็จในแต่ละประเด็นคำถาม ผู้วิจัยจะอ่านคำถามเพื่อตรวจสอบข้อเท็จจริงให้กับผู้ให้ข้อมูลยืนยันความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นผู้วิจัยจะใช้หลักวิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulate) คือต้องเป็นข้อมูลที่สอดคล้องกับการสัมภาษณ์และการตรวจสอบจากผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ผลวิเคราะห์มีความน่าเชื่อถือ เมื่อการวิเคราะห์แบบสามเส้าเกิดปัญหาว่าข้อมูลที่ได้อาจไม่ตรงกัน ก็จะมีคำอภิปรายในกลุ่มของผู้การให้สัมภาษณ์ประเมินเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลว่าข้อมูลใดควรจะเป็นข้อมูลที่น่าเชื่อถือมากที่สุด ทั้งนี้ การตัดสินใจเลือกจะอยู่บนพื้นฐานข้อมูลและเหตุผลนำมาอ้างอิงเป็นสำคัญ แต่ถ้ามีบางประเด็นสรุปไม่ได้ ก็ถือว่ายังไม่มีข้อยุติ และได้หาข้อมูลเพิ่มเติมโดยการสัมภาษณ์ ศึกษาข้อมูล และวิเคราะห์ ตีความหมาย เชื่อมโยงความสัมพันธ์ สร้างข้อสรุปโดยวิธีอุปนัย (Inductive methods) เป็นสำคัญ การวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ว่า ได้ดำเนิน 3 ประการ คือ การจัดประเภทข้อมูล (Category) การตีความหมาย (Interpretation) และการสรุปความ (Summary)

วิธีดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้ศึกษาดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม และนำข้อมูลนั้นมาทวนสอบข้อมูลซึ่งกันและกัน และแยกข้อมูลออกเป็นข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มดำเนินการถอดเทป ลงรหัสและให้ความหมาย (Coding and categorizing) กำหนดคำที่มีความสัมพันธ์กับความหมาย (Set themes) (Flick et al., 2004; Stringer & Genat, 2004)

โดยผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป มีขั้นตอนดังนี้

1. การลดทอนข้อมูล (Data reduction) เป็นวิธีการปรับข้อมูลดิบจากสนาม เพื่อสรุปย่อข้อมูล
2. การแสดงข้อมูล (Data display) เป็นการเลือกตัวอย่างข้อมูลที่เป็นจุดสำคัญในการวิจัยที่ได้จากการสรุปจากการสังเกต คำพูดจากการสัมภาษณ์ การกระทำหรือการแสดงพฤติกรรมของกรณีศึกษา
3. การสร้างข้อสรุปและการยืนยันผลสรุป (Conclusion and verification) เป็นการสังเคราะห์ข้อสรุปย่อ ๆ ให้เป็นบทสรุป และตรวจสอบยืนยันเป็นบทสรุปของการวิจัย

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สังเคราะห์กระบวนการการปรับตัวจากประสบการณ์ของนักศึกษาวิเคราะห์ประสิทธิผลกระบวนการปรับตัวและทางเลือกในการนำไปใช้ของนักศึกษา ซึ่งตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยมีลักษณะ ดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
F	แทน	ค่าสถิติของการแจกแจงของ F
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
Sig	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
Wilk's lamda	แทน	ค่าสถิติ U ที่ใช้แสดงการจำแนกกลุ่ม ซึ่งมีค่าระหว่าง 0 ถึง 1
a	แทน	ค่าคงที่

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 3 ผลการสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตอนที่ 4 ประสิทธิภาพกระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

1. ประสิทธิภาพของสมการจำแนกกลุ่ม

2. ประสิทธิภาพของสมการจัดประเภท

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ จำแนกตามคุณลักษณะของตัวอย่าง (n = 1,250 คน)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	324	25.92
หญิง	926	74.08
<b>อายุ (ปี)</b>		
16-20 ปี	533	42.64
21-25 ปี	510	40.80
26-30 ปี	115	9.20
31-35 ปี	47	3.76
36-40 ปี	32	2.56
41-45 ปี	5	0.40
มากกว่า 45 ปี	8	0.64
<b>สาขาวิชาที่ศึกษา</b>		
แพทย์แผนไทย	55	4.40
พยาบาลศาสตร์	59	4.72
สาธารณสุขศาสตร์	101	8.08
บริหารศาสตร์	383	30.64
รัฐศาสตร์	74	5.92
ครุศาสตร์	206	16.48
วิศวกรรมศาสตร์	204	16.32
นิติศาสตร์	40	3.20
<b>ปัญหาการปรับตัวของท่านในสถาบันอุดมศึกษา</b>		
<b>ที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน</b>		
การปรับตัวด้านร่างกาย	513	41.04
การปรับตัวด้านจิตใจ	641	51.28
การปรับตัวด้านสังคมกลุ่มเพื่อน	885	70.80

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การปรับตัวด้านการเรียน	993	79.44
การปรับตัวด้านครอบครัว	394	31.52
ปัญหาการปรับตัวอื่น ๆ	224	17.68
นักศึกษาสามารถปรับตัวได้มากที่สุด		
การปรับตัวด้านร่างกาย	83	6.64
การปรับตัวด้านจิตใจ	160	12.80
การปรับตัวด้านสังคมกลุ่มเพื่อน	386	30.88
การปรับตัวด้านการเรียน	393	31.44
การปรับตัวด้านครอบครัว	41	3.28
ปัญหาการปรับตัวอื่น ๆ	48	3.84
นักศึกษาสามารถปรับตัวได้น้อยที่สุด		
การปรับตัวด้านร่างกาย	215	17.20
การปรับตัวด้านจิตใจ	173	13.84
การปรับตัวด้านสังคมกลุ่มเพื่อน	199	15.92
การปรับตัวด้านการเรียน	253	20.24
การปรับตัวด้านครอบครัว	137	10.96
ปัญหาการปรับตัวอื่น ๆ	26	2.08

จากตารางที่ 1 พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 74.08 และเพศชาย ร้อยละ 25.92 อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 16-20 ปี ร้อยละ 42.64 รองลงมาคือ ช่วง 21-25 ปี ร้อยละ 40.80 สาขาวิชาที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นสาขาบริหารศาสตร์ ร้อยละ 30.64 รองลงมาคือ ครุศาสตร์ คิดเป็น ร้อยละ 16.48 นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวในสถาบันอุดมศึกษาที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน คือ การปรับตัวด้านการเรียน ร้อยละ 79.44 รองลงมาคือ การปรับตัวด้านสังคมกลุ่มเพื่อน คิดเป็น ร้อยละ 70.80 นักศึกษาสามารถปรับตัวได้มากที่สุดคือ การปรับตัวด้านการเรียน ร้อยละ 31.44 รองลงมาคือ การปรับตัวด้านสังคมกลุ่มเพื่อน ร้อยละ 30.88 และนักศึกษาสามารถปรับตัวได้น้อยที่สุด การปรับตัวด้านการเรียน ร้อยละ 20.24 รองลงมาคือ การปรับตัวด้านร่างกาย ร้อยละ 17.20



## ตอนที่ 2 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ตารางที่ 2 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสิ่งแวดล้อม

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
1. ด้านสิ่งแวดล้อม				
1.1 ที่สถาบันการศึกษา นักศึกษารู้สึกหงุดหงิดบ่อย ๆ	3.11	1.28	ปานกลาง	2
1.2 นักศึกษามีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก	3.43	1.17	มาก	1
1.3 นักศึกษาไม่มีโอกาสสังสรรค์	3.11	1.186	ปานกลาง	2
1.4 นักศึกษาไม่มีเพื่อนสนิทที่มหาวิทยาลัย	2.95	1.41	ปานกลาง	3
1.5 นักศึกษามักมีเรื่องถกเถียงโต้แย้งกับผู้อื่น	2.86	1.36	ปานกลาง	5
1.6 นักศึกษาไม่มีใครที่จะปรับทุกข์ด้วยได้	2.92	1.35	ปานกลาง	4
1.7 คนในครอบครัวมักขัดแย้งและมักจะทะเลาะกับ นักศึกษายู่เสมอ	2.71	1.44	ปานกลาง	6
เฉลี่ย	2.93	1.01	ปานกลาง	

จากตารางที่ 2 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสิ่งแวดล้อม ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษามีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก มีค่าเฉลี่ย 3.43 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ที่สถาบันการศึกษา นักศึกษารู้สึกหงุดหงิดบ่อย ๆ มีค่าเฉลี่ย 3.11 อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาไม่มีโอกาสสังสรรค์ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.11 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 3 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
2. ความจำเป็นต่อร่างกาย				
2.1 นักศึกษารับประทานอาหารที่มีสารอาหาร ไม่ครบทุกประเภท	3.36	1.12	ปานกลาง	1
2.2 นักศึกษาไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน	3.20	1.26	ปานกลาง	2
2.3 นักศึกษามีสุขภาพไม่ดีไม่แข็งแรง	2.86	1.29	ปานกลาง	6
2.4 นักศึกษามีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ	2.99	1.35	ปานกลาง	4

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
2.5 นักศึกษามีความลำบากในการเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง หรือขึ้นลงบันได	3.16	1.39	ปานกลาง	3
2.6 นักศึกษามักรู้สึกอ่อนเพลียและไม่มีแรง	2.91	1.28	ปานกลาง	5
เฉลี่ย	3.03	0.97	ปานกลาง	

จากตารางที่ 3 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษารับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภท มีปัญหา มีค่าเฉลี่ย 3.36 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ นักศึกษาไม่ได้รับประทานอาหารเมื่อเช้าทุกวัน ค่าเฉลี่ย 3.20 อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษามีความลำบากในการเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง หรือขึ้นลงบันได เป็นค่าเฉลี่ย 3.16 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านการเรียนรู้

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
3. การเรียนรู้				
3.1 นักศึกษาไม่ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือที่ท่านชอบ	3.05	1.22	ปานกลาง	3
3.2 นักศึกษาไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ	2.95	1.22	ปานกลาง	6
3.3 ในการเรียนวิชาต่าง ๆ นักศึกษาได้คะแนนต่ำ	2.94	1.24	ปานกลาง	7
3.4 นักศึกษาพื้นฐานความรู้ไม่ดีในทางวิชาการ	3.12	1.16	ปานกลาง	2
3.5 นักศึกษาสนใจกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเรียนเป็นส่วนใหญ่	2.97	1.25	ปานกลาง	5
3.6 นักศึกษาไม่สนใจค้นคว้าอ่านหนังสือเรียนอย่างแท้จริง	2.98	1.27	ปานกลาง	4
3.7 มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเรียนอย่างแท้จริง	3.27	1.23	ปานกลาง	1
3.8 นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความไม่น่าสนใจ	2.72	1.17	ปานกลาง	8
เฉลี่ย	3.02	1.01	ปานกลาง	

จากตารางที่ 4 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านการเรียนรู้ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ได้แก่ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเรียนอย่างแท้จริง มีค่าเฉลี่ย 3.27 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ นักศึกษาพื้นฐานความรู้ไม่ดีในทางวิชาการ ค่าเฉลี่ย 3.12 อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาไม่ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือที่ชอบ เป็นค่าเฉลี่ย 3.05 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 5 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม				
1. เพื่อน ๆ ชอบตำหนินักศึกษา เมื่อนักศึกษาเรียนไม่ทันเพื่อน	2.80	1.31	ปานกลาง	2
2. เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน นักศึกษารู้สึกกระดากอายง่ายมาก	2.86	1.34	ปานกลาง	1
เฉลี่ย	2.79	1.18		
สาเหตุส่วนตัว				
3. นักศึกษาไม่พอใจในรูปร่างที่เป็นอยู่	3.13	1.27	ปานกลาง	2
4. นักศึกษามักไม่มีความสุข เศร้า หรือร้องไห้บ่อย ๆ	2.79	1.37	ปานกลาง	3
5. นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน	3.44	1.23	มาก	1
เฉลี่ย	3.10	1.02	มาก	
เฉลี่ยรวม	2.97	0.95	มาก	

จากตารางที่ 5 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ มีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุดในเรื่องเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน นักศึกษารู้สึกกระดากอายง่ายมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 2.86 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัญหาการปรับตัวจากสาเหตุส่วนตัว มีปัญหามากที่สุด คือ รู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ค่าเฉลี่ย 3.44 อยู่ในระดับมาก ทั้งสองด้านมีค่าเฉลี่ยรวม 2.97 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 6 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ  
ด้านความขัดแย้งใจ

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
ชนิดบวก บวก				
1. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือก ว่าจะเรียนหนังสือหรือออกไปหางานทำ	3.11	1.21	ปานกลาง	1
2. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือก ว่าจะเรียนหนังสือหรือจะเลิกทำกิจกรรม	3.29	1.26	ปานกลาง	1
3. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการตัดสินใจเลือกที่จะเชื่อ พ่อแม่ หรือคนรัก	3.04	1.34	ปานกลาง	3
4. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาต้องตัดสินใจเลือกที่จะเชื่อ อาจารย์หรือเชื่อเพื่อน	3.11	1.27	ปานกลาง	2
เฉลี่ย	3.40	0.83	ปานกลาง	
ชนิดลบ ลบ				
5. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการลอก คำตอบเพื่อนในการสอบ หรือยอมให้มีการสอบตก	3.19	1.28	ปานกลาง	1
6. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างต้องลงเรียนซ้ำ กับการยอมสอบตก	3.12	1.45	ปานกลาง	2
7. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างจ้างเพื่อน ทำการบ้านให้ กับไม่มีงานส่งอาจารย์	2.91	1.46	ปานกลาง	4
8. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการทำข้อสอบ ขณะป่วย กับการลาป่วยและสอบที่หลัง	2.95	1.36	ปานกลาง	3
9. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการลาป่วย กับการถูกตัดคะแนน	2.91	1.35	ปานกลาง	4
ชนิดบวก ลบ				
10. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะบอกครูว่า เพื่อนทำผิดหรือนิ่งเฉยไว้เพื่อรักษาสัมพันธภาพ ของเพื่อนเอาไว้	2.94	1.28	ปานกลาง	3
11. นักศึกษามีความจำเป็นต้องเลือกว่าจะไม่ขาดเรียน หรือขาดเรียนเพื่อไปเที่ยวคนรัก	2.86	1.37	ปานกลาง	4

ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
12. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะตัดเพื่อน ที่ทำผิดกฎหรือนิ่งเฉยไว้เพื่อไม่ให้เพื่อน โกรธ	3.04	1.34	ปานกลาง	1
13. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าไปทำบุญกับ พ่อแม่ หรือจะขาดเรียน	3.01	1.34	ปานกลาง	2
14. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าไปทำกิจกรรม ที่มหาวิทยาลัยเพื่อช่วยเพื่อน ๆ แต่ไม่มีรถกลับ กับไม่ไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนเพราะกลัวดึก	3.01	1.34	ปานกลาง	2
เฉลี่ย	2.85	1.21	ปานกลาง	
เฉลี่ยรวม	2.93	1.06	ปานกลาง	

จากตารางที่ 6 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ ชนิดบวก บวก มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการตัดสินใจเลือกที่จะเรียนหนังสือหรือจะเลือกทำกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.29 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนชนิดลบ ลบ มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการลอกคำตอบเพื่อนในการสอบหรือยอมให้มีการสอบตก มีค่าเฉลี่ย 3.19 อยู่ในระดับปานกลาง และชนิดบวก ลบ มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะตัดเพื่อนที่ทำผิดกฎหรือนิ่งเฉยไว้เพื่อไม่ให้เพื่อน โกรธ มีค่าเฉลี่ย 3.04 อยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาการปรับตัวทั้ง 3 ชนิด มีค่าเฉลี่ยรวม 2.93 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 7 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
1. นักศึกษามักเครียดอยู่เสมอ	2.90	1.39	ปานกลาง	5
2. นักศึกษาท้อแท้ง่ายมาก	2.91	1.34	ปานกลาง	4
3. นักศึกษาวิตกกังวลเมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ทำให้นักศึกษาขาดความมั่นใจ	3.29	1.27	ปานกลาง	2
4. ครอบครัวของนักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน	3.33	1.24	ปานกลาง	1
5. นักศึกษารู้สึกประหม่าเมื่อพบปะผู้คน	3.22	1.14	ปานกลาง	3
เฉลี่ย	3.07	1.07	ปานกลาง	

จากตารางที่ 7 ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด มีปัญหามากที่สุดคือ ครอบครัวของนักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน มีค่าเฉลี่ย 3.33 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ทำให้ขาดความมั่นใจ มีค่าเฉลี่ย 3.29 อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด รวมทุกปัญหามีค่าเฉลี่ย 3.07 อยู่ในระดับปานกลาง

**ตอนที่ 3 ผลการสังเคราะห์ กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน**

### **กระบวนการปรับตัวจากการทบทวนวรรณกรรม**

การสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน จะพิจารณาความสอดคล้องและประสบการณ์ของนักศึกษาในการปรับตัว โดยใช้หลักการจากผลการศึกษาวรรณกรรมเป็นแนวทางในการกำหนดกระบวนการ

กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะ รวม 4 กระบวนการ คือ

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้น ได้แก่ การเพิ่มความพยายามและการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ: ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้น คือ กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ: ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจ ได้แก่ การควบคุมตนเองและพฤติกรรมถอยหลัง กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ: ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง กระบวนการที่ 4 ความเครียด: ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต

### **การสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน**

จำนวนนักศึกษาที่ให้ข้อมูล 20 คน

เกณฑ์การเลือกผู้ให้ข้อมูล เป็นนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนชั้นปีที่ 2

คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล มีรายละเอียดในภาคผนวก ข

ผลการศึกษาประสบการณ์นักศึกษาโดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพ สามารถสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ก่อนปรับกระบวนการดังต่อไปนี้

**กระบวนการปรับตัวเบื้องต้น** ได้แก่

1. การเพิ่มความพยายาม ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“ในการเรียน บางทีอาจารย์สอนเร็ว เราตามไม่ทัน ก็ต้องไปขอจดเพิ่มกับเพื่อน หรือ เข้าห้องสมุดเพื่อหาข้อมูลเพิ่ม ช่วงหลังเข้าเรียนเร็วขึ้นพยายามจดบันทึกให้ทัน” (นักศึกษาคนที่ 6, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ผมจดตามที่อาจารย์ไม่ทัน บางทีผมใช้วิธีการอัดเสียงแล้วไปเปิดฟังทีหลัง มีเพื่อนผม บางคน นั่งฟังอย่างเดียวแล้วยืมสมุดเพื่อน ไปถ่ายเอกสาร” (นักศึกษาคนที่ 3, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ตอนเย็นถ้ามีเวลาจะพยายามพากันไปเดินเล่นสวนสุขภาพในเมือง จีระมอเตอร์ไซค์ ไปกัน เวลาพักผ่อน แต่ส่วนมากไม่ค่อยมี ช่วงปีที่ผ่านมามีกิจกรรม การแสดงต่าง ๆ เยอะ” (นักศึกษาคนที่ 19, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ที่บ้านให้เงินมาเป็นรายเดือน ต้องใช้จ่ายบริหารการเงินด้วยตัวเอง ใช้ให้พอ” (นักศึกษาคนที่ 17, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“เวลาพักผ่อนไม่ค่อยมี ช่วงปีที่ผ่านมามีกิจกรรม การแสดงต่าง ๆ เยอะ การเรียนก็เยอะ เสาร์อาทิตย์ก็แทบไม่ได้หยุด.....แต่ก็ต้องพยายามเข้าเรียน” (นักศึกษาคนที่ 19, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“เวลาตื่นนอนจะไม่ค่อยเป็นเวลาเดียวกัน ทำให้เราต้องปรับตัว บางวันเราเรียนเช้า บางวันเราเรียนบ่าย นอนดึกไม่เป็นเวลา..ต้องตั้งนาฬิกาปลุกช่วยให้ตื่นตามเวลา” (นักศึกษาคนที่ 5, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

## 2. การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“นอนดึก บางทีก็ทำรายงาน บางทีก็คุยกับเพื่อนดึก หรือดูทีวีดึก ต้องทานกาแฟ ก่อนไปเรียนเพื่อไม่ให้ง่วง” (นักศึกษาคนที่ 11, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“เวลาเรียนไม่ทัน เช่น เราไม่สบาย ไม่ได้ไปเรียน ก็ให้เพื่อนช่วยอธิบาย หรือบางที ก็โทรไปถามอาจารย์ว่ามีงานอะไรให้ทำ ถ้าหากว่ามีงานกลุ่มที่แบ่งกัน” (นักศึกษาคนที่ 12, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“บางคนทำงานด้วย เรียนด้วย พักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดเรียนบ่อย.....ใช้วิธีตามงาน จากเพื่อนหรือให้เพื่อนจดเลคเชอร์ให้ ขอมายืมเอกสารหรือของงานจากอาจารย์เพิ่ม” (นักศึกษาคนที่ 11, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ใกล้สอบจะจับกลุ่มกันอ่านหนังสือ เพื่อนที่เข้าใจจะช่วยอธิบาย และติวให้ ในแต่ละวิชา ก็จะมีคนที่เข้าใจช่วยอธิบาย เราไม่ก็ ก็จะแบ่ง ๆ กันอธิบาย” (นักศึกษาคนที่ 6, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ถ้าไม่สบายแล้วไปเรียนก็เป็นการฝืน เคยเป็นโรคไข้หวัดใหญ่ ถ้าไปเรียนก็อาจติดเพื่อน และเพลียมากเลยต้องนอนพัก และฝากเพื่อนช่วยจดเลคเชอร์” (นักศึกษาคนที่ 4, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“มีปัญหาทะเลาะกับแฟนหรือจากที่บ้าน ก็คุยให้เพื่อนฟัง เพื่อนก็ให้คำแนะนำ ก็ทำให้เราใจดีขึ้นบ้าง แต่การตัดสินใจก็ต้องอยู่ที่เรานั่นเอง แต่ตัวเองก็ต้องเลือกการเรียนก่อน” (นักศึกษาคนที่ 19, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

การปรับตัวในระดับที่การปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จ โดยมีสาเหตุมาจาก

#### 1. ความคับข้องใจ มีกระบวนการปรับตัวคือ

##### 1.1 การควบคุมตนเองหรือใช้ความอดทน ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“ปี 1 ที่ผ่านมามีการรับน้อง รุ่นน้องต้องการรุ่นพี่ ถึงแม้ว่าเราจะมีอายุมากกว่า ก็ต้องเรียกว่า พี่ ซึ่งบางที่เราก็ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรม แต่เป็นกิจกรรมที่ทุกคนทำเราเลยต้องทำ” (นักศึกษาคนที่ 14, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ไม่ชอบตอนที่รุ่นพี่วัก เพราะมีกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เราต้องอยู่ในกฎระเบียบ แต่ก็พยายามอดทน เพราะคิดว่ามันเป็นการฝึกให้เราเกิดความสามัคคี และรู้จักเสียสละ” (นักศึกษาคนที่ 18, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“พักนอก เช้าพักอยู่กับเพื่อน อยู่ด้วยกันบางทีก็มีทะเลาะกันบ้าง แต่ก็ดีกัน” (นักศึกษาคนที่ 15, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“บางที่เราขาดเรียน เพื่อนก็โทรตามว่าทำไมไม่มาเรียน แต่เขาช่วยเก็บงานอาจารย์ไว้ให้ เพื่อนก็ดีนะ ช่วยเตือน รู้สึกดี ขาดบ่อยเพื่อนถาม อาจารย์ถาม ตัวเองก็พยายามมาเรียนให้ทัน” (นักศึกษาคนที่ 17, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“หนูเรียนด้วย และทำงานด้วย จะขาดเรียนบ่อย ช่วงแรกอาจารย์เรียกคุย และเพื่อนก็บอกมีสอบเก็บคะแนนบ่อย ขาดบ่อยคะแนนจะไม่ดี ช่วงหลังมาเลยหยุดงานไว้ก่อน เพราะจะไม่รอด ตอนนี้เลยเรียนอย่างเดียว” (นักศึกษาคนที่ 7, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

##### 1.2 พฤติกรรมถอยหลัง ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“เพื่อนบางคนไม่มาเรียนเพราะติดเกม ติดแฟน แฟนเรียนที่อื่น จนเสียการเรียน เพราะชีวิตเคยสบาย ๆ แต่ก่อนพ่อแม่ทำให้ทุกอย่าง ต้องช่วยเหลือตัวเอง” (นักศึกษาคนที่ 11, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“เพื่อนชวนไปเที่ยวก็เที่ยวกลางคืน ไปดูบอล บางทีก็ไปบ้าง ปฏิเสธบ้างก็มี” (นักศึกษาคนที่ 18, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)



“บางคนติดใจก็เลย วันสอบก็ไม่มา ขาดสอบ บางคนก็ท้อ มีความรับผิดชอบการเรียนมากขึ้น อย่างเช่น เวลาเรียนเราต้องตามงานเรื่องเรียนตัวเอง” (นักศึกษาคนที่ 20, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

## 2. ความขัดแย้งใจ

### 2.1 ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ดังตัวอย่างพุดดังต่อไปนี้

“สังคมเพื่อนมีหลายรูปแบบ บางทีเพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน ผับ กินเหล้าเบียร์ ร้านในเมืองซึ่งมีเยอะ และร้านเหล้า ที่เที่ยวเยอะ สิ่งต่าง ๆ นี่เป็นสิ่งที่ล่อล่อจิตใจให้เราอยากไปกับเพื่อน แต่เราต้องอ่านหนังสือ หรือบางทีเราก็พ่อแม่สั่งไว้ว่าอย่าเที่ยวกลางคืน บางทีตนก็บอกเหตุผลไปว่าไม่มีตังค์ บางทีก็บอกมีธุระบ้าง” (นักศึกษาคนที่ 7, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“การเรียนระดับมหาวิทยาลัย ถ้าเราไม่เข้าเรียน ขาดสอบ ถ้าเราพลาดเราอาจติด F ได้ อาจต้องหลุด เพราะฉะนั้น เราจะต้องคุมตัวเองไม่ให้ขาดลาบ่อย เพื่อให้เราผ่านและอยู่ตรงนี้ได้” (นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

### 2.2 การเผชิญความจริง ดังคำพุดดังต่อไปนี้

“เพื่อนชวนไปเที่ยวที่เที่ยวกลางคืน ไปดูบอล บางทีก็ไปบ้าง ปฏิเสธบ้างก็มี” (นักศึกษาคนที่ 20, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“เพื่อนบางคนอายุ 30-40 ปี อาจจะวางตัวลำบากเวลาให้ทำงานร่วมกัน เกิดความเกรงใจ บางทีเราเห็นว่าเป็นเพื่อนกัน แต่เขาบอกว่าเขาเป็นผู้ใหญ่กว่าทำไมต้องมาพุดกับเขาอย่างนี้ เราก็ต้องรับฟัง พยายามเข้าใจ” (นักศึกษาคนที่ 6, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

### 2.3 การหลีกเลี่ยงความจริง ดังตัวอย่างคำพุดดังต่อไปนี้

“เพื่อนชวนไปเที่ยวผับ นั่งคุย จิบสาว ตนไม่ออกไปก็บอกมีการบ้านเยอะ แม่ให้กลับบ้านบ้างวันไหนที่เป็นวันหยุด ก็จะปฏิเสธไป” (นักศึกษาคนที่ 12, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“บางคนก็รีรหัส (เด็กติดโปร) เรียนไม่ผ่านเกณฑ์ อาจจะรีไปรหัสใหม่ หรือไปเรียนคณะอื่น” (นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“พวกที่รีไปคณะอื่น เกิดจากการคุมตัวเองเข้าเรียนหรือไม่ทำงานส่งอาจารย์ เวลาเรียนไม่พอ เรียนไม่ได้ ไม่เข้าใจ ก็ไม่ยอมมาเรียน” (นักศึกษาคนที่ 11, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“เรียนระดับปริญญาตรี ความอิสระมากขึ้น ปกติในโรงเรียนเราต้องเข้าโรงเรียนตรงเวลาและออกตรงเวลา อยู่ในมหาวิทยาลัยบางวันเราก็เรียนเช้า บางวันเราก็เรียนบ่าย ทำให้เราสบายเกิน ทำให้บางคนก็ขี้เกียจ เช่น วันนี้เรียนแล้ววิชาเดียวไม่ไปหรอก” (นักศึกษาคนที่ 12, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“เพื่อนบางคนอายุ 30-40 ปี เขาจะไม่ค่อยสูงสิงกับใคร มีโลกส่วนตัวสูง” (นักศึกษาคนที่ 8, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ในการทำกิจกรรมร่วมกัน บางที่เราแสดงความคิดเห็นไม่ตรงกัน บางคนอยากทำอีกอย่าง บางคนจะทำอย่างหนึ่ง ก็มีเสียงดังกันบ้าง หรือว่าให้กันบ้าง แต่พวกเราทำให้งานนั้นสำเร็จไปด้วยดี” (นักศึกษาคนที่ 8, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

### 3. ความเครียด มีกระบวนการปรับตัวคือ

#### 3.1 การบำบัดทางธรรมชาติ ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“เวลาเครียด ๆ เช่น ช่วงสอบหรืออ่านหนังสือมาก หลังสอบเสร็จก็ไปฉลองกัน เช่น บางทีก็ไปร้องคาราโอเกะ ฟังเพลง หรือ ดูหนัง” (นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“เพื่อนบางคนเขาชอบแนวเพื่อสุขภาพ เวลาเครียด ๆ เราก็ชวนกันไปสวนสุขภาพ ออกกำลังกาย หรือไปเตะบอลกัน” (นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ช่วงหลังเลิกเรียน บางทีก็ไปห้องสมุด ร้านหนังสือการ์ตูน หาหนังสือที่ชอบมาอ่าน” (นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ช่วงหลังเลิกเรียน บางกลุ่มก็ชวนกันไปกินส้มตำ หรือพวกหมูกระทะแถวหน้ามอ หรือในเมืองก็มี” (นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ผมแก้เครียดโดยการเล่นเกมในโทรศัพท์ โทรคุยกับเพื่อนบ้าง โทรกลับบ้านบ้าง” (นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ช่วงใกล้สอบจะเครียด อ่านหนังสือไม่ทัน ก่อนสอบต้องสร้างขวัญกำลังใจคือ ไปใส่บาตร หรือไหว้พระก่อนมา” (นักศึกษาคนที่ 14, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ผมใช้วิธีนี้เลยครับ ในการคลายเครียด ไปที่ทุ่งนาที่บ้าน หรือในป่าเห็ดแถวบ้าน ร้องตะโกนดัง ๆ รู้สึกโล่งดีครับ” (นักศึกษาคนที่ 13, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

#### 3.2 ใช้กลไกทางจิต ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้

“พ่อแม่ให้เงินมาจำกัด บางทีคนเงินไม่พอในการเรียน และบางคนเงินไม่มี ก็ต้องไปทำงาน หรือหางานทำระหว่างเรียน” (นักศึกษาคนที่ 6, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ค่าใช้จ่ายในการเรียนแต่ละวันและแต่ละสัปดาห์ไม่เท่ากัน แม่ให้เงินมาเป็นอาทิตย์ หนูก็ต้องขอเพิ่ม บางทีเราก็ต้องประหยัดในสิ่งที่จำเป็น” (นักศึกษาคนที่ 10, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ครอบครัวไม่มีตังค์ อาศัยเงิน กยศ. ต้องหาวิธีการไม่ให้เราใช้ตังค์ คือไม่ไปเดินห้าง เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ หรือไปเดินสวนสุขภาพแทน” (นักศึกษาคนที่ 11, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

“ที่บ้านให้เงินมาเป็นรายเดือน ต้องใช้จ่ายบริหารการเงินด้วยตัวเอง ใช้จ่ายให้พอ”  
(นักศึกษาคนที่ 17, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

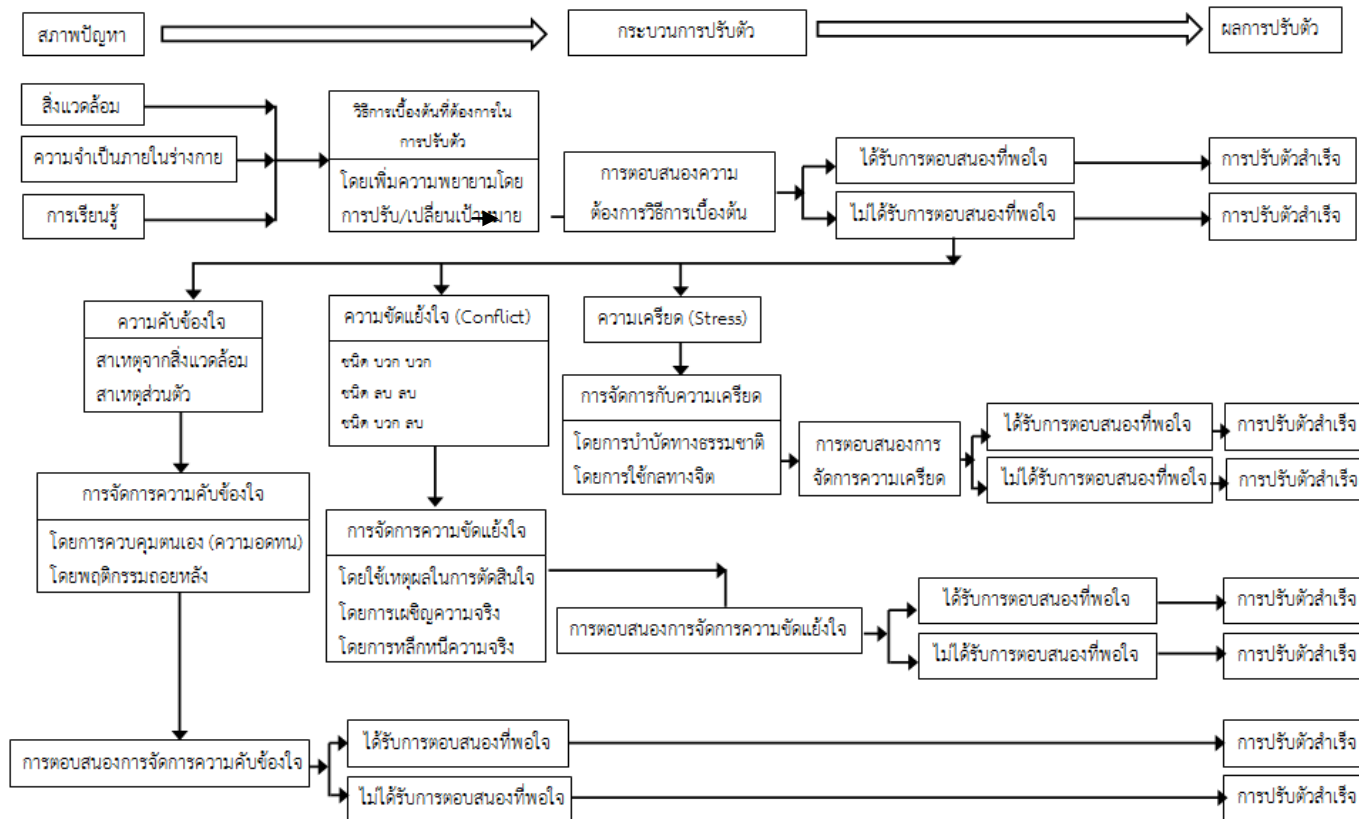
กระบวนการปรับตัวจากผลการทบทวนวรรณกรรม ร่วมกับประสบการณ์ของนักศึกษา  
ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน สรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 8 กระบวนการที่ใช้ในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ผลการสังเคราะห์กระบวนการการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

หลักการจากรรณกรรม	ประสบการณ์นักศึกษา	ความสอดคล้อง
1. การปรับตัวในระดับที่รู้ตัว - การเพิ่มความพยายาม - การปรับเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้	1. กระบวนการปรับตัวเบื้องต้น - เพิ่มความพยายาม - ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย	✓
2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว 2.1 ความคับข้องใจ - การควบคุมตนเองหรือการใช้ความอดทน - พฤติกรรมถอยหลัง	2. การปรับตัวในระดับที่การปรับตัวเบื้องต้นไม่สำเร็จ 2.1 ความคับข้องใจ - การควบคุมตนเองหรือการใช้ความอดทน - พฤติกรรมถอยหลัง	รายละเอียดไม่ตรงกัน
2.2 ความขัดแย้งใจ - การเผชิญความจริง - การหลีกเลี่ยงความจริง	2.2 ความขัดแย้งใจ - ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ - การเผชิญความจริง - การหลีกเลี่ยงความจริง	✓ เพิ่มการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ
2.3 การเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาไม่ได้/ เครียด - การบำบัดทางธรรมชาติ - ใช้กลไกทางจิต	2.3 ความเครียด - การบำบัดทางธรรมชาติ - ใช้กลไกทางจิต	✓

กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มี 2 ลักษณะ



ภาพที่ 10 ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และกรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรม สามารถสังเคราะห์กระบวนการการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ก่อนปรับกระบวนการ

### ผลการสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ผลการสังเคราะห์กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

มี 2 ลักษณะ รวม 4 กระบวนการ โดยมีคำอธิบายดังนี้

โดยธรรมชาติมนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างกัน พฤติกรรมของมนุษย์ก็แตกต่างกันด้วย เช่นเดียวกับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนก็ย่อมมีพฤติกรรมแตกต่างกันเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อเจอสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น จะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถทำให้ตัวเองจบการศึกษาตลอดหลักสูตร และอยู่ในสังคมของการเรียนในระดับอุดมศึกษาได้อย่างมีความสุขนั้นอย่างไร ผู้วิจัยศึกษาค้นพบว่า กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีการปรับตัว และสามารถอธิบายเป็นกระบวนการได้ดังนี้

**ลักษณะที่ 1** กระบวนการที่กระทำโดยรู้ตัว หรือกระบวนการเบื้องต้น

**กระบวนการที่ 1** ปัญหา สิ่งแวดล้อม ความจำเป็นในร่างกาย และการเรียนรู้ →

โดยวิธีการเบื้องต้นในการปรับตัว คือ การเพิ่มความพยายามและ โดยการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย → ได้รับการตอบสนองที่พอใจ → สามารถปรับตัวได้

สภาพปัญหาเป็นปัญหาที่นักศึกษาจะต้องพบเจอประจำในชีวิตประจำวัน ถือว่าเป็นปัญหาพื้นฐานในการดำรงชีวิตของนักศึกษา ได้แก่ ปัญหาสิ่งแวดล้อม เกี่ยวกับความไม่สะดวกสบายในสถาบันการศึกษา การพักผ่อนไม่เพียงพอ ไม่ค่อยพบปะสังสรรค์ หรือการเข้ากลุ่มเพื่อน รวมถึงการมีปัญหาไม่มีที่ปรึกษาและพูดคุย ปัญหาด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่รับประทานแต่ละมื้อไม่เพียงพอ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพส่วนตัว ตลอดจนการเจ็บป่วย ปัญหาด้านการเรียนรู้ ได้แก่ การเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพ การไม่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การไม่เข้าใจในเนื้อหาที่เรียน การรู้จักศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง ถ้าหากว่านักศึกษามีปัญหาเบื้องต้นดังกล่าวแล้ว มีความพยายามหาวิธีการปรับตัวโดยอาจจะเรียนรู้จากประสบการณ์ที่มีอยู่หรือการหาแนวทางเพื่อให้เพื่อให้ตัวเองอยู่รอด เช่น พูดคุยกับเพื่อน ๆ กับปัญหาที่มี รู้ว่าไม่สบายก็ทานยา และพัก ถ้ารู้ว่าตัวเองไม่ค่อยได้พูดคุยกับเพื่อนก็หาเวลาไปพบปะสังสรรค์กับเพื่อนและครอบครัว รู้ว่าเรียนไม่เข้าใจก็ต้องถามเพื่อนที่เข้าใจ หรือถามอาจารย์ เวลาเรียนก็ตั้งใจเรียน ใช้เวลาว่างในการค้นคว้าหรือเข้าห้องสมุด หรืออาจใช้วิธีการอื่น ๆ เช่น การพยายามจัดระบบชีวิต และจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำทุกวัน ปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น สังเกตพฤติกรรมของคนที่เป็นแบบอย่างที่ดี หรือการพูดระบายกับคนที่คุ้นเคย เป็นต้น เมื่อนักศึกษาได้คำแนะนำและทางออกที่เหมาะสม ได้รับการตอบสนองที่พอใจ นักศึกษาก็ปรับตัวได้สำเร็จ

**ลักษณะที่ 2** กระบวนการที่กระทำโดยไม่รู้ตัว หรือกระบวนการที่การปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ

**กระบวนการที่ 2** ปัญหา สิ่งแวดล้อม ความจำเป็นในร่างกาย และการเรียนรู้ →  
การตอบสนองความต้องการเบื้องต้น

→ ไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจ → ไม่สามารถปรับตัวได้ → มีความคับข้องใจสูง  
ด้านสิ่งแวดล้อม หรือเรื่องส่วนตัว → มีการจัดการกับความคับข้องใจ โดยการควบคุมตนเอง  
อดทนต่อความคับข้องใจ การยอมรับสภาพการณ์หรือมีพฤติกรรมถอยหลัง → การตอบสนอง  
ความต้องการ → ได้รับการตอบสนองที่พอใจ → สามารถปรับตัวได้

ในกระบวนการที่ 2 นี้ สภาพปัญหาเบื้องต้น ไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจ ไม่สามารถ  
ปรับตัวได้ จึงต้องมีวิธีการที่ซับซ้อน ซึ่งวิธีการดังกล่าวอาจจะทำไปโดยไม่รู้ตัว ซึ่งเหตุเกิดจาก  
สิ่งแวดล้อมหรือเรื่องส่วนตัว เช่น เมื่อโดนเพื่อนตำหนิ หรือการอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย  
หรือไม่พอใจในรูปร่างของตน มีปัญหาในทางบ้าน มีความรู้สึกท้อแท้เบื่อหน่าย ซึ่งเกิดความคับข้องใจ  
นักศึกษามีการจัดการความคับข้องใจโดยวิธีการแตกต่างกัน นักศึกษาบางคนอาจจะใช้วิธีการ  
ควบคุมตนเอง หรือการอดทนต่อปัญหา เช่น การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดกับ  
ความรู้สึกของตน การยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และพร้อมที่จะแก้ไขปรับปรุง หรือนักศึกษา  
ยอมรับ หรือปฏิบัติตามกฎกติกาทางสังคม นักศึกษาบางกลุ่มอาจจะมีการจัดการกับความคับข้องใจ  
โดยการมีพฤติกรรมถอยหลัง เช่น การดื่มเหล้าสูบบุหรี่เพื่อความสบายใจ การคุยแซทกับเพื่อน  
บางคน โทษตัวเอง หรือบ่นให้ตัวเอง เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าว หากมีการตอบสนองที่พอใจ  
ก็จะเกิดการปรับตัวได้สำเร็จ

**กระบวนการที่ 3** ปัญหา สิ่งแวดล้อม ความจำเป็นในร่างกาย และการเรียนรู้ →  
การตอบสนองความต้องการเบื้องต้น

→ ไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจ → ไม่สามารถปรับตัวได้ → มีความขัดแย้งใจสูง  
ชนิดบวก-บวก ชนิดลบ-ลบ หรือ ชนิดบวก-ลบ → มีการจัดการกับความขัดแย้งใจ →  
การตอบสนองความต้องการ → ได้รับการตอบสนองที่พอใจ → สามารถปรับตัวได้

กระบวนการปรับตัวที่ 3 นี้ เมื่อสภาพปัญหาเบื้องต้น ไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจ  
ไม่สามารถปรับตัวได้ เกิดจากสภาพปัญหาที่ทำให้เกิดสภาวะจะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือการที่  
ต้องตัดสินใจ ได้แก่ ขัดแย้งใจชนิดบวก บวก เช่น นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือก  
ว่าจะเรียนหนังสือหรือออกไปหางานทำ มีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือกว่าจะเรียนหนังสือหรือ  
จะเลือกทำกิจกรรม มีปัญหาในการตัดสินใจเลือกว่าจะเชื่อพ่อแม่หรือคนรัก มีปัญหาต้องตัดสินใจ  
เลือกว่าจะเชื่ออาจารย์หรือเชื่อเพื่อน ขัดแย้งใจชนิดลบ ลบ เช่น ต้องเลือกระหว่างการลอก  
คำตอบเพื่อนในการสอบหรือยอมให้มีการสอบตก ต้องเลือกระหว่างการทำข้อสอบขณะป่วย  
กับการลาป่วยและสอบทีหลัง ต้องเลือกระหว่างการลาป่วยกับการถูกตัดคะแนน ต้องเลือกระหว่าง

ต้องลงเรียนซ้ำกับการขอมสอบตก และความขัดแย้งใจชนิดบวก ลบ เช่น นักศึกษามีความจำเป็น ต้องเลือกว่าจะไม่ขาดเรียนหรือขาดเรียนเพื่อไปเที่ยวคนรัก ต้องตัดสินใจว่าจะบอกครูว่าเพื่อนทำผิด หรือนิ่งเฉยไว้เพื่อรักษาสัมพันธ์ภาพของเพื่อนเอาไว้ เป็นต้น ในบางกลุ่มนักศึกษาจะใช้เหตุผล ในการตัดสินใจ เช่น มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน พยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา และมีความยินดีเมื่อเห็นคนอื่นประสบความสำเร็จ นักศึกษาบางกลุ่มจะมีการเผชิญความจริง เช่น การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ การยอมรับฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น การลองทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ หรือแม้กระทั่งเมื่อเกิดเหตุปัญหาร่วมทีจะแก้ไข หรือ อีกบางกลุ่มอาจจะเป็นประเภทหลีกเลี่ยง เช่น นักศึกษาเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กวัยเดียวกัน มักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง มักพูดประชดประชันถากถางคนอื่น ทำลายสิ่งของเพื่อระบาย อารมณ์ หรือการเขียนข้อความและรูปภาพที่รู้สึกสะใจ เป็นต้น เมื่อนักศึกษามีการจัดการ ความขัดแย้งใจ เกิดการตอบสนองที่พอใจแล้ว ก็จะสามารปรับตัวได้สำเร็จ

กระบวนการที่ 4 ปัญหา สิ่งแวดล้อม ความจำเป็นในร่างกาย และการเรียนรู้ → การตอบสนองความต้องการเบื้องต้น

→ ไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจ → ไม่สามารถปรับตัวได้ → มีความเครียดสูง  
เกิดการจัดการความเครียด → เกิดการบำบัดทางธรรมชาติ หรือการใช้กลไกทางจิต →  
การตอบสนองความต้องการ → ได้รับการตอบสนองที่พอใจ → สามารถปรับตัวได้

สำหรับกระบวนการที่ 4 เมื่อเจอสภาพปัญหาเบื้องต้นไม่ได้รับการตอบสนองที่พอใจ ไม่สามารถปรับตัวได้ สภาพปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด เป็นความรู้สึกไม่สบายใจ ไม่พอใจ เหมือนกับถูกบังคับให้กระทำ เกิดความแปรปรวนทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งภาวะทางจิตนี้ นักศึกษา จะวิตกกังวล เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ทำให้นักศึกษาขาดความมั่นใจ เกิดความกังวลเกี่ยวกับ ค่าใช้จ่าย หรือการเงิน มักเครียดอยู่เสมอ และมีอาการท้อแท้ง่าย รู้สึกประหม่าเมื่อพบปะผู้คน เป็นต้น ซึ่งเมื่อมีปัญหาดังกล่าว นักศึกษาต้องมีวิธีการปรับตัว ซึ่งนักศึกษบางกลุ่มจะเลือกวิธีการ บำบัดทางธรรมชาติ หรือการใช้กลไกทางจิต โดยกลุ่มที่ใช้วิธีการบำบัดทางธรรมชาติ เช่น ไปเดินซื้อของเที่ยวห้างสรรพสินค้า เกิดความเครียดคนศึกษามักใช้การร้องเพลง เช่น จากคาราโอเกะ ทำสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ ชอบพูดเล่าเรื่องขบขันให้ผู้อื่นฟัง มักใช้การร้องเพลง เช่น จากคาราโอเกะ คลายเครียด ร้องตะโกนดัง ๆ เพื่อระบายความรู้สึกออกไปไม่ว่าเครียดหรือดีใจ ชอบรับฟัง เรื่องขบขันที่ชวนหัวเราะจากผู้อื่น การเดินออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เป็นต้น ส่วนการใช้ กลไกทางจิต เช่น พยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม มองปัญหา ให้เป็นเรื่องสนุกและไม่จริงจังกับปัญหา วาดฝันถึงสิ่งที่นักศึกษายากจะให้ให้มีหรืออยากให้เป็น



พูดแต่สิ่งดี ๆ กับคนอื่น และตนเอง โทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี เมื่อนักศึกษามีการจัดการ  
ความเครียดได้ เกิดการตอบสนองที่พอใจแล้ว ก็จะสามารถปรับตัวได้สำเร็จ

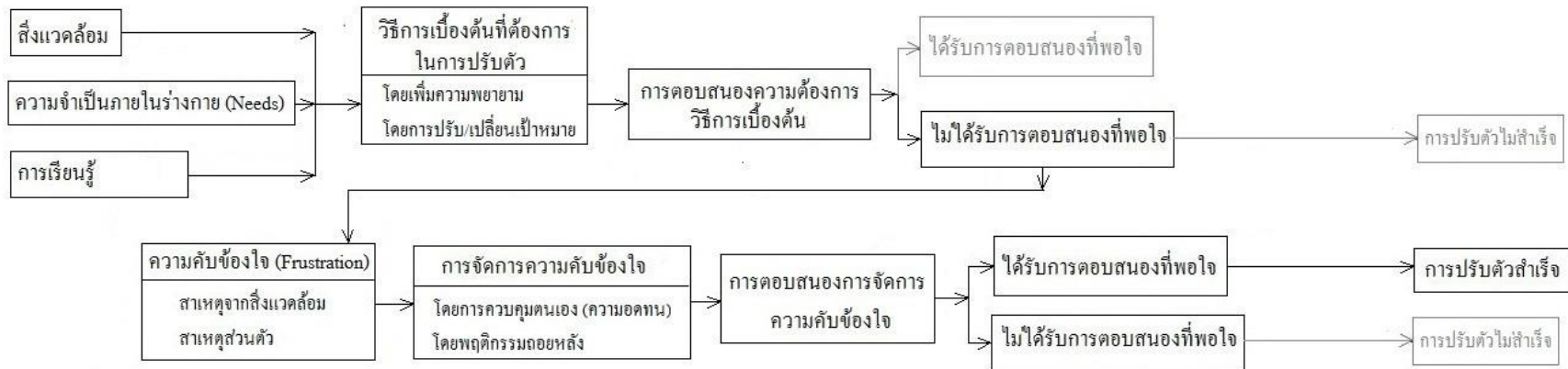
กระบวนการปรับตัวแต่ละกระบวนการแสดงได้ด้วยภาพที่ 11 -14

รายละเอียดเชิงปริมาณ แสดงเป็นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของส่วนย่อย  
ในแต่ละกระบวนการ ดังแสดงในตารางที่ 9-15



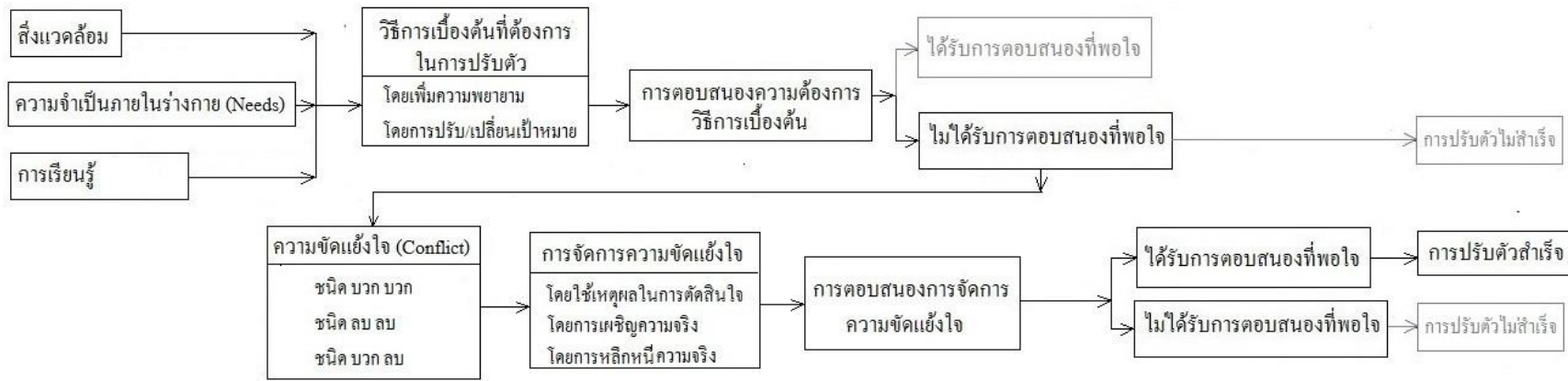
กระบวนการที่ 1

ภาพที่ 11 กระบวนการที่ 1



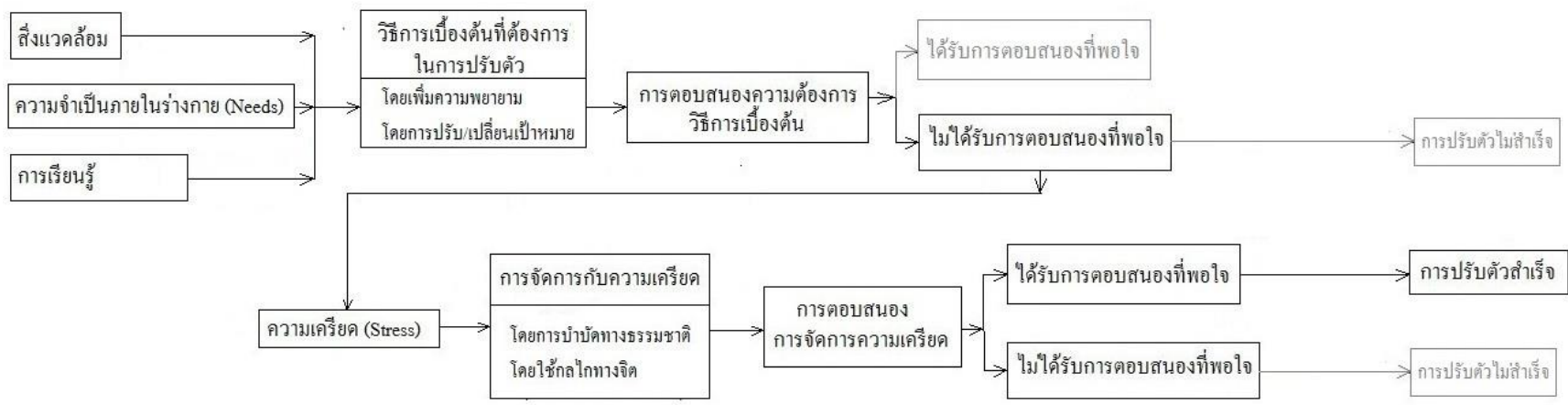
กระบวนการที่ 2

ภาพที่ 12 กระบวนการที่ 2



กระบวนการที่ 3

ภาพที่ 13 กระบวนการที่ 3



กระบวนการที่ 4

ภาพที่ 14 กระบวนการที่ 4

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในการปรับตัวเบื้องต้น

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
เพิ่มความพยายาม								
1. พูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี	3.40	1.04	ปานกลาง	10	3.41	1.104	ปานกลาง	10
2. นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.01	0.89	มาก	1	3.84	0.988	มาก	1
3. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.17	1.20	ปานกลาง	13	3.42	1.118	ปานกลาง	12
4. นักศึกษาตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือให้มาก ๆ	3.52	0.99	มาก	9	3.52	0.992	มาก	8
5. นักศึกษาเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ	3.06	1.25	ปานกลาง	15	3.35	1.139	ปานกลาง	14
6. นักศึกษาจะเข้าหาอาจารย์ที่ปรึกษาพูดคุยให้อาจารย์ฟังในเรื่องที่ นักศึกษาไม่สบายใจ	3.09	1.25	ปานกลาง	14	3.29	1.139	ปานกลาง	15
7. นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะหรือที่สโมสรนักศึกษา	3.52	1.09	มาก	9	3.39	1.116	ปานกลาง	11
8. นักศึกษาร่วมทำกิจกรรมกับพวกเพื่อน ๆ ที่เรียนห้องเดียวกัน	3.67	1.09	มาก	6	3.43	1.172	ปานกลาง	9
9. นักศึกษาขอใช้เวลาว่างค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ (เช่น คำบอกเล่า หนังสือ อินเทอร์เน็ต)	3.60	1.00	มาก	7	3.53	1.101	มาก	7
10. เมื่อมีปัญหาเรื่องเกี่ยวกับการเรียน นักศึกษาจะรีบไปปรึกษาอาจารย์ ที่นักศึกษาไว้วางใจ	3.57	1.18	มาก	8	3.57	1.119	มาก	6

ตารางที่ 9 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
11. นักศึกษาพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ทุกอย่างด้วยตัวเอง	3.84	0.96	มาก	3	3.76	0.983	มาก	2
12. นักศึกษาจัดระบบชีวิตและจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำทุกวัน	3.73	0.98	มาก	5	3.65	1.062	มาก	4
13. นักศึกษาพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น	3.81	1.02	มาก	4	3.69	1.040	มาก	3
14. นักศึกษาพยายามขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ	3.32	1.16	ปานกลาง	11	3.37	1.130	ปานกลาง	13
15. นักศึกษาชอบสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและนำมาเป็นแบบอย่าง	3.31	1.60	ปานกลาง	12	3.26	1.165	ปานกลาง	16
16. นักศึกษาใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา เพื่อแก้ปัญหาคือการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสถาบันแห่งนี้	3.88	0.962	มาก	2	3.59	1.142	มาก	5
เฉลี่ย	3.43	0.772	ปานกลาง		3.49	0.772	ปานกลาง	

จากตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในการปรับตัวเบื้องต้น พบว่า นักศึกษามีความต้องการในการปรับตัวเบื้องต้นในเรื่องของการเพิ่มความพยายาม ที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน ค่าเฉลี่ย 4.01 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือนักศึกษาใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา เพื่อแก้ปัญหาคือการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสถาบันแห่งนี้ ค่าเฉลี่ย 3.88 อยู่ในระดับมาก ส่วนการได้รับการตอบสนองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน เช่นเดียวกับความต้องการ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.81 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือนักศึกษาพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ทุกอย่างด้วยตัวเอง มีค่าเฉลี่ย 3.76 อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของวิธีเบื้องต้นที่ต้องการในการปรับตัว

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย								
1. ครอบครัวนักเรียนมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	3.48	1.20	มาก	10	3.59	1.170	มาก	4
2. สมาชิกในครอบครัวมีเวลาปรึกษาหารือกัน	3.89	1.04	มาก	3	3.75	1.133	มาก	2
3. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักเรียนเมื่อนักเรียนมีปัญหา	4.36	0.89	มากที่สุด	1	3.91	1.110	มาก	1
4. เมื่อรู้สึกปวดศีรษะนักเรียนจะพักผ่อนทันที	3.69	1.06	มาก	6	3.56	1.049	มาก	5
5. นักเรียนดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.43	1.11	มาก	12	3.40	1.136	ปานกลาง	11
6. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.67	1.03	มาก	7	3.45	1.106	ปานกลาง	10
7. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	3.37	1.26	ปานกลาง	13	3.38	1.225	ปานกลาง	13
8. นักเรียนเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย	3.71	1.03	มาก	4	3.50	1.128	ปานกลาง	7
9. เพื่อนจะช่วยอธิบายบทเรียนให้นักศึกษาเสมอเมื่อนักศึกษาไม่เข้าใจ	3.58	1.08	มาก	9	3.63	1.066	มาก	3
10. เพื่อน ๆ ชอบชวนนักเรียนไปทำกิจกรรมร่วมกันเสมอ (เช่น เล่นกีฬา เข้าห้องสมุด)	3.47	1.13	มาก	11	3.51	1.123	มาก	6
11. พุดคุยกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่พบ	3.65	1.08	มาก	8	3.44	1.119	ปานกลาง	12
12. นักเรียนมักลดความกังวลโดยการพูดระบายออกไป กับคนที่รู้จัก	3.70	1.11	มาก	5	3.63	1.093	มาก	3

ตารางที่ 10 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
13. นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.90	1.02	มาก	2	3.49	1.194	ปานกลาง	8
14. นักศึกษาเสียสละแรงกายและทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวม โดยไม่หวังผลตอบแทน	3.69	0.97	มาก	6	3.47	1.182	ปานกลาง	9
เฉลี่ย	3.58	0.62	มาก		3.54	0.751	มาก	

จากตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในการปรับตัวเบื้องต้น ในเรื่องการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย พบว่า ความต้องการในการปรับตัวเบื้องต้น ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา ค่าเฉลี่ย 4.36 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ค่าเฉลี่ย 3.90 อยู่ในระดับมาก ส่วนการตอบสนองความต้องการเบื้องต้น ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา เช่นเดียวกับความต้องการ ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.91 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ สมาชิกในครอบครัวมีเวลาปรึกษาหารือกัน ค่าเฉลี่ย 3.75 อยู่ในระดับมาก



ตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
การเพิ่มความพยายาม												
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี	3.92	0.994	มาก	4.02	0.825	มาก	3.03	0.875	ปานกลาง	2.74	0.975	ปานกลาง
2. นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.31	0.765	มาก	4.33	0.749	มาก	3.70	0.917	มาก	3.32	0.945	ปานกลาง
3. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	3.71	1.104	มาก	3.98	0.966	มาก	2.59	1.024	ปานกลาง	2.82	0.945	ปานกลาง
4. นักศึกษาตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือให้มาก ๆ	3.83	0.972	มาก	4.09	0.814	มาก	3.20	0.908	ปานกลาง	2.85	0.941	ปานกลาง
5. นักศึกษาเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ	3.52	1.203	มาก	3.93	0.940	มาก	2.56	1.112	ปานกลาง	2.72	0.994	ปานกลาง
6. นักศึกษาจะเข้าหาอาจารย์ที่ปรึกษาพูดคุยให้อาจารย์ฟังในเรื่องที่นักศึกษาไม่สบายใจ	3.56	1.269	มาก	3.90	0.939	มาก	2.58	1.020	ปานกลาง	2.64	0.958	ปานกลาง
7. นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมที่คณะหรือที่สโมสรนักศึกษา	3.94	0.926	มาก	3.94	0.930	มาก	3.08	1.091	ปานกลาง	2.79	0.983	ปานกลาง
8. นักศึกษาร่วมทำกิจกรรมกับพวกเพื่อน ๆ ที่เรียนห้องเดียวกัน	4.10	0.893	มาก	4.01	0.965	มาก	3.21	1.106	ปานกลาง	2.79	1.042	ปานกลาง
9. นักศึกษาขอใช้เวลาว่างค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ (เช่น คำบอกเล่า หนังสือ อินเทอร์เน็ต)	3.80	0.978	มาก	4.03	0.914	มาก	3.40	0.985	ปานกลาง	3.01	1.040	ปานกลาง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
10. เมื่อมีปัญหาเรื่องเกี่ยวกับการเรียน นักศึกษาจะรีบไปปรึกษาอาจารย์นักศึกษา ไว้วงใจ	3.89	1.103	มาก	4.16	0.828	มาก	3.24	1.168	ปานกลาง	2.94	1.044	ปานกลาง
11. นักศึกษาพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ทุกอย่างด้วยตัวเอง	4.24	0.832	มาก	4.31	0.701	มาก	3.42	0.909	ปานกลาง	3.16	0.889	ปานกลาง
12. นักศึกษาจัดระบบชีวิตและจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำทุกวัน	4.08	0.864	มาก	4.24	0.795	มาก	3.37	0.966	ปานกลาง	3.02	0.947	ปานกลาง
13. นักศึกษาพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น	4.03	0.991	มาก	3.97	1.010	มาก	3.00	1.108	ปานกลาง	2.90	1.055	ปานกลาง
14. นักศึกษาพยายามขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ	3.80	1.112	มาก	4.23	0.800	มาก	3.41	1.013	ปานกลาง	3.10	0.947	ปานกลาง
15. นักศึกษาชอบสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น และนำมาเป็นแบบอย่าง	4.10	0.936	มาก	4.01	0.857	มาก	2.84	1.126	ปานกลาง	2.70	0.978	ปานกลาง
16. นักศึกษาใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา เพื่อแก้ปัญหการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ในสถาบันแห่งนี้	4.50	0.755	มาก	3.74	1.108	มาก	2.98	1.102	ปานกลาง	2.74	0.993	ปานกลาง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย												
1. ครอบครัวนักเรียนมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	4.01	1.034	มาก	4.06	0.928	มาก	3.71	0.979	มาก	3.08	1.134	ปานกลาง
2. สมาชิกในครอบครัวมีเวลาปรึกษาหารือกัน	3.76	1.042	มาก	4.10	0.956	มาก	3.16	1.207	ปานกลาง	3.05	1.131	ปานกลาง
3. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักเรียนเมื่อนักเรียนมีปัญหา	4.02	0.907	มาก	4.23	0.892	มาก	3.67	1.091	มาก	3.23	1.139	ปานกลาง
4. เมื่อรู้สึกปวดศีรษะนักเรียนจะพักผ่อนทันที	3.74	1.211	มาก	4.37	0.802	มาก	4.22	1.006	มาก	3.41	1.177	ปานกลาง
5. นักเรียนดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	4.13	0.813	มาก	4.11	0.816	มาก	3.34	0.987	ปานกลาง	2.98	0.956	ปานกลาง
6. นักเรียนรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.83	0.961	มาก	3.95	0.920	มาก	3.08	1.064	ปานกลาง	2.81	1.045	ปานกลาง
7. นักเรียนรับประทานอาหารเช้าทุกวัน	3.79	1.004	มาก	3.99	0.932	มาก	3.30	1.030	ปานกลาง	2.88	0.988	ปานกลาง
8. นักเรียนเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกต้องอนามัย	4.03	0.991	มาก	4.00	1.019	มาก	2.98	1.185	ปานกลาง	2.70	1.060	ปานกลาง
9. เพื่อนจะช่วยอธิบายบทเรียนให้นักเรียนเสมอเมื่อนักเรียนไม่เข้าใจ	4.11	1.017	มาก	4.06	0.885	มาก	3.28	1.059	ปานกลาง	2.90	1.055	ปานกลาง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
10. เพื่อน ๆ ชอบชวนนักศึกษาไปทำกิจกรรมร่วมกันเสมอ (เช่น เล่นกีฬา เข้าห้องสมุด)	4.29	0.799	มาก	4.11	0.896	มาก	3.31	1.124	ปานกลาง	3.13	0.994	ปานกลาง
11. พุดคุยกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่พบ	4.03	0.864	มาก	4.00	0.952	มาก	3.14	1.168	ปานกลาง	2.98	1.048	ปานกลาง
12. นักศึกษามักลดความกังวลโดยการพูดระบายออกไป กับคนที่รู้จัก	4.19	0.879	มาก	4.11	0.821	มาก	3.25	1.029	ปานกลาง	2.73	0.940	ปานกลาง
13. นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	3.76	1.019	มาก	4.14	0.900	มาก	3.26	1.032	ปานกลาง	3.09	1.015	ปานกลาง
14. นักศึกษาเสียสละแรงกายและทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน	3.62	1.142	มาก	4.10	0.970	มาก	3.50	1.073	ปานกลาง	2.86	1.070	ปานกลาง
15. นักศึกษาใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมาเพื่อแก้ปัญหการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นในสถาบันแห่งนี้	4.03	0.920	มาก	4.06	0.935	มาก	3.35	0.953	ปานกลาง	2.83	1.082	ปานกลาง

จากตารางที่ 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น พบว่า กลุ่มที่ปรับตัวได้มีการเพิ่มความพยายามและการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการตอบสนองความต้องการมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ โดยการเพิ่มความพยายาม นักศึกษาที่ปรับตัวได้มีการตอบสนองความต้องการ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ทุกอย่างด้วยตัวเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.23 อยู่ในระดับมาก และการปรับเปลี่ยนเป้าหมายที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดในการตอบสนองความต้องการคือ เมื่อรู้สึกปวดศีรษะนักศึกษาจะพักผ่อนทันที มีค่าเฉลี่ย 4.37 อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
การเพิ่มความพยายาม	3.85	0.68	มาก	4.06	0.468	มาก	2.99	0.608	ปานกลาง	2.88	0.52	ปานกลาง
การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย	3.95	0.51	มาก	4.10	0.462	มาก	3.19	0.453	ปานกลาง	2.96	0.52	ปานกลาง

จากตารางที่ 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น พบว่า กลุ่มที่ปรับตัวได้มีการเพิ่มความพยายามและการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในความต้องการและการตอบสนองความต้องการมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ โดยการเพิ่มความพยายาม มีค่าเฉลี่ย 3.85 อยู่ในระดับมาก และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ย 4.10 อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน กลุ่มที่ปรับตัวได้มีการปรับเปลี่ยนเป้าหมายสูงกว่าการเพิ่มความพยายาม ทั้งด้านความต้องการ และการตอบสนอง

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความคับข้องใจ

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
การควบคุมตนเอง (ความอดทน)								
1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง	3.86	0.88	มาก	1	3.65	0.96	มาก	3
2. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	3.81	0.89	มาก	2	3.75	0.98	มาก	2
3. นักศึกษาจะยอมรับข้อมูลโดยมีการปฏิบัติตามแผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น	3.53	1.08	มาก	3	3.90	0.95	มาก	1
4. เพื่อนตักเตือนไม่ให้ทำผิด	3.44	1.16	ปานกลาง	4	3.49	1.12	ปานกลาง	4
เฉลี่ย	3.66	0.68	มาก		3.66	0.68	มาก	
พฤติกรรมถอยหลัง								
5. นักศึกษาทำรายงานส่งอาจารย์โดยคัดลอกหรือคัดแปลงจากรายงานของเพื่อน	2.98	1.31	ปานกลาง	4	3.32	1.20	ปานกลาง	8
6. นักศึกษาคืมเหล้าหรือสูบบุหรี่เพื่อความสบายใจ	3.22	1.29	ปานกลาง	3	3.43	1.22	ปานกลาง	5
7. นักศึกษามักเล่นแซทพูดคุยกับเพื่อน ๆ ทางอินเทอร์เน็ต	3.52	1.11	มาก	1	3.31	1.22	ปานกลาง	7

ตารางที่ 13 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
8. นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง	3.34	1.17	ปานกลาง	2	3.41	1.10	ปานกลาง	6
เฉลี่ย	3.26	0.90	ปานกลาง		3.26	0.91	ปานกลาง	
เฉลี่ยรวม	3.41	0.69	ปานกลาง		3.50	0.71	ปานกลาง	

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความคับข้องใจ พบว่า โดยความต้องการการควบคุมตนเอง (อดทน) มีค่าเฉลี่ย 3.66 สูงกว่าพฤติกรรมถอยหลัง มีค่าเฉลี่ย 3.26 การควบคุมตนเอง (ความอดทน) มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง ค่าเฉลี่ย 3.86 อยู่ในระดับมาก ส่วนพฤติกรรมถอยหลัง ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษามักเล่นแซทพูดคุยกับเพื่อน ๆ ทางอินเทอร์เน็ต มีค่าเฉลี่ย 3.52 อยู่ในระดับมาก โดยทั้งสองวิธีมีค่าเฉลี่ยรวม 3.41 อยู่ในระดับปานกลาง

ส่วนการได้รับการตอบสนองในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความคับข้องใจ พบว่า การควบคุมตนเอง (อดทน) มีค่าเฉลี่ย 3.66 อยู่ในระดับมาก สูงกว่าพฤติกรรมถอยหลัง มีค่าเฉลี่ย 3.26 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง โดยการควบคุมตนเอง (ความอดทน) ตัวแปรที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาจะยอมรับข้อมูลโดยมีการปฏิบัติตามแผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น ค่าเฉลี่ย 3.90 อยู่ในระดับมาก ตัวแปรพฤติกรรมถอยหลัง ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ นักศึกษาคิ้มเกล้าหรือสูบบุหรี่เพื่อความสบายใจ มีค่าเฉลี่ย 3.43 อยู่ในระดับปานกลาง การตอบสนองค่าเฉลี่ยรวม 3.50 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความขัดแย้งใจ

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ								
1. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	3.92	0.89	มาก	2	3.84	0.99	มาก	1
2. เมื่อเห็นบุคคลอื่นประสบผลสำเร็จ นักศึกษายกย่องและชมเชยเสมอ	3.99	0.95	มาก	1	3.55	1.09	มาก	3
3. นักศึกษาพยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา	3.74	1.04	มาก	3	3.65	1.11	มาก	2
เฉลี่ย	3.88	0.72	ปานกลาง		3.68	0.84	มาก	
การเผชิญความจริง								
4. การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง	3.86	0.88	มาก	1	3.65	0.96	มาก	1
5. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	3.81	0.89	มาก	2	3.75	0.98	มาก	2
6. นักศึกษาชอบลองผิดลองถูก ในสิ่งที่สังคมแห่งนี้ไม่สามารถให้คำตอบกับท่านได้	3.38	1.23	ปานกลาง	5	3.51	1.11	มาก	4
7. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย นักศึกษาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	3.71	1.01	มาก	3	3.48	1.14	ปานกลาง	3
เฉลี่ย	3.68	0.66	มาก		3.59	0.78	มาก	



ตารางที่ 14 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
การหลีกเลี่ยงความจริง								
8. นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน	3.44	1.23	ปานกลาง	4	3.46	1.13	ปานกลาง	5
9. นักศึกษามักใจลอย	2.86	1.44	ปานกลาง	7	3.32	1.18	ปานกลาง	4
10. นักศึกษาเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กวัยเดียวกัน	3.31	1.18	ปานกลาง	2	3.44	1.13	ปานกลาง	1
11. นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง	3.34	1.17	ปานกลาง	1	3.41	1.10	ปานกลาง	2
12. นักศึกษามักพูดประชดประชันถากถางคนอื่น	3.11	1.26	ปานกลาง	3	3.32	1.13	ปานกลาง	4
13. นักศึกษามักรู้สึกโมโหและพูดไม่ดีกับคนอื่น ๆ	3.03	1.32	ปานกลาง	4	3.32	1.19	ปานกลาง	4
14. นักศึกษามักทำลายสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์	2.97	1.37	ปานกลาง	6	3.37	1.18	ปานกลาง	3
15. นักศึกษาเขียนข้อความ หรือรูปภาพที่รู้สึกว่ามีควมสะใจ	3.02	1.35	ปานกลาง	5	3.32	1.19	ปานกลาง	4
เฉลี่ย	3.10	0.97	ปานกลาง		3.33	0.90	ปานกลาง	
เฉลี่ยรวม	3.45	0.69	ปานกลาง		3.48	0.74	ปานกลาง	

จากตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความขัดแย้งใจ พบว่า ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีความต้องการที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เมื่อเห็นบุคคลอื่นประสบความสำเร็จ นักศึกษายกย่องและชมเชยเสมอ ค่าเฉลี่ย 3.99 อยู่ในระดับมาก ส่วนการเผชิญความจริง ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง

ค่าเฉลี่ย 3.86 อยู่ในระดับมาก และการหลีกเลี่ยงความจริง ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง ค่าเฉลี่ย 3.34 อยู่ในระดับปานกลาง โดยความต้องการทั้งสามวิธีมีค่าเฉลี่ยรวม 3.45 อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการตอบสนองในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความขัดแย้งใจ พบว่า ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีการตอบสนองที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน มีค่าเฉลี่ย 3.84 อยู่ในระดับมาก การเผชิญความจริง ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง มีค่าเฉลี่ย 3.65 อยู่ในระดับปานกลาง และการหลีกเลี่ยงความจริง ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ นักศึกษาเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กวัยเดียวกัน มีค่าเฉลี่ย 3.44 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้อการในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการกับความเครียด

รายการ	ความต้อการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
การบำบัดทางธรรมชาติ								
1. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดนักศึกษามักใช้การร้องเพลง เช่น จากคาราโอเกะ	3.44	1.23	ปานกลาง	5	3.47	1.11	ปานกลาง	5
2. นักศึกษาชอบพูดเล่าเรื่องขบขันให้ผู้อื่นฟัง	3.47	1.18	ปานกลาง	4	3.34	1.15	ปานกลาง	4
3. นักศึกษาหาหนังสือประเภทตลกขบขันมาอ่าน	3.36	1.25	ปานกลาง	7	3.29	1.21	ปานกลาง	8
4. นักศึกษาชอบรับฟังเรื่องขบขันที่ชวนหัวเราะจากผู้อื่น	3.88	0.98	มาก	1	3.79	1.05	มาก	1
5. นักศึกษาพยายามมองโลกในแง่บวกที่ช่วยให้หัวเราะหรือมีจิตใจที่แจ่มใสขึ้น	3.82	0.97	มาก	2	3.68	1.07	มาก	2

ตารางที่ 15 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
6. นักเรียนร้องตะโกนดัง ๆ เพื่อระบายความรู้สึกออกไปไม่ว่าเครียดหรือดีใจ	3.30	1.24	ปานกลาง	8	3.31	1.16	ปานกลาง	7
7. นักเรียนเดินออกกำลังกายในสวนสาธารณะ	3.30	1.20	ปานกลาง	8	3.28	1.15	ปานกลาง	9
8. นักเรียนมักปรึกษาและพูดคุยกับพระสงฆ์ หรือไปทำบุญที่วัด	3.23	1.22	ปานกลาง	10	3.24	1.25	ปานกลาง	11
9. นักเรียนมักหาหนังสือที่ท่านชอบมาอ่าน	3.38	1.19	ปานกลาง	6	3.33	1.19	ปานกลาง	6
10. นักเรียนชอบหาเพลงมาฟัง	3.72	1.13	มาก	3	3.52	1.10	มาก	4
11. นักเรียนมักหาอาหารที่ท่านชอบมารับประทาน	3.72	1.10	มาก	3	3.53	1.15	ปานกลาง	3
12. นักเรียนชอบเล่นเกมในโทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์	3.38	1.19	ปานกลาง	6	3.24	1.25	ปานกลาง	11
13. นักเรียนชอบไปเดินซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า	3.38	1.13	ปานกลาง	6	3.27	1.17	ปานกลาง	10
14. นักเรียนมักทำสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ	3.26	1.23	ปานกลาง	9	3.29	1.20	ปานกลาง	8
เฉลี่ย	3.46	0.79	ปานกลาง		3.39	0.89	ปานกลาง	
ใช้กลไกทางจิต								
15. นักเรียนพูดระบายความรู้สึกให้ผู้ใหญ่ที่ท่านนับถือฟัง	3.57	1.15	มาก	3	3.47	1.11	ปานกลาง	3
16. นักเรียนพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม	3.46	1.12	มาก	5	3.35	1.16	ปานกลาง	6

ตารางที่ 15 (ต่อ)

รายการ	ความต้องการ				การได้รับการตอบสนอง			
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
17. นักศึกษาพยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่องสนุกและไม่จริงจังกับปัญหา	3.36	1.13	ปานกลาง	6	3.36	1.11	ปานกลาง	5
18. นักศึกษาวาดฝันถึงสิ่งนี้นักศึกษาอยากจะมีหรืออยากจะเป็น	3.73	1.13	มาก	1	3.50	1.09	ปานกลาง	2
19. นักศึกษาพูดแต่สิ่งดี ๆ กับคนอื่น และตนเอง	3.54	1.04	มาก	4	3.42	1.13	ปานกลาง	4
20. นักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี	3.65	1.08	มาก	2	3.70	1.04	มาก	1
เฉลี่ย	3.53	0.86	มาก		3.44	0.92	ปานกลาง	
เฉลี่ยรวม	3.48	0.78	ปานกลาง		3.40	0.87	ปานกลาง	

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า วิธีการบำบัดทางธรรมชาติ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาชอบรับฟังเรื่องขบขันที่ชวนหัวเราะจากผู้อื่น ค่าเฉลี่ย 3.88 อยู่ในระดับมาก ส่วนการใช้กลไกทางจิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาวาดฝันถึงสิ่งนี้นักศึกษาอยากจะมีหรืออยากจะเป็น มีค่าเฉลี่ย 3.73 อยู่ในระดับมาก ความต้องการทั้งสองวิธีการมีค่าเฉลี่ยรวม 3.48 อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการได้รับการตอบสนองในกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการกับความเครียด พบว่า วิธีการบำบัดทางธรรมชาติ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาชอบรับฟังเรื่องขบขันที่ชวนหัวเราะจากผู้อื่น ค่าเฉลี่ย 3.79 อยู่ในระดับมาก ส่วนการใช้กลไกทางจิต มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 3.70 อยู่ในระดับมาก การได้รับการตอบสนองสองวิธีการมีค่าเฉลี่ยรวม 3.40 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความคับข้องใจ

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
การควบคุมตนเอง (ความอดทน)												
1. การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง	4.04	0.874	มาก	4.10	0.739	มาก	3.70	0.859	มาก	3.24	0.948	ปานกลาง
2. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ของเพื่อน	4.07	0.858	มาก	4.20	0.805	มาก	3.57	0.864	มาก	3.35	0.937	ปานกลาง
3. นักศึกษาจะยอมรับข้อมูล โดยมีการปฏิบัติ ตามแผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น	3.70	1.153	มาก	4.35	0.696	มาก	3.21	1.123	ปานกลาง	3.50	0.972	ปานกลาง
4. เพื่อนตักเตือน ไม่ให้ทำผิด	3.96	0.968	มาก	4.01	0.984	มาก	3.14	1.037	ปานกลาง	3.02	1.015	ปานกลาง
พฤติกรรมลดหย่อน												
5. นักศึกษาทำรายงานส่งอาจารย์โดยคัดลอก หรือดัดแปลงจากรายงานของเพื่อน	3.34	1.393	ปานกลาง	3.85	1.086	มาก	2.65	1.133	ปานกลาง	2.83	1.081	ปานกลาง
6. นักศึกษาดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ เพื่อความสบายใจ	3.54	1.378	มาก	3.91	1.123	มาก	2.89	1.095	ปานกลาง	2.92	1.097	ปานกลาง
7. นักศึกษามักเล่นแซทฟุตบอลกับเพื่อน ๆ ทางอินเทอร์เน็ต	3.96	1.026	มาก	3.93	1.028	มาก	3.13	1.022	ปานกลาง	2.73	1.091	ปานกลาง
8. นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง	3.86	1.110	มาก	4.05	0.811	มาก	2.89	1.030	ปานกลาง	2.82	0.990	ปานกลาง

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความคับข้องใจ กลุ่มปรับตัวได้ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และตอบสนองอยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ความต้องการส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง และการตอบสนองส่วนมากอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน โดยการตอบสนองในกลุ่มที่ปรับตัวได้โดยการควบคุมตนเอง (ความอดทน) มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาจะยอมรับข้อมูล โดยมีการปฏิบัติตามแผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น มีค่าเฉลี่ย 4.35 อยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมถอยหลัง ที่มีค่าสูงสุดคือ นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.05 อยู่ในระดับมาก

ส่วนในกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ มีค่าเฉลี่ยของการตอบสนองที่สูงสุดในเรื่องการควบคุมตนเอง (ความอดทน) คือ นักศึกษาจะยอมรับข้อมูล โดยมีการปฏิบัติตามแผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น ค่าเฉลี่ย 3.50 อยู่ในระดับปานกลาง และพฤติกรรมถอยหลัง ที่มีการตอบสนองสูงสุดคือ นักศึกษาดำเนินการหรือสูบบุหรี่เพื่อคลายใจ ค่าเฉลี่ย 2.92 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความขัดแย้งใจ

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ												
1. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.14	0.833	มาก	4.19	0.816	มาก	3.71	0.908	มาก	3.51	1.019	มาก
2. เมื่อเห็นบุคคลอื่นประสบความสำเร็จ นักศึกษา ยกย่องและชมเชยเสมอ	4.27	0.760	มาก	4.12	0.828	มาก	3.73	1.025	มาก	2.98	0.996	ปานกลาง
3. นักศึกษาพยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา	4.06	1.006	มาก	4.21	0.805	มาก	3.44	0.970	ปานกลาง	3.11	1.103	ปานกลาง

ตารางที่ 17 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
การเผชิญความจริง												
4. การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง	3.98	0.899	มาก	4.02	0.829	มาก	3.74	0.850	มาก	3.31	0.942	ปานกลาง
5. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง และจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ ของเพื่อน	3.98	0.900	มาก	4.06	0.912	มาก	3.65	0.862	มาก	3.47	0.948	ปานกลาง
6. นักศึกษาชอบลองผิดลองถูก ในสิ่งที่สังคม แห่งนี้ไม่สามารถให้คำตอบกับท่านได้	3.59	1.246	มาก	3.91	1.018	มาก	3.18	1.186	ปานกลาง	3.12	1.062	ปานกลาง
7. หากมีสถานการณ์ที่ซับซ้อนเสี่ยงภัย นักศึกษา พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	4.03	0.882	มาก	3.97	1.034	มาก	3.42	1.029	ปานกลาง	3.00	1.035	ปานกลาง
การหลีกเลี่ยงความจริง												
8. นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน	3.70	0.859	มาก	3.24	0.948	ปานกลาง	3.44	0.970	ปานกลาง	3.11	1.103	ปานกลาง
9. นักศึกษามักใจลอย	3.77	1.255	มาก	3.99	1.014	มาก	3.15	1.119	ปานกลาง	2.96	1.007	ปานกลาง
10. นักศึกษาเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็ก วัยเดียวกัน	3.18	1.534	ปานกลาง	3.72	1.123	มาก	2.54	1.265	ปานกลาง	2.94	1.099	ปานกลาง

ตารางที่ 17 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
11. นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง	3.53	1.240	มาก	3.96	0.964	มาก	3.10	1.078	ปานกลาง	2.93	1.039	ปานกลาง
12. นักศึกษามักพูดประชดประชันตลกถากถางคนอื่น	3.77	1.120	มาก	3.90	0.891	มาก	2.95	1.078	ปานกลาง	2.94	1.076	ปานกลาง
13. นักศึกษามักรู้สึกโมโหและพุดไม่ดีกับคนอื่น ๆ	3.45	1.254	ปานกลาง	3.85	0.970	มาก	2.79	1.166	ปานกลาง	2.81	1.031	ปานกลาง
14. นักศึกษามักทำลายสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์	3.39	1.388	ปานกลาง	3.87	1.058	มาก	2.69	1.163	ปานกลาง	2.77	1.046	ปานกลาง
15. นักศึกษาเขียนข้อความ หรือรูปภาพที่รู้สึกว่ามีใจ	3.36	1.429	ปานกลาง	3.86	1.060	มาก	2.62	1.207	ปานกลาง	2.86	1.076	ปานกลาง

จากตารางที่ 17 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความขัดแย้งใจ กลุ่มที่ปรับตัวได้ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และตอบสนองอยู่ในระดับมาก เป็นส่วนมาก ส่วนกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ความต้องการส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง และการตอบสนองส่วนมากอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน โดยการตอบสนองในกลุ่มที่ปรับตัวได้ พบว่า ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาพยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ย 4.21 อยู่ในระดับมาก การตอบสนองในกลุ่มการเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ



การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง ค่าเฉลี่ย 4.02 อยู่ในระดับมาก และการตอบสนองกลุ่มการหลีกหนีความจริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษามักใจลอย มีค่าเฉลี่ย 3.99 อยู่ในระดับมาก

การตอบสนองในกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ พบว่า ใ้เหตุผลในการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน มีค่าเฉลี่ย 3.51 อยู่ในระดับมาก การตอบสนองในกลุ่มการเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน ของตนเอง ค่าเฉลี่ย 3.47 อยู่ในระดับปานกลาง และการตอบสนองกลุ่มการหลีกหนีความจริง มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน มีค่าเฉลี่ย 3.11 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความเครียด

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
การบำบัดทางธรรมชาติ												
1. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดนักศึกษามักใช้ การร้องเพลง เช่น จากคาราโอเกะ	3.79	1.241	มาก	4.04	0.956	มาก	3.09	1.125	ปานกลาง	2.91	0.960	ปานกลาง
2. นักศึกษาชอบพูดเล่าเรื่องขบขันให้ผู้อื่นฟัง	3.90	1.118	มาก	4.00	0.968	มาก	3.05	1.085	ปานกลาง	2.72	0.952	ปานกลาง
3. นักศึกษาหาหนังสือประเภทตลกขบขัน มาอ่าน	3.74	1.251	มาก	3.94	1.073	มาก	3.00	1.141	ปานกลาง	2.66	0.967	ปานกลาง
4. นักศึกษาชอบรับฟังเรื่องขบขันที่ชวน หัวเราะจากผู้อื่น	4.21	0.846	มาก	4.41	0.720	มาก	3.57	1.003	มาก	3.19	0.959	ปานกลาง

ตารางที่ 18 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
5. นักศึกษาพยายามมองโลกในแง่บวกที่ช่วยให้หัวเราะหรือมีจิตใจที่แจ่มใสขึ้น	4.16	0.861	มาก	4.34	0.706	มาก	3.50	0.963	ปานกลาง	3.04	0.968	ปานกลาง
6. นักศึกษาร้องตะโกนดัง ๆ เพื่อระบายความรู้สึกออกไปไม่ว่าเครียดหรือดีใจ	3.55	1.278	มาก	4.00	0.933	มาก	3.06	1.158	ปานกลาง	2.62	0.924	ปานกลาง
7. นักศึกษาเดินออกกำลังกายในสวนสาธารณะ	3.67	1.192	มาก	3.97	0.914	มาก	2.96	1.109	ปานกลาง	2.60	0.921	ปานกลาง
8. นักศึกษามักปรึกษาและพูดคุยกับพระสงฆ์หรือไปทำบุญที่วัด	3.64	1.228	มาก	3.99	0.986	มาก	2.85	1.074	ปานกลาง	2.51	1.027	ปานกลาง
9. นักศึกษามักหาหนังสือที่ท่านชอบมาอ่าน	3.70	1.167	มาก	4.08	0.906	มาก	3.08	1.145	ปานกลาง	2.60	0.950	ปานกลาง
10. นักศึกษาชอบหาเพลงมาฟัง	4.14	0.954	มาก	4.24	0.783	มาก	3.33	1.129	ปานกลาง	2.80	0.864	ปานกลาง
11. นักศึกษามักหาอาหารที่ท่านชอบมารับประทาน	4.08	1.017	มาก	4.29	0.753	มาก	3.37	1.065	ปานกลาง	2.78	0.973	ปานกลาง
12. นักศึกษาชอบเล่นเกมในโทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์	3.63	1.210	มาก	3.92	1.020	มาก	3.14	1.131	ปานกลาง	2.63	0.935	ปานกลาง
13. นักศึกษาชอบไปเดินซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า	3.84	0.976	มาก	4.04	0.862	มาก	2.95	1.105	ปานกลาง	2.54	0.994	ปานกลาง

ตารางที่ 18 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
14. นักศึกษามักทำสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ ใช้กลไกทางจิต	3.72	1.129	มาก	3.92	1.020	มาก	2.83	1.158	ปานกลาง	2.72	0.952	ปานกลาง
15. นักศึกษาพูดระบายความรู้สึกให้ผู้ใหญ่ ที่ท่านนับถือฟัง	4.02	1.035	มาก	4.18	0.785	มาก	3.14	1.092	ปานกลาง	2.76	0.925	ปานกลาง
16. นักศึกษาพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม	3.94	1.020	มาก	4.14	0.779	มาก	3.01	1.026	ปานกลาง	2.57	0.927	ปานกลาง
17. นักศึกษาพยายามมองปัญหาให้เป็น เรื่องสนุกและไม่จริงจังกับปัญหา	3.80	1.040	มาก	4.09	0.849	มาก	2.93	1.050	ปานกลาง	2.63	0.819	ปานกลาง
18. นักศึกษาวาดฝันถึงสิ่งที่นักศึกษายกจะ ให้มีหรืออยากจะเป็น	4.11	0.995	มาก	4.22	0.669	มาก	3.36	1.127	ปานกลาง	2.80	0.942	ปานกลาง
19. นักศึกษาพูดแต่สิ่งดี ๆ กับคนอื่น และตนเอง	3.92	0.990	มาก	4.13	0.846	มาก	3.18	0.946	ปานกลาง	2.72	0.913	ปานกลาง
20. นักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามี ความรู้สึกที่ไม่ดี	3.99	0.964	มาก	4.26	0.759	มาก	3.32	1.075	ปานกลาง	3.16	0.981	ปานกลาง

จากตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความเครียด กลุ่มที่ปรับตัวได้ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และตอบสนองอยู่ในระดับมาก ส่วนกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ความต้องการส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง และการตอบสนองส่วนมากอยู่ในระดับปานกลาง

โดยการตอบสนองในกลุ่มที่ปรับตัวได้ ใช้การบำบัดทางธรรมชาติ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาชอบรับฟังเรื่องขบขันที่ชวนหัวเราะจากผู้อื่น ค่าเฉลี่ย 4.41 อยู่ในระดับมาก และการตอบสนองในกลุ่มใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 4.26 อยู่ในระดับมาก

การตอบสนองกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ใช้การบำบัดทางธรรมชาติ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษาชอบหาเพลงมาฟัง ค่าเฉลี่ย 2.80 อยู่ในระดับปานกลาง และการตอบสนองในกลุ่มใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี มีค่าเฉลี่ย 3.16 อยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 19 สรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ในแต่ละด้าน

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
การจัดการความคับข้องใจ												
การควบคุมตนเอง (ความอดทน)	3.93	0.64	มาก	4.19	0.52	มาก	3.38	0.59	ปานกลาง	3.18	0.61	ปานกลาง
พฤติกรรมถอยหลัง	3.65	0.89	มาก	3.81	0.71	มาก	2.84	0.71	ปานกลาง	2.67	0.56	ปานกลาง

ตารางที่ 19 (ต่อ)

รายการ	กลุ่มปรับตัวได้						กลุ่มปรับตัวไม่ได้					
	ความต้องการ			การตอบสนอง			ความต้องการ			การตอบสนอง		
	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
การจัดการความขัดแย้งใจ												
ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ	4.23	0.58	มาก	4.24	0.56	มาก	3.56	0.69	มาก	3.18	0.73	ปานกลาง
การเผชิญความจริง	3.96	0.59	มาก	4.10	0.57	มาก	3.44	0.62	ปานกลาง	3.13	0.65	ปานกลาง
การหลีกเลี่ยงความจริง	3.56	0.98	มาก	3.89	0.63	มาก	2.69	0.76	ปานกลาง	2.68	0.62	ปานกลาง
การจัดการความเครียด												
การบำบัดทางธรรมชาติ	3.84	0.73	มาก	4.10	0.55	มาก	3.11	0.68	ปานกลาง	2.71	0.56	ปานกลาง
การใช้กลไกทางจิต	3.96	0.78	มาก	4.17	0.54	มาก	3.12	0.73	ปานกลาง	2.75	0.63	ปานกลาง

จากตารางที่ 19 สรุปค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ พบว่า กระบวนการการตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ และกลุ่มปรับตัวไม่ได้ มี 3 วิธีการ

1. การจัดการความคับข้องใจ การตอบสนองในกลุ่มปรับตัวได้ โดยการควบคุมตนเอง (ความอดทน) มีค่าเฉลี่ย 4.19 อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีความเฉลี่ยสูงกว่าพฤติกรรมถอยหลัง มีค่าเฉลี่ย 3.81 อยู่ในระดับมาก
2. การจัดการความขัดแย้งใจ การตอบสนองในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.24 อยู่ในระดับมาก รองลงมาเป็นการเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ย 4.10 อยู่ในระดับปานกลาง และการหลีกเลี่ยงความจริงมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.89 อยู่ในระดับปานกลาง
3. การจัดการความเครียด การตอบสนองในกลุ่มปรับตัวได้ การใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.17 อยู่ในระดับมาก และรองลงมา การบำบัดทางธรรมชาติ ค่าเฉลี่ย 4.10 อยู่ในระดับมาก กลุ่มที่ปรับตัวได้ ค่าเฉลี่ยของความต้องการและการตอบสนองในการปรับตัวอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ในทุกด้าน

#### สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัว

ตารางที่ 20 สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัว

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
1. สถาบันการศึกษาของนักศึกษาที่มีความร่มรื่นสบาย ทำให้นักศึกษาอยากมาเรียน	3.23	1.33	ปานกลาง	9
2. สถาบันการศึกษาของนักศึกษาปราศจากกลิ่นรบกวน	3.35	1.16	ปานกลาง	7
3. สถาบันการศึกษาของนักศึกษามีห้องเรียนที่มีระบบการระบายอากาศและถ่ายเทอากาศดี	3.36	1.18	ปานกลาง	6
4. ภายในสถาบันการศึกษามีโรงอาหารเพียงพอ กับความต้องการของนักศึกษา	2.82	1.38	ปานกลาง	14
5. สถาบันการศึกษามีที่นั่งพักผ่อนที่เหมาะสมเพียงพอ	3.04	1.37	ปานกลาง	11

ตารางที่ 20 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย	ลำดับ
6. สถาบันการศึกษามีสถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกายเพียงพอกับจำนวนนักศึกษา	2.85	1.38	ปานกลาง	13
7. สถาบันการศึกษามีจำนวนที่นั่งอ่านหนังสือ ในห้องสมุดที่เพียงพอ	3.09	1.36	ปานกลาง	10
8. สถาบันการศึกษามีระบบป้องกันเสียงรบกวน จากภายนอกห้องเรียน	3.01	1.29	ปานกลาง	12
9. นักศึกษาเดินทางมาเรียนสถาบันการศึกษาของ นักศึกษาได้อย่างสะดวกสบาย	3.44	1.18	มาก	6
10. นักศึกษารู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถาบัน การศึกษา	3.30	1.12	ปานกลาง	8
11. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเอง จากอาจารย์	3.70	1.09	มาก	2
12. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	3.58	1.08	มาก	4
13. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียน อาจารย์ของท่านเสมอ	3.62	1.12	มาก	3
14. นักศึกษามีอาจารย์ที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี แก่ท่าน	3.76	1.14	มาก	1
15. เวลานั้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นใด ๆ อาจารย์ ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา	3.70	1.05	มาก	2
เฉลี่ย	3.30	0.85	มาก	

จากตารางที่ 20 สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัว พบว่า สภาพการณ์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษามีอาจารย์ที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี มีค่าเฉลี่ย 3.76 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ เวลา นักศึกษาแสดงความคิดเห็นใด ๆ อาจารย์ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา และนักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์ ค่าเฉลี่ย 3.70

ตอนที่ 4 ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวแต่ละกระบวนการ ดังนี้

ตารางที่ 21 ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านสิ่งแวดล้อม			
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	4.24	0.81	มาก
2. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.18	0.77	มาก
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	4.02	0.83	มาก
4. ครอบครัวของท่านมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	3.86	1.15	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีเวลาปรึกษาหารือกัน	4.25	0.86	มาก
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	3.26	1.47	มาก
ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย			
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	3.90	1.02	มาก
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	4.23	0.80	มาก
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	4.40	0.77	มาก
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.99	0.97	มาก
5. นักศึกษารับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน	3.74	1.21	มาก
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกต้องอนามัย	4.13	0.81	มาก
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.76	1.04	มาก



ตารางที่ 21 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านการเรียนรู้			
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียน มีความน่าสนใจ	3.60	1.21	มาก
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียน ในสถาบันแห่งนี้	3.66	1.14	มาก
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ ที่นักศึกษาไว้วางใจ	4.01	1.00	มาก
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	3.96	1.03	มาก
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	3.90	1.07	มาก
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ของท่านเสมอ	3.87	1.00	มาก

จากตารางที่ 21 ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นมากกว่า กลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งทั้งหมดอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 22 ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคับข้องใจ (n = 1,250)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านสิ่งแวดล้อม			
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	4.16	0.83	มาก
2. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.15	0.82	มาก
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	3.97	0.85	มาก

ตารางที่ 22 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
4. ครอบครัวของท่านมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	3.85	1.14	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีเวลาปรึกษาหารือกัน	4.30	0.84	มาก
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	3.28	1.46	มาก
ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย			
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	3.97	1.00	มาก
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	4.21	0.85	มาก
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	4.32	0.80	มาก
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.93	1.00	มาก
5. นักศึกษารับประทานอาหารเมื่อเช้าทุกวัน	3.70	1.21	มาก
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย	4.00	0.92	มาก
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.68	1.12	มาก
ด้านการเรียนรู้			
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	3.69	1.22	มาก
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียนในสถาบันแห่งนี้	3.79	1.09	มาก
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ	4.11	0.89	มาก
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	4.04	0.97	มาก
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	3.88	1.13	มาก

ตารางที่ 22 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ของท่านเสมอ	3.84	1.01	มาก
ความคับข้องใจ			
1. นักศึกษาพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง	4.18	0.88	มาก
2. นักศึกษารู้สึกภูมิใจในตนเอง	4.56	0.65	มากที่สุด
3. นักศึกษามีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงในจิตใจ ที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต	4.38	0.75	มาก

ตารางที่ 22 ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความคับข้องใจ พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งทั้งหมดอยู่ในระดับมาก ยกเว้นในเรื่องนักศึกษารู้สึกภูมิใจในตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด

ตารางที่ 23 ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งใจ (n = 1,250)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านสิ่งแวดล้อม			
1. พูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	4.22	0.80	มาก
2. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.22	0.77	มาก
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	3.95	0.94	มาก
4. ครอบครัวของท่านมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	3.93	1.10	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีเวลาปรึกษาหารือกัน	4.26	0.91	มาก
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	3.26	1.42	มาก

ตารางที่ 23 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย			
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	3.97	1.02	มาก
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	4.23	0.83	มาก
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	4.32	0.78	มาก
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.92	0.96	มาก
5. นักศึกษารับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน	3.74	1.22	มาก
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย	4.07	0.87	มาก
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.76	1.06	มาก
ด้านการเรียนรู้			
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	3.71	1.19	มาก
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียนในสถาบันแห่งนี้	3.75	1.12	มาก
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ	4.09	0.91	มาก
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	4.04	0.92	มาก
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	3.94	1.02	มาก
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ของท่านเสมอ	3.88	0.98	มาก
ความขัดแย้งใจ			
1. นักศึกษาจะยอมรับข้อมูลโดยมีการปฏิบัติตามแผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนด	3.96	0.97	มาก

ตารางที่ 23 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
2. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเล็กน้อย นักศึกษาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	4.03	0.87	มาก
3. นักศึกษาพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม	4.01	0.96	มาก
4. นักศึกษาพยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่องสนุกและไม่จริงจังกับปัญหา	3.84	1.02	มาก

ตารางที่ 23 ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งใจ พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งทั้งหมดอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 24 ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความเครียด (n = 1,250)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านสิ่งแวดล้อม			
1. นักศึกษาสามารถพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	4.14	0.83	มาก
2. นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.14	0.82	มาก
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	4.00	0.88	มาก
4. นักศึกษาและครอบครัวมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	3.81	1.15	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวของนักศึกษามีเวลาปรึกษาหารือกัน	4.18	0.91	มาก
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	3.19	1.48	มาก

ตารางที่ 24 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย			
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	3.93	1.00	มาก
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	4.19	0.85	มาก
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	4.29	0.86	มาก
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.92	0.97	มาก
5. นักศึกษารับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน	3.73	1.22	มาก
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย	4.02	0.89	มาก
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.69	1.08	มาก
ด้านการเรียนรู้			
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	3.64	1.21	มาก
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียนในสถาบันแห่งนี้	3.75	1.11	มาก
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ	4.06	0.97	มาก
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	3.99	0.98	มาก
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	3.94	1.03	มาก
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ของท่านเสมอ	3.91	0.93	มาก
ความเครียด			
1. นักศึกษารู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น	4.23	0.90	มาก
2. นักศึกษารู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	4.30	0.88	มาก

ตารางที่ 24 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
3. นักศึกษารู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	4.24	0.88	มาก
4. นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	4.21	0.91	มาก
5. นักศึกษามีสมาธิ สามารถทำงานได้จนสำเร็จ	4.13	0.86	มาก
6. นักศึกษาสามารถให้อภัยในสิ่งผิดพลาดของบุคคลอื่นได้	4.10	0.89	มาก

ตารางที่ 24 ผลการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับความคิด พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย และด้านการเรียนรู้ มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ซึ่งทั้งหมดอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์จำแนกประสิทธิผลของกระบวนการการปรับตัวเบื้องต้น จากสมการ จำแนกกลุ่ม (n = 1,250)

รายการ					
Function 1 Eigenvalue .693 <sup>a</sup> % of variance 100.0 Cumulative 100.0 %					
Canonical correlation	.640	Wilks' lambda	.591	Chi-square	656.859
				df	2
				Sig	.000
ค่าสัมประสิทธิ์ของ Canonical discriminant function จากคะแนนมาตรฐาน					
การเพิ่มความพยายาม (Z <sub>A</sub> )			.372		
การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (Z <sub>B</sub> )			.734		
ค่าสัมประสิทธิ์ของ Canonical discriminant function จากคะแนนดิบ					
การเพิ่มความพยายาม (A)			.575		
การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (B)			1.575		
ค่าคงที่			-7.425		
คะแนนจากสมการจำแนก (Discriminant function scores)					
$D_{AB} =$ คะแนนในรูปคะแนนดิบ $Z_{DAB} =$ ในรูปของคะแนนมาตรฐาน					
สมการจำแนกในรูปของคะแนนมาตรฐาน $Z_{DAB} = .372Z_A + .734Z_B$					
สมการจำแนกในรูปของคะแนนดิบ $D_{AB} = -1.0001 + .919A + (-1.089)B$					

จากตารางที่ 25 ประสิทธิภาพของกระบวนการการปรับตัวเบื้องต้น คือ การเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย จากสมการจำแนกกลุ่มปรับตัวได้และกลุ่มปรับตัวไม่ได้ได้ออกจากกัน พบว่า ค่าไอแกน เท่ากับ .693 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล เท่ากับ .640 ค่าวิลด์ แลมบ์ดา เท่ากับ .591 เมื่อพิจารณาจากสมการจำแนก พบว่า สามารถจำแนกกลุ่มนักศึกษาที่ปรับตัวได้กับกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจำแนกในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่าการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าการเพิ่มความพยายาม

ตารางที่ 26 ค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจัดประเภทของกระบวนการการปรับตัวเบื้องต้น

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์กลุ่มปรับตัวได้	ค่าสัมประสิทธิ์กลุ่มปรับตัวไม่ได้
การเพิ่มความพยายาม (A)	2.666	1.709
การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (B)	14.900	12.364
ค่าคงที่	-35.249	-22.966
สมการจัดประเภท		
กลุ่มปรับตัวได้ $D_{AB1}$	$= -35.249 + 2.666A + 14.900B$	
กลุ่มปรับตัวไม่ได้ $D_{AB2}$	$= -22.96 + 1.709A + 12.364B$	
ความสามารถในการจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 80		

จากตารางที่ 26 สมการจัดประเภทของกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น พบว่า สัมประสิทธิ์จากสมการจัดประเภท ค่าสัมประสิทธิ์การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (B) ในกลุ่มปรับตัวได้มีค่ามากที่สุดคือ 14.90 กลุ่มปรับตัวไม่ได้ ค่าสัมประสิทธิ์ 12.364 ส่วนการเพิ่มความพยายาม (A) กลุ่มปรับตัวได้มีค่าสัมประสิทธิ์ 2.666 กลุ่มปรับตัวไม่ได้ 1.709 และค่าคงที่ทั้งกลุ่มปรับตัวได้และกลุ่มปรับตัวไม่ได้มีค่าเป็นลบ

สมการจัดประเภททั้งสองสมการ สามารถจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 80.0

ทางเลือกในการพิจารณาใช้กระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดคือ การเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ระดับมากที่สุด รองลงมา คือ การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ระดับมากที่สุด และการเพิ่มความพยายาม ระดับมาก (รายละเอียดในภาคผนวก ฉ)



ตารางที่ 27 ผลการวิเคราะห์จำแนกประสิทธิผลของกระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ จากสมการจำแนกกลุ่ม

รายการ					
Function 1 Eigenvalue .327 <sup>a</sup> % of variance 100.0 Cumulative 100.0%					
Canonical correlation	.496	Wilks' lambda	.754	Chi-square	352.039 df 2 Sig .000
ค่าสัมประสิทธิ์ของ Canonical discriminant function จากคะแนนมาตรฐาน					
การควบคุมตนเอง (ความอดทน) ( $Z_C$ )	.519				
พฤติกรรมถอยหลัง ( $Z_D$ )	.686				
ค่าสัมประสิทธิ์ของ Canonical discriminant function จากคะแนนดิบ					
การควบคุมตนเอง (ความอดทน) (C)	.835				
พฤติกรรมถอยหลัง (D)	.847				
ค่าคงที่	-5.816				
คะแนนจากสมการจำแนก (Discriminant function scores)					
$D_{DCD}$ = คะแนนในรูปคะแนนดิบ $Z_{DCD}$ = ในรูปของคะแนนมาตรฐาน					
สมการจำแนกในรูปของคะแนนมาตรฐาน $Z_{DCD} = .519Z_C + .686Z_D$					
สมการจำแนกในรูปของคะแนนดิบ $D_{DCD} = -5.816 + .835 C + 847D$					

จากตารางที่ 27 ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ การควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง จากสมการจำแนกกลุ่มปรับตัวได้และกลุ่มปรับตัวไม่ได้ออกจากกัน พบว่า ค่าไอแกน เท่ากับ .327 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอลล เท่ากับ .496 ค่าวิลส์ แลมบ์ดา เท่ากับ .754 แสดงว่า สามารถจำแนกกลุ่มปรับตัวได้กับกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจำแนกในรูปคะแนนมาตรฐาน พบว่า พฤติกรรมถอยหลังมีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าการควบคุมตนเอง (ความอดทน)

ตารางที่ 28 ค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจัดประเภทกระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ  
ด้านความคับข้องใจ

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์กลุ่มปรับตัวได้	ค่าสัมประสิทธิ์กลุ่มปรับตัวไม่ได้
การควบคุมตนเอง (ความอดทน) (C)	8.683	2.170
พฤติกรรมถอยหลัง (D)	3.138	7.729
ค่าคงที่	-23.483	-16.873
สมการจัดประเภท		
กลุ่มปรับตัวได้ $D_{CD1} = -23.483 + 8.683C + 3.138D$		
กลุ่มปรับตัวไม่ได้ $D_{CD2} = -16.873 + 2.170C + 7.729D$		
ความสามารถในการจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 70.9		

จากตารางที่ 28 ทางเลือกในการนำกระบวนการปรับตัวไปใช้ ของกระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ จากสมการจัดประเภทกลุ่ม พบว่า สัมประสิทธิ์จากสมการจัดประเภท ค่าสัมประสิทธิ์การควบคุมตนเอง (ความอดทน) (C) ในกลุ่มปรับตัวได้มีค่ามากที่สุดคือ 8.683 กลุ่มปรับตัวไม่ได้ ค่าสัมประสิทธิ์ 7.729 ส่วนพฤติกรรมถอยหลัง (D) กลุ่มปรับตัวได้ มีค่าสัมประสิทธิ์ 3.138 กลุ่มปรับตัวไม่ได้ 2.170 และค่าคงที่ทั้งกลุ่มปรับตัวได้ และปรับตัวไม่ได้มีค่าเป็นลบ

สมการจัดประเภททั้งสองสมการ สามารถจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 70.9

ทางเลือกในการพิจารณาใช้กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้การควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง ระดับน้อยที่สุด รองลงมา ใช้การควบคุมตนเอง (ความอดทน) ระดับน้อยที่สุด และพฤติกรรมถอยหลัง ระดับน้อย (รายละเอียดในภาคผนวก ฉ)

ตารางที่ 29 ประสิทธิภาพของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ  
จากสมการจำแนกกลุ่ม

รายการ					
Function 1 Eigenvalue .435 <sup>a</sup> % of variance 100.0 Cumulative 100.0%					
Canonical correlation	.551	Wilks' lambda	.697	Chi-square	448.981 df 3 Sig .000
ค่าสัมประสิทธิ์ของ Canonical discriminant function จากคะแนนมาตรฐาน					
ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ( $Z_E$ )	.598				
การเผชิญความจริง ( $Z_F$ )	.130				
การหลีกเลี่ยงความจริง ( $Z_G$ )	.587				
ค่าสัมประสิทธิ์ของ Canonical discriminant function จากคะแนนดิบ					
ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ (E)	.926				
การเผชิญความจริง (F)	.215				
การหลีกเลี่ยงความจริง (G)	.673				
ค่าคงที่	-6.471				
คะแนนจากสมการจำแนก (Discriminant function scores)					
$D_{EFG} =$ คะแนนในรูปคะแนนดิบ $Z_{DEFG} =$ ในรูปของคะแนนมาตรฐาน					
สมการจำแนกในรูปของคะแนนมาตรฐาน $Z_{DEFG} = .598Z_E + .130Z_F + .587Z_G$					
สมการจำแนกในรูปของคะแนนดิบ $D_{EFG} = -6.471 + .926E + .215F + .673G$					

จากตารางที่ 29 ประสิทธิภาพของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ คือ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ( $Z_E$ ) การเผชิญความจริง ( $Z_F$ ) และการหลีกเลี่ยงความจริง ( $Z_G$ ) จากสมการจำแนกกลุ่มปรับตัวได้และกลุ่มปรับตัวไม่ได้ พบว่า ค่าไอแกน เท่ากับ .435 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิกอล เท่ากับ .551 ค่าวิลส์ แลมบ์ดา เท่ากับ .697 แสดงว่า สามารถจำแนกกลุ่มปรับตัวได้กับกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจำแนกในรูปคะแนนมาตรฐาน การใช้เหตุผลในการตัดสินใจมีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าการหลีกเลี่ยงความจริงและการเผชิญความจริง

ตารางที่ 30 ค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจัดประเภทของกระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ

ตัวแปร	กลุ่มปรับตัวได้	กลุ่มปรับตัวไม่ได้
ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ (E)	6.628	5.405
การเผชิญความจริง (F)	5.951	5.667
การหลีกเลี่ยงความจริง (G)	2.165	1.276
ค่าคงที่	-30.407	-21.707
สมการจัดประเภท		
กลุ่มปรับตัวได้	$D_{EFG1} = -30.407 + 6.628E + 5.951F + 2.165G$	
กลุ่มปรับตัวไม่ได้	$D_{EFG2} = -21.707 + 5.405E + 5.667F + 1.276G$	
ความสามารถในการจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 75.1		

จากตารางที่ 30 พบว่า ทางเลือกในการนำกระบวนการปรับตัวไปใช้ ของกระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ จากสมการจัดประเภทกลุ่ม พบว่า สัมประสิทธิ์จากสมการจัดประเภท ค่าสัมประสิทธิ์ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ (E) ในกลุ่มปรับตัวได้ มีสัมประสิทธิ์ค่ามากที่สุดคือ 6.628 กลุ่มปรับตัวไม่ได้ ค่าสัมประสิทธิ์ 7.729 รองลงมาคือ การเผชิญความจริง (F) ในกลุ่มปรับตัวได้ มีค่า 5.951 ปรับตัวไม่ได้ ค่าสัมประสิทธิ์ 5.667 ส่วนการหลีกเลี่ยงความจริง (G) กลุ่มปรับตัวได้ มีค่าสัมประสิทธิ์ 2.165 กลุ่มปรับตัวไม่ได้ 1.276 ซึ่งน้อยที่สุด และค่าคงที่ทั้งกลุ่มปรับตัวได้และปรับตัวไม่ได้มีค่าเป็นลบ

สมการจัดประเภททั้งสองสมการ สามารถจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 75.1

ทางเลือกในการพิจารณาใช้กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง ระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การหลีกเลี่ยงความจริง ระดับมากที่สุด และการเผชิญความจริง ระดับมาก (รายละเอียดในภาคผนวก ฉ)

ตารางที่ 31 ประสิทธิภาพของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด จากสมการจำแนกกลุ่ม

รายการ					
Function 1 Eigenvalue .327 <sup>a</sup> % of variance 100.0 Cumulative 100.0%					
Canonical correlation	.497	Wilks' lambda	.753	Chi-square	353.011 df 2 Sig .000
ค่าสัมประสิทธิ์ของ Canonical discriminant function จากคะแนนมาตรฐาน					
การบำบัดทางธรรมชาติ (Z <sub>H</sub> )	.361				
ใช้กลไกทางจิต (Z <sub>I</sub> )	.691				
ค่าสัมประสิทธิ์ของ Canonical discriminant function จากคะแนนดิบ					
การบำบัดทางธรรมชาติ (H)	.510				
ใช้กลไกทางจิต (I)	.916				
ค่าคงที่					-5.001
คะแนนจากสมการจำแนก (Discriminant function scores)					
D <sub>HI</sub> = คะแนนในรูปคะแนนดิบ Z <sub>DHI</sub> = ในรูปของคะแนนมาตรฐาน					
สมการจำแนกในรูปของคะแนนมาตรฐาน Z <sub>DHI</sub> = .361Z <sub>A</sub> + .691Z <sub>B</sub>					
สมการจำแนกในรูปของคะแนนดิบ D <sub>HI</sub> = -5.001 + .510 A + .916B					

จากตารางที่ 31 สถิติวิเคราะห์จำแนกประสิทธิภาพของกระบวนการการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด จากสมการจำแนกกลุ่มปรับตัวได้และกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ของการบำบัดทางธรรมชาติ (Z<sub>H</sub>) และใช้กลไกทางจิต (Z<sub>I</sub>) จากสมการจำแนกกลุ่ม พบว่า ค่าไอแกน เท่ากับ .327 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คาโนนิคอล เท่ากับ .497 ค่าวิลส์ แลมบ์ดา เท่ากับ .753 สามารถจำแนกกลุ่มปรับตัวได้กับกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ใช้กลไกทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์ของคะแนนดิบการปรับตัวได้ เท่ากับ .916 ซึ่งมากกว่าการบำบัดทางธรรมชาติ มีค่าสัมประสิทธิ์ของคะแนนดิบของการปรับตัวได้ เท่ากับ .510 เมื่อพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจำแนกในรูปคะแนนมาตรฐาน ใช้กลไกทางจิต มีน้ำหนักมากกว่าการบำบัดทางธรรมชาติ

ตารางที่ 32 ค่าสัมประสิทธิ์ของสมการจัดประเภทของกระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด

ตัวแปร	กลุ่มปรับตัวได้	กลุ่มปรับตัวไม่ได้
การบำบัดทางธรรมชาติ (H)	4.815	4.232
ใช้กลไกทางจิต (I)	3.420	2.372
ค่าคงที่	-16.767	-10.944
สมการจัดประเภท		
กลุ่มปรับตัวได้	$D_{HI} = -16.767 + 4.815H + 3.420I$	
กลุ่มปรับตัวไม่ได้	$D_{HI2} = -10.944 + 4.232H + 2.372I$	
ความสามารถในการจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 70.4		

จากตารางที่ 32 พบว่า ทางเลือกในการนำกระบวนการปรับตัวไปใช้ ของกระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด จากสมการจัดประเภท พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์การบำบัดทางธรรมชาติ (H) ในกลุ่มปรับตัวได้ มีค่ามากที่สุดคือ 4.815 กลุ่มปรับตัวไม่ได้ ค่าสัมประสิทธิ์ 4.232 รองลงมาคือ ตัวแปรใช้กลไกทางจิต (I) ในกลุ่มปรับตัวได้ มีค่า 3.420 กลุ่มปรับตัวไม่ได้ ค่าสัมประสิทธิ์ 2.372 และค่าคงที่ทั้งกลุ่มปรับตัวได้และปรับตัวไม่ได้ มีค่าเป็นลบ

สมการจัดประเภททั้งสองสมการ สามารถจัดประเภทได้ถูกต้องร้อยละ 70.4

ทางเลือกในการพิจารณาใช้กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้ทั้งการบำบัดทางธรรมชาติและใช้กลไกทางจิตในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ ใช้กลไกทางจิต ระดับมากที่สุด และใช้การบำบัดทางธรรมชาติ ระดับมาก (รายละเอียดในภาคผนวก ฉ)

ตารางที่ 33 สรุปข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด จำแนกตามประเด็นที่เกี่ยวข้อง

ประเด็น	รายการที่ตอบ	จำนวน	ร้อยละ
การปรับตัวในแต่ละด้าน	การปรับตัวด้านร่างกาย	20	12.12
	การปรับตัวด้านจิตใจ	17	10.30
	การปรับตัวด้านสังคมกลุ่มเพื่อน	19	11.52
	การปรับตัวด้านการเรียน	55	33.33
	การปรับตัวด้านครอบครัว	15	9.10
	การปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อม	27	16.37
	การปรับตัวด้านอารมณ์	6	3.63
	การปรับตัวด้านสิ่งแวดล้อมการศึกษา	6	3.63
ผลรวม		165	100.00
แหล่งที่มาของการได้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องปรับตัว	เพื่อน	17	11.18
	อาจารย์/ครู	35	23.03
	ผู้ปกครอง	39	25.66
	ผู้รู้/รุ่นพี่/ พี่ในสาขา	37	24.34
	สื่อต่าง ๆ	9	5.92
	หนังสือ	15	9.87
ผลรวม		152	100.00
มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัว	การเข้าใจตนเอง	104	54.17
	การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้สามารถอยู่ในสังคมนั้นได้	35	18.23
	ทำให้ตัวเองอยู่รอด	32	16.67
	การมองให้รอบด้านในการดำรงชีวิต	21	10.93
ผลรวม		192	100.00

ตารางที่ 33 (ต่อ)

ประเด็น	รายการที่ตอบ	จำนวน	ร้อยละ
ขั้นตอนการรับข้อมูล	การพยายามเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น	49	19.29
	ทำความเข้าใจ หาเหตุผล	17	6.69
	เข้าใจสิ่งต่าง ๆ คิดบวก พยายามคิดลบ ให้น้อยลง ลงมือทำ	18	7.09
	การคิด การกระทำ ฟังความคิดเห็น ของผู้อื่น	15	5.91
	สังเกต พิจารณา ไตร่ตรอง แล้วดูตัวเอง	34	13.38
	การปรับที่ตัวเราก่อน	56	22.05
	เรียนรู้สิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลง ตัวเอง	37	14.57
	เข้าใจ วิเคราะห์หาสาเหตุ	28	11.02
	ผลรวม	254	100.00
ความรู้ความเข้าใจ ในการปรับตัว	พยายามศึกษา จดจำ ทบทวน	15	12.61
	คนที่สามารถอยู่ในสังคมได้ดี คือ คนปรับตัวได้ดี	16	13.45
	ศึกษาจากพฤติกรรมของผู้รู้ หรือผู้ประสบ ความสำเร็จ	14	11.76
	เปลี่ยนความคิด พยายามที่จะเรียนรู้ และใส่ใจสิ่งรอบข้าง	10	8.40
ขั้นตอนการปรับตัว	การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมนำไปสู่การรับรู้ ความจำเป็นในร่างกาย การรับรู้	16	13.45
	ผลการเรียนไปสู่ความอดทน และสุดท้าย ยอมรับสภาพการณ์	10	8.40
	การเรียนรู้สิ่งแวดล้อม การเรียนรู้ ผลการเรียน นำไปสู่ความตั้งเครียด	9	7.56
	การควบคุมตนเองหรือการใช้ความอดทน หรือเกิดความท้อแท้	7	5.88



ตารางที่ 33 (ต่อ)

ประเด็น	รายการที่ตอบ	จำนวน	ร้อยละ
	เมื่อเจอปัญหา แก้ปัญหานั้นไม่ได้/ เครียด ต้องหาวิธีการ โดยการผ่อนคลายความเครียด	8	6.73
	การพยายามทำสิ่งที่ตัวเองต้องการ หากทำไม่ได้อาจจะเปลี่ยนแนวทาง	14	11.76
	ผลรวม	119	100.00
ทางผ่านขั้นตอน	การรับรู้สิ่งแวดลอม	20	9.71
การปรับตัว	การรับรู้ความจำเป็นในร่างกาย	20	9.71
	การรับรู้ผลการเรียน	15	7.28
	ความคับข้องใจ ปัญหาสิ่งแวดลอมรอบตัว	8	3.88
	ความคับข้องใจปัญหาส่วนตัว	9	4.37
	ความตึงเครียด	5	2.43
	การควบคุมตนเอง	14	6.80
	ความอดทน	10	4.85
	การยอมรับสถานการณ์	11	5.34
	พฤติกรรมถอยหลัง/ หลีกหนี	14	6.80
	ความเครียด	7	3.39
	การหาทางจัดการกับความเครียด	13	6.31
	การบำบัดโดยวิธีการทางธรรมชาติ	12	5.83
	การใช้กลไกทางจิต	14	6.80
	ความขัดแย้งในใจ	12	5.83
	ขัดแย้งแบบพอใจทั้งคู่ (ชนิดบวก-บวก)	7	3.39
	ขัดแย้งแบบไม่พอใจทั้งคู่ (ชนิดลบ-ลบ )	9	4.37
	ขัดแย้งแบบทั้งยอมรับ และปฏิเสธ (ชนิดบวก-ลบ)	6	2.91
	ผลรวม	206	100.00

จากตารางที่ 33 ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบสอบถามปลายเปิด พบว่า การปรับตัว ในแต่ละด้าน ด้านที่มีจำนวนนักศึกษาปรับตัวมากที่สุดคือ ด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ 30.56 แหล่งที่มาของการได้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัว รับข้อมูลมากที่สุดมาจาก ผู้ปกครอง คิดเป็น ร้อยละ 11.34 ข้อคำถาม ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัว โดยผู้ที่ตอบคิดว่า เป็นการเข้าใจตัวเอง คิดเป็นร้อยละ 30.23 ขั้นตอนรับข้อมูล ส่วนมากจะคิดว่า การปรับที่ตัวเราก่อน คิดเป็นร้อยละ 22.05 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัว โดยคิดว่าคนที่สามารถอยู่ในสังคมได้ดี คือคนปรับตัวได้ดี คิดเป็นร้อยละ 29.09 ขั้นตอนในการปรับตัว รายการที่มีคนตอบมากที่สุดคือ การเรียนรู้สิ่งแวดล้อมนำไปสู่การรับรู้ความจำเป็นด้านร่างกาย การรับรู้ผลการเรียนไปสู่ความอดทน และสุดท้าย ยอมรับสภาพการณ์ คิดเป็นร้อยละ 29.63 การปรับตัวต้องผ่านขั้นตอน ที่มีค่าเฉลี่ย ในการตอบสูงสุดคือ การรับรู้ด้านสิ่งแวดล้อม ความจำเป็นด้านร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 9.66 และ รองลงมาคือ การปรับตัวต้องผ่านขั้นตอนการรับรู้ผลการเรียน คิดเป็นร้อยละ 7.25

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีวัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
2. เพื่อสังเคราะห์กระบวนการการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

จากประสบการณ์ของนักศึกษา

3. เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิผลกระบวนการการปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 การศึกษาเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จากสถาบันอุดมศึกษาเอกชนของภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง จำนวน 2 จังหวัด 3 สถาบันการศึกษา จำนวนทั้งสิ้น 1,250 คน กลุ่มที่ 2 การศึกษาเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 จำนวน 20 คน จาก 1 สถาบันการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามแบบประมาณค่า และแบบสอบถามปลายเปิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์จำแนกกลุ่ม (Discriminant analysis) ประกอบไปด้วยทั้งหมด 9 ตอน ซึ่งประกอบด้วย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

เอกชน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสภาพปัญหาทางจิตใจ

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการเบื้องต้นในการปรับตัว

ตอนที่ 5 แบบสอบถามวิธีการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ

ตอนที่ 6 แบบสอบถามผลการปรับตัวจากกระบวนการที่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

เอกชนใช้

ตอนที่ 7 แบบสอบถามผลการปรับตัวจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ

ตอนที่ 8 แบบสอบถามสภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

เอกชน

ตอนที่ 9 แบบสอบถามความคิดเห็นอื่น ๆ (ถ้ามี) และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

ส่วนการศึกษาเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) วิเคราะห์ข้อมูล โดยการวิเคราะห์เนื้อหา ร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ในการสรุป อภิปรายผล และ ข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยขอนำเสนอผลการวิจัยตามต่อไปนี้วัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

## สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

### 1. ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่า

#### ปัญหาการปรับตัวเบื้องต้น

ด้านสิ่งแวดล้อม ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ นักศึกษามีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ น้อยมาก มีค่าเฉลี่ย 3.43 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ที่สถาบันการศึกษา นักศึกษารู้สึกหงุดหงิดบ่อย ๆ มีค่าเฉลี่ย 3.11 อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาไม่มีโอกาสสร้างสรรค์ คิดเป็นค่าเฉลี่ย 3.11 อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ นักศึกษารับประทานอาหารที่มีสารอาหาร ไม่ครบทุกประเภทมีปัญหา มีค่าเฉลี่ย 3.36 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ นักศึกษาไม่ได้รับประทานอาหารเมื่อเช้าทุกวัน ค่าเฉลี่ย 3.20 อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษา มีความลำบากในการเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง หรือขึ้นลงบันได เป็นค่าเฉลี่ย 3.16 อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านการเรียนรู้ ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเรียนอย่างแท้จริง มีค่าเฉลี่ย 3.27 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ นักศึกษาพื้นฐานความรู้ไม่ดีในทางวิชาการ ค่าเฉลี่ย 3.12 อยู่ในระดับปานกลาง และนักศึกษาไม่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือที่ชอบ เป็นค่าเฉลี่ย 3.05 อยู่ในระดับปานกลาง

#### ปัญหาการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ

ด้านความคับข้องใจ มีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด ในประเด็น เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน นักศึกษารู้สึกกระดากอายง่ายมาก มีค่าเฉลี่ย 2.86 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัญหาการปรับตัว จากสาเหตุส่วนตัว ประเด็นที่มีปัญหามากที่สุดคือ รู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิต ปัจจุบัน ค่าเฉลี่ย 3.44 อยู่ในระดับมาก ทั้งสองด้านมีค่าเฉลี่ยรวม 2.97 อยู่ในระดับปานกลาง

ด้านความขัดแย้งใจ ชนิดบวก บวก ประเด็นที่มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ รู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือกที่จะเรียนหนังสือหรือจะเลือกทำกิจกรรม มีค่าเฉลี่ย 3.29 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนชนิดลบ ลบ ประเด็นที่มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ นักศึกษามีปัญหา

ต้องเลือกระหว่างการลอกคำตอบเพื่อนในการสอบหรือยอมให้มีการสอบตก มีค่าเฉลี่ย 3.19 อยู่ในระดับปานกลาง และชนิดบวก ลบ ประเด็นที่มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุดคือ นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะตัดเพื่อนที่ทำผิดกฎหรือนิ่งเฉยไว้เพื่อไม่ให้เพื่อน โกรธ มีค่าเฉลี่ย 3.04 อยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาการปรับตัวทั้ง 3 ชนิด มีค่าเฉลี่ยรวม 2.93 อยู่ในระดับปานกลาง

**ด้านความเครียด** ประเด็นที่มีปัญหามากที่สุดคือ ครอบครัวของนักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน มีค่าเฉลี่ย 3.33 อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ทำให้ขาดความมั่นใจ มีค่าเฉลี่ย 3.29 อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด รวมทุกปัญหามีค่าเฉลี่ย 3.07 อยู่ในระดับปานกลาง

## 2. กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา

กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา พบว่า กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะรวม 4 กระบวนการ

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้น ได้แก่ การเพิ่มความพยายามและการปรับเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มที่ปรับตัวได้มีการเพิ่มความพยายามและการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในความต้องการและการตอบสนองความต้องการ มีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ โดยการเพิ่มความพยายาม มีค่าเฉลี่ย 3.85 อยู่ในระดับมาก และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ย 4.10 อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน กลุ่มที่ปรับตัวได้มีค่าเฉลี่ยของการปรับเปลี่ยนเป้าหมายสูงกว่าการเพิ่มความพยายาม ทั้งด้านความต้องการและการตอบสนอง

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้นคือ

กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ: ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจ ได้แก่ การควบคุมตนเองและพฤติกรรมถอยหลัง ซึ่งกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ ด้านการจัดการความคับข้องใจ พบว่า การตอบสนองในกลุ่มปรับตัวได้ โดยการควบคุมตนเอง (ความอดทน) มีค่าเฉลี่ย 4.19 อยู่ในระดับมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าพฤติกรรมถอยหลัง มีค่าเฉลี่ย 3.81 อยู่ในระดับมาก

กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ: ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง การจัดการความขัดแย้งใจ พบว่า การตอบสนองในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.24 อยู่ใน

ระดับมาก รองลงมาเป็นการเผชิญความจริง มีค่าเฉลี่ย 4.10 อยู่ในระดับปานกลาง และการหลีกเลี่ยงความจริง มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.89 อยู่ในระดับปานกลาง

กระบวนการที่ 4 ความเครียด: ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต การจัดการกับความเครียด พบว่า การตอบสนองในกลุ่มปรับตัวได้ การใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ 4.17 อยู่ในระดับมาก และรองลงมา การบำบัดทางธรรมชาติ ค่าเฉลี่ย 4.10 อยู่ในระดับมาก

กลุ่มที่ปรับตัว ได้ค่าเฉลี่ยของความต้องการและการตอบสนองในการปรับตัวอยู่ในระดับมาก และมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ในทุกด้าน

#### สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัว

สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัว พบว่า สภาพการณ์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ นักศึกษามีอาจารย์ที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี มีค่าเฉลี่ย 3.76 อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ เวล่านักศึกษาแสดงความคิดเห็นใด ๆ อาจารย์ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา และนักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์ ค่าเฉลี่ย 3.70

### 3. ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้ ของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

การปรับตัวของนักศึกษาสถาบันบันการศึกษเอกชน พบว่า

ประสิทธิผลของกระบวนการปรับตัวทุกกระบวนการมีค่าเฉลี่ยรวมการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ประสิทธิผลของกระบวนการในรูปสมการเชิงเส้นของตัวแปรจากสมการจำแนกกลุ่ม พบว่า ทุกสมการสามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่กระบวนการที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ตัวแปรการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการเพิ่มความพยายาม กระบวนการที่ 2 ปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ ตัวแปรพฤติกรรมถอยหลัง มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการควบคุมตนเอง (ความอดทน) กระบวนการที่ 3 กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ ตัวแปรการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการหลีกเลี่ยงความจริง และการเผชิญความจริง และกระบวนการที่ 4 กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด ตัวแปรใช้กลไกทางจิต มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการบำบัดทางธรรมชาติ

ทางเลือกในการนำไปใช้ กระบวนการที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ การเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ระดับมากที่สุด กระบวนการที่ 2

การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้การควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง ระดับน้อยที่สุด กระบวนการที่ 3 การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง ระดับมากที่สุด กระบวนการที่ 4 การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้ทั้งการบำบัดทางธรรมชาติและใช้กลไกทางจิตใจในระดับมากที่สุด

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผล ดังนี้

#### 1. ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผลการวิจัยพบว่า

ด้านสิ่งแวดล้อม ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุดที่สุด ได้แก่ มีเวลาสำหรับพักผ่อน หย่อนใจน้อยมาก ภาพรวมอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์นักศึกษา พบว่า “เวลาพักผ่อนไม่ค่อยมี ช่วงปีที่ผ่านมามีกิจกรรม การแสดงต่าง ๆ เยอะ การเรียนก็เยอะ เสาร์อาทิตย์ก็แทบไม่ได้หยุด” (นักศึกษาคนที่ 19, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559) “เวลาตื่นนอนจะไม่ค่อยเป็นเวลา เดียวกัน ทำให้เราต้องปรับตัว บางวันเราเรียนเช้า บางวันเราเรียนบ่าย นอนดึกไม่เป็นเวลา” (นักศึกษาคนที่ 5, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559) “บางคนทำงานด้วย เรียนด้วย พักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดเรียนบ่อย” (นักศึกษาคนที่ 11, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559) และสอดคล้องกับแนวคิดของ ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy, 1976) มีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของรอย คือ ทุกสภาพการณ์ หรือเหตุการณ์ที่อยู่รอบตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัวป้อนเข้า (Input) ที่ส่งไปที่ระบบการปรับตัว

ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงสุดที่สุด ได้แก่ รับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภทมีปัญหา ภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของวิชัย บุญแรง (2553) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพปัญหาการปรับตัวและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่พักอาศัยอยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า มีปัญหาด้านร่างกายระดับปานกลาง นอกจากนั้นยังพบว่า นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีปัญหาการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ซึ่งตรงสอดคล้องกับแนวคิดของรอย (Roy, 1976 อ้างถึงใน นิเทศ เจริญกัณฑ์, 2543, หน้า 12) ที่ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow's hierarchy of needs) ซึ่งเชื่อว่า มนุษย์ต้องปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต พฤติกรรมการปรับความต้องการด้านร่างกาย (Physiological need)

เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย ซึ่งการตอบสนองพื้นฐาน (Basic needs) การตอบสนองด้านต่าง ๆ ต้องอาศัยความรู้สึก การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ โดยมีกลไกควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงาน และตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือ สมดุลซึ่งมนุษย์พยายามรักษาสภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation behavior)

ด้านการเรียนรู้ ประเด็นที่มีค่าเฉลี่ยปัญหาสูงที่สุด ได้แก่ มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียนอย่างแท้จริง มีภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ จรรยา รัตน์ โนบล (2545, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับสุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (2556, บทคัดย่อ) พบว่า ในภาพรวม นักศึกษามีปัญหามากที่สุดคือ ด้านการเรียน และนักศึกษาที่เรียนในสำนักวิชาต่างกันมีปัญหาด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### **ปัญหาการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ**

**ด้านความคับข้องใจ** มีสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมมากที่สุด คือ เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน นักศึกษารู้สึกกระดากอายง่ายมาก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า นักศึกษาอาจมีความสัมพันธ์กับเพื่อน ไม่มากนัก และเห็นคุณค่าในตัวเองน้อย ซึ่งเปรมสุริย์ เชื่อมทอง และคณะ (2560, หน้า 17) ศึกษาพบว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนจะได้รับการยอมรับภายในกลุ่ม เป็นที่ประทับใจของเพื่อน ๆ ทำให้บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง เนื่องจากมีการรับรู้ว่ามีคนรอบข้างให้การยอมรับ และเห็นความสำคัญของตน ส่วนปัญหาการปรับตัว มีสาเหตุส่วนตัวที่ปัญหามากที่สุด คือ รู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีลักษณะการเห็นคุณค่าตนเองต่ำ สอดคล้องกับสแตนเฮ้าส์ (Stenhouse, 1994, p. 97) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำไว้ประการหนึ่งว่า การคิดในแง่ลบ มองโลกในแง่ลบ มีความอ่อนแอในการดำเนินชีวิต และยังสอดคล้องกับอัจฉรา สุขารมณ์ (2529, หน้า 53-59) ได้กล่าวถึงปัญหาเกี่ยวกับความคับข้องใจ เป็นกลวิธีป้องกันตนเอง เช่น การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บความคิด ความรู้สึกที่นำอายุไว้ในจิตใจสำนึก และเมื่อปล่อยไว้นาน ๆ ความรู้สึกไม่ดีจะเพิ่มมากขึ้น ก็จะกลายเป็นปมด้อยของบุคคล หรือถ้าเป็นความคิดที่ดี ก็จะกลายเป็นปมเด่นของบุคคล

**ด้านความขัดแย้งใจ** ชนิดบวก บวก หรือรักทั้งคู่ (Approach-approach conflict) มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ รู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือกว่าจะเรียนหนังสือหรือจะเลือกทำ



กิจกรรม มีค่าเฉลี่ยในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักศึกษาเกิดความรู้สึกอยากได้ ทั้งสองอย่างหรืออยากทำทั้งสองอย่าง แต่ในความเป็นจริงต้องเลือกเพียงอย่างเดียว ส่วนชนิดลบ ลบ (Avoidance-avoidance conflict) หรือไม่ต้องการทั้งคู่ เกิดขัดทั้งคู่ มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการลอกคำตอบเพื่อนในการสอบหรือยอมให้มีการสอบตก มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักศึกษาต้องพบสภาพการณ์ที่ไม่ชอบ ทั้งสองอย่าง หรือพยายามที่จะหลีกเลี่ยงทั้งสองอย่าง แต่ในความเป็นจริงต้องเลือกเพียงอย่างเดียว และชนิดบวก ลบ (Approach-avoidance conflict) มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด คือ นักศึกษา จำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะตัดเพื่อนที่ทำผิดกฎหรือนิ่งเฉยไว้เพื่อไม่ให้เพื่อนโกรธ มีค่าเฉลี่ย อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาประสบเหตุการณ์ที่ตนชอบกระทำ แต่มีเหตุการณ์ บางอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่ตนชอบ และเหตุการณ์นั้นไม่เป็นที่สปรารถนาของตน แต่ต้องเลือกทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ปัญหาการปรับตัวทั้ง 3 ชนิด มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสมหมาย มหาบรพต (2559, หน้า 65-70) ที่กล่าวว่า “วิธีการที่คนเราจะปรับตัวเป็นไปตามความต้องการของตนเองในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานแก่เรา”

**ด้านความเครียด** มีปัญหามากที่สุดคือ ครอบครัวของนักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งในปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เอกชน ที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด รวมทุกปัญหามีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับปวีดา โพธิ์ทอง (2543) พบว่า นักศึกษาพยาบาลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียด ในระดับเครียดสูง ร้อยละ 50.5 รองลงมาคือ เครียดปานกลาง ร้อยละ 38.1 สอดคล้องกับการศึกษา ของสุคนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544, หน้า 98) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี ค่าใช้จ่าย ในการเรียน และฐานะทางเศรษฐกิจของนักเรียนที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และ สัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับสมาชิกในครอบครัวที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**2. กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจากประสบการณ์ของนักศึกษา** พบว่า กระบวนการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมี 2 ลักษณะ รวม 4 กระบวนการ ได้แก่

ลักษณะที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ใช้กระบวนการที่ 1 วิธีการเบื้องต้น ได้แก่ การเพิ่มความพยายามและการปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยกลุ่มที่ปรับตัวได้มีการเพิ่มความพยายาม

และการปรับเปลี่ยนเป้าหมายในการตอบสนองความต้องการมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ สอดคล้องกับลักษณะ สริวัฒน์ (2545, หน้า 65) เสนอว่า ระดับของกระบวนการปรับตัว เป็นกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคล แบ่งได้คือ การปรับตัวที่เราปรับตัว สามารถทำได้ 2 ทาง คือ การเพิ่มความพยายามให้มากขึ้น เพื่อให้ชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และการเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ หากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ สูงมากเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้ และยังพบว่า ปรับเปลี่ยนเป้าหมายมีค่าเฉลี่ยอยู่ใน ระดับมากกว่าการเพิ่มความพยายาม แสดงว่า เมื่อมีปัญหา นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนจะใช้ วิธีการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย เช่น การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อนักศึกษามีปัญหา การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาสนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของทองเรือน อมรัชกุล (2525) ได้กล่าวถึงลักษณะของนิสิตในมหาวิทยาลัย โดยจำแนกเป็นชั้นปี ซึ่งได้กล่าวถึงนิสิตชั้นปีที่ 1 ว่า นิสิตพวกนี้เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อหวังมีความเป็นมิตรผูกพันอยู่กับเพื่อน และชอบรวม อยู่ในกลุ่มและเป็นผู้มีมนุษยธรรม สุภาพเรียบร้อย ให้ความคุ้มครองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความรู้สึกทั่วไปของนิสิตพวกนี้ในการเข้าไปศึกษาในมหาวิทยาลัยคือ มีความรู้สึกกระตือรือร้นระหว่าง ความกลัวและความตื่นเต้น พวกนี้จะเข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภทในมหาวิทยาลัย

ลักษณะที่ 2 ถ้าการปรับตัวเบื้องต้น ไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากสาเหตุร่วมทางจิตใจ: ใช้กระบวนการที่สอดคล้องกับสาเหตุนั้นคือ

กระบวนการที่ 2 ความคับข้องใจ ใช้วิธีการจัดการความคับข้องใจ ได้แก่ การควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง ซึ่งกระบวนการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ การจัดการความคับข้องใจนั้น พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ โดยการควบคุมตนเอง (ความอดทน) อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงกว่าพฤติกรรมถอยหลัง แสดงว่า นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีการปรับตัวที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับมอร์ริส และไดเออร์ (Morris & Dyer, 1990, pp. 514-515) ได้เสนอว่า คนที่มีการปรับตัวดี คือ รู้จักควบคุมตัวเองและมีความกลมกลืน และสามารถปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ตามความเหมาะสม ขณะเดียวกันก็รู้จักปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับตนเองด้วย และนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับลอว์ตัน (Lawton, 1967 อ้างถึงใน ประสาท อิศรปริดา, 2523) กำหนดลักษณะพฤติกรรมของผู้ที่ปรับตัวได้ดีไว้ประการหนึ่ง คือ เป็นผู้ที่สามารถอดทนรอได้ จนกว่าจะพบสิ่งใหม่ หรือทางเลือกใหม่ที่มีความสำคัญกว่า

กระบวนการที่ 3 ความขัดแย้งใจ ใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งใจ ได้แก่ การใช้เหตุผล ในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง การจัดการความขัดแย้งใจ พบว่า การตอบสนองความต้องการในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ใน

ระดับมาก รองลงมาเป็นการเผชิญความจริงมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง และการหลีกเลี่ยง  
ความจริงมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า นักศึกษาสถาบัน  
อุดมศึกษาเอกชนมีลักษณะการปรับตัวที่ดี สอดคล้องกับแนวคิดของวราภรณ์ ตระกูลสกฤษฎี  
(2549) ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี มีลักษณะสามารถเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรค  
ใด ๆ ได้ด้วยสติ และใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในชีวิตได้ สอดคล้องกับแนวคิดของ  
จาโลวีก และคณะ (Jalowiec et al., 2004 อ้างถึงใน สุกัญญา คมสัน, 2540) ได้รวบรวมพฤติกรรม  
โดยอาศัยแนวความคิดของคาร์เวอร์ (Carver) ในการแบ่งการเผชิญปัญหา คือ การเผชิญปัญหา  
แบบมุ่งเน้นแก้ไขปัญหา (Problem focused coping) เป็นการใช้กระบวนการการแก้ปัญหา  
ในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่สาเหตุของปัญหา

กระบวนการที่ 4 ความเครียด ใช้วิธีการจัดการความเครียด ได้แก่ การบำบัด  
ทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต การจัดการกับความเครียด พบว่า การตอบสนองความต้องการ  
ในกลุ่มปรับตัวได้ ใช้การใช้กลไกทางจิต ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าการบำบัด  
ทางธรรมชาติ แสดงว่า นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนมีการใช้วิธีการวาดฝันถึงสิ่งที่น่าสนใจ  
อยากจะมี หรืออยากจะเป็น หรือนักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี  
ซึ่งวิธีการดังกล่าวมีความสอดคล้องกับถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำวิสุข (2548) กล่าวว่า การใช้  
กลไกทางจิตเป็นการลดความเครียดลงได้ชั่วขณะหนึ่ง และช่วยลดปัญหาความรุนแรง  
ทางด้านสุขภาพจิตได้บ้าง แต่ถ้ามัก ๆ ก็จะทำให้บุคคลไม่ยอมรับความจริง อันอาจนำไปสู่  
การปรับตัวพลาด

### 3. ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัวและทางเลือกการนำไปใช้ ของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

#### 3.1 ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวทุกกระบวนการสามารถจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัว  
ไม่ได้ ทั้งนี้เนื่องจากทุกกระบวนการในการวิจัยครั้งนี้พัฒนาขึ้นมาจากผลการศึกษาวรรณกรรม  
ร่วมกับประสบการณ์ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน (รายละเอียดในตารางที่ 8)  
สอดคล้องกับกาญจนา แก้วเทพ (2548, หน้า 50, 55) มีความเห็นว่า ทฤษฎีทำหน้าที่เสมือนไฟฉาย  
ที่ส่องดูความเป็นจริง หากรูปร่าง ขนาด ของไฟฉายแตกต่างกัน แม้จะฉายส่องดูความเป็นจริง  
อันเดียวกัน แต่ภาพที่ปรากฏออกมามุ่งการรับรู้ก็จะแตกต่างกันไปด้วย ทั้งนี้ เส้นทางก่อกำเนิดของ  
ทฤษฎีมีอยู่ 2 เส้นทาง คือ ทฤษฎีที่เป็นบทสรุปมาจากการปฏิบัติ และทฤษฎีที่เรียนรู้ถ่ายทอดกันมา  
โดยไม่ผ่านการปฏิบัติจริง ซึ่งทฤษฎีที่ต้นนั้นต้องปฏิบัติได้ ในการวิจัยครั้งนี้ กระบวนการปรับตัว  
ทุกกระบวนการพัฒนาขึ้นจากการบูรณาการมาจากวรรณกรรมที่ถ่ายทอดกันมาและบทสรุปจาก

ประสบการณ์การปฏิบัติของนักศึกษา สามารถนำกระบวนการปรับตัวมาใช้ปฏิบัติได้ จึงมีความสอดคล้องกับแนวคิดข้างต้น

กระบวนการที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ตัวแปรการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย มีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการเพิ่มความพยายาม แสดงว่า การปรับเปลี่ยนเป้าหมายเป็นตัวแปรสำคัญในการจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการปรับเปลี่ยนเป้าหมายเป็นสิ่งที่กระทำได้ง่ายกว่าการใช้ความพยายาม เพราะหากว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไป หรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่เขาคิดว่าเขาจะเอาชนะได้ (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2545, หน้า 65) และผู้ที่ปรับตัวได้กับผู้ที่ไม่ได้มีความแตกต่างกัน เนื่องจากมนุษย์มีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถตามความถนัด ความสนใจ และศักยภาพของแต่ละบุคคลซึ่งจะแตกต่างกันไป (อชรา เอิบสุขศิริ, 2559, หน้า 210)

กระบวนการที่ 2 กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ ตัวแปรพฤติกรรมถอยหลังมีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการควบคุมตนเอง (ความอดทน) แสดงว่า พฤติกรรมถอยหลังเป็นตัวแปรสำคัญในการจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ทั้งนี้เนื่องจากพฤติกรรมถอยหลังเกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาที่ยากเกินกว่าความสามารถของตนจะแก้ปัญหาได้ อาจแสดงพฤติกรรมถอยหลังคล้ายกับว่าตนเป็นเด็ก เพื่อพยายามหลีกเลี่ยงความจริง เพื่อไม่ต้องรับผิดชอบต่อสิ่งนั้น มีผลการศึกษากับเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า เด็กที่มีการควบคุมตนเองสูง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคับข้องใจจะมีพฤติกรรมถอยหลังน้อยกว่าเด็กที่มีการควบคุมตนเองต่ำกว่า (ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข, 2548, หน้า 110, 115) แต่ยังไม่พบผลการศึกษาดังกล่าวกับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

กระบวนการที่ 3 กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ ตัวแปรการใช้เหตุผลในการตัดสินใจมีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการหลีกเลี่ยงความจริง และการเผชิญความจริง แสดงว่า การใช้เหตุผลในการตัดสินใจเป็นตัวแปรสำคัญในการจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ทั้งนี้เนื่องจากผู้ที่ปรับตัวได้จะมีการเผชิญความทุกข์หรือความกดดันโดยมีความเชื่อทางบวก มีทักษะในการแก้ปัญหาโดยการแสวงหาความรู้ ข้อมูลต่าง ๆ เพื่อวิเคราะห์แยกแยะปัญหา มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น มีแหล่งช่วยเหลือ และทรัพยากรต่าง ๆ ที่สามารถใช้เป็นทางเลือกในการจัดการปัญหาได้มากขึ้น (อรัญญา ดุษย์คำภีร์, 2560, หน้า 15) ซึ่งสิ่งเหล่านี้นำมาสู่การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ซึ่งอาจส่งผลให้ผู้ที่ไม่ได้ปรับตัวได้กับผู้ที่ไม่ได้มีการปรับตัวแตกต่างกัน

กระบวนการที่ 4 กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด ตัวแปรใช้กลไกทางจิตมีค่าสัมประสิทธิ์มากกว่าตัวแปรการบำบัดทางธรรมชาติ แสดงว่า การใช้กลไกทางจิตเป็นตัวแปรสำคัญในการจำแนกกลุ่มที่ปรับตัวได้กับกลุ่มปรับตัวไม่ได้ ทั้งนี้เนื่องจากการใช้กลไกทางจิตเป็นการลดความเครียดลงได้ชั่วขณะหนึ่ง และช่วยลดความรุนแรงของปัญหาทางด้านสุขภาพจิตลงได้บ้าง กลไกทางจิตมีหลายวิธี เกิดจากการเรียนรู้ซึ่งสร้างสมประสบการณ์มาตลอดเวลา เพื่อปรับตนเอง เพื่อช่วยบรรเทาความตึงเครียดภายในจิตใจ ซึ่งดำเนินไปโดยไม่รู้ตัว เป็นสิ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลดำเนินชีวิตอย่างสงบด้วยตนเอง (ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ คำริสุข, 2548, หน้า 113, 115) กลวิธีทางจิตเกิดขึ้นจากสร้างสมประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจส่งผลให้มีความแตกต่างกันของผู้ที่ปรับตัวได้กับผู้ปรับตัวไม่ได้

### 3.2 ทางเลือกการนำกระบวนการปรับตัวไปใช้

กระบวนการที่ 1 การปรับตัวเบื้องต้น ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ การเพิ่มความพยายาม และการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย ระดับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะความพยายาม (Effort) คือ ความมีมานะ (Attempt) เพื่อทำบางสิ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่ยาก (Longman dictionary of American English, 2014, p. 355) ส่วนเป้าหมาย (Goal) คือ บางสิ่งซึ่งคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จในอนาคต (Longman dictionary of American English, 2014, p. 485) การเพิ่มความพยายามและการปรับเปลี่ยนเป้าหมายมีความสำคัญที่ส่งผลให้การปรับตัวเบื้องต้นประสบความสำเร็จมากที่สุด เนื่องจากการเพิ่มความพยายามให้มากขึ้นจะทำให้สามารถชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ส่วนเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงเกินไปหรือเป้าหมายที่บุคคลนั้นทราบหรือตระหนักว่าเขาไม่สามารถจะบรรลุเป้าหมายได้ เขาจะเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้ (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2545, หน้า 65) มนุษย์ ตะนะวัฒนา (2526, หน้า 132-146) มีความเห็นประการหนึ่งว่า วิธีปรับตัวให้ชีวิตอยู่รอดและกลไกของการรักษาชีวิตให้ปลอดภัย มีความสุขนั้น คือ การปรับตัว โดยถือเอาปัญหาหรือความจริงเป็นเป้าหมาย (Task-oriented reaction) คือ การรู้จักใช้ความพยายามของตนที่จะระงับยับยั้ง เปลี่ยนแปลง และเคลื่อนย้ายสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ นอกจากนั้น การปรับเปลี่ยนเป้าหมายยังสามารถเป็นแนวทางการปรับตัวที่ดีตามทฤษฎีของ โฟล์คแมน และลาซารุส (Folkman & Lazarus, 1978) ที่มีการตีความหมายใหม่ในทางบวกหรือในทางที่ดีขึ้น โดยเป็นการจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่าเป็นการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา ด้วยการทำให้สถานการณ์นั้นดีขึ้น การเปลี่ยนแปลงการตีความหมายต่อสถานการณ์ในแง่ดีด้วยวิธีการนี้ไม่เพียงแต่ลดความทุกข์แต่ยังจะนำบุคคลให้มุ่งสู่การลงมือแก้ไขปัญหามาโดยตรง

นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนสามารถใช้การเพิ่มความพยายามและการปรับเปลี่ยนเป้าหมายได้ในหลายลักษณะ เช่น ใช้ความพยายามระงับยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพิ่มความพยายามที่จะชนะอุปสรรคหรือความยุ่งยากต่าง ๆ ปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ที่คาดว่าจะเอาชนะได้ และจัดการกับความกดดันทางอารมณ์แทนการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา เป็นต้น (คู่มือทางการเลือกใช้กระบวนการปรับตัวในภาคผนวก ฉ)

กระบวนการที่ 2 การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความคับข้องใจ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้การควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง ระดับน้อยที่สุด ทั้งนี้เพราะการควบคุมตนเองหรือความอดทน คือ ความสามารถในการเหนี่ยวรั้งอารมณ์ไม่ให้ขาดวางเป้าหมายที่วางไว้ การควบคุมตนเองสามารถฝึกฝนได้โดยการเตือนตนเองให้นึกถึงเป้าหมายระยะยาว ถ้าสามารถควบคุมอารมณ์ชั่วคราวหรือไม่พึงประสงค์นี้ได้ ย่อมมีผลต่อความสำเร็จ ส่วนพฤติกรรมถอยหลัง เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญปัญหาที่ยากเกินกว่าความสามารถของตนจะแก้ปัญหาได้ (ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข, 2548, หน้า 108, 115) วิธีการควบคุมตนเองที่ไม่ถูกต้อง คือ การเก็บกด เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความวิตกกังวลเนื่องจากความไม่สมหวังต่าง ๆ จะพยายามเก็บกดความไม่สมหวังไว้ในจิตใจสำนึกหรือลืมหดโดยสิ้นเชิงเพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งทั้งความควบคุมตนเองในลักษณะการเก็บกดและพฤติกรรมถอยหลังเป็นการใช้กลไกทางจิต ถ้าใช้มาก ๆ หรือใช้ไม่ถูกต้อง จะทำให้บุคคลไม่ยอมรับความจริง อันอาจนำไปสู่การปรับตัวพลาด (Maladjustive) (ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข, 2548, หน้า 113) ซึ่งขัดแย้งกับแนวคิดของสโตลทซ์ (Stoltz, 2000, pp. 61-65) ซึ่งพบว่า ผู้ที่อดทนต่ำมีแนวโน้มที่จะมองปัญหาเป็นอุปสรรค จะยึดเยื้อยาวนาน จะยอมรับปัญหาอุปสรรคได้น้อย ต่างจากผู้ที่มีความอดทนสูง จะมองว่าปัญหาจะไม่คงอยู่ยาวนาน ทั้งเห็นโอกาสและวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค ส่วนพฤติกรรมถอยหลัง ตามแนวคิดของฮันน์ (Hann, 1977, p. 35 อ้างถึงใน ชลธิชา บุญเลี้ยง, 2546, หน้า 24-25) มีความเห็นว่า วิธีการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาโดยการตอบโต้ในรูปแบบของการหลีกเลี่ยงอาจแสดงในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง คือ การยอมรับความพ่ายแพ้ ยอมรับว่าสถานการณ์นั้น ๆ ยากเกินไป หรือ ได้เลือกเป้าหมายไม่เหมาะสม จึงไม่ต้องการที่จะยับยั้งเป้าหมายนั้น ๆ ต่อไปแล้ว การหนีจากสภาพที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด โดยการไม่นำตัวไปยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดนั้น ๆ หรือไม่นำใจไปผูกพัน ไม่ใส่ใจสภาพการณ์นั้น และจากผลการสัมภาษณ์นักศึกษาได้ข้อมูลว่า “เพื่อนบางคนไม่มาเรียนเพราะติดเกม ติดแฟน แฟนเรียนที่อื่น จนเสียการเรียน เพราะชีวิตเคยสบาย ๆ แต่ก่อนพ่อแม่ทำให้ทุกอย่าง....ตอนนี้ต้องช่วยเหลือตัวเอง” (นักศึกษาคคนที่ 11, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559) “เพื่อนชวนไปเที่ยวก็เที่ยวกลางคืน ไปดูบอล บางทีก็ไปข้างปฎิเสธบ้างก็มี” (นักศึกษาคคนที่ 18, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559)

สภาพการณ์ดังกล่าว ทั้งการควบคุมตนเองหรือความอดทน และพฤติกรรมถอยหลังของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่มีการกระทำไปแล้ว อาจจะทำให้การปรับตัวได้ผลดีในระยะสั้น แต่ในระยะยาว ถ้ากระทำเป็นประจำอาจจะส่งผลให้บุคคลไม่ยอมรับความจริง และนำไปสู่การปรับตัวผิดพลาดในอนาคต ดังนั้น การลดการนำมาใช้ หรือการนำมาใช้ อย่างเหมาะสม และมีการฝึกฝนการใช้อย่างถูกต้องจะส่งผลให้การปรับตัวเป็นไปในทางที่ดี เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาทั้งในปัจจุบันและในอนาคต (ดูแนวทางการเลือกใช้กระบวนการปรับตัวในภาคผนวก ฉ)

กระบวนการที่ 3 การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ ที่ประสบความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง ระดับมากที่สุด ทั้งนี้เพราะการใช้เหตุผลในการตัดสินใจเป็นการใช้ศักยภาพ ที่ขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะ ประสบการณ์ และศักยภาพของแต่ละบุคคล ผู้ที่ปรับตัวได้จึงควรมีวุฒิภาวะสูงเพียงพอ ซึ่งเป็นลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี (สมหมาย มหาบรรพต, 2559, หน้า 2-3) ผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่สภาพความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจปราศจากอาการที่ผิดปกติ มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ไร้ความวิตกกังวล ไม่มีความเครียด และไม่มีความขัดแย้งภายใน สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม เป็นสมาชิกที่ดีของสังคม และมีประสิทธิภาพในการทำงาน (ลักษณะ สรีวิวัฒน์, 2545, หน้า 65) ส่วนการเผชิญความจริงหรือการเผชิญปัญหา ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman, 1984, pp. 141-225 อ้างถึงใน สมฤดี เขียรฉาย, 2544, หน้า 24-26) มีแนวคิดเกี่ยวกับวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคล โดยจะใช้วิธีการเผชิญปัญหา แบบประนีประนอม เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ยุ่ยากมาก ๆ ที่ไม่สามารถเอาชนะได้ ขณะเดียวกัน ถ้าไม่สามารถหลบหลีกได้ บุคคลที่จะใช้วิธีประนีประนอมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายได้มากที่สุด หรือบางครั้งอาจต้องเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ ได้แก่ การชดเชย (Compensation) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) การเลียนแบบ (Identification) เป็นต้น การเผชิญความจริงเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ ซึ่งมีหลายรูปแบบตามปัญหาและตามแนวทางการแก้ปัญหา นั้น จากแนวคิดจาโลวิก และคณะ (Jalowiec et al., 1982, pp. 137-161 อ้างถึงใน สุกัญญา คมสัน, 2540, หน้า 16-22) ได้แก่ การมุ่งเน้นเพื่อแก้ปัญหา เช่น การยอมรับสถานการณ์ การค้นหาความหมายของสถานการณ์ การคิดวิธีแก้ปัญหาไว้หลาย ๆ วิธี การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้ การใช้วิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี เป็นต้น หรือการมุ่งเน้นอารมณ์สนับสนุนการแก้ไขปัญหา เช่น มองในแง่ดี แกร่ง แข่ง ค่า เป็นต้น จากผลการสัมภาษณ์นักศึกษา พบว่า “เวลาเรียนไม่ทัน เช่น เราไม่สบาย ไม่ได้ไปเรียน ก็ให้เพื่อนช่วยอธิบาย หรือบางทีก็โทรไปถามอาจารย์ว่ามีงานอะไรให้ทำ ถ้าหากว่ามีงานกลุ่มที่แบ่งกัน”

(นักศึกษาคนที่ 12, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559) “บางคนทำงาน ด้วยเรียนด้วย พักผ่อน ไม่เพียงพอ ขาดเรียนบ่อย...ใช้วิธีตามงานจากเพื่อนหรือให้เพื่อนจดเลคเชอร์ให้ ขอมายถ่ายเอกสาร หรือขอยืมจากอาจารย์เพิ่ม” (นักศึกษาคนที่ 11, สัมภาษณ์, 24 กุมภาพันธ์ 2559) การหลีกเลี่ยงความจริงหรือการปฏิเสธความจริงเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญอุปสรรคหรือปัญหาอันก่อให้เกิด ความปวดร้าวใจ อันเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือทนไม่ได้ บุคคลจะไม่ยอมรับรู้สิ่งเหล่านั้นว่า ได้เกิดขึ้นจริง และทำเสมือนหนึ่งตนเองไม่ได้รับความกระทบกระเทือนจากเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ (ถวิล ธาราโกชน และศรัณย์ คำวิสุข, 2548, หน้า 114)

การใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง ของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับสภาพการณ์และปัญหา ที่เกิดขึ้น การตัดสินใจใช้ทุก ๆ วิธีการร่วมกันเพื่อให้เกิดการปรับตัวที่ดีที่สุด อาจไม่ใช่สิ่งที่เหมาะสม ที่ที่สุด จึงต้องคำนึงถึงผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่อาจเกิดขึ้นได้ (คู่มือทางการเลือกใช้ กระบวนการปรับตัวในภาคผนวก ฉ)

กระบวนการที่ 4 การปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด ที่ประสบ ความสำเร็จมากที่สุด คือ ใช้ทั้งการบำบัดทางธรรมชาติและใช้กลไกทางจิตในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ เพราะการบำบัดทางธรรมชาติเป็นวิธีการเบื้องต้นในการจัดการกับความเครียดให้เบาบางลง ฐิติชัย ธนาดีโรจน์กุล (2536 อ้างถึงใน จตุพร ขยันควรว, 2540, หน้า 45-46) พบว่า จัดการกับความเครียด ให้เบาบางลงอย่างรวดเร็ว โดยใช้การบำบัดทางธรรมชาติ คือ การหัวเราะ พุดออกมา อาบน้ำ หายใจ ลึก ๆ และเดิน โดยมีรายละเอียดดังนี้ 1) นักจิตวิทยาชื่อ วิลเลียม ฟราย (William Fry) กล่าวว่า การหัวเราะนั้น ปอด หัวใจ หลัง และลำตัว จะทำงานอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อแขนและขาได้รับการ กระตุ้น หลังจากการหัวเราะจะทำให้ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความตึงเครียด ของกล้ามเนื้อจะอยู่ในสภาพปกติ ทำให้บุคคลผ่อนคลายลงได้มาก 2) การพุดออกมา เมื่อใดที่รู้สึก วิตกกังวลหรือไม่สบายใจในเรื่องใดก็ตาม ก็พุดหรือระบายออกมาด้วยการออกเสียง ผลตามมามีคือ สบายใจขึ้นที่ได้ระบายออกไป และถ้ามีผู้อื่นที่ฟังอยู่ด้วย ฟังด้วยความตั้งใจและสนใจต่อเรา ผู้ฟัง อาจช่วยจัดให้ได้ ทำให้ความเครียดของเราบรรเทาลง 3) การอาบน้ำ วิธีนี้ถือว่าการจัดการกับ ความเครียดที่ดีที่สุด ทำให้ความเครียดลดลงและอารมณ์ดีขึ้น และนำไปสู่การนอนหลับ อย่างมีความสุข 4) การหายใจลึก ๆ คนที่มีความเครียดและรู้สึกไม่สบายใจ การหายใจและการเดิน ของหัวใจจะเร็วและตื้น ฉะนั้น เมื่อเราหายใจช้า ๆ และลึก ๆ เท่ากับเป็นการควบคุมอารมณ์ ควบคุม จิตใจ ทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดแทบจะทันทีทันใด และ 5) การเดิน จากการวิจัยพบว่า การเดินในช่วงสั้น ๆ สามารถบรรเทาความรู้สึกไม่สบายหรือวิตกกังวลได้ สำหรับการใช้กลไก ทางจิตเป็นวิธีการหรือกลไกที่บุคคลนำมาใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียด ความกังวลใจ หรือ



ความขัดแย้งในใจ โดยช่วยรักษาไว้ซึ่งความภาคภูมิใจของบุคคลแม้จะเคยประสบกับความล้มเหลวในชีวิต และยังช่วยลดความไม่สบายใจต่าง ๆ อันเนื่องมาจากความกลัวและความสำนึกผิดต่าง ๆ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2545, หน้า 73)

นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนสามารถใช้การบำบัดทางธรรมชาติและใช้กลไกทางจิตช่วยในการปรับตัวได้ เพราะวิธีการบำบัดทางธรรมชาติเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ทุกคนสามารถทำได้ ส่วนการใช้กลไกทางจิตมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ถ้าใช้ในระยะเวลาสั้นหรือใช้มากเกินไป จะทำให้เกิดการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมได้ การใช้วิธีการนี้จึงควรมีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มขึ้นหรือปรึกษานักจิตวิทยาเพื่อขอคำแนะนำที่ถูกต้อง (คู่มือแนวทางการเลือกใช้กระบวนการปรับตัวในภาคผนวก ฉ)

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. การศึกษาครั้งนี้พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลสูงในกลุ่มที่ปรับตัวได้และกลุ่มที่ปรับตัวไม่ได้ คือ ความจำเป็นต่อร่างกาย ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาเอกชนจึงควรตรวจสอบสภาพอย่างน้อยภาคเรียนละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสอบสภาพร่างกาย จะได้มีความพร้อมระหว่างเรียน
2. ควรมีการให้คำแนะนำ หรืออบรมทักษะการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยแก่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนทุกปี ในด้านการเพิ่มความพยายาม การปรับหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ การจัดการความคับข้องใจ การจัดการความขัดแย้งใจ วิธีการจัดการความเครียด และควรมีการประเมินปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาในแต่ละปี
3. ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนควรมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในเรื่องการช่วยเหลือนักศึกษาที่มีปัญหาการปรับตัว รวมทั้งให้คำแนะนำ ประสานงาน และดำเนินการช่วยเหลืออย่างเหมาะสม และเป็นระบบที่นักศึกษาสามารถเข้าถึงได้ตลอดเวลา
4. ควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในชั้นปีอื่น ๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลวางระบบในภาพรวมของการช่วยเหลือการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
5. ควรมีการศึกษาย่อยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษา เช่น ระบบบริหารของสถานศึกษา วิธีการจัดกิจกรรมระหว่างการเรียนรู้การสอน และกิจกรรมนักศึกษา
6. นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่มีปัญหาการปรับตัวไม่มากนักควรใช้กระบวนการปรับตัวเบื้องต้น โดยมีจุดเน้นที่การเปลี่ยนแปลงเป้าหมายให้สามารถปฏิบัติได้สอดคล้องกับความสามารถของบุคคล และการเพิ่มความพยายามในทางที่เหมาะสม

7. นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ไม่สามารถปรับตัวโดยใช้กระบวนการปรับตัวเบื้องต้น ควรพิจารณาว่า ปัญหาที่สำคัญมีผลมาจากสาเหตุร่วมด้านใด ได้แก่

7.1 ความคับข้องใจ ควรลดการควบคุมตนเองหรือความอดทน และพฤติกรรมถอยหลัง

7.2 ความขัดแย้งใจ ควรเน้นการใช้เหตุผลในการตัดสินใจ การเผชิญความจริง และการหลีกเลี่ยงความจริง

7.3 ด้านความเครียด ควรเน้นที่การบำบัดทางธรรมชาติ และใช้กลไกทางจิต

8. การตัดสินใจใช้ทุก ๆ วิธีการร่วมกันเพื่อให้เกิดการปรับตัวดีที่สุด อาจไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมที่สุด จึงต้องคำนึงถึงผลกระทบทั้งทางตรงและทางอ้อมที่อาจเกิดขึ้นได้ (ดูแนวทางการเลือกใช้กระบวนการปรับตัวในภาคผนวก ฉ)

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิผลของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ ซึ่งผลการศึกษาที่ได้เป็นข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ย้อนระลึกถึงประสบการณ์การปรับตัวในชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยจึงอาจนำไปใช้กับนักศึกษาชั้นปีอื่นไม่ได้ จึงควรมีการศึกษาขยายผลไปสู่ นักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ ด้วย

2. ควรทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษาถึงการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปปฏิบัติจริง เพื่อช่วยให้ นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนชั้นปีที่ 1 สามารถปรับตัวได้

3. ควรทำการวิจัยในประเด็นที่ยังมีเหตุผลไม่ชัดเจนว่ากระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมด้านความคับข้องใจ เกี่ยวกับการใช้พฤติกรรมควบคุมตนเอง (ความอดทน) และพฤติกรรมถอยหลัง ในระดับน้อยที่สุด จะส่งผลให้เกิดการปรับตัวดีที่สุดได้อย่างไร

## บรรณานุกรม

- กนิษฐา นาวารัตน์ และคณะ. (2540). พจนานุกรม อังกฤษ-ไทย: *Times-chambers learners' dictionary English-Thai*. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้า.
- กมลพันธ์ คำสินิล. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถทางวิชาการและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กมลรัตน์ หล้าสูงงษ์. (2524). สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมศาสนา. (2522). คู่มืออบรมเด็กก่อนเกณฑ์บังคับ. กรุงเทพฯ: กรมศาสนา.
- กอบกุล จามมรนาถ. (2545). วิธีการและผลกระทบของการได้มาซึ่งอธิการบดีมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กัณฑ์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี. (2546). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กันยา สุวรรณแสง. (2533). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กันยา สุวรรณแสง. (2535). การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: รวมสาส์น.
- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2551). การวิเคราะห์ข้อมูลหลายตัวแปร (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2548). การวิจัย: จากจุดเริ่มต้นจนถึงจุดสุดท้าย. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).
- กิตติศักดิ์ พลอยพานิชเจริญ. (2544). การวิเคราะห์ความสามารถของกระบวนการ. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- โกวิท พนมชัยสว่าง. (2539). วิวัฒนาการจากการปรับตัวต่อเนื่องกันไป. *วิทยาศาสตร์*, 50(3), 186-192.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2530). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: บำรุงสาส์น.

- ขนิษฐา ชื่นนิยม. (2540). การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีษะอัญญา. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จตุพร ขยันควรว. (2540). ความเครียดของพนักงานหญิงในโรงงานอุตสาหกรรม. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จรรยา เกษศรีสังข์. (2537). วิธีการเผชิญปัญหาของนักเรียนนายร้อยตำรวจ. ปรินญาณิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรวพร กาญจนโชติ. (2536). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จิตตินนุช หาญพานิชย์พันธ์. (2541). การปรับตัวทางสังคมของผู้ป่วยเอดส์. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- จุมจินต์ สัตต์ทุกข์. (2543). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา การแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์. (2542). จุดประกายความคิดสร้างสรรค์ให้ลูกวัยเด็กเล็ก. ศูนย์สุขภาพจิต, 1, 66-71.
- ฉวี วิชญเนติชัย. (2532). บุคลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- เฉลิมชัย สมท่า. (2547). การบริหารโดยใช้หลักธรรมาภิบาลของผู้บริหารสถานศึกษา ตามความคิดเห็นของครูปฏิบัติการสอนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเลย เขต 1. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ไฉไล ไชยเสวี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว การมีส่วนร่วมในสังคม ความพึงพอใจในชีวิต ความวิตกกังวลในสภาพการสูงอายุ และการสนับสนุนทางสังคม กับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลตำรวจ. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.

- ชนิดดา เพ็ชรประยูร, ชุศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทิตร์รัตน์ พัฒนภักดี. (2554). ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. *วารสารวิชาการ พระจอมเกล้าพระนครเหนือ*, 21(1), 157-166.
- ชยาพร ลีประเสริฐ. (2536). ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชลธิชา บุญเลี้ยง. (2546). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่สำคัญกับรูปแบบการเผชิญปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดระยอง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชวนพิศ ทองทวี. (2522). *จิตวิทยาการศึกษา*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์ศิริภรณ์ออฟเซ็ท.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2543). การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาคณะครุศาสตร์สถาบันราชภัฏกลุ่มภาคเหนือตอนล่าง. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ชุติมา ไชยเสน. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ชูทิศย์ ปานปรีชา. (2531). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จิระ ทองเหลือ. (2549). นื่องใหม่กับการปรับตัว. *วารสารแม่โจ้ปริทัศน์*, 7(4), 67-70.
- ณัฐพันธ์ เขจรนนท์ และฉัตรยาพร เสมอใจ. (2547). *การจัดการ*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- ณัฐพล แนวจำปา. (2540). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครัง จังหวัดนครัง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ดวงพร ธรรมะ. (2558). การพัฒนาชุดฝึกอบรมด้วยตัวเอง เรื่อง การมีสติ (Mindfulness). วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาเทคโนโลยีการฝึกอบรม, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ดิษยา กมลสุนทร. (2537). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัว ต่อบทบาทการเป็นมารดาของหญิงครรภ์แรก*. ปรินูญานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข, คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถวิล ชาราโกชน์ และศรัณย์ คำริสุข. (2548). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ทิพย์วิสุทธิ.
- ทบวงมหาวิทยาลัย. (2531). *รายงานการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง แนวทางการพัฒนาทางวิชาการ ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. กรุงเทพฯ: สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชน.
- ทบวงมหาวิทยาลัย. (2533). *ก.การอุดมศึกษาของสหรัฐอเมริกา*. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2525). *การบริหารกิจการนิสิต: ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: กรมการฝึกหัดครู.
- ทองหล่อ วงษ์อินทร์. (2523). *จิตวิทยาการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครูเพชรบุรี.
- ทองอินทร์ วงศ์โสธร, ไพฑูรย์ สีนลารัตน์ และวรรณภา โพธิ์น้อย. (2540). *ความเป็นสากล ของการอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- ทองอินทร์ วงศ์โสธร, รัตนา ดวงแก้ว, พิชิต ฤทธิจรรยา, เก็จกนก เอื้อวงศ์, สนธิ เทพเรณู, กุลชลิ จงเจริญ, ภาวิณี ศรีสุขวัฒนานนท์, จุมพล พูลภัทรชีวิน และปิยะชาติ โชคพิพัฒน์. (2557). *การวิจัยการบริหารการศึกษา (หน่วยที่ 1-5)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทิพมาศ กาลิกา. (2546). *ปัจจัยทางจิตสังคมที่สัมพันธ์กับความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ของคนพิการทางการเคลื่อนไหว*. ปรินูญานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชา การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทิพาวดี เมฆสุวรรณค์. (2549). *การประชุมเชิงปฏิบัติการ “การขับเคลื่อนวาระแห่งชาติด้านจริยธรรม ธรรมภิบาล และการป้องกันการทุจริตและประพฤติมิชอบในภาคราชการ*. เข้าถึงได้จาก [http://www.igpthai.org/nation\\_sit/pdf/02open.pdf](http://www.igpthai.org/nation_sit/pdf/02open.pdf)
- ธงชัย สันติวงษ์. (2537). *การบริหารงานบุคคล* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2543). *องค์กรและการบริหารจัดการแผนใหม่*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทย.
- ชนิด โสรัตน์. (2559). *2016 เศรษฐกิจอีสาน ปีแห่งความท้าทาย*. เข้าถึงได้จาก <http://tanitsorat.com>
- ธรรมชาติของอารมณ์*. (ม.ป.ป.) เข้าถึงได้จาก <https://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Emotion.htm>

ชัยมาศ วรงค์สิงห์. (2547). *การศึกษาการปรับตัวในการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการ ในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่งในจังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

นงลักษณ์ วิรัชชัย. (2542). *โมเดลลิสมวล: สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นพพงษ์ บุญจิตราดูล. (2543). *หลักการบริหารการศึกษา*. กรุงเทพฯ: บพิธการพิมพ์.

นักศึกษาคนที่ 1. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 2. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 3. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 4. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 5. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 6. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 7. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 8. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 9. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 10. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 11. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 12. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 13. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 14. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 15. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 16. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 17. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 18. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 19. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

นักศึกษาคนที่ 20. (2559, 24 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

- นิเทศ เจริญกัญจนณ์. (2543). *ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนต่อสภาพการเรียนรู้วิชาชีพประเภทช่างอุตสาหกรรมระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคสังกัดกรมอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาอุตสาหกรรมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- นิภา คำภาณุ. (2547). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในการเรียนระดับไฮสคูลของนักเรียนเกรด 9 โรงเรียนนานาชาติเอคมัย เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- นิภา นิธยาน. (2530). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ: จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.*
- นิภา นิธยาน. (2540). *การปรับตัวและบุคลิกภาพในจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์.*
- นียดา พงศ์พานานาญเวช. (2535). *ความวิตกกังวลในการศึกษาต่อและการเผชิญปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดราชบุรี. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- นิรมล สุวรรณ โคตร. (2553). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- นิศากร จันทร์แก้ว. (2549). *กระบวนการพัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรอุดมศึกษา พ.ศ. 2548 และแนวทางการบริหารเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรอุดมศึกษา พ.ศ. 2548. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ.*
- บงอร ภูวภิรมย์ขวัญ. (2526). *การวิเคราะห์สหพันธการถดถอยและความแปรปรวน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.*
- บัญญัติ ขงย่วน. (2530). *การทดลองใช้วิธีการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี จังหวัดพิษณุโลก. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.*
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: ชมรมเด็ก.*



- ปฐมพงศ์ นฤฤทธิพงศ์. (2543). บทความทางวิชาการ มหาวิทยาลัย (นอกระบบ) แห่งการค้า หรือแหล่งการศึกษาของเยาวชน. *วารสารรัฐสภาสาร*, 48(8), 113-123.
- ประไพ เจนคง. (2541). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู การสนับสนุนทางสังคม การบรรลุลูกตามขั้นพัฒนาการ และพฤติกรรมพลเมืองดี ของวัยเด็กตอนกลาง ในภาคตะวันตก. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- ประสาธ อิศรปรีดา. (2523). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ศึกษิตสยาม.
- ปราณี รามสูตร. (2518). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: แสงรุ่งการพิมพ์.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2544). *การบริหารงานวิชาการ*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- เปรมพร มั่นเสมอ. (2545). *การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เปรมสุรีย์ เชื้อมทอง. (2536). *จิตลักษณะของผู้บริหารและสภาวะการณ์ของกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับ ประสิทธิภาพของโรงเรียน*. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุสิตบัณฑิต, สาขาวิชา พัฒนศึกษาศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เปรมสุรีย์ เชื้อมทอง และคณะ. (2560). *ทักษะชีวิต (Life skills)*. กรุงเทพฯ: สาขาวิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- ปวีณา ไชยชมพู่. (2549). *ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ปาริชาติ คุณปลื้ม. (2548). *การพัฒนารูปแบบขององค์การแห่งการเรียนรู้ของมหาวิทยาลัยเอกชน ในประเทศไทย*. ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุสิตบัณฑิต, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- พรชูลี อาชาวำรุง. (2525). *นิสิตนักศึกษา: หลักการ แนวปฏิบัติ และปัญหา*. กรุงเทพฯ: พิระพัฒนา.
- พระมหามนตรี สามารถไทย. (2548). *การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในส่วนกลาง*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดผลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 6).  
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พินิจพร รุโจปการ. (2541). *บทบาทของบิดา บทบาทของมารดา กับค่านิยมในการพึ่งตนเอง  
ของนักเรียนวัยรุ่น*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. (2549). *หลักการและการใช้สถิติการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัว สำหรับการ  
การวิจัยทางการพยาบาล* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ภัทรานี ไพบูลย์. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของ  
หญิงตั้งครรภ์ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงเนื่องจากการตั้งครรภ์: ศึกษาเฉพาะกรณี  
โรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: รายงานผลการวิจัย  
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- มนูญ ตนะวัฒนา. (2526). *จิตวิทยาพัฒนาชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2529). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย  
สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มาตรฐานด้านธรรมาภิบาลของการบริหารการอุดมศึกษา*. (2552). เข้าถึงได้จาก  
[www.moph.go.th/ops/college/sprms/file/QA51/QA\\_ED51/](http://www.moph.go.th/ops/college/sprms/file/QA51/QA_ED51/)
- มาลินี อยู่โพธิ์. (2525). *การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม  
ด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา  
การแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ขรรยง ผิวอ่อน. (2535). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบไม่นำทางที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของ  
นิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษา  
มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2549). *สถิติเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- ยุทธ ไถยวรรณ. (2551). *วิเคราะห์ข้อมูลวิจัย Step by step SPSS 4*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- โยธิน ศันสนยุทธ. (2533). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รักชนก กชไกร. (2541). *ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม  
กับพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่น: นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา  
กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชานามัยครอบครัว,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- รัตนา ภัทรธัญญา. (2535). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อการพึ่งตนเองด้านการเรียน  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทุ่งทรายวิทยา อำเภอคลองขลุง จังหวัด  
กำแพงเพชร. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- รัตนา ยัญทิพย์. (2522). ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู พฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล  
และการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- ราตรี พงษ์สุวรรณ. (2540). การศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา  
การแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- รุ่ง แก้วแดง และชัยณรงค์ สุวรรณสาร. (2536). แนวคิดเกี่ยวกับประสิทธิผลและประสิทธิภาพ  
องค์การ. ใน *ประมวลสารชุดวิชาทฤษฎีและแนวปฏิบัติในการบริหารการศึกษา*  
หน่วยที่ 9-12 (หน้า 169-184). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราช.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2545). สุขวิทยาจิตและการปรับตัว. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ลิขิต กาญจนารณ. (2547). สุขภาพจิต (พิมพ์ครั้งที่ 3). นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณิ ลิมอักษร. (2544). ชีวิตนิสิต/ นักศึกษาในมหาวิทยาลัย. *วารสารปริชาติ*, 14(2), 31.
- วารภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2545). จิตวิทยาการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริม  
วิชาการ.
- วารภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2549). การทำงานเป็นทีม. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วารรัตน์ ประสิทธิ์ธัญกิจ. (2537). การศึกษาการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น  
ในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.
- วันยรัตน์ คุณาพันธ์. (2557, 30 กันยายน). นักศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิจัย วัฒนผลและ  
สติติการศึกษา. สัมภาษณ์.
- วาทีณี ผ่องอำไพ. (2546). การสนับสนุนทางสังคมของครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมของ  
คลินิกกับการปรับตัวของสตรีวัยหมดประจำเดือน. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต,  
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร.

- วารินทร์ สายโอบเอื้อ. (2522). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว  
วิทยาลัยครูพระนคร.
- วิจารณ์ พานิช. (2552). *กรอบแผนอุดมศึกษาระยะยาว 15 ปี พ.ศ. 2551-2565*. เข้าถึงได้จาก  
<http://gotoknow.org/blog/council/146400>
- วิทยา ด้านธำรงกุล. (2546). *การบริหาร*. กรุงเทพฯ: เชิร์คเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- วิทยาลัยเซนต์จอห์น. (2537). *รายงานการสัมมนาอธิการบดีสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. กรุงเทพฯ:  
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน.
- วิรัตน์ พสุนนท์. (2551). *ความสัมพันธ์ระหว่างมโนภาพแห่งตนและการปรับตัวทางสังคม  
ของนักเรียนวัดยายร่ม (วัฒนราษฎร์รังสรรค์) สังกัดกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย  
รามคำแหง.
- วีระ ชิประเสริฐ, บุญเรือง ศรีเหรียญ และจุโร โขภประสิทธิ์. (2555). การศึกษาและพัฒนาปัจจัย  
เชิงสาเหตุของภาวะผู้นำที่มีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของการบริหาร  
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์  
ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 6(1), 77-91.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2550). *การวิเคราะห์พหุระดับ (Multi-level analysis)* (พิมพ์ครั้งที่ 4).  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิโรจน์ ผลพันธิน. (2548). *แนวคิดและวิสัยทัศน์การพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*.  
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- ศุภวรรณ รัชมี. (2546). *ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยมิชชัน กรุงเทพมหานคร*.  
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมชาย ธัญชนกุล. (2526). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. พิษณุโลก: ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- สมชาย นำประเสริฐชัย. (2558). *การจัดการความรู้*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สมพงษ์ พานิชสกุล. (2533). *ค่านิยมในการพึ่งตนเองของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษา  
ในจังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมโภชน์ อเนกสุข. (2553). *วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 7). ชลบุรี:  
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

- สมหมาย มหาบรรพต. (2559). *สุขภาพจิตและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สหธรรมมิก.
- สมฤดี เขียวฉาย. (2544). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแบบ MBTI พฤติกรรมการเผชิญปัญหาและอัตราการทำงาน: ศึกษาเฉพาะกรณีบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). *แนวทางการปฏิรูปการศึกษาระดับอุดมศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: วิทีซี คอมมิวนิเคชั่น.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2557). *มหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. เข้าถึงได้จาก [www.mua.go.th/university.html](http://www.mua.go.th/university.html)
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (ม.ป.ป.). *พระราชบัญญัติสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2546 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2550*. กรุงเทพฯ: สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *ประวัติสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา*. เข้าถึงได้จาก [www.mua.go.th/org/orghish.php](http://www.mua.go.th/org/orghish.php)
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ. (2560). *การประเมินผลการปฏิบัติราชการ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง*. เข้าถึงได้จาก [https://www.opdc.go.th/content.php?menu\\_id=2&content\\_id=560](https://www.opdc.go.th/content.php?menu_id=2&content_id=560)
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือน พ.ศ. 2560*. เข้าถึงได้จาก [www.nso.go.th](http://www.nso.go.th)
- สำนักประชาสัมพันธ์ เขต 2 กรมประชาสัมพันธ์. (2561). *การแบ่งภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง*. เข้าถึงได้จาก <http://region2.prd.go.th>
- สำเนา ขจรศิลป์. (2537). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สำเนา ขจรศิลป์ และบุญเรียง ขจรศิลป์. (2531). *รายงานการวิจัย เรื่อง การใช้และความคิดเห็นต่อการประเมินการสอนของผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: ทบวงมหาวิทยาลัย.
- สำราญ มีแจ้ง. (2544). *สถิติขั้นสูงสำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สำเร็จ บุญเรืองรัตน์. (2540). *เทคนิคการวิเคราะห์ตัวแปรพหุคูณ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อแกรมมี.
- สิริชัย ประทีปฉาย. (2533). *การพัฒนาบุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยราไพพรรณี.

- สุกัญญา คมสัน. (2540). *วิธีเผชิญภาวะเครียดและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุกัญญา ดันตระบัณฑิตย์. (2548). *การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). *ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุณีย์ ชีรดากร. (2525). *จิตวิทยาการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยครูพระนคร.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). *ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี สุรนารี*. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- สุภาพร นนธิ. (2547). *ปัญหาการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุภาพร รวมธรรม. (2544). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีการเผชิญความจริง ต่อการปรับตัวทางสังคมของข้าราชการใกล้เกษียณอายุราชการ สำนักงานการประถมศึกษา อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา จิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2525). *สุขภาพจิต: จิตวิทยาในการดำรงชีวิต เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรมธ. (2545). *ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัว ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี*. วารสารวิจัยและพัฒนา มจร., 25(3), 215.
- สุรสิทธิ์ บุญสุกุลณะ. (2531). *ผลการใช้กลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการปรับตัวด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. ปรินญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาวัดผลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก.
- โสภา ก๊กบางยาง. (2548). *พฤติกรรมครอบครัวที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*. ปรินญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา เพื่อการพัฒนามนุษย์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.

- เสาวนิจ รัตนาจิตร. (2540). *การปรับตัวทางสังคมของเยาวชนแรงงานในกรุงเทพมหานครและ  
ปริมณฑล*. ปรินูญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการจัดการโครงการ  
สวัสดิการสังคม, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- อดิศร พงษ์ศรี. (2546). *การใช้ชีวิตภายในมหาวิทยาลัยของนิสิตปริญญาตรี คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชา  
การอุดมศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อดุลย์ วิเชียรเจริญ. (2507). *คำอธิบายเกี่ยวกับหลักการและความมุ่งหมายของมหาวิทยาลัย*.  
กรุงเทพฯ: ศิวพร.
- อติศานา นวลศรี. (2528). *การปรับตัวของผู้ย้ายถิ่นในกรุงเทพมหานคร: กรณีศึกษา ชุมชนแออัด  
เชื้อเพลิงพัฒนา*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมศึกษา,  
คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อมรรัตน์ หอมชื่น. (2548). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตร  
วิชาชีพชั้นสูง โรงเรียนบริหารธุรกิจและพาณิชย์การ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร*.  
ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อรพินท์ สุขุม และอัจฉรา สุขารมณ. (2524). *จิตวิทยาพัฒนาการเด็ก*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย  
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อรพินท์ สุขุม และอัจฉรา สุขารมณ. (2532). *รายงานการวิจัย เรื่อง องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับ  
การปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อรัญญา คู้คำภีร์. (2560). *การปรับตัวทางจิตวิทยาและการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและผู้ดูแล:  
การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา เปรมเป็รื่องเวส. (2527). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว-เก็บตัว ความเกรงใจ  
และการพึ่งตนเอง*. ปรินูญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่,  
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อัจฉรา สุขารมณ. (2529). *สุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัจฉรา โอประเสริฐสวัสดิ์. (2531). *ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรม  
การปฏิบัติตนด้านสุขภาพ ในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดก้นเรื้อรัง*. กรุงเทพฯ:  
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อชรา เอิบสุขสิริ. (2559). *จิตวิทยาสำหรับครู (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.

- อุทัย บุญประเสริฐ และจิราภรณ์ จันทร์สุวัฒน์. (2545). รายงานการวิจัย “ภารกิจ โครงสร้าง และ อัตรากำลังของสถานศึกษา ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542”.  
กรุงเทพฯ: วีซีที คอมมิวนิเคชั่น.
- อุบล เรียงสุวรรณ. (2538). *อุดมศึกษาไทย*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2543). *Everest พาลูกค้นความนับถือตนเอง*. กรุงเทพฯ: ชานด้าการพิมพ์.
- Adler, N., Shani, A. B. (Rami), & Styhre, A. (2004). *Collaborative research in organizations: Foundations for learning, change, and theoretical development*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill.
- Barker, R. G., Dembo, T., & Lewin, K. (1943). Frustration and regression. In R. G. Brown, J. S. Kounin, & H. F. Wright (Eds.), *Child behavior and development* (pp. 441-458). New York: McGraw-Hill.
- Baron, R. (1989). *The development of a concept of Psychological well-being*. Unpublished Doctoral Dissertation, Rhodes University, South Africa.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: John Wiley & Sons.
- Carlson, N. R. (1993). *Psychology: The science of behavior*. Boston: Allyn & Bacon.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem* (2<sup>nd</sup> ed.). Palo Alto, CA: Counseling Psychology.
- Diekhoff, G. (1992). *Statistics for the social and behavioral sciences: Univariate, bivariate multivariate*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Dighon Inc. (1986). *History of university in the United State. The encyclopedia of education. Vol. No.5*. New York: The Macmillan.
- Dodge, Y. (Ed.). (2003). *The Oxford dictionary of statistical terms*. Oxford: The Oxford University Press.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., & Donnelly, J. H. Jr. (1982). *Organizations: Behavior, structure, processes* (4<sup>th</sup> ed.). Austin, TX: Business.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gorlow, L. (1968). *Readings in the psychology of adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Gronlund, N. E. (1959). *Society in the classroom*. New York: Harper.



- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5<sup>th</sup> ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Havighurst, R. J. (1961). *Human development and education*. New York: Longmans.
- House, E. R. (1981). *Evaluating with validity*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hoy, W. K., & Miskel, C. G. (1991). *Educational administrations: Theory research and practice* (4<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Hubbard, J. L., & Mechan, D. J. (1987). *Physiology for health care students*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Hurlock, E. B. (1949). *Child growth and development*. New York: McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1978). *Child development*. New York: McGraw-Hill.
- Juran, J. M., & Gryna, F.M. (1988). *Juran's quality control handbook* (4<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Juran, J. M., & Gryna, F. M. (1993). *Quality planning and analysis: From product development through use*. New York: McGraw-Hill.
- Kahn, R. L. (1979). *The social psychology of organization*. New York: John Wiley.
- Lazarus, R. S. (1969). *Title patterns of adjustment and human effectiveness*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Longman dictionary of American English* (5<sup>th</sup> ed.). (2014). England: Pearson Education.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Harper & Row.
- Mayer, R. (1976). *Applying behavior-analysis procedures with children and youth*. New York: Holt, Rinehart.
- McKinney, F. (1961). *Understanding personality: Cases in counseling*. Boston: Houghton Mifflin.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2<sup>nd</sup> ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Montgomery, D. C. (1996). *Introduction to statistical quality control* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Montgomery, D. C. (2005). *Introduction to statistical quality control* (5<sup>th</sup> ed.). New York: John Wiley & Sons.

- Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212-230). New York: Free Press.
- Morris, A., & Dyer, H. (1990). *Human aspects of library automation*. Brookfield, VT: Gower.
- Moskowitz, M. J., & Orgel, A. R. (1969). *General psychology: A core text in human behavior*. Boston: Houghton Mifflin.
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2004). *Psychology: The science of mind and behavior*. New York: McGraw-Hill.
- Passer, M. W., & Smith, R. E. (2007). *Psychology: The science of mind and behavior* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Pender, N. J. (1982). *Health promotion in nursing practice* (2<sup>nd</sup> ed.). Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Perkins, J. A. (1973). *Organization and fanetion of the university as an organization*. New York: McGraw-Hill.
- Redd, Z., Brooks, J., & McGarvey, A. M. (2001). *Background for community level work on educational adjustment in adolescence: Reviewing the literature on contributing factors*. Washington, DC: Child Trands.
- Rogers, A. R. (1974). *The humanities: A selective guide to information sources*. Littleton, CO: Libraries Unlimited.
- Rogers, C. R. (1967). Carl R. Rogers. In E. G. Boring, & G. Lindzey (Eds.), *A history of psychology in autobiography* (Vol. V, p. 346). New York: Appleton-Century-Crofts.
- Roy, C. (1976). *Introduction to nursing: An adaptation model*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Roy, C., & Andrews, H. A. (1999). *The Roy's adaptation model*. Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Roy, C., & Roberts, S. L. (1981). *Theory construction in nursing: An adaptation model*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Runyon, R. P., Haber, A., Pittenger, D. J., & Coleman, K. A. (1996). *Fundamentals of behavioral statistic* (8<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.

- Simpson, E. (1972). *The classification of educational objectives in the psychomotor domain: The psychomotor domain. Vol. 3.* Washington, DC: Gryphon House.
- Stenhouse, G. (1994). *Confident children.* Greenlane, Australia: Oxford University Press.
- Stogdill, R. M. (1948). Personal factors associated with leadership: A survey of the literature. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 25, 35-71.
- Stoltz, P.G. (1997). *Adversity quotient turning obstacles into opportunities.* United State of America: John Wiley & Sons.
- Weiss, C. H. (1974). *Evaluating action programs: Readings in social action and education.* Boston: Allyn and Bacon.
- Williamson, E. G. (1950). A concept of COUNSELING. *Occupations: The Vocational Guidance Journal*, 29, 182-189.
- Woolfolk, A. E. (2004). *Educational psychology* (9<sup>th</sup> ed.). New York: Pearson.

ภาคผนวก

#### ภาคผนวก ก

- หนังสือขอตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ
- หนังสือขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย
- หนังสือขอเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
- รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ



ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว๐๑๔๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลพทบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.นครชัย ขาญอุไร

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อคุษฎีนิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวันยรัตน์ คุณาพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัฒนผลและสถิตการศึกษ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๙๗๕๔-๔๕๓๘



### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖  
 ที่ ศธ ๖๒๑๘/วอ๓๒๔ วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙  
 เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์

ด้วย นางวันรัตน์ คุณาพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัตถุประสงค์และสถิติการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)  
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์




### บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖  
 ที่ ศธ ๒๒๑๘/ว๑๓๒๘ วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙  
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล

ด้วย นางวันยรัตน์ คุณาพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัดผลและสถิติการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในกรณีนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

  
 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์





ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว๐๑๔๑

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๓

๕ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครย่ยอคุษฎุณิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวันยรต์นั คุณำพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญำคุษฎุณิพนธ์ิต สาขาวิชาวิจัย วัตผลและสถิตการศึกษำ มหาวิทยาลัยบูรพา ด้รับอนูมัติให้ทำคุษฎุณิพนธ์ เรื่อง “การศึกษำ กระบวนการปรับด้วที่มีประสิทธิภำพสำหรับนักศึกษำในสถำบันอุดมศึกษำเอกชน” ในควำมควมคุมดูแลของ ผู้ช่วยศำสตรำจำรย์ ดร.สมโกชนั อนนกุลสุข ประธำนกรรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นต่อนการสร้งเครื่องมื่อเพื่อ การวิจัย ในกรนี้ คณะศึกษำศำสตร์ ด้พิจารณาแล้วเห็นว่ำท่านเป็นผู้ใช้ขำขำญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่งดี จึงขอควำมอนุเคราะห้จำกท่านในการตรวจสอบควำมเที่ยงตรงของเครื่องมื่อเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมำเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษำศำสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่งยั้ง ว่ำคงจะด้รับควำมอนุเคราะห้จำกท่านด้วดี และขอขอบคุณอย่งสูงมำ ณ โอกำสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศำสตรำจำรย์ ดร.เชษฐุ์ สิริสวัตต์)  
รองคณบดีฝำยบัณฑิตศึกษำ ปฏิบัติกรแทน  
คณบดีคณะศึกษำศำสตร์ ปฏิบัติกรแทน  
ผู้รักษำกรแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๙๗๕๕-๕๕๓๘



ที่ ศธ ๖๒๑๘/๐๕๗๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๓ ตุลาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย


เรียน ดร.กฤตวรรณ คำสม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโคร่งยอคุษฎีนิพนธ์ และเครื่งมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางวิมลรัตน์ คุณาพันธ์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรปรัชญาคุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัฒนผลและสถิติการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่งมือเพื่อการวิจัย ในกรณี คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่งมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับ ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๙๗๕๔-๕๕๓๘

ที่ ศธ ๒๒๑๘/ว ๙๗๒

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนาศรีสะเกษ

ด้วย นางวันยรัตน์ คุณาพันธ์ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัฒนผล และสถิติการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาโดยสถาบันอุดมศึกษาเอกชน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนักศึกษาในสถาบันของท่าน

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อให้หนังสือขออนุญาตสถานที่ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศรีสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานคณบดี คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๒๒๒ ต่อ ๒๐๐๖  
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๑๐๔๓

Ethic 04



## ใบอนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นางวันยรัตน์ คุณาพันธ์ นิสิตหลักสูตร ปรัชญาคุณศึกษบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวิจัย วัฒนธรรมและสติศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับ นักศึกษาโดยสถาบันอุดมศึกษาเอกชน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข เป็นประธาน กรรมการควบคุมคุณิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนักศึกษา ในสถาบันของท่าน

- อนุญาต  
 ไม่อนุญาต

ลงนาม ..... 

ตำแหน่ง (นายทศพลสิทธิ์ อมจันทร์ .....) .....

วันที่ 15.01.59 .....

ประทับตราสถาบัน (ถ้ามี) .....



มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น	
วันที่	119 / 59
วันที่	15 / 12 / 59
เวลา	09.00 น.



ที่ ศธ ๒๒๑๘/ว ๙๙/๒

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น

ด้วย นางวิมลรัตน์ คุณาพันธ์ นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิจัย วัฒน  
และสถิติการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำดุษฎีนิพนธ์  
เรื่อง "การศึกษาระบบการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาโดยสถาบันอุดมศึกษาเอกชน"  
โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อนนกุลสุข เป็นประธานกรรมการควบคุมดุษฎีนิพนธ์ เพื่อให้การวิจัย  
ดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาต  
เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนักศึกษาในสถาบันของท่าน

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อให้  
ได้ขออนุญาตสถานที่ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

ชื่อ	วิมลรัตน์ คุณาพันธ์
ตำแหน่ง	นิสิต
ชื่ออาจารย์	ดร.สมโภชน์ อนนกุลสุข
ตำแหน่ง	ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ชื่อสถาบัน	มหาวิทยาลัยการจัดการและเทคโนโลยีอีสเทิร์น
วันที่	15 ธ.ค. 59

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)  
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานคณบดี คณะศึกษาศาสตร์  
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๒๒๒ ต่อ ๒๐๐๖  
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๑๐๔๓

วิมลรัตน์ คุณาพันธ์  
อธิการบดี  
ดร.สมโภชน์ อนนกุลสุข

Ethic 04



### ใบอนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

อนุญาตให้ นางวันยรัตน์ คุณาพันธ์ นิสิตหลักสูตร ปรัชญาคุณภูมิบัณฑิต (ปร.ด.) สาขาวิชาวิจัย วัฒนธรรมและสติการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาโดยสถาบันอุดมศึกษาเอกชน” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ อเนกสุข เป็นประธานกรรมการควบคุมคุณวุฒินิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับนักศึกษาในสถาบันของท่าน

- อนุญาต  
 ไม่อนุญาต

ลงนาม เดวิดพล สິง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดวิดพล)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 16 ธันวาคม 2559

ประทับตราสถาบัน



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นครชัย ชาญอุไร  
 วุฒิการศึกษา: ปรัชญาคุณวุฒิบัณฑิต (ปร.ค.)  
 สาขาวิชา: วิจัยและประเมินผลการศึกษา  
 สถาบัน: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม  
 สถานที่ทำงาน: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
2. ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์  
 วุฒิการศึกษา: ปรัชญาคุณวุฒิบัณฑิต (ปร.ค.)  
 สาขาวิชา: วิจัย วัสดุและสถิติการศึกษา  
 สถาบัน: มหาวิทยาลัยบูรพา  
 สถานที่ทำงาน: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล  
 วุฒิการศึกษา: Doctor of Philosophy  
 สาขาวิชา: Counselling Studies  
 สถาบัน: University of Edinburgh United  
 สถานที่ทำงาน: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุชีรา ภัทรายุทธวรรณ  
 วุฒิการศึกษา: Ph.D. (Psychology)  
 สาขาวิชา: จิตวิทยาคลินิก  
 สถาบัน:  
 สถานที่ทำงาน: คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤตวรรณ คำสม  
 วุฒิการศึกษา: การศึกษาคณะคุณวุฒิบัณฑิต (กศ.ค.)  
 สาขาวิชา: จิตวิทยาการให้คำปรึกษา  
 สถาบัน: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
 สถานที่ทำงาน: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี

**ภาคผนวก ข**

**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย**





แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์  
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษา  
ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน  
ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) A STUDY OF STUDENT'S EFFECTIVE ADJUSTMENTS  
PROCESS FOR LIVING IN THE PRIVATE UNIVERSITY
๒. ชื่อนิสิต นางวันยรัตน์ คุณาพันธ์ หลักสูตร ปรัชญาดุขฎิบัณฑิต  
รหัสประจำตัว ๕๓๘๑๐๑๙๑ สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ วิทยาลัย วัฒนและสถิตการศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์  
 ภาคปกติ  ภาคพิเศษ
๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:  
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว  
ในประเด็นที่เกี่ยวข้อง  
๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย  
๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย  
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย  
๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น  
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต  
คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้  
(✓) อนุมัติโครงการวิจัย  
( ) ไม่อนุมัติ
๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๐.....เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุรัตน์เรืองชัย)  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ภาคผนวก ค  
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

- คำชี้แจง** แบบสอบถามมีทั้งหมด 5 ตอน ขอความกรุณาให้ท่านตอบให้ครบทุกตอน ซึ่งประกอบด้วย
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
  - ตอนที่ 3 แบบสอบถามสภาพปัญหาทางจิตใจ
  - ตอนที่ 4 แบบสอบถามวิธีการเบื้องต้นในการปรับตัว
  - ตอนที่ 5 แบบสอบถามวิธีการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ
  - ตอนที่ 6 แบบสอบถามผลการปรับตัวจากกระบวนการที่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใช้
  - ตอนที่ 7 แบบสอบถามผลการปรับตัวจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ
  - ตอนที่ 8 แบบสอบถามสภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน
  - ตอนที่ 9 แบบสอบถามความคิดเห็นอื่น ๆ

#### คำศัพท์ ที่สำคัญในงานวิจัยนี้

กระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ หมายถึง วิธีการและขั้นตอนที่นักศึกษาสถาบันการศึกษาเอกชนใช้เพื่อแก้ไขปัญหา หรือปรับเปลี่ยนตนเองให้เหมาะสมและสามารถใช้ได้ดีที่สุด ได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

สถาบันการศึกษาเอกชน หมายถึง มหาวิทยาลัย วิทยาลัย หรือสถาบันอุดมศึกษาของเอกชน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในสังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษา

ระดับคะแนนความคิดเห็นของประเด็นที่ถาม

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 1 หมายถึง น้อยที่สุด | 4 หมายถึง มาก       |
| 2 หมายถึง น้อย       | 5 หมายถึง มากที่สุด |
| 3 หมายถึง ปานกลาง    |                     |

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หน้าข้อความที่ตรงกับข้อมูลของท่าน

1. เพศ

- ชาย       หญิง

2. อายุ (ระบุ).....ปี.....เดือน

3. สาขาวิชาที่ศึกษา (ระบุ).....

4. ปัญหาการปรับตัวของท่านในสถาบันอุดมศึกษาที่กำลังศึกษาในปัจจุบัน (ตอบได้หลายข้อ)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> การปรับตัวด้านร่างกาย          | <input type="checkbox"/> การปรับตัวด้านครอบครัว |
| <input type="checkbox"/> การปรับตัวด้านจิตใจ            | <input type="checkbox"/> ปัญหาการปรับตัวอื่น ๆ  |
| <input type="checkbox"/> การปรับตัวด้านสังคมกลุ่มเพื่อน | (โปรดระบุ).....                                 |
| <input type="checkbox"/> การปรับตัวด้านการเรียน         |   |

5. จากข้อ 4 นักศึกษาสามารถปรับตัวในประเด็นใดได้มากที่สุด.....เนื่องจาก.....

และปรับตัวในประเด็นใดได้น้อยที่สุด.....เนื่องจาก.....

**ตอนที่ 2** สภาพปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

รายการ	สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>					
1. ที่สถาบันการศึกษานักศึกษารู้สึก หงุดหงิดบ่อย ๆ					
2. นักศึกษามีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก					
3. นักศึกษาไม่มีโอกาสสร้างสรรค์					
4. นักศึกษาไม่มีเพื่อนสนิทที่มหาวิทยาลัย					
5. นักศึกษามักมีเรื่องถกเถียงโต้แย้งกับผู้อื่น					
6. นักศึกษาไม่มีใครที่จะปรับทุกข์ด้วยได้					
7. คนในครอบครัวมักขัดแย้งและมักจะทะเลาะกับนักศึกษาอยู่เสมอ					
<b>ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย</b>					
1. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภท					
2. นักศึกษาไม่ได้รับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน					
3. นักศึกษามีสุขภาพไม่ดีไม่แข็งแรง					
4. นักศึกษามีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ					
5. นักศึกษามีความลำบากในการเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง หรือขึ้นลงบันได					
6. นักศึกษามักรู้สึกอ่อนเพลียและไม่มีแรง					

รายการ	สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านการเรียนรู้</b>					
1. นักศึกษาไม่ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือที่ท่านชอบ					
2. นักศึกษาไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ					
3. ในการเรียนวิชาต่าง ๆ นักศึกษาได้คะแนนต่ำ					
4. นักศึกษาพื้นฐานความรู้ไม่ดีในทางวิชาการ					
5. นักศึกษาสนใจกิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากการเรียนเป็นส่วนใหญ่					
6. นักศึกษาไม่สนใจค้นคว้าอ่านหนังสือเรียนอย่างแท้จริง					
7. มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเรียนอย่างแท้จริง					
8. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ					

### ตอนที่ 3 สภาพปัญหาทางจิตใจ

รายการ	สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ความคับข้องใจ</b>					
1. เพื่อน ๆ ชอบตำหนินักศึกษา เมื่อนักศึกษาเรียนไม่ทันเพื่อน					
2. นักศึกษาไม่พอใจในรูปร่างที่เป็นอยู่					
3. นักศึกษามักไม่มีความสุข เศร้า หรือร้องไห้บ่อย ๆ					
4. นักศึกษามักไม่มีความสุข เศร้า หรือร้องไห้บ่อย ๆ					
5. นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน					
<b>ความขัดแย้งใจ</b>					
1. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือกที่จะเรียนหนังสือหรือออกไปหางานทำ					
2. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือกที่จะเรียนหนังสือหรือจะเลือกทำกิจกรรม					
3. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการตัดสินใจเลือกที่จะเชื่อพ่อแม่ หรือคนรัก					
4. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาต้องตัดสินใจเลือกที่จะเชื่ออาจารย์หรือเชื่อเพื่อน					
5. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการลอกคำตอบเพื่อนในการสอบหรือยอมให้มีการสอบตก					
6. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างต้องลงเรียนซ้ำกับการยอมสอบตก					

รายการ	สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับท่าน				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างจ้างเพื่อนทำการบ้านให้ กับ ไม่มีงานส่งอาจารย์					
8. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการทำข้อสอบขณะป่วย กับ การลาป่วยและสอบทีหลัง					
9. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการลาป่วยกับการถูกตัดคะแนน					
10. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะบอกครูว่าเพื่อนทำผิด หรือหนึ่งเฉยไว้เพื่อรักษาสัมพันธภาพของเพื่อนเอาไว้					
11. นักศึกษามีความจำเป็นต้องเลือกว่าจะไม่ขาดเรียน หรือขาดเรียนเพื่อไปเที่ยวคนรัก					
12. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะตักเตือนเพื่อนที่ทำผิดกฎ หรือหนึ่งเฉยไว้เพื่อไม่ให้เพื่อนโกรธ					
13. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าไปทำบุญกับพ่อแม่ หรือจะขาดเรียน					
14. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าไปทำกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยเพื่อช่วยเพื่อน ๆ แต่ไม่มีรถกลับ กับ ไม่ไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนเพราะกลับดึก					
<b>ความเครียด</b>					
1. นักศึกษามักเครียดอยู่เสมอ					
2. นักศึกษาหือแหง่ายมาก					
3. นักศึกษาวิตกกังวล เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ทำให้ท่านขาดความมั่นใจ					
4. ครอบครัวของนักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน					
5. นักศึกษารู้สึกประหม่าเมื่อพบปะผู้คน					



**ตอนที่ 4** วิธีการเบื้องต้นในการปรับตัวสิ่งแวดล้อม

รายการ	ความต้องการ					การได้รับการตอบสนอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>										
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี										
2. นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน										
3. ครอบครัวนักศึกษามีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน										
4. สมาชิกในครอบครัวมีเวลาปรึกษาหารือกัน										
5. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา										
<b>ความจำเป็นต่อร่างกาย</b>										
1. เมื่อรู้สึกปวดศีรษะนักศึกษาคงพักผ่อนทันที										
2. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา										
3. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว										
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่										
5. นักศึกษารับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน										
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกต้องอนามัย										

รายการ	ความต้องการ					การได้รับการตอบสนอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านการเรียนรู้</b>										
1. นักศึกษาตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือให้มากๆ										
2. นักศึกษาเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ										
3. นักศึกษาจะเข้าหาอาจารย์ที่ปรึกษาพูดคุยให้อาจารย์ฟังในเรื่องที่นักศึกษาไม่สบายใจ										
4. นักศึกษาจะเข้าหาอาจารย์ที่ปรึกษาพูดคุยให้อาจารย์ฟังในเรื่องที่นักศึกษาไม่สบายใจ										
5. นักศึกษาร่วมทำกิจกรรมกับพวกเพื่อนๆที่เรียนห้องเดียวกัน										
6. เพื่อนจะช่วยอธิบายบทเรียนให้นักศึกษาเสมอเมื่อนักศึกษาไม่เข้าใจ										
7. เพื่อน ๆ ชอบชวนนักศึกษาไปทำกิจกรรมร่วมกันเสมอ (เช่น เล่นกีฬา เข้าห้องสมุด)										
8. นักศึกษาขอใช้เวลาว่างค้นหาข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ (เช่น คำบอกเล่า หนังสือ อินเทอร์เน็ต)										
9. เมื่อมีปัญหาเรื่องเกี่ยวกับการเรียน นักศึกษาจะรีบไปปรึกษาอาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ										

รายการ	ความต้องการ					การได้รับการตอบสนอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
วิธีการอื่น ๆ										
1. นักศึกษาพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ทุกอย่างด้วยตัวเอง										
2. นักศึกษาจัดระบบชีวิตและจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำทุกวัน										
3. นักศึกษาพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น										
4. นักศึกษาพยายามขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการแก้ปัญหาต่าง ๆ										
5. พุดคุยกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองเกี่ยวกับปัญหาต่างๆที่พบ										
6. นักศึกษามักลดความกังวลโดยการพูดระบายออกไป กับคนที่รู้จัก										
7. นักศึกษาชอบสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและนำมาเป็นแบบอย่าง										
8. นักศึกษาใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา เพื่อแก้ปัญหาคาร่วมกันกับบุคคลอื่นในสถาบันแห่งนี้										
9. นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส										
10. นักศึกษาเสียสละแรงกายและทรัพย์สินเพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน										

**ตอนที่ 5** วิธีการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ

รายการ	ความต้องการ					การได้รับการตอบสนอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ความคับข้องใจ</b>										
<b>1. พฤติกรรมถอยหลัง</b>										
1.1 นักศึกษาค้มเกล้าหรือสูบบุหรี่เพื่อความสบายใจ										
1.2 นักศึกษามักเล่นแชทพูดคุยกับเพื่อน ๆ ทางอินเทอร์เน็ต										
1.3 นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง										
<b>2. การควบคุมตนเอง/ อดทน</b>										
2.1 การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง										
2.2 การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน										
2.3 นักศึกษาจะยอมรับข้อมูลโดยมีการปฏิบัติตามแผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น										
2.4 เพื่อนตักเตือนไม่ให้ทำผิด										

รายการ	ความต้องการ					การได้รับการตอบสนอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความขัดแย้งใจ										
<b>1. ใช้เหตุผล</b>										
1.1 มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน										
1.2 นักศึกษาพยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา										
1.3 เมื่อเห็นบุคคลอื่นประสบความสำเร็จ นักศึกษายกย่องและชมเชยเสมอ										
<b>2. เคารพความจริง</b>										
2.1 การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่าจะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง										
2.2 การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน										
2.3 นักศึกษาชอบลองผิดลองถูก ในสิ่งที่สังคมแห่งนี้ไม่สามารถให้คำตอบกับท่านได้										
2.4 หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย นักศึกษาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น										

รายการ	ความต้องการ					การได้รับการตอบสนอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>3. หลีกหนี</b>										
3.1 นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน										
3.2 นักศึกษามักใจลอย										
3.3 นักศึกษาเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กวัยเดียวกัน										
3.4 นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง										
3.5 นักศึกษามักพูดประชดประชันตลกตลกคนอื่น										
3.6 นักศึกษามักรู้สึกโมโหและพูดไม่ดีกับคนอื่น ๆ										
3.7 นักศึกษามักทำลายสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์										
3.8 นักศึกษาเขียนข้อความหรือรูปภาพที่รู้สึกว่ามีคามสะใจ										
<b>ความเครียด</b>										
<b>การบำบัดทางธรรมชาติ</b>										
1. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดนักศึกษามักใช้การร้องเพลง เช่น จากคาราโอเกะ										
2. นักศึกษาชอบพูดเล่าเรื่องขบขันให้ผู้อื่นฟัง										
3. นักศึกษาหาหนังสือประเภทตลกขบขันมาอ่าน										

รายการ	ความต้องการ					การได้รับการตอบสนอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4. นักศึกษาชอบรับฟังเรื่องขบขันที่ชวนหัวเราะจากผู้อื่น										
5. นักศึกษาพยายามมองโลกในแง่บวกที่ช่วยให้หัวเราะหรือมีจิตใจที่แจ่มใสขึ้น										
6. นักศึกษาร้องตะโกนดัง ๆ เพื่อระบายความรู้สึกออกไปไม่ว่าเครียดหรือดีใจ										
7. นักศึกษาเดินออกกำลังกายในสวนสาธารณะ										
8. นักศึกษามักปรึกษาและพูดคุยกับพระสงฆ์หรือไปทำบุญที่วัด										
9. นักศึกษามักหาหนังสือที่ท่านชอบมาอ่าน										
10. นักศึกษาชอบหาเพลงมาฟัง										
11. นักศึกษามักหาอาหารที่ท่านชอบมารับประทาน										
12. นักศึกษาชอบเล่นเกมในโทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์										
13. นักศึกษาชอบไปเดินซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า										
14. นักศึกษามักทำสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ										

รายการ	ความต้องการ					การได้รับการตอบสนอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ใช้กลไกทางจิต										
15. นักศึกษาพูดระบายความรู้สึกให้ผู้ใหญ่ที่ท่านนับถือฟัง										
16. นักศึกษาพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวกแม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม										
17. นักศึกษาพยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่องสนุกและไม่จริงจังกับปัญหา										
18. นักศึกษาวาดฝันถึงสิ่งที่คุณอยากจะมีหรืออยากให้เป็น										
19. นักศึกษาพูดแต่สิ่งดี ๆ กับคนอื่น และตนเอง										
20. นักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึกที่ไม่ดี										



**ตอนที่ 6 ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน**

รายการ	ผลการปรับตัวที่เกิดขึ้น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>					
1. นักศึกษาสามารถพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี					
2. นักศึกษานักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน					
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน					
4. นักศึกษาและครอบครัวมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน					
5. สมาชิกในครอบครัวของนักศึกษามีเวลาปรึกษาหารือกัน					
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา					
7. นักศึกษาใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา เพื่อแก้ปัญหาคาร่วมกันกับบุคคลอื่น ในสถาบันแห่งนี้					
<b>ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย</b>					
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก					
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี					
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย					

รายการ	ผลการปรับตัวที่เกิดขึ้น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่					
5. นักศึกษารับประทานอาหารมือเช้าทุกวัน					
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย					
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว					
<b>ด้านการเรียนรู้</b>					
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ					
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียนในสถาบันแห่งนี้					
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ					
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์					
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้					
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนของอาจารย์ของท่านเสมอ					

**ตอนที่ 7 ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ**

รายการ	ผลการปรับตัวที่เกิดขึ้น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ความคับข้องใจ</b>					
1. นักศึกษาพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง					
2. นักศึกษารู้สึกภูมิใจในตนเอง					
3. นักศึกษามีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงในจิตใจ ที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต					
<b>ความขัดแย้งใจ</b>					
1. นักศึกษาจะยอมรับข้อมูล โดยมีการปฏิบัติตามแผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น					
2. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย นักศึกษาพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น					
3. นักศึกษาพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม					
4. นักศึกษาพยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่องสนุกและไม่จริงจังกับปัญหา					
5. นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
<b>ความเครียด</b>					
1. นักศึกษารู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น					
2. นักศึกษารู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์					
3. นักศึกษารู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา					

รายการ	ผลการปรับตัวที่เกิดขึ้น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4. นักศึกษามีสมาธิ สามารถทำงานได้จนสำเร็จ					
5. นักศึกษาสามารถให้อภัยในสิ่งผิดพลาดของบุคคลอื่นได้					

**ตอนที่ 8** สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

รายการ	สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัว				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>สภาพแวดล้อมของสถานศึกษา</b>					
1. สถาบันการศึกษาของนักศึกษามีความร่มรื่นสบายทำให้นักศึกษาอยากมาเรียน					
2. สถาบันการศึกษาของนักศึกษามีสถานที่ปราศจากกลิ่นรบกวน					
3. สถาบันการศึกษาของนักศึกษามีห้องเรียนที่มีระบบการระบายอากาศและถ่ายเทอากาศดี					
4. ภายในสถาบันการศึกษามีโรงอาหารเพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา					
5. สถาบันการศึกษามีที่นั่งพักผ่อนที่เหมาะสมเพียงพอ					
6. สถาบันการศึกษามีสถานที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพียงพอกับจำนวนนักศึกษา					
7. สถาบันการศึกษามีจำนวนที่นั่งอ่านหนังสือในห้องสมุดที่เพียงพอ					
8. สถาบันการศึกษามีระบบป้องกันเสียงรบกวนจากภายนอกห้องเรียน					

รายการ	สภาพการณ์ที่ช่วยในการปรับตัว				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
พฤติกรรมของนักศึกษา					
9. นักศึกษาเดินทางมาเรียนสถาบันการศึกษาของนักศึกษาได้อย่างสะดวกสบาย					
10. นักศึกษารู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถาบันการศึกษา					
11. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์					

### ตอนที่ 9 ความคิดเห็นอื่น ๆ

1. ท่านคิดว่าท่านมีการปรับตัวด้านใดบ้าง.....
2. ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัวจากใครบ้าง.....
3. ท่านมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการปรับตัว ว่าคืออะไร.....
4. ขั้นตอนการรับข้อมูลของท่านเป็นอย่างไร.....
5. ท่านมีความรู้ความเข้าใจอย่างไรในการปรับตัว.....
6. ท่านคิดว่าขั้นตอนการปรับตัวมีอะไรบ้าง.....
7. การปรับตัวของท่านต้องผ่านขั้นตอนอะไรบ้าง

กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของท่าน

- ( ) การเรียนรู้สิ่งแวดล้อม
- ( ) การรับรู้ความจำเป็นในร่างกาย

- ( ) การรับรู้ผลการเรียน
- ( ) ความคับข้องใจ (เช่น.....)
- ( ) สิ่งแวดล้อม
- ( ) ส่วนตัว
- ( ) ความตึงเครียด (เช่น.....)
- ( ) การควบคุมตนเอง
- ( ) ความอดทน
- ( ) การยอมรับสถานการณ์
- ( ) พฤติกรรมถอยหลัง/ หลีกหนี
- ( ) ความเครียด (เช่น.....)
- ( ) การหาทางจัดการกับความเครียด
  - ( ) การบำบัดโดยวิธีการทางธรรมชาติ (เช่น.....)
  - ( ) การใช้กลไกทางจิต (เช่น.....)
- ( ) ความขัดแย้งในใจ
  - ( ) ชนิดบวก- บวก (เช่น.....)
  - ( ) ชนิดลบ- ลบ (เช่น.....)
  - ( ) ชนิดบวก- ลบ (เช่น.....)
    - ( ) ชนิดเป้าหมายเดี่ยว (เช่น.....)
    - ( ) ชนิดเป้าหมายคู่ (เช่น.....)

ความต้องการที่ได้รับความตอบสนองที่พอใจ

ความมุ่งมั่นในการปรับตัวให้สำเร็จ

อื่นๆ (กรุณาระบุ).....

**ในการศึกษาเชิงคุณภาพ**

กรณีที่คุณวิจัยอาจจะขอสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมจากท่านโดยใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที ในประเด็นที่ 1-7 ของตอนที่ 5 ตามที่ระบุในข้างต้น

ยินดีให้สัมภาษณ์  ทางโทรศัพท์

โทร .....

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ไม่ต้องการให้สัมภาษณ์

ขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่เสียสละเวลาตอบและให้ข้อมูลครั้งนี้

## ภาคผนวก ง

ค่า IOC ค่าความเชื่อมั่น และค่าอำนาจจำแนกรายชื่อของแบบสอบถาม



ค่า IOC ค่าความเชื่อมั่น และค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถาม  
(Corrected item-total correlation)

จำนวนตัวอย่าง 40 คน

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
<b>1. สภาพปัญหาทั่วไปที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา</b>			.93
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>			.93
1. ที่สถาบันการศึกษานักศึกษารู้สึกหงุดหงิดบ่อย ๆ	.80	.476	
2. นักศึกษามีเวลาสำหรับพักผ่อนหย่อนใจน้อยมาก	.80	.883	
3. นักศึกษาไม่มีโอกาสสังสรรค์	1.00	.751	
4. นักศึกษาไม่มีเพื่อนสนิทที่มหาวิทยาลัย	1.00	.824	
5. นักศึกษามักมีเรื่องถกเถียงโต้แย้งกับผู้อื่น	1.00	.875	
6. นักศึกษาไม่มีใครที่จะปรับทุกข์ด้วยได้	1.00	.810	
7. คนในครอบครัวมักขัดแย้งและมักจะทะเลาะกับนักศึกษายู่เสมอ	1.00	.866	
<b>ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย</b>			.91
1. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีสารอาหารไม่ครบทุกประเภท	1.00	.592	
2. นักศึกษาไม่ได้รับประทานอาหารเมื่อเช้าทุกวัน	.80	.576	
3. นักศึกษามีสุขภาพไม่ดีไม่แข็งแรง	.80	.891	
4. นักศึกษามีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ	.80	.820	
5. นักศึกษามีความลำบากในการเคลื่อนไหว เช่น เดิน วิ่ง หรือ ขึ้นลงบันไดได้	.80	.827	
6. นักศึกษามักรู้สึกอ่อนเพลียและไม่มีแรง	.80	.857	
<b>ด้านการเรียนรู้</b>			.95
1. นักศึกษาไม่ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือที่ท่านชอบ	1.00	.813	
2. นักศึกษาไม่ทราบวิธีเรียนที่มีประสิทธิภาพ	1.00	.896	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
3. ใน การเรียนวิชาต่างๆนักศึกษาได้คะแนนต่ำ	.80	.866	
4. นักศึกษาพื้นฐานความรู้ไม่ดีในทางวิชาการ	.80	.851	
5. นักศึกษาสนใจกิจกรรมต่างๆนอกเหนือจากการเรียนเป็นส่วนใหญ่	1.00	.727	
6. นักศึกษาไม่สนใจค้นคว้าอ่านหนังสือเรียนอย่างแท้จริง	1.00	.826	
7. มีหลายรายวิชาที่นักศึกษารู้สึกว่าไม่เข้าใจในสิ่งที่ท่านเรียนอย่างแท้จริง	1.00	.873	
8. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่างๆที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	1.00	.740	
	1.00	.842	
<b>2. สภาพปัญหาทางจิต</b>			.97
<b>ความคับข้องใจ</b>			.87
1. เพื่อน ๆ ชอบตำหนินักศึกษา เมื่อนักศึกษาเรียนไม่ทันเพื่อ	1.00	.580	
2. นักศึกษาไม่พอใจในรูปร่างที่เป็นอยู่	1.00	.794	
3. นักศึกษามักไม่มีความสุข เศร้า หรือร้องไห้บ่อย ๆ	1.00	.824	
4. เมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนนักศึกษารู้สึกกระดากอายง่ายมาก	1.00	.758	
5. นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน	1.00	.547	
<b>ความขัดแย้งใจ</b>			.97
1. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือกว่าจะเรียนหนังสือหรือจะเลือกทำกิจกรรม	1.00	.666	
2. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการต้องตัดสินใจเลือกว่าจะเรียนหนังสือหรือออกไปหางานทำ	.80	.749	
3. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาในการตัดสินใจเลือกว่าจะเชื่อพ่อแม่ หรือคนรัก	.80	.850	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
4. นักศึกษารู้สึกมีปัญหาต้องตัดสินใจเลือกว่าจะเชื่ออาจารย์หรือเชื่อเพื่อน	.80	.939	
5. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการลอกคำตอบเพื่อนในการสอบหรือยอมให้มีการสอบตก	.80	.854	
6. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างต้องลงเรียนซ้ำกับการยอมสอบตก	.80	.673	
7. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างจ้างเพื่อนทำการบ้านให้ กับไม่มีงานส่งอาจารย์	1.00	.844	
8. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการทำข้อสอบขณะป่วยกับการลาป่วยและสอบทีหลัง	1.00	.883	
9. นักศึกษามีปัญหาต้องเลือกระหว่างการลาป่วยกับการถูกตัดคะแนน	1.00	.786	
10. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะบอกครูว่าเพื่อนทำผิดหรือหนึ่งเฉยไว้เพื่อรักษาสัมพันธภาพของเพื่อนเอาไว้	.80	.933	
11. นักศึกษามีความจำเป็นต้องเลือกว่าจะไม่ขาดเรียนหรือขาดเรียนเพื่อไปเที่ยวคนรัก	.80	.906	
12. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าจะตักเตือนเพื่อนที่ทำผิดกฎหรือหนึ่งเฉยไว้เพื่อไม่ให้เพื่อน โกรธ	1.00	.809	
13. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าไปทำบุญกับพ่อแม่ หรือจะขาดเรียน	1.00	.880	
14. นักศึกษาจำเป็นต้องตัดสินใจว่าไปทำกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยเพื่อช่วยเพื่อน ๆ แต่ไม่มีรถกลับ กับไม่ไปร่วมกิจกรรมกับเพื่อนเพราะกลับตึก	1.00	.866	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
<b>ความเครียด</b>			.90
1. นักศึกษามักเครียดอยู่เสมอ	1.00	.801	
2. นักศึกษาที่อึดง่ายมาก	.80	.903	
3. นักศึกษาวิตกกังวล เมื่ออยู่ในสถานการณ์ใหม่ ๆ ทำให้ท่านขาดความมั่นใจ	.80	.716	
4. ครอบครัวของนักศึกษามีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน	1.00	.695	
5. นักศึกษารู้สึกประหม่าเมื่อพบปะผู้คน	1.00	.683	
<b>3. วิธีเบื้องต้นในการปรับตัว</b>			.90
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>			.70
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มี	1.00	.388	
2. นักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	1.00	.483	
3. ครอบครัวนักศึกษามีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	1.00	.580	
4. สมาชิกในครอบครัวมีเวลาปรึกษาหารือกัน	1.00	.587	
5. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	.80	.324	
<b>ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย</b>			.78
1. เมื่อรู้สึกปวดศีรษะนักศึกษาจะพักผ่อนทันที	1.00	.622	
2. นักศึกษาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	1.00	.384	
3. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	1.00	.517	
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	.80	.441	
5. นักศึกษารับประทานอาหารเมื่อเช้าทุกวัน	1.00	.561	
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกต้องอนามัย		.685	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
<b>ด้านการเรียนรู้</b>			.85
1. นักศึกษาตั้งใจเรียนและอ่านหนังสือให้มากๆ	1.00	.610	
2. นักศึกษาเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ	1.00	.644	
3. นักศึกษาจะเข้าหาอาจารย์ที่ปรึกษาพูดคุยให้ อาจารย์ฟังในเรื่องที่นักศึกษาไม่สบายใจ	1.00	.749	
4. นักศึกษาจะเข้าหาอาจารย์ที่ปรึกษาพูดคุยให้ อาจารย์ฟังในเรื่องที่นักศึกษาไม่สบายใจ	.80	.678	
5. นักศึกษาร่วมทำกิจกรรมกับพวกเพื่อน ๆ ที่เรียนห้องเดียวกัน	1.00	.503	
6. เพื่อนจะช่วยอธิบายบทเรียนให้นักศึกษาเสมอ เมื่อนักศึกษาไม่เข้าใจ	1.00	.362	
7. เพื่อน ๆ ชอบชวนนักศึกษาไปทำกิจกรรมร่วมกัน เสมอ (เช่น เล่นกีฬา เข้าห้องสมุด)	1.00	.400	
8. นักศึกษาชอบใช้เวลาว่างค้นหาข้อมูลจากแหล่ง ต่าง ๆ (เช่น คำบอกเล่า หนังสือ อินเทอร์เน็ต)	1.00	.538	
9. เมื่อมีปัญหาเรื่องเกี่ยวกับการเรียน นักศึกษาจะรีบ ไปปรึกษาอาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ	1.00	.585	
<b>วิธีอื่น ๆ</b>			.89
1. นักศึกษาพยายามตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ทุกอย่างด้วยตัวเอง	.80	.698	
2. นักศึกษาจัดระบบชีวิตและจัดการสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องทำทุกวัน	.80	.781	
3. นักศึกษาพยายามปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น	1.00	.712	
4. นักศึกษาพยายามขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ	.80	.581	
5. พูดคุยกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองเกี่ยวกับปัญหา ต่าง ๆ ที่พบ	1.00	.797	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
6. นักศึกษามักลดความกังวลโดยการพูดระบาย ออกไป กับคนที่รู้จัก	1.00	.711	
7. นักศึกษาชอบสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและนำมา เป็นแบบอย่าง	.80	.563	
8. นักศึกษาใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา เพื่อแก้ปัญหการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ในสถาบันแห่งนี้	.80	.236	
9. นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	.80	.690	
10. นักศึกษาเสียสละแรงกายและทรัพย์สิน เพื่อประโยชน์ส่วนรวมโดยไม่หวังผลตอบแทน	.80	.579	
<b>4. วิธีการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางจิตใจ</b>			.97
<b>ความคับข้องใจ</b>			.86
<b>พฤติกรรมด้อยหลัง</b>			
1. นักศึกษาคัดค้านหรือสูบบุหรี่เพื่อความสบายใจ	1.00	.815	
2. นักศึกษามักเล่นเซทพูดคุยกับเพื่อน ๆ ทางอินเทอร์เน็ต	.80	.692	
3. นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง	1.00	.813	
<b>การควบคุมตนเอง/ อดทน</b>			
4. การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่า จะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง	1.00	.465	
5. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและ จะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	1.00	.650	
6. นักศึกษาจะยอมรับข้อมูลโดยมีการปฏิบัติตาม แผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น	.80	.615	
7. เพื่อนตักเตือนไม่ให้ทำผิด	1.00	.540	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
<b>ความขัดแย้งใจ</b>			.92
<b>ใช้เหตุผล</b>			
1. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	.80	.521	
2. นักศึกษาพยายามใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา	1.00	.527	
3. เมื่อเห็นบุคคลอื่นประสบผลสำเร็จ นักศึกษายกย่องและชมเชย	1.00	.494	
<b>เผชิญความจริง</b>			
4. การยอมรับฟังความคิดเห็นของเพื่อน แม้ว่า จะขัดแย้งกับความคิดเห็นของตนเอง	1.00	.412	
5. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและ จะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	1.00	.550	
6. นักศึกษาชอบลองผิดลองถูก ในสิ่งที่สังคมแห่งนี้ ไม่สามารถให้คำตอบกับท่านได้	1.00	.536	
7. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย นักศึกษา พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	.80	.572	
<b>หลีกหนี</b>			
8. นักศึกษารู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ในการดำเนิน ชีวิตปัจจุบัน	1.00	.571	
9. นักศึกษามักใจลอย	.80	.710	
10. นักศึกษาเข้ากับผู้ใหญ่ได้ดีกว่าเข้ากับเด็กวัย เดียวกัน	.80	.709	
11. นักศึกษามักโทษตัวเองหรือบ่นกับตัวเอง	.80	.762	
12. นักศึกษามักพูดประชดประชันถากถางคนอื่น	1.00	.836	
13. นักศึกษามักรู้สึกโมโหและพูดไม่ดี กับคนอื่น ๆ	1.00	.799	
14. นักศึกษามักทำลายสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์	.80	.832	
15. นักศึกษาเขียนข้อความหรือรูปภาพที่รู้สึกว่ามี ความสะใจ	.80	.793	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
<b>ความเครียด</b>			.96
1. เมื่อนักศึกษาเกิดความเครียดนักศึกษามักใช้ การร้องเพลง เช่น จากคาราโอเกะ	1.00	.973	
2. นักศึกษาชอบพูดเล่าเรื่องขบขันให้ผู้อื่นฟัง	1.00	.970	
3. นักศึกษาหาหนังสือประเภทตลกขบขันมาอ่าน	.80	.954	
4. นักศึกษาชอบรับฟังเรื่องขบขันที่ชวนหัวเราะ จากผู้อื่น	.80	.940	
5. นักศึกษาพยายามมองโลกในแง่บวกที่ช่วยให้ หัวเราะหรือมีจิตใจที่แจ่มใสขึ้น	.80	.956	
6. นักศึกษาพูดระบายความรู้สึกให้ผู้ใหญ่ที่ท่าน นับถือฟัง	1.00	.723	
7. นักศึกษาร้องตะโกนดัง ๆ เพื่อระบายความรู้สึก ออกไปไม่ว่าเครียดหรือดีใจ	1.00	.907	
8. นักศึกษาเดินออกกำลังกายในสวนสาธารณะ	1.00	.954	
9. นักศึกษามักปรึกษาและพูดคุยกับพระสงฆ์หรือ ไปทำบุญที่วัด	1.00	.947	
10. นักศึกษามักหาหนังสือที่ท่านชอบมาอ่าน	1.00	.944	
11. นักศึกษาชอบหาเพลงมาฟัง	1.00	.933	
12. นักศึกษามักหาอาหารที่ท่านชอบมารับประทาน	1.00	.927	
13. นักศึกษาชอบเล่นเกมในโทรศัพท์ หรือ คอมพิวเตอร์	1.00	.809	
14. นักศึกษาชอบไปเดินซื้อของเที่ยว ห้างสรรพสินค้า	1.00	.940	
15. นักศึกษามักทำสมาธิสวดมนต์ไหว้พระ	1.00	.916	
16. นักศึกษาพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม	1.00	.955	



ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
17. นักศึกษาพยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่องสนุก และไม่จริงจังกับปัญหา	.80	.931	
18. นักศึกษาวาดฝันถึงสิ่งที่นักศึกษาอยากจะมี หรืออยากจะเป็น	1.00	.972	
19. นักศึกษาพูดแต่สิ่งดี ๆ กับคนอื่น และตนเอง	1.00	.921	
20. นักศึกษายกโทษให้คนที่ทำให้เรามีความรู้สึก ที่ไม่ดี	1.00	.860	
<b>5. ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่นักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใช้</b>			.87
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>			.82
1. นักศึกษาสามารถพูดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหา ต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	1.00	.483	
2. นักศึกษานักศึกษามีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับเพื่อน	1.00	.426	
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและ จะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	1.00	.625	
4. นักศึกษาและครอบครัวมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำ กิจกรรมร่วมกัน	.80	.689	
5. สมาชิกในครอบครัวของนักศึกษามีเวลา ปรึกษาหารือกัน	1.00	.634	
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษา มีปัญหา	1.00	.538	
7. นักศึกษาใช้ประสบการณ์ที่เคยผ่านมา เพื่อแก้ปัญหาคาร่วมกันกับบุคคลอื่น ในสถาบันแห่งนี้	.80	.671	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
<b>ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย</b>			.81
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	.80	.650	
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	1.00	.577	
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	.80	.509	
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	1.00	.480	
5. นักศึกษารับประทานอาหารเมื่อเช้าทุกวัน	1.00	.455	
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกต้องอนามัย	1.00	.734	
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	1.00	.601	
<b>ด้านการเรียนรู้</b>			.83
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่างๆที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	.80	.524	
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียนในสถาบันแห่งนี้	.80	.558	
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ	1.00	.556	
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	1.00	.587	
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	1.00	.733	
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ของท่านเสมอ	1.00	.694	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
<b>6. ผลการปรับตัวจากกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับ สภาพทางจิตใจ</b>			.85
<b>ความคับข้องใจ</b>			.71
1. นักศึกษาพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง	1.00	.554	
2. นักศึกษารู้สึกภูมิใจในตนเอง	1.00	.429	
3. นักศึกษามีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงในจิตใจ ที่ทำให้จิตใจ มั่นคงในการดำเนินชีวิต	1.00	.650	
<b>ความขัดแย้งใจ</b>			.75
1. นักศึกษาจะยอมรับข้อมูลโดยมีการปฏิบัติตาม แผนงานที่สถาบันแห่งนี้กำหนดขึ้น	1.00	.410	
2. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย นักศึกษา พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	1.00	.414	
3. นักศึกษาพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก แม้จะอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม	1.00	.557	
4. นักศึกษาพยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่องสนุก และไม่จริงจังกับปัญหา	1.00	.560	
5. นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	1.00	.646	
<b>ความเครียด</b>			.83
1. นักศึกษารู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น	1.00	.606	
2. นักศึกษารู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	1.00	.784	
3. นักศึกษารู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มี ปัญหา	1.00	.733	
4. นักศึกษามีสมาธิ สามารถทำงานได้จนสำเร็จ	1.00	.674	
5. นักศึกษาสามารถให้อภัยในสิ่งที่ผิดพลาดของ บุคคลอื่นได้	.80	.493	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
<b>7. สภาพการที่ช่วยในการปรับตัวของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน</b>			.94
1. สถาบันการศึกษาของนักศึกษามีความร่มรื่นสบาย ทำให้นักศึกษาอยากมาเรียน	.80	.706	
2. สถาบันการศึกษาของนักศึกษาปราศจากกลิ่น รบกวน	1.00	.522	
3. สถาบันการศึกษาของนักศึกษามีห้องเรียนที่มี ระบบการระบายอากาศและถ่ายเทอากาศดี	.80	.778	
4. ภายในสถาบันการศึกษามีโรงอาหารเพียงพอ กับความต้องการของนักศึกษา	1.00	.744	
5. สถาบันการศึกษามีที่นั่งพักผ่อนที่เหมาะสม เพียงพอ	1.00	.798	
6. สถาบันการศึกษามีสถานที่เล่นกีฬาและ ออกกำลังกาย เพียงพอกับจำนวนนักศึกษา	1.00	.741	
7. สถาบันการศึกษามีจำนวนที่นั่งอ่านหนังสือ ในห้องสมุดที่เพียงพอ	.80	.788	
8. สถาบันการศึกษามีระบบป้องกันเสียงรบกวน จากภายนอกห้องเรียน	1.00	.637	
9. นักศึกษาเดินทางมาเรียนสถาบันการศึกษา ของนักศึกษาได้อย่างสะดวกสบาย	.80	.602	
10. นักศึกษารู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ใน สถาบันการศึกษา	1.00	.738	
11. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเอง จากอาจารย์	1.00	.677	
12. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	1.00	.606	

ค่าทางสถิติ	ค่า IOC	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha
13. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียน อาจารย์ของท่านเสมอ	1.00	.677	
14. นักศึกษามีอาจารย์ที่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดี แก่ท่าน	1.00	.640	
15. เวลานั้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นใด ๆ อาจารย์ ยอมรับฟังความคิดเห็นของนักศึกษา	1.00	.646	

ภาคผนวก จ

ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัว

#### ตอนที่ 4 ประสิทธิภาพของกระบวนการปรับตัว

ตารางที่ 34 ผลการปรับตัวที่ไม่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการปรับตัวเบื้องต้น

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>			
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	3.57	0.855	มาก
2. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	3.49	1.025	ปานกลาง
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	2.74	0.975	ปานกลาง
4. ครอบครัวของท่านมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	3.20	1.112	ปานกลาง
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีเวลาปรึกษาหารือกัน	3.62	1.190	มาก
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	2.50	1.382	น้อย
<b>ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย</b>			
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	3.39	1.137	ปานกลาง
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	3.73	0.963	มาก
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	3.89	1.002	มาก
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.40	0.998	ปานกลาง
5. นักศึกษารับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน	2.98	1.185	ปานกลาง
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย	3.28	1.059	ปานกลาง
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.08	1.064	ปานกลาง
<b>ด้านการเรียนรู้</b>			
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	3.09	1.132	ปานกลาง

ตารางที่ 34 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียน ในสถาบันแห่งนี้	3.32	1.054	ปานกลาง
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ ที่นักศึกษาไว้วางใจ	3.17	0.967	ปานกลาง
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	3.32	1.088	ปานกลาง
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	3.11	1.042	ปานกลาง
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ ของท่านเสมอ	2.95	1.031	ปานกลาง

ตารางที่ 35 ผลการปรับตัวที่ไม่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิตที่เกี่ยวข้อง  
กับความคับข้องใจ (n = 1,250)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านสิ่งแวดล้อม			
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	3.67	0.89	มาก
2. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	3.52	0.98	มาก
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของเพื่อน	2.81	1.02	ปานกลาง
4. ครอบครัวของท่านมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรม ร่วมกัน	3.22	1.13	ปานกลาง
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีเวลาปรึกษาหารือกัน	3.58	1.17	มาก
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	2.54	1.41	ปานกลาง
ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย			
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มี กลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	3.32	1.11	ปานกลาง



ตารางที่ 35 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	3.76	0.93	มาก
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	3.98	1.01	มาก
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.47	1.00	ปานกลาง
5. นักศึกษารับประทานอาหารเมื่อเช้าทุกวัน	3.33	1.02	ปานกลาง
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย	3.04	1.21	ปานกลาง
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.42	1.06	ปานกลาง
<b>ด้านการเรียนรู้</b>			
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	3.18	1.04	ปานกลาง
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียนในสถาบันแห่งนี้	2.88	0.97	ปานกลาง
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ	2.97	1.11	ปานกลาง
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	3.22	1.08	ปานกลาง
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	3.12	0.98	ปานกลาง
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ของท่านเสมอ	3.35	1.04	ปานกลาง
<b>ความคับข้องใจ</b>			
1. นักศึกษาพึงพอใจกับความสามารถของตนเอง	3.16	1.06	ปานกลาง
2. นักศึกษารู้สึกภูมิใจในตนเอง	3.63	0.97	มาก
3. นักศึกษามีสิ่งยึดเหนี่ยวสูงในจิตใจ ที่ทำให้จิตใจมั่นคงในการดำเนินชีวิต	3.91	0.88	มาก

ตารางที่ 36 ผลการปรับตัวที่ไม่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิตที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งใจ (n = 1,250)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
<b>ด้านสิ่งแวดล้อม</b>			
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	4.22	0.80	มาก
2. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.22	0.77	มาก
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของเพื่อน	3.95	0.94	มาก
4. ครอบครัวของท่านมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	3.93	1.10	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีเวลาปรึกษาหารือกัน	4.26	0.91	มาก
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	3.26	1.42	มาก
<b>ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย</b>			
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้อนกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	3.97	1.02	มาก
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	4.23	0.83	มาก
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	4.32	0.78	มาก
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.92	0.96	มาก
5. นักศึกษารับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน	3.74	1.22	มาก
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย	4.07	0.87	มาก
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.76	1.06	มาก
<b>ด้านการเรียนรู้</b>			
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	3.71	1.19	มาก

ตารางที่ 36 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียน ในสถาบันแห่งนี้	3.75	1.12	มาก
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ ที่นักศึกษาไว้วางใจ	4.09	0.91	มาก
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	4.04	0.92	มาก
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่างๆกับอาจารย์ได้	3.94	1.02	มาก
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ ของท่านเสมอ	3.88	0.98	มาก
ความขัดแย้งใจ			
1. นักศึกษาจะยอมรับข้อมูลโดยมีการปฏิบัติตามแผนงาน ที่สถาบันแห่งนี้กำหนด	3.96	0.97	มาก
2. หากมีสถานการณ์ที่คับขันเสี่ยงภัย นักศึกษาพร้อมที่จะ ให้ความช่วยเหลือร่วมกับผู้อื่น	4.03	0.87	มาก
3. นักศึกษาพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่บวก แม้จะอยู่ใน สถานการณ์ที่ย่ำแย่ก็ตาม	4.01	0.96	มาก
4. นักศึกษาพยายามมองปัญหาให้เป็นเรื่องสนุกและไม่จริงจัง กับปัญหา	3.84	1.02	มาก

ตารางที่ 37 ผลการปรับตัวที่ไม่ประสบความสำเร็จจากกระบวนการสาเหตุร่วมทางจิตที่เกี่ยวข้อง  
กับความเครียด (n = 1,250)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
ด้านสิ่งแวดล้อม			
1. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับปัญหาต่าง ๆ ที่มีความรู้สึกที่ไม่ดี	4.14	0.83	มาก
2. มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อน	4.14	0.82	มาก
3. การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและจะปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของเพื่อน	4.00	0.88	มาก

ตารางที่ 37 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
4. ครอบครัวของท่านมีเวลาว่างเพียงพอที่จะทำกิจกรรมร่วมกัน	3.81	1.15	มาก
5. สมาชิกในครอบครัวของท่านมีเวลาปรึกษาหารือกัน	4.18	0.91	มาก
6. ครอบครัวพร้อมช่วยเหลือนักศึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหา	3.19	1.48	มาก
ด้านความจำเป็นต่อร่างกาย			
1. นักศึกษารักษาสุขภาพอนามัยได้อย่างเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของร่างกาย เช่น ป้องกันไม่ให้มีกลิ่นตัว รักษาความสะอาดของช่องปาก	3.93	1.00	มาก
2. นักศึกษาสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้เป็นอย่างดี	4.19	0.85	มาก
3. นักศึกษาสามารถทำภารกิจของท่านได้เป็นปกติไม่เหน็ดเหนื่อย	4.29	0.86	มาก
4. นักศึกษารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่	3.92	0.97	มาก
5. นักศึกษารับประทานอาหารมื้อเช้าทุกวัน	3.73	1.22	มาก
6. นักศึกษาเลือกซื้ออาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย	4.02	0.89	มาก
7. นักศึกษาดื่มน้ำวันละไม่น้อยกว่า 8 แก้ว	3.69	1.08	มาก
ด้านการเรียนรู้			
1. นักศึกษารู้สึกว่าวิชาต่าง ๆ ที่หลักสูตรกำหนดให้เรียนมีความน่าสนใจ	3.64	1.21	มาก
2. นักศึกษามีการพัฒนาตนเองมากขึ้นเมื่อเข้ามาเรียนในสถาบันแห่งนี้	3.75	1.11	มาก
3. นักศึกษามีความสบายใจและมั่นใจ เมื่ออยู่ใกล้อาจารย์ที่นักศึกษาไว้วางใจ	4.06	0.97	มาก
4. นักศึกษาได้รับความใกล้ชิดและเป็นกันเองจากอาจารย์	3.99	0.98	มาก
5. นักศึกษาสามารถปรึกษาปัญหาเรื่องต่าง ๆ กับอาจารย์ได้	3.94	1.03	มาก

ตารางที่ 37 (ต่อ)

รายการ	$\bar{X}$	SD	ความหมาย
6. นักศึกษาสามารถซักถามเรื่องเกี่ยวกับการเรียนอาจารย์ ของท่านเสมอ	3.91	0.93	มาก
ความเครียด			
1. นักศึกษารู้สึกยินดีกับความสำเร็จของคนอื่น	4.23	0.90	มาก
2. นักศึกษารู้สึกเห็นอกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	4.30	0.88	มาก
3. นักศึกษารู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	4.24	.88	มาก
4. นักศึกษาให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	4.21	.91	มาก
5. นักศึกษามีสมาธิ สามารถทำงานได้จนสำเร็จ	4.13	.86	มาก
6. นักศึกษาสามารถให้อภัยในสิ่งผิดพลาดของบุคคลอื่นได้	4.10	.89	มาก

ภาคผนวก จ

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากกรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรม  
และผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลจากกรอบแนวคิดจากการทบทวนวรรณกรรมและผลการศึกษาค้นคว้าเชิงคุณภาพ ได้ข้อสรุปดังนี้

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
1. ปัญหาการปรับตัว ด้านสิ่งแวดล้อม	<p>แนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเชื่อว่า “บุคคลเป็นระบบการปรับตัวระบบหนึ่ง” ซึ่งมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งภายในตัวเองและภายนอกตลอดเวลา สิ่งแวดล้อมตามแนวคิดของรอย คือ ทุกสภาพการณ์ หรือ เหตุการณ์ที่อยู่รอบตัวบุคคล สิ่งแวดล้อมจัดเป็นตัวป้อนเข้า (Input) ที่ส่งไปที่ระบบการปรับตัว (Roy, 1976, p. 22) แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy adaptation model) โดยการปรับตัวเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการที่บุคคลมีความคิดและความรู้สึก จากการใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญา และการสร้างสรรค์ ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน</p> <p>นิรมล สุวรรณ โคตร (2553) การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร</p>	<p>“ในการเรียน บางทีอาจารย์สอนเร็ว เราตามไม่ทัน ก็ต้องไปขอจดเพิ่มกับเพื่อน หรือ เข้าห้องสมุดเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม ช่วงหลังเข้าเรียนเร็วขึ้น พยายามจดบันทึกให้ทัน” นักศึกษาคนที่ 6</p> <p>“ผมจดตามที่อาจารย์ไม่ทัน บางที่ผมใช้วิธีการอัดเสียงแล้วไปเปิดฟังที่หลัง มีเพื่อนผมบางคน นั่งฟังอย่างเดียวแล้วยืมสมุดเพื่อนไปถ่ายเอกสาร” นักศึกษาคนที่ 3</p> <p>“ตอนเย็นถ้ามีเวลาจะพยายามพากันไปเดินเล่นสวนสุขภาพในเมือง ชีรลมอเตอร์ไซค์ไปกัน เวลาพักผ่อนแต่ส่วนมากไม่ค่อยมี ช่วงปีที่ผ่านมามีกิจกรรม การแสดงต่าง ๆ เยอะ” นักศึกษาคนที่ 19</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>ด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน</p> <p>ด้านสภาพแวดล้อม และด้านกิจกรรม และ เปรียบเทียบ การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร โดยรวมและในแต่ละด้าน จำแนกตาม ตัวแปร เพศ ภูมิลำเนา ความฉลาดทางอารมณ์ และ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 จำนวน 314 คน พบว่า นักศึกษาที่เรียนปี 1 ทางมหาวิทยาลัย มีระเบียบวินัยในชั้นปีที่ 1 อยู่หอพักที่มหาวิทยาลัยจัดให้ ดังนั้น นักศึกษาจะใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อน สามารถเข้ากับเพื่อน และทำงานกลุ่มร่วมกันได้ดี นอกจากนี้เพื่อนยังคอย ให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำได้ดี (อนุสรณ์ ภูมิสำนันท์, 2551, สัมภาษณ์) แต่นิสิตบางคนชอบทำงานเดี่ยว เพราะคิดว่างานกลุ่มมีบางคนที่ไม่รับผิดชอบเมื่อมอบหมาย งานให้ทำ นิสิตจะไม่ยอมช่วยเพื่อนในกลุ่ม (มัลลิกา ตันธีระพงศ์, 2551, สัมภาษณ์) และการเข้ามาศึกษา ในมหาวิทยาลัยเป็นเรื่องที่ต้องปรับตัว ซึ่งเพื่อนบางคน</p>	<p>“ที่บ้านให้เงินมาเป็นรายเดือน ต้องใช้จ่าย บริหารการเงินด้วยตัวเอง ใช้จ่ายให้พอ” นักศึกษา คนที่ 17</p> <p>“เวลาพักผ่อนไม่ค่อยมี ช่วงปีที่ผ่านมา มีกิจกรรม การแสดงต่าง ๆ เยอะ การเรียน ก็เยอะ เสาร์อาทิตย์ก็แทบไม่ได้หยุด.....แต่ก็ต้องพยายามเข้าเรียน” นักศึกษาคนที่ 19</p> <p>“เวลาตื่นนอนจะไม่ค่อยเป็นเวลาเดียวกัน ทำให้เราต้องปรับตัว บางวันเราเรียนเช้า บางวัน เราเรียนบ่าย นอนดึกไม่เป็นเวลา.....ต้องตั้ง นาฬิกาปลุกช่วยให้ตื่นตามเวลา” นักศึกษา คนที่ 5</p>	



รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นาร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>ชอบอยู่คนเดียว แต่ส่วนใหญ่จะอยู่กันเป็นกลุ่ม สามารถให้ความร่วมมือ แสดงความคิดเห็นกับเพื่อนได้ดี (มนตรี สุขนุ้ม, 2551, สัมภาษณ์)</p> <p>สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรเมธ (2545, หน้า 215) ได้กล่าวถึงตัวแปรในการทำนุสสุขภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี พบว่า ตัวแปรที่สำคัญในการทำนุสสุขภาพจิต ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และสภาพบรรยากาศในครอบครัว สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนและรุ่นพี่ สภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัยด้านอาคารสถานที่</p> <p>“เมื่อมีปัญหาเรื่องเงินไม่สบายใจ ส่วนมากจะปรึกษาพ่อหรือแม่ก่อน พ่อแม่ก็บอกให้พยายามประหยัด เราก็พยายาม แต่บางที่มีรายงานเยอะ ก็ไม่พอ” นักศึกษานาร่องคนที่ 10</p>		

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
สังคม	<p>วิชัย บุญแรง (2553) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพปัญหา การปรับตัวและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่พักอาศัย อยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า สภาพปัญหา มากที่สุดคือ ปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม และต่ำสุดคือ ปัญหาทางด้านสังคม วิธีการแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมในแต่ละด้าน พบว่า จะแก้ปัญหาด้วยการปรึกษากับ ทางบ้านเมื่อมีปัญหาด้านร่างกาย ปัญหาเศรษฐกิจ และ ปัญหาเรื่องอนาคตและอาชีพ</p> <p>จะแก้ปัญหาด้วยการวางแผนไม่ทำอะไรเมื่อมีปัญหา ด้านสังคม และปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม จะแก้ปัญหา ด้วยการหาสาเหตุของปัญหาเมื่อมีปัญหาส่วนตัวและ สุขภาพ และปัญหาด้านจิตใจ</p> <p>“เวลามีปัญหาจะกั้มแฟนหรือกั้มทางบ้าน ตนเองก็จะ ปรึกษาเพื่อนสนิทในห้องเดียวกัน” นักศึกษานำร่องคนที่ 7</p> <p>“ปัญหากับพ่อแม่ส่วนใหญ่มักจะเป็นเรื่องของความคิด ไม่ตรงกัน หรือตนก็พยายามไม่ทะเลาะ โดยการเดินหนีไป” นักศึกษานำร่องคนที่ 9</p>	<p>“เพื่อนรุ่นเดียวกันกันมีทั้ง หหมด 60 คน ตอนนี้เหลือ 20 คน บางคนก็เรียนที่อื่น บางคน ก็ไม่เรียนต่อ ไปทำงาน บางคนเงินไม่พอ ในการเรียน และบางคนเงินไม่มีก็ได้ออกไป ทำงานอื่น”</p> <p>“การตามเพื่อน เช่น เราฐานะปานกลาง แต่เราไปตามเพื่อนที่มีฐานะมีดั่งค์มันก็จะอัป (Up) ตัวเองขึ้น การตามกระแส การตามเพื่อน โดยไม่สนใจดั่งค์ในกระเป๋า แล้วก่อให้เกิด ปัญหาคือ ต้องรบกวนค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมขึ้นอีก จากพ่อกับแม่”</p> <p>“กิจกรรมรับน้อง บางคนชอบ บางคน ก็ไม่ค่อยอยากเข้าร่วม”</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
สถาบันและอาจารย์ผู้สอน	<p>ผู้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษา</p> <p>ด้านผู้สอน ดังนี้</p> <p>กัณฑ์นิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี (2546, หน้า 71)</p> <p>ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี พบว่า สัมพันธระหว่างนักศึกษากับอาจารย์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของนักศึกษา แสดงให้เห็นว่า นักศึกษาที่มาศึกษาต่อด้านการพยาบาลที่มีการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติที่ต้องทำต่อมนุษย์ นักศึกษาย่อมต้องมีความกลัว ถ้าสัมพันธภาพระหว่างนักศึกษากับอาจารย์เป็นไปในทางที่ดี นักศึกษารู้สึกว่าได้รับการยอมรับ นักศึกษามีความกล้าที่จะให้การพยาบาลผู้ป่วยมากขึ้น ก็จะส่งผลให้นักศึกษามีการปรับตัวได้ดีขึ้น</p> <p>ส่วนพระมหามนตรี สามารถไทย (2548, หน้า 130)</p> <p>ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของพระนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย</p> <p>ในส่วนกลาง ด้านผู้สอน พบว่า พระนิสิตมีการปรับตัวในระดับมาก</p>	<p>“ในการเรียน บางที่อาจารย์สอนเร็ว เราตามไม่ทันก็ต้องไปขอจดเพิ่มกับเพื่อน หรือเข้าห้องสมุดเพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม ช่วงหลังเข้าเรียนเร็วขึ้นพยายามจดบันทึกให้ทัน” นักศึกษาคคนที่ 6</p> <p>“ผมจดตามที่อาจารย์ไม่ทัน บางที่ผมใช้วิธีการอัดเสียงแล้วไปเปิดฟังที่หลัง มีเพื่อนบางคน นั่งฟังอย่างเดียว แล้วยืมสมุดเพื่อนไปถ่ายเอกสาร” นักศึกษาคคนที่ 3</p> <p>สรุปได้ว่า ในด้านการเรียนการสอน ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับนิสิตจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ซึ่งผู้สอนจะต้องมีวิธีการสอนที่เป็นกันเอง เข้าใจและยอมรับนิสิตที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้ การสื่อสารที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนก็จะทำให้นิสิตเข้าใจได้ง่าย มีส่วนช่วยในการพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้น และจะส่งผลให้นิสิต</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นักร้อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>“สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย เช่น ความสะดวกสบาย มีที่จอดรถ มีโรงอาหารเพียงพอ เราก็รู้สึกดี อยากมาเรียน แต่บางที่แคร์ชั่น ไม่ค่อยมีต้นไม้เราก็ต้องทน” นักศึกษานักร้องคนที่ 8</p> <p>“เวลาเรียน บางวิชาอาจารย์ติตตะหรือมีภารกิจด่วน ก็จะสั่งงาน ให้งานและไปอ่านเอง เข้าห้องสมุดช่วยเหลือตัวเอง และพวกวิชาอย่างนี้จะมีการเก็บคะแนนเป็นช่วง ๆ” นักศึกษานักร้องคนที่ 6</p>	<p>รู้คุณค่าในตัวเอง สามารถพัฒนาและช่วยเหลือตนเองได้</p>	
<p><b>2. ปัญหาการปรับตัว</b> <b>ด้านความจำเป็น</b> <b>ต่อร่างกาย</b></p>			
<p>ด้านความเจ็บป่วย</p>	<p>แนวคิดของทฤษฎีการปรับตัวของรอยมีความเชื่อว่า (Roy, 1976, p. 22) สิ่งเร้าตรงหรือสิ่งเร้าเฉพาะ (Focal stimuli) คือ สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่โดยตรง และมีความสำคัญมาก เป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลต้องปรับตัว เช่น ความเจ็บป่วยที่กำลังเป็นอยู่เป็นต้น และพฤติกรรม การปรับตัวตามความต้องการทางด้านเสรีระ (Physiological</p>	<p>“บางคนทำงานด้วย เรียนด้วย พักผ่อน ไม่เพียงพอ ขาดเรียนบ่อย.....ใช้วิธีตามงาน จากเพื่อนหรือให้เพื่อนจดเลคเชอร์ให้ ขอมายถ่ายเอกสารหรือ ของานจากอาจารย์เพิ่ม” นักศึกษาคคนที่ 11</p>	<p>สอดคล้อง</p>

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>needs) มีพื้นฐานจากความต้องการความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiological integrity) ซึ่งครอบคลุมความต้องการพื้นฐานในเรื่องการออกกำลังกายและการพักผ่อน ภาวะโภชนาการ การจับถ่ายน้ำและเกลือแร่ ออกซิเจน การไหลเวียนโลหิต และการควบคุมภาวะสมดุลของร่างกาย และรอย (Roy, 1976, p. 135) กล่าวว่า พื้นฐานที่เกี่ยวกับธรรมชาติของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีว่าด้วยตนเองและทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Rogers, 1972, p. 108) ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับรู้และมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีปฏิสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของตน” เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ กัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด ซึ่งบุคคลที่ปรับตัวได้ คือ บุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน จะมี</p>	<p>“ถ้าไม่สบายแล้วไปเรียนก็เป็นการฝืน เคยเป็นโรคไขหัวโตใหญ่ ถ้าไปเรียนก็อาจติดเพื่อน และเพลียมากเลยต้องนอนพัก และฝากเพื่อนช่วยจดเลคเชอร์” นักศึกษาคนที่ 4</p>	

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นวัตกรรม	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>การรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก ตัวแปรในการทำนายสุขภาพจิตและการปรับตัว ของนักศึกษา ได้แก่ ความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง (สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรมงคล, 2545, หน้า 215) มนุษย์ประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งทำงาน ผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือ ภาวะสุขภาพดี ความเจ็บป่วยหรือสิ่งกระตุ้นอื่น ๆ เกิดจาก การเปลี่ยนแปลงจากภายนอกหรือภายในบุคคลที่เข้าสู่ ระบบชีวิต</p> <p>ตามแนวคิดเรื่องความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1970) ซึ่งได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ 5 ชั้น ความต้องการ (Needs) ในสถานการณ์หนึ่ง ถ้าบุคคล ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตน เพื่อปรับให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุลในด้านความต้องการ พื้นฐานของบุคคล อันดับแรกคือ ความต้องการทางด้าน สรีระ คือ ความต้องการเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับ การดำรงชีวิต เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วง และ</p>		

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>ความต้องการทางเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ทินคอลลี (Tindall, 1959, p. 76 อ้างถึงใน กันต์กนิษฐ์ เกษมพงษ์ทองดี, 2546, หน้า 14 อ้างอิงจาก) ได้กล่าวถึงบุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีโดย มีความมั่นคงทางอารมณ์ และความสามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีวุฒิภาวะ และมองสังคมในแง่ดี และช่วยเหลือสังคมเสมอ</li> <li>- กันยา สุวรรณแสง (2535, หน้า 65) ได้กล่าวถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวคือแรงขับและความต้องการ ในชีวิตของบุคคลมีความต้องการเป็นพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย และความต้องการทางจิต ความต้องการทั้งสองนี้ทำให้เกิดแรงขับ เช่น เกิดความหิว เป็นแรงขับให้มนุษย์ดิ้นรน แสวงหา เพื่อสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวาง ไม่สามารถสนองตอบความต้องการ ไม่สามารถหามาบำบัดความอยากได้ ร่างกายก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้คลายจากความกระวนกระวายอันเนื่องมาจากความอยาก พฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อคลายความทรมานทรมานนี้เรียกว่า การปรับตัว</li> </ul>		

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นวัตกรรม	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>- การปรับตัวเป็นกระบวนการทางจิตเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดี เกิดขึ้นเนื่องจากแรงผลักดันภายในตัวคน การจะปรับตัวได้ดีหรือไม่ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล ถ้าปรับตัวไม่ได้จะเกิดแปรปรวนผิดปกติของจิตใจ ทำให้อยู่หรือทำงานไม่เป็นสุข (สิริชัย ประทีปฉาย, 2533, หน้า 178)</p> <p>กระบวนการปรับตัว จะสามารถแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530, หน้า 71)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การปรับตัวที่สมดุล (Integrative adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาหรืออุปสรรคแล้วสามารถแก้ได้ และเมื่อแก้ไขได้แล้วจะเกิดความสบายใจ</li> <li>2. การปรับตัวที่ไม่สมดุล เป็นการปรับตัวที่บุคคลประสบปัญหาอุปสรรคแล้วไม่สามารถแก้ปัญหาที่นั้น ๆ ได้ แต่จะมีวิธีคลายเครียดโดยอาศัยกลไกทางจิต เพื่อให้ความกระวนกระวายใจลดลง แต่ยังคงมีความไม่สบายใจอยู่ต่อไป</li> </ol>		



รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
ด้านอาหาร	<p>องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิตที่ดี หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุข อยู่ร่วมกับสังคมสิ่งแวดล้อมได้ มีความสัมพันธ์อันดีงามกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจเกิดขึ้น โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) สุขภาพดี คือ ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรค หรือทุพพลภาพ และหนึ่งในนั้นคือ สุขภาพกาย (Physical health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน</p> <p>นิภา นิธยาน (2530) กล่าวว่า แรงผลักดันซึ่งมีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับการปรับตัว คือ แรงผลักดันภายนอก ประการแรก ได้แก่ ความต้องการของร่างกายที่ต้องการ</p>	<p>“ช่วงหลังเลิกเรียน บางกลุ่มก็ชวนกันไปกินส้มตำ หรือพวกหมูกระทะแถวหน้ามอ หรือในเมืองก็มี” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>“นอนดึก บางทีก็ทำรายงาน บางทีก็คุยกับเพื่อนดึก หรือดูทีวีดึก ต้องทานกาแฟก่อนไปเรียนเพื่อไม่ให้ง่วง” นักศึกษาคนที่ 11</p> <p>- เวลาตื่นนอนจะไม่ค่อยเป็นเวลาเดียวกัน ทำให้เราต้องปรับตัว บางวันเราเรียนเช้า บางวันเราเรียนบ่าย นอนดึกไม่เป็นเวลา.....กิน นอนก็ไม่เป็นเวลา</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นักร้อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>ปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ การดำเนินชีวิตของคนเราเป็นการปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการหรือข้อเรียกร้องของร่างกาย เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยดีในสภาพแวดล้อม</p> <p>กัญญา สุวรรณแสง (2533) กล่าวถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า คือ ความต้องการ (Needs) ในสถานการณ์หนึ่ง ถ้าบุคคลไม่สามารถตอบสนองตามความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจจะเป็นเพราะเกิดอุปสรรคที่มาจากตนเองหรือผู้อื่น ส่งผลให้เกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ บุคคลก็ต้องพยายามแสวงหามาซึ่งสิ่งสนองความต้องการ เพื่อปรับให้ร่างกายอยู่ในสภาพสมดุล</p> <p>ในด้านความต้องการพื้นฐานของบุคคล ตามแนวคิดเรื่องความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, 1970) ซึ่งได้จัดลำดับความต้องการของมนุษย์ 5 ชั้น หนึ่งใน 5 ชั้น และชั้นแรกคือความต้องการทางด้านสรีระ คือ ความต้องการเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วง และความต้องการทางเพศ</p>		

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
ด้านสภาพจิตใจ	<p>วิชัย บุญแรง (2553) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพปัญหา การปรับตัวและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่พักอาศัย อยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรม การจัดการปัญหาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่างที่มี ปัญหา พบว่า จะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาที่พบ เป็นบางครั้งด้วยวิธีระบายความรู้สึก วิธีหาแหล่งช่วยเหลือ ทางด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และวิธีใช้เทคนิคการผ่อนคลาย จะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาที่พบบ่อยครั้งด้วยวิธีการ แสวงหาความช่วยเหลือที่หลากหลาย วิธีพัฒนา การพึ่งตนเองและมองโลกในแง่ดี วิธีหาแหล่งช่วยเหลือ ทางสังคม วิธีการแก้ปัญหาของครอบครัว วิธีอยู่ใกล้ชิดกับ เพื่อนสนิท วิธีหันไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากขึ้น และ วิธีใช้อารมณ์ขัน จะมีพฤติกรรมจัดการปัญหาที่พบ ในลักษณะนาน ๆ ครั้ง คือวิธีหาแหล่งช่วยเหลือจาก ผู้เชี่ยวชาญและพฤติกรรมจัดการกับปัญหาที่กลุ่ม ตัวอย่างไม่เคยทำเลยคือการหลีกเลี่ยงปัญหา</p>	<p>“เวลาเครียด ๆ เช่น ช่วงสอบหรือ อ่านหนังสือมาก หลังสอบเสร็จก็ไปนอนกัน เช่น บางทีก็ไปร้องคาราโอเกะ ฟังเพลง หรือ ดูหนัง” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>“เพื่อนบางคนเขาชอบแนวเพื่อสุขภาพ เวลา เครียด ๆ เราก็ชวนกันไปสวนสุขภาพ ออกกำลังกาย หรือไปเตะบอลกัน” นักศึกษา คนที่ 13</p> <p>“ช่วงหลังเลิกเรียน บางทีก็ไปห้องสมุด ร้านหนังสือการ์ตูน หาหนังสือที่ชอบมาอ่าน” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>“ผมแก้เครียดโดยการเล่นเกมในโทรศัพท์ โทรคุยกับเพื่อนบ้าง โทรกลับบ้านบ้าง” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>“ช่วงใกล้สอบจะเครียด อ่านหนังสือไม่ทัน ก่อนสอบต้องสร้างขวัญกำลังใจคือ ไปใส่บาตร หรือไว้พระก่อนมา”</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
		<p>“ผมใช้วิธีนี้เลยครับ ในการคลายเครียด ไปที่ทุ่งนาที่บ้าน หรือในป่าเห็ดแถวบ้าน ร้องตะโกนดัง ๆ รู้สึกโล่งดีครับ” นักศึกษา คนที่ 13</p>	
3. ด้านการเรียนรู้			
	<p>ปัทมา โตนดแก้ว (2544) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษา ปัญหาการปรับตัวทางการเรียนของนักศึกษาภาคปกติ สถาบันราชภัฏนครปฐม พบว่า ในภาพรวม นักศึกษา ภาคปกติ สถาบันราชภัฏนครปฐม มีปัญหาการปรับตัว ทางการเรียนอยู่ในระดับปานกลางทั้ง 3 ด้าน โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ ด้านวิธีเรียน ด้านลักษณะนิสัยต่อการเรียน ด้านการปรับตัวกับเพื่อน</p> <p>ผลการเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวทางการเรียน ของนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครปฐม ระหว่าง นักศึกษาสาขาวิชาต่าง ๆ โดยรวม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อเปรียบเทียบ แต่ละด้าน พบว่า ด้านลักษณะนิสัยต่อการเรียน และด้าน วิธีเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01</p>	<p>“ในการเรียน บางทีอาจารย์สอนเร็ว เราตามไม่ทัน ก็ต้องไปขอจดเพิ่มกับเพื่อน หรือ เข้าห้องสมุดเพื่อหาข้อมูลเพิ่ม ช่วงหลังเข้าเรียน เร็วขึ้นพยายามจดบันทึกให้ทัน” นักศึกษา คนที่ 6</p> <p>“ผมจดตามที่อาจารย์ไม่ทัน บางทีผมใช้ วิธีการอัดเสียงแล้วไปเปิดฟังที่หลัง มีเพื่อนผม บางคน นั่งฟังอย่างเดียวแล้วยืมสมุดเพื่อน ไปถ่ายเอกสาร” นักศึกษาคนที่ 3</p> <p>“นอนดึก บางทีก็ทำรายงาน บางทีก็คุยกับเพื่อนดึก หรือดูทีวีดึก ต้องทานกาแฟ ก่อนไปเรียนเพื่อไม่ให้ง่วง” นักศึกษาคนที่ 11</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นวัตกรรม	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>จรรยา รัตน์ โนบล (2545) ได้ศึกษาปัญหาและการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษามีปัญหาด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลางส่วนปัญหาอื่น ๆ มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย</p> <p>ฐิระ ทองเหลือ (2549) ในด้านการเรียนการสอน ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนกับนิสิต จะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ซึ่งผู้สอนจะต้องมีวิธีการสอนที่เป็นกันเอง เข้าใจและยอมรับนิสิตที่มีความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้ การสื่อสารที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนก็จะทำให้นิสิตเข้าใจได้ง่าย มีส่วนช่วยในการพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้น และจะส่งผลให้นิสิตรู้คุณค่าในตัวเอง สามารถพัฒนาและช่วยเหลือตนเองได้</p> <p>- ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีว่าด้วยตนเอง และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทาง (Rogers, 1972, p. 108) ประสบการณ์</p>	<p>“เวลาเรียนไม่ทัน เช่น เราไม่สบาย ไม่ได้ไปเรียน ก็ให้เพื่อนช่วยอธิบาย หรือบางทีก็โทรไปถามอาจารย์ว่ามีงานอะไรให้ทำ ถ้าหากว่ามีงานกลุ่มที่แบ่งกัน” นักศึกษาคนที่ 12</p> <p>“บางคนทำงานด้วย เรียนด้วย พักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดเรียนบ่อย.....ใช้วิธีตามงานจากเพื่อนหรือให้เพื่อนแจกเลคเชอร์ให้ ขอมายถ่ายเอกสารหรือของงานจากอาจารย์เพิ่ม” นักศึกษาคนที่ 11</p> <p>“ใกล้สอบจะจับกลุ่มกันอ่านหนังสือ เพื่อนที่เข้าใจจะช่วยอธิบาย และติวให้ ในแต่ละวิชาจะมีคนที่เข้าใจช่วยอธิบาย เราไม่ก็ ก็จะแบ่ง ๆ กันอธิบาย” นักศึกษาคนที่ 6</p> <p>“ที่บ้านให้เงินมาเป็นรายเดือน ต้องใช้จ่ายบริหารการเงินด้วยตัวเอง ใช้ให้พอ” นักศึกษาคนที่ 17</p>	

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>ที่บุคคลได้รับรู้และมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งการประเมินผลจากการมีปฏิสัมพันธ์นั้น ก่อให้เกิดตัวเรา (Self) หรือ “โครงสร้างของตน” เป็นการรับรู้เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ กัน โดยที่แต่ละคนจะเข้าใจและรู้จักโลกส่วนตัวของเขาได้ดีที่สุด ซึ่งบุคคลที่ปรับตัวได้คือบุคคลที่เป็นตัวของตัวเอง เข้าใจและยอมรับตนเองและผู้อื่น รวมทั้งสามารถรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ตามความเป็นจริง นำประสบการณ์นั้นมาจัดให้สอดคล้องกับโครงสร้างหรือบุคลิกลักษณะของตนอย่างไม่ขัดแย้งหรือบิดเบือน จะมีการรับรู้และความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก</p> <p>ตัวแปรในการทำนายนุภาพจิตและการปรับตัวของนักศึกษา ได้แก่ ความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง (สุรพงษ์ ชูเดช และวิภาวี เอี่ยมวรเมธ, 2545, หน้า 215)</p> <p>- โรเจอร์ (Roger, 1974, p. 258) กล่าวว่า เมื่อบุคคลปรับตัวได้ดี บุคคลจะรู้สึกว่ารู้จักตนเอง รู้คุณค่าความสามารถ และทัศนคติที่มีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเอง ตลอดจนเข้าใจความสัมพันธ์ที่มีต่อบุคคลอื่น บุคคลจะไม่มี ความตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับเฮอร์ล็อก (Hurlock,</p>	<p>“เวลาพักผ่อนไม่ค่อยมี ช่วงปีที่ผ่านมา มีกิจกรรม การแสดงต่าง ๆ เยอะ การเรียนก็เยอะ เสาร์อาทิตย์ก็แทบไม่ได้หยุด.....แต่ก็ต้องพยายามเข้าเรียน” นักศึกษาคคนที่ 19</p>	

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นาร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>1949, p. 258) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลปรับตัวได้ดีจะมีลักษณะยอมรับสภาพตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ มีการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี และสนใจคนอื่น</p> <p>ธอร์พ (Thorpe, 1955 อ้างถึงใน อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ, 2532, p. 8) ได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ปรับตัวเอง (Self adjustment) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเองได้ดีต้องมีลักษณะ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความเป็นตัวของตัวเอง (Self reliance) หมายถึง การที่บุคคลทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่พึ่งผู้อื่น เป็นอิสระจากผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง</li> <li>2. การมองเห็นคุณค่าของตน (Sense of personal worth ) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อถือในความสามารถของเขา มีความรู้สึกว่าเขาเองมีคุณค่า มีความพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถและมีเหตุผล</li> <li>3. ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Sense of personal</li> </ol>		

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจ ในการกระทำและวางแผนชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีเสรีภาพ ในการคบเพื่อน และการใช้จ่าย</p> <p>4. ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Feeling of belonging) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความอบอุ่น ในครอบครัว ในหมู่เพื่อนฝูง จึงทำให้มีความภูมิใจในบ้าน โรงเรียน เป็นต้น</p> <p>5. ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี (No withdrawing Tendencies)</p> <p>6. ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท (No nervous symptom)</p>		
ด้านความคับข้องใจ	<p>การคับข้องใจ สามารถแบ่งออกได้ 2 ชนิด คือ ความคับข้องใจสิ่งแวดล้อม และความคับข้องใจส่วนตัว ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ คำริสุข (2548, หน้า 109) บุคคลที่มีความคับข้องใจที่ยาวนานก็จะเกิดภาวะความตึงเครียด (Tension) และถ้าหากไม่สามารถจะหาวิธีที่จะลด ความตึงเครียดลงได้ ก็จะก่อให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ</p>	<p>การควบคุมตนเองหรือใช้ความอดทน ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้</p> <p>“ปี 1 ที่ผ่านมามีการรับน้อง รุ่นน้อง ต้องเคารพรุ่นพี่ ถึงแม้ว่าเราจะมีอายุมากกว่า ก็ต้องเรียกว่า พี่ ซึ่งบางที่เราก็ไม่อยากเข้าร่วม กิจกรรม แต่เป็นกิจกรรมที่ทุกคนทำเราเลย</p>	สอดคล้อง



รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นักร้อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>ตามมา เราสามารถจะแยกการคับข้องใจออกได้ 2 ชนิด คือ</p> <p>1. ความคับข้องใจสิ่งแวดล้อม (Environmental frustrating) เป็นความคับข้องใจที่มีอุปสรรคมาจากวัตถุหรือเหตุการณ์ที่อยู่ภายนอกตัวบุคคลมาขวางกั้นมิให้บุคคลไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการที่พอใจได้สำเร็จ ได้แก่ บุคคล การคมนาคม น้ำท่วม ฝนตก เป็นต้น ตามที่ยกตัวอย่างแล้วว่า คน ๆ หนึ่งต้องการไปเที่ยวนอกบ้าน ฝนตกทำให้ไปเที่ยวไม่ได้ ในกรณีนี้ ฝน คือ อุปสรรค ก่อให้เกิดความคับข้องใจ จึงเป็นความคับข้องใจสิ่งแวดล้อม</p> <p>จากการทดลองพบว่า การคับข้องใจสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดพฤติกรรมถอยหลัง (Regression) และพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggression) (Barker, Dembo, &amp; Lewin, 1943)</p> <p>2. ความคับข้องใจส่วนตัว (Personal frustration) เกิดเนื่องจากบุคคลไม่สามารถสนองต่อความต้องการได้เนื่องจากข้อจำกัดภายในตัวบุคคลเอง เช่น สติปัญญา บุคลิกภาพ และคุณสมบัติทางกายภาพ ตัวอย่างเช่น เด็กหนุ่มคนหนึ่งต้องการจะเป็นนายตำรวจ แต่เขามีส่วนสูง</p>	<p>ต้องทำ” นักศึกษาคนที่ 14</p> <p>“ไม่ชอบตอนที่รุ่นพี่ว่าก เพราะมีกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เราต้องอยู่ในกฎระเบียบ แต่ก็พยายามอดทน เพราะคิดว่ามันเป็นการฝึกให้เราเกิดความสามัคคี และรู้จักเสียสละ” นักศึกษาคนที่ 18</p> <p>“พักนอนอก เช้าพักอยู่กับเพื่อน อยู่ด้วยกัน บางทีก็มีทะเลาะกันบ้าง แต่ก็ดีกัน” นักศึกษาคนที่ 15</p> <p>“บางที่เรามาเรียน เพื่อนก็โทรตามว่าทำไมไม่มาเรียน แต่เขาช่วยเก็บงานอาจารย์ไว้ให้ เพื่อนก็ดีค่ะ ช่วยเตือน รู้สึกดี ขาดบ่อยเพื่อนถาม อาจารย์ถาม ตัวเองก็พยายามมาเรียนให้ทัน” นักศึกษาที่ 17</p> <p>“หนูเรียนด้วย และทำงานด้วย จะขาดเรียนบ่อย ช่วงแรกอาจารย์เรียกคุย และเพื่อนก็บอกมีสอบเก็บคะแนนบ่อย ขาดบ่อยคะแนนจะไม่ได้</p>	

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>ไม่ถึงเกณฑ์ที่กำหนด เขาจึงไม่สามารถเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนนายร้อยตำรวจได้ ก็จะเกิดความคับข้องใจ การคับข้องใจส่วนตัวอาจเกิดจากเด็กที่พ่อแม่เกี่ยวข้องมากเกินไป โดยตั้งความหวังหรือจุดมุ่งหมายที่เป็นไปได้ยากให้แก่เด็ก เป็นผลให้เด็กไม่สามารถสนองตอบต่อความต้องการได้สำเร็จ ก่อให้เกิดความกังวลใจอย่างมาก ความคิดริเริ่มของเด็กจะถูกสกัดกั้น ทำให้เด็กกลายเป็นบุคคลที่เกรงกลัวและขุ่นเคืองพ่อแม่ของตน (Benerly, 1942)</p>	<p>ช่วงหลังมาเลยหยุดงานไว้ก่อน เพราะจะไม่รอดตอนนี้เลยเรียนอย่างเดียว” นักศึกษาคนที่ 7</p> <p>พฤติกรรมถอยหลัง ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้</p> <p>“เพื่อนบางคนไม่มาเรียนเพราะติดเกม ติดแฟน แฟนเรียนที่อื่น จนเสียการเรียน เพราะชีวิตเคยสบาย ๆ แต่ก่อนพ่อแม่ทำให้ทุกอย่าง ต้องช่วยเหลือตัวเอง” นักศึกษาคนที่ 11</p> <p>“เพื่อนชวนไปเที่ยวก็เที่ยวกลางคืน ไปดูบอล บางทีก็ไปบ้าง ปฏิเสธบ้างก็มี” นักศึกษาคนที่ 18</p> <p>“บางคนคิดขี้เกียจ วันสอบก็ไม่มา ขาดสอบบางคนก็ท้อ มีความรับผิดชอบการเรียนมากขึ้น อย่างเช่น เวลาเรียนเราต้องตามงานเรื่องเรียนตัวเอง” นักศึกษาคนที่ 20</p>	

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
ความขัดแย้งใจ	<p>เลวิน (ปี ค.ศ. 1935-1936) ได้ให้คำอธิบายถึงความขัดแย้งใจว่า เป็นวิถีทางที่เป็นเป้าหมาย (Goal) จะดึงดูด (Attract) หรือผลักห่าง (Repel) จากบุคคล คนเราพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของตนเองตลอดเวลา แต่ในบางครั้งความต้องการของเราเอง หรือเป้าหมายของเราไม่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อม ความต้องการของสังคม สถานการณ์เช่นนี้ความขัดแย้งใจก็จะเกิดขึ้น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความขัดแย้งชนิดบวก-บวก (Approach-approach conflict) เป็นความขัดแย้งที่เป้าหมายเป็นบวกทั้งคู่ ซึ่งหมายถึง เป้าหมายที่บุคคลพอใจและมีความต้องการเท่า ๆ กัน แต่เขาจะต้องเลือกเพียงเป้าหมายเดียว</li> <li>2. ความขัดแย้งชนิดลบ-ลบ (Avoidance-avoidance conflict) เป็นความขัดแย้งที่เป้าหมายเป็นลบทั้งคู่ ซึ่งหมายถึง เป้าหมายที่บุคคลไม่ต้องการหรือต้องการที่จะผลออกห่าง แต่เขาจะต้องเลือกเพียงอย่างเดียว</li> <li>3. ความขัดแย้งชนิดบวก-ลบ (Approach-avoidance conflict) ซึ่งแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ</li> </ol>	<p>ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้</p> <p>“สังคมเพื่อนมีหลายรูปแบบ บางที่เพื่อนชวนไปเที่ยวกลางคืน ผับ กินเหล้าเบียร์ ร้านในเมือง ซึ่งมีเยอะ และร้านเหล้าที่เที่ยวเยอะสิ่งต่าง ๆ นี่เป็นยิ่งที่หลอกล่อจิตใจให้เราอยากไปกับเพื่อน แต่เราต้องอ่านหนังสือ หรือบางที่เราก็อแม่สั่งไว้ว่าอย่าเที่ยวกลางคืน บางที่ตนก็บอกเหตุผลไปว่าไม่มีดังก์ บางทีก็บอกมีธุระบ้าง ” นักศึกษาคนที่ 7</p> <p>“การเรียนระดับมหาวิทยาลัย ถ้าเราไม่เข้าเรียน ขาดสอบ ถ้าเราพลาดเราอาจติด F ได้ อาจต้องหลุด เพราะฉะนั้น เราจะต้องคุมตัวเองไม่ให้ขาดลาบ่อย เพื่อให้เราผ่านและอยู่ตรงนี้ได้” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>การเผชิญความจริง ดังคำพูดดังต่อไปนี้</p> <p>“เพื่อนชวนไปเที่ยวก็เที่ยวกลางคืน ไปดูบอล บางทีก็ไปบ้าง ปฏิเสธบ้างก็มี”</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นักร้อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>3.1 ชนิดเป้าหมายเดียว ซึ่งเป็นความขัดแย้งที่มีเป้าหมายเดียว โดยในเป้าหมายนั้น มีทั้งบวกและลบ (Single goal)</p> <p>3.2 ชนิดเป้าหมายคู่ (Double goal) เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นมี 2 เป้าหมาย ซึ่งแต่ละเป้าหมายมีทั้งบวก-ลบ คือมีทั้งสิ่งที่ต้องการหรือนำพอกับสิ่งที่ไม่ต้องการหรือไม่นำพอกับ ซึ่งเป็นการยากที่จะเลือกเป้าหมายใดเป้าหมายหนึ่งได้</p>	<p>นักศึกษาคนที่ 20</p> <p>“เพื่อนบางคนอายุ 30-40 ปี อาจจะวางตัวลำบากเวลาให้ทำงานร่วมกัน เกิดความเกรงใจ บางที่เราเห็นว่าเป็นเพื่อนกัน แต่เขาบอกว่าเขาเป็นผู้ใหญ่กว่าทำไมต้องมาพูดกับเขาอย่างนี้ เราก็ต้องรับฟัง พยายามเข้าใจ” นักศึกษาคนที่ 6</p> <p>การหลีกเลี่ยงความจริง ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้</p> <p>“เพื่อนชวนไปเที่ยวผับ นั่งคุย จีบสาว คนไม่ยอมไปก็บอกที่การบ้านเยอะ แม่ให้กลับบ้านบ้างวันไหนที่เป็นวันหยุด ก็จะปฏิเสธไป” นักศึกษาคนที่ 12</p> <p>“บางคนก็รัธ (เด็กคิด โปร) เรียนไม่ผ่านเกณฑ์ อาจจะรีไปรัธใหม่ หรือไปเรียนคณะอื่น” นักศึกษา คนที่ 13</p> <p>“พวกที่รีไปคณะอื่น เกิดจากการคุมตัวเองเข้าเรียนหรือไม่ทำงานส่งอาจารย์ เวลาเรียน</p>	

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
		<p>“ไม่พอ เรียนไม่ได้ ไม่เข้าใจ ก็ไม่ยอมมาเรียน”            นักศึกษาคนที่ 11</p> <p>“เรียนระดับปริญญาตรี ความอิสระมากขึ้น            ปกติในโรงเรียนเราต้องเข้าโรงเรียนตรงเวลา            และออกตรงเวลา อยู่ในมหาลัยบางวันเราก็            เรียนเช้า บางวันเราก็เรียนบ่าย ทำให้เราสบาย            เกิน ทำให้บางคนก็ขี้เกียจ เช่น วันนี้เรียนแค่            วิชาเดียว ไม่ไปหรอก” นักศึกษาคนที่ 12</p> <p>“เพื่อนบางคนอายุ 30-40 ปี เขาจะไม่ค่อย            สูงสิงกับใคร มีโลกส่วนตัวสูง” นักศึกษา            คนที่ 8</p> <p>“ในการทำกิจกรรมร่วมกัน บางที่เราแสดง            ความคิดเห็นไม่ตรงกัน บางคนอยากทำอีกอย่าง            บางคนจะทำอย่างหนึ่ง ก็มีเสียงดังกันบ้าง หรือ            ว่าให้กันบ้าง แต่พวกเราก็ทำให้งานนั้นสำเร็จไป            ด้วยดี” นักศึกษาคนที่ 8</p>	

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นาร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
ความเครียด	<p>ชูติศย์ ปานปรีชา (2531, หน้า 432) ได้กล่าวถึงความเครียดว่าเป็นสภาวะทางจิตใจที่กำลังเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะปัญหาในตัวคนหรือนอกตัวคน เป็นปัญหาเกิดขึ้นจริงหรือคาดว่าจะเกิดขึ้น เป็นปัญหาจากความผิดปกติในร่างกาย หรือความผิดปกติทางจิตใจ</p> <p>ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เหมือนกับจิตใจถูกบีบบังคับให้ต้องเผชิญกับสิ่งเร้า ความรู้สึกดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกอายุ ทุกสังคม ทุราบไคที่เรายังมีชีวิตอยู่จะหนีความเครียดไปไม่พ้น</p> <p>“มาเรียนในระดับนี้ตัวเองมีความกังวล และเครียดในการดำรงชีวิต เพราะแต่ก่อนอยู่ต่างจังหวัด เรียนระดับมัธยม ทุกอย่างพ่อแม่ดูแลหมดเลย แต่ที่นี่ต้องดูแลตัวเอง เช่น ต้องตื่นให้ทันไม่มีคนปลุก หหาอาหารทานเอง วางแผนชีวิตเอง” นักศึกษานาร่องคนที่ 3</p> <p>“มัธยมศึกษาแม่จะให้เงินใช้รายวัน แต่มาอยู่ระดับมหาวิทยาลัยใช้รายเดือน ต้องบริหารให้ดี ถ้าไม่ดีไม่พอใช้” นักศึกษานาร่องคนที่ 4</p>	<p>ความเครียด เป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เหมือนกับจิตใจถูกบังคับให้เผชิญกับสิ่งเร้า ทำให้เกิดความแปรปรวนทั้งร่างกายและจิตใจ</p> <p>“ผมแก่เครียดโดยการเล่นเกมในโทรศัพท์ โทรศัพท์คุยกับเพื่อนบ้าง โทรกลับบ้านบ้าง” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>“ช่วงใกล้สอบจะเครียด อ่านหนังสือไม่ทันก่อนสอบต้องสร้างขวัญกำลังใจคือ ไปใส่บาตรหรือไว้พระก่อนมา”</p> <p>“ผมใช้วิธีนี้เลยครับ ในการคลายเครียดไปที่ทุ่งนาที่บ้าน หรือในป่าเห็ดแถวบ้าน ร้องตะโกนดัง ๆ รู้สึกโล่งดีครับ” นักศึกษาคนที่ 13</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นักร้อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
การจัดการ ความเครียด	<p>วิชัย บุญแรง (2553) ได้ศึกษาเรื่อง สภาพปัญหา การปรับตัวและการเผชิญปัญหาของนักศึกษาที่พักอาศัย อยู่ในหอพักในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า พฤติกรรมการจัดการปัญหาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นของกลุ่มตัวอย่างที่มี ปัญหา พบว่า จะมีพฤติกรรมการจัดการปัญหาที่พบ เป็นบางครั้งด้วยวิธีระบายความรู้สึก วิธีหาแหล่งช่วยเหลือ ทางด้านจิตวิญญาณ ศาสนา และวิธีใช้เทคนิคการผ่อนคลาย จะมีพฤติกรรมการจัดการปัญหาที่พบบ่อยครั้งด้วยวิธีการ แสวงหาความช่วยเหลือที่หลากหลาย วิธีพัฒนา การพึ่งตนเองและมองโลกในแง่ดี วิธีหาแหล่งช่วยเหลือ ทางสังคม วิธีการแก้ปัญหาของครอบครัว วิธีอยู่ใกล้ชิดกับ เพื่อนสนิท วิธีหันไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้มากขึ้น และ วิธีใช้อารมณ์ขัน จะมีพฤติกรรมการจัดการปัญหาที่พบ ในลักษณะนาน ๆ ครั้ง คือ วิธีหาแหล่งช่วยเหลือจาก ผู้เชี่ยวชาญ และพฤติกรรมการจัดการกับปัญหาที่ กลุ่มตัวอย่างไม่เคยทำเลยคือ การหลีกเลี่ยงปัญหา</p>	<p>การบำบัดทางธรรมชาติ ดังตัวอย่างคำพูด ดังต่อไปนี้</p> <p>“เวลาเครียด ๆ เช่น ช่วงสอบหรือ อ่านหนังสือมาก หลังสอบเสร็จก็ไปนอนงีบ เช่น บางทีก็ไปร้องคาราโอเกะ ฟังเพลง หรือ ดูหนัง” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>“เพื่อนบางคนเขาชอบแนวเพื่อสุขภาพ เวลาเครียด ๆ เราก็ชวนกันไปสวนสุขภาพ ออกกำลังกาย หรือไปเตะบอลกัน” นักศึกษา คนที่ 13</p> <p>“ช่วงหลังเลิกเรียน บางทีก็ไปห้องสมุด ร้านหนังสือการ์ตูน หาหนังสือที่ชอบมาอ่าน” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>“ช่วงหลังเลิกเรียน บางกลุ่มก็ชวนกันไปกิน ส้มตำ หรือพวกหมูกระทะแถวหน้ามอ หรือ ในเมืองก็มี” นักศึกษาคนที่ 13</p>	สอดคล้อง

รายการ	ข้อมูลจากวรรณกรรม/ นำร่อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>จิตติชัย ธนาดีโรจน์กุล (2536 อ้างถึงใน จตุพร ชัยนควร, 2540, หน้า 45-46) ได้เสนอวิธีจัดการกับความเครียดให้เบาบางลงอย่างรวดเร็ว โดยใช้การบำบัดทางธรรมชาติ ซึ่งระงับประสาทแต่ไม่มีผลข้างเคียงกับตัวบุคคลไว้ 5 ประการ ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หัวเราะ นักจิตวิทยาชื่อ วิลเลียม ฟราย (William Fry) กล่าวว่า การหัวเราะนั้น ปอด หัวใจ หลับ และลำตัว จะทำงานอย่างรวดเร็ว กล้ามเนื้อแขนและขาได้รับการกระตุ้น หลังจากการหัวเราะ จะทำให้ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ จะอยู่ในสภาพปกติ ทำให้บุคคลผ่อนคลายลงได้มาก</li> <li>2. พุดออกมา เมื่อใดที่รู้สึกวิตกกังวลหรือไม่สบายใจในเรื่องใดก็ตาม ก็พูดหรือระบายออกมาด้วยการออกเสียง</li> </ol>	<p>“ผมแก้เครียดโดยการเล่นเกมในโทรศัพท์ โทรคุยกับเพื่อนบ้าง โทรกลับบ้านบ้าง” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>“ช่วงใกล้สอบจะเครียด อ่านหนังสือไม่ทัน ก่อนสอบต้องสร้างขวัญกำลังใจคือ ไปใส่บาตร หรือไว้พระก่อนมา”</p> <p>“ผมใช้วิธีนี้เลยครับ ในการคลายเครียด ไปที่ทุ่งนาที่บ้าน หรือในป่าเห็ดแถวบ้าน ร้องตะโกนดัง ๆ รู้สึกโล่งดีครับ” นักศึกษาคนที่ 13</p> <p>ใช้กลไกทางจิต ดังตัวอย่างคำพูดดังต่อไปนี้</p> <p>“พ่อแม่ให้เงินมาจำกัด บางทีคนเงินไม่พอในการเรียนและบางคนเงินไม่มี ก็ต้องไปทำงาน หรือหางานทำระหว่างเรียน” นักศึกษาคนที่ 6</p> <p>“ค่าใช้จ่ายในการเรียนแต่ละวันและแต่ละสัปดาห์ไม่เท่ากัน แม่ให้เงินมาเป็นอาทิตย์ หนูก็ต้องขอเพิ่ม บางทีเราก็ต้องประหยัดในสิ่งที่จำเป็น” นักศึกษาคนที่ 10</p>	



รายการ	ข้อมูลจากรรณกรรม/ นักร้อง	ข้อมูลเชิงคุณภาพ	ความสอดคล้อง
	<p>ผลตามมาก็คือ สบายใจขึ้นที่ได้ระบายออกไป และถ้ามีผู้อื่นที่ฟังอยู่ด้วย ฟังด้วยความตั้งใจและสนใจต่อเรา ผู้ฟังอาจช่วยจัดให้ได้ ทำให้ความเครียดของเราบรรเทาลง</p> <p>3. อาบน้ำ วิธีนี้ถือว่าเป็นการจัดการกับความเครียดที่ดีที่สุด เพราะการอาบน้ำโดยเฉพาะน้ำอุ่นที่อุณหภูมิประมาณ 100-200 องศาฟาเรนไฮต์ ทำให้มีการเพิ่มการหมุนเวียนของโลหิตและการคลายของกล้ามเนื้อ ทำให้ความเครียดลดลงและอารมณ์ดีขึ้น และนำไปสู่การนอนหลับอย่างมีความสุข</p> <p>4. หายใจลึก ๆ คนที่มีความเครียดและรู้สึกไม่สบายใจ การหายใจและการเต้นของหัวใจจะเร็วและตื้น ฉะนั้นเมื่อเราหายใจช้า ๆ และลึก ๆ เท่ากับเป็นการควบคุมอารมณ์ควบคุมจิตใจ ทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียดแทบจะทันทีทันใด</p> <p>5. เดิน จากการวิจัยพบว่า การเดินในช่วงสั้น ๆ สามารถบรรเทาความรู้สึกไม่สบายหรือวิตกกังวลได้ จากการค้นพบมากกว่า 10 ปี การเดินทางประมาณ 10 นาที สามารถสงบสติอารมณ์ได้ดีกว่ายาระงับประสาท</p>	<p>“ครอบครัวไม่มีตังค์ อาศัยเงิน กยศ. ต้องหาวิธีการไม่ให้เราใช้ตังค์ คือ ไม่ไปเดินห้าง เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ หรือไปเดินสวนสุขภาพแทน” นักศึกษาคนที่ 11</p> <p>“ที่บ้านให้เงินมาเป็นรายเดือน ต้องใช้จ่ายบริหารการเงินด้วยตัวเอง ใช้ให้พอ” นักศึกษาคนที่ 17</p>	

ภาคผนวก ข  
คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล



ภาคผนวก ข  
การแจกแจงปกติ

## การแจกแจงปกติ (The normal curve)

การแจกแจงปกติ (The normal curve) (Ferguson & Takane, 1989; Guilford & Fruchter, 1978; Sprinthall, 1994)

สมการการแจกแจงปกติคือ

$$Y = \frac{N}{\sigma\sqrt{2\pi}} e^{-(X-\mu)^2 / 2\sigma^2}$$

- เมื่อ  $Y$  คือ ความสูงของโค้งเมื่อพล็อตค่าบนแกน  $X$   
 $\pi$  คือ ค่าคงที่ = 3.1416  
 $e$  คือ Napierian logarithms = 2.7183  
 $N$  คือ จำนวนข้อมูล ซึ่งหมายถึงพื้นที่รวมภายใต้โค้งปกติมีจำนวน  $N$   
 $\mu$  และ  $\sigma$  คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการแจกแจง

สังเกตค่า  $\mu$  และ  $\sigma$  ในสูตรนั้น เป็นการนำเสนอค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แทน  $\bar{X}$  และ  $s$  เพราะสูตรนี้อยู่ในรูปแบบเชิงทฤษฎี ถ้าเรารู้ค่า  $N$ ,  $\mu$  และ  $\sigma$  แล้วนำค่า  $X$  แต่ละตัว มาแทนค่าในสูตรและคำนวณได้ค่า  $Y$  ถ้าเรานำคู่ของค่า  $X$  และ  $Y$  มาสร้างกราฟ เราจะได้โค้งปกติ ที่มีค่าเฉลี่ย  $\mu$  และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  $\sigma$  และพื้นที่  $N$

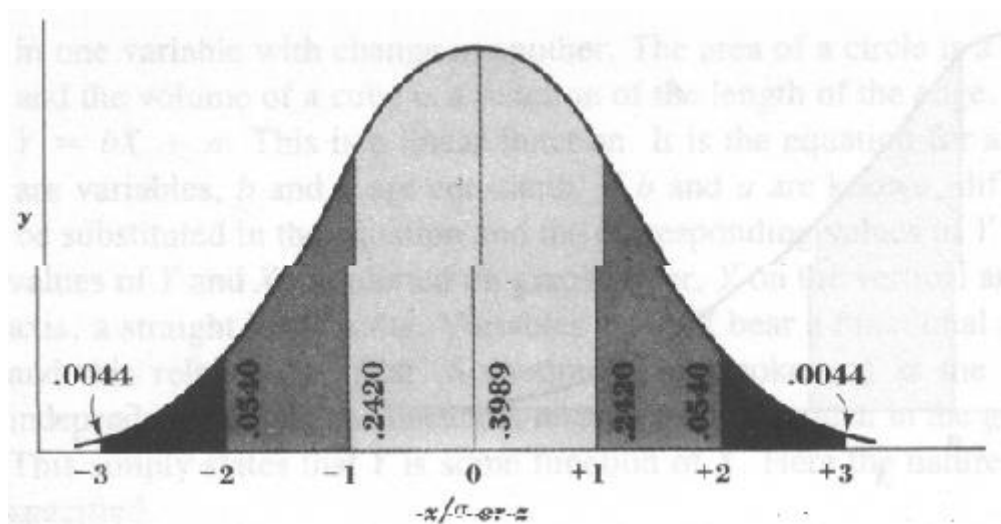
โค้งปกตินั้นสามารถเขียนได้ในรูปของคะแนนมาตรฐาน คะแนนมาตรฐานมีค่าเฉลี่ย 0 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 ดังนั้น  $\mu = 0$  และ  $\sigma = 1$  พื้นที่ภายใต้โค้งจะมี  $N = 1$  สามารถเขียนได้ดังสูตร

$$Y = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} e^{-z^2/2}$$

$z$  คือ คะแนนมาตรฐานบนแกน  $X$  และมีค่าเท่ากับ  $(X - \mu) / \sigma$  คะแนน  $z$  คือ ความเบี่ยงเบนในหน่วยของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานบนเส้นตรงของโค้งจากค่าเฉลี่ย 0 ถ้าเบี่ยงเบนไปทางขวาของค่าเฉลี่ยจะมีค่าเป็นบวก และเบี่ยงเบนไปทางซ้ายมีค่าเป็นลบ โค้งนี้มีพื้นที่ใต้โค้ง เป็น 1 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 1 ความเปลี่ยนแปลงของ  $z$  ในสูตรคำนวณ ขึ้นอยู่กับ

ความแตกต่างของค่า  $y$  ที่ได้จากการคำนวณ เมื่อ  $z = 0$ ,  $y = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} = 0.3989$  ซึ่ง  $e^0 = 1$  ค่าอะไรก็ตาม ยกกำลัง 0 จะได้เท่ากับ 1 ดังนั้น ความสูงจากค่าเฉลี่ยจนถึงยอดของโค้งปกติมีค่าเท่ากับ 0.3989

สำหรับ  $z = +1, y = 0.2420$  และ  $z = +2, y = 0.0540$  ในทางกลับกัน ความสูงของโค้งปกติสามารถคำนวณได้จากค่า  $z$  หรืออาจจะเปิดจากตารางการแจกแจงปกติก็ได้ ตารางนี้แสดงความแตกต่างของค่า  $y$  เมื่อค่า  $z$  แตกต่างกัน จะแสดงพื้นที่ภายใต้โค้งระหว่างค่าเฉลี่ยและความแตกต่างของค่า  $z$  รูปร่างโดยทั่วไปของ โค้งปกติแสดงได้ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 โค้งปกติที่แสดงความสูงของโค้ง ณ ค่า  $z$  ที่แตกต่างกัน

โค้งปกติมีลักษณะดังนี้

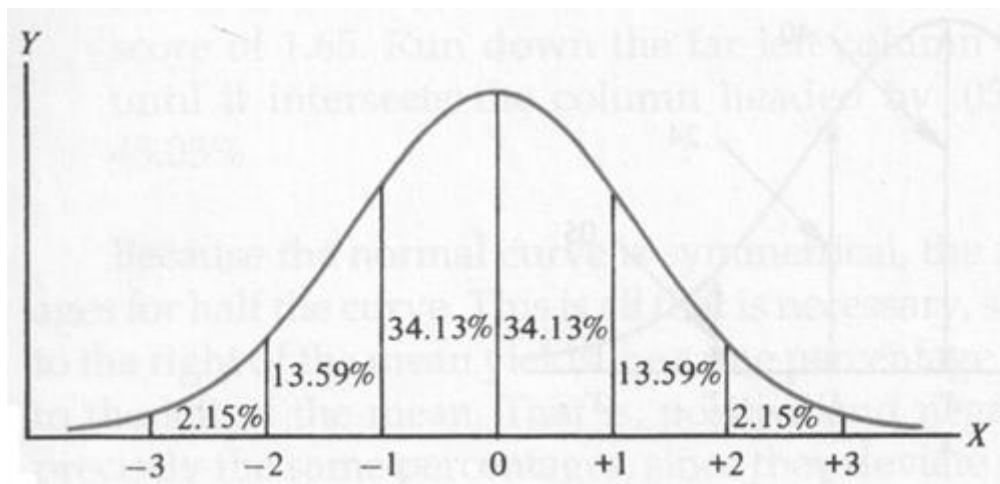
1. โค้งมีลักษณะสมมาตร ค่าเฉลี่ย ฐานนิยม และมัธยฐานมีค่าเท่ากัน
2. จุดที่สูงที่สุดของโค้งจะอยู่ที่ค่าเฉลี่ย มี  $z = 0$  มีความสูง = 0.3989
3. ปลายทั้ง 2 ข้างของโค้งจะไม่สัมผัสแกนนอน แต่จะมีค่าเป็นอนันต์ (Infinity)
4. จุดที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดคือ จุด -1 และ +1 ของความเบี่ยงเบนจากค่าเฉลี่ยที่อยู่ต่ำและเหนือกว่าค่าเฉลี่ย
5. จะมีพื้นที่ประมาณ 68% ที่อยู่ใต้โค้งระหว่าง -1 และ +1 ของความเบี่ยงเบนจากค่าเฉลี่ย
6. ที่จุด  $z = \pm 1.96$  จะมีพื้นที่ใต้โค้งรวมได้ 95% และที่  $z = \pm 2.58$  จะมีพื้นที่ใต้โค้งรวมได้ 99% ดังนั้น พื้นที่ที่เหลืออยู่อีก 5% และ 1% ตามลำดับ จะเป็นพื้นที่ที่เหลืออยู่บริเวณปลายโค้ง

## พื้นที่ภายใต้โค้งปกติ

มีความจำเป็นที่จะต้องหาสัดส่วนของพื้นที่ภายใต้โค้งปกติระหว่างจุดบนแกน X ที่แตกต่างกัน โดยต้องการทราบว่า 1) สัดส่วนของพื้นที่ใต้โค้งระหว่างจุดที่เป็นค่าเฉลี่ยและจุดอื่น ๆ ที่อยู่เหนือและต่ำกว่าค่าเฉลี่ย 2) สัดส่วนของพื้นที่รวมทั้งหมดที่อยู่เหนือหรือต่ำกว่าจุดบนเส้นแกน X สัดส่วนของพื้นที่ทั้งหมดระหว่างจุด 2 จุดบนเส้นแกน X

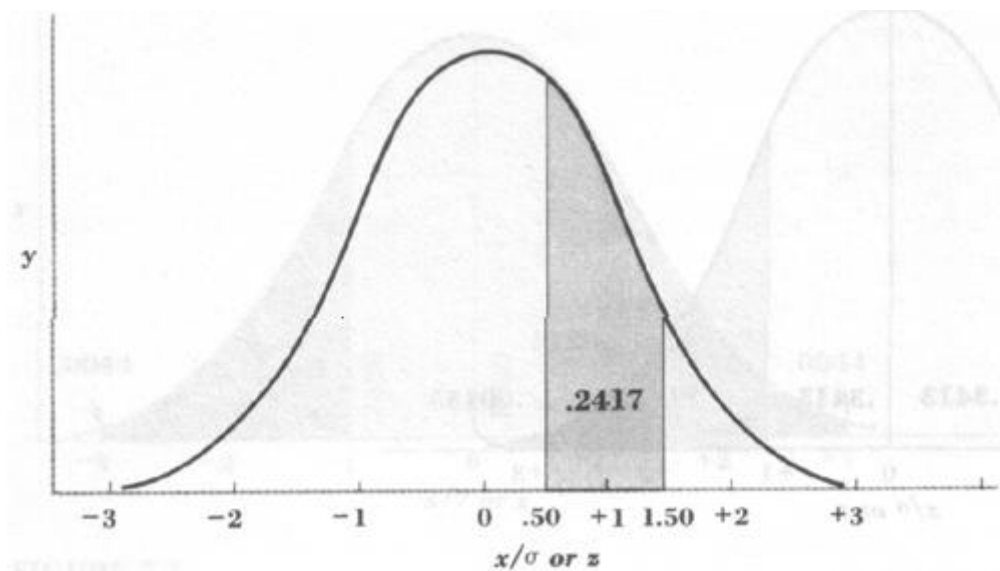
ตารางการแจกแจงปกติแสดงสัดส่วนของพื้นที่ระหว่าง  $z = 0$  ถึง  $z = 3$  สมมติว่าเราต้องการหาพื้นที่ใต้โค้งระหว่าง  $z = 0$  และ  $z = +1$  เราเปิดตารางการแจกแจงปกติ จะได้ค่า 0.3413 ประมาณ 34.13% ของพื้นที่รวมทั้งหมดอยู่ระหว่าง  $\mu$  กับ  $\mu + 1$  สัดส่วนของพื้นที่ใต้โค้ง  $z = 0$  และ  $z = 2$  คือ .4772 ดังนั้น มีพื้นที่ประมาณ 47.72% ของพื้นที่ใต้โค้งทั้งหมดอยู่ระหว่าง  $\mu$  กับ  $\mu + 2$  สัดส่วนของพื้นที่ระหว่าง  $z = 0$  กับ  $z = 3$  คือ .4987 หรือ 49.87% ของพื้นที่ใต้โค้งทั้งหมดอยู่ระหว่าง  $\mu$  กับ  $\mu + 3$  สัดส่วนของพื้นที่ใต้โค้งระหว่าง  $z = 0$  และ  $z = +1$  คือ 0.3413 ทั้งนี้เพราะโค้งมีลักษณะสมมาตร ดังนั้น สัดส่วนของพื้นที่ใต้โค้งระหว่าง  $z = 0$  กับ  $z = -1$  ก็คือ 0.3413 ดังนั้น สัดส่วนของพื้นที่ใต้โค้งระหว่าง  $z = \pm 1$  จึงเท่ากับ  $0.3413 + 0.3413 = 0.6826$  หรือประมาณ 68% ของพื้นที่ทั้งหมด สัดส่วนของพื้นที่ใต้โค้งระหว่าง  $z = \pm 2$  คือ  $0.4772 + 0.4772 = 0.9544$  หรือ 95% ของพื้นที่ทั้งหมด สัดส่วนระหว่าง  $z = \pm 3$  คือ  $0.4987 + 0.4987 = 0.9974$  หรือ 99.74% ของพื้นที่ทั้งหมด พื้นที่ที่อยู่นอกเหนือจากนี้จะมีขนาดเล็กมาก ประมาณ 0.26%

พิจารณาการวัดสัดส่วนของพื้นที่ทั้งหมดที่อยู่เหนือหรือต่ำกว่าค่าที่อยู่บนเส้นแกน X ตัวอย่างจุดที่  $z = 1$  สัดส่วนของพื้นที่ระหว่างค่าเฉลี่ยกับ  $z = 1$  คือ 0.3413 สัดส่วนพื้นที่ที่อยู่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยคือ 0.5 สัดส่วนของพื้นที่ที่อยู่ต่ำกว่า  $z = 1$  คือ  $0.5 + 0.3413 = 0.8413$  สัดส่วนที่อยู่เหนือจุดที่  $z = 1$  คือ  $1.00 - 0.8413 = 0.1587$  ดังนั้น การหาพื้นที่ที่อยู่เหนือหรือต่ำกว่าจุดใด ๆ บนแกน X สามารถหาได้ทำนองเดียวกัน



ภาพประกอบ 2 โถ้งปกติที่แสดงพื้นที่ภายใต้โถ้งระหว่างค่าเฉลี่ยและค่า  $z$  ที่แตกต่างกัน

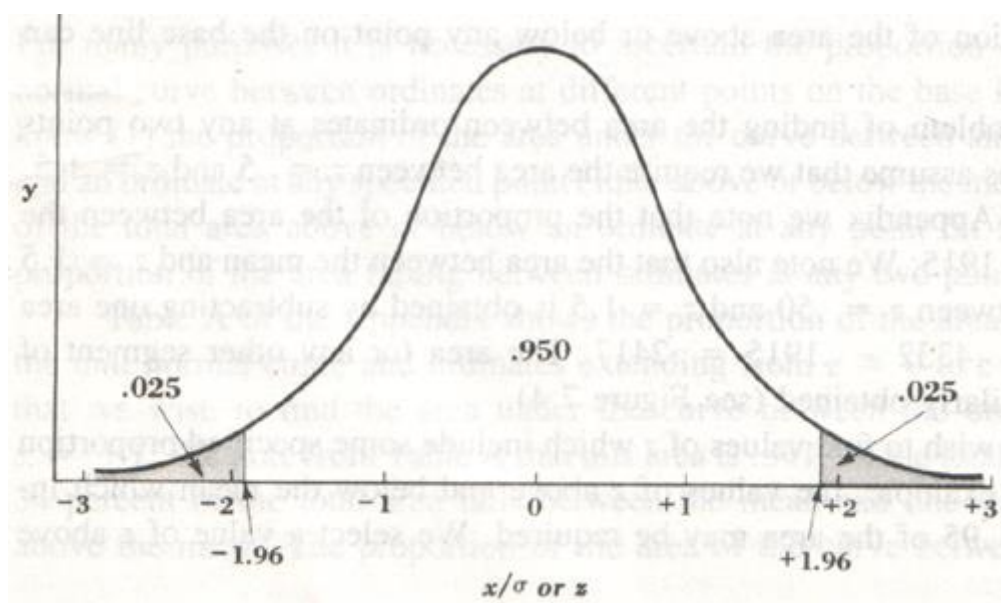
แต่ปัญหาจะมีมาตรงการหาพื้นที่ที่อยู่ระหว่างจุด 2 จุดใด ๆ บนแกน  $X$  สมมติเราต้องการหาพื้นที่ระหว่าง  $z = .5$  และ  $z = 1.5$  จากตารางการแจกแจงปกติ เราหาสัดส่วนของพื้นที่ระหว่างค่าเฉลี่ยกับ  $z = 0.5$  ได้ .1915 เราหาสัดส่วนของพื้นที่ระหว่างค่าเฉลี่ยกับ  $z = 1.5$  ได้ 0.4332 พื้นที่ระหว่าง  $z = 0.5$  และ  $z = 1.5$  สามารถคำนวณได้โดย  $0.4332 - 0.1915 = 0.2417$



ภาพประกอบ 3 โถ้งปกติที่แสดงพื้นที่ระหว่าง  $z = .50$  และ  $z = 1.50$



เราสามารถหาค่า  $z$  เมื่อทราบสัดส่วนของพื้นที่ใต้โค้ง ดังตัวอย่าง ค่า  $z$  อยู่เหนือและต่ำกว่าค่าเฉลี่ย รวมแล้วมีพื้นที่ 0.95 เราเลือก  $z$  ที่อยู่เหนือค่าเฉลี่ย มีสัดส่วนของพื้นที่เป็น 0.475 ของพื้นที่รวมทั้งหมด และ  $z$  ที่อยู่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยมีพื้นที่เป็น 0.475 ของพื้นที่รวมทั้งหมด จากตารางการแจกแจงปกติ เราจะสังเกตค่าสัดส่วนพื้นที่ 0.475 ซึ่งอยู่ระหว่าง  $z = 0$  และ  $z = 1.96$  เมื่อโค้งมีความสมมาตรกัน ดังนั้น สัดส่วนของพื้นที่ 0.475 จะอยู่ระหว่าง  $z = 0$  และ  $z = 1.96$  ด้วย ดังนั้น สัดส่วน 0.95 หรือ 95% นั้น เป็นพื้นที่ที่อยู่ระหว่าง  $z = \pm 1.96$  สัดส่วนพื้นที่ 0.05 หรือ 5% นั้นอยู่นอกเหนือพื้นที่ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเราต้องการหาพื้นที่ 99% ของพื้นที่ทั้งหมด เราจะได้ค่า  $z = \pm 2.58$



ภาพประกอบ 4 โค้งปกติที่แสดงค่า  $z$  ซึ่งมีพื้นที่เป็นสัดส่วน 0.95 ของพื้นที่ทั้งหมด

## การคำนวณหาโค้งปกติ

ในสมการ โค้งปกติ

$$Y = \frac{1}{\sqrt{2\pi}} e^{-z^2/2}$$

เมื่อ	Y	คือ	ความสูงของโค้ง
	$\pi$	=	3.14
	e	=	2.72
	z	=	คะแนนมาตรฐาน z-score

ถ้า  $z = 1.00$  ดังนั้น

$$Y = \frac{1}{\sqrt{2(3.14)}} (2.72)^{-1.00^2/2}$$

$$Y = \frac{1}{\sqrt{6.28}} (2.72)^{-.50}$$

$$Y = \frac{1}{2.51} (.61)$$

$$= (.40)(.61)$$

$$Y = 0.24$$

ดังนั้น ความสูงของโค้งเมื่อ  $z = 1.00$  คือ 0.24

หรือถ้า  $z = .50$  ดังนั้น

$$Y = \frac{1}{\sqrt{2(3.14)}} (2.72)^{-0.50^2/2}$$

$$Y = \frac{1}{\sqrt{6.28}} (2.72)^{-.13}$$

$$Y = \frac{1}{2.51} (.88)$$

$$= (.40)(.88)$$

$$Y = 0.35$$

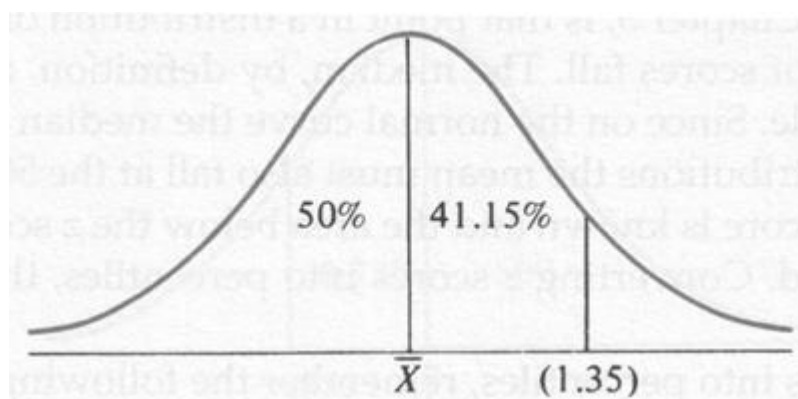
z-score ที่ 0.5 ความสูงของโค้งปกติคือ 0.35

กราฟของโค้งปกติจะมีความสมมาตรกัน ปลายของโค้งทั้ง 2 จะไม่สัมผัสกับแกน X แต่ปลายของโค้งอยู่ไกลจากค่าเฉลี่ยเป็นอนันต์

แม้ว่าโค้งปกติจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แต่โค้งปกติที่เป็นมาตรฐานจะมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1 โค้งปกติทั้งหมดสามารถทำให้เป็น โค้งปกติมาตรฐานได้โดยการแปลงคะแนนดิบให้เป็นคะแนนมาตรฐาน

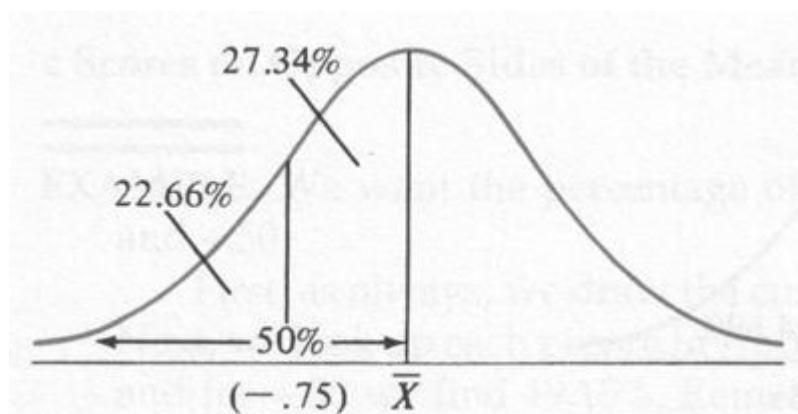
### เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ต่ำกว่า z-score

ถ้ามี z-score ที่ 1.35 และเราต้องหาเปอร์เซ็นต์ที่อยู่ต่ำกว่า z-score ที่ 1.35 ในอันดับแรก เราจะดูที่ตารางการแจกแจงปกติ ซึ่งเราจะอ่านค่าได้ 41.15% ของจำนวนข้อมูลทั้งหมดที่อยู่ระหว่าง z-score ที่ 1.35 และค่าเฉลี่ย เรารู้ว่า z-score ที่ 1.35 อยู่ทางด้านบวก ดังนั้น เราต้องบวกพื้นที่ทางด้านขวาของค่าเฉลี่ย ยิ่งกว่านั้นเรารู้ว่าจะมี 50% ของข้อมูลที่อยู่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เราจึงต้องรวม 50% กับ 41.15% รวมเป็น 91.15%



ภาพประกอบ 5 เปอร์เซนต์ที่อยู่ต่ำกว่า  $z = 1.35$

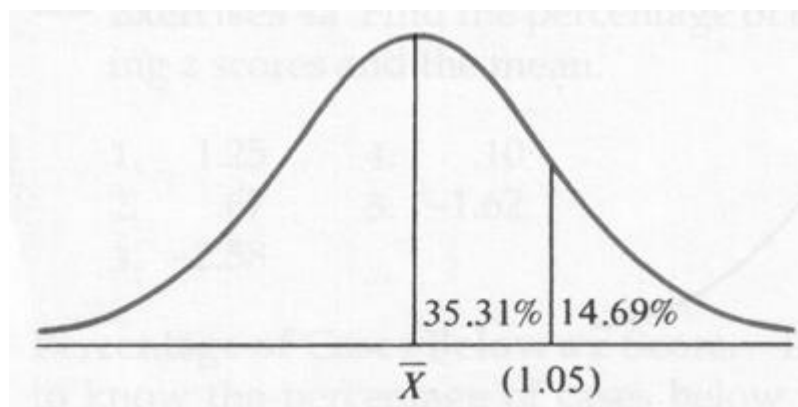
ถ้า z-score มีค่าติดลบ เช่น -0.75 ให้ดูตารางการแจกแจงปกติและอ่านค่าเปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ระหว่าง 0.75 กับค่าเฉลี่ย จะได้ 27.34% เนื่องจากค่า z-score ติดลบและอยู่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย เราทราบว่า 50% ของข้อมูลที่อยู่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ดังนั้น เราจะต้องหัก 27.34 จาก 50% จะได้ 22.66%



ภาพประกอบ 6 เปอร์เซนต์ที่อยู่ต่ำกว่า  $z = -0.75$

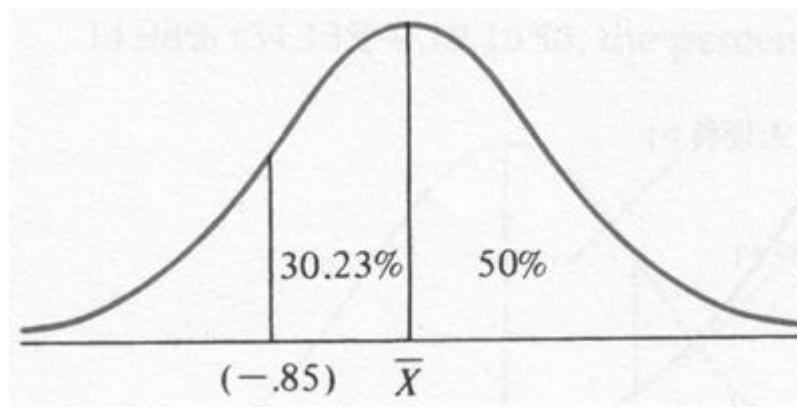
### เปอร์เซนต์ของข้อมูลที่อยู่เหนือ z-score

เราต้องการหาเปอร์เซนต์ของข้อมูลทั้งหมดที่อยู่เหนือ z-score ที่ 1.05 โดยเปิดที่ตารางการแจกแจงปกติ อ่านค่าเปอร์เซนต์ที่อยู่ระหว่าง  $z = 1.05$  และค่าเฉลี่ย อ่านค่าได้ 35.31% ซึ่งเป็นพื้นที่ด้านบวก แต่เรารู้ว่า 50% ของข้อมูลทั้งหมดอยู่เหนือค่าเฉลี่ย เราจะหัก 35.31% ออกจาก 14.69%



ภาพประกอบ 7 เปอร์เซนต์ที่อยู่เหนือ  $z = 1.05$

ถ้า z-score เป็นลบ -0.085 เราจะดูตารางและอ่านค่า  $z = 0.85$  ได้จำนวน 30.25% ของข้อมูลทั้งหมดที่อยู่เหนือ z-score กับค่าเฉลี่ย แต่ยังมีอีก 50% ที่อยู่เหนือค่าเฉลี่ย เราจะเพิ่ม 30.25% ให้กับ 50% จะได้ 80.23% เป็นเปอร์เซนต์ของข้อมูลทั้งหมดที่อยู่เหนือ -0.85



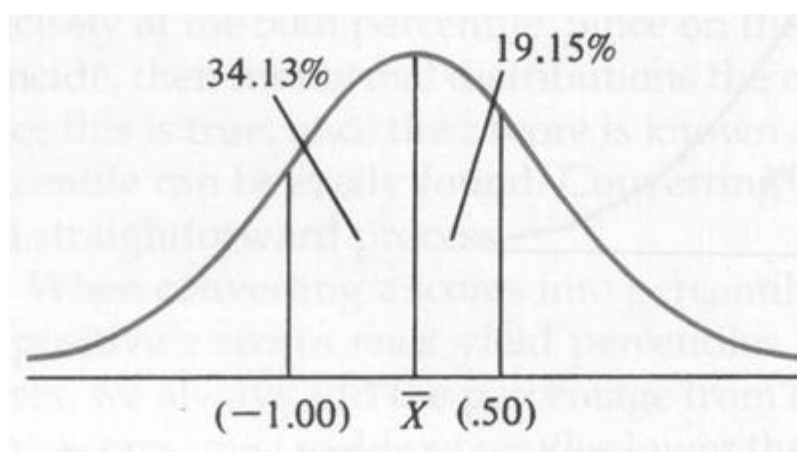
ภาพประกอบ 8 เปอร์เซ็นต์ที่อยู่เหนือ  $z = -0.085$

**เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ระหว่าง z-score**

**z-score ด้านที่ตรงข้ามกับค่าเฉลี่ย**

ตัวอย่าง เราต้องการหาเปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ระหว่าง z-score ที่  $-1.0$  และ  $+0.50$

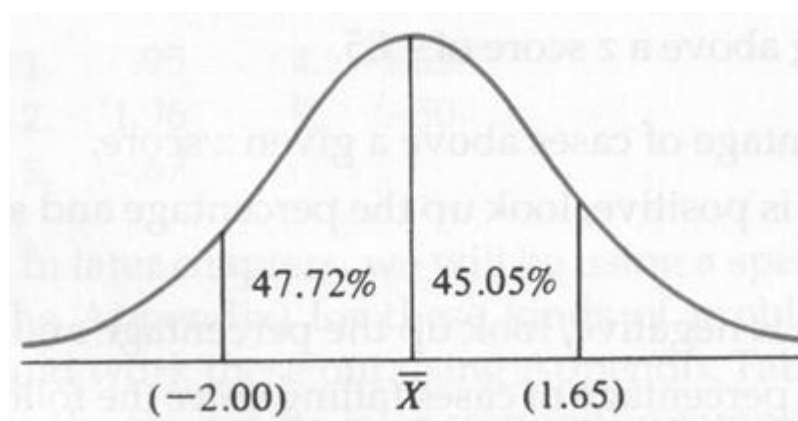
อันดับแรกเราต้องพิจารณาโค้งปกติและหาตำแหน่ง z-score บนแกน X ถัดมา เปิดตารางการแจกแจงปกติที่  $-1.00$  จะได้  $34.13\%$  และที่  $+0.50$  จะได้  $19.15\%$  ซึ่งแต่ละค่าที่เปิดจะเป็นค่าจาก z-score ถึงค่าเฉลี่ย แล้วเราบวกเปอร์เซ็นต์ทั้ง 2 จะได้  $53.28\%$  คือ เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ระหว่าง z-score



ภาพประกอบ 9 เปอร์เซ็นต์ที่ระหว่าง  $z = -1.00$  และ  $0.50$

ตัวอย่าง เราต้องการหาจำนวนเปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่ตกอยู่ระหว่าง z-score ที่ -2.0 และ +1.65 หากค่าเปอร์เซ็นต์จากตารางแจกแจงปกติจะได้ 47.72% และ 45.05% แล้วบวกค่าเปอร์เซ็นต์จะได้ 92.77%

ในแต่ละตัวอย่างข้างต้นค่า z-score จะอยู่ด้านตรงข้ามของค่าเฉลี่ย ด้านหนึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยและอีกด้านหนึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ย ดังนั้น การหาเปอร์เซ็นต์จะต้องนำเปอร์เซ็นต์ที่ได้จากการเปิดตารางมาวกเข้าด้วยกัน

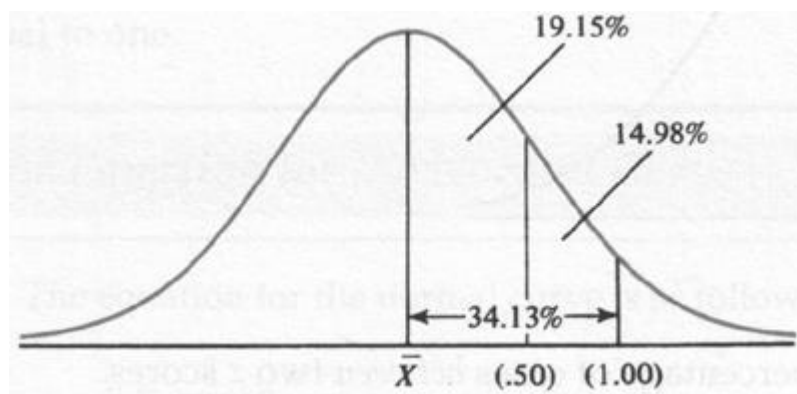


ภาพประกอบ 10 เปอร์เซนต์ที่ระหว่าง  $z = -2.00$  และ  $1.65$

#### **z-score อยู่ด้านเดียวกับค่าเฉลี่ย**

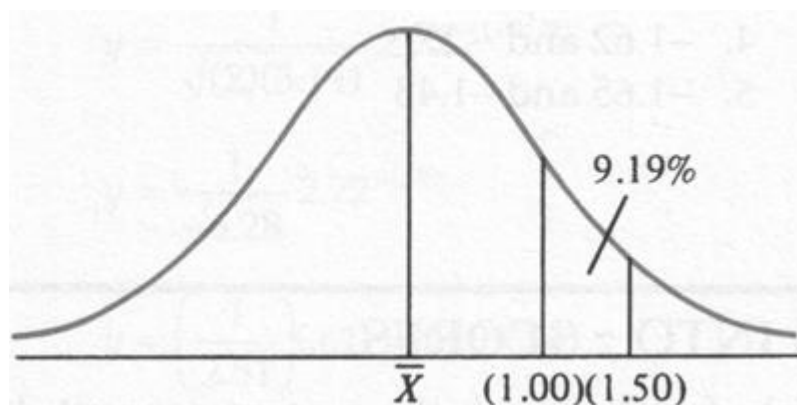
ตัวอย่าง ต้องการหาเปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่ตกอยู่ระหว่าง z-score 0.50 และ 1.00

ขั้นแรก หาค่าแห่งของ z-score บนแกน X มี z-score = 0.50 อยู่ทางด้านขวาของค่าเฉลี่ย และ 1.0 อยู่ถัดออกมาทางด้านขวา อ่านค่าเปอร์เซ็นต์จากตารางได้ 19.15% สำหรับค่า z-score ที่ 0.50 และ 34.13% สำหรับ z-score ที่ 1.0 เราพบว่า 34.13% ของข้อมูลอยู่ในพื้นที่จากค่าเฉลี่ยถึง  $z = 1.0$  และ 19.15% อยู่ในพื้นที่จากค่าเฉลี่ยถึง  $z = 0.50$  จะต้องนำ 19.15% หักออกจาก 34.13% จะได้ 14.98% คือ จำนวนเปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ระหว่าง  $z = 0.50$  และ 1.00



ภาพประกอบ 11 เปอร์เซนต์ที่ระหว่าง  $z = 0.50$  และ  $1.00$

ตัวอย่าง หาเปอร์เซ็นต์ของคนที่ตกอยู่ระหว่าง 1.50 และ 1.0 จากตารางเปิดได้ 43.32% สำหรับ  $z$ -score ที่ 1.50 และ 34.13% สำหรับ  $z$ -score ที่ 1.0 นำค่า 34.13 มาหักออกจาก 43.32 จะได้ 9.19% คือ เปอร์เซนต์ของข้อมูลที่ตกอยู่ระหว่าง  $z$ -score ที่ 1.50 และ 1.00



ภาพประกอบ 12 เปอร์เซนต์ที่ระหว่าง  $z = 1.50$  และ  $1.00$

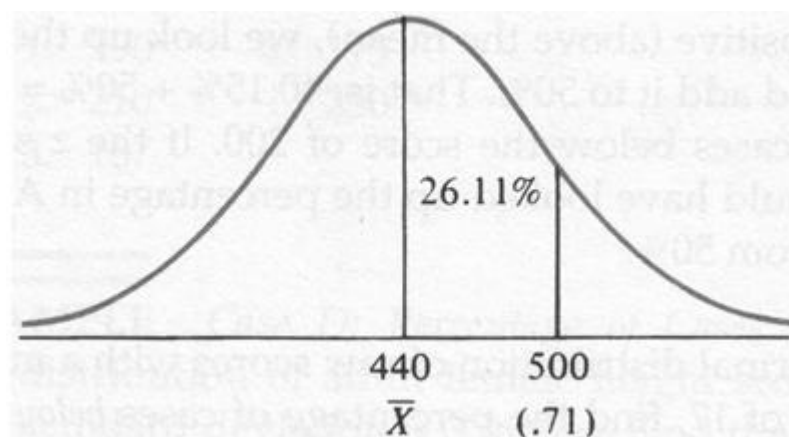
### ฝึกแปลงคะแนนมาตรฐาน $z$

ต่อไปนี้จะนำเสนอตัวอย่างในการแปลงคะแนนดิบเป็นคะแนนมาตรฐาน  $z$  ในแต่ละกรณี

**กรณี 1** เปอร์เซนต์ของข้อมูลที่อยู่ระหว่างคะแนนดิบกับคะแนนเฉลี่ย การแจกแจงปกติของคะแนน SAT มีคะแนนเฉลี่ย 440 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 85 มีคะแนนที่เปอร์เซนต์ที่ตกอยู่ระหว่างคะแนน SAT 500 และค่าเฉลี่ย

เราจะแปลงคะแนนดิบ 500 ให้เท่ากับคะแนน z

$$z = \frac{X - \bar{X}}{SD} = \frac{500 - 440}{85} = 60/85 = 0.71$$



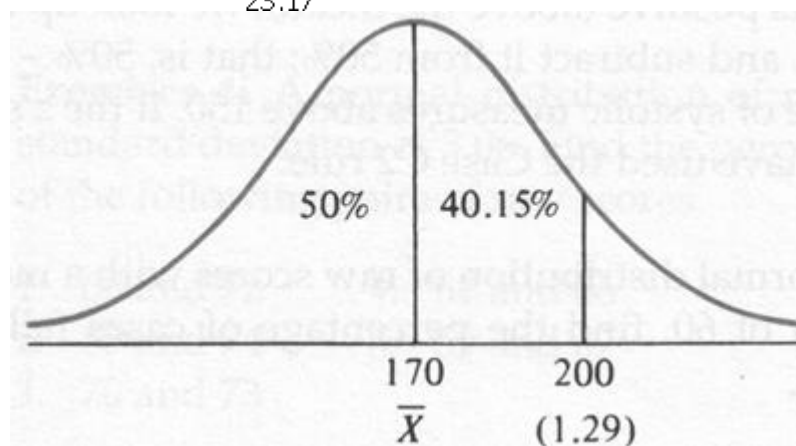
จากตารางการแจกแจงปกติที่ 0.71 ได้ค่าพื้นที่ 0.2611 นั่นคือ 26.11% ของคะแนน SAT ตกอยู่ระหว่าง 500 และค่าเฉลี่ย

**กรณี 2** เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ต่ำกว่าคะแนนดิบ

ในการแจกแจงปกติ น้ำหนักของกลุ่มเพศชายซึ่งมีคะแนน 170 ปอนด์ และส่วนเบี่ยงเบนเฉลี่ย 23.17 ปอนด์ มีข้อมูลกี่เปอร์เซ็นต์ที่มีน้ำหนักตกอยู่ต่ำกว่า 200 ปอนด์

เราแปลงคะแนนดิบให้เป็นคะแนน z

$$z = \frac{200 - 170}{23.17} = 30/23.17 = 1.29$$





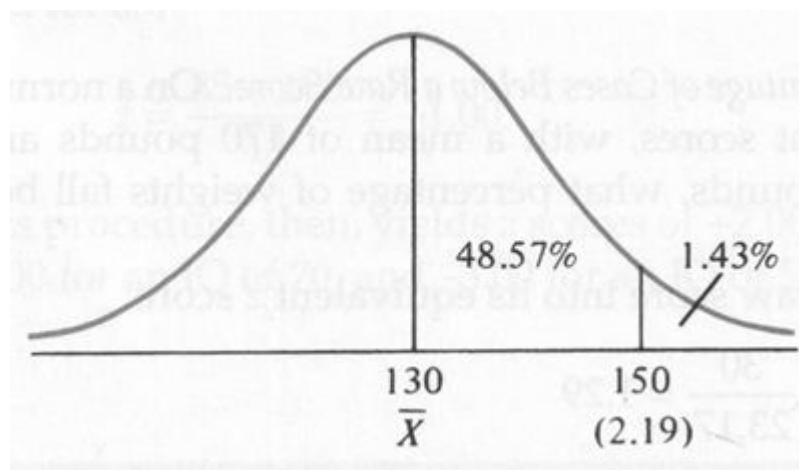
คะแนน  $z$  มีค่าเป็น + (เหนือค่าเฉลี่ย) โดยนำคะแนน  $z$  ไปเปิดตารางได้ค่า 40.15 รวมกับ 50% ที่อยู่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยได้ 90.15% ซึ่งเป็นเปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ต่ำกว่า 200 ถ้าคะแนน  $z$  เป็นลบแล้ว เปอร์เซ็นต์ที่เกิดได้จากตารางจะต้องนำไปลบออกจาก 50

**กรณี 3** เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่เหนือข้อมูลดิบ

การแจกแจงปกติของปริมาณเลือดในโรงพยาบาลมีค่าเฉลี่ย 130 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.15 มีกี่เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่เหนือกว่า 150

เราแปลงคะแนนดิบเป็นคะแนน  $z$  ได้ดังนี้

$$z = \frac{150 - 130}{9.15} = 20/9.15 = 2.19$$



คะแนน  $z$  เป็นบวก (เหนือค่าเฉลี่ย) เราเปิดตารางได้ค่า 48.57 ลบกับ 50% ได้ 1.43% เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่เหนือกว่า 150 คือ 1.43%

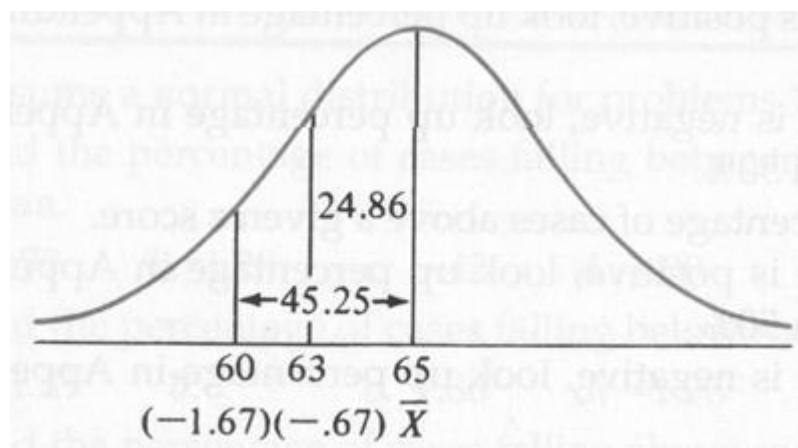
**กรณี 4** เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ระหว่างคะแนนดิบ

การแจกแจงปกติ ความสูงของเพศหญิงมีค่าเฉลี่ย 65 นิ้ว และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3 นิ้ว มีกี่เปอร์เซ็นต์ของข้อมูลที่อยู่ระหว่างความสูง 60 และ 63 นิ้ว

เราแปลงคะแนนดิบทั้งคู่เป็นคะแนน  $z$  ได้ดังนี้

$$z = \frac{60 - 65}{3} = -5/3 = -1.67$$

$$z = \frac{63 - 65}{3} = -2/3 = -0.67$$



คะแนน  $z$  ทั้ง 2 ค่าเปิดตารางได้ 45.25 และ 24.86 ตามลำดับ ดังนั้นเปอร์เซ็นต์ที่อยู่ระหว่าง 60 และ 63 คือ  $45.25\% - 24.86\% = 20.39\%$  เป็นเปอร์เซ็นต์ข้อมูลที่อยู่ระหว่าง 60 และ 63

### กฎการแปลงคะแนน $z$ เป็นเปอร์เซ็นต์

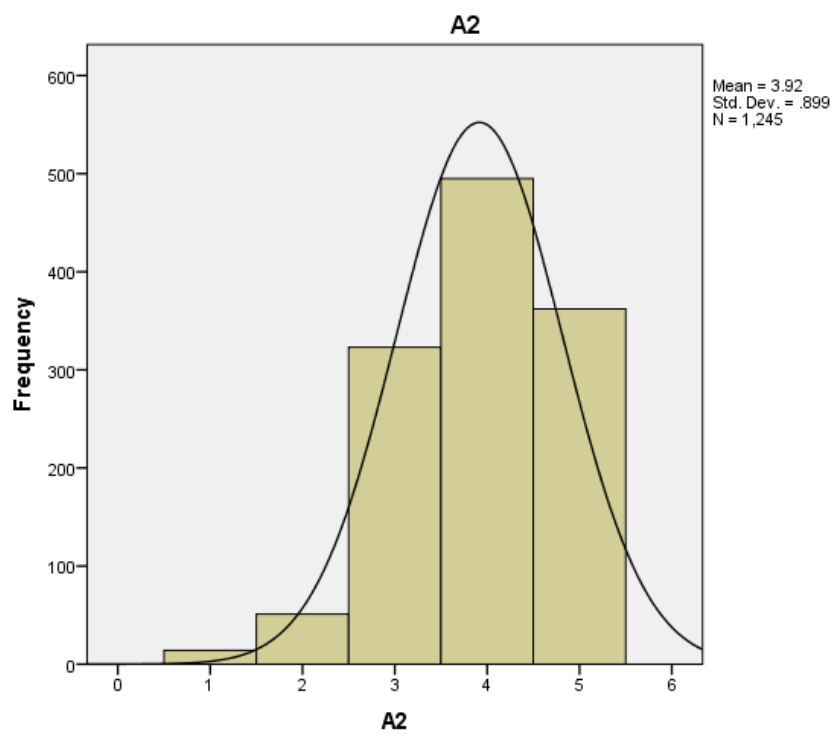
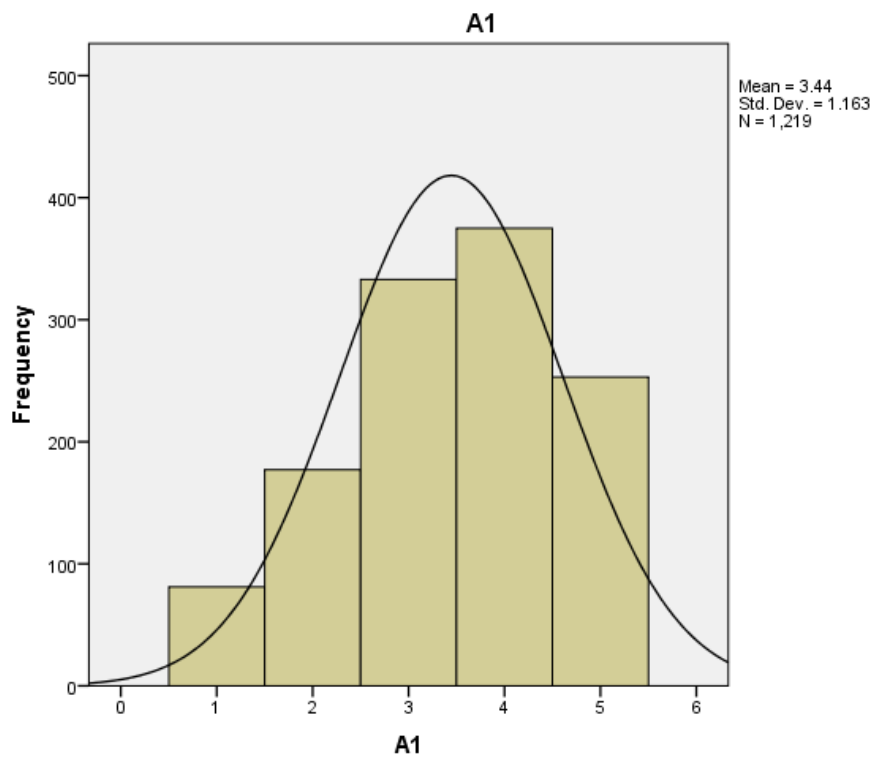
1. กรณี 1 เปอร์เซนต์ของข้อมูลระหว่างคะแนน  $z$  กับค่าเฉลี่ยสามารถเปิดได้โดยตรงจากตารางการแจกแจงปกติ
2. กรณี 2 เปอร์เซนต์ของข้อมูลที่อยู่ต่ำกว่าคะแนน  $z$ 
  - 2.1 ถ้าค่าคะแนน  $z$  เป็นบวก ต้องนำค่าเปอร์เซ็นต์ที่เปิดได้จากตารางมาบวกกับ 50%
  - 2.2 ถ้าค่าคะแนน  $z$  เป็นลบ ต้องนำค่าเปอร์เซ็นต์ที่เปิดได้จากตารางมาลบจาก 50%
3. กรณี 3 เปอร์เซนต์ของข้อมูลที่อยู่เหนือกว่าคะแนน  $z$ 
  - 3.1 ถ้าคะแนน  $z$  เป็นบวกต้องนำเปอร์เซ็นต์ที่เปิดได้จากตารางมาลบจาก 50%
  - 3.2 ถ้าคะแนน  $z$  เป็นลบต้องนำเปอร์เซ็นต์ที่เปิดได้จากตารางมาบวกกับ 50%
4. กรณี 4 เปอร์เซนต์ระหว่างคะแนน  $z$  2 ค่า
  - 4.1 ถ้าคะแนน  $z$  ทั้ง 2 คู่อยู่ตรงข้ามกันกับค่าเฉลี่ยให้นำค่าเปอร์เซ็นต์ที่เปิดจากตารางมาบวกกัน
  - 4.2 ถ้าคะแนน  $z$  อยู่ข้างเดียวกับค่าเฉลี่ยให้นำค่าเปอร์เซ็นต์ที่เปิดจากตารางมาลบกันโดยนำค่ามากลบด้วยค่าน้อย

### ความเบ้ (Skewness)

ความเบ้ (Skewness) คือความไม่สมมาตร (Dodge, 2003) ในที่นี้หมายถึง การแจกแจงของตัวแปรสุ่มที่มีลักษณะไม่สมมาตร ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 แบบ ได้แก่ การแจกแจงแบบเบ้ขวา (Positive skewness หรือ Right-skewness) และการแจกแจงแบบเบ้ซ้าย (Negative skewness หรือ Left-skewness) ในกรณีที่การแจกแจงของตัวแปรสุ่มเป็นการแจกแจงแบบเบ้ขวา ลักษณะของเส้นโค้งด้านขวามีหางยาวกว่าด้านซ้าย การแจกแจงนี้ค่าฐานนิยมจะน้อยที่สุด ตามด้วยค่ามัธยฐาน และค่าเฉลี่ยจะเป็นค่าที่มากที่สุด สำหรับการแจกแจงแบบเบ้ซ้ายมีหางยาวกว่าด้านขวา การแจกแจงแบบนี้ ค่าเฉลี่ยจะมีค่าน้อยที่สุด ตามด้วยค่ามัธยฐาน และฐานนิยมจะเป็นค่าที่มากที่สุด และความเบ้ในการแจกแจงปกติคือ มีการแจกแจงอยู่ระหว่าง -1 ถึง + 1 (Hair, 1995, p. 35)

กราฟแสดงค่าการแจกแจงปกติของประชากรตัวอย่าง 1,250 คน

ค่าทางสถิติ	A1 แทน เพื่อนตัดเตือน ไม่ให้ทำผิด	A2 แทน มีการแลกเปลี่ยน ความคิดเห็นกับเพื่อน
จำนวน	1219	1245
missing	31	5
Mean	3.44	3.92
Median	4.00	4.00
Mode	4	4
Skewness	-.382	-.544
Std. Error of Skewness	.070	.069
Kurtosis	-.664	-.011
Std. Error of Kurtosis	.140	.139



## สรุป

โค้งปกติจะเป็นการแจกแจงความถี่แบบโค้งเดียว (Unimodal) จะมีความสมมาตรอย่างสมบูรณ์ (ค่าเฉลี่ย, มัชฌิม และฐานนิยม อยู่จุดกึ่งกลางของโค้งเป็นจุดเดียว) และ Asymptotic to the abscissa (โค้งปกติที่ปลายโค้งไม่แตะแกน X) สมการของโค้งปกติจะใช้จัดเตรียมโค้งกับค่าคงที่ที่สัมพันธ์กับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เมื่อโค้งถูกพล็อตบนพื้นฐานของหน่วยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มันจะถูกเรียกว่า โค้งส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในตารางการแจกแจง โค้งปกติทั้งหมดก็จะเป็นเปอร์เซ็นต์ของพื้นที่ที่มีอยู่ภายใต้โค้งส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

คะแนนมาตรฐาน หรือ z-score เป็นค่าที่แปลงจากคะแนนดิบให้มาอยู่ในหน่วยของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนมาตรฐาน z นิยามว่า เป็นระยะห่างของคะแนนดิบจากค่าเฉลี่ย หรือเป็นระยะที่อยู่เหนือกว่าหรือต่ำกว่าค่าเฉลี่ยในหน่วยของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**ภาคผนวก ฅ**

สมการจัดประเภทของทางเลือกในการพิจารณาใช้กระบวนการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวเบื้องต้น

การเพิ่มความพยายาม (A) ระดับที่ใช้ปรับตัว  
 การปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (B) 5 = มากที่สุด 2 = น้อย  
 การปรับตัว S = ปรับตัวได้ 4 = มาก 1 = น้อยที่สุด  
 N = ปรับตัวไม่ได้ 3 = ปานกลาง

A	B	คะแนนปรับตัวได้	คะแนนปรับตัวไม่ได้	การปรับตัว	ช่วงห่างของคะแนน	ลำดับ
5	5	52.581	47.405	S	5.18	1
4	5	49.915	45.696	S	4.22	2
3	5	47.249	43.987	S	3.26	3
5	4	37.681	35.041	S	2.64	4
2	5	44.583	42.278	S	2.3	5
4	4	35.015	33.332	S	1.68	6
1	5	41.917	40.569	S	1.35	7
3	4	32.349	31.623	S	0.73	8
5	3	22.781	22.677	S	0.1	9
2	4	29.683	29.914	N	-0.2	10
4	3	20.115	20.968	N	-0.9	11
1	4	27.017	28.205	N	-1.2	12
3	3	17.449	19.259	N	-1.8	13
5	2	7.881	10.313	N	-2.4	14
2	3	14.783	17.55	N	-2.8	15
4	2	5.215	8.604	N	-3.4	16
1	3	12.117	15.841	N	-3.7	17
3	2	2.549	6.895	N	-4.3	18
5	1	-7.019	-2.051	N	-5	19
2	2	-0.117	5.186	N	-5.3	20
4	1	-9.685	-3.76	N	-5.9	21
1	2	-2.783	3.477	N	-6.3	22
3	1	-12.351	-5.469	N	-6.9	23
2	1	-15.017	-7.178	N	-7.8	24
1	1	-17.683	-8.887	N	-8.8	25

สมการจัดประเภท

กลุ่มปรับตัวได้  $D_{AB1} = -35.249 + 2.666A + 14.900B$   
 กลุ่มปรับตัวไม่ได้  $D_{AB2} = -22.96 + 1.709A + 12.364B$

กระบวนการปรับตัว ที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจด้านความคับข้องใจ

การควบคุมตนเอง (ความอดทน) (C) ระดับที่ใช้ปรับตัว  
 พฤติกรรมถอยหลัง (D) 5 = มากที่สุด 2 = น้อย  
 การปรับตัว S = ปรับตัวได้ 4 = มาก 1 = น้อยที่สุด  
 N = ปรับตัวไม่ได้ 3 = ปานกลาง

C	D	คะแนนปรับตัวได้	คะแนนปรับตัวไม่ได้	การปรับตัว	ช่วงห่างของคะแนน	ลำดับ
1	1	-11.7	-104.8	S	93.18	1
1	2	-8.52	-78.41	S	69.89	2
1	3	-5.39	-51.99	S	46.61	3
2	1	-2.98	-37.73	S	34.75	4
1	4	-2.25	-25.57	S	23.32	5
2	2	0.159	-11.3	S	11.46	6
1	5	0.89	0.8558	S	0.034	7
2	3	3.297	15.12	N	-11.82	8
3	1	5.704	29.383	N	-23.68	9
2	4	6.435	41.543	N	-35.11	10
3	2	8.842	55.807	N	-46.96	11
2	5	9.573	67.967	N	-58.39	12
3	3	11.98	82.23	N	-70.25	13
4	1	14.39	96.494	N	-82.11	14
3	4	15.12	108.65	N	-93.54	15
4	2	17.53	122.92	N	-105.4	16
3	5	18.26	135.08	N	-116.8	17
4	3	20.66	149.34	N	-128.7	18
5	1	23.07	163.61	N	-140.5	19
4	4	23.8	175.76	N	-152	20
5	2	26.21	190.03	N	-163.8	21
4	5	26.94	202.19	N	-175.2	22
5	3	29.35	216.45	N	-187.1	23
5	4	32.48	242.88	N	-210.4	24
5	5	35.62	269.3	N	-233.7	25

สมการจัดประเภท

กลุ่มปรับตัวได้  $D_{CD1} = -23.483 + 8.683C + 3.138D$   
 กลุ่มปรับตัวไม่ได้  $D_{CD2} = -16.873 + 2.170C + 7.729D$

กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความเครียด

การบำบัดทางธรรมชาติ (H) ระดับที่ใช้ปรับตัว  
 ใช้กลไกทางจิต (I) 5 = มากที่สุด 2 = น้อย  
 การปรับตัว S = ปรับตัวได้ 4 = มาก 1 = น้อยที่สุด  
 N = ปรับตัวไม่ได้ 3 = ปานกลาง

H	I	คะแนนปรับตัวได้	คะแนนปรับตัวไม่ได้	การปรับตัว	ช่วงห่างของคะแนน	ลำดับ
5	5	24.408	22.076	S	2.332	1
4	5	19.593	17.844	S	1.749	2
5	4	20.988	19.704	S	1.284	3
3	5	14.778	13.612	S	1.166	4
4	4	16.173	15.472	S	0.701	5
2	5	9.963	9.38	S	0.583	6
5	3	17.568	17.332	S	0.236	7
3	4	11.358	11.24	S	0.118	8
1	5	5.148	5.148	N	0	9
4	3	12.753	13.1	N	-0.347	10
2	4	6.543	7.008	N	-0.465	11
5	2	14.148	14.96	N	-0.812	12
3	3	7.938	8.868	N	-0.93	13
1	4	1.728	2.776	N	-1.048	14
4	2	9.333	10.728	N	-1.395	15
2	3	3.123	4.636	N	-1.513	16
5	1	10.728	12.588	N	-1.86	17
3	2	4.518	6.496	N	-1.978	18
1	3	-1.692	0.404	N	-2.096	19
4	1	5.913	8.356	N	-2.443	20
2	2	-0.297	2.264	N	-2.561	21
3	1	1.098	4.124	N	-3.026	22
1	2	-5.112	-1.968	N	-3.144	23
2	1	-3.717	-0.108	N	-3.609	24
1	1	-8.532	-4.34	N	-4.192	25

สมการจัดประเภท

กลุ่มปรับตัวได้  $D_{HI1} = -16.767 + 4.815H + 3.420I$   
 กลุ่มปรับตัวไม่ได้  $D_{HI2} = -10.944 + 4.232H + 2.372I$

กระบวนการปรับตัวที่มีสาเหตุร่วมทางจิตใจ ด้านความขัดแย้งใจ

ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ (E)    การปรับตัว S = ปรับตัวได้  
 การเผชิญความจริง (F)                      N = ปรับตัวไม่ได้  
 การหลีกเลี่ยงความจริง (G)

ระดับที่ใช้ปรับตัว  
 5 = มากที่สุด    2 = น้อย  
 4 = มาก            1 = น้อยที่สุด  
 3 = ปานกลาง

E	F	G	คะแนนปรับตัวได้	คะแนนปรับตัวไม่ได้	การปรับตัว	ช่วงห่างของคะแนน	ลำดับ
5	5	5	43.313	40.033	S	3.28	1
5	4	5	37.362	34.366	S	2.996	2
5	3	5	31.411	28.699	S	2.712	3
5	2	5	25.46	23.032	S	2.428	4
5	5	4	41.148	38.757	S	2.391	5
5	1	5	19.509	17.365	S	2.144	6
5	4	4	35.197	33.09	S	2.107	7
4	5	5	36.685	34.628	S	2.057	8
5	3	4	29.246	27.423	S	1.823	9
4	4	5	30.734	28.961	S	1.773	10
5	2	4	23.295	21.756	S	1.539	11
5	5	3	38.983	37.481	S	1.502	12
4	3	5	24.783	23.294	S	1.489	13
5	1	4	17.344	16.089	S	1.255	14
5	4	3	33.032	31.814	S	1.218	15
4	2	5	18.832	17.627	S	1.205	16
4	5	4	34.52	33.352	S	1.168	17
5	3	3	27.081	26.147	S	0.934	18
4	1	5	12.881	11.96	S	0.921	19
4	4	4	28.569	27.685	S	0.884	20
3	5	5	30.057	29.223	S	0.834	21
5	2	3	21.13	20.48	S	0.65	22
5	5	2	36.818	36.205	S	0.613	23
4	3	4	22.618	22.018	S	0.6	24
3	4	5	24.106	23.556	S	0.55	25

E	F	G	คะแนนปรับตัวได้	คะแนนปรับตัวไม่ได้	การปรับตัว	ช่วงห่างของคะแนน	ลำดับ
5	1	3	15.179	14.813	S	0.366	26
5	4	2	30.867	30.538	S	0.329	27
4	2	4	16.667	16.351	S	0.316	28
4	5	3	32.355	32.076	S	0.279	29
3	3	5	18.155	17.889	S	0.266	30
5	3	2	24.916	24.871	S	0.045	31
4	1	4	10.716	10.684	S	0.032	32
4	4	3	26.404	26.409	N	-0	33
3	2	5	12.204	12.222	N	-0.02	34
3	5	4	27.892	27.947	N	-0.05	35
5	2	2	18.965	19.204	N	-0.24	36
5	5	1	34.653	34.929	N	-0.28	37
4	3	3	20.453	20.742	N	-0.29	38
3	1	5	6.253	6.555	N	-0.3	39
3	4	4	21.941	22.28	N	-0.34	40
2	5	5	23.429	23.818	N	-0.39	41
5	1	2	13.014	13.537	N	-0.52	42
5	4	1	28.702	29.262	N	-0.56	43
4	2	3	14.502	15.075	N	-0.57	44
4	5	2	30.19	30.8	N	-0.61	45
3	3	4	15.99	16.613	N	-0.62	46
2	4	5	17.478	18.151	N	-0.67	47
5	3	1	22.751	23.595	N	-0.84	48
4	1	3	8.551	9.408	N	-0.86	49
4	4	2	24.239	25.133	N	-0.89	50

E	F	G	คะแนนปรับตัวได้	คะแนนปรับตัวไม่ได้	การปรับตัว	ช่วงห่างของคะแนน	ลำดับ
3	2	4	10.039	10.946	N	-0.91	51
3	5	3	25.727	26.671	N	-0.94	52
2	3	5	11.527	12.484	N	-0.96	53
5	2	1	16.8	17.928	N	-1.13	54
4	3	2	18.288	19.466	N	-1.18	55
3	1	4	4.088	5.279	N	-1.19	56
3	4	3	19.776	21.004	N	-1.23	57
2	2	5	5.576	6.817	N	-1.24	58
2	5	4	21.264	22.542	N	-1.28	59
5	1	1	10.849	12.261	N	-1.41	60
4	2	2	12.337	13.799	N	-1.46	61
4	5	1	28.025	29.524	N	-1.5	62
3	3	3	13.825	15.337	N	-1.51	63
2	1	5	-0.375	1.15	N	-1.53	64
2	4	4	15.313	16.875	N	-1.56	65
1	5	5	16.801	18.413	N	-1.61	66
4	1	2	6.386	8.132	N	-1.75	67
4	4	1	22.074	23.857	N	-1.78	68
3	2	3	7.874	9.67	N	-1.8	69
3	5	2	23.562	25.395	N	-1.83	70
2	3	4	9.362	11.208	N	-1.85	71
1	4	5	10.85	12.746	N	-1.9	72
4	3	1	16.123	18.19	N	-2.07	73
3	1	3	1.923	4.003	N	-2.08	74
3	4	2	17.611	19.728	N	-2.12	75

สมการ จัดประเภท

กลุ่มปรับตัวได้  $D_{EFG1} = -30.407 + 6.628E + 5.951F + 2.165G$

กลุ่มปรับตัวไม่ได้  $D_{EFG2} = -21.707 + 5.405E + 5.667F + 1.276G$