

ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์  
ของ  
โสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา

มีนาคม 2546

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ  
ของ  
โสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา  
มีนาคม 2546

โสภณทิพย์ บุญยฤทธิ์กิจ. (2545), *ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :  
รองศาสตราจารย์ ดร. วินัย วีระวัฒนานนท์, อาจารย์ ดร. สุพรรณ ตั้งสมรพงษ์

การวิจัยเรื่อง ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ของ  
ภาวะสุขภาพจิตของนิสิตโดยรวม และการปรับตัวของนิสิตโดยรวมและในรายด้านได้แก่ ด้าน  
การเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์และส่วนตัว และด้านความรู้สึกต่อสถาบัน จำแนกตามตัวแปร  
เพศ สาขาวิชา รายได้ส่วนตัวของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิสำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตระดับ  
ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2545 จำนวน 332 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามจำนวน 60 ข้อ โดยแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิตมีค่า  
ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.8683 ส่วนแบบสอบถามการปรับตัว มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ  
เท่ากับ 0.8847

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตมีภาวะสุขภาพจิตโดยอยู่ในระดับดี
2. นิสิตมีการปรับตัวโดยรวมและในรายด้านอยู่ในระดับดี
3. นิสิตชายและหญิง ที่ศึกษาต่างสาขาวิชากัน มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน มีสภาพครอบครัวต่างกัน มีภูมิสำเนาต่างกัน มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน และผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ยกเว้น นิสิตที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่อต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวโดยรวมและในรายด้านสังคม และอารมณ์ส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นิสิตที่ศึกษาต่างสาขาวิชากัน มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน มีสภาพครอบครัวต่างกัน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในรายด้านไม่แตกต่างกัน
6. นิสิตที่มีภูมิสำเนาต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา
7. นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมและในด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. นิสิตที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่อต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและ  
ในรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. ภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE MENTAL HEALTH AND ADJUSTMENT OF FRESHMAN  
AT SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT  
BY  
SOPAWADEE BUNYALITTIKIJ

Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Education degree in Higher Education  
at Srinakharinwirot University

March 2003

Sopawadee Bunyalittikij. (2002). *The Mental Health and Adjustment of Freshman at Srinakharinwirot*. Master Thesis, M. Ed. (Higher Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Vinai Veeravatnanond, Dr. Suwaporn Tungsomworapongs.

This study is aimed at studying, comparing and finding the relationship between dependent variables : mental health and adjustment of freshman at Srinakharinwirot University in four aspects : academic adjustment, social adjustment, personal emotional adjustment and institutional attachment The following independent variables : sex, major fields of study, incomes, family status, places of birth, grade point average, entrance and faculty contentment, are also studied.

The student samples consisted of 332 Srinakharinwirot undergraduate students enrolling in the first semester of the 2002 academic year. The instrument used in the study was the mental health and adjustment questionnaire with 60 items. The mental health overall reliability was at 0.8683 and the adjustment 0.8847

The results of the study revealed that :

1. The mental health of freshman at Srinakharinwirot University was at a good level.
2. The adjustment of freshman at Srinakharinwirot University in overall four aspects were at a good level.
3. There was no statistically significant difference in overall of the mental health of freshman as perceived by freshman with different sex, major fields of study, incomes, family status, places of birth, grade point average, and entrance, but there was statistically significant difference, at the .05 level, in faculty contentment.
4. There was statistically significant difference, at the .05 level, in overall aspects Social adjustment, Personal emotional adjustment by the freshman male and female students.
5. There was no statistically significant difference in overall four aspects and in each aspect of the adjustment of freshman as perceived by freshman with different major fields of study, incomes, family status and grade point average.

6. There was no statistically significant difference in overall of the adjustment of freshman as perceived by freshman with different places of birth. Considering in the each aspect there was statistically significant difference, at the .05 level, in attachment.

7. There was statistically significant difference, at the .05 level, in overall four aspects and in each aspect academic adjustment of the adjustment of freshman as perceived by freshman with different entrance.

8. There was statistically significant difference, at the .05 level, in overall four aspects and in each aspect of the adjustment of freshman as perceived by freshman with different in faculty contentment.

9. The Mental Health Related to Adjustment of Freshman at Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ของ  
นางสาวโสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการอุดมศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)  
วันที่ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร. วินัย วีระวัฒนานนท์)

..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.สุพร ตั้งสมรพงษ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์ ดร.จรรุวรรณ สกุลกู)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์ ดร. ราชันย์ บุญธิมา)



## ประกาศคุณูปการ

ขอกราบขอบพระคุณ บิดามารดาที่ได้ให้กำเนิด เลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ส่งเสริมให้เห็นถึงคุณค่าของการศึกษา พร้อมทั้งให้การสนับสนุนและมอบโอกาสอันดีนี้แก่ผู้วิจัยได้พัฒนาทักษะความรู้ความสามารถในระดับที่สูงขึ้น และยังเป็นพลังใจอันสูงสุดสำหรับผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. วินัย วีระพัฒนานนท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท อาจารย์ ดร. สุวพร ตั้งสมวรพงษ์ กรรมการควบคุมปริญญาโท อาจารย์ ดร. จารุวรรณ สกุลคุ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัจฉรา วัฒนาณรงค์ สำหรับการให้คำปรึกษาตลอดจนแก้ไขสิ่งบกพร่องต่างๆ และเป็นกำลังใจอันมีค่ายิ่งสำหรับผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มการศึกษา ค้นคว้า จนกระทั่งสำเร็จเป็นงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ พร้อมกันนี้ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาติดา สุธรรมรักษ์ และอาจารย์ ดร. ราชนัย บุญธิมา สำหรับการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับการประมวลผล และการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พร้อมทั้งให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์ยิ่งแก่ผู้วิจัยในการนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ์ และอาจารย์ ดร. ราชนัย บุญธิมา ที่กรุณาให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์และทรงคุณค่ายิ่งในฐานะผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจค่าความเที่ยงตรงของเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาอุดม คุณาแดง และคุณวินัย ในการอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ ณ วัดประสาทบุญญาวาส พร้อมทั้งให้คำปรึกษาและแนะนำเชิงวิชาการเพื่อเป็นวิทยาทาน แก่ผู้วิจัย อีกทั้งยังให้กำลังใจเสมอมา

ขอขอบพระคุณพี่น้องท้องเดียวกัน และผู้ซึ่งเป็นกำลังใจ ที่ให้ความช่วยเหลือ แนะนำและให้กำลังใจเสมอมา

ขอขอบพระคุณนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2545 ทุกท่านที่กรุณากรอแบบสอบถามครั้งนี้เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณ พระมหาสุพิน ชินะปัด สำหรับคำแนะนำที่ทรงคุณค่า และขอขอบพระคุณเพื่อนๆ พี่น้องชาวอุดมศึกษาทุกท่านที่ได้กล่าวนาม ณ ที่นี้เป็นกำลังใจมาโดยตลอด

ขอขอบพระคุณสำหรับทุกๆ ท่านที่เป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จในการทำปริญญาโทฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์

คุณค่าของปริญญาโทฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณที่เคารพ

โสภาวดี บุญยฤทธิกิจ

## สารบัญ

| บทที่ |                                                      | หน้า |
|-------|------------------------------------------------------|------|
| 1     | บทนำ .....                                           | 1    |
|       | ภูมิหลัง .....                                       | 1    |
|       | ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                        | 6    |
|       | ความสำคัญของการวิจัย .....                           | 6    |
|       | ขอบเขตของการวิจัย .....                              | 7    |
|       | ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....        | 7    |
|       | ตัวแปรที่ศึกษา .....                                 | 7    |
|       | นิยามศัพท์เฉพาะ .....                                | 8    |
|       | สมมติฐานของการวิจัย .....                            | 10   |
| 2     | เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                 | 11   |
|       | ความหมายของสุขภาพจิต .....                           | 11   |
|       | ความสำคัญของสุขภาพจิต .....                          | 12   |
|       | ลักษณะของสุขภาพจิต .....                             | 13   |
|       | สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต .....                        | 15   |
|       | ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต .....              | 16   |
|       | อาการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิต .....                  | 16   |
|       | ประเภทของอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหาทางจิต ..... | 18   |
|       | พฤติกรรมบ่งชี้สุขภาพจิต .....                        | 20   |
|       | ความหมายของการปรับตัว .....                          | 24   |
|       | สาเหตุของการปรับตัว .....                            | 25   |
|       | ลักษณะของการปรับตัว .....                            | 26   |
|       | กลไกป้องกันตนเอง .....                               | 28   |
|       | พฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัว .....                       | 32   |
|       | เครื่องมือวัดภาวะสุขภาพจิต GHQ .....                 | 37   |
|       | เครื่องมือวัดการปรับตัว SACQ .....                   | 38   |
|       | งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                          | 40   |

## สารบัญ(ต่อ)

| บทที่ |                                                                         | หน้า |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|------|
| 3     | วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย .....                                           | 46   |
|       | การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....                              | 46   |
|       | การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย .....                           | 48   |
|       | การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                                               | 51   |
|       | การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                  | 52   |
| 4     | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                              | 54   |
|       | สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                   | 54   |
|       | การวิเคราะห์ข้อมูล .....                                                | 54   |
|       | ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                                              | 55   |
| 5     | สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ .....                                      | 70   |
|       | ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                                           | 70   |
|       | วิธีดำเนินการศึกษาวิจัย .....                                           | 70   |
|       | การวิเคราะห์ข้อมูล .....                                                | 71   |
|       | สรุปผลการศึกษาวิจัย .....                                               | 71   |
|       | อภิปรายผล .....                                                         | 73   |
|       | ข้อเสนอแนะ .....                                                        | 86   |
|       | บรรณานุกรม .....                                                        | 88   |
|       | ภาคผนวก .....                                                           | 99   |
|       | ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ และหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ  |      |
|       | เครื่องมือ .....                                                        | 100  |
|       | ภาคผนวก ข. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....                             | 105  |
|       | ภาคผนวก ค. หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย ..... | 111  |
|       | ประวัติย่อผู้วิจัย .....                                                | 120  |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                | หน้า |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                                                                                                              | 46   |
| 2     | แสดงค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา.....                                                                                      | 47   |
| 3     | ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาวะสุขภาพจิตของนิสิต<br>ปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวม.....             | 55   |
| 4     | ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิต<br>ปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในแต่ละด้านและโดยรวม....   | 55   |
| 5     | ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิต<br>ปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านการเรียน.....          | 56   |
| 6     | ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิต<br>ปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านสังคม.....             | 57   |
| 7     | ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิต<br>ปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านอารมณ์ส่วนตัว.....     | 57   |
| 8     | ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิต<br>ปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา | 58   |
| 9     | เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมจำแนกตามเพศ.....                                  | 58   |
| 10    | เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมจำแนกตามสาขาวิชา.....                             | 59   |
| 11    | เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมจำแนกตามรายได้ส่วนตัว.....                        | 59   |
| 12    | เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมจำแนกตามสภาพครอบครัว.....                         | 59   |
| 13    | เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมจำแนกตามภูมิภูมิลำเนา.....                        | 60   |
| 14    | เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....                | 60   |
| 15    | เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมจำแนกตามวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อ.....               | 60   |
| 16    | เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาดุษฎีบัณฑิตปีที่ 1 มหาวิทยาลัย                                                                           |      |

## บัญชีตาราง(ต่อ)

| ตาราง |                                                                                                                                            | หน้า |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|       | ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมจำแนกตามความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา.....                                                                                | 61   |
| 17    | เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้านจำแนกตามเพศ.....                           | 61   |
| 18    | เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้านจำแนกตามสาขาวิชา.....                      | 62   |
| 19    | เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้านจำแนกตามรายได้ส่วนตัว.....                 | 63   |
| 20    | เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้านจำแนกตามสภาพครอบครัว.....                  | 64   |
| 21    | เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้านจำแนกตามภูมิลำเนา.....                     | 65   |
| 22    | เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้านจำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน....          | 66   |
| 23    | เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้านจำแนกตามวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อ.....        | 67   |
| 24    | เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย<br>ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมและรายด้านจำแนกตามความพึงพอใจ<br>ต่อคณะที่ศึกษา..... | 68   |
| 25    | ความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....                                   | 68   |
| 26    | ความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวโดยรวมและในรายด้าน<br>ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....                | 69   |

## บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                            | หน้า |
|--------------------------------------|------|
| 1 ต้นไม้ของผู้มีสุขภาพจิตดี .....    | 22   |
| 2 ต้นไม้ของผู้มีสุขภาพจิตไม่ดี ..... | 23   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

สิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาประเทศ คือ การพัฒนา “มนุษย์” เพราะมนุษย์เปรียบเสมือนทรัพยากรอันมีค่าที่ควรได้รับการพัฒนาให้มีคุณภาพ ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้ประเทศมีความเจริญก้าวหน้าบรรลุสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ การพัฒนามนุษย์ด้านคุณภาพควรคำนึงถึงความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ซึ่ง อัมพร โอตระกูล (2540 :14) ได้กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขมีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจสามารถปรับตัวหรือความต้องการของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เข้ากับบุคคลที่อยู่ร่วมกันและสังคมที่เกี่ยวข้องด้วยดี โดยไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งยังก่อให้เกิดผลดีและประโยชน์สุขแก่ตนเองอีกด้วย

จากสภาพการณ์ในปัจจุบัน ทำให้มนุษย์เผชิญกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง เทคโนโลยีที่ทันสมัยและวัฒนธรรมสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตามความเป็นอยู่ของสภาพสังคมนั้นๆ ทำให้มนุษย์ต้องขวบขวายหาปัจจัยต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองและสังคม ซึ่งในบางครั้งอาจต้องเผชิญกับอุปสรรคบางประการเป็นผลให้ไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ จึงส่งผลให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนก่อให้เกิดปัญหาสังคมต่างๆ เช่น ปัญหาอาชญากรรมของเด็กวัยรุ่น ปัญหาครอบครัวที่ไม่มีความสุข การหย่าร้าง การมีอารมณ์พลุ่งพล่านโดยไม่มีเหตุผล การทะเลาะวิวาท รวมถึงการกระทำความผิดทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรืออาจร้ายแรงขนาดฆ่าคนตาย ซึ่งเป็นเหตุมาจากจิตใจ (สุชา จันทน์เอม. 2541 : 140) เมื่อมนุษย์ไม่สามารถปรับตัวปรับใจได้ความสับสนวุ่นวายจึงเกิดขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคลเหล่านั้นและถ้าปล่อยสภาพนี้ไว้อาจพัฒนาเป็นโรคจิตได้ (จรรยาพร กาญจนโชติ. 2536 : 1 ; อ้างอิงจาก Simpson. 1972 : 86. *Medical Education: A Critical Approach*)

เนื่องจากความไม่สมดุลในการพัฒนา ทำให้มนุษย์ไม่สามารถปรับตัวได้ตามสถานการณ์เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ตามด้วยความวิตกกังวลและความเครียด ถ้าเกิดสิ่งเหล่านี้บ่อยครั้งและเป็นระยะเวลานานอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ ซึ่งปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวส่งผลต่อภาวะทางสุขภาพจิต คือ บุคคลมีความเครียด (Stress) สูงขึ้น และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นมูลเหตุสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรง คือ โรคประสาท (Psychoneurosis) โรคจิต (Psychosis) จนถึงการทำร้ายตนเองและผู้อื่น ที่สำคัญที่สุดคือบุคคลหันไปใช้วิธีการลดความเครียดที่ไม่ถูกต้อง โดยการหันไปใช้สารเสพติดต่างๆ เช่น ยา กล่อมประสาทและยาโรคระเพาะ ในปริมาณมากขึ้น (กรมสุขภาพจิต. 2539) ประกอบกับ

สภาพสังคมที่ตกอยู่ในภาวะที่น่าเป็นห่วง คือ อัตราการหย่าร้างสูงขึ้น และการล่มสลายของครอบครัวเพิ่มมากขึ้น (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. 2539 : 6)

จากจำนวนผู้ป่วยนอกจิตเวช กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขประจำปีงบประมาณ 2543 (เดือนตุลาคม – กันยายน 2543) ได้จำแนกผู้ป่วยจิตเวชตามโรค รวม 8 โรคได้แก่ ผู้ป่วยโรคจิต จำนวน 134,601 คน โรควิตกกังวล จำนวน 69,333 คน โรคซึมเศร้า จำนวน 19,193 คน ปัญญาอ่อน จำนวน 8,604 คน โรคลมชัก จำนวน 11,611 คน ดิตสารเสพติด จำนวน 23,057 คน ปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ จำนวน 31,351 คนและผู้พยายามฆ่าตัวตายหรือฆ่าตัวตายจำนวน 160 คน รวมจำนวนผู้ป่วย 8 โรค รวมทั้งสิ้น 297,910 คน นอกจากนี้ จากรายงานประจำปีของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ประจำปี 2543 พบว่า จำนวนผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยในที่มาขอรับบริการในหน่วยงานของกรมสุขภาพจิตมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นคือ จำนวน 365,221 คนในปี พ.ศ. 2542 และจำนวน 368,307 คนในปี พ.ศ. 2543 (กรมสุขภาพจิต. 2543) ดังนั้นสุขภาพจิตจึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ การที่จะมีสุขภาพจิตดีได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายประการโดยเริ่มต้นจากครอบครัว และสถานศึกษา

ครอบครัวนับว่ามีบทบาทกับสุขภาพจิตของมนุษย์อย่างมาก เนื่องจากครอบครัวไทยในอดีตเป็นครอบครัวที่อบอุ่นพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน แต่ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนไปส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป สมาชิกในครอบครัวขาดการเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ครอบครัวแตกแยก หรือครอบครัวมีความคาดหวังต่อเด็กมากเกินไป เคร่งครัดและควบคุมมากเกินไป หรือปล่อยปละละเลย ขาดการอบรมดูแล เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่นำมาซึ่งการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่น สำหรับสถานศึกษานั้นมีความเกี่ยวเนื่องกับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากอาจารย์ และกลุ่มเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม เพราะหากวัยรุ่นรู้สึกตัวว่าไม่สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่นได้ เขาจะรู้สึกเกิดความล้มเหลว ท้อถอยและสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองไป (วราณี จิวหลง. 2542 : 58) จากปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อ สุขภาพจิตของเด็กวัยรุ่น กล่าวคือ เด็กวัยรุ่นทุกคนควรได้รับการเลี้ยงดูให้มีความสุขและเมื่อมีปัญหาควรได้รับการช่วยเหลือทันที (กำธร จ่างทอง. 2541 : 43)

สุชา จันทน์เอม (2540 : 135) กล่าวว่า วัยรุ่น (Adolescence) แตกต่างจากวัยเด็กและเป็นระยะที่สำคัญที่สุด เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ระยะนี้เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะวัยนี้ต้องประสบความยุ่งยาก มีปัญหาและความลำบากในการปรับตัวอย่างมากจึงมักเรียกวัยนี้ว่าเป็น “วัยวิกฤต” (Critical - Period) ซึ่งสอดคล้องกับ อีริคสัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 32 ; อ้างอิงจาก Erikson.1968. *Identity, Youth and Crisis*) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นระยะเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดยิ่งกว่าวัยอื่นๆ นอกจากนี้ นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์ (2542 : 23) กล่าวเพิ่มเติมว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางพฤติกรรม ปัญหาทางเพศ ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ถ้าไม่ได้รับการแนะนำที่ถูกต้อง อาจมีปัญหากลายเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ หรืออาจรุนแรงเกิดภาวะซึมเศร้าจนถึงการฆ่าตัวตายได้



ฉะนั้น วัยรุ่นนับว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายอย่างมากโดยเฉพาะในปัจจุบันวัยรุ่นนิยมใช้สารกระตุ้นประสาทและยาเสพติด เช่น แอลกอฮอล์ ยาไอ ยาบ้า กัญชา ฯลฯ ในกลุ่มนักเรียนที่ต้องสอบแข่งขันเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หรือนิสิตนักศึกษาที่ต้องอ่านหนังสือเป็นเวลานานๆ เพื่อต้องการสอบผ่านหรือได้คะแนนดี เหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นหันไปพึ่งยาเสพติด เมื่อเสพบ่อยขึ้นเกิดอาการประสาทหลอน หลงผิดกระทำการใดๆ ได้ เช่น การฆ่าตัวตาย ทำร้ายผู้อื่น กระทำผิดกฎหมาย ฯลฯ (นิภา ผ่องพันธ์. 2542 : 60) สำหรับปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงจนถึงขั้นฆ่าตัวตายนั้น มักเกิดขึ้นในสังคมเมืองและสังคมอุตสาหกรรมที่มีการแข่งขันในด้านต่างๆ ก่อนข้างสูงทั้งในระดับชั้นมัธยมและระดับอุดมศึกษา ซึ่งสาเหตุสำคัญในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น เกิดจากภาวะความเครียดในการแข่งขันด้านการเรียนและกิจกรรมนอกห้องเรียน เช่น กีฬา ดนตรี ความเทียมหน้าเทียมตากับเพื่อน ทั้งตัวเด็กและตัวพ่อแม่ ในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเรียน รวมทั้งการแข่งขันกันเองระหว่างพี่น้อง (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 373) นอกจากนี้ยังพบ สถิติการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น ว่าเป็นสาเหตุสำคัญอันดับ 2 ที่ทำให้เด็กอายุ 15 – 24 ปีเสียชีวิต ซึ่ง 1 ใน 5 ของเด็กวัยรุ่นมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ขณะที่ 1 ใน 10 เคยพยายามฆ่าตัวตายแม้จะไม่สำเร็จ (วนิดา อินทบุหรี. 2543 : 2 ; อ้างอิงจาก Foundation of San Diego. 1999) ทำนองเดียวกันนี้ มาโนช หล่อตระกูล. (2541 : 68) พบว่า ช่วงปี พ.ศ. 2530 – 2539 เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นกว่าเพศหญิงอย่างชัดเจน ในเพศชายมีอายุระหว่าง 20 – 24 ปี ส่วนเพศหญิง 15 – 19 ปี ดังจะเห็นได้ว่า ช่วงวัยที่พบการฆ่าตัวตายสูงเป็นกลุ่มวัยรุ่นถึงวัยทำงาน นอกจากนี้กรมสุขภาพจิตและกองระบาดวิทยา (2542 : ไม่มีเลขหน้า) ยังพบว่า ผู้บาดเจ็บจากการทำร้ายตนเองในโรงพยาบาล 7 แห่ง ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน นักศึกษา และรองลงมาเป็นผู้ใช้แรงงาน ส่วนวิธีฆ่าตัวตายที่พบมาก คือ กินยาตาย ใช้ไฟฟ้าชอร์ตตัวเอง ผูกคอตาย ใช้อาวุธปืน และกระโดดตึก (วราภรณ์ เกตุศรีเมฆ. 2541 : 5) ซึ่งสาเหตุเกิดจากความเครียดที่สะสมมานาน ไม่สามารถระบายความทุกข์หรือความอัดอั้นใจได้ นำไปสู่การตัดสินใจฆ่าตัวตายด้วยอารมณ์ชั่ววูบ (สยามเพรส. 2541 : 3)

เนื่องจากนิสิต คือ ผู้ที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี ซึ่งนิสิตในระดับนี้มีอายุระหว่าง 18 – 25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กมาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาได้ง่าย (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 329) เช่น ปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ คือ มีความวิตกกังวล อารมณ์รุนแรง หงุดหงิดง่าย ในบางครั้งมีเหตุผลแต่ขาดประสบการณ์ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ปัญหาที่พบบ่อยเสมอคือ ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ ปัญหาการดูแลสุขภาพ ปัญหาการปรับตัวด้านต่างๆ เป็นต้น สถิติปัญหาที่บั่นทอนนิสิตนักศึกษา อันดับ 1 เป็นเรื่องการเรียน รองลงมาเป็นปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ เศรษฐกิจและปัญหาทางบ้านตามลำดับ (ไทยรัฐ. 2541 : 12) นอกจากนี้ พรรณวิภา บรรณเกียรติ. (2541 : 296) ยังพบว่า มีนิสิตนักศึกษามารับบริการปรึกษาแนะแนวและมีจำนวนการส่งต่อผู้เชี่ยวชาญทางจิตเวชสูงขึ้นทุกปี

ปัญหาที่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตของนิสิต นักศึกษา ประกอบไปด้วย ปัญหาการเรียน ปัญหาทางอารมณ์ ปัญหาทางเพศและอื่นๆ อาทิ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี พ.ศ. 2538 ประสบปัญหาด้านการเรียนร้อยละ 31.81 ปัญหาสุขภาพร้อยละ 13.64 ด้านอารมณ์ร้อยละ 12.65 โรคจิตร้อยละ 9.64 การปรับตัวร้อยละ 6.63 สำส่อนทางเพศร้อยละ 1.51 ส่วนนักศึกษา วิทยาลัยมิชชั่น ปี พ.ศ. 2540 ประสบปัญหาด้านการเรียนมากที่สุด รองลงมาคือ การลักขโมย การปรับตัว ด้านอารมณ์ พฤติกรรมก้าวร้าวเบี่ยงเบนทางเพศ และอื่นๆ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตให้มีทักษะความรู้ ความสามารถและความชำนาญเฉพาะทางตามสาขาวิชาที่ศึกษา เพื่อให้บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์พร้อม เพื่อเข้าสู่ตลาดแรงงาน ประกอบอาชีพตามความสามารถและความถนัด ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้าทัดเทียมนานาประเทศ นอกจากงานผลิตบัณฑิตแล้ว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ยังสนับสนุนและส่งเสริมนิสิตให้ถึงพร้อมซึ่ง ความรู้ ความสามารถและความเจริญงอกงาม ดังคำกล่าวที่ว่า “การศึกษา คือ ความเจริญงอกงาม” ทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ เป็นผู้ใหญ่ที่มีความรับผิดชอบต่อน้ำหนักของตนเองและสังคม รวมถึงการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยตามความถูกต้องและเหมาะสม แต่ทั้งนี้ เนื่องจากการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้น มีความแตกต่างจากสภาพการศึกษาในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา กล่าวคือ การศึกษาในระดับมัธยมนั้นเป็นระบบการเรียนที่มีอาจารย์ประจำชั้นคอยให้คำปรึกษา แนะนำดูแลอย่างใกล้ชิด มาสู่ระบบการเรียน การคิดและการตัดสินใจด้วยตัวเองเป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้นเมื่อก้าวเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา นิสิตจำเป็นต้องพึ่งตนเอง จัดการและดำเนินการทุกอย่างด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงอย่างยิ่งต่อการเกิดปัญหาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว เนื่องจากนิสิตเริ่มต้นจากการเปลี่ยนแปลงตำแหน่งทางสังคมจากเดิมมาเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีพัฒนาการเกี่ยวกับแบบแผนพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ เริ่มมีการวางแผนอนาคตเกี่ยวกับอาชีพแต่ละขณะเดียวกัน นิสิตต้องเผชิญกับรูปแบบวัฒนธรรมและชนบประเพณีของมหาวิทยาลัย ซึ่งผลักดันให้ปฏิบัติตามกฎของรุ่นพี่ การเข้าประชุมเชียร์หรือการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆ และรวมถึงการสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ปัญหาชีวิตมักอยู่ในรูปของการปรับตัวในสังคมและการดึงดูดความสนใจด้านอาชีพและชีวิตการทำงาน ความสำเร็จทางการศึกษาและอนาคตในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจทำให้นิสิตรู้สึกว่าคุณเองต้องเผชิญกับปัญหามากมาย ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตกับการปรับตัวของนิสิตทั้งสิ้น รวมทั้งอาจก่อให้เกิดปัญหาการเจ็บป่วยที่แสดงออกถึงความผิดปกติทางจิตใจ อันเป็นความผิดปกติเกี่ยวกับระบบประสาท ทำให้ส่งผลต่อร่างกาย เช่น อาการเหนื่อยหอบ เหงื่อออกมาก ปวดศีรษะ ปวดท้องไม่ทราบสาเหตุ อารมณ์ไม่คงที่ ตื่นเต้น หวาดกลัว เสียใจ หรือแสดงอาการร่าเริงมากเกินไป และมีลักษณะกระวนกระวายใจร่วมด้วย (สุภัททา ปิณฑะแพทย์).

2542 : 196) นอกจากนี้ ยังเกิดปัญหาด้านการคบเพื่อนใหม่ๆ ที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการศึกษา ด้านครอบครัว ด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นต้น

จากการให้สัมภาษณ์ของ ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์ อาจารย์และนักแนะแนวการศึกษา และอาชีพประจำศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์. 2544 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวถึงจำนวนนิสิตที่มาขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตกับการปรับตัว ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2541 – 2544 ตามลำดับดังนี้ นิสิตชั้นปีที่ 1 มาขอรับคำปรึกษาในปี 2541 จำนวนทั้งสิ้น 68 คน เป็นชาย 38 คนและหญิง 30 คน นิสิตส่วนใหญ่มาขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับ ความวิตกกังวล นอนไม่หลับ เครียดเกี่ยวกับการเรียน กลัวไม่มีเหตุผล ประหม่า มีปมด้อยเกี่ยวกับบุคลิกภาพ การย่ำคิดย่ำทำ ความเครียด ปัญหาทางครอบครัว การปรับตัว บุคลิกภาพซึมเศร้า การตัดสินใจลาออก ปัญหาทางเอกลักษณ์ เกือบตัว และปัญหาเรื่องเพื่อน สำหรับในปี พ.ศ. 2542 นิสิตมาขอรับคำปรึกษาจำนวนทั้งสิ้น 62 คน เป็นชาย 26 คน และหญิง 36 คน ซึ่งนิสิตมาขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับ ความวิตกกังวล ความเครียด การเรียน ปัญหาบุคลิกภาพ ย่ำคิดย่ำทำ ซึมเศร้า การปรับตัว ปัญหาเรื่องเพื่อน ปัญหาทางเอกลักษณ์ ยาเสพติด โรคจิต ปัญหาครอบครัว และปัญหาความเครียดกับการปรับตัว ส่วน ในปี พ.ศ. 2543 มีนิสิตมาขอรับคำปรึกษาจำนวนทั้งสิ้น 37 คน เป็นชาย 17 คน และหญิง 20 คน นิสิตมาขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับ การเรียน การปรับตัว ความเครียด ภาวะซึมเศร้า บุคลิกภาพ เกือบตัว การปรับตัวกับเพื่อน นอนไม่หลับ การเรียนกับอาชีพ ปัญหาทางเพศ ประหม่า นอนไม่หลับ การย้ายคณะ และในปี พ.ศ. 2544 นิสิตมาขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับ การคบเพื่อน การเรียน ปัญหาครอบครัว การย่ำคิดย่ำทำ ความเครียดและการปรับตัว และจากการให้สัมภาษณ์ของ อารีย์ งามขำ อาจารย์และหัวหน้างานแนะแนวการศึกษาและอาชีพประจำศูนย์ให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (อารีย์ งามขำ. 2544 : สัมภาษณ์) กล่าวว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มที่ประสบปัญหาทางบุคลิกภาพการเกือบตัว กล่าวคือ ชอบการอยู่ตัวคนเดียวขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เช่น การเข้าประชุมเชียร์ หรือการรับน้องใหม่ ซึ่งเป็นผลให้นิสิตที่มีปัญหาทางบุคลิกภาพการเกือบตัว เกิดความวิตกกังวลจนพัฒนาสู่ภาวะความตึงเครียดทางอารมณ์ จนเกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิตในที่สุด ซึ่งนิสิตเหล่านี้จะหาทางออกโดยใช้กลไกในการปรับตัวหรือกลไกการป้องกันตัว เช่น กล่าวโทษว่า สถานที่เรียนไม่เหมาะสม ไม่ชอบคณะหรือสาขาที่เรียน อยากย้ายที่เรียน เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นดังกล่าวจะพบในนิสิตชั้นปีที่ 1 มากกว่า นิสิตในชั้นปีอื่นๆ ดังจะเห็นได้ว่า นิสิตต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่างๆ มากที่สุด ต้องปรับตัวต่อสภาพการณ์และสิ่งแปลกใหม่หลากหลาย ซึ่งเป็นสิ่งที่นิสิตต้องใช้ความพยายามในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้ในสังคม ถ้านิสิตสามารถปรับตัว ปรับจิตใจให้เข้ากับสภาพการณ์และกิจกรรมต่างๆ ในระหว่างศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยและปรับตัวได้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและ

สังคม นิสิตก็จะเป็นผู้ที่ถึงพร้อมซึ่งความสุขทั้งทางด้านสุขภาพทางร่างกายและสุขภาพทางจิตใจ ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตอีกด้วย ในทางกลับกันถ้า นิสิตไม่สามารถแก้ปัญหาหรือปรับตัวให้ยอมรับสภาพปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ ก็อาจส่งผลให้นิสิตเกิดความกังวล ความเครียด ซึมเศร้า สิ้นหวังและส่งผลกระทบต่อการศึกษาของนิสิต ทำให้ไม่สามารถศึกษาได้สำเร็จตามเกณฑ์ที่กำหนด สอบตก ลาออกกลางคัน หรืออาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

จากสภาพปัญหาต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเกิดความสนใจที่จะศึกษาถึงภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จะทำให้ทราบถึงระดับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นประโยชน์แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาและปรับปรุง ตลอดจนจัดบริการต่างๆ ให้เกิดประสิทธิภาพเพื่อพัฒนานิสิตให้มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นบัณฑิตที่มีความเป็นศิษย์ที่ดีที่สมบูรณ์ สามารถอยู่ในสังคมและร่วมพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดความมุ่งหมายของการวิจัยไว้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา รายได้ของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิสำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนิสิต เช่น ศูนย์บริการให้คำปรึกษาและอาชีพ บริการแนะแนวและให้คำปรึกษาและกองกิจการนิสิต ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไข ป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตได้ตรงกับสภาพปัญหาที่แท้จริงต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2545 จำนวน 1,958 คน แบ่งเป็นนิสิตชาย จำนวน 613 คน และนิสิตหญิงจำนวน 1,345 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรต้น

1.1 เพศ แบ่งเป็น เพศชายและ เพศหญิง

1.2 สาขาวิชา แบ่งเป็น 3 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาสังคมศาสตร์ – มนุษยศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ สาขาวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ และ สาขาวิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์

1.3 รายได้ของนิสิต (ต่อเดือน) แบ่งเป็น รายได้สูง 10,000 – 7,000 บาท รายได้ปานกลาง 6,999 – 4,000 บาท และรายได้ต่ำ 3,999 – 1,000 บาท

1.4 สภาพครอบครัว แบ่งเป็น บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน บิดา มารดา แยกกันอยู่หรือหย่าร้างกัน บิดาและหรือมารดาถึงแก่กรรม

1.5 ภูมิลำเนาเดิม แบ่งเป็น กรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด

1.6 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แบ่งเป็น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 - 2.99 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.99 ลงมา

1.7 วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ แบ่งเป็น การสอบตรง (โควต้า) และการสอบรวม (เอนทรานซ์)

1.8 ความพึงพอใจในขณะศึกษา แบ่งเป็น มีความพึงพอใจ และไม่มี ความพึงพอใจ

#### 2. ตัวแปรตาม

ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ

## นิยามศัพท์เฉพาะ

### 1. ภาวะสุขภาพจิต

หมายถึง สภาพที่นิสิตประสบและรับรู้ในระดับจิตสำนึกจากการรายงานตนเองของนิสิต โดยการประเมินสุขภาพจิตของนิสิต ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 (General Health Questionnaire - 28) เป็นเครื่องมือในการวิจัย Scaled GHQ แบ่งเป็น 4 กลุ่มอาการได้แก่ อาการทางกาย (Somatic Symptoms) อาการวิตกกังวล และการนอนไม่หลับ (Anxiety and Insomnia) ความบกพร่องทางสังคม (Social Dysfunction) และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe Depression) ผู้วิจัยศึกษาโดยภาพรวม

### 2. การปรับตัว

หมายถึง ความพยายามของนิสิตที่จะลดความเครียดและแสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการของตนเองและสนองตอบต่อสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นสุข ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามการปรับตัว SACQ (The Student Adaptation to College Questionnaire) ประกอบด้วยการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์และส่วนตัว และการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถาบัน ผู้วิจัยศึกษาโดยรวม และในแต่ละด้าน

#### 2.1 การปรับตัวด้านการเรียน

หมายถึง การที่นิสิตมีความเอาใจใส่ต่อการเรียน ติดตามการเรียน ได้ทันเวลา และมีความพึงพอใจในสาขาวิชาที่เรียน

#### 2.2 การปรับตัวด้านสังคม

หมายถึง การที่นิสิตสามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อน และผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ตลอดจนเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรต่างๆ ที่ทางมหาวิทยาลัยจัดขึ้นได้

#### 2.3 การปรับตัวด้านอารมณ์และส่วนตัว

หมายถึง การที่นิสิตสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง มีความเชื่อมั่น และสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

#### 2.4 การปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถาบัน

หมายถึง ความรู้สึกของนิสิตที่แสดงออกถึงความพึงพอใจต่อการเรียนการสอนในสถานศึกษา สามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะและบรรยากาศของสถานศึกษาได้ในทุกด้าน

### 3. นิสิต

หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จากทุกคณะที่ประสานมิตร

#### 4. สาขาวิชา

หมายถึง หน่วยงานที่เปิดทำการสอนตามหลักสูตรในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งเป็น สาขาวิชา สังคมศาสตร์ -มนุษยศาสตร์ ได้แก่ คณะมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ศิลปกรรมศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้แก่ แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ และสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์

#### 5. รายได้ของนิสิต

หมายถึง จำนวนเงินที่นิสิตได้รับจากบิดามารดา ผู้ปกครองหรือจากการทำงานเป็นรายเดือน แบ่งเป็น รายได้สูง 10,000 – 7,000 บาท รายได้ปานกลาง 6,999 – 4,000 บาท และรายได้ต่ำ 3,999 – 1,000 บาท

#### 6. สภาพครอบครัว

หมายถึง สถานภาพระหว่างบิดา มารดา แบ่งเป็น บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน บิดา มารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้างกัน บิดาและหรือมารดาถึงแก่กรรม

#### 7. ภูมิลำเนาเดิม

หมายถึง สถานที่เดิมที่นิสิตอาศัยอยู่ แบ่งเป็น กรุงเทพมหานคร และต่างจังหวัด

#### 8. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

หมายถึง ความสามารถทางการเรียนของนิสิตในระดับมัธยมปลาย แบ่งเป็น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง หมายถึง คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.00 - 2.99 และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หมายถึง คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 1.99 ลงมา

#### 9. วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ

หมายถึง วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แบ่งเป็น วิธีการสอบตรง (โควต้า) หมายถึง การสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี โดยทางมหาวิทยาลัยเป็นผู้จัดสอบเอง และการสอบรวม (เอนทรานซ์) หมายถึง การสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี โดยทางทบวงมหาวิทยาลัยเป็นผู้จัดสอบ

#### 10. ความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา

หมายถึง ความรู้สึกของนิสิตที่มีต่อการเรียนการสอนในคณะที่กำลังศึกษาอยู่ แบ่งเป็น มีความพึงพอใจ และไม่มีความพึงพอใจ

### สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตชายและนิสิตหญิงมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน
2. นิสิตที่ศึกษาสาขาวิชาต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน
3. นิสิตที่มีรายได้แตกต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน
4. นิสิตที่มีสภาพครอบครัวแตกต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน
5. นิสิตที่มีภูมิสำเนาต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน
6. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน
7. นิสิตที่ได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อด้วยวิธีการต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน
8. นิสิตที่มีความพึงพอใจในคณะที่ศึกษาต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน
9. นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวแตกต่างกัน
10. นิสิตที่ศึกษาสาขาวิชาต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน
11. นิสิตที่มีรายได้แตกต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน
12. นิสิตที่มีสภาพครอบครัวแตกต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน
13. นิสิตที่มีภูมิสำเนาต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน
14. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน
15. นิสิตที่ได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อโดยวิธีการต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน
16. นิสิตที่มีความพึงพอใจในคณะที่ศึกษาต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน
17. ภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตชั้นปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตามลำดับเนื้อหาสาระ ได้แก่ ความหมายของสุขภาพจิต ความสำคัญของสุขภาพจิต ลักษณะของสุขภาพจิต สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต อาการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิต ประเภทของอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหาทางจิต และพฤติกรรมบ่งชี้สุขภาพจิต ความหมายของการปรับตัว สาเหตุของการปรับตัว ลักษณะของการปรับตัว กลไกการป้องกันตนเอง และพฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัว แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิต GHQ เครื่องมือวัดการปรับตัว SACQ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการปรับตัว

#### ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก (สุจินต์ ปรีชามารภ. 2535 : 14 ; อ้างอิงจาก World Health Organization : WHO. *Young People's Health : A Challenge for Society.*) ให้ความหมายของ "สุขภาพจิต" ว่าหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้สุขภาพจิตมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น สำหรับ ฝน แสงสิงแก้ว (2521 : 57) บิดาแห่งวงการสุขภาพจิตของไทย กล่าวว่าสุขภาพจิต หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมากมาย ได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ ซึ่ง หลวงวิเชียร แพทยาคม (เรณู แสงสุวรรณ. 2537 : 16 ; อ้างอิงจาก หลวงวิเชียร แพทยาคม. 2505. *เรื่องของสุขภาพจิต*) ให้ความหมายของ "สุขภาพจิต" ว่า คือความสามารถในการรักษามาตรฐานแห่งจิตใจ พร้อมกับส่งเสริมให้จิตใจมีความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปอีก แต่ สุจริต สุวรรณชีพ (2535 : 2) กล่าวว่า "สุขภาพจิต" ไม่ได้หมายถึงความสุขโดยตรง แต่หมายถึง สมรรถภาพของจิตอันเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันการเกิดทุกข์ และเป็นความสามารถในการดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542 : 188) กล่าวว่า "สุขภาพจิต" คือ สภาพที่ดี โดยที่บุคคลคนหนึ่งตระหนักได้ถึงความสามารถของตนที่สามารถจัดการกับความกดดันต่างๆ ในการดำเนินชีวิตได้ และสามารถทำงานได้อย่างสร้างสรรค์และประสบผลสำเร็จ รวมทั้งสามารถสร้างคุณประโยชน์ให้แก่ชุมชนที่อาศัยอยู่ได้ ส่วน ประกอบ ระกิติ (มธุรส สว่างบำรุง. 2542 : 400 ; อ้างอิงจาก

ประกอบ ระกิติ. 2539. *สุขวิทยาจิต จิตสภาย กายเป็นสุข.*) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาพจิตที่มั่นคง สภาพจิตที่มีสมรรถภาพในการทำงานสูง สุขภาพจิตที่สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเป็นสุข สุขภาพจิตมีลักษณะที่ไม่อยู่นิ่งเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลเหนือกว่า และ กุญชรี้ คำขาย (2540 : 276) กล่าวว่า สุขภาพจิต เป็นความสามารถในการปรับตัวของบุคคลให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้สำเร็จ โดยดูได้จากการดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขทั้งชีวิตส่วนตัวและชีวิตการทำงาน ส่วน โสภา ชปิลมันน์ (2542 : 46) กล่าวถึง สุขภาพจิตที่ดีว่า หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวหรือสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผลตามสมควรแก่อัตภาพและสามารถปรับตัวได้อย่างดีกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อนร่วมชั้นเรียนและเพื่อนร่วมงาน สามารถเผชิญกับความยุ่งยากสับสนในชีวิตประจำวันของการเปลี่ยนแปลงในสังคมได้ โดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหาย กับตนเองและผู้อื่น เมื่อมีวิกฤตการณ์ของชีวิตก็สามารถเผชิญได้โดยไม่เสียดุลทางจิตใจ กิตกร มีทรัพย์ (2533 : 179) กล่าวว่า คนที่มีสุขภาพจิตดี คือ คนที่สามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้และสามารถปรับจิตใจให้มั่นคงได้เมื่อมีข้อขัดแย้งเกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายของ สุชา จันทรเฒ (2536 : 141) ที่ว่าคนที่มีสุขภาพจิตดี คือ คนที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีความสามารถในทางสร้างสรรค์ รู้จักใช้ความสามารถของตนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคม มีทัศนคติที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีชีวิตชีวา นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับการให้ความหมายของ ฮิลการ์ด (Hilgard.1962 : 549) ที่กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้น คือ ผู้ที่สามารถปรับตัวเข้ากับตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น สุขภาพจิต จึงหมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์พร้อมของอารมณ์และจิตใจของบุคคลที่จะสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตให้เข้ากับบุคคลอื่น รวมถึงสิ่งแวดล้อมในสังคมได้อย่างมีความสุข

### ความสำคัญของสุขภาพจิต

กันยา สุวรรณแสง. (2538 : 204) กล่าวถึง ความสำคัญของสุขภาพจิตว่า มีผลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ
2. ด้านอาชีพ การงาน มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรค ไม่ท้อแท้เมื่อหนายจึงบรรลุผลสำเร็จ
3. ด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวสุขภาพจิตดี ครอบครัวมีความสุขสงบสุข
4. ด้านเพื่อนร่วมงาน ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมไม่เป็นที่รังเกียจ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี
5. ด้านสุขภาพร่างกาย ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายสดชื่น หน้าตายิ้มแย้ม สมองแจ่มใสเป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบหาสมาคมด้วย

สุขภาพจิตมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540- 2544) ด้านสาธารณสุข แผนงานสุขภาพจิตได้มุ่งส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เพื่อให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อลดภาระการให้บริการของหน่วยงานในภาครัฐและเอกชน (สุชานันท์ อุ่นสกุล. 2544 : 20 ; อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต. 2539 : 15) ฉะนั้น บุคคลจำเป็นต้องได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับความรู้เรื่องสุขภาพจิต เพื่อสามารถช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว และชุมชน ในการแก้ไขและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นได้

ดังนั้น เรื่องของสุขภาพจิตจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายควรให้ความสนใจและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาต่างๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคล

### ลักษณะของสุขภาพจิต

มรุตร สว่างบำรุง. (2542 : 400) กล่าวว่า ลักษณะของสุขภาพจิตมีคุณสมบัติเฉพาะพอจะจำแนกได้ดังต่อไปนี้

1. ไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
2. แต่ละบุคคลมีสุขภาพจิตแตกต่างกัน บางคนมีสุขภาพจิตดี แต่บางคนมีสุขภาพจิตไม่ดี
3. สภาวะของสุขภาพจิตจะดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น
4. สามารถปรับปรุงและส่งเสริมให้ดีขึ้นได้
5. มีความต้องการการทะนุถนอม ดูแลปกป้อง บำบัด รักษาเหมือนเช่นเดียวกับสุขภาพกาย

นอกจากนี้ ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ ดำริสุข. (2540 : 157) จำแนกลักษณะของสุขภาพจิตตามลักษณะอาการ ดังนี้

1. สุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา เกิดความกังวลใจ ความไม่สบายใจเป็นครั้งคราว หากจิตใจสามารถแก้ปัญหาปรับตัวปรับจิตใจหรือระบายความอัดอั้นออกไปได้ มีความกล้าที่จะเผชิญความจริง ยอมรับในสิ่งผิดพลาด ยอมรับว่าเป็นผู้ที่ มีลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตปกติหรือสุขภาพจิตดี
2. สุขภาพจิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ มีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์เช่นเดียวกับผู้มีสุขภาพจิตปกติ แต่อารมณ์จะเสียได้ง่ายกว่า เนื่องจากความเข้มแข็งและความสามารถในการแก้ปัญหาของจิตใจด้อยกว่า วิธีการแก้ปัญหามักจะไม่เผชิญความจริง ไม่ยอมรับความจริง เพื่อลดความตึงเครียดภายในจิตใจที่เรียกว่า เป็นการใช้กลไกทางจิตที่ทำได้โดยไม่รู้ตัว
3. สุขภาพจิตไม่ดี เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญปัญหาอย่างรุนแรง ต้องปรับจิตใจ

ให้ทนต่อสภาพการณ์ รู้สึกกังวล กลุ้มใจ สมาธิไม่ดี ตกใจง่าย หงุดหงิด เบื่อหน่าย นอนไม่หลับ อาการเหล่านี้ไม่รุนแรงจนถึงทำงานไม่ได้แต่ประสิทธิภาพการทำงานต่ำลง อาการไม่ยาวนาน รู้สึกทนได้โดยไม่ต้องรักษา อาการจะค่อยดีขึ้น เมื่อได้รับการช่วยเหลือหรือแนะนำเพียงเล็กน้อย

4. อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เมื่อเกิดความกดดันทางจิตใจที่ไม่รุนแรงนัก จะถูกเก็บไว้ในจิตใจไม่กล้าแสดงออกให้ผู้อื่นเห็น ถ้าเป็นระยะเวลานานจนเป็นนิสัย จิตใจจะลดความกดดันเหล่านี้โดยเปลี่ยนเป็นความตึงเครียด บางส่วนแสดงออกเป็นอาการทางกายซึ่งได้แก่ การปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ใจสั่น ความจำเสื่อม อาการเหล่านี้มักเกิดขึ้นหลังจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความกดดันทางจิตเสมอ เช่น ปวดหัวทุกครั้งที่มีการสอบ เป็นต้น นอกจากนี้ ความตึงเครียดในจิตใจของผู้ที่ชอบเก็บกด อาจเกิดโรคทางกายที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เช่น โรคหืด หอบ โรคกระเพาะ โรคผิวหนังบางชนิด โรคผื่นคัน และโรคแพ้ต่าง ๆ เป็นต้น

5. บุคลิกภาพแปรปรวน เป็นความผิดปกติที่สังเกตได้จากนิสัยใจคอ และพฤติกรรมของบุคคลผิดไปจากคนปกติ เนื่องจากจิตใจถูกกดดัน และผลักดันให้มีการปรับตัวอย่างผิดปกติมาตั้งแต่เล็กจนฝังแน่นติดตัวมาจนโตและยากต่อการแก้ไข พฤติกรรมดังกล่าวมีหลายแบบ เช่น เป็นคนชอบบระแวว ขี้อิจฉา ไม่ค่อยไว้วางใจใครง่าย ๆ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบแยกตัว โกรธรุนแรง จู้จี้จระเบียด อ่อนไหวง่าย ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีความรับผิดชอบ ต้องพึ่งผู้อื่นเสมอ เป็นต้น

6. ความผิดปกติทางเพศ คือความผิดปกติที่แสดงออกโดยมีความผิดปกติทางเพศหรือพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคมและไม่ได้สนองจุดประสงค์ตามธรรมชาติของมนุษย์ เช่น รักร่วมเพศ เป็นต้น

7. การติดเหล้าติดยา เป็นภาวะที่คล้ายคลึงกัน คือผู้เสพมีความต้องการที่จะเสพอย่างขาดไม่ได้ ซึ่งเป็นผลมาจากการที่เคยเสพเป็นประจำ โดยเริ่มติดทางจิตใจก่อน เพื่อต้องการกระตุ้นความรู้สึกหรือทำให้มีเมามา ลืมปัญหาชั่วคราว ต่อมาร่างกายเกิดความเคยชิน ถ้าหยุดจะเกิดอาการไม่สบายใจทางร่างกายด้วย จึงจำเป็นต้องเสพต่อไปเพื่อระงับความผิดปกติของร่างกาย

8. โรคประสาท เป็นความผิดปกติทางจิตใจค่อนข้างรุนแรง มีความวิตกกังวล เป็นอาการหลักร่วมกับอาการทางจิตอื่นๆ เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานเกินหนึ่งเดือนขึ้นไป จะรบกวนผู้ป่วยจนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้ตามปกติ แต่ยังคงอยู่ในสภาพรู้ตนเองว่ามีความผิดปกติ จะพบลักษณะอาการกังวลอย่างมาก อาการชักกระตุก เสียใจเกินกว่าเหตุ อ่อนเพลียไม่มีแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ หมกมุ่นอยู่แต่เรื่องสุขภาพความเจ็บป่วยของตน

9. โรคจิต เป็นภาวะที่บุคคลเสียความสามารถในการทำงานของจิตใจขั้นรุนแรง ถึงระดับไม่รู้ตนเอง มีความผิดปกติเสียความสามารถในการช่วยเหลือตนเองในการดำรงชีวิต จิตใจหนีความหลุดพ้นจากโลกของความจริง ไม่รับรู้และเข้าใจในเวลา สถานที่ บุคคล มักจะแสดงอาการเพ้อคลั่งอาละวาด พูดเพ้อเจ้อ ฟุ้งซ่านอยู่หนึ่งไม่ได้ หวาดระแวง พูดคนเดียว

แยกตัว เป็นต้น

กล่าวได้ว่า ลักษณะของสุขภาพจิต เป็นลักษณะของอาการต่าง ๆ ที่บ่งบอกถึงระดับภาวะสุขภาพจิตของบุคคล สะท้อนถึงการแสดงออกทางพฤติกรรม และส่งผลกระทบต่อร่างกาย ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งเป็นเหตุมาจากจิตใจ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อมในขณะนั้นๆ ด้วย

### สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต

กิติกร มีทรัพย์ (2540 : 179) ได้ประมวล สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิตว่ามีเหตุมาจากภายนอก (External Cause) เช่น ความเครียด (Stressor) ต่างๆ กับสาเหตุภายใน (Internal Cause) ได้แก่ ความผิดปกติของร่างกาย เช่น สมอ การสืบทอดทางกรรมพันธุ์ ความรู้สึกขัดแย้ง (Psychic Conflict) หรือความวิตกกังวล (Anxieties) ต่างๆ เมื่อพิจารณาโดยภาพรวม ปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากสาเหตุหลักๆ 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางชีวภาพ (Biological Cause) คือ การเสื่อมหรือความแปรปรวนทางชีวภาพนำมาซึ่งปัญหาทางสุขภาพจิต เน้นโรคทางจิตอันสืบเนื่องมาจากความผิดปกติของสมอง เช่น โรคจิตในวัยชรา (Senial Psychoses) และกลุ่มโรคจิตอันเนื่องมาจากสมองติดเชื้อ เช่น ซิฟิลิส และพิษสุรา เป็นต้น

2. สาเหตุด้านจิตใจ (Psychological Cause) เน้นประเด็นหลักของพัฒนาการเรียนรู้ และการปรับตัวที่ผิดปกติไป พัฒนาการและการเรียนรู้ ผู้มีปัญหาสุขภาพจิตและโรคจิตบางชนิด โดยเฉพาะโรคจิตชนิดฟังก์ชันนัล (Functional Psychosis) สืบเนื่องมาตั้งแต่พัฒนาการที่บกพร่องทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่อาจปรับแก้ ผ่อนคลาย และมีความทนได้อย่างเหมาะสม และไม่อาจสร้างสัมพันธภาพกับใครๆ ได้อย่างที่ควรจะเป็น

3. สาเหตุทางสังคมวัฒนธรรม (Sociocultural) สรุปประเด็นสำคัญ 3 ประเด็น ดังนี้

3.1 เศรษฐกิจ ปัญหาเศรษฐกิจในลักษณะต่างๆ มักสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งภาวะการทั่วไปของการขาดเงินทองย่อมทำให้เกิดความเครียด เนื่องจากต้องแบกรับภาระหนี้สินมาก ทำงานหนัก ขาดการพักผ่อน เหล่านี้นำมาซึ่งปัญหาการปรับตัว อาชญากรรม การติดสารเสพติด เป็นต้น

3.2 วัฒนธรรม การปรับตัว ปรับจิตใจเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ เช่น การปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมตะวันตก ความเป็นสังคมผู้บริโภค ความฟุ้งเฟ้อในการดำรงชีวิต การหย่าร้าง สภาพครอบครัวเดี่ยว และปัญหาเรื่องเพศ

3.3 การเลื่อนชั้นทางสังคม การแข่งขันเพื่อยกระดับฐานะทางสังคม เป็นต้น

จากสาเหตุหลักทั้ง 3 ประการคือ สาเหตุทางชีวภาพ ทางจิตใจ และทางสังคม

วัฒนธรรม มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต ทั้งปัญหาสุขภาพจิตที่ไม่รุนแรงระดับเกิด ความเครียด (Stress or Emotional Stress) และในระดับที่เกิดโรค (Disease) เช่น โรคจิต โรคประสาทได้

### ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2535 : 38) กล่าวถึง ปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ดังนี้

1. ความอยาก ความต้องการทั้งหลาย ทั้งด้านร่างกาย เช่น สิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับการกินอยู่ หลับนอน การขับถ่าย และความปลอดภัย เป็นต้น และด้านจิตใจ เช่น ความเป็นเจ้าของ การมีเกียรติ มีอำนาจ เป็นต้น ซึ่งเมื่อไม่ได้ เมื่ออยากมี อยากเป็น แต่หลีกเลี่ยงไม่ได้ก็จะเกิดปัญหา

2. ปัญหาครอบครัว ความขัดแย้งกันภายในสมาชิกของครอบครัว การรับผิดชอบปัญหาต่างๆ ที่ต้องแก้ไข หรือดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดทั้งของตนเองและของครอบครัว

3. ปัญหาทางเศรษฐกิจ การทำมาหากิน เพื่อให้ได้มาซึ่งปัจจัยในการดำรงชีวิต การดิ้นรน ความผิดพลาดในการดำเนินงาน ความเสียหายที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน และอุปสรรคต่างๆ

4. ปัญหาทางสังคม การอยู่ร่วมกันของมนุษย์ มีการติดต่อ มีกฎเกณฑ์ มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นสังคมของมนุษย์ ที่มีกฎระเบียบ

จรรยาพร กาญจนโชติ (2536 : 20) กล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้คนมีสุขภาพจิตเสื่อมว่า ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ

1. ปัจจัยจากภายในร่างกาย คือสิ่งที่ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมเป็นตัวกำหนดรูปร่าง ลักษณะ อารมณ์ สติปัญญาและโรคบางอย่างของมนุษย์ ฯลฯ

2. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมอันเกิดจากสภาวะเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและอื่น ๆ ที่มากระทบจิตใจ

อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยปัญหาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสังคม เศรษฐกิจ หรือปัจจัยที่เกิดจากภายในร่างกายล้วนส่งผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลทั้งสิ้น

### อาการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิต

มุกดา สุขสมาน (2537 : 190) กล่าวถึง อาการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิต ว่าผู้ที่มีความผิดปกติจะมีอาการที่รู้สึกได้เอง หรือแสดงอาการที่ผู้อื่นสังเกตได้ ดังนี้

1. อาการทางกาย มีอาการเจ็บป่วยทางกาย เช่น ความกังวล ทำให้ระบบหัวใจผิดปกติ มีอาการใจสั่น ใจเต้น ความกังวลทำให้กินอาหารไม่ได้หรือกินอาหารมากกว่าปกติ นอนไม่หลับ อ่อนเพลียไม่มีแรง ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น

2. อาการทางใจ ได้แก่ อาการที่แสดงออกทางด้านความรู้สึก ความคิด อารมณ์ เช่น ในเรื่องความรู้สึก ได้แก่ รู้สึกไม่สบายใจ น้อยใจ หลงตัวเอง ด้านความคิด ได้แก่ ความหมกมุ่น พังซ่านสับสน คิดมาก ผันกลางวัน ประสาทหลอน คิดอยากตาย ส่วนด้านอารมณ์ ได้แก่ มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายเกินไป อารมณ์ไม่สอดคล้องกับความคิดหรือเรื่องที่พูด เป็นต้น

3. อารมณ์ทางพฤติกรรม ได้แก่ การแสดงออกทางความประพฤติที่ต่างไปจากปกติหรือในลักษณะที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ก้าวร้าว ทำร้ายผู้อื่น ย่ำคิดย่ำทำ ลักขโมย พุดปด เป็นต้น

4. การเจ็บป่วยทางจิต แบ่งเป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ ดังนี้

4.1 โรคประสาท (Neurosis) คือ โรคที่มีความกังวลเป็นลักษณะสำคัญ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักจะได้รับความทุกข์จากการสูญเสีย มีบุคลิกภาพเปลี่ยนแปลงไป โรคประสาทมีสาเหตุใหญ่มาจากความวิตกกังวล ความกลัว มีอารมณ์อ่อนไหวมากเกินไป ปัจจุบันเชื่อว่าสาเหตุที่สำคัญของโรคนี้คือ ภาวะขัดแย้งทางอารมณ์ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และสภาพที่เสื่อมโทรม

4.2 โรคจิต (Psychosis) มีอาการคือ ระบบประสาทถูกรบกวนจนกระทั่งไม่สามารถจะทำตัวให้ปกติในชีวิตประจำวันได้ เกิดภาพลวง ไม่สามารถรับรู้ความรู้สึกที่เป็นจริง มีพฤติกรรมที่ต้องการจะทำร้ายผู้อื่นและตนเอง เป็นต้น

นอกจากนี้ สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (2542 : 194) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิต องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจ ดังนี้

องค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพจิต คือ

1. องค์ประกอบทางกายมีผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยต่างๆ จะมีอารมณ์ดี สดชื่น ฯลฯ

2. องค์ประกอบทางจิตใจ การมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทำให้มีความสุขและความสบาย

3. องค์ประกอบทางสังคม การอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่บีบคั้นจิตใจ มีความสุขกับการทำงานในอาชีพและมีความสุขกับการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิต

1. พันธุกรรม (Heredity) นักจิตวิทยาเชื่อว่า โรคจิตโรคประสาทสามารถถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม เมื่อเกิดความกดดันจึงมีผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตได้

2. อายุ (Age) สภาพของการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายในแต่ละวัย ทำให้เกิดความคับข้องใจกับสภาพของร่างกาย ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตได้

3. เพศ (Sex) ลักษณะทางเพศจะมีแนวโน้มทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่นำไปสู่ความผิดปกติทางจิตใจ เช่น สภาพการหมดประจำเดือนในเพศหญิงหรือการหมดสภาพทางเพศของผู้ชาย

4. อาชีพ (Occupation) อาชีพที่เสี่ยงอันตรายมากๆ หรืออาชีพที่ต้องใช้ความคิด มักจะทำให้เกิดความเครียดในระบบประสาทและบีบคั้นทางด้านจิตใจ

5. วัฒนธรรมและความเชื่อในศาสนาและลัทธิต่างๆ (Culture and Belief) ทำให้เกิดความทุกข์กังวล ถ้าไม่สามารถกระทำได้ตามเกณฑ์

6. เศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตประจำวัน (Economic and Way of Life) ฐานะด้านการเงินและภาวะการครองชีพ รวมทั้งการต่อสู้ดิ้นรนมีผลทำให้บุคคลเกิดความเครียด นอกจากนี้ สุภัททา พิณทะแพทย์ (2542 : 194) ยังกล่าวถึง อาการที่แสดงออกถึงความผิดปกติทางด้านจิตใจ ไว้ดังนี้

#### 1. การควบคุมร่างกาย (Somatic Disorder)

1.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ มีการกระตุ้นการทำงานของระบบอวัยวะ ทำให้มีผลแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น อาการเหนื่อยหอบ เหงื่อออกมาก ฯลฯ

1.2 ความผิดปกติในการทำงานของระบบอวัยวะ เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ระบบต่อมมีการผลิตฮอร์โมนบางชนิดมากเกินไป ทำให้เกิดโรคประสาทหรือโรคต่างๆ ซึ่งกลายเป็นโรคประจำตัว

#### 2. ความคิด (Cognitive Disorganization)

2.1 การคิดวางแผน เกิดจินตนาการที่อาจไม่ใช่ข้อเท็จจริงในสภาพที่ยอมรับได้

2.2 ความคิดซึ่งทำให้อวัยวะการทำงานของร่างกายและประสาทสัมผัสมีอาการบกพร่อง เช่น คิดว่าตนเองมองไม่เห็น ไม่ได้ยินและไม่รู้สึก เป็นผลให้เป็นไปตามที่คิด

3. การเคลื่อนไหวของร่างกาย (Motor Movement Disorder) มีความผิดปกติในรูปของกล้ามเนื้อ มีการตอบสนองมากเกินไป เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาหรืออาจไม่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะที่ต้องการ

4. อารมณ์ไม่คงที่ (Emotional Unstable) มีภาวะของอารมณ์ที่ไม่สม่ำเสมอ มีอาการตื่นเต้นหวาดกลัว เสียใจหรือแสดงอาการร่าเริงมากเกินไปและมีลักษณะของความกระวนกระวายใจร่วมด้วย

ดังนั้น อาการแสดงออกของปัญหาสุขภาพจิต จึงเป็นพฤติกรรมแสดงออกของผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตทั้งอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในสังคม กล่าวคือ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ แสดงอาการก้าวร้าว ปวดหัว ปวดหลัง เป็นต้น โดยอาการแสดงออกดังกล่าวสามารถรู้สึกได้เอง หรือแสดงอาการที่บุคคลรอบข้าง หรือบุคคลอื่นๆ สามารถสังเกตได้

#### ประเภทของอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหาทางจิต

จตุพร เฟิงชัย (2534 : 61) กล่าวถึง ปัจจัยสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับ



ความเครียดของมนุษย์ที่ส่งผลต่อสรีระทางกาย ทางจิตใจ และความรู้สึกในการหาวิธีเผชิญหน้ากับปัญหาซึ่งส่งผลต่อความเครียด และมีผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิต ไว้ดังนี้

1. ความคับข้องใจ หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จตามความมุ่งหมายที่วางไว้ เนื่องจากมีอุปสรรค และความบกพร่อง ฯลฯ ผลของความคับข้องใจก่อให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ ผิดหวัง เป็นต้น

2. ความเกรงกลัวอันตราย หมายถึง ความต้องการทางด้านร่างกาย และแรงจูงใจที่ไม่พึงปรารถนา โดยบุคคลทราบถึงภัยอันตรายที่รออยู่ เช่น ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ฯลฯ ซึ่งผลของความเกรงกลัวนี้จะส่งผลให้อารมณ์และพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเป็นการปรับตัวในการเผชิญสภาพการณ์ที่กำลังจะเกิดความเครียดที่รุนแรงขึ้น

3. ความขัดแย้งในใจ หมายถึง การที่บุคคลต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้ต้องเผชิญกับความยุ่งยากในการตัดสินใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งในใจ ซึ่งความขัดแย้งแบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือ

ประเภทที่ 1 ความขัดแย้งที่เกิดจากการต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบทั้งคู่

ประเภทที่ 2 ความขัดแย้งที่เกิดจากการต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่ชอบทั้งคู่

ประเภทที่ 3 ความขัดแย้งที่เกิดจากการต้องตัดสินใจเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีทั้งสิ่งที่ชอบและไม่ชอบอยู่ในตัว

ประเภทที่ 4 ความขัดแย้งที่ค่อนข้างซับซ้อน คือต้องการเลือกของสองสิ่งที่แตกต่างกัน แต่แต่ละสิ่งมีคุณสมบัติที่ดีในตัวของมันเอง ซึ่งมีลักษณะไม่เหมือนกัน

4. ความวิตกกังวล หมายถึง ปฏิกริยาที่ตอบโต้สถานการณ์บางอย่างที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสภาวะที่อึดอัดกังวลใจ โดยสังเกตได้จากการสนทนา กิริยาท่าทาง ซึ่งความวิตกกังวลที่ไม่รุนแรงเป็นปฏิกริยาของบุคคลโดยทั่วไป แต่ถ้ามีมากเกินไปจะก่อให้เกิดความเครียด และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตได้

นอกจากนี้ สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (2542 : 195) ยังกล่าวถึง ประเภทของอารมณ์ และความรู้สึกที่เป็นปัญหาทางจิต ไว้ดังนี้

1. ความรู้สึกด้อย ได้แก่ ความรู้สึกที่ทำให้ตนเองคิดว่าไม่เท่าเทียมกับบุคคลอื่น ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ เช่น เศร้าซึม อ่อนไหวง่าย

2. ความเครียด ได้แก่ ความรู้สึกอึดอัด บีบคั้นหาทางออกไม่ได้ เช่น เมื่อใกล้สอบ ทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์ที่หงุดหงิด มีผลต่อการทำงานของร่างกาย ทำให้เกิดโรคบางชนิด เช่น โรคกระเพาะ เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายโดยไม่มีสาเหตุ (Psychosomatic Disorder) เช่น หายใจไม่ออก แ่นหน้าอก ปวดท้อง เป็นต้น

3. ความกลัว เป็นภาวะของจิตที่เกิดจากความไม่มั่นใจในความปลอดภัยของตนเองและก่อให้เกิดความกระวนกระวายใจ

4. ความกังวลใจ เป็นภาวะทางจิตที่ตกรัง เมื่อบุคคลต้องทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ลุล่วงไป แต่ต้องรอคอยเวลานั้นให้มาถึง เพื่อสิ่งนั้นจะได้แล้วเสร็จไป

5. ความเหงา เป็นอาการที่รู้สึกว่างเปล่า อ้างว้าง ท้อใจ หมดาลัยในชีวิต

6. ความขัดแย้ง เกิดจากภาวะความจำเป็นที่ต้องเลือกทำหรือเลือกคิด ซึ่งเกิดความขัดแย้งในลักษณะดังนี้

6.1 ต้องการทั้งสองอย่างแต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง (Approach Approach Conflict) ต้องสละสิ่งที่ชอบไปอย่างหนึ่ง

6.2 เกิดความต้องการและไม่ต้องการในขณะเดียวกัน (Approach Avoidance Conflict) สิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจและไม่พอใจ

6.3 ไม่ต้องการทั้งสองอย่างแต่ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง (Avoidance Avoidance Conflict) อยากหลีกเลี่ยงทั้งสองอย่างแต่ทำไม่ได้

อาจกล่าวได้ว่า ประเภทของอารมณ์และความรู้สึกที่เป็นปัญหาทางจิต เป็นความรู้สึกที่เกิดจากความเครียด ความวิตกกังวลใจ ความคับข้องใจ ความขัดแย้ง ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นภายในจิตใจของแต่ละบุคคลเมื่อเผชิญกับสภาวะการณ์ที่ปัญหา โดยส่งผลสะท้อนออกมาทางด้านร่างกาย กิริยาท่าทาง ซึ่งสามารถสังเกตได้

### พฤติกรรมบ่งชี้สุขภาพจิต

สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2542 : 195) กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์ไว้ดังนี้

1. มีสุขภาพร่างกายที่ดี
2. มองโลกในแง่ดี
3. จิตใจเข้มแข็ง อดทน
4. มีความหวังในชีวิต
5. มีอารมณ์ขัน ร่าเริง แจ่มใส
6. ควบคุมอารมณ์ได้
7. เชื่อมั่นในตนเอง รู้จักตนเอง
8. เข้าใจผู้อื่นและมีความหวังดีต่อผู้อื่น

นอกจากนี้ นิภาพร ลครวงศ์ (2542 : 13) ได้ประมวลแนวคิดของนักการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีว่า ประกอบด้วยลักษณะที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. สภาวะทางอารมณ์ มีอารมณ์มั่นคง และปราศจากความเครียด
2. สภาวะทางสังคมและการปรับตัว สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ไม่สร้างพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น

3. สภาวะทางสติปัญญา สามารถเผชิญปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. สภาวะทางกาย ปราศจากอาการของโรคที่มีผลมาจากความเครียดและความวิตกกังวลทางใจ

อิงลิชและเพียร์สัน (โสภา ชปิลมันน์. 2542 : 46 ; อ้างอิงจาก English & Pearson. 1963. *Emotion Problem of living.*) กล่าวถึงผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี ไว้ดังนี้

1. ทำงานได้อย่างเข้มแข็งโดยไม่อ่อนเปลี้ยเพลียใจ
2. ชอบหรือต้องการมีมิตรภาพและความรัก
3. เอาชนะความรู้สึกผิด ความเคลือบแคลงสงสัย ความฉ้อฉล และการเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น

4. รู้จักรักและให้ความรักด้วยใจยินดี
5. สนใจและพร้อมที่จะให้สาธารณบริการ
6. เพิ่มพูนสวัสดิภาพของตนเองโดยไม่แสวงหาประโยชน์จากผู้อื่น
7. ทำงานเป็น คือ ไม่เครียดและรู้จักผ่อนคลาย
8. มีความจริงใจต่อตนเองและต่อผู้อื่น
9. ใจกว้าง สนใจที่จะถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่น มุ่งการพัฒนา

ส่วน สุภัททา ปิณฑะแพทย์ (2542 : 195) กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่สมบูรณ์ ได้แก่

1. กระวนกระวายไม่อยู่นิ่ง
2. ควบคุมอารมณ์ไม่ได้
3. ชอบทำลายสิ่งของ
4. มองโลกในแง่ร้าย
5. ใช้กลวิธีป้องกันตนเองทางจิตมากเกินไปจนเกิดความเคยชิน
6. แยกตัวออกจากสังคม
7. มีอาการเจ็บป่วยทางกายโดยหาสาเหตุไม่ได้
8. ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

ส่วน เครคและเพอร์โก ( จวีวรรณ สัตยธรรม. 2541 : 51 อ้างอิงจาก ; Kreigh and Perko. 1983 : 36 – 37. *Psychiatric and Mental Health Nursing.*) ได้สร้างสัญลักษณ์เป็นรูปต้นไม้ 2 ต้น แสดงให้เห็นถึงผู้มีสุขภาพจิตดีและผู้ที่สุขภาพจิตเสื่อม ดังนี้

ต้นไม้ของผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีรากที่เต็มไปด้วยความเป็นมิตร เมตตากรุณา ให้อภัย  
 อดทน กตัญญูกตเวที มีความรับผิดชอบ มีจิตใจมั่นคง อ่อนนุ่มและมีความรัก ส่วนลำต้นที่แข็งแรง  
 ก็แผ่กิ่งก้านสาขาโดยมีความไว้วางใจ มีความคิดสร้างสรรค์ มีการยอมรับ มีความอาทร จุใจ  
 ตนเอง มีเอกลักษณ์ ตระหนักในตนเอง มีเป้าหมายชีวิต มีผลผลิตทางการงาน รับผิดชอบ พอใจ  
 ในตนเอง ดูแลตนเอง อุทิศตนเพื่อสังคม และมีความร่าเริง ดังภาพประกอบ 1

ภาพประกอบ 1 ต้นไม้ของผู้มีสุขภาพจิตดี

เครคและเพอร์โก ( จีวีวรรณ สัตยธรรม. 2541 : 51 อ้างอิงจาก ; Kreigh and Perko.

1983 : 36 - 37)

ต้นไม้ของผู้มีสุขภาพจิตเสื่อม จะมีรากที่เต็มไปด้วยความกลัว ขาดความเชื่อมั่น  
 คับข้องใจ อารมณ์ขุนเคือง อิจฉาริษยา วิตกกังวล ไม่เป็นมิตร รู้สึกผิด สงสารตนเอง เมื่อราก  
 ของต้นไม้อ่อนแอส่งผลทำให้ลำต้นไม้แข็งแรงเกิดความไม่ไว้วางใจผู้อื่น กิ่งก้านแห้งเหี่ยวเต็มไปด้วย  
 ด้วยการแยกตนเอง ติดสุรา เป็นอาชญากร วิกลจริต รู้สึกอ้างว้าง ว่าเหว่ แยกตัวเอง มีความ  
 ขัดแย้งระหว่างบุคคลอื่น ฟังผู้อื่น สิ้นमानะ ติดสารเสพติด ดังภาพประกอบ 2

ภาพประกอบ 2 ต้นไม้ของผู้มีสุขภาพจิตเสื่อม

เครคและเพอร์โก ( จีวีวรรณ สัตยธรรม. 2541 : 51 อ้างอิงจาก ; Kreigh and Perko.

1983 : 36 - 37)

นอกจากนี้ จิริงกูร ฌฐรังสี (2543 : 5) ยังกล่าวถึง การส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้นได้โดย การปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. มีศกดิ์ศรี ศักดิ์ศรี คือ เกียรติตามฐานะของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งยับยั้งใจคนเรามีให้ทำชั่ว
2. กล้ายอมรับความจริง
3. รู้จักสร้างความหวัง ความหวังทำให้คนเรามีความสุขและมีความอดทนที่จะต่อสู้หรือรอคอย
4. รู้จักสร้างกำลังใจ
5. รู้จักควบคุมความโกรธ
6. รู้คุณค่าของตนเอง
7. รู้จักผูกไมตรีกับผู้อื่น
8. มีความมั่นคงทางอารมณ์
9. รักษาสุขภาพ หมั่นออกกำลังกาย

นอกจากนี้ สุรพงศ์ อำพันวงษ์ (2537 ; อ้างอิงจาก มธุรส ส่วนบำรุง. 2542 : 409) ได้สรุปการที่จะมีจิตใจที่สมบูรณ์ผ่อนคลายมีสุขภาพดีว่า ต้องมีลักษณะดังนี้ คือ “ไม่มัวบ้ำศักดิ์ศรี ไม่หลีกหนีความจริง ไม่ละทิ้งความหวัง ไม่เฝ้าฝันใจโกรธ ไม่ลงโทษตนเอง ไม่เกรงมอบไมตรี ก่อน ไม่บั่นทอนกำลังใจ ไม่หวั่นไหวง่าย และไม่ทำลายสุขภาพ”

อาจกล่าวได้ว่า ถ้าบุคคลมีสุขภาพจิตดีจะมีความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข มีความเข้าใจและยอมรับสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ แต่สำหรับบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดีหรือมีปัญหาทางจิตจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ทั้งต่อตนเองรวมถึงบุคคลรอบข้าง ซึ่งอาจส่งผลต่อการเกิดปัญหาสังคมได้

### ความหมายของการปรับตัว

สวณ สุทธิเลิศอรุณ (2530 : 118) กล่าวว่า “การปรับตัว” หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ ซึ่งตรงกับการให้ความหมายของ กันยา สุวรรณแสง (2536 :50) ว่า “การปรับตัว” คือ การปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีความสุข และสอดคล้องกับการให้ความหมาย “การปรับตัว” ของ จุฬา บุรีภักดี (2535 :96) ว่า คือการที่บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงพฤติกรรมของตนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ต่างๆ เพื่อดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งสัมพันธ์กับ กู๊ด (Good. 1978 : 210) ที่กล่าวไว้ว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการค้นหาและปรับปรุงได้เหมาะสมต่อสิ่งแวดล้อม การปรับตัวจะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง ถ้าบุคคลใดสามารถบรรลุความต้องการของตนเองได้โดยไม่มีความขัดแย้ง ถือได้ว่า

มีการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ลาซารัส (Lazarus. 1969 : 18) ได้กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวกับพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการภายในตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคม ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม จึงมักเป็นผลเนื่องมาจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคลจนทำให้เกิดปัญหาทางจิตได้ สำหรับ แอลเลน (ปิยนันท์ หงษ์ลอย 2543 : 10 ; อ้างอิงจาก Allen.1990) กล่าวว่า การปรับตัว คือ ความเข้าใจพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างดี สามารถพัฒนากลยุทธ์เพื่อจัดการกับความต้องการและเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ แอนโธนี และ แดเนียล (Grasha Anthony F. and Kirschenbanm , Daniel. 1980 : 5) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะสามารถจัดการกับปัญหาและความต้องการของตนเองเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ตามอัตภาพ และดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมกับสภาพการณ์ของสังคม โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

### สาเหตุของการปรับตัว

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในสังคม ทุกคนต้องแสวงหาสิ่งของที่ตนต้องการ บางครั้งต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดความคับข้องใจ (Frustration) เกิดความวิตกกังวล (Anxiety) และเกิดความเครียด (Tension) จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้ความไม่สบายกายไม่สบายใจลดน้อยลง วิธีการที่ดีที่สุดของมนุษย์คือ การปรับตัว ซึ่งสัมพันธ์กับ โกมินทร์ ขาวนาใต้ (2531 : 27) ที่กล่าวว่า ตามปกติแล้ว มนุษย์ทุกคนมักแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิต แต่ในความเป็นจริงที่เกิดขึ้น มนุษย์ต้องต่อสู้กับเหตุการณ์และปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งทางร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งผลดังกล่าว ทำให้มนุษย์ต้องมีการปรับพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม เพื่อแก้ไขปัญหา โดยการปรับพฤติกรรมมีลักษณะแตกต่างกันออกไป ทั้งในระดับจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก เรียกว่า การปรับตัว

พะยอม วงศ์สารศรี (ชาติชาย หมั่นสมัค. 2542 : 18 ; อ้างอิงจาก พะยอม วงศ์สารศรี. 2526 :12. จิตวิทยาการศึกษา.) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ ความต้องการของมนุษย์ที่มีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศ และสิ่งจำเป็นอื่นๆ เพื่อการดำเนินชีวิต

ส่วนโคลแมน และแฮมเม (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 71 ; อ้างอิงจาก Coleman and Hammem. 1974 :93. *Contemporary Psychology and Effective Behavior.*) กล่าวถึง สาเหตุการปรับตัวไว้ว่า ปัญหาต่างๆ ของการปรับตัวอาจมีสาเหตุต่างๆ แตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจมีสาเหตุมาจากบุคคล หรืออาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดัน เมื่อบุคคลเผชิญกับปัญหาทั้งที่เกิดจากตนเอง หรือเกิดจากสภาพแวดล้อม บุคคลจะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญ เพื่อให้สภาวะความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ ความกังวลใจต่างๆ คลี่คลายจนกระทั่งหมดไปในที่สุด

นอกจากนี้ กฤษณา ศักดิ์ศรี (กิพลี วรรณจิตย์. 2538 :139; อ้างอิงจาก กฤษณา ศักดิ์ศรี. 2530 : 355. *จิตวิทยาการศึกษา*) ได้กล่าวถึง สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว ไว้ดังนี้

1. แรงขับและความต้องการ (Drives and Needs) มนุษย์มีความต้องการพื้นฐาน เช่น ความต้องการทางกาย (Physical Needs) และความต้องการทางใจ (Psychological Needs) ความต้องการทั้งสองนี้ก่อให้เกิดแรงขับ (Drives ) เช่น เกิดความหิวจนต้องดิ้นรนแสวงหา เพื่อตอบสนองความอยากของตน ถ้าเกิดอุปสรรคมาขัดขวางไม่สามารถตอบสนองความต้องการร่างกายจะแสดงพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่างๆ เพื่อคลายความกระวนกระวาย พฤติกรรมนี้เรียกว่า การปรับตัว

2. แรงกระตุ้นจากสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้บุคคลเกิดปัญหาในการปรับตัวให้ทันตามภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ราคาสิ่งของแพงขึ้น การเป็นอยู่ การคมนาคม ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ จึงหาทางปรับตัว

3. เจตคติ ความสนใจ จุดมุ่งหมายของชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป จำเป็นต้องมีการปรับพฤติกรรมตามไปด้วย

อาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์ถูกจูงใจโดยความต้องการ ดังนั้น มนุษย์จึงต้องมีการปรับตัวต่อความต้องการเหล่านั้น เพื่อสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้น ซึ่งวิธีการที่จะสร้างความพึงพอใจได้ดีที่สุดคือ การปรับตัว

### ลักษณะของการปรับตัว

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 70) แบ่งกระบวนการในการปรับตัว ออกเป็น 2 ระดับ ดังนี้ คือ

1. การปรับตัวที่เรารู้ตัว (Conscious Attempt of Adjustment) ซึ่งสามารถกระทำได้ 2 ทางคือ

1.1 บุคคลเพิ่มความพยายามมากขึ้น เพื่อเอาชนะอุปสรรคความยุ่งยากต่างๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้



1.2 บุคคลเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกรณีที่เป้าหมายตั้งไว้สูงจนเกินไป และไม่สามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้

2. การปรับตัวที่กระทำไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Attempt of Adjustment) เมื่อบุคคลเกิดปัญหาแล้ว แก้ปัญหานั้นไม่ได้ เกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ ทางออกที่บุคคลนำมาใช้ คือ กลวิธีการปรับตัวที่เรียกว่า กลไกทางจิต (Mental Mechanism) หรือ กลไกป้องกันตนเอง (Self-Defense Mechanism) ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวลหรือความไม่สบายใจ หลบหลีกความวิตกกังวลต่างๆ ที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ ลักษณะ สิริวัฒน์. (2542 : 105) กล่าวว่า ลักษณะของการปรับตัว แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. การปรับตัวที่สมบูรณ์ (Integrative Adjustment) เป็นลักษณะการปรับตัวที่บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้ โดยไม่มีข้อขัดข้องหรือความเหลื่อมล้ำอยู่เลย

2. การปรับตัวไม่สมบูรณ์ (Non - integrative Adjustment) เป็นการปรับตัวที่บุคคลไม่สามารถแก้ปัญหาใดๆ ได้ แต่มีวิธีคลายเครียดภายในใจให้ลดลงได้บ้าง แต่ยังไม่มีความไม่สบายใจค้างอยู่ การปรับตัวลักษณะนี้อาศัยกลไกทางจิตหรือกลไกการป้องกันตนเอง

ส่วน แอนดริว และ รอย (นิเทศก์ เจริญกัณฑ์. 2543 : 11 ; อ้างอิงจาก Andrew and Roy. 1991 : 33) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยบุคคลอาศัยกลไกในการปรับตัว ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นแบบอัตโนมัติ โดยบุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว ซึ่งเกิดจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้ และการตอบสนอง

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิตที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะความเครียด บุคคลสามารถเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม การแก้ไขปัญหาจากประสบการณ์ ซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

อาจกล่าวได้ว่า ลักษณะของการปรับตัว เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อขจัดความวิตกกังวลให้หายไปหรือลดน้อยลง โดยเกิดจากการที่บุคคลสามารถรับรู้ได้โดยอัตโนมัติ และเกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถ และสภาพจิตใจของบุคคลนั้นๆ ด้วย

## กลไกป้องกันตนเอง

“กลไกการป้องกันตนเอง” เป็นคำศัพท์ที่นักจิตวิเคราะห์บัญญัติขึ้น เพื่อใช้อธิบายกลไกต่างๆ ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเมื่อเกิดความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจและความวิตกกังวลขึ้น โดยรักษาความภูมิใจของบุคคลแม้จะประสบความล้มเหลวในชีวิต นอกจากนี้ยังช่วยลดความไม่สบายใจอันเกิดจากความกลัวหรือความสับสนที่ผิดต่างๆ ได้ ซึ่งกลไกการป้องกันตนเอง (Self-Defense Mechanism) หมายถึง กลไกการปรับตัวชนิดหนึ่งของบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อความต้องการไม่ถูกบำบัด ปกติเรามักใช้กลไกนี้โดยไม่รู้ตัว เพื่อหนีจากเหตุการณ์บางอย่างหรือสภาพการณ์บางอย่างที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ คับข้องใจ ขัดแย้งในใจ เป็นการลดความคับข้องใจหรือรักษาสภาพสมดุลของจิตใจไว้ หรือต่อเวลาในการแก้ปัญหาต่อไป (สุจินต์ ปรีชามารภ. 2535 : 318)

จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์ (2539 : 60) กล่าวถึง กลไกป้องกันตนเอง (Self-Defense Mechanism) โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ประเภทหลอกตนเอง (Deception)
2. ประเภททดแทน (Substitution)
3. ประเภทหลีกเลี่ยง (Avoidance)
4. ประเภทยอมรับ (Acceptance)

กลวิธีป้องกันตนเองประเภท “หลอกตนเอง” (Deception) มีดังนี้

1. หาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการหาเหตุผล เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ทางพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้หายจากความคับข้องใจ หรือความขัดแย้ง ในสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เหตุผลที่นำมาใช้มักเป็นค่านิยมที่สังคมให้การยอมรับ และมักเป็นเหตุผลที่ขัดกับเหตุผลที่แท้จริงภายในจิตใจของตน กระบวนการนี้เป็นไปโดยไม่รู้ตัว (Unconscious Process) และบุคคลนิยมนำมาใช้บ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน แบ่งได้ 2 วิธีคือ

1.1 องุ่นเปรี้ยว (Sour Grape) คือ การที่บุคคลปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ก็จะกล่าวโทษว่า สิ่งนั้นไม่ดี หรือเป็นสิ่งที่ตนไม่พึงปรารถนา

1.2 มะนาวหวาน (Sweet Lemon) เป็นการปลอบใจตนเองให้ทำใจนิยมชมชอบในสิ่งที่ตนมี แม้ความรู้สึกใดๆ ในจิตใจจะไม่พึงพอใจในสิ่งนั้นก็ตาม (มธุรส สว่างบำรุง 2542 : 386)

2. การกล่าวโทษผู้อื่น (Projection) เป็นการย้ายความรับผิดชอบต่อผลจากการกระทำและผลจากความคิดของตน ไปที่วัตถุหรือบุคคลอื่นเพื่อลดความรู้สึกถูกข่มขู่ตนเอง

3. การย้ายอารมณ์ (Displacement) เป็นการย้ายหรือระบายอารมณ์ไปที่บุคคล หรือวัตถุอื่นที่ไม่ใช่สาเหตุทำให้บุคคลเกิดอารมณ์

4. การเก็บกด (Repression) เป็นขบวนการของจิตไร้สำนึกเป็นไปโดยไม่รู้ตัว บุคคลพยายามเก็บความคิดความรู้สึกที่น่าอาย ไว้ในจิตใต้สำนึก (Subconsciousness) เมื่อปล่อยไว้นานๆ จะทำให้ความคิดและความรู้สึกเหล่านั้นเข้าไปอยู่ในจิตไร้สำนึก (Unconsciousness) เป็นผลให้เกิดเป็นบุคลิกภาพขึ้น ถ้าเป็นความรู้สึกที่ไม่ดีจะกลายเป็นปมด้อย ถ้าเป็นความรู้สึกที่ดีจะกลายเป็นปมเด่น

5. การยับยั้ง (Suppression) เป็นขบวนการควบคุมความรู้สึกที่น่าอายไว้ แต่ยังไม่เข้าไปอยู่ในจิตไร้สำนึก ความรู้สึกดังกล่าวจึงมีโอกาสดำเนินมาสู่การรับรู้ หรือจิตสำนึก (Consciousness) ได้

กลวิธีป้องกันตนเองประเภท “ทดแทน” (Substitution) ได้แก่

1. การชดเชย (Compensation) เป็นกระบวนการที่ช่วยรักษา วิธีการเอาชนะความล้มเหลว หรือความผิดปกติในเรื่องต่างๆ ด้วยการไปเอาดีอีกเรื่องหนึ่งที่ตนเองมีความสามารถอยู่ มักใช้เกี่ยวกับปมด้อยความล้มเหลว

2. การทดแทน (Substitution) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยมากขึ้น ลักษณะที่สำคัญของการทดแทน คือ บุคคลจะเปลี่ยนกิจกรรมและหาเป้าหมายอื่นมาแทน

3. การทดแทน (Sublimation) เป็นกระบวนการแปลงรูปของความกดดันทางด้านอารมณ์ซึ่งแสดงออกในรูปของพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ โดยผ่านทางกระบวนการของจิตไร้สำนึก (Unconsciousness)

4. ปฏิกริยาการกลบเกลื่อน (Reaction Formation) เป็นการแสดงพฤติกรรมที่ตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริงของบุคคล เพื่อยกระดับความรู้สึกผิดให้เกิดความสบายใจมากขึ้น พร้อมทั้งใช้ปฏิกริยาการกลบเกลื่อนเป็นเกราะป้องกันความรู้สึกหรือทัศนคติที่เป็นอันตราย และเป็นกระบวนการที่ผ่านทางจิตไร้สำนึกด้วย

กลวิธีป้องกันตนเองประเภท “หลีกเลี่ยง” (Avoidance) ได้แก่

1. ปฏิเสธความเป็นจริง (Denial of Reality) เป็นกระบวนการป้องกันจากสภาพความเป็นจริงที่ไม่พึงปรารถนา โดยวิธีการปฏิเสธไม่ยอมรับรู้สภาพนั้น

2. จินตนาการ (Fantasy) เป็นกระบวนการสนองความต้องการที่ได้รับความคับข้องใจให้เกิดความพอใจขึ้น โดยจินตนาการถึงความสมบูรณ์แบบหรืออุดมการณ์แทน เพราะไม่สามารถกระทำได้ตามสภาพจริง

3. การถดถอย (Regression) เป็นกระบวนการที่ถอยหลังกลับไปแสดงพฤติกรรมในการพัฒนาขั้นต้นของบุคคลซึ่งมีวุฒิภาวะอยู่ในระดับต่ำ แต่พฤติกรรมดังกล่าวสามารถแก้ปัญหาได้ในอดีต

4. การแยกตัว (Isolation) การแยกตัวออกจากสังคมหรือสถานการณ์ที่ไม่พอใจ เป็นกระบวนการปรับตัวแบบแยกตัวออกจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้ตนเองไม่สบายใจ เป็นวิธีการแก้ความไม่พอใจหรือจุดอ่อนของตนเองได้

กลวิธีป้องกันตนเองประเภท “ยอมรับ” (Acceptance) ได้แก่

1. การเลียนแบบคนอื่น (Identification) เป็นกระบวนการเพิ่มความรู้สึกว่ามีค่าให้กับตนเอง โดยการเลียนแบบผู้อื่นที่มีชื่อเสียงหรือบุคคลที่ชื่นชอบตามรสนิยม ค่านิยมของตน

2. การเอาเข้ามาไว้ในตัว (Introjection) เป็นกระบวนการยอมรับค่านิยมของผู้อื่นที่เราไม่สามารถต่อสู้ได้เข้ามาเป็นค่านิยมของตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกว่าสามารถควบคุมสิ่งที่เราไม่สามารถต่อสู้ด้วยได้

3. การเมินเฉย (Emotional Insulation) เป็นกระบวนการลดความเครียดโดยลดความหวังต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการป้องกันไม่ให้ตนเองได้รับอันตรายอีกด้วย

4. การล้างบาป (Undoing) เป็นกระบวนการที่ทำผิดแล้วสารภาพผิด คือ รู้สึกผิดในสิ่งที่กระทำไป อาจแสดงออกทางพฤติกรรมในรูปของการสารภาพบาป ขอโทษ ยอมรับโทษ แต่ถ้ามีมากเกินไป อาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

ดังนั้น เมื่อใช้กลไกการป้องกันตนเองอาจก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการปรับตัว ดังนี้

1. ช่วยยืดเวลาในการแก้ปัญหาให้แก่บุคคล ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด บุคคลจะไม่ต้องใช้กลไกการป้องกันตนเองอีก ถ้าเขาได้พบวิธีที่จะแก้ปัญหอย่างแท้จริง

2. ช่วยให้บุคคลได้รับประสบการณ์ใหม่ พบวิธีการปรับตัวในแนวใหม่ได้

นอกจากนี้ วรรณกรรม ตระกูลสฤณี (2543 : 4) กล่าวถึง กลไกทางจิตที่นำมาใช้กันบ่อยในปัจจุบัน ได้แก่

1. การปฏิเสธไม่ยอมรับความจริง (Denial of Reality) เป็นวิธีการที่บุคคลไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมเข้าใจ ไม่ยอมเผชิญกับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพราะกลัวจะเกิดความทุกข์ ความเสียใจ จึงพยายามหลีกเลี่ยงความจริงที่เกิดขึ้น โดยการปฏิเสธต่อเรื่องนั้นๆ

2. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) วิธีนี้คล้ายกับการแก้ตัว กล่าวคือ บุคคลจะพยายามหาเหตุผล เพื่อสนับสนุนการกระทำหรือพฤติกรรมของตนที่ทาลงไป ซึ่งการหาเหตุผลมาอธิบายเพื่อลดความเครียด ความเสียใจ และลดความวิตกกังวลของตน

3. การกล่าวโทษผู้อื่นหรือการโยนความผิดให้แก่ผู้อื่น (Projection) เป็นการย้ายหรือโยนความผิด หรือความรับผิดชอบจากการกระทำของตนไปให้บุคคลอื่น เป็นการไม่ยอมรับความผิดของตนเอง

4. การแสดงความก้าวร้าว (Aggression) เป็นการกระทำของบุคคลเมื่อถูกขัดขวางความคิด ความต้องการของตน จึงแสดงการต่อสู้ ด้วยการแสดงความก้าวร้าวเพื่อทำลายบุคคลอื่น การแสดงความก้าวร้าวของบุคคลสามารถแบ่งเป็น

4.1 การก้าวร้าวทางกาย เป็นลักษณะของการใช้กำลังทำร้าย ทุบตี เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามได้รับบาดเจ็บทางร่างกาย

4.2 การก้าวร้าวทางวาจา เป็นลักษณะของการใช้คำพูด ด้วยถ้อยคำที่เสียชื่อเสียง หมิ่น

5. การเก็บกด (Repression) เป็นการเก็บกดความรู้สึกไม่สบายใจหรือความรู้สึกผิดหวัง ความคับข้องใจไว้ในจิตใต้สำนึก ซึ่งอาจส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียด และวิตกกังวลใจมาก อาจก่อให้เกิดเป็นโรคประสาท โรคจิตได้

6. การถดถอย (Regression) เป็นการแสดงพฤติกรรมถดถอยกลับไปอยู่ในสภาพอดีตที่เคยทำให้ตนมีความสุข

7. การแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้ามกับความปรารถนาที่แท้จริง (Reaction Formation) หมายถึง กลไกป้องกันตนเอง โดยการทุ่มเทการแสดงพฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกของตนเองที่ตนเองคิดว่าเป็นสิ่งที่สังคมอาจจะไม่ยอมรับ

8. การสร้างวิมานในอากาศหรือฝันกลางวัน (Fantasy หรือ Day dreaming) เป็นการสร้างจินตนาการ หรือสร้างมโนภาพเกี่ยวกับสิ่งที่ตนมีความต้องการแต่เป็นไปไม่ได้ จึงสร้างวิมานในอากาศขึ้นเพื่อสนองความต้องการของตนเอง กลไกนี้ถ้าใช้มากเกินไป อาจทำให้บุคคลไม่ยอมรับความจริง (Out of Reality) ซึ่งส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

9. การแยกตัว (Isolation) เป็นการแยกตนให้พ้นจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความคับข้องใจ ความเครียด โดยการแยกตนไปอยู่ตามลำพัง

10. การหาสิ่งมาทดแทนที่ (Displacement) เป็นการระบายอารมณ์โกรธ หรือคับข้องใจต่อตน หรือสิ่งของที่ไม่ได้เป็นต้นเหตุของความคับข้องใจ เช่น ตีวัวกระทบคราด

11. การเลียนแบบ (Identification) เป็นการปรับตัวโดยเลียนแบบพฤติกรรม ค่านิยมของผู้อื่น โดยการสร้างให้มีความรู้สึกร่วมกับผู้ที่เราเลียนแบบ เป็นต้น

ส่วน จตุพร เพ็งชัย (2534 : 175) กล่าวสรุปถึงกลไกการป้องกันตนเอง

5 ประเภท ดังนี้

1. กลไกการเก็บกด (Reprssion)
2. กลไกการตรึงแน่น (Fixation)
3. กลไกการถดถอย (Regression)
4. กลไกการกล่าวโทษผู้อื่น (Projection)
5. กลไกการแสดงปฏิกิริยาตรงกันข้าม (Reaction Formation)

อาจกล่าวได้ว่า กลไกการป้องกันตนเอง เป็นกลไกทางจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งช่วยลดความเครียด ความกังวลใจ เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งกลไกทางจิต หรือกลไกการป้องกันตนเองเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ของแต่ละบุคคลในการนำมาใช้

### พฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัว

จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์ (2539 : 58) กล่าวถึง หลักการปรับตัวที่ดี ไว้ว่า การที่บุคคลจะปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้ดีนั้นควรยึดหลัก 3 ประการ คือ

1. หลักแห่งความจริง บุคคลควรจะปรับตัวโดยยึดหลักแห่งความจริงหรือความเป็นไปได้ของตนเอง และความเป็นไปได้ของสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ ฐานะการเงิน ความพร้อมอื่นๆ มีเหตุผลก่อนที่จะตัดสินใจกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยคิดอยู่เสมอว่า เป็นทางที่เป็นไปได้จริง จึงจะลงมือทำ

2. หลักแห่งความกล้า บุคคลต้องมีจิตใจที่กล้าหาญเพียงพอพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่หวั่นไหว กล้าเสี่ยง ไม่กลัวความยากลำบากที่เกิดขึ้น

3. หลักแห่งการยอมรับตนเอง บุคคลต้องยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริงของตนเอง รู้จักตนเองดีพอทั้งในด้านความสามารถ ความต้องการ จุดอ่อนของตน เมื่อรู้แล้วควรจะได้รู้จักประมาณตนว่าควรจะทำเนิการอย่างไรจึงจะดีที่สุด

ส่วนทินดอลล์ (Tindall. 1969 : 76) ได้กล่าวถึง ลักษณะการปรับตัวที่ดี 7 ประการ ดังนี้

1. รักษาบุรณภาพของบุคลิภาพไว้ได้ โดยสามารถผสมผสานความต้องการของตนกับพฤติกรรมที่แสดงออก โดยที่พฤติกรรมดังกล่าวต้องเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

2. ประพฤติปฏิบัติตามปทัสฐาน (Norm) ของสังคม

3. การยอมรับสภาพความเป็นจริง

4. มีความมั่นคง

5. มีวุฒิภาวะ

6. ควบคุมอารมณ์ได้

7. มองสังคมในทัศนะที่ดีและช่วยเหลือสังคม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2539 : 4) กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี ดังนี้

1. ความเป็นตัวของตัวเอง ทำอะไรด้วยตัวเอง
2. พอใจและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
3. มองเห็นคุณค่าในตน รู้ว่าตนเป็นคนมีคุณค่า
4. มีความมั่นคงทางอารมณ์
5. รับผิดชอบการกระทำของตนเอง
6. รู้สึกเป็นอิสระ พอใจในอิสระภาพ
7. ตัดสินใจและวางแผนการชีวิตด้วยตนเอง
8. มองชีวิตตามความเป็นจริง
9. เคารพในสิทธิของผู้อื่น
10. เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

11. รู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก ความอบอุ่นจากผู้อื่น
12. ปลอดภัยและมั่นใจเมื่ออยู่บ้าน / อยู่โรงเรียน
13. มีชีวิตชีวา กระตือรือร้น สนใจทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น

ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 : 21) กล่าวถึง ปัจจัยที่ช่วยให้บุคคลปรับตัวได้ดี ไว้ดังนี้

1. บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาอย่างถูกต้อง ตรงตามความจริง เพื่อจะได้แก้ไขถูกต้อง
2. บุคคลมีมนุษยสัมพันธ์ดี จะได้รับความช่วยเหลือสนับสนุนจากครอบครัว และบุคคลอื่นๆ ในสังคม
3. บุคคลที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตั้งแต่วัยเด็ก จนกระทั่งเติบโตขึ้น ด้วยความเข้มแข็ง อดทน หนักแน่น กล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ได้
4. บุคคลนั้นต้องมีประสบการณ์ในการแก้สถานการณ์หรือปัญหามาก พอรู้ว่าเวลาไหนควรแก้ปัญหาด้วยวิธีใด
5. บุคคลนั้นต้องมีปัญญาเฉลียวฉลาดพอควร
6. สถานการณ์หรือปัญหายิ่งยากซับซ้อนต้องใช้เวลาในการแก้ไข ฉะนั้นต้องมีเวลามากพอสำหรับการปรับตัว

นอกจากนี้ มัลลวีร์ อุดุลฉนิริ (ปิยนันท์ หงษ์ลอย. 2543 : 11 ; อ้างอิงจาก มัลลวีร์ อุดุลฉนิริ. 2538. *จิตวิทยาการปรับตัว*.) ยังกล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวดี ไว้ดังนี้

1. มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นและมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
  2. รับรู้สภาพการต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น
  3. มีความอดทนที่จะเผชิญกับภาวะความเครียดต่างๆ ได้
  4. สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่น รวมทั้งสามารถทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
  5. ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากอิทธิพลต่างๆ ในสังคม รวมทั้งมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน
  6. ความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพที่น่าศรัทธา ควบคุมตนเองได้และรู้จักรับฟังผู้อื่น
  7. รู้จักให้อภัยและหวังดีต่อผู้อื่น
  8. สามารถวางแผนการดำเนินชีวิตทุกด้าน พยายามหรือสามารถปฏิบัติได้จริง
- จากที่กล่าวมา คุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้ดีนั้น ควรพิจารณาตามลักษณะดังนี้ คือ ด้านการรับรู้และปัญญา ด้านส่วนตัว สังคม ความรู้สึก และการรับรู้ถึงศักยภาพแห่งตนเอง ซึ่งลักษณะเหล่านี้ เป็นตัวแปรที่ประเมินถึงความสามารถในการปรับตัวของบุคคลได้

(ปิยนันท์ หงษ์ลอย. 2543 : 11)

มุกดา ศรียงค์ (2527 : 223) ได้ประมวล ลักษณะการปรับตัวด้านต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. การปรับตัวด้านที่พักอาศัย
2. การปรับตัวด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์ผู้สอน
3. การปรับตัวด้านความรู้สึกแปลกหน้า ห่างเหินจากบุคคลสำคัญ ๆ ในชีวิต
4. การปรับตัวเกี่ยวกับความรู้สึกว่าเหงา

นิภา นิธยาน (2530 : 155) กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีและมีสุขภาพจิตดี มีลักษณะดังนี้

1. มีความเชื่อมั่น และความรู้สึกมั่นคง ภาคภูมิใจในตนเอง รู้จักยอมรับความสามารถและความสำเร็จของผู้อื่นอย่างจริงจัง และกล้าเผชิญชีวิตด้วยความมั่นคง
2. มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น รู้จักเกรงใจและคำนึงถึงจิตใจผู้อื่น

3. ตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
4. มีความพร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว
5. รักษาสุขภาพอนามัยของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ
6. กล้าเผชิญความจริงในชีวิต ไม่หลบหนีปัญหา
7. จิตใจหนักแน่นมั่นคง สามารถแก้ไขปัญหและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้
8. มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างดี
9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ยับยั้ง

อารมณ์โกรธและสามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิกภาพ ไม่หวาดระแวงผู้อื่น ไม่เคร่งเครียดหรือวิตกกังวลมากเกินไป

วีณา อินทริยงค์ และคณะ (2541:16) กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดี ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับตนเอง (Self - Knowledge) บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องเป็นบุคคลที่รู้ถึงแรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถ และอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง คือ มีความสามารถในการประเมินคุณสมบัติ และความสามารถของตนเองได้ตรงกับความเป็นจริง คนที่ปรับตัวได้ดี คือ คนที่สามารถใช้ความสามารถทำงานเฉพาะได้อย่างเหมาะสม ตั้งความหวังไว้ต่ำกว่าความสามารถที่แท้จริงของตน
2. ความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมีค่า (Self - Esteem) ประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง และความสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แกสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น (Feeling of Security) บุคคลที่ปรับตัวได้ดีจะต้องมี



ความรู้สึกว่าตนได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แสดงปฏิกิริยาออกมาได้ด้วยตัวเอง หรือมีอิสระในการแสดงออก (Freedom of Action) ต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน

4. ความสามารถในการรับและให้ความรัก

5. การปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด (Absence of Tention and Hypersensitivity) บุคคลที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวลและความกลัว และจะแสดงถึงความอดทนต่อความคับข้องใจต่ำกว่าคนที่ปรับตัวได้ดี

โรเจอร์ (Roger. 1962:360) แบ่งลักษณะของวัยรุ่นที่มีปัญหาในการปรับตัวทางสังคม ดังนี้

1. วัยรุ่นที่ไม่ค่อยอยู่ร่วมในกลุ่ม เช่น วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะเร็วมักจะไม่สนใจกิจกรรมของเพื่อนรุ่นเดียวกัน บางคนรู้สึกว่าเพื่อน ๆ ซิงซังจนไม่มีความสุข และมีความทุกข์เพราะขาดความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน

2. วัยรุ่นที่สังคมเมินเฉย วัยรุ่นเหล่านี้จะขาดแรงกระตุ้นหรือสิ่งเร้าให้มีส่วนร่วมในกลุ่ม

3. วัยรุ่นที่สังคมชิงชัง วัยรุ่นเหล่านี้ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มแต่ถูกขัดขวาง เพราะขาดคุณสมบัติที่จำเป็นหรือขาดทักษะทางสังคม

นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2530 : 160) ได้กล่าวว่า ลักษณะความยุ่งยากในการปรับตัว ไม่ว่าจะเป็นมากหรือน้อยเพียงใดว่า มักปรากฏอาการลักษณะ ดังนี้คือ อาการตึงเครียด อาการเจ็บป่วยทางกาย ซึ่งเป็นผลมาจากจิตใจ พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานของสังคม และความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

กล่าวโดยสรุปถึง ผลดี และผลเสียของการปรับตัว ดังนี้

ผลดี คือ

1. ทำให้ชีวิตดำเนินไปอย่างดี มีสุข มีประสิทธิภาพ มีความสำเร็จในชีวิต สามารถสนองตอบความต้องการของร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อม

2. ทำให้มีชีวิตรอดปลอดภัยเมื่ออยู่ในสถานการณ์คับขัน อันตรายหรือภัยพิบัติต่าง ๆ

3. ทำให้มีบุคลิกภาพดีในอนาคต สามารถปรับตัวได้ดี มีความมั่นคงของบุคลิกภาพเมื่อเป็นผู้ใหญ่

4. สามารถจัดทุกข์ ความไม่สบายใจ ความเครียด ความคับข้องใจออกได้ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดผลเสีย ดังนี้

1. เกิดภาวะวิกฤติ หรือความไม่สมดุลทางจิตใจอยู่เสมอ เนื่องจากมองสถานการณ์หรือปัญหาอย่างเป็นเรื่องใหญ่

2. เป็นคนมีบุคลิกภาพไม่เหมาะสม

3. โยกย้ายเปลี่ยนที่อยู่ หรืออาชีพการงานบ่อย เนื่องจากปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่ได้

4. เกิดโรคจิต โรคประสาท เนื่องจากมีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ผิดปกติใน  
แนวความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ

5. เมื่อปรับตัวไม่ได้ก็หันหน้าเข้าหาสุรา ยาเสพติด อบายมุขต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิด  
เกิดผลเสียต่อตนเองและสังคมในอนาคต (ประภาวดี เหล่าพูนสุข. 2539 : 22)

อาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัว เป็นลักษณะทางอารมณ์แต่ละของบุคคลที่  
สะท้อนพฤติกรรมทั้งที่เป็นจุดเด่นและจุดด้อย โดยแสดงให้เห็นถึงความสามารถในการใช้ชีวิตซึ่ง  
เป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคมได้ ซึ่งพฤติกรรมบ่งชี้การปรับตัวนั้น มีทั้งผลดีและผลเสียที่  
ส่งผลต่อบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ให้หมด  
สิ้นไป ถ้าบุคคลใดสามารถปรับตัวปรับจิตใจได้อย่างดีและเหมาะสมก็จะส่งผลให้บุคคลนั้น  
สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ในทางกลับกันถ้าบุคคลใดไม่สามารถปรับตัวปรับ  
จิตใจได้ จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิตของบุคคลนั้น เกิดอาการเจ็บป่วยทางกายซึ่งเป็นเหตุมา  
จากจิตใจ

## เครื่องมือแบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิต GHQ

จี เอช คิว (General Health Questionnaire : GHQ) ของโกลด์เบิร์ก. (ธนา นิลชัย โกวิทย์ และคณะ. 2539 : 1 ; อ้างอิงจาก Goldberg. 1988) ได้แปลเป็นภาษาไทย และนำแบบสอบถามดังกล่าวไปทดลองศึกษากับประชาชนในเขตหนองจอกที่มารับบริการจากหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ จำนวน 100 คน เพื่อทดสอบความเชื่อถือได้และความแม่นยำของเครื่องมือเมื่อเปรียบเทียบกับผลการวินิจฉัยของจิตแพทย์ ผลการศึกษาพบว่า แบบคัดกรองสุขภาพจิตฉบับภาษาไทย (Thai GHQ) ทุกฉบับทั้งฉบับเต็ม Thai GHQ – 60 และฉบับอื่นๆ ที่ตัดตอนมาจากฉบับเต็ม คือ Thai GHQ – 30 Thai GHQ – 28 และ Thai GHQ – 12 มีความเชื่อถือและความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ดี โดย ความสอดคล้องภายใน (Internal Consistencies) ของข้อคำถาม ซึ่งวิเคราะห์โดยใช้ Cronbach's Alpha Coefficient มีค่าตั้งแต่ 0.84 - 0.94 และมีค่าความไว (Sensitivity) ตั้งแต่ร้อยละ 78.10 – 85.30 และความจำเพาะ (Specificity) ตั้งแต่ร้อยละ 84.40 – 89.70 มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของประชากรไทยได้

จี เอช คิว (General Health Questionnaire : GHQ) ได้รับการออกแบบมาสำหรับคัดกรองปัญหาสำคัญ 2 ประการคือ ความไม่สามารถในการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ ได้อย่างปกติสุขตามที่ควรจะเป็น และการมีปัญหาทำให้เกิดความทุกข์ใจ โดยเน้นปัญหาที่ผิดไปจากสภาวะปกติของบุคคลนั้นๆ มากกว่าลักษณะที่เป็นลักษณะประจำของบุคคลนั้นๆ ซึ่งจากการศึกษาของนายแพทย์ ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ พบว่า แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิตฉบับภาษาไทย Thai GHQ – 28 นั้น มีความเหมาะสมในกรณีที่ต้องการดูรายละเอียดของกลุ่มอาการผิดปกติต่างๆ 4 ด้านได้แก่ อาการทางกาย (Somatic Symptoms) อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and Insomnia) ความบกพร่องทางสังคม (Social Dysfunction) และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe Depression) ในการคิดคะแนนของ GHQ ของโกลด์เบิร์ก ได้แนะนำให้ใช้การคิดแบบ GHQ Score (0-0-1-1) ซึ่งสะดวกและได้ผลไม่แตกต่างจากการคิดคะแนนแบบ Likert Score (0-1-2-3) โดยพบว่า Correlation ระหว่างวิธีทั้ง 2 นี้อยู่ระหว่าง 0.92 – 0.94 ส่วนเกณฑ์ในการตัดสินว่ามีความผิดปกติทางจิตเวชของ Thai GHQ – 28 นั้น ใช้จุดตัดที่  $\frac{3}{4}$

ผู้วิจัยเลือกใช้แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิต Thai GHQ – 28 มาเป็นแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อต้องการทราบอาการผิดปกติทั้ง 4 ด้านได้แก่ อาการทางกาย (Somatic Symptoms) อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and Insomnia) ความบกพร่องทางสังคม (Social Dysfunction) และอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe Depression) เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไขและป้องกันการเกิดอาการผิดปกติของภาวะสุขภาพจิตของนิสิตต่อไป

## เครื่องมือวัดการปรับตัว SACQ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) ของ Baker and Siryk สร้างขึ้นเมื่อปี 1984 โดย ดาฮมัส และ เบอร์นาดีน (จุพาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์. 2542 : 26 ; อ้างอิงจาก Dahmus and Bernardin.1992) เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อวัดการปรับตัวของนิสิต นักศึกษา ซึ่งลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) จำนวน 67 ข้อ ประกอบด้วยการปรับตัว 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัว และการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถาบัน จุดมุ่งหมายของแบบสอบถามเพื่อนำมาใช้ในการให้บริการให้คำปรึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในมหาวิทยาลัย ซึ่ง Sue and John ได้อธิบายถึงคุณภาพของแบบสอบถาม SACQ ว่า ความเที่ยงตรงของแบบสอบถามทั้งฉบับมีค่า Coefficient Alpha ภายในระดับ 0.92 – 0.95 โดยข้อคำถามของการปรับตัวในแต่ละด้านมีค่าความเที่ยงตรงตามลำดับ ดังนี้ การปรับตัวด้านการเรียน (Academic Adjustment Subscale) ในระดับ 0.81 – 0.90 การปรับตัวด้านสังคม (Social Adjustment Subscale) ในระดับ 0.83 – 0.91 การปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัว (Personal Emotional Adjustment Subscale) ในระดับ 0.77 – 0.86 และการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา (Attachment Subscale) ในระดับ 0.85 – 0.91 การหาความเที่ยงตรงตามเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องหรือตามโครงสร้าง (Criterionrelated Validity) เป็นการศึกษาหาความสัมพันธ์ระหว่างผลการวัดคะแนนการปรับตัวจากแบบสอบถาม SACQ กับสภาพพฤติกรรมที่เป็นจริงในชีวิต พบว่า ข้อคำถามการปรับตัวด้านการเรียน มีความสัมพันธ์ทางบวกผลการเรียน (GPA) ของนักศึกษาปีที่ 1 ในระดับ 0.17 – 0.53 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ข้อคำถามของการปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับการที่นักศึกษามาใช้บริการยังศูนย์บริการด้านจิตใจของมหาวิทยาลัยในระดับ -0.23 ถึง -0.34 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ข้อคำถามของการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา มีความสัมพันธ์ทางลบกับสภาพการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจต่างๆ ในระดับ -0.27 ถึง -0.41 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนข้อคำถามของการปรับตัวด้านสังคมนั้นไม่มีข้อมูลที่สนับสนุนใช้ข้อคำถามของการปรับตัวด้านนี้เพียงเล็กน้อย ซึ่งจุพาลักษณ์ รุ่งวิริยะพงษ์ ได้แปลเป็นภาษาไทยและปรับปรุงลักษณะของแบบสอบถามจากมาตราส่วน 9 ระดับ มาเป็นมาตราส่วน 4 ระดับ และได้นำมาใช้ในการวิจัยเรื่อง การศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมีความสามารถในการปรับตัวระดับปานกลาง การวิเคราะห์การปรับตัวในแต่ละด้านได้ผลดังนี้ การปรับตัวด้านการเรียน พบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านสังคม พบว่า การเข้าร่วม

กิจกรรมนอกหลักสูตรมีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัว พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรมีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา พบว่า กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษามีผลต่อการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผู้วิจัยได้พิจารณานำแบบสอบถามการปรับตัว SACQ มาเป็นแบบสอบถามการปรับตัวสำหรับนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อต้องการสำรวจสภาพการปรับตัวของนิสิตทั้ง 4 ด้านได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน (Academic Adjustment Subscale) การปรับตัวด้านสังคม (Social Adjustment Subscale) การปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัว (Personal Emotional Adjustment Subscale) และการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา (Attachment Subscale) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการปรับตัวของนิสิตให้มีประสิทธิภาพและความเหมาะสมตรงตามความต้องการต่อไป

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาในงานวิจัยนี้มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### เพศ

เพ็ญทิวา นรินทรานุกร ณ อยุธยา (2533 : 7) ได้ศึกษา ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้ามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโควต้ามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโควต้ามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน จำนวน 240 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีการปรับตัวทางการเรียน ด้านกิจกรรมสังคมและนันทนาการ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านหลักสูตรและการสอน ได้น้อย นิสิตชายและหญิงมีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแตกต่างกัน ส่วนปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ ด้านย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ซึมเศร้า ก้าวร้าวชอบทำลาย กลัวโดยไม่มีเหตุผล หวาดระแวงและอาการทางจิต นิสิตชายและหญิงมีปัญหาสุขภาพจิตด้าน ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่นและกลัวโดยไม่มีเหตุผลแตกต่างกัน ซึ่งสัมพันธ์กับ จรรยาพร กาญจนโชติ (2536 : 161) ได้ศึกษา การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีจำนวน 379 คน นิสิตชายจำนวน 125 คน และนิสิตหญิง 254 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน โดยนิสิตชายมีการปรับตัวด้านสุขภาพและพัฒนาการทางร่างกาย และด้านกิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม แตกต่างกับกับนิสิตหญิง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ ส่วนด้านอื่นๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน ส่วนสุขภาพจิตของนิสิตชายและนิสิตหญิง พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้า กลัวปราศจากเหตุผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ความวิตกกังวล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่า คณะวิชาและภูมิภาคที่แตกต่างกันการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตไม่แตกต่างกัน ส่วน สุภาณี เจียมศักดิ์ (2543 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรม การปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 305 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้านแล้วพบว่า ด้านหลักสูตรและการสอน และด้านสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## สาขาวิชา

สุดสวาท นามราษฎร์ (2537 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาการปรับตัวของ นักศึกษาปี 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแต่ละคณะมีปัญหาการปรับตัวแต่ละด้านอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางและเล็กน้อยเท่านั้น นักศึกษาที่มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลาง ได้แก่ นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้าน เงินและที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ นักศึกษาคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการและ ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว นักศึกษาคณะแพทยศาสตร์และคณะสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน นักศึกษาคณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับ อาชีพและการศึกษา นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ มนุษย์ศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ เทคโนโลยี สถาปัตยกรรมศาสตร์ พยาบาลศาสตร์ แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ เกษตรศาสตร์ และสัตวแพทยศาสตร์ มีปัญหาการปรับตัวด้านการปรับตัว ทางการเรียน ส่วนนักศึกษาคณะอื่นๆ มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในเกณฑ์ระดับเล็กน้อย สำหรับการปรับตัวด้านศีลธรรมจรรยา และศาสนา ด้านสุขภาพและด้านบ้านและครอบครัว ทำนอง เดียวกันนี้ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 : 138) ได้ศึกษาเรื่อง ปัญหาการปรับตัวและ สุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 300 คน ผลการศึกษา พบว่า นิสิตที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่า นิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต เมื่อเปรียบเทียบกับนิสิตคณะอื่นๆ พบว่า นิสิตทุกคณะส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพจิตด้านย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกลำบากติดต่อกับ ผู้อื่น ซึมเศร้า และหวาดระแวงในระดับเล็กน้อย ส่วนปัญหาการปรับตัว พบว่าไม่มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้น ปัญหาการปรับตัวด้านอนาคต อาชีพ และการศึกษา และด้านการเรียน ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ประภาวดี เหล่าพูนสุข. 2539 : 143) นอกจากนี้ ตรีณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 87) ทำการศึกษา เรื่อง การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 302 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษา ที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สำหรับสุขภาพจิต พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

### รายได้ของนิสิต

ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 :139) ได้ศึกษาเรื่อง ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 300 คน ผลการศึกษาพบว่า รายได้ที่แตกต่างกันของนิสิต มีสุขภาพจิตไม่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นิสิตที่มีรายได้ต่ำจะมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่านิสิตที่มีรายได้สูง ส่วนปัญหาการปรับตัว พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้น นิสิตที่มีรายได้น้อย จะมีปัญหาการปรับตัวด้านเงินและที่อยู่อาศัย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านการเรียน ด้านสุขภาพร่างกายและพัฒนาการทางร่างกาย แตกต่างกับนิสิตที่มีรายได้สูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ประภาวดี เหล่าพูนสุข. 2539 :144) ในทำนองเดียวกันนี้ ชาดิชาย หมั่นสมัคร (2542 : 123) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง จำนวน 178 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่างกัันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยนักศึกษาที่มีรายได้ต่ำ (ต่ำกว่า 3,000 บาทต่อเดือน) จะมีการปรับตัวได้น้อยกว่า นักศึกษาที่มีรายได้สูงกว่า ส่วนนักศึกษาที่มีรายได้ปานกลาง (3,001 – 5,000 บาทต่อเดือน) และนักศึกษาที่มีรายได้สูง (มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน) มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน แต่ สุกนธ์ทิพย์ หนูนพล (2544 : 111) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญโรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน 187 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีความเครียดและการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

### สภาพครอบครัว

ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 :139) ได้ศึกษาเรื่อง ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี จำนวน 300 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่มีสภาพครอบครัวที่แตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่า แนวโน้มสุขภาพจิตของนิสิตที่บิดา มารดาถึงแก่กรรมทั้งคู่ มีระดับปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่านิสิตที่มีสภาพครอบครัวในด้านอื่นๆ ส่วนปัญหาการปรับตัว พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้น การปรับตัวด้านบ้านและครอบครัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (ประภาวดี เหล่าพูนสุข. 2539 :145) ซึ่งสอดคล้องกับ วารุณี แจ่มกระจ่าง (2540 : 116) ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร จำนวน 248 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ที่มีสภาพครอบครัวต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาตามรายด้านแล้ว พบว่า นักศึกษาพยาบาล



ที่มีครอบครัวแตกแยก ครอบครัวสมบูรณ์ และครอบครัวห่างเหิน มีปัญหาในการปรับตัวด้านบ้านและครอบครัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนด้านอื่นๆ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ส่วน สุมาลี สุวรรณภักดี (2541 : 105) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า สภาพครอบครัวของบิดามารดา มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการปรับตัวด้านส่วนตัวและอารมณ์ของนักศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

### ภูมิลำเนาเดิม

ดารณี ประครองศิลป์ (2530 : 92) ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ทางภาคใต้ ประสบกับปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.61 รองลงมาได้แก่ ปัญหาด้านหลักสูตรและการสอน คิดเป็นร้อยละ 94.11 ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 81.77 ส่วนปัญหาที่พบน้อยที่สุด คือด้านบ้านและครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 43.64 สำหรับนักศึกษาแพทย์ที่มีภูมิลำเนาอยู่ภาคอื่นๆ จะประสบปัญหาการปรับตัวในด้านการเรียนและด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ เมื่อพิจารณาปัญหาตามรายด้าน ไม่พบว่า นักศึกษาแพทย์ที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวด้านต่างๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ จรวยพร กาญจนโชติ (2536 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกันมีการปรับตัวและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสัมพันธ์กับการศึกษาของ วารุณี แจ่มกระจาย (2540 : 116) ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาพยาบาลเกื้อการุณย์ ที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

### ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และวิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ

โสภณ หาสิตะพันธุ์ (2524 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา ที่เข้าศึกษาด้วยวิธีต่างกัน ในปีการศึกษา 2522 – 2523 ซึ่งผลการศึกษาพบว่า นิสิตที่ผ่านการคัดเลือกเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา ด้วยวิธีการที่มหาวิทยาลัยทำการสอบคัดเลือกเองจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาดีกว่าการสอบรวมเข้ามหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นอกจากนี้ วัฒนา ศรีพจนารถ (2533 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยสวนกุหลาบ

โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 306 คน เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน และ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับมหาวิทยาลัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ผาณิต บุญช่วย (2534 : 96) เรื่องการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ในปีการศึกษา 2531 จำนวน 1,616 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่สอบคัดเลือกเข้าศึกษา ต่อโดยวิธีสอบตรง และวิธีการสอบรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในมหาวิทยาลัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 นอกจากนี้ ดีเซนา (De Sena. 1964) ทำการศึกษาเรื่อง ความแตกต่างของปัญหา การปรับตัวระหว่างนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า ต่ำกว่าและสอดคล้องกับความสามารถ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนียชั้นปีที่ 1 หลักสูตรวิทยาศาสตร์จำนวน 126 คน กลุ่มละ 42 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่าความสามารถ มีปัญหาการปรับตัวน้อยกว่ากลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่าความสามารถ ในด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย การงาน และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ปัญหาที่นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่มพบโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ ปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านอนาคต เกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา ด้านการปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัว และด้านการปรับตัวทางเพศ นอกจากนี้ วิลโล วสุทัฬหการ (ธัญย์ วรรณโชดก. 2536 : 18 ; อ้างอิงจาก วิลโล วสุทัฬหการ. 2533 : 66) ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างผู้สำเร็จการศึกษาที่มาจากการสอบคัดเลือกแบบโควต้า และการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ กลุ่มตัวอย่าง คือผู้ที่สำเร็จการศึกษาในปีการศึกษา 2529 – 2531 ซึ่งผ่านการสอบคัดเลือกเข้าศึกษาต่อในปีการศึกษา 2526 – 2528 ผลการศึกษาพบว่า ผู้สำเร็จการศึกษาที่มาจากการสอบคัดเลือกแบบโควต้าและผู้สำเร็จการศึกษาที่มาจากการสอบคัดเลือกส่วนกลางไม่แตกต่างกัน ผู้สำเร็จการศึกษาที่มาจากการสอบคัดเลือกแบบโควต้ามีร้อยละของผู้สำเร็จการศึกษาสูงกว่าผู้สำเร็จการศึกษาที่มาจากการสอบคัดเลือกส่วนกลางเล็กน้อย และการกระจายของค่าเฉลี่ยสะสมตลอดหลักสูตรของผู้สำเร็จการศึกษาที่มาจากการสอบคัดเลือกแบบโควต้า และส่วนกลางมีการกระจายอยู่ในช่วงที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งสัมพันธ์กับการศึกษาของ รุจิพร สุรงค์พิพพรรณ (2535 : 56) เรื่องการศึกษาลักษณะและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรที่ผ่านการสอบคัดเลือกประเภทโควต้าและประเภทการสอบคัดเลือกส่วนกลางปีการศึกษา 2531 – 2534

ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวรที่ผ่านการสอบคัดเลือกประเภทโควต้าและประเภทการสอบคัดเลือกส่วนกลางปีการศึกษา 2531 – 2534 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ส่วน ธันย์ วรรณโชค (2536 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 จำนวน 240 คน ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า และผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัย มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า

### ความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา

อุบลลักษณ์ ไชยชนะ (2542 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการเรียนกับความสอดคล้องในการเลือกคณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ และคณะเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2542 จำนวน 269 คน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ และคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ร้อยละ 37.2 มีความสอดคล้องในการเลือกคณะอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 33.4 ไม่มีความสอดคล้องในการเลือกคณะ ร้อยละ 16.8 มีความสอดคล้องในการเลือกคณะอยู่ในระดับมาก และร้อยละ 12.6 มีความสอดคล้องในการเลือกคณะอยู่ในระดับน้อย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ที่ศึกษาเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับดังนี้ การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2545 จำนวน 1,958 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2545 จำนวน 332 คน ได้มาโดยการใช้สูตรการคำนวณของยามาเน่ (บุญธรรม จิตต์อนันต์. 2536 : 114 ; อ้างอิงจาก Yamane. 1967 : 886) และทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากนั้นทำการเทียบสัดส่วนจำนวนนิสิตจำแนกตามสาขาวิชาและเพศ ดังแสดงในตาราง 1 และตาราง 2 แสดงค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศและคณะวิชา

| สาขาวิชา                     | คณะ            | จำนวนประชากร |       |       | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |      |     |
|------------------------------|----------------|--------------|-------|-------|--------------------|------|-----|
|                              |                | ชาย          | หญิง  | รวม   | ชาย                | หญิง | รวม |
| สังคมศาสตร์ -<br>มนุษยศาสตร์ | มนุษยศาสตร์    | 95           | 331   | 426   | 26                 | 41   | 67  |
|                              | สังคมศาสตร์    | 142          | 299   | 447   | 38                 | 37   | 75  |
|                              | ศึกษาศาสตร์    | 88           | 181   | 269   | 24                 | 22   | 46  |
|                              | ศิลปกรรมศาสตร์ | 89           | 141   | 230   | 24                 | 17   | 41  |
| วิทยาศาสตร์สุขภาพ            | แพทยศาสตร์     | 41           | 46    | 87    | 11                 | 6    | 17  |
|                              | ทันตแพทยศาสตร์ | 14           | 44    | 58    | 4                  | 6    | 10  |
| วิทยาศาสตร์และ<br>เทคโนโลยี  | วิทยาศาสตร์    | 144          | 303   | 447   | 39                 | 37   | 76  |
| รวม                          |                | 613          | 1,345 | 1,958 | 166                | 166  | 332 |

ตาราง 2 แสดงค่าร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา

| ตัวแปร                              | ระดับตัวแปร                         | n   | ร้อยละ |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----|--------|
| เพศ                                 | ชาย                                 | 166 | 50.0   |
|                                     | หญิง                                | 166 | 50.0   |
|                                     | รวม                                 | 332 | 100.0  |
| สาขาวิชา                            | สังคมศาสตร์ – มนุษยศาสตร์           | 229 | 69.0   |
|                                     | วิทยาศาสตร์สุขภาพ                   | 27  | 8.1    |
|                                     | วิทยาศาสตร์เทคโนโลยี                | 76  | 22.9   |
|                                     | รวม                                 | 332 | 100.0  |
| รายได้ส่วนตัวของนิสิต               | รายได้สูง 10,000 – 7,000 บาท        | 17  | 5.1    |
|                                     | รายได้ปานกลาง 6,999 – 4,000 บาท     | 161 | 48.5   |
|                                     | รายได้ต่ำ 3,999 – 1,000 บาท         | 154 | 46.4   |
|                                     | รวม                                 | 332 | 100.0  |
| สภาพครอบครัว                        | บิดา มารดาอยู่ด้วยกัน               | 254 | 76.5   |
|                                     | บิดา มารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้างกัน | 57  | 17.2   |
|                                     | บิดา มารดาถึงแก่กรรม                | 21  | 6.3    |
|                                     | รวม                                 | 332 | 100.0  |
| ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับมัธยมปลาย | กลุ่มสูง 3.00 ขึ้นไป                | 163 | 49.1   |
|                                     | กลุ่มปานกลาง 2.99 – 2.00            | 165 | 49.7   |
|                                     | กลุ่มต่ำ ตั้งแต่ 1.99 ลงมา          | 4   | 1.2    |
|                                     | รวม                                 | 332 | 100.0  |
| ภูมิลำเนา                           | กรุงเทพมหานคร                       | 214 | 64.5   |
|                                     | ต่างจังหวัด                         | 118 | 35.5   |
|                                     | รวม                                 | 332 | 100.0  |
| วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อ              | สอบตรง (โควต้า)                     | 79  | 23.8   |
|                                     | สอบรวม (เอนทรานซ์)                  | 253 | 76.2   |
|                                     | รวม                                 | 332 | 100.0  |
| ความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา           | มีความพึงพอใจ                       | 310 | 93.4   |
|                                     | ไม่มีความพึงพอใจ                    | 22  | 6.6    |
|                                     | รวม                                 | 332 | 100.0  |

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว
2. ศึกษาลักษณะของแบบสอบถามจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว ได้แก่ แบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 (General Health Questionnaire - 28) ของโกลด์เบิร์ก (ชนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ. 2539 :3 ; อ้างอิงจาก Goldberg. 1988) และแบบสอบถามการปรับตัว SACQ (The Student Adaptation to College Questionnaire ของ Baker and Siryk (จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์. 2542 : 29 ; อ้างอิงจาก Baker and Siryk : 1984) เพื่อนำมาดัดแปลง และปรับปรุงข้อคำถามเพื่อความกะทัดรัดและให้เกิดความเหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้
3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ได้แก่ แบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 จำนวน 28 ข้อ และแบบสอบถามการปรับตัว SACQ จำนวน 56 ข้อ ให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องและความชัดเจนของการใช้ภาษา ก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ
4. นำแบบสอบถามดังกล่าวไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความชัดเจนของภาษาในข้อคำถาม ความครอบคลุมของเนื้อหา และความเที่ยงตรงของเนื้อหา แล้วนำเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ เพื่อพิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงสมบูรณ์แล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตจำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) ของแบบสอบถามเป็นรายข้อ ซึ่งใช้วิธีการหาค่าร้อยละ 25 ของกลุ่มสูง และค่าร้อยละ 25 ของกลุ่มต่ำ โดยแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 และแบบสอบถามการปรับตัว SACQ ใช้ค่าทีทดสอบ (t – test) ในการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก โดยเลือกข้อคำถามเฉพาะที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 จำนวน 28 ข้อ และแบบสอบถามการปรับตัว SACQ จำนวน 32 ข้อ
6. นำแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ ไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ใช้สูตร สัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบัต ได้ค่าความเชื่อมั่นสำหรับแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 เท่ากับ 0.87 และแบบสอบถามการปรับตัว SACQ เท่ากับ 0.88

### ลักษณะของแบบสอบถาม

ผู้วิจัยแบ่งแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิต ได้แก่ เพศ สาขาวิชาที่ศึกษา รายได้ส่วนตัวของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิสำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต เป็นแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 (General Health Questionnaire - 28) ของโกลด์เบิร์ก (Goldberg, 1988) ซึ่ง นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะ. 2539 : 3) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้เรียบเรียงเป็นภาษาไทย และได้นำไปทดลองใช้ในปี พ.ศ. 2538 กับกลุ่มตัวอย่างที่เขตหนองจอกจำนวน 100 คน เพื่อทดสอบความเชื่อถือได้และความแม่นยำของเครื่องมือ เมื่อเปรียบเทียบกับผลการวินิจฉัยของจิตแพทย์ ผลการศึกษาพบว่าแบบคัดกรองสุขภาพจิตฉบับภาษาไทย (Thai GHQ) ทุกฉบับทั้งฉบับเต็ม Thai GHQ – 60 และฉบับอื่นๆ ที่ตัดตอนมาจากฉบับเต็ม คือ Thai GHQ – 30 Thai GHQ – 28 และ Thai GHQ – 12 มีความเชื่อถือและความแม่นยำอยู่ในเกณฑ์ดี โดย ความสอดคล้องภายใน (Internal Consistencies) ของข้อคำถาม ซึ่งวิเคราะห์โดยใช้ Cronbach's Alpha Coefficient มีค่าตั้งแต่ 0.84 - 0.94 และมีค่าความไว (Sensitivity) ตั้งแต่ร้อยละ 78.10 – 85.30 และความจำเพาะ (Specificity) ตั้งแต่ร้อยละ 84.40 – 89.70 มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้เป็นแบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของประชากรไทยได้

ซึ่งแบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 เป็นแบบสอบถาม Scaled GHQ สามารถระบุอาการของบุคคลที่มีภาวะสุขภาพจิตผิดปกติหรือมีปัญหาสุขภาพจิต ผู้วิจัยทำการดัดแปลงรูปแบบและข้อคำถามเพื่อความกระชับรัดและให้เกิดความเหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 28 ข้อ โดยข้อคำถามแบ่งออกเป็น

1. อาการทางกาย มีข้อคำถาม 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-7
2. อาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ มีข้อคำถาม 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 8-14
3. ความบกพร่องทางสังคม มีข้อคำถาม 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 15-21
4. อาการซึมเศร้าที่รุนแรง มีข้อคำถาม 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 22-28

ในจำนวนข้อคำถามทั้ง 28 ข้อ มีข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก มีจำนวนทั้งสิ้น 7 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 15 16 17 18 19 20 21 และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ มีจำนวนทั้งสิ้น 21 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 22 23 24 25 26 27 28

เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย  
แบบสอบถามเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 (General Health Questionnaire - 28)  
ผู้วิจัยกำหนดค่าน้ำหนักคะแนนเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตเป็น 4 ระดับ

ตรงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับผู้ตอบมากที่สุด  
ตรงค่อนข้างมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับผู้ตอบค่อนข้างมาก  
ตรงเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับผู้ตอบเพียงบางส่วนเท่านั้น  
ไม่ตรงเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับผู้ตอบเลย

การให้คะแนนตามข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ดังนี้

| ตัวเลือก       | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
|----------------|---------------|--------------|
| ตรงมากที่สุด   | 4             | 1            |
| ตรงค่อนข้างมาก | 3             | 2            |
| ตรงเล็กน้อย    | 2             | 3            |
| ไม่ตรงเลย      | 1             | 4            |

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย พิจารณาจากคะแนนโดยเกณฑ์เฉลี่ยของ  
วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 8) ดังนี้

|                  |             |                          |
|------------------|-------------|--------------------------|
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 2.51 – 4.00 | หมายถึง สุขภาพจิตปกติ    |
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 1.00 – 2.50 | หมายถึง มีปัญหาสุขภาพจิต |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปรับตัว SACQ (The Student Adaptation to College Questionnaire : SACQ) ของ Baker and Siryk สร้างขึ้นเมื่อปี 1984 ซึ่ง จุฬาลักษณ์ ภูมิวิริยะพงษ์. (2542 : 29 ; อ้างอิงจาก Baker and Siryk : 1984) ได้นำแบบสอบถามมาแปลเป็นภาษาไทย ซึ่งข้อคำถามมีจำนวนทั้งสิ้น 67 ข้อ โดยผู้วิจัยทำการดัดแปลงข้อคำถามเพื่อความกะทัดรัดและให้เกิดความเหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้ จำนวน 32 ข้อ ตามรายด้าน 4 ด้าน โดยข้อคำถามแบ่งออกเป็น

1. การปรับตัวด้านการเรียน มีข้อคำถาม 17 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1-17
2. การปรับตัวด้านสังคม มีข้อคำถาม 6 ข้อ ได้แก่ ข้อ 18-23
3. การปรับตัวด้านอารมณ์และส่วนตัว มีข้อคำถาม 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 24-28
4. การปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา มีข้อคำถาม 4 ข้อ  
ได้แก่ ข้อ 29-32



ในจำนวนข้อคำถามทั้ง 32 ข้อ มีข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก มีจำนวนทั้งสิ้น 9 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 13 14 15 16 17 18 19 30 31 และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ มีจำนวนทั้งสิ้น 23 ข้อ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 32

แบบสอบถามการปรับตัว SACQ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 9 ระดับ ตั้งแต่ 1 – 9 มีลักษณะการแบ่งช่วงน้ำหนักคะแนนอย่างละเอียด ซึ่งก่อให้เกิดความยากลำบากต่อการตัดสินใจในการเลือกตอบคำถาม เพื่อความสะดวกในการเลือกตอบ จึงดัดแปลงจากมาตราส่วนประมาณค่า 9 ระดับ เป็น 4 ระดับ ดังนี้ (จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์ 2542 : 29)

ตรงมากที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับผู้ตอบมากที่สุด  
 ตรงค่อนข้างมาก หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับผู้ตอบค่อนข้างมาก  
 ตรงเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับผู้ตอบเพียงบางส่วนเท่านั้น  
 ไม่ตรงเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับผู้ตอบเลย

การให้คะแนนตามข้อความทางบวก และข้อความทางลบ ดังนี้

| ตัวเลือก       | ข้อความทางบวก | ข้อความทางลบ |
|----------------|---------------|--------------|
| ตรงมากที่สุด   | 4             | 1            |
| ตรงค่อนข้างมาก | 3             | 2            |
| ตรงเล็กน้อย    | 2             | 3            |
| ไม่ตรงเลย      | 1             | 4            |

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย พิจารณาจากคะแนนโดยเกณฑ์เฉลี่ยของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 8) ดังนี้

|                  |             |                            |
|------------------|-------------|----------------------------|
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 3.51 – 4.00 | หมายถึง ปรับตัวได้ดีมาก    |
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 2.51 – 3.50 | หมายถึง ปรับตัวได้ดี       |
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 1.51 – 2.50 | หมายถึง ปรับตัวได้เล็กน้อย |
| ค่าเฉลี่ยระหว่าง | 1.00 – 1.50 | หมายถึง ปรับตัวไม่ได้เลย   |

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงคณบดีทุกคณะในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุมัติในการศึกษาวิจัย นัดหมายวันและเวลาที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามแจกให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตัวเอง เพื่อนำข้อมูลที่ได้อาจจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้ง 3 ตอนที่มีสมบูรณ์ มาวิเคราะห์โดยใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งการทดสอบสมมติฐานยอมรับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีการดำเนินการ ดังนี้

1. คัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิต นำมาวิเคราะห์โดย การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ จำแนกตาม เพศ สาขาวิชา รายได้ของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา โดยนำเสนอในรูปแบบตาราง

2.2 ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ตามความมุ่งหมายในข้อ 1 ผู้วิจัยวิเคราะห์ภาวะสุขภาพจิตโดยรวม และการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านด้วยการคำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว จำแนกตาม เพศ สาขาวิชา รายได้ของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา ตามความมุ่งหมายในข้อ 2 ผู้วิจัยทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่มโดยใช้  $t$ -test เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และข้อ 6 - 9 และข้อ 14 - 16 สำหรับตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way Analysis of Variance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 – 5 และข้อที่ 10 - 13 หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe) ต่อไป

2.4 หาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว โดยใช้สูตร สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 17

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ เพื่อนำไปแปลผล ผู้วิจัยใช้การประมวลผลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติ ดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
2. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

2.1 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) ของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้วิธีการหาค่าร้อยละ 25 ของกลุ่มสูง และค่าร้อยละ 25 ของกลุ่มต่ำ (Ferguson. 1981 : 178) โดยแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 และแบบสอบถามการปรับตัว SACQ ใช้ค่าทีเทสต์ (t – test) วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก

2.2 นำแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ ไปวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 และแบบสอบถามการปรับตัว SACQ ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach.1984 : 161)

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม โดยใช้การทดสอบค่า ที – เทสต์ (t - test) (Ferguson. 1981 : 178)

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรมากกว่า 2 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Scheffe (ล้วน และอังคณา สายยศ. 2538 : 85)

3.3 หาความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตกับการปรับตัว โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) (ล้วน และอังคณา สายยศ. 2538 : 85)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

|           |     |                                                      |
|-----------|-----|------------------------------------------------------|
| n         | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                                   |
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าคะแนนเฉลี่ย                                       |
| SD        | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน                              |
| t         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน t - distribution             |
| F         | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F - distribution             |
| df        | แทน | ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom)      |
| SS        | แทน | ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)               |
| MS        | แทน | ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Square)      |
| p         | แทน | ความน่าจะเป็นที่สถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธ |

#### สมมติฐาน

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยการคำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว ตามตัวแปรที่ศึกษา โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้สถิติค่า t – test และทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ Scheffe

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดังแสดงในตาราง 3 - 8

ตาราง 3 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม

| ภาวะสุขภาพจิต | n = 332   |      | การแปลความ  |
|---------------|-----------|------|-------------|
|               | $\bar{X}$ | SD   |             |
| รวม           | 3.15      | 0.37 | สุขภาพจิตดี |

จากตาราง 3 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมมีภาวะสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี

ตาราง 4 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม

| การปรับตัว                 | n = 332   |      | การแปลความ   |
|----------------------------|-----------|------|--------------|
|                            | $\bar{X}$ | SD   |              |
| ด้านการเรียน               | 2.78      | 0.44 | ปรับตัวได้ดี |
| ด้านสังคม                  | 3.02      | 0.48 | ปรับตัวได้ดี |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว          | 3.30      | 0.60 | ปรับตัวได้ดี |
| ด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา | 3.12      | 0.54 | ปรับตัวได้ดี |
| รวม                        | 2.94      | 0.38 | ปรับตัวได้ดี |

จากตาราง 4 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวมมีการปรับตัวได้ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สามารถปรับตัวได้ดีในทุกด้าน

ตาราง 5 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี  
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านการเรียนรู้ เป็นรายข้อ

| การปรับตัวด้านการเรียน                                          | n = 332   |      | การแปลความ         |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|------|--------------------|
|                                                                 | $\bar{X}$ | SD   |                    |
| 1. ฉันไม่เคยทำงานเสร็จทันเวลา                                   | 3.29      | 0.68 | ปรับตัวได้ดี       |
| 2. ฉันคิดว่าการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยค่อนข้างยาก               | 2.53      | 0.81 | ปรับตัวได้ดี       |
| 3. ฉันทำข้อสอบได้ไม่ดี                                          | 2.52      | 0.81 | ปรับตัวได้ดี       |
| 4. ฉันไม่ได้ตั้งใจเรียนอย่างที่ควรจะทำ                          | 2.29      | 0.88 | ปรับตัวได้เล็กน้อย |
| 5. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียน                                | 2.87      | 0.78 | ปรับตัวได้ดี       |
| 6. ฉันไม่มีความสามารถพอสำหรับสาขาวิชาที่เรียนอยู่ขณะนี้         | 3.36      | 0.75 | ปรับตัวได้ดี       |
| 7. ฉันแบ่งเวลาในการเรียนได้ไม่ดีนัก                             | 2.67      | 0.76 | ปรับตัวได้ดี       |
| 8. ฉันขาดแรงจูงใจในการเรียน                                     | 2.84      | 0.91 | ปรับตัวได้ดี       |
| 9. ฉันมีความลำบากในการจดคำบรรยายหรือโน้ตย่อ                     | 2.91      | 0.90 | ปรับตัวได้ดี       |
| 10. ฉันไม่มีสมาธิในการเรียน                                     | 2.67      | 0.82 | ปรับตัวได้ดี       |
| 11. ผลการเรียนรู้ของฉันไม่ค่อยดีนักเมื่อเทียบกับความพยายามที่ทำ | 3.00      | 0.78 | ปรับตัวได้ดี       |
|                                                                 | 3.04      | 0.80 | ปรับตัวได้ดี       |
| 12. ฉันรู้สึกเริ่มต้นลงมือทำการบ้านได้อย่างลำบาก                | 2.92      | 0.83 | ปรับตัวได้ดี       |
| 13. ฉันรู้สึกสนุกกับการเรียนที่ มศว                             | 2.57      | 0.87 | ปรับตัวได้ดี       |
| 14. ฉันพอใจในวิชาที่เรียนเทอมนี้                                | 2.70      | 0.81 | ปรับตัวได้ดี       |
| 15. ฉันพอใจกับสภาพทางวิชาการในสาขาที่ศึกษา                      | 2.45      | 0.77 | ปรับตัวได้เล็กน้อย |
| 16. ฉันพอใจอย่างมากกับอาจารย์ที่สอนวิชาต่างๆ                    | 2.48      | 0.76 | ปรับตัวได้เล็กน้อย |
| 17. ฉันติดตามการเรียนรู้ได้ทันเวลาเสมอ                          |           |      |                    |
| รวม                                                             | 2.78      | 0.44 | ปรับตัวได้ดี       |

จากตาราง 5 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีการปรับตัวในด้านการเรียนได้ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตสามารถปรับตัวได้ดีเกือบทุกข้อ ยกเว้นข้อ 4 เรื่องความตั้งใจเรียน ข้อ 16 เรื่องความพอใจกับอาจารย์ที่สอนวิชาต่างๆ และข้อ 17 เรื่องการติดตามการเรียนรู้ ที่นิสิตปรับตัวได้เล็กน้อย

ตาราง 6 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี  
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านสังคม เป็นรายข้อ

| การปรับตัวด้านสังคม                                   | n = 332   |      | การแปลความ      |
|-------------------------------------------------------|-----------|------|-----------------|
|                                                       | $\bar{X}$ | SD   |                 |
| 1. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัย             | 2.64      | 0.82 | ปรับตัวได้ดี    |
| 2. ฉันปรับตัวเข้ากับสิ่งต่างๆ ในมหาวิทยาลัยได้ดี      | 2.83      | 0.71 | ปรับตัวได้ดี    |
| 3. ความเหงาเป็นปัญหาอย่างหนึ่งสำหรับฉัน               | 2.75      | 0.97 | ปรับตัวได้ดี    |
| 4. ฉันพอใจกับการอยู่ที่บ้านมากกว่าอยู่ที่มหาวิทยาลัย  | 2.89      | 0.96 | ปรับตัวได้ดี    |
| 5. ฉันปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศไม่ค่อยได้           | 3.55      | 0.72 | ปรับตัวได้ดีมาก |
| 6. ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับเพื่อนหรืออาจารย์ในมหาวิทยาลัย | 3.46      | 0.70 | ปรับตัวได้ดี    |
| รวม                                                   | 3.02      | 0.48 | ปรับตัวได้ดี    |

จากตาราง 6 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีการปรับตัวใน  
ด้าน สังคมได้ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตสามารถปรับตัวได้ดีเกือบทุกข้อ ยกเว้น  
ข้อ 5 เรื่องการปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศ ที่นิสิตปรับตัวได้ดีมาก

ตาราง 7 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี  
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านอารมณ์ส่วนตัว เป็นรายข้อ

| การปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัว                    | n = 332   |      | การแปลความ   |
|------------------------------------------------|-----------|------|--------------|
|                                                | $\bar{X}$ | SD   |              |
| 1. ฉันรู้สึกว่าคุณนิินทาหรือถูกพุดถึงในแง่ร้าย | 3.41      | 0.79 | ปรับตัวได้ดี |
| 2. ฉันรู้สึกท้อแท้ใจ                           | 3.41      | 0.78 | ปรับตัวได้ดี |
| 3. ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้         | 3.41      | 0.78 | ปรับตัวได้ดี |
| 4. ฉันเหม่อลอยบ่อยๆ                            | 3.25      | 0.85 | ปรับตัวได้ดี |
| 5. ในบางครั้งฉันรู้สึกสับสน                    | 3.02      | 0.82 | ปรับตัวได้ดี |
| รวม                                            | 3.30      | 0.60 | ปรับตัวได้ดี |

จากตาราง 7 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีการปรับตัวใน  
ด้านอารมณ์ส่วนตัวได้ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตสามารถปรับตัวได้ดีทุกข้อ

ตาราง 8 ค่าคะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี  
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อสถานศึกษา เป็นรายข้อ

| การปรับตัวด้านความรู้สึกรู้สึกต่อสถานศึกษา               | n = 332   |      | การแปลความ      |
|----------------------------------------------------------|-----------|------|-----------------|
|                                                          | $\bar{X}$ | SD   |                 |
| 1. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเรียนมหาวิทยาลัยอื่นมากกว่าที่ มศว | 3.26      | 0.88 | ปรับตัวได้ดี    |
| 2. ฉันตั้งใจที่จะมาเป็นนิสิต มศว                         | 2.58      | 0.98 | ปรับตัวได้ดี    |
| 3. ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับสถานที่และบรรยากาศภายในมศว     | 2.95      | 0.77 | ปรับตัวได้ดี    |
| 4. ฉันอยากพักการเรียนชั่วคราว                            | 3.70      | 0.65 | ปรับตัวได้ดีมาก |
| รวม                                                      | 3.12      | 0.54 | ปรับตัวได้ดี    |

จากตาราง 8 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีการปรับตัวในด้านความรู้สึกรู้สึกต่อสถานศึกษาได้ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตสามารถปรับตัวได้ดียกเว้น ข้อ 4 เรื่องการพักการเรียน นิสิตสามารถปรับตัวได้ดีมาก

ตอนที่ 2 วิเคราะห์เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา ดังแสดงในตาราง 9 – 24

ตาราง 9 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามเพศ

| ภาวะสุขภาพจิต | เพศ n = 332    |      |                 |      | t    | p     |
|---------------|----------------|------|-----------------|------|------|-------|
|               | เพศชาย n = 166 |      | เพศหญิง n = 166 |      |      |       |
|               | $\bar{X}$      | SD   | $\bar{X}$       | SD   |      |       |
| รวม           | 3.11           | 0.41 | 3.19            | 0.33 | 1.79 | 0.075 |

จากตาราง 9 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชายและหญิงมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน



ตาราง 10 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามสาขาวิชา

| ภาวะสุขภาพจิต | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS    | MS   | F    | p     |
|---------------|------------------|-----|-------|------|------|-------|
| สาขาวิชา      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.15  | 0.08 | 0.55 | 0.578 |
|               | ภายในกลุ่ม       | 329 | 45.28 | 0.14 |      |       |
|               | รวม              | 331 | 45.43 |      |      |       |

จากตาราง 10 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ศึกษาต่างสาขาวิชากัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวม จำแนกตามรายได้ส่วนตัว

| ภาวะสุขภาพจิต             | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS    | MS   | F    | p     |
|---------------------------|------------------|-----|-------|------|------|-------|
| รายได้ส่วนตัว<br>ของนิสิต | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.17  | 0.08 | 0.60 | 0.547 |
|                           | ภายในกลุ่ม       | 329 | 45.27 | 0.14 |      |       |
|                           | รวม              | 331 | 45.44 |      |      |       |

จากตาราง 11 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามสภาพครอบครัว

| ภาวะสุขภาพจิต | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS    | MS   | F    | p     |
|---------------|------------------|-----|-------|------|------|-------|
| สภาพครอบครัว  | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.80  | 0.40 | 2.94 | 0.054 |
|               | ภายในกลุ่ม       | 329 | 44.63 | 0.14 |      |       |
|               | รวม              | 331 | 45.43 |      |      |       |

จากตาราง 12 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสภาพครอบครัวต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามภูมิลำเนา

| ภาวะสุขภาพจิต | ภูมิลำเนา n = 332 |      |                     |      | t    | p     |
|---------------|-------------------|------|---------------------|------|------|-------|
|               | กรุงเทพฯ n = 214  |      | ต่างจังหวัด n = 118 |      |      |       |
|               | $\bar{X}$         | SD   | $\bar{X}$           | SD   |      |       |
| รวม           | 3.17              | 0.37 | 3.12                | 0.37 | 1.03 | 0.303 |

จากตาราง 13 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

| ภาวะสุขภาพจิต         | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS    | MS   | F    | p     |
|-----------------------|------------------|-----|-------|------|------|-------|
| ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.07  | 0.03 | 0.25 | 0.780 |
|                       | ภายในกลุ่ม       | 329 | 45.37 | 0.14 |      |       |
|                       | รวม              | 331 | 45.44 |      |      |       |

จากตาราง 14 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อ

| ภาวะสุขภาพจิต | วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อ n = 332 |      |                |      | t    | p     |
|---------------|--------------------------------|------|----------------|------|------|-------|
|               | สอบตรง n = 79                  |      | สอบรวม n = 253 |      |      |       |
|               | $\bar{X}$                      | SD   | $\bar{X}$      | SD   |      |       |
| รวม           | 3.13                           | 0.41 | 3.16           | 0.36 | 0.63 | 0.528 |

จากตาราง 15 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม จำแนกตามความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา

| ภาวะสุขภาพจิต | ความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา n = 332 |      |                         |      | t    | p     |
|---------------|-----------------------------------|------|-------------------------|------|------|-------|
|               | มีความพึงพอใจ n = 310             |      | ไม่มีความพึงพอใจ n = 22 |      |      |       |
|               | $\bar{X}$                         | SD   | $\bar{X}$               | SD   |      |       |
| รวม           | 3.17                              | 0.37 | 2.93                    | 0.30 | 2.92 | 0.004 |

จากตาราง 16 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามเพศ

| การปรับตัว                 | เพศชาย<br>n = 166 |      | เพศหญิง<br>n = 166 |      | t    | p     |
|----------------------------|-------------------|------|--------------------|------|------|-------|
|                            | $\bar{X}$         | SD   | $\bar{X}$          | SD   |      |       |
| ด้านการเรียน               | 2.73              | 0.45 | 2.81               | 0.43 | 1.54 | 0.125 |
| ด้านสังคม                  | 2.95              | 0.49 | 3.09               | 0.45 | 2.59 | 0.010 |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว          | 3.19              | 0.63 | 3.41               | 0.55 | 3.51 | 0.001 |
| ด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา | 3.15              | 0.55 | 3.09               | 0.53 | 0.99 | 0.323 |
| รวม                        | 2.90              | 0.39 | 2.99               | 0.37 | 2.24 | 0.026 |

จากตาราง 17 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชายและหญิง มีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีการปรับตัวด้านการเรียน และด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา ไม่แตกต่างกัน ส่วนด้านการปรับตัวด้านสังคม และด้านอารมณ์ส่วนตัว นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 18 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามสาขาวิชา

| การปรับตัว                           | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS     | MS   | F    | p     |
|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|------|-------|
| ด้านการเรียน                         | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.05   | 0.02 | 0.13 | 0.876 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 63.93  | 0.19 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 63.98  |      |      |       |
| ด้านสังคม                            | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.54   | 0.27 | 1.20 | 0.303 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 74.63  | 0.23 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 75.17  |      |      |       |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว                    | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.31   | 0.15 | 0.42 | 0.659 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 120.61 | 0.38 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 120.92 |      |      |       |
| ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อ<br>สถานศึกษา | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.83   | 0.41 | 1.42 | 0.244 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 95.86  | 0.29 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 96.69  |      |      |       |
| รวม                                  | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.35   | 0.17 | 1.15 | 0.317 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 49.72  | 0.15 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 50.07  |      |      |       |

จากตาราง 18 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ศึกษาในสาขาวิชาต่างกัน  
มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 19 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามรายได้ส่วนตัวของนิสิต

| การปรับตัว                           | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS     | MS   | F    | p     |
|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|------|-------|
| ด้านการเรียน                         | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.17   | 0.09 | 0.45 | 0.639 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 63.81  | 0.19 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 63.98  |      |      |       |
| ด้านสังคม                            | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.37   | 0.19 | 0.82 | 0.442 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 74.80  | 0.23 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 75.17  |      |      |       |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว                    | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.50   | 0.25 | 0.68 | 0.505 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 120.42 | 0.37 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 120.92 |      |      |       |
| ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อ<br>สถานศึกษา | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.04   | 0.02 | 0.73 | 0.929 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 96.64  | 0.29 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 96.68  |      |      |       |
| รวม                                  | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.08   | 0.04 | 0.27 | 0.885 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 47.74  | 0.15 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 47.82  |      |      |       |

จากตาราง 19 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน  
มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 20 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามสภาพครอบครัว

| การปรับตัว                     | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS     | MS   | F    | p     |
|--------------------------------|------------------|-----|--------|------|------|-------|
| ด้านการเรียน                   | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.50   | 0.25 | 1.29 | 0.276 |
|                                | ภายในกลุ่ม       | 329 | 63.48  | 0.19 |      |       |
|                                | รวม              | 331 | 63.98  |      |      |       |
| ด้านสังคม                      | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.50   | 0.25 | 1.10 | 0.336 |
|                                | ภายในกลุ่ม       | 329 | 74.67  | 0.23 |      |       |
|                                | รวม              | 331 | 75.17  |      |      |       |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว              | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.37   | 0.19 | 0.51 | 0.601 |
|                                | ภายในกลุ่ม       | 329 | 120.55 | 0.37 |      |       |
|                                | รวม              | 331 | 120.92 |      |      |       |
| ด้านความรู้สึกต่อ<br>สถานศึกษา | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.14   | 0.07 | 0.24 | 0.788 |
|                                | ภายในกลุ่ม       | 329 | 96.55  | 0.29 |      |       |
|                                | รวม              | 331 | 96.69  |      |      |       |
| รวม                            | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.02   | 0.01 | 0.85 | 0.914 |
|                                | ภายในกลุ่ม       | 329 | 47.79  | 0.15 |      |       |
|                                | รวม              | 331 | 47.81  |      |      |       |

จากตาราง 20 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสภาพครอบครัว  
ต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 21 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามภูมิลำเนา

| การปรับตัว                 | ภูมิลำเนา n = 332   |      |                        |      | t    | p     |
|----------------------------|---------------------|------|------------------------|------|------|-------|
|                            | กรุงเทพฯ<br>n = 214 |      | ต่างจังหวัด<br>n = 118 |      |      |       |
|                            | $\bar{X}$           | SD   | $\bar{X}$              | SD   |      |       |
| ด้านการเรียน               | 2.74                | 0.43 | 2.82                   | 0.46 | 1.65 | 0.099 |
| ด้านสังคม                  | 3.01                | 0.49 | 3.04                   | 0.46 | 0.53 | 0.597 |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว          | 3.32                | 0.64 | 3.27                   | 0.54 | 0.61 | 0.545 |
| ด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา | 3.08                | 0.52 | 3.20                   | 0.57 | 2.03 | 0.043 |
| รวม                        | 2.92                | 0.38 | 2.98                   | 0.37 | 1.35 | 0.179 |

จากตาราง 21 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีภูมิลำเนาต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ส่วนตัว ไม่แตกต่างกัน ส่วนการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา พบว่านิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 22 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

| การปรับตัว                           | แหล่งความแปรปรวน | df  | SS     | MS   | F    | p     |
|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|------|-------|
| ด้านการเรียน                         | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.04   | 0.02 | 0.96 | 0.909 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 63.95  | 0.19 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 63.99  |      |      |       |
| ด้านสังคม                            | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.03   | 0.01 | 0.01 | 0.994 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 75.17  | 0.23 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 75.27  |      |      |       |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว                    | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.27   | 0.13 | 0.36 | 0.696 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 120.65 | 0.37 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 120.92 |      |      |       |
| ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อ<br>สถานศึกษา | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.07   | 0.04 | 0.12 | 0.884 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 96.61  | 0.29 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 96.68  |      |      |       |
| รวม                                  | ระหว่างกลุ่ม     | 2   | 0.04   | 0.02 | 0.14 | 0.858 |
|                                      | ภายในกลุ่ม       | 329 | 47.78  | 0.15 |      |       |
|                                      | รวม              | 331 | 47.82  |      |      |       |

จากตาราง 22 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
ต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและแต่ละด้าน ไม่แตกต่างกัน



ตาราง 23 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อ

| การปรับตัว                 | วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อ n = 332 |      |                   |      | t    | p     |
|----------------------------|--------------------------------|------|-------------------|------|------|-------|
|                            | สอบตรง<br>n = 79               |      | สอบรวม<br>n = 253 |      |      |       |
|                            | $\bar{X}$                      | SD   | $\bar{X}$         | SD   |      |       |
| ด้านการเรียน               | 2.91                           | 0.48 | 2.73              | 0.42 | 3.36 | 0.001 |
| ด้านสังคม                  | 3.02                           | 0.49 | 3.02              | 0.47 | 0.03 | 0.980 |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว          | 3.31                           | 0.63 | 3.30              | 0.60 | 0.15 | 0.882 |
| ด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา | 3.17                           | 0.59 | 3.11              | 0.53 | 0.85 | 0.398 |
| รวม                        | 3.03                           | 0.42 | 2.92              | 0.36 | 2.23 | 0.027 |

จากตาราง 23 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีการปรับตัวด้านสังคม ด้านอารมณ์ส่วนตัว และด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา ไม่แตกต่างกัน ส่วนการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 24 เปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้านและโดยรวม จำแนกตามความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา

| การปรับตัว                       | ความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา<br>n = 332 |      |                         |      | t    | p     |
|----------------------------------|--------------------------------------|------|-------------------------|------|------|-------|
|                                  | มีความพอใจ<br>n = 310                |      | ไม่มีความพอใจ<br>n = 22 |      |      |       |
|                                  | $\bar{X}$                            | SD   | $\bar{X}$               | SD   |      |       |
|                                  |                                      |      |                         |      |      |       |
| ด้านการเรียน                     | 2.80                                 | 0.44 | 2.43                    | 0.33 | 3.87 | 0.000 |
| ด้านสังคม                        | 3.04                                 | 0.47 | 2.70                    | 0.46 | 3.32 | 0.001 |
| ด้านอารมณ์ส่วนตัว                | 3.33                                 | 0.58 | 2.86                    | 0.77 | 3.57 | 0.000 |
| ด้านความรู้สึกรู้สึกต่อสถานศึกษา | 3.15                                 | 0.53 | 2.67                    | 0.43 | 4.16 | 0.000 |
| รวม                              | 2.97                                 | 0.37 | 2.58                    | 0.30 | 4.85 | 0.000 |

จากตาราง 24 แสดงว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวม และรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) ดังแสดงในตาราง 25

ตาราง 25 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

| ความสัมพันธ์  | ค่าสหสัมพันธ์ (r) |            | p     |
|---------------|-------------------|------------|-------|
|               | ภาวะสุขภาพจิต     | การปรับตัว |       |
| ภาวะสุขภาพจิต | 1.000             | 0.51       | 0.000 |
| การปรับตัว    | 0.51              | 1.000      |       |

จากตาราง 25 แสดงว่า ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสัมพันธ์กันเชิงบวกในระดับปานกลาง โดยมีค่า  $r$  เท่ากับ 0.51 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 26 ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวโดยรวมและในรายด้านของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

| ความสัมพันธ์  | ค่าสหสัมพันธ์ ( $r$ ) |                     |               |                       |                                |       |
|---------------|-----------------------|---------------------|---------------|-----------------------|--------------------------------|-------|
|               | ภาวะสุขภาพจิต         | การปรับตัว          |               |                       |                                |       |
|               |                       | ด้าน<br>การเรียนรู้ | ด้าน<br>สังคม | ด้านอารมณ์<br>ส่วนตัว | ด้านความรู้สึก<br>ต่อสถานศึกษา | รวม   |
| ภาวะสุขภาพจิต | -                     | .510*               | .381*         | .390*                 | .481*                          | .365* |

จากตาราง 26 แสดงว่า ภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวโดยรวมและในรายด้านของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา เปรียบเทียบ และหาความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยภาวะสุขภาพจิตศึกษาในภาพรวม ส่วนการปรับตัวศึกษาในภาพรวม และรายด้านได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ส่วนตัว และด้านความรู้สึกรู้สีกต่อสถานศึกษา

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา รายได้ส่วนตัวของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิสำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคการศึกษาแรกปี 2545 จำนวน 332 คน โดยใช้แบบสอบถามภาวะสุขภาพจิต GHQ – 28 (General Health Questionnaire - 28) ของโกลด์เบิร์ก (Goldberg, 1988) ซึ่งนายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ (2539 : 3) ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้เรียบเรียงเป็นภาษาไทย จำนวน 28 ข้อ และแบบสอบถามการปรับตัว SACQ (The Student Adaptation to College Questionnaire) ของ Baker and Siryk สร้างขึ้นเมื่อปี 1984 ซึ่ง จุฬาลักษณ์ รัมมวิริยะพงษ์ (2542 : 29) ได้นำแบบสอบถาม มาแปลเป็นภาษาไทย โดยผู้วิจัยทำการดัดแปลงรูปแบบและข้อคำถามของทั้งสองฉบับ เพื่อความกระชับและให้เกิดความเหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งสิ้นจำนวน 60 ข้อ โดยแบบสอบถามภาวะสุขภาพจิตมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.8683 ส่วนแบบสอบถามการปรับตัวมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.8847

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ โดยภาวะสุขภาพจิตศึกษาโดยภาพรวม ส่วนการปรับตัวศึกษาโดยภาพรวม และในแต่ละด้าน โดยการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว ตามตัวแปรที่ศึกษา โดยทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม โดยใช้สถิติค่า  $t$  - test และทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่มขึ้นไป โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ Scheffe
3. ความสัมพันธ์ระหว่างภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัว โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา รายได้ส่วนตัวของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีภาวะสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับดี
2. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านอยู่ในระดับดี
3. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชายและหญิงมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
4. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ศึกษาต่างสาขาวิชากันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
5. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีรายได้ส่วนตัวต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
6. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
7. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีภูมิลำเนาต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
8. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน
9. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

10. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

11. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชายและหญิงโดยรวมมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวทางสังคมและด้านอารมณ์ส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนการปรับตัวด้านการเรียนและด้านความรู้สึกต่อสถาบัน พบว่านิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

12. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ศึกษาสาขาวิชาต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

13. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

14. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสภาพครอบครัวต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

15. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีภูมิสำเนาต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ส่วนตัว ไม่แตกต่างกัน ส่วนการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา พบว่านิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

16. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวม และในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

17. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีการปรับตัวด้านสังคม ด้านอารมณ์ส่วนตัว และด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษาไม่แตกต่างกัน ส่วนการปรับตัวด้านการเรียน พบว่า นิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

18. นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

19. ภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง โดยมีค่า  $r$  เท่ากับ 0.51 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว

## อภิปรายผล

จากการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา รายได้ส่วนตัวของนิสิต

สภาพครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. จากการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

#### 1.1 ภาวะสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีภาวะ

สุขภาพจิตดี อาจเนื่องจากนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีช่วงอายุระหว่าง 17 – 21 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลายที่มีพฤติกรรมกำลังระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ โดยพัฒนาการของวัยนี้มีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านต่างๆ ทุกด้าน เช่น ทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคมและอารมณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 329) จึงอาจทำให้นิสิตบางคนมีอาการอ่อนไหว หงุดหงิดง่าย ในบางครั้งไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ในขณะที่นิสิตบางคนมีความเข้าใจและอดทนต่อสภาพการณ์ต่างๆ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ นิสิตยังสามารถปรับตัวปรับอารมณ์เข้ากับสิ่งต่างๆ ได้ง่าย ทำให้นิสิตมีอาการที่มั่นคงและมองโลกในแง่ดี ดังที่ ฝน แสงสิงแก้ว (2521 : 57) บิดาแห่งวงการสุขภาพจิตของไทย กล่าวว่า สุขภาพจิต คือสภาพชีวิตที่เป็นสุข มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงมากๆ ได้ มีสมรรถภาพในการทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความพอใจ ซึ่งสอดคล้องกับ ดร.ณัฐ วัฒนวิทย์ (2544 : 88) ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ที่พบว่า นักศึกษามีสุขภาพจิตปกติ

#### 1.2 การปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีการปรับตัวได้ดี อาจเนื่องมาจากนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เป็นวัยรุ่นตอนปลายที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจได้ง่าย เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อจากความเป็นเด็กมาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้ง่าย เนื่องจากพัฒนาการในทุกด้านของวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แต่ไม่เสมอไปที่วัยนี้จะเต็มไปด้วยปัญหา (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 329) นอกจากนี้เมื่อนิสิตได้เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย นิสิตต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตและสามารถร่วมงานกับผู้อื่นได้ ซึ่งพัฒนาการในทุกด้านที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ เกื้อหนุนให้นิสิตสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี และมีความสุข ดังที่กันยา สุวรรณแสง (2536 : 50) กล่าวว่า การปรับตัวเป็นการปรับกายใจให้อยู่ในสังคมได้ในสภาวะแวดล้อม และสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ วารุณี แจ่มกระจ่าง (2540 : 117) ที่ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี และคล้ายคลึงกับ สุมาลี สุวรรณภักดี (2541 : 102) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่

เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า การปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 หลักสูตรพยาบาลศาสตร์ อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งต่างจาก ณัฐพล แนวจำปา (2540 : 60) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของ นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลมีการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า

1.2.1 การปรับตัวด้านการเรียน นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีการปรับตัวได้ดี อาจเนื่องจากนิสิตได้เข้ามาศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย มีความจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนระบบการเรียนจากระบบการเรียนในระดับมัธยมศึกษาที่มีอาจารย์คอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด มาสู่ระบบการเรียนที่นิสิตต้องศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ต้องแสดงความคิดเห็นและจดคำบรรยายจากการฟังเป็นส่วนใหญ่ ทำให้นิสิตต้องปรับตัวเพื่อให้สามารถเรียนจนจบการศึกษาได้ตามระยะเวลาที่กำหนด ซึ่งทองเรือน อมรัชกุล (2525 : 39) กล่าวว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อความสำเร็จในเชิงวิชาการ มีความสนใจศึกษาหาความรู้ความคิดต่างๆ ทำให้นิสิตสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพทางวิชาการและอาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาที่นิสิตศึกษาอยู่ได้ง่าย นอกจากนี้ ระบบการเรียนในระดับอุดมศึกษายังส่งเสริมให้นิสิตมีอิสระทางความคิด สามารถเลือกเรียนได้ตามความถนัดและความสนใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลให้นิสิตสามารถ ปรับตัวด้านการเรียนได้ดี ดังที่ สำรวัย ประไพศรีศรี (2544 : 61) ทำการศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนในระบบไตรภาคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา กล่าวว่า นักศึกษาที่มีนิสัยในการเรียนที่ดี มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนในทางที่ดี จะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวด้านการเรียนได้ดี ซึ่งต่างจาก สืบพงศ์ จินดาพล (2533 : 54) ที่ศึกษาปัญหาด้านการเรียนและการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา พบว่านิสิตมีปัญหาทางด้านการเรียนและการปรับตัวอยู่ในระดับต่ำ

1.2.2 การปรับตัวด้านสังคม นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีการปรับตัวได้ดี อาจเนื่องจากนิสิตวัยนี้ชอบการอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม มีการติดต่อสื่อสารซึ่งกันและกัน ซึ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางมหาวิทยาลัยจัดขึ้น เช่น การแข่งขันกีฬาทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย การเข้าประชุมเชียร์การเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญต่างๆ ดังที่ สำเนาวิ ขจรศิลป์ (2538 : 123) กล่าวว่า การทำกิจกรรมทำให้นิสิตได้มีโอกาสพัฒนาตนเองทั้งทางด้านสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกายและจิตใจ ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ในการทำงานด้านต่างๆ ทำให้นิสิตได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นที่มีได้อยู่ขณะเดียวกัน เป็นผลให้นิสิตสามารถปรับตัวทางสังคมได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ขนิษฐา ชื่นเนียม (2540 : 111) ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีชัยภูมิพบว่า นักศึกษามีระดับการปรับตัวทางสังคมค่อนข้างดี



นอกจากนี้ สมโภชน์ ถิ่นปรุ (2543 : 120) ศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจศึกษาเฉพาะกรณีมหาวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษา ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมระดับสูง มีการปรับตัวในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจในระดับสูงกว่า นักศึกษาที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับปานกลาง และในระดับต่ำ ส่วน ญัฐพล แนวจำปา (2540 : 61) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลมีการปรับตัวทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง

### 1.2.3 การปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัว นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โดยรวมมีการปรับตัวได้ดี อาจเนื่องจากนิสิตวัยนี้เปลี่ยนวัยจากความเป็นวัยรุ่นตอนต้นมาเป็นวัยรุ่นตอนปลาย พัฒนาจากความเป็นเด็กมาสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งวัยนี้มีอารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ซึ่งในบางครั้งอาจแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา แต่เมื่อนิสิตเริ่มเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา เริ่มก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ดังนั้นนิสิตจึงพยายามควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเอง เพื่อจะแสดงให้เห็นว่าตนเองมีความเป็นผู้ใหญ่ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น (อัมพร โอตระกูล. 2540 : 115) จึงส่งผลให้นิสิตมีอารมณ์ที่มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ทำให้นิสิตสามารถปรับตัวด้านอารมณ์ส่วนตัวได้ดี ดังที่ สมโภชน์ ถิ่นปรุ (2543 : 120) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจศึกษาเฉพาะกรณีมหาวิทยาลัย :มหาวิทยาลัยขอนแก่น พบว่า นักศึกษา ได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์ในระดับสูงกว่าด้านอื่นๆ ในขณะที่ ญัฐพล แนวจำปา (2540 : 61) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลมีการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น

### 1.2.4 การปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา นิสิตมหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒโดยรวมมีการปรับตัวได้ดี อาจเนื่องจาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐที่มีความเก่าแก่และมีชื่อเสียงของประเทศไทย นอกจากนี้ นิสิตบางรายที่กำลังศึกษาอยู่ หรือบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาไปแล้วล้วนแต่ได้ทำคุณประโยชน์และสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยในด้านต่างๆ เช่นทางด้านการศึกษา การกีฬา กิจกรรมการช่วยเหลือสังคม เป็นต้น ดังนั้นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒจึงเป็นสถาบันการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่พึงประสงค์ของนิสิตเป็นส่วนใหญ่ เมื่อนิสิตสามารถสอบผ่านตามกระบวนการ และได้เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย จึงส่งผลให้นิสิตเกิดความภาคภูมิใจ ประทับใจ อันมีส่วนช่วยให้นิสิตสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่างๆ ในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้จัดเป็นสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลที่เอื้อให้นิสิตมีความรู้สึกที่ดีต่อสถานศึกษา นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยยังจัดให้มีกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้นิสิตได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจต่อตนเอง และเกิดความรักความผูกพันต่อสถาบัน จึงส่งผลให้นิสิตสามารถปรับตัวได้ดีในด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา ดังที่ ระจิตร์แก้ว เล็กอุทัย (2542 : 89)

ทำการศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ความผูกพันต่อสถาบัน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตแพทย์ เป็นต้น

2. จากการเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา รายได้ส่วนตัวของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา อภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

2.1 ภาวะสุขภาพจิตของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา รายได้ส่วนตัวของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา

2.1.1 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชายและหญิง มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนิสิตชายและหญิงมีวัยใกล้เคียงกัน โดยมีช่วงอายุระหว่าง 17 – 21 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย เป็นวัยที่สภาพร่างกาย สภาพอารมณ์รุ่มรวยไม่คงที่ คืออยู่ระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2543 : 103) เมื่อนิสิตชายและหญิงได้เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ให้เสรีภาพในการดำเนินชีวิต ให้อิสระในการแสดงออกของพฤติกรรมและความคิดเห็น ทำให้นิสิตมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งช่วยคลายแรงกดดันภายในจิตใจของวัยนี้ได้ ส่งผลให้นิสิตสามารถควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมได้เป็นอย่างดีเหมาะสม เป็นผลให้นิสิตชายและหญิงมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ดังที่ เอกเบอร์ก (สุจินต์ ปรีชามารภ. 2535 : 39 ; อ้างอิงจาก Egberg. 1980) กล่าวว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะมีความสามารถในการปรับความคิด ปรับพฤติกรรมตามประสบการณ์ของชีวิตแต่ละช่วง สามารถเปิดเผยและสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการศึกษาของ จรวยพร กาญจนโชติ (2536 :161) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 132) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ เพศชายและหญิงมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.1.2 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ศึกษาต่างสาขาวิชาทั้งชายและหญิงมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 เป็นนิสิตที่ผ่านกระบวนการสอบของทบวงมหาวิทยาลัย และได้รับการคัดเลือกให้เข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งนิสิตมีวุฒิภาวะและความพร้อมในการที่จะศึกษาในสาขาวิชาที่ตนถนัดและสนใจ ทำให้นิสิตเกิดความภาคภูมิใจ

และมั่นใจในตนเองว่าจะสามารถศึกษาได้สำเร็จตามระยะเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนด นอกจากนี้ลักษณะการเรียนการสอนของแต่ละสาขาวิชาไม่มีความแตกต่างกันมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องเรียนรายวิชาพื้นฐาน และเรียนเป็นกลุ่มใหญ่ มีการทำกิจกรรมร่วมกันและร่วมแสดงความคิดเห็นในด้านต่างๆ ทำให้สามารถทำงานร่วมกับกลุ่มเพื่อนต่างสาขาวิชาได้เป็นอย่างดี สิ่งเหล่านี้จึงไม่ส่งผลถึงความแตกต่างของภาวะสุขภาพจิต และเอื้อให้นิสิตที่ศึกษาต่างสาขาวิชากันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 :138) ทำการศึกษาเรื่อง ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตที่ศึกษาในคณะต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ในทำนองเดียวกันกับ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 87) ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร พบว่า นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในคณะวิชาต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.1.3 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน มีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก โดยธรรมชาติแล้วนิสิตกลุ่มที่มีรายได้ส่วนตัวค่อนข้างต่ำ อาจมีความรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องค่าใช้จ่ายในการศึกษา ทำให้นิสิตเกิดความวิตกว่าจะไม่สามารถศึกษาได้สำเร็จ แต่เนื่องจากในปัจจุบันรัฐบาลได้พยายามแก้ไขปัญหานี้ โดยการจัดสรรกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษาให้แก่นิสิตจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา นอกจากนี้ทั้งภาคเอกชนและมหาวิทยาลัยยังมีการมอบทุนการศึกษาให้แก่นิสิตที่มีฐานะทางการเงินต่ำอีกด้วย ทำให้นิสิตคลายความกังวลใจลงได้อย่างมาก ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพจิตในทางที่ดี ดังนั้น นิสิตที่มีรายได้ส่วนตัวต่างกันจึงมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน จึงเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการศึกษาของ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 :139) ศึกษาเรื่องปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตที่มีรายได้ต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.1.4 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีสภาพครอบครัวต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากครอบครัวเป็นหน่วยสังคมแรกที่หล่อหลอมชีวิตของคนในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะของครอบครัวแบบไทยที่ให้การเลี้ยงดู อบรมสั่งสอน หล่อหลอมบุคลิกภาพ สร้างและพัฒนาคุณภาพของมนุษย์ เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เมื่อมีปัญหาที่ไม่สบายใจเกิดขึ้น นิสิตก็สามารถปรึกษากับบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวได้ ทำให้นิสิตรู้สึกอบอุ่นและรู้สึกปลอดภัย นอกจากนี้ในส่วนของมหาวิทยาลัยก็ยังจัดให้มีศูนย์แนะแนวและให้คำปรึกษาแก่นิสิตอีกด้วย ซึ่งปัจจัยเกื้อหนุนเหล่านี้มีส่วนช่วยคลายความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาในด้านต่างๆ ของนิสิตลงได้อย่างมาก จึงเป็นผลให้นิสิตมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ดังที่ นวลศิริ เปาโลहितย์ และคนอื่นๆ (2520 : 197) กล่าวว่า บรรยากาศของบ้านเป็นส่วนสำคัญของพัฒนาการ หากเด็กที่มาจากบ้านที่มีบรรยากาศดีจะมีความรู้สึกดี และสามารถปรับตัวทางสังคมได้เป็นอย่างดี สำหรับนิสิตบางรายที่อาจมีสาเหตุที่

ทำให้นิสิตมีได้อยู่กับบิดาและหรือมารดาก็ตาม แต่นิสิตสามารถเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นทางสังคมได้โดยอาศัยกลุ่มเพื่อน ดังที่ ประยูรศรี มณีสร (2532 :79) กล่าวว่าวัยนี้เป็นวัยที่หาความสัมพันธ์และความอบอุ่นกับวัยเดียวกันที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เพราะกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อบุคคลในวัยนี้ นอกจากนี้กลุ่มเพื่อนยังเป็นกำลังใจที่สำคัญให้แก่มวลสมาชิกในกลุ่มเดียวกันอีกด้วย ซึ่งจากการศึกษาของ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 : 139) ที่ทำการศึกษารื่อง ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตที่มีสภาพครอบครัวต่างก็มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับ จุฬามณี จันทรมณี (2543 : 83) ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสถานภาพการสมรสของบิดามารดาต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.1.5 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากสังคมในยุคปัจจุบันเป็นยุคของเทคโนโลยีการสื่อสาร ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในกรุงเทพฯ หรือแม้จะอยู่ในต่างจังหวัดไม่ว่าภูมิภาคใด ก็สามารถได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วและทั่วถึง โดยสื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ โทรสาร โทรศัพท์ และจากคอมพิวเตอร์ ฯลฯ ทำให้นิสิตสามารถรับทราบข่าวสาร และสามารถค้นคว้าข้อมูลได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว และสามารถใช้อินเทอร์เน็ตได้อย่างเสมอภาคกันและมีประสิทธิภาพ ทำให้นิสิตสามารถปรับตัวต่อสภาพการณ์ต่างๆ ได้ง่าย จึงเป็นผลให้นิสิตมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ จรรยาพร กาญจนโชติ (2536 :120) ทำการศึกษาเรื่อง การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ พบว่า นิสิตที่มีภูมิลำเนาเดิมต่างกันมีระดับสุขภาพจิตทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับ จุฬามณี จันทรมณี (2543 : 83) ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีสถานที่เกิดต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.1.6 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก รูปแบบและประสบการณ์ด้านการเรียนในระดับมัธยมปลายมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน กล่าวคือรูปแบบการเรียนในระดับมัธยมศึกษามีอาจารย์คอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด ระบบการเรียนการสอนเป็นในลักษณะของการเรียนแบบอาจารย์เป็นศูนย์กลาง แต่เมื่อนิสิตได้เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเน้นการเรียนแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ระบบการเรียนเป็นแบบการจดคำบรรยายจากการฟัง นอกจากนี้ นิสิตยังต้องพึ่งพาตนเองด้วยการคิดและการตัดสินใจด้วยตนเอง ฉะนั้นการเข้าสู่ระบบการเรียนในระดับอุดมศึกษาของนิสิตชั้นปีที่ 1 จึงเปรียบเสมือนการเริ่มต้นแสดงศักยภาพทางด้านการเรียนที่เท่าเทียมกัน คือต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการเรียนเป็นแบบระดับอุดมศึกษา จึงเป็นผลให้นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์

ทางการเรียนต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ จุฬามณี จันทรมณี (2543 : 83) ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับ สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544 : 136) ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์ แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.1.7 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนิสิตไม่ว่าจะผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อโดยวิธีการใดก็ตาม แต่นิสิตก็มีประสบการณ์และลักษณะการเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งนิสิตมีความมุ่งหวังในการที่จะได้เข้ารับการศึกษต่อในระดับอุดมศึกษาเหมือนกัน และเมื่อได้มีโอกาสเข้ามาศึกษา ได้มาอยู่ในสังคมมหาวิทยาลัยเดียวกัน ที่มีลักษณะการเรียนการปฏิบัติแบบเดียวกัน นอกจากนี้นิสิตยังมีวัยที่ใกล้เคียงกัน สามารถพูดคุยเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ ได้ ดังที่ พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539 : 73) กล่าวว่า วัยรุ่นต้องการอิสระเสรีในด้านการคบเพื่อน ซึ่งการได้คบเพื่อนตามความพอใจหรือการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อน จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับกลุ่มเพื่อนได้ดี สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาของ รุจิพร สุรังคพิพรรธน์ (2535 : 56) ในเรื่องการศึกษาลักษณะและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวรที่ผ่านการสอบคัดเลือกประเภทโควต้า และประเภทการสอบคัดเลือกส่วนกลาง ปีการศึกษา 2531 – 2534 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวรที่ผ่านการสอบคัดเลือกประเภทโควต้า และประเภทการสอบคัดเลือกส่วนกลาง ปีการศึกษา 2531 – 2534 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในระดับกลาง

2.1.8 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่อต่างกันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจาก นิสิตสามารถผ่านกระบวนการสอบเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาได้ตรงกับความพึงพอใจความถนัดและความชำนาญของตนเองที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าศึกษาต่อในคณะนั้นๆ ทำให้นิสิตมีความพร้อมและมุ่งหวังที่จะศึกษาให้สำเร็จ นอกจากนี้ สภาพทางวิชาการและสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยยังเอื้อต่อความสนใจของนิสิต ทำให้นิสิตเกิดความสบายใจ และคลายความวิตกกังวลกับปัญหาต่างๆ ที่เป็นสาเหตุให้ไม่สามารถศึกษาได้จนสำเร็จตามระยะเวลา แต่สำหรับนิสิตที่ไม่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษานั้น อาจมีสาเหตุเนื่องมาจากนิสิตไม่มีความพร้อมหรือไม่มีความต้องการที่จะศึกษาในสาขาที่ตนเองได้สอบผ่านและได้รับคัดเลือกให้เข้าศึกษาต่อในคณะวิชา

นั้นๆ ซึ่งอาจเป็นกรณีที่นิสิตไม่มีความกดดันหรือไม่ให้ความสนใจเนื่องจากเป็นกรณีที่ไม่มีผู้นิยมนเรียน หรืออาจเกิดความไม่แน่ใจว่าเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วจะสามารถประกอบอาชีพได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจเป็นผลให้นิสิตที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่อต่างกัันมีภาวะสุขภาพจิตแตกต่างกัน ซึ่งทำนองเดียวกับการศึกษาของ ระจิตกรแก้ว เล็กอุทัย (2542 : 89) ศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ความพึงพอใจในการเรียนแพทย์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตแพทย์

## 2.2 การปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา รายได้ส่วนตัวของนิสิต สภาพครอบครัว ภูมิลำเนาเดิม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิธีการได้รับคัดเลือกเข้าศึกษาต่อ และความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา

2.2.1 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒชายและหญิง มีการปรับตัวโดยรวม และในด้านการปรับตัวทางสังคม และด้านอารมณ์ส่วนตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งนิสิตหญิงสามารถปรับตัวได้ดีกว่านิสิตชาย อาจเนื่องมาจาก นิสิตชั้นปีที่ 1 เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลายซึ่งนิสิตหญิงจะมีอายุประมาณ 17 – 21 ปี ส่วนนิสิตชายมีอายุประมาณ 19 – 21 ปี เป็นระยะสุดท้ายของการเป็นวัยรุ่น ซึ่งมีผลต่อการเจริญทางภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ซึ่งวัยนี้จะปรับตัวได้รวดเร็ว มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมเป็นสำคัญ ถ้าวัยนี้ได้รับประสบการณ์ที่ดีจากสถานศึกษาและจากครอบครัว ย่อมมีส่วนผลักดันให้มีการเพิ่มพูนความมั่นคงมากขึ้น โดยความมั่นคงที่ใช้เหตุผลเป็นหลักสำคัญนั้น เป็นสัญลักษณ์ของการบรรลุภาวะทั้งทางด้านจิตใจและสังคม (ประยูรศรี มณีสร. 2532 : 72) นอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2540 : 340) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้หญิงมีกระบวนการพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจเร็วกว่าชายในวัยเดียวกันประมาณ 2 ปี ทำให้นิสิตหญิงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปตามสภาพการณ์ได้ดีกว่าเพศชาย นอกจากนี้ แมคคอบี และ แจคลิน (จารุวรรณ สกุลคุ. 2545 : 27 ; อ้างอิงจาก Maccoby and Jacklin. 1974)กล่าวว่า วัยรุ่นชายมีการแสดงออกทางอารมณ์ในด้านลบมากกว่าวัยรุ่นหญิง นอกจากนี้สังคมในปัจจุบันส่งเสริมให้ ผู้หญิงมีบทบาททางสังคมมากขึ้น ทั้งทางด้านความคิดและการปฏิบัติ ซึ่งผลักดันให้ผู้หญิงต้องขวนขวาย และปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป พร้อมกับต้องปรับอารมณ์ของ ตนเองเพื่อให้ทันต่อสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้นิสิตชายและหญิงมีการปรับตัวแตกต่างกัน ส่วนการปรับตัวด้านการเรียนและด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก นิสิตทั้งชายและหญิงต่างก็มีความตั้งใจและต้องการที่จะมาเป็นนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเมื่อสอบผ่านและได้รับคัดเลือกให้เข้าศึกษาต่อ จึงส่งผลให้นิสิตมีความตั้งใจและความพร้อม

ที่จะศึกษาให้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้ โดยมีแรงสนับสนุนจากความภาคภูมิใจที่นิสิตสามารถเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ จึงไม่ส่งผลถึงความแตกต่างในความเป็นนิสิตชายและหญิงในเรื่องของการปรับตัวด้านการเรียน และด้านความรู้สึกต่อสถาบัน ดังที่ สุพรรณิ (ระจิตระแก้ว เล็กอุทัย 2542 : 18 ; อ้างอิงจาก สุพรรณิ จันทรีวิเศษ. 2539 : 16) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจของบุคคลจะ ผันแปรตามค่านิยมและความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ โดยแต่ละบุคคลจะให้ความสำคัญแตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จในการเรียนก็จะมีภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

### 2.2.2 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ศึกษาต่าง

สาขาวิชา กัน มีการปรับตัวโดยรวม และในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจาก นิสิตเมื่อได้เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่มีสภาพแวดล้อมเดียวกัน มีการดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัยที่ไม่แตกต่างกัน ทั้งในเรื่องของระบบการเรียนการสอน การร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ที่ทางมหาวิทยาลัยหรือทางสาขาวิชาจัดขึ้น เพื่อให้ นิสิตได้พัฒนาศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พร้อมทั้งส่งเสริมให้นิสิตสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ นอกจากนี้ นิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ทุกสาขาวิชา จำเป็นต้องเรียนวิชาพื้นฐานบังคับ เพื่อศึกษาให้ครบตามหลักสูตรที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนด ซึ่งนิสิตต้องเรียนรวมกันในชั้นเรียนเดียวกัน ทำกิจกรรม และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ส่งผลให้นิสิตได้รู้จักและพูดคุยกับนิสิตต่างสาขาวิชา ได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นิสิตที่ศึกษาต่างสาขาวิชา กัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ณัฐพล แนวจำปา (2540 : 63) ที่ทำการศึกษารื่อง การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ และสาขาวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ทำนองเดียวกับ ประภาวดี เหล่าพูนสุข (2539 : 143) ทำการศึกษารื่อง ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี พบว่า นิสิตที่ศึกษาต่างสาขาวิชา กัน มีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

### 2.2.3 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีรายได้ส่วนตัว

ต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวม และรายด้านไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากนิสิตมีวัยที่ใกล้เคียงกัน กล่าวคือนิสิตวัยนี้เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย มีช่วงอายุระหว่าง 17 – 21 ปี ซึ่งนิสิตวัยนี้จะได้รับรายได้มาจากบิดามารดาและผู้ปกครองเป็นหลัก และเนื่องจากนิสิตอยู่ในวัยของการศึกษาเล่าเรียน ก็จะใช้จ่ายเกี่ยวกับเรื่องของการเรียนเป็นส่วนมาก นอกจากนี้ นิสิตที่มีรายได้น้อย อาจจะหาเวลาว่างโดยการทำงานพิเศษเพื่อช่วยเสริมรายได้ที่ได้รับจากบิดามารดาและผู้ปกครองให้เพียงพอแก่การใช้จ่ายของตนเอง จึงเป็นผลให้นิสิตที่มีรายได้ส่วนตัวต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ สุคนธ์ทิพย์ หนูนวล (2544 : 111) ทำการศึกษารื่อง ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษา การศึกษานอกโรงเรียนสาย

สามัญโรงเรียนผู้ใหญ่อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี พบว่า นักศึกษาที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของชาติชาย ห่มอันสมร (2542 : 139) ที่ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง พบว่า นักศึกษาที่มีค่าใช้จ่ายต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### 2.2.4 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีสภาพ

ครอบครัวต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวม และรายด้านไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากสภาพความเป็นอยู่ของครอบครัวในสังคมไทยมีความใกล้ชิดสนิทสนม และมีความผูกพันกัน ซึ่งครอบครัวเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุดในการช่วยอบรมเลี้ยงดูหล่อหลอมพฤติกรรมของบุคคลในครอบครัวตั้งแต่ยังเป็นทารกจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความประพฤติและการปฏิบัติในทางที่ตรงตามเป็นที่ยอมรับในสังคม สำหรับนิสิตบางรายที่มีได้อยู่กับบิดามารดา แต่ก็ไม่สามารถไปทีมนิสิตจะต้องประสบกับปัญหาการปรับตัวไม่ได้ เนื่องจากนิสิตวัยนี้เป็นวัยที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพล ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการช่วยตอบสนองความต้องการที่จำทำให้เข้าใจในบทบาทของตนเอง ในการที่แยกตัวเป็นอิสระออกจากครอบครัว และสามารถเรียนรู้การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการมีชีวิตร่วมมากขึ้น (ประยูรศรี มณีสร. 2532 : 79) จึงเป็นผลให้นิสิตที่มีสภาพครอบครัว ต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ วารุณี แจ่มกระจาย (2540 : 122) ศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ที่มีสภาพครอบครัว ต่างกันมีปัญหการปรับตัวไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ ร่มวิริยะพงษ์ (2542 : 64) ทำการศึกษาเรื่องการศึกษการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542 พบว่านิสิตที่มีสภาพครอบครัวของบิดามารดาแตกต่างกัน มีคะแนนการปรับตัวในแต่ละด้าน และโดยรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

#### 2.2.5 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีภูมิสำเนา

ต่างกันมีการปรับตัวโดยรวม และในรายด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ส่วนตัวไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากเทคโนโลยีการสื่อสารในยุคปัจจุบันมีความก้าวหน้าและทันสมัย ทำให้บุคคลสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็วและทั่วถึงไม่ว่าจะอยู่ในภูมิภาคใดของประเทศก็ตาม นอกจากนี้ระบบการศึกษาในปัจจุบันได้นำเอาเทคโนโลยีมาพัฒนาระบบการเรียนการสอน เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ ทางการศึกษาแก่นักเรียน นิสิตนักศึกษาและหรือบุคคลทุกระดับชั้น อาทิเช่น การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม การศึกษาค้นคว้าข้อมูลผ่านเว็บไซต์ทางอินเทอร์เน็ต ฯลฯ ส่งผลให้นิสิตสามารถปรับตัวเข้ากับวิทยาการทางด้านการศึกษาได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ระบบการศึกษาในมหาวิทยาลัยยังส่งเสริมให้นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เช่น กิจกรรม



การรับน้องใหม่ การแข่งขันกีฬา กิจกรรมการออกค่ายอาสาพัฒนาชนบท ฯลฯ ทำให้นิสิตได้มีโอกาสร่วมกัน สามารถปรับตัวต่อสภาพการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี จึงไม่ส่งผลให้นิสิตที่มีภูมิสำเนาต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วารุณี แจ่มกระจาย (2540 : 123) ศึกษาเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ที่มีภูมิสำเนาต่างกัน มีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ จรวยพร กาญจนโชติ (2536 : 125) ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวและ สุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้ พบว่า การปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้ ไม่แตกต่างกับการปรับตัวของนิสิตที่มีภูมิสำเนาอยู่ในภาคอื่นๆ ส่วนการปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษา พบว่านิสิตมีการปรับตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องจากนิสิตที่มีภูมิสำเนาอยู่ต่างจังหวัดมีความรู้สึกที่ดีต่อสถาบันการศึกษา กล่าวคือ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาของรัฐที่มีชื่อเสียงทางด้านการศึกษา นอกจากนี้นิสิตหรือบัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาแล้วได้สร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัย ทำให้มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒเป็นสถาบันการศึกษาที่นิสิตคาดหวังที่จะได้เข้ารับศึกษาจนสำเร็จการศึกษา เป็นเหตุให้นิสิตที่มีภูมิสำเนาอยู่ต่างจังหวัดมีความต้องการที่จะเข้ารับการการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา และเมื่อนิสิตได้เข้าศึกษา จึงส่งผลให้นิสิตเกิดความภาคภูมิใจ และสามารถปรับตัวด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษาได้ดีกว่านิสิตที่มีภูมิสำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ ที่เกิดความเคยชินกับสถานที่และบรรยากาศต่างๆ ของสังคม การปรับตัวจึงเป็นไปอย่างเรียบง่าย ซึ่งจากการศึกษาของ นิเทศก์ เจริญภักดิ์ (2543 : 83) เรื่อง ศึกษาการ ปรับตัวของนักเรียนต่อสภาพการเรียนวิชาชีพ ประเภทช่างอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคสังกัดกรมอาชีวศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนที่มีภูมิสำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ มีปัญหาการปรับตัวด้านระบบการเรียน ด้านผู้สอน ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และโดยรวมมากกว่านักเรียนที่มีภูมิสำเนาอยู่ต่างจังหวัด

2.2.6 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวม และรายด้านไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตในระดับมัธยมปลายแม้จะมีความแตกต่างกัน แต่เมื่อนิสิตได้เข้ามาศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่แปลกใหม่สำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 ทุกคน ซึ่งต้องมีการปรับตัวในหลายๆ ด้าน ทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม บรรยากาศทางการเรียนการสอน การเปลี่ยนระบบการเรียนจากระดับมัธยมศึกษา มาสู่ระบบการเรียนในระดับอุดมศึกษา การดำเนินชีวิตในมหาวิทยาลัย รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ การทำรายงานร่วมกับกลุ่มเพื่อน ซึ่งทองเรียน อมรัชกุล (2525 : 39) กล่าวว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 เข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเพื่อความสำเร็จในเชิงวิชาการ มีความสนใจศึกษาหาความรู้ความคิดต่างๆ ทำให้นิสิตสามารถ

ปรับตัวเข้ากับสภาพทางวิชาการและอาจารย์ผู้สอนในสาขาวิชาที่นิสิตศึกษาอยู่ได้ง่าย สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีการปรับตัวโดยรวมและในรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ญัฐพล แนวจำปา (2540 : 62) ที่ทำการศึกษารื่อง การปรับตัวของ นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลที่สำเร็จ การศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการสอบเทียบและจากโรงเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนไม่แตกต่างกัน ส่วน สุมาลี สุวรรณภักดี (2541:100) ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไม่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของ นักศึกษา กล่าวคือ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไม่มีความเกี่ยวข้องกับ การปรับตัวของนักศึกษา

2.2.7 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ผ่านวิธีการ สอบเข้าศึกษาต่อต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวม และในรายด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากนิสิตผ่านวิธีการสอบเข้าศึกษาต่อต่างกัน กล่าวคือ นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบตรง (โควต้า) เป็นนิสิตที่ผ่านการสอบเข้าศึกษาต่อโดยผ่าน เกณฑ์กำหนดของมหาวิทยาลัย ซึ่งนิสิตมีความรู้ ความสามารถและความชำนาญทางสาขาวิชา ที่นิสิตมีความถนัดและให้ความสนใจ นอกจากนี้การเตรียมความพร้อมทางด้านการเรียนของ นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบตรงมีความพร้อมทางด้านการศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อต้องการให้สอบ ผ่านตามกระบวนการที่ทางมหาวิทยาลัยกำหนด ดังนั้นนิสิตจึงมีความเชี่ยวชาญและมีทักษะ ทางด้านการเรียนที่ดี เป็นผลให้นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบตรงสามารถปรับตัวทางการเรียนได้ดีกว่า นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบรวมก็เป็นได้ นอกจากนี้นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบตรงมีภาวะความกดดันน้อยกว่านิสิตที่ผ่านวิธีการสอบรวม เนื่องจากมีจำนวนผู้เข้าสอบแข่งขันน้อยกว่า ส่วนนิสิตที่ผ่าน วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อแบบสอบรวม (เอนทรานซ์) เป็นนิสิตที่ผ่านกระบวนการสอบเข้าศึกษาต่อ ที่ทางทบวงมหาวิทยาลัยเป็นผู้ดำเนินการ ซึ่งนิสิตจะมีภาวะความกดดันในเรื่องของการแข่งขัน เพื่อการสอบเข้าศึกษาต่อสูงกว่า อาจเป็นเพราะมีจำนวนผู้เข้าสอบแข่งขันมากกว่านิสิตที่ผ่าน วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อแบบสอบตรงก็เป็นได้ จึงส่งผลให้นิสิตสองกลุ่มนี้มีการปรับตัวที่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ สอดคล้องกับ ธีรย์ วรรณโชติ (2536 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การ เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย นครสวรรค์ที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 พบว่า การปรับตัวด้านการศึกษานิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย นครสวรรค์ที่ผ่านการสอบคัดเลือกจากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปี การศึกษา 2535 ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมีการปรับตัวด้านสังคม ด้านอารมณ์ส่วนตัว และด้านความรู้สึกต่อสถานศึกษาไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากนิสิตสามารถ

ปรับตัวต่อ สภาพการณ์ด้านต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้นิสิตที่ผ่านวิธีการสอบ เข้าศึกษาต่อต่างก็มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาของ ธันย์ วรรณโชดก (2536 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิต ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวรที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจาก ทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 พบว่าการปรับตัวด้าน ส่วนตัวและด้านสังคมของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวรที่ผ่านการสอบคัดเลือก จากทบวงมหาวิทยาลัยและสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535 ไม่แตกต่างกัน

## 2.2.8 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีความพึงพอใจ

ต่อคณะที่ศึกษาต่อต่างก็มีการปรับตัวโดยรวม และรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจาก นิสิตสามารถสอบผ่านตามกระบวนการสอบเข้าศึกษาต่อใน ระดับอุดมศึกษาได้ตรงตามความคาดหวังของนิสิตในคณะที่นิสิตให้ความสนใจ และมีความตั้งใจ ที่จะเข้ารับการศึกษให้สำเร็จตามหลักสูตร นอกจากนี้หลักสูตรของมหาวิทยาลัยยังเปิดโอกาส ให้นิสิตกำหนดวิถีชีวิตเองได้ ให้เสรีภาพแก่นิสิตในการที่จะเลือกทิศทางการเรียนรู้ และรับผิดชอบ ที่จะแสวงหาทางเลือกต่างๆ ได้ (สุพร ตั้งสมวรพงษ์. 2542 : 78) สามารถเลือกเรียนได้ตาม ความถนัดและความสนใจ เป็นผลให้นิสิตมีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่างกัน ดังที่

ไวท์เฮด (อุปลักษณะ ไชยชนะ. 2543 : 66 ; อ้างอิงจาก White Head. 1967 : 141) กล่าวว่า เสรีภาพเป็นบ่อเกิดความพึงพอใจในการเรียน ดังนั้นเสรีภาพจึงเป็นการสร้างความพึงพอใจใน การเรียน แต่สำหรับนิสิตบางรายที่ไม่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษา อาจมีสาเหตุมาจาก นิสิต ไม่มีความต้องการที่จะศึกษาในคณะที่ตนเองได้รับคัดเลือกให้เข้าศึกษาต่อ ซึ่งอาจเป็นคณะที่ นิสิตไม่มีความถนัดหรือไม่ให้ความสนใจ เนื่องจากเป็นคณะที่ไม่มีผู้นิยมเรียน หรืออาจเกิด ความไม่มั่นใจว่าเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วจะสามารถประกอบอาชีพใดได้ และจะมีความก้าวหน้า ในอนาคตหรือไม่ จึงเป็นผลให้นิสิตที่มีความพึงพอใจต่อคณะที่ศึกษาต่อต่างก็มีการปรับตัว แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ ซาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 132) ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัว ของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณ ทหารลาดกระบัง พบว่า นักศึกษาที่อยู่ในบรรยากาศการเรียนการสอนต่างกัน มีการปรับตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ ระจิตกรแก้ว เล็กอุทัย (2542 : 89) ศึกษาเรื่อง ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจใจตนเองของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่าความผูกพันต่อสถาบันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความ ภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตแพทย์

3. จากการหาความสัมพันธ์ของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า ภาวะสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับการปรับตัว ของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.05 ซึ่งสอดคล้องกับ จรวยพร กาญจนโชติ. (2536 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัว และสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ พบว่า นิสิตที่มีการปรับตัวดีจะมีสุขภาพจิตดีด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. มหาวิทยาลัยควรจัดบรรยากาศ สถานที่ และสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการพัฒนาการในด้านต่างๆ ของนิสิตทั้งทางด้านการเรียน สังคม อารมณ์ สติปัญญา และความรู้สึที่ดีต่อสถาบันการศึกษา เพื่อให้นิสิตได้รู้สึกผ่อนคลายความกังวลใจ และลดความตึงเครียด เหล่านี้จะส่งผลดีต่อภาวะสุขภาพจิตของนิสิต ทำให้นิสิตสามารถปรับตัวเข้ากับสภาวะการณ์ต่างๆ ได้ง่าย เพื่อให้นิสิตเป็นบัณฑิตที่มีความเป็นศิษย์ที่สมบูรณ์พร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ
2. มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีกิจกรรมเพื่อเผยแพร่ และส่งเสริมภาวะสุขภาพจิต และการปรับตัวของนิสิตให้ดียิ่งขึ้น โดยจัดโครงการสัมมนา โครงการฝึกอบรมแก่บุคลากร เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ได้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิต ซึ่งจะส่งผลดีต่อการพัฒนานิสิตในทุกด้าน
3. มหาวิทยาลัยควรให้โอกาสแก่นิสิต ในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการและสภาพปัญหาต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย โดยใช้ข้อมูลการวิจัยนี้เป็นพื้นฐาน เพื่อป้องกันและเป็นแนวทางแก้ไข/ส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิต เพื่อให้สามารถศึกษาได้สำเร็จตามระยะเวลาที่กำหนด
4. มหาวิทยาลัยควรให้ความเอาใจใส่ และให้การสนับสนุนเกี่ยวกับการศึกษาเรื่องภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากรและนิสิต/ผู้ที่อาจจะได้รับผลกระทบต่อการปฏิรูปการศึกษาระบบใหม่ในอนาคต ทั้งทางด้านหลักสูตร และระบบวิธีการเรียนการสอน

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรเท่านั้น แต่ในเรื่องของภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับทุกคน ดังนั้นควรจะมีการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากสถาบันการศึกษาอื่น ทั้งภาครัฐและเอกชน

2. ควรจะมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างในปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อภาวะสุขภาพจิต และการปรับตัว เช่น ลำดับการเกิด ชั้นปีที่ศึกษา ฯลฯ
3. ควรจะศึกษาถึงภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวที่อาจส่งผลกระทบต่อ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในภาคการศึกษาแรกของนิสิต ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1
4. ควรจะมีการศึกษาภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวโดยการเปรียบเทียบกลุ่ม ตัวอย่างที่ศึกษาในสถาบันเดียวกันแต่อยู่ในสถานที่ต่างกัน
5. ควรจะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวอย่างต่อเนื่อง ในอีก 3 ปีข้างหน้า จากกลุ่มตัวอย่างเดิม เพื่อสำรวจภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตว่า เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของนิสิตในรุ่นต่อไป
6. ควรจะศึกษาถึงผลกระทบในเรื่องภาวะสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตต่อการปรับเปลี่ยนระบบการศึกษา ระบบการสอบเข้าศึกษาต่อ หลักสูตรและระบบวิธีการเรียนการสอนในอนาคต

คำอธิบาย:

การระบุเลขหน้าสำหรับแฟ้มนี้ ให้ระบุเลขหน้าเริ่มต้น 2 ครั้ง ครั้งแรกที่หน้าออกตอนในหน้านี้ โดยจากเมนู View เลือก Header and Footer แล้วคลิกที่ปุ่ม Format Page Number ระบุเลขหน้าต่อจากเลขหน้าสุดท้ายของแฟ้มก่อน จากนั้นให้ระบุเลขหน้าเริ่มต้นอีกครั้งในหน้าถัดไป

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). “การควบคุมตนเองและการปรับตัว” ใน *คู่มือการพัฒนาโรงเรียนเข้าสู่มาตรฐานการศึกษา*. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2535). *ความรู้เรื่องสุขภาพจิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2539). *สรุปจำนวนผู้มารับบริการจิตเวชปี 2538*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2539). *แผนพัฒนาสุขภาพจิต ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540 – 2544) ด้านสาธารณสุข*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2542, สิงหาคม). “การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี,” *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 7 (3) : 188
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *สรุปจำนวนผู้ป่วยในและนอกจิตเวชปี 2543*. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2530). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : บารุงสาส์น.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2539). “รายงานประจำปีจำนวนผู้ป่วยจิตเวชของกระทรวงสาธารณสุข ปี 2536 – 2538” นนทบุรี.
- “การฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษา,” (2541, 3 ธันวาคม). *สยามเพรส*. หน้า 3.
- กิติกร มีทรัพย์. (2533). *พฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- . (2540, พฤษภาคม - สิงหาคม). “สถานการณ์สุขภาพจิตในสังคมไทย,” *จิตวิทยา*. 4 (6) : 179.
- กิฟลี วรรณจิย์. (2538). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : เกรียงไกร.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). *บุคลิกภาพและการปรับตัว*. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.
- . (2538). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.
- กำธร จ่างทอง. (2541). *สุขภาพจิตและการพัฒนาตน*. นครศรีธรรมราช : สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- กุญชรี้ คำชาย. (2540). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : เทคนิคพรินติ้ง.

### คำอธิบาย:

ในหน้านี้ให้ระบุเลขหน้าเริ่มต้นอีกครั้ง โดยจากเมนู View เลือก Header and Footer แล้วคลิกที่ปุ่ม Format Page Number ระบุเลขหน้าต่อจากเลขหน้าที่ระบุในหน้าก่อน

### คำอธิบาย:

ตารางนี้มีไว้สำหรับการพิมพ์บรรณานุกรมภาษาไทย ห้ามลบแถว!!! ของตารางนี้ทั้ง มีเช่นนั้นจะทำให้เกิด Error ในการเลือกคำสั่งจากเมนู Biblio

- โกมินทร์ ชาวนาใต้. (2531). การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ สังคมและจิตใจของลูกจ้างพิการที่ได้  
รับอุบัติเหตุจากการทำงาน : ศึกษาเฉพาะกรณีลูกจ้างพิการที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ  
จากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพกรมแรงงาน. วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชนินฐา ชื่นเนียม. (2540). การปรับตัวทางสังคมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล  
บรมราชชนนีศรีธัญญา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จตุพร เพ็งชัย. (2534). เอกสารคำสอนสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม.
- จรวพร กาญจนโชติ. (2536). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชา วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จันทร์เพ็ญ เนียมอินทร์. (2539). สุขภาพจิตและการปรับตัวผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : ภาควิชา  
การศึกษาผู้ใหญ่ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล. (2530). สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ สกุลคู. (2545). รายงานการวิจัย “อิทธิพลของประสบการณ์ในมหาวิทยาลัยต่อความ  
ฉลาดทางอารมณ์ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.” สาขาวิชาการอุดมศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิรังกูร ณ์จรัสสี. (2543. กรกฎาคม). “เสริมสร้างสุขภาพจิตให้ดี,” ข่าวสารกรมสุขภาพจิต.  
7 (7) : 5
- จิราภรณ์ เอ็มเอี่ยม. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวทางสังคมกับสุขภาพจิต  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์  
กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร.  
ถ่ายเอกสาร.
- จุฬา บุรีภักดี. (2535). จิตวิทยาการเรียนการสอน. (ม.ป.พ.)
- จุฬามณี จันทรมณี. (2543). สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาล  
ศาสตร์ ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.  
(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.



- จุฬาลักษณ์ รัมวิริยะพงษ์. (2542). การศึกษาการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาแรก ปีการศึกษา 2542. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพจิต). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถ่ายเอกสาร.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (2541). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต “ต้นไม่สุขภาพจิต” นนทบุรี : ยุทธรินทร์.
- ชาติชาย หมั่นสมักร. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษคณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐพล แนวจำปา. (2540). การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดรณรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับ บุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขภาพจิต) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดารณี ประคองศิลป์. (2530). ปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรงศักดิ์ ชัยสนิท และประสาน หอมพูล. (2538). จิตวิทยาเบื้องต้น จิตวิทยาธุรกิจ. กรุงเทพฯ : วังอักษร.
- ถวิล ธาราโกชน และศรีณย์ ดำริสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2525). การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมการฝึกหัดครู.
- ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ. (2539, มกราคม - มีนาคม). “ความเชื่อถือได้และความมั่นคงของ General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย” สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. หน้า 2 – 17.
- ธัญ วรรณโชดก. (2536). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เข้าเรียนด้วยการสอบคัดเลือกจากระบบโควต้า ปีการศึกษา 2535. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.

- นางลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2542). ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต ความเครียดแล สุขภาพจิต.  
กรุงเทพฯ : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคนอื่นๆ. (2520). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์รามคำแหง.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ จิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต.  
กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- นิภา ผ่องพันธ์. (2542, มกราคม - เมษายน). “ภัยชีวิตของวัยรุ่น,” สอนปรุง. 15 (1) : 60.
- นิภาพร ลครวงศ์. (2542). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตของ  
นักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (แนะแนวและให้คำปรึกษา). ขอนแก่น :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- นิเทศก์ เจริญรัตนสุรณ. (2543). ศึกษาการปรับตัวของนักเรียนต่อสภาพการเรียนรู้วิชาชีพ  
ประเภทช่างอุตสาหกรรม ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) วิทยาลัยเทคนิคสังกัดกรม  
อาชีวศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (อุตสาหกรรมศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประยูรศรี มณีสร. (ม.ป.พ.). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว  
คณะครุศาสตร์ สหรัตนโกสินทร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม.
- บุญธรรม จิตต่อนันต์. (2536). การวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยการศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประกอบ ระกิติ. (2539). สุขวิทยาจิต จิตสบาย กายเป็นสุข. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์.
- ประภาวดี เหล่าพูนสุข. (2539). ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตชั้นปีที่ 1  
มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัด ชลบุรี วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์)  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยนันท์ หงษ์ลอย. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึง  
ประสงค์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)  
ขอนแก่น บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- ผาณิต บุญช่วย. (2534). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในชั้นมัธยม  
ศึกษาตอนปลายกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาปริญญาตรี  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ในปีการศึกษา 2531. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดม  
ศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ฝน แสงสิงแก้ว. (2521). *เรื่องของสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). *พัฒนาการวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : คอมฟอร์ม.
- พรรณวิภา บรรณเกียรติ. (2539). “การพัฒนาสุขภาพจิตนิสิตนักศึกษาโดยการสอนทักษะชีวิต:เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน” *รวมศาสตร์กระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน*. ประชุมระดับชาติครั้งที่ 2 บัณฑิตไทยในอุดมคติ.
- พะยอม วงศ์สารศรี. (2526). *จิตวิทยาการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูสวนดุสิต.
- เพ็ญทิวา นรินทรากูร ณ อยู่ธยา. (2533). *ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตไควต้ามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน*. วิทยานิพนธ์ คม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- มรุส สว่างบำรุง. (2542). *จิตวิทยาทั่วไป*. เชียงใหม่ : กิตติการพิมพ์.
- มยุเรศ ฮาดวิเศษ. (2544). *สุขภาพจิตและความพึงพอใจในการทำงานของบุคลากรพยาบาล โรงพยาบาลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2538). *จิตวิทยาการปรับตัว*. ขอนแก่น : ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- มานิช หล่อตระกูล. (2541, มกราคม - มีนาคม). “แนวโน้มการฆ่าตัวตายในประเทศไทย : แม่มุมทางเพศและช่วงวัย,” *สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 43 (1) : 69.
- มุกดา ศรียงค์. (2527). *บุคลิกภาพที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : รุ่งเรืองการพิมพ์.
- มุกดา สุขสมาน. (2537). *มนุษย์: ภาวะกายและจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2539). “การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด” *ครอบครัวศึกษา*.
- ระจิตรแก้ว เล็กอุทัย. (2542). *ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนิสิตคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- รุจิพร สุรงค์พิพรรณ. (2535). การศึกษาลักษณะและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต  
มหาวิทยาลัยนเรศวรที่ผ่านการสอบคัดเลือกประเภทโควต้าและประเภทการสอบคัด  
เลือกส่วนกลางปีการศึกษา 2531 – 2534. พิษณุโลก : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- เรณู แสงสุวรรณ. (2537). ภาวะสุขภาพจิตของคนงานในโรงงานอุตสาหกรรมกระจกสยาม  
อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา วิทยานิพนธ์ สส.ม. (สังคมสงเคราะห์ศาสตร์).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ลักขณา สิริวัฒน์. (2542). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ :  
สุวีรยาสานส์.
- วนิดา อินทบุหรั. (2543, พฤษภาคม - มิถุนายน). “การฆ่าตัวตายในวัยรุ่น,” จุลสาร  
มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ. 14 (3) : 2.
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2543). จิตวิทยาการปรับตัว. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วราภรณ์ เกตุศรีเมฆ. (2541, 2 ธันวาคม). “มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ระดมผู้ทรงคุณวุฒิแก้  
ปัญหานิสิต เครียด – ฆ่าตัวตาย,” ข่าวสด. หน้า 5.
- วัฒนา ศรีพจนารถ. (2533). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับ  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและทัศนคติต่อวิชาชีพพยาบาลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน  
ของนักศึกษาพยาบาลในมหาวิทยาลัยส่วนภูมิภาค. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา)  
สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา. ถ่ายเอกสาร.
- วารุณี จิวหลง. (2542). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นในสถานศึกษา  
สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคม  
วิทยาการพัฒนา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- วารุณี แจ่มกระจาย. (2540). การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกึ่งการุณย์  
สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). “ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่ายๆ ที่บางทีก็พลาดได้,”  
ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18 (3) : 8.
- วิเชียร แพทยาคม, หลวง. (2505). เรื่องของสุขภาพจิต. (ม.ป.ท. : ม.ป.พ.)

- วิไล วสุทัฬหการ. (2533). รายงานวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระหว่างผู้สำเร็จการศึกษาที่มาจากการสอบคัดเลือกแบบโควต้า และการสอบคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วีณา อินทริยงค์, เสาวนีย์ พัฒนอมร และ จำเนียร สตาเชตร์. (2541). รายงานการ วิจัยเรื่องการปรับตัวต่อความทันสมัยของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : ศูนย์สุขวิทยาจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (เล่ม 2). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริรัตน์ ภูสกลเจริญศักดิ์. เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ โสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2544.
- “สะกิด ‘อนาคตชาติ’ สลดอารมณ์หดหู่เผชิญโลกแห่งความจริง,” (2541, 4 พฤศจิกายน). *ไทยรัฐ*. หน้า 12.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2530). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สมโภชน์ ถิ่นปรุ. (2543). การปรับตัวของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในภาวะวิกฤตเศรษฐกิจศึกษาเฉพาะกรณีมหาวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมวิทยาการพัฒนา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถ่ายเอกสาร.
- สร้อยศรี อนันต์ประเสริฐ (2544). ทำการศึกษาเรื่อง ความเครียดและสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทย์แผนโบราณแบบประยุกต์ โรงเรียนอายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์) กรุงเทพมหานคร ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (สุขภาพ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำเนาวิ ขจรศิลป์. (2538). มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สำรวย ประไพศรีศรี. (2544). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวด้านการเรียนในระบบไตรภาคของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สีปพงศ์ จินดาพล. (2533). การศึกษาปัญหาด้านการเรียนและการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุคนธ์ทิพย์ หนูนพล. (2544). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษานอกโรงเรียน สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัด นนทบุรี.  
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุจิต สวรรณชีพ. (2535, ตุลาคม). "สุขภาพจิตคนไทยในสังคมปัจจุบัน," 15 : 2
- สุจินต์ ปรีชามารถ. (2535). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชา จันทรเฒ. (2536). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2541). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชานันท์ อันสกุล. (2544). สุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัด ปทุมธานี. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุดสวาท นามราชภูรี (2537). การศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาปี 1 มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สุพรรณิ จันทรวิเศษ. (2539). การวิเคราะห์องค์ประกอบความภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวัดผลการศึกษา). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภัททา ปิณฑะแพทย์. (2542). พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนาคน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- สุมาลี สุวรรณภักดี. (2541). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรพงศ์ อำพันวงษ์. (2537, 12 พฤศจิกายน). "สูตรสำเร็จ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต ไม่บ้า คักดีศรี ไม่หนีความจริง...", เดลินิวส์. หน้า 7.
- สุวพร ตั้งสมรพงษ์. (2542, 26 มิถุนายน). "การพัฒนามโนทัศน์ในยุคโลกาภิวัตน์" เนื่องในโอกาสงานอุดมศึกษาสัมพันธ์ ปี 2542 การอุดมศึกษา : 78

- สุวรรณ อติชัยมนตรี. (2542). *สุขภาพจิตของบุคลากรฝ่ายพยาบาล โรงพยาบาลศรีธัญญา*.  
 ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- โสภณ หาสิตะพันธุ์. (2524). *รายงานการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา  
 ของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา ที่เข้าศึกษาด้วยวิธีต่างกัน*. สงขลา :  
 งานทะเบียนและสถิตินิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา.
- โสภา ชปิลมันน์. (2542). *พัฒนาตนเอง : ทางเลือกที่คุ้มค่าในสังคมยุควิกฤติ*. กรุงเทพฯ :  
 ภาพพิมพ์.
- อารีย์ งามขำ. (2544). เป็นผู้ให้สัมภาษณ์ โสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2544.
- อัมพร โอตระกูล. (2540). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : วิทย์พัฒนา.
- อุบลลักษณ์ ไชยชนะ. (2542). *การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการเรียนกับความ  
 สอดคล้องในการเลือกคณะของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม.  
 (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
 ถ่ายเอกสาร.
- Allen, Bem P. (1990). *Personality, Social and Biological Perspective on Personallity  
 Adjustment*. California : Wedsworth.
- Andrew, H.A. and Roy S.C. (1991). *The Roy's Adaptation Model*. California : Aplenton  
 & Lange.
- Baker R.W., Siryk, B. (1984). "Measuring Adjustment to College," *Journal of Counselling  
 Psychology* ; 31 : 179 - 189.
- Coleman, James C. and Constance L. Hammem. (1974). *Contemporary Psychology and  
 Effective Behavior*. Illinois : Scott, Foreman.
- Cronbach, Lee Joseph. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. 3<sup>rd</sup> ed. New York :  
 Harper & Row,
- Dahumus S, Bernardin HJ. (1992). "Student Adaptation to College Questionnaire,"  
*Measure Evaluate Counsel*. 25 :139 - 43.
- Desena, Paul A. (1964, October). "The Role of Consistency in Identifying Characteristic of  
 Three Levels of Achievement," *The Personel and Guidance Journal*. 43 :  
 145 - 149.

- English Spurgeon, and Pearson, GERALD H.J. (1963). *Emotion Problem of Living*.  
New York : W.W. Norton Psychiatric and Mental Health Nursing. 2<sup>nd</sup> ed.,  
Verginia Reston Publishing Co., Inc.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity, Youth and Crisis*, New York : Norton and Company.
- Ferguson, George A. (1981). *Statistical Analysis in Psychology and Education*. 5<sup>th</sup> ed.,  
New York : Mc Graw-Hill,
- Goldberg DP. William P. (1988). *A Users Guide to the General Health Questionnaire*.  
Berkshire : NFERNELSON Publishing.
- Good, Carter V. (1978). *Dictionary to Education*. 3<sup>rd</sup> ed. , New York : Mc Graw-Hill,
- Grasha Anthony F. and Kirschenbaum, Daniel. (1980). *Psychology of Adjustment  
and Competence*. New York : Winthrop Publisher.
- Hilgard Ernest R. (1962). *Introduction to Psychology*. 3<sup>rd</sup> ed. New York : Burlingame,  
Harcourt World, Inc. ,
- Kriegel, H.J., Perko, J.E. (1983). *Psychiatric And Mental Health Nursing*. Verginia :  
Reston Publishing Co., Inc.,
- Lazarus R.S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. New York :  
Mc Graw-Hill,
- Maccoby, E.E. and Jacklin, C.N. (1974). *The Psychology of Sex Differences*. Stanford, CA  
: Stanford University Press.
- Roger Carl R. (1962). *Encounter Group*. New York : Harper and Row,
- Tindall R.H. (1969). " Relationships among Measures of Adjustment," In *Reading in  
the Psychology of Adjustment*. New York : Mc Graw-Hill,
- Simpson A. Michael. (1972). *Medical Education: A Critical Approach*. London :  
Butterworth and Co.Ltd.
- Whithead, Alfred N. (1967). *The Aims of Education and Other Essays*. New York :  
The Free Press.
- World Health Organization. (1986). *Young People's Health : A Challenge for Society* :  
Unpaged.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistic : An Introductory Analysis*. 2<sup>nd</sup> ed. Tokyo : Harper and  
Row.



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ และหนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

### รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ศาสตราจารย์ ดร. ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์  
ตำแหน่ง อาจารย์  
สถานที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ อัจฉรา สุขารมณ  
ตำแหน่ง อาจารย์  
สถานที่ทำงาน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ดร. ราชันย์ บุญธิมา  
ตำแหน่ง อาจารย์  
สถานที่ทำงาน สำนักทดสอบทางการศึกษา และจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิต

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถามและกรณารอกข้อมูลตามความเป็นจริง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

2. สาขาวิชา และคณะที่ศึกษา

| สาขาวิชา                      | คณะที่ศึกษา        |
|-------------------------------|--------------------|
| ( ) สังคมศาสตร์ - มนุษยศาสตร์ | ( ) มนุษยศาสตร์    |
|                               | ( ) สังคมศาสตร์    |
|                               | ( ) ศึกษาศาสตร์    |
|                               | ( ) ศิลปกรรมศาสตร์ |
| ( ) วิทยาศาสตร์สุขภาพ         | ( ) แพทยศาสตร์     |
|                               | ( ) ทันตแพทยศาสตร์ |
| ( ) วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี   | ( ) วิทยาศาสตร์    |

3. รายได้ส่วนตัวของนิสิตเฉลี่ยต่อเดือน

( ) 10,000 - 7,000 บาท ( ) 6,999 - 4,000 บาท ( ) 3,999 - 1,000 บาท

4. บิดา – มารดาของท่าน

( ) อยู่ด้วยกัน ( ) แยกกันอยู่หรือหย่าร้างกัน ( ) ถึงแก่กรรม

5. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับมัธยมปลาย (GPA)

( ) ตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป ( ) 2.99 – 2.00 ( ) ตั้งแต่ 1.99 ลงมา

6. ภูมิลำเนา ( ) กรุงเทพฯ ( ) ต่างจังหวัด

7. วิธีการสอบเข้าศึกษาต่อ ( ) วิธีสอบตรง <โควต้า> ( ) วิธีสอบรวม <เอนทรานซ์>

8. ความพึงพอใจในคณะที่ศึกษา ( ) มีความพึงพอใจ ( ) ไม่มีความพึงพอใจ

ตอนที่ 2 แบบคัดกรองภาวะสุขภาพจิต

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงช่องคำตอบที่มีสภาพใกล้เคียงกับสภาพในปัจจุบันของท่าน ในช่วง 2 – 3 สัปดาห์ที่ผ่านมามากที่สุด โดยไม่รวมถึงสภาพปัญหาในอดีต  
กรุณาตอบทุกข้อ

| ข้อความ                                                    | ตรงมากที่สุด<br>(4) | ตรงค่อนข้างมาก<br>(3) | ตรงเล็กน้อย<br>(2) | ไม่ตรงเลย<br>(1) |
|------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|------------------|
| <b>ในระยะ 2 – 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา</b>                       |                     |                       |                    |                  |
| 1. สุขภาพของฉันเปลี่ยนแปลง                                 |                     |                       |                    |                  |
| 2. ฉันต้องการยาบำรุงร่างกาย                                |                     |                       |                    |                  |
| 3. ฉันรู้สึกอ่อนเพลียและร่างกายทรุดโทรม                    |                     |                       |                    |                  |
| 4. ฉันไม่สบายบ่อยๆ                                         |                     |                       |                    |                  |
| 5. ฉันมักปวดบริเวณศีรษะ                                    |                     |                       |                    |                  |
| 6. ฉันรู้สึกมีนิ่ว                                         |                     |                       |                    |                  |
| 7. ฉันมีอาการเตี๋ยร้อนเตี๋ยหนาว                            |                     |                       |                    |                  |
| 8. ฉันมักจะนอนไม่ค่อยหลับ                                  |                     |                       |                    |                  |
| 9. ฉันนอนหลับไม่สนิท                                       |                     |                       |                    |                  |
| 10. ฉันรู้สึกเครียดอยู่ตลอดเวลา                            |                     |                       |                    |                  |
| 11. ฉันมักจะหงุดหงิดบ่อยๆ                                  |                     |                       |                    |                  |
| 12. ฉันรู้สึกกลัวโดยไม่มีสาเหตุ                            |                     |                       |                    |                  |
| 13. ฉันรู้สึกว่ามีความเครียดต่างๆ เข้ามารุมเร้าจนรับไม่ไหว |                     |                       |                    |                  |
| 14. ฉันมักกังวลและกระวนกระวายใจอยู่ตลอดเวลา                |                     |                       |                    |                  |
| 15. ฉันหากิจกรรมทำเพื่อให้ตนเองไม่มีเวลาว่าง               |                     |                       |                    |                  |
| 16. ฉันใช้เวลาในการทำงานต่างๆ นานขึ้น                      |                     |                       |                    |                  |
| 17. โดยทั่วไปแล้วฉันรู้สึกว่าฉันทำงานต่างๆ ได้ดี           |                     |                       |                    |                  |
| 18. ฉันพอใจกับงานที่ปฏิบัติลุล่วงไป                        |                     |                       |                    |                  |
| 19. ฉันรู้สึกว่าตนเองทำตัวเป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ        |                     |                       |                    |                  |
| 20. ฉันสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้                     |                     |                       |                    |                  |
| 21. ฉันมีความสุขกับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน             |                     |                       |                    |                  |
| 22. ฉันคิดว่าตนเองเป็นคนไร้ค่า                             |                     |                       |                    |                  |
| 23. ฉันรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต                               |                     |                       |                    |                  |
| 24. ฉันรู้สึกว่าไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่                 |                     |                       |                    |                  |

| ข้อความ                                                  | ตรงมากที่สุด<br>(4) | ตรงค่อนข้างมาก<br>(3) | ตรงเล็กน้อย<br>(2) | ไม่ตรงเลย<br>(1) |
|----------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|------------------|
| 25. ฉันมีความคิดที่อยากจะฆ่าตัวตาย                       |                     |                       |                    |                  |
| 26. บางครั้งฉันทำอะไรไม่ได้เลยเพราะจิตใจ<br>ตึงเครียดมาก |                     |                       |                    |                  |
| 27. ฉันคิดว่าโลกนี้ไม่น่าอยู่                            |                     |                       |                    |                  |
| 28. ฉันมีความคิดอยากฆ่าตัวตายมารบกวนจิตใจ<br>เสมอๆ       |                     |                       |                    |                  |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามการปรับตัว

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงช่องคำตอบที่มีสภาพตรงกับชีวิตจริงในปัจจุบันของท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อ

| ข้อความ                                                      | ตรงมากที่สุด | ตรงค่อนข้างมาก | ตรงเล็กน้อย | ไม่ตรงเลย |
|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|-----------|
| ในมหาวิทยาลัยในระยะเวลา 1 เดือนที่ผ่านมา                     |              |                |             |           |
| 1. ฉันไม่เคยทำงานเสร็จทันเวลา                                |              |                |             |           |
| 2. ฉันคิดว่าการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยค่อนข้างยาก            |              |                |             |           |
| 3. ฉันทำข้อสอบได้ไม่ดี                                       |              |                |             |           |
| 4. ฉันไม่ได้ตั้งใจเรียนอย่างที่ควรจะทำ                       |              |                |             |           |
| 5. ฉันรู้สึกเบื่อหน่ายในการเรียน                             |              |                |             |           |
| 6. ฉันไม่มีความสามารถพอสำหรับสาขาที่เรียนอยู่ขณะนี้          |              |                |             |           |
| 7. ฉันแบ่งเวลาในการเรียนได้ไม่ดีนัก                          |              |                |             |           |
| 8. ฉันขาดแรงจูงใจในการเรียน                                  |              |                |             |           |
| 9. ฉันมีความลำบากในการจดคำบรรยายหรือโน้ตย่อ                  |              |                |             |           |
| 10. ฉันไม่มีสมาธิในการเรียน                                  |              |                |             |           |
| 11. ผลการเรียนของฉันไม่ค่อยดีนักเมื่อเทียบกับความพยายามที่ทำ |              |                |             |           |
| 12. ฉันรู้สึกว่าเริ่มต้นลงมือทำการบ้านได้อย่างลำบาก          |              |                |             |           |
| 13. ฉันสนุกกับการเรียนที่ มศว                                |              |                |             |           |
| 14. ฉันพอใจในวิชาที่เรียนเทอมนี้                             |              |                |             |           |
| 15. ฉันพอใจกับสภาพทางวิชาการในสาขาที่ศึกษา                   |              |                |             |           |
| 16. ฉันพอใจอย่างมากกับอาจารย์ที่สอนวิชาต่างๆ                 |              |                |             |           |
| 17. ฉันติดตามการเรียนได้ทันเวลาเสมอ                          |              |                |             |           |
| 18. ฉันเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของมหาวิทยาลัย                   |              |                |             |           |
| 19. ฉันปรับตัวเข้ากับสิ่งต่างๆ ในมหาวิทยาลัยได้ดี            |              |                |             |           |
| 20. ความเหงาเป็นปัญหาอย่างหนึ่งสำหรับฉัน                     |              |                |             |           |
| 21. ฉันพอใจกับการอยู่ที่บ้านมากกว่าอยู่ที่มหาวิทยาลัย        |              |                |             |           |
| 22. ฉันปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศไม่ค่อยได้                 |              |                |             |           |
| 23. ฉันรู้สึกอึดอัดใจกับเพื่อนหรืออาจารย์ในมหาวิทยาลัย       |              |                |             |           |
| 24. ฉันรู้สึกว่าถูกนิทาหรือถูกพูดถึงในแง่ร้าย                |              |                |             |           |

| ข้อความ                                                   | ตรงมากที่สุด | ตรงค่อนข้างมาก | ตรงเล็กน้อย | ไม่ตรงเลย |
|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------|-------------|-----------|
| 25. ฉันรู้สึกท้อแท้ใจ                                     |              |                |             |           |
| 26. ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้                   |              |                |             |           |
| 27. ฉันเหม่อลอยบ่อยๆ                                      |              |                |             |           |
| 28. ในบางครั้งฉันรู้สึกสับสน                              |              |                |             |           |
| 29. ถ้าเป็นไปได้ฉันอยากเรียนมหาวิทยาลัยอื่นมากกว่าที่ มศว |              |                |             |           |
| 30. ฉันตั้งใจที่จะมาเป็นนิสิตของ มศว                      |              |                |             |           |
| 31. ฉันสามารถปรับตัวเข้ากับสถานที่และบรรยากาศภายใน มศว    |              |                |             |           |
| 32. ฉันอยากพักการเรียนชั่วคราว                            |              |                |             |           |



### ภาคผนวก ค

หนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-ชื่อสกุล

นางสาว โสภาวดี บุญยฤทธิ์กิจ

วันเดือนปีเกิด

14 เมษายน 2520

สถานที่เกิด

เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

371 – 375 ถนนสามเสน เขตดุสิต

กรุงเทพมหานคร 10300

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2542

กศ. บ. (คหกรรมศาสตร์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
บางเขน

พ.ศ. 2546

กศ. ม. (อุดมศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

















