

การศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

บทคัดย่อ
ของ
สุธีรา เทอดวงศ์วรกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุธีรา เทอดวงศ์วรกุล. (2547). การศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำนิม, รองศาสตราจารย์นวลละออ สุภาพล.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อ

1. ศึกษาการปรับตัวและระดับสุขภาพจิต ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

2. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม ตัวแปรเพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และ
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และ

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง การปรับตัวกับสุขภาพจิต ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิชาวิศวกรรมเกษตร วิศวกรรมโยธา
วิศวกรรมชลประทาน วิศวกรรมเครื่องกล และวิศวกรรมอาหาร ในทุกชั้นปี ตั้งแต่ปี 1 ถึงปี 4
จำนวน 574 คน เป็นเพศชาย 409 คน และเพศหญิง 165 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลเป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตไทย จี เอช คิว-60 (Thai GHQ-60) และแบบสอบถามการ
ปรับตัว วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่า ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test)
ทดสอบค่าเอฟ (F-test) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment
correlation coefficient)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีการปรับตัวอยู่ใน
ระดับพอใช้ และสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ

2. นิสิตหญิงมีการปรับตัวดีกว่านิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวดีกว่า ชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .05 ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 มีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

4. นิสิตที่เรียนในสาขาที่แตกต่างกันมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

5. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมี
การปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนนิสิตที่มี
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

6. นิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ที่มีเพศ
ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

7. การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีความสัมพันธ์กันในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่
ระดับ .05

Sutheera Terdwongworakul. (2004). *A study of adjustment and mental health of students at the Faculty of Engineering at Kampangsaen Kasetsart University.*

Master Thesis, M.Ed. (Development psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assit. Prof. Pranot Kaochim, Assoc. Prof. Dr. Naunla-or Supaphol

The main purposes of this research were 1) to study the adjustment and mental health levels of students at the Faculty of Engineering at Kampangsaen Kasetsart University, 2) to compare the adjustment and mental health of students at the Faculty of Engineering at Kampangsaen Kasetsart University on the basis of sex, year (class standing), department of study and grade, and 3) to study the relationship between adjustment and mental health of students.

The sample in this study consisted of 574 students: 409 males and 165 females drawn from the first to the fourth year-students of engineering, i.e. agricultural engineering, civil engineering, irrigation engineering, mechanical engineering and food engineering. The instruments for collecting data were the Thai GHQ-60 and adjustment questionnaire. The statistical methods for analyzing the data were percentage, mean, standard deviation, t-test, F-test and Pearson's product-moment correlation coefficient.

The finding indicated that the students at the the Faculty of Engineering at Kampangsaen Kasetsart University had a moderate level of adjustment than male students at the .05 level of significance, and the first-year students had better adjustment than the second, the third and the fourth-year students at the .05 level of significance, while no significant difference was found in adjustment of the second, the third and the fourth-year students, and there was no significant difference in adjustment of students studying in different departments of engineering. The findings also indicated that students at a high or a moderate level of academic achievement had better adjustment than the ones at a low level of academic achievement at the .05 level of significance, whereas no significant difference was found in the adjustment of those at a high or a moderate level of academic achievement, and no significant difference was found in adjustment of students with respect to sex, year (class standing), department of study and academic achievement (grade). Adjustment and mental health of the students at the Faculty of Engineering in this study were found to be positively correlated at the .05 level of significance.

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	4
	ความสำคัญของการวิจัย	4
	ขอบเขตของการวิจัย.....	5
	ประชากร.....	5
	
	กลุ่มตัวอย่าง.....	5
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	นิยามเชิงปฏิบัติการ.....	7
	สมมติฐานของการวิจัย.....	8
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	9
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
	แนะนำคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน.....	11
	การปรับตัว.....	16
	การปรับตัว.....	16
	ทฤษฎีการปรับตัว.....	18
	สาเหตุให้เกิดการปรับตัว.....	19
	ประเภทของการปรับตัว.....	21
	ลักษณะการปรับตัว.....	22
	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว.....	24
	สภาพทั่วไปของสถาบันอุดมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา.....	26
	การปรับตัวของนิสิตนักศึกษา.....	27
	สภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษา.....	29

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2 (ต่อ)	สุขภาพจิต.....	31
	ความหมายของสุขภาพจิต.....	31
	องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต.....	33
	ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี.....	35
	ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต.....	37
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
	การปรับตัวกับเพศ.....	38
	การปรับตัวกับสาขาวิชา และระดับการเรียน.....	39
	การปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	40
	สุขภาพจิตกับเพศ.....	41
	สุขภาพจิตกับสาขาวิชา และระดับการเรียน.....	42
	สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	43
	การปรับตัวและสุขภาพจิต.....	43
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	44
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	45
	การหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	46
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	47
	การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	62
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	62
สมมติฐานของการวิจัย.....	62
วิธีดำเนินการวิจัย.....	63
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
สรุปผลการวิจัย.....	64
การอภิปรายผล.....	65
ข้อเสนอแนะ.....	70
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	71
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก.....	77
ภาคผนวก ก.....	78
ภาคผนวก ข.....	80
ภาคผนวก ค.....	82
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	91

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามและคำร้อยละ จำแนกตามเพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	51
2 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการปรับตัว และสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน.....	52
3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในแต่ละด้าน ระหว่าง นิสิตชายกับนิสิตหญิง นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ กำแพงแสน.....	53
4 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับการปรับตัว ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.....	54
5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตามระดับชั้นปี.....	55
6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว เป็นรายคู่ ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตามระดับชั้นปี.....	56
7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตามสาขาวิชา.....	56
8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	57
9 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว เป็นรายคู่ ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	57
10 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพจิตระหว่างนิสิตชายกับ นิสิตหญิง นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน.....	58

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
11 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสุขภาพจิต ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	59
12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิต ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน.....	60
13 ความสัมพันธ์สัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว กับสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรม ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน.....	61

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การปรับตัว เป็นกระบวนการทางจิตเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี การปรับตัวเกิดขึ้นเนื่องจากแรงผลักดันภายในตัวคน การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และปัจจัยเกี่ยวกับบุคคล (สิริชัย ประทีปฉาย. 2533 : 178) ซึ่งถ้าบุคคลมีการปรับตัวดีก็จะช่วยให้บุคคลนั้นมีความสุข แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมจะทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจตามมาภายหลัง ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาตนเอง ดังคำกล่าวของ ลาซารัส (สุมาลี สุวรรณภักดี. 2541 อ้างอิงจาก LaZarus. 1969) ที่กล่าวว่า มนุษย์ต้องมีการปรับตัวและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับความต้องการของตนเองและสภาพแวดล้อมทางสังคม

ปัจจุบัน สังคมมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ การเมือง และวิทยาการใหม่ๆ การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันให้ประสบความสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ ทั้งองค์ประกอบที่มีความสำคัญยิ่งคือ การมีสุขภาพจิตที่ดี มีจิตใจเข้มแข็งสามารถแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ (สุมาลี สุวรรณภักดี. 2541) ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมส่วนใหญ่มักเป็นผลมาจากการปรับตัวไม่ดีของบุคคลซึ่งอาจมีสาเหตุแตกต่างกันออกไป ดังที่ โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 :71 ; อ้างอิงจาก Coleman and Hammen. 1974 : 93-94) ได้กล่าวถึงปัญหาการปรับตัวของบุคคลว่าอาจมีสาเหตุมาจากตัวบุคคล หรืออาจมีสาเหตุมาจากที่บุคคลต้องเผชิญกับสภาพการณ์ หรือสถานการณ์ที่มีความกดดันและเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหาไม่ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลเอง หรือปัญหาที่เป็นผลจากสภาพแวดล้อมโดยทั่วไป บุคคลนั้นก็พยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจและความกังวลใจค่อยๆ คลี่คลายลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด แต่อย่างไรก็ตามปรากฏว่ามีบางบุคคลไม่สามารถจะจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะของความวุ่นวายใจ อึดอัดใจ หรือไม่เป็นสุขใจจะยังคงมีอยู่ต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ลักษณะ สิริวัฒน์ (2530) ที่กล่าวว่า บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อลดความตึงเครียดและความไม่สบายใจด้วยวิธีการที่แตกต่างกันแล้วแต่ปัญหา หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าใครปรับตัวได้ก็ไม่เกิดปัญหา ถ้าใครปรับตัวไม่ได้ก็เกิดปัญหาตามมา ผู้ที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงต้องมีความสามารถ

ในการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวจะสามารถดำเนินชีวิตไปสู่

จุดมุ่งหมายปลายทางได้อย่างประสบผลสำเร็จ ดังนั้น บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อบรรเทาความเครียด ความคับข้องใจ ให้เบาบางลง เพื่อที่จะช่วยรักษาคุณภาพแห่งชีวิตไว้ให้ได้ ความสามารถในการปรับตัวจึงมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน (นิภา นิธิยายน. 2530)

การศึกษาในระดับอุดมศึกษานับเป็นการเปลี่ยนแปลงก้าวที่สำคัญของชีวิตนิสิต นักศึกษา เริ่มตั้งแต่การแต่งกาย สภาพแวดล้อมต่างๆ รวมถึงคำที่ใช้เรียกผู้เรียนก็เปลี่ยนจากคำว่า “นักเรียน” เป็น “นิสิต” หรือ “นักศึกษา” รวมถึงสถานภาพระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนก็เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งนิสิตนักศึกษาที่ได้ก้าวมาสู่มหาวิทยาลัยนับเป็นทรัพยากรที่สำคัญ ที่มหาวิทยาลัยมุ่งผลิตให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ โดย ทั่ว ๆ ไปนิสิต นักศึกษาจะมีอายุระหว่าง 17-22 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีอารมณ์อ่อนไหว ขณะเดียวกันก็มีความกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น ทดลองสิ่งแปลกใหม่ มีความคิดค่อนข้างเพ้อฝัน และพร้อมที่จะยอมรับอุดมการณ์ที่ตนเองเชื่อถือ ในทางจิตวิทยานับว่าเป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง การปฏิบัติตัวของนิสิตนักศึกษาจะมีลักษณะพิเศษไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์หรือระเบียบ และนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในระดับชั้นปีที่แตกต่างกัน ก็จะมีแนวคิดต่อกิจกรรมการเรียนการสอนแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 จะรู้สึกตื่นเต้นและสนใจทุกสิ่งรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเรียน

การสอน หรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัย มีความอยากเรียนและตั้งใจในการศึกษา พยายามปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของมหาวิทยาลัย และเชื่อฟังคำสั่งสอนของอาจารย์

ดังที่กล่าวแล้วว่าการศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นนิสิตนักศึกษาต้องดูแลตัวเองและเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว รวมถึงกิจกรรมการเรียนการสอนที่เปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความเครียด เนื่องจากนิสิตนักศึกษายังไม่มีวุฒิภาวะ นอกจากนี้นิสิตนักศึกษายังต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่และวิธีการเรียนใหม่ จากวิธีการเรียนที่มีครูดูแลอย่างใกล้ชิด มาสู่การที่นิสิตนักศึกษาต้องรับผิดชอบการเรียนด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ อาทิ การลงทะเบียน การเลือกวิชาเรียน การสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ การคบเพื่อน นอกจากนี้นิสิตนักศึกษายังต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น และต้องเรียนรู้ในเรื่องของการบ่งเวลาเรียน การเกิดความรู้สึกเหงา ซึมเศร้า หรือความขัดแย้งในใจเกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัย ปัญหาต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ต้องอาศัยความสามารถในการปรับตัว เพื่อให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น หากนิสิตสามารถปรับตัวให้เข้ากับกิจกรรมต่างๆ ในระหว่างที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยได้ ก็เป็นที่เชื่อได้ว่านิสิตนักศึกษาจะไม่มีปัญหาในเรื่องสุขภาพจิต ในทางกลับกัน หากนิสิตนักศึกษาปรับตัวไม่ได้ อาจจะทำให้เกิดความหดหู่ ท้อแท้ สอบตก ออกกลางคัน และจากรายงานการบริการอนามัยของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคราย พบว่า นิสิตมีภาวะความแปรปรวนทางสุขภาพจิตเฉลี่ย

ปีละ 1 คน ในปี 2532, 2533 นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตมีอาการตอบสนองต่อความเครียด ความวิตกกังวล มากในระหว่างที่มีประเพณีรับน้องใหม่ในช่วงเดือน มิถุนายน – กรกฎาคม บางคนมีกลุ่มอาการหัวใจสั่น และขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกมากกว่าปกติ อาการแสดงโดยหายใจหอบถี่และเร็ว ทำให้หลอดเลือดหดตัวรวมทั้งอาการเกร็งของระบบประสาทส่วนปลาย และกล้ามเนื้อ พบ 2-3 รายต่อเดือน ซึ่งบางรายต้องหยุดพักการเรียน ทำให้เสียเวลาเรียนและสิ้นเปลืองทางเศรษฐกิจ (จรรยาพร กาญจนโชติ. 2536) ซึ่งงานวิจัยของ จรรยาพร กาญจนโชติ (2536) ที่ศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชาได้นั้นพบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ($r = 0.9616$) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าหากว่านิสิตนักศึกษามีปัญหาการปรับตัวจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาด้วย

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของประเทศไทย ทำหน้าที่ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ความสามารถในสาขาวิชาต่างๆ เพื่อออกไปทำงานรับใช้สังคม และประเทศชาติ คณะวิศวกรรมศาสตร์ เป็นคณะหนึ่งในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ที่มีผู้สนใจเข้าศึกษาต่อเป็นจำนวนมากในแต่ละปี โดยผู้ที่สามารถสอบเข้าเรียนต่อในคณะนี้นั้นต้องมีการแข่งขันกันสูงเนื่องจากในแต่ละปีทางมหาวิทยาลัยรับนักศึกษาได้จำนวนจำกัด แต่มีผู้ต้องการที่จะเรียนในคณะนี้เป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้ที่มีความประสงค์จะเข้าเรียนต่อในคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสนนี้ต้องใช้ความพยายาม มานะบากบั่นและอดทนในการเรียนหนังสืออย่างหนัก เพื่อให้สามารถสอบเข้าเรียนต่อในคณะ และมหาวิทยาลัยที่มุ่งหวังไว้ โดยที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ได้เปิดสอนในระดับปริญญาตรี 5 สาขาวิชาเอกได้แก่

1. หลักสูตร วศ.บ. วิศวกรรมเกษตร
2. หลักสูตร วศ.บ. วิศวกรรมโยธา
3. หลักสูตร วศ.บ. วิศวกรรมชลประทาน
4. หลักสูตร วศ.บ. วิศวกรรมเครื่องกล
5. หลักสูตร วศ.บ. วิศวกรรมอาหาร

รูปแบบการเรียนการสอนในคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน นั้น นิสิตชั้นปีที่ 1 จะต้องเรียนในรายวิชาพื้นฐานทั่วไป และต้องเข้าร่วมกิจกรรมรับน้อง ในช่วงของภาคเรียนแรก เมื่อเข้าสู่ชั้นปีที่ 2 จะเริ่มเรียนในวิชาเฉพาะตามสาขาวิชาที่นิสิตได้เลือก ซึ่งการเรียนในวิชาเฉพาะทางตามสาขาวิชาที่นิสิตเลือกนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่นิสิตจะต้องศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ความสามารถในแขนงวิชาที่ศึกษาอย่างแท้จริง เพื่อให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพและนำความรู้จากการศึกษาเล่าเรียนไปประกอบอาชีพในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ฉะนั้น ในการเรียนเฉพาะทางตามสาขาเอกที่นิสิตเลือกจึงต้องใช้ความขยัน

อดทนและพยายามอย่างหนัก เนื่องจากเนื้อหาวิชาค่อนข้างยาก และเป็นเรื่องใหม่สำหรับนิสิต จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวเพื่อที่จะสามารถเรียนในวิชานั้นๆ และสอบให้ผ่าน อาจกล่าวได้ว่านิสิตในคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ต้องมีการปรับตัวอยู่เกือบทุกช่วงปีที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1 นิสิตต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมใหม่ เพื่อนใหม่ สถานที่ใหม่ วิธีการเรียนการสอนใหม่ และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ในชั้นปีที่ 2 นิสิตต้องปรับตัวให้เข้ากับวิชาที่ใหม่และยากขึ้นกว่าเดิมมาก ชั้นปีที่ 3 นิสิตต้องฝึกงานซึ่งก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมการทำงาน และในชั้นปีที่ 4 ซึ่งเป็นปีสุดท้ายของการเรียนนั้นนิสิตต้องปรับตัวเพื่อเตรียมพร้อมที่จะก้าวสู่โลกของงานและอาชีพที่ตัวเองได้ตั้งความหวังไว้ ซึ่งการที่นิสิตต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา บางครั้งอาจทำให้เกิดความเครียด และอาจรุนแรงถึงเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต หรือแม้กระทั่งการฆ่าตัวตาย ดังที่จะเห็นจากข่าวการฆ่าตัวตายของนิสิตนักศึกษาที่เป็นผลพวงมาจากปัญหาการปรับตัวและปัญหาสุขภาพจิตที่ปรากฏตามสื่อต่างๆ

เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กำแพงแสน จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กำแพงแสน และเพื่อนำข้อมูลจากการศึกษามาใช้ในการพิจารณาให้ข้อคิดเห็น

ข้อเสนอแนะ เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าใจนิสิตได้อย่างถูกต้อง และปฏิบัติต่อนิสิตได้อย่างเหมาะสมตรงตามสภาพความเป็นจริงมากที่สุด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
2. เพื่อศึกษาระดับสุขภาพจิตของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

5. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตคณะ
วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กำแพงแสน

ความสำคัญของการวิจัย

1. ผลของการวิจัยจะทำให้ทราบถึงการปรับตัวและสุขภาพจิตของ นิสิตคณะ
วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกัน
ส่งเสริม และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัยที่จะ
พัฒนา ปรับปรุง แก้ไข การจัดการเรียนการสอน เพื่อให้ นิสิตมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถ
ปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

2. ผลของการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาในการที่จะนำข้อมูลไป
พิจารณาให้คำปรึกษาแก่นิสิต เพื่อแก้และป้องกันปัญหาของนิสิต นักศึกษา ที่เกิดจากการ
ปรับตัว และสุขภาพจิต

3. ผลของการวิจัยจะเป็นประโยชน์แก่ตัวนักศึกษาเอง ในการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไข
ตนเองในทุกๆด้าน

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

1. ประชากร

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์
ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 – ปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1030 คน โดยจำแนกตามสาขาวิชาได้ดังนี้

วิศวกรรมเกษตร	220 คน
วิศวกรรมอาหาร	200 คน
วิศวกรรมเครื่องกล	200 คน
วิศวกรรมโยธา	200 คน
วิศวกรรมชลประทาน	210 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 – ปีที่ 4 ทั้ง 5 สาขาวิชา ของ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 574 คน โดยจำแนกเป็น

วิศวกรรมเกษตร	125 คน
วิศวกรรมอาหาร	124 คน
วิศวกรรมเครื่องกล	122 คน
วิศวกรรมโยธา	132 คน
วิศวกรรมชลประทาน	71 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ

3.1.1 เพศ

- ชาย
- หญิง

3.1.2 ระดับชั้นปี

- ปีที่ 1
- ปีที่ 2
- ปีที่ 3
- ปีที่ 4

3.1.3 สาขาวิชา

- วิศวกรรมเกษตร
- วิศวกรรมโยธา
- วิศวกรรมชลประทาน
- วิศวกรรมเครื่องกล
- วิศวกรรมอาหาร

3.1.4 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

- สูง
- กลาง
- ต่ำ

3.2 ตัวแปรตาม

3.2.1 การปรับตัว

3.2.2 สุขภาพจิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน** หมายถึง คะแนนเฉลี่ยสะสม (GPA.) ของนิสิตที่ได้จากการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย แต่สำหรับนิสิตชั้นปีที่ 1 จะใช้คะแนนเฉลี่ยสะสมในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกำหนดให้

คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.75 ขึ้นไป เป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

คะแนนเฉลี่ยสะสมตั้งแต่ 2.00-2.74 เป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 2.00 เป็นกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

2. **สาขาวิชา** หมายถึง สาขาวิชาเอกที่นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ได้เลือกเรียน ซึ่งมีจำนวน 5 สาขา วิชาเอก ได้แก่ วิศวกรรมเกษตร, วิศวกรรมโยธา, วิศวกรรมชลประทาน, วิศวกรรมเครื่องกลและ วิศวกรรมการอาหาร

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. **การปรับตัว** หมายถึง การแสดงออกนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ที่มีต่อบุคคล และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม โดยปราศจากความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ และความวิตกกังวล ตลอดจนสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งแบ่งการปรับตัวออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1.1 การปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ การตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน ความพยายามที่จะเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี และมีความพึงพอใจในสาขาที่เลือกเรียน

1.2 การปรับตัวด้านสังคม ได้แก่ การเคารพสิทธิผู้อื่น มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ความรู้สึกผูกพันและพึงพอใจในสถาบันที่ศึกษา

1.3 การปรับตัวด้านอารมณ์ ได้แก่ การยอมรับและจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ด้วยความรู้สึกสบายใจ ปราศจากความคับข้องใจ ความขัดแย้งในใจ และความวิตกกังวล

การปรับตัววัดได้จากแบบสอบถามการปรับตัวของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544) มีลักษณะเป็นมาตราส่วน โดยหากผู้ตอบแบบสอบถามได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามมาก แสดงว่าผู้นั้นปรับตัวได้ดี

2. **สุขภาพจิต** หมายถึง ภาวะสุขภาพที่แสดงออกมาทางร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกต่อตนเอง เป็นความรู้สึกและการแสดงออกของนิสิตที่แสดงความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม ตลอดจนสามารถเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ

สุขภาพจิตวัดได้จากเครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต ฉบับภาษาไทย จี เอช คิว 60

(GHQ-60) สร้างโดย โกลด์เบิร์ก และคนอื่นๆ (Goldberg and others.1988) ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล (สุวรรณ อติศัยมนตรี.2542) ซึ่งแบบสอบถามชนิดนี้สามารถระบุได้ว่าบุคคลนี้มีปัญหาสุขภาพจิตหรือไม่

โดยแบบคัดกรองจะมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก

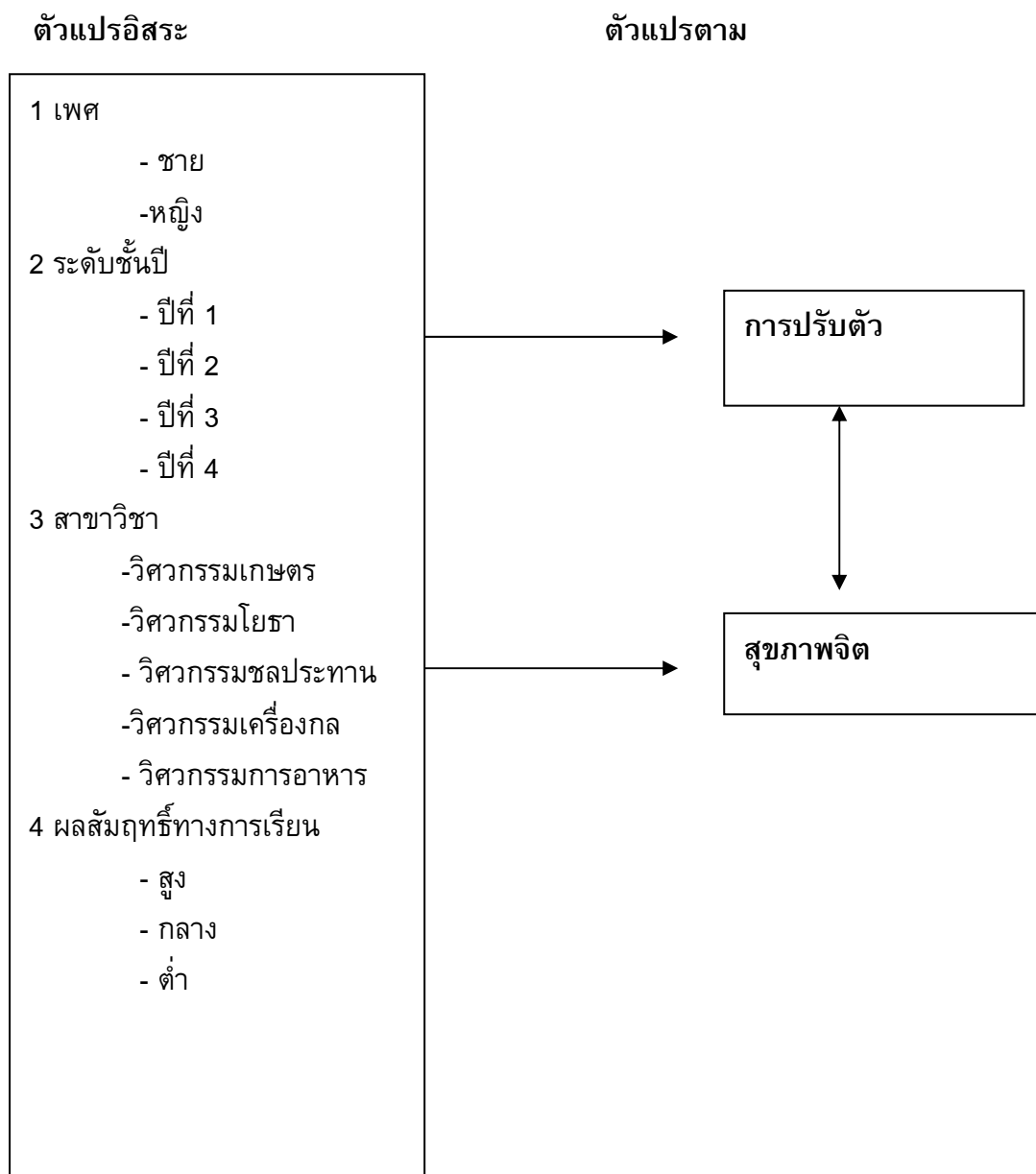
ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 12 คะแนน แสดงว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 0-11 คะแนน แสดงว่าเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตชายมีการปรับตัวดีกว่านิสิตหญิง
2. นิสิตที่เรียนอยู่ในระดับชั้นปีที่สูงกว่า มีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่ต่ำกว่า
3. นิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีระดับการปรับตัวที่ต่างกัน
4. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า จะมีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า
5. นิสิตชายมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตหญิง
6. นิสิตที่เรียนอยู่ในระดับชั้นปีที่สูงกว่า มีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่ต่ำกว่า
7. นิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ต่างกัน
8. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า จะมีความสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า
9. การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว และสุขภาพจิต ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสนผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาสาระตามลำดับ ดังนี้

1. แนะนำคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
2. การปรับตัว
 - 2.1 ความหมายของการปรับตัว
 - 2.2 ทฤษฎีการปรับตัว
 - 2.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว
 - 2.4 ประเภทของการปรับตัว
 - 2.5 ลักษณะการปรับตัว
 - 2.6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว
 - 2.7 สภาพทั่วไปของสถาบันอุดมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา
 - 2.8 การปรับตัวของนิสิตนักศึกษา
 - 2.9 สภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษา
3. สุขภาพจิต
 - 3.1 ความหมายของสุขภาพจิต
 - 3.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต
 - 3.3 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี
 - 3.4 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 การปรับตัวกับเพศ
 - 4.2 การปรับตัวกับสาขาวิชา และระดับการเรียน
 - 4.3 การปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 4.4 สุขภาพจิตกับเพศ
 - 4.5 สุขภาพจิตกับสาขาวิชา และระดับการเรียน
 - 4.6 สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 - 4.7 การปรับตัวและสุขภาพจิต

1. แนะนำคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

1.1 ประวัติความเป็นมาของคณะวิศวกรรมศาสตร์

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ถือกำเนิดเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2481 เดิมเป็นโรงเรียนช่างชลประทาน สังกัดกรมชลประทาน กระทรวงเกษตรราธิการ หลักสูตรที่เปิดสอนคือ หลักสูตรประกาศนียบัตรช่างชลประทาน (2 ปี)

ต่อมา วันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2592 โรงเรียนช่างชลประทาน สังกัดกรมชลประทาน กระทรวงเกษตรราธิการ ได้เปลี่ยนแปลงหลักสูตรที่เปิดสอนจากเดิม หลักสูตรประกาศนียบัตรช่างชลประทาน (2 ปี) เป็น หลักสูตรประกาศนียบัตรช่างชลประทาน (3 ปี)

วันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2494 โรงเรียนชลประทาน สมทบเข้าเป็นเครือของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2497 โรงเรียนชลประทานได้เปลี่ยนสภาพเป็น คณะวิศวกรรมชลประทาน เครือของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยเปิดสอนในหลักสูตรช่างชลประทานบัณฑิต (5 ปี) และในพ.ศ. 2507 เปลี่ยนเป็นหลักสูตร วิศวกรรมชลประทานบัณฑิต (4 ปี)

วันที่ 1 มีนาคม พ.ศ.2509 ได้จัดตั้งเป็นคณะวิศวกรรมศาสตร์ สังกัด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทบวงมหาวิทยาลัย หลักสูตรวิศวกรรมศาสตร์บัณฑิต (4 ปี) และในปีเดียวกันนี้ได้เปิดสอนระดับปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมเกษตร

พ.ศ. 2510 -2511 เปิดสอนระดับปริญญาตรี สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล สาขาวิชาวิศวกรรมไฟฟ้า และสาขาวิศวกรรมโยธา

พ.ศ. 2512 – 2513 เปิดสอนระดับปริญญาโท สาขาวิศวกรรมชลประทาน และในวันที่ 1 ตุลาคม 2513 ได้ย้ายคณะฯ จากกรมชลประทาน ปากเกร็ด มาอยู่ใน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน

พ.ศ. 2522- 2523 ย้ายภาควิชาวิศวกรรมเกษตร และวิศวกรรมชลประทาน ชั้นปีที่ 3-4 ไปอยู่ที่วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ได้เปิดสอนในสาขาวิชาต่างๆ เพิ่มขึ้น ทั้งระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และระดับปริญญาเอก และได้พัฒนาคณะมาตามลำดับจนถึงปัจจุบัน คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีจำนวนนิสิตรวมทั้งสิ้น ประมาณ 5,503 คน แยกเป็น นิสิตระดับปริญญาตรี 4,343 คน นิสิตระดับปริญญาโท 1,095 คน และนิสิตระดับปริญญาเอก 65 คน

1.2 นโยบาย ปรัชญา และปณิธานของคณะวิศวกรรมศาสตร์

นโยบายคณะวิศวกรรมศาสตร์

1. ส่งเสริมการเปิดสอนระดับบัณฑิตศึกษา และพัฒนาคณะวิศวกรรมศาสตร์ให้มีความเป็นเลิศทางด้านวิชาการ และอยู่ในระดับมาตรฐานสากล
2. ส่งเสริมให้การดำเนินงานของคณะวิศวกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาระบบงานให้มีประสิทธิภาพและมีระบบการประกันคุณภาพ
3. ส่งเสริมกิจกรรมนิสิตเพื่อเสริมสร้างความเป็นผู้นำในสังคมและกิจกรรมที่เสริมสร้างความรักและความสามัคคี กิจกรรมที่ส่งเสริมและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย กิจกรรมพัฒนาบุคลิกภาพ ความเป็นวิศวกร และความมีจรรยาบรรณในวิชาชีพ
4. สนับสนุนความก้าวหน้าของบุคลากรในสายงานต่างๆ ให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพ
5. ส่งเสริมให้มีการวิจัยเพื่อสร้างและพัฒนาองค์ความรู้หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ และการวิจัยพัฒนาทางด้านวิศวกรรมศาสตร์ที่ตอบสนองการแก้ไขปัญหาของประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิจัยเพื่อประโยชน์ของอุตสาหกรรมและสังคม
6. สนับสนุนให้มีการบริการวิชาการแก่สังคมในสาขาที่มีความถนัดและความเชี่ยวชาญในรูปแบบต่างๆ
7. สนับสนุนให้มีกิจกรรมทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมในรูปแบบต่างๆ
8. พัฒนาระบบสารสนเทศของคณะวิศวกรรมศาสตร์ ให้มีความทันสมัยและสมบูรณ์ที่สนับสนุนการปฏิบัติงาน และการวางแผนตัดสินใจของบุคลากรทุกระดับได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิสัยทัศน์ (Vision)

ดำรงสถานภาพความเป็นหนึ่งในสถาบันการศึกษาชั้นนำของประเทศ และภูมิภาคที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในการผลิตบัณฑิตและผลงานวิจัยที่มีคุณภาพ

ปรัชญาและปณิธาน

ผลิตบัณฑิตในสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ ทั้งระดับปริญญาตรี/โท/เอก ที่มีคุณภาพ มีความรอบรู้ ในวิชาชีพที่ทันกับความก้าวหน้าของเทคโนโลยีพร้อมด้วยคุณธรรม จริยธรรม และจรรยาบรรณ พร้อมขยายงานทางด้านการศึกษาและบริการทางวิชาการให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและนำไปสู่การพัฒนาของประเทศโดยเน้นการพึ่งพาตนเองเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสรุปปรัชญาย่อได้ดังนี้ “ผลิตบัณฑิตคุณภาพดี เทคโนโลยีก้าวหน้า พึ่งพาตนเอง”

1.3 หลักสูตรที่เปิดสอน

ปัจจุบัน คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตร ได้ทำการเปิดสอนทั้งในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และระดับปริญญาเอก ซึ่งการศึกษาในระดับปริญญาตรีนั้น เปิดสอนทั้งสิ้น 16 สาขาวิชา จำแนกเป็นหลักสูตรภาคปกติ ภาคพิเศษ และนานาชาติ ดังนี้

หลักสูตรปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตร์ ภาคปกติ

(ระยะเวลาในการศึกษาตลอดหลักสูตร 4 ปี)

1. วิศวกรรมเกษตร **
2. วิศวกรรมเคมี
3. วิศวกรรมโยธา*
4. วิศวกรรมคอมพิวเตอร์
5. วิศวกรรมไฟฟ้า
6. วิศวกรรมอุตสาหการ
7. วิศวกรรมชลประทาน**
8. วิศวกรรมเครื่องกล*
9. วิศวกรรมทรัพยากรน้ำ
10. วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม
11. วิศวกรรมไฟฟ้าเครื่องกลการผลิต
12. วิศวกรรมอาหาร**
13. วิศวกรรมวัสดุ
14. วิศวกรรมการบินและอวกาศ

หมายเหตุ * เปิดสอนทั้งที่บางเขน และกำแพงแสน

** เปิดสอนเฉพาะที่กำแพงแสน

นิสิตที่ศึกษาในสาขาวิชาวิศวกรรมเกษตร สาขาวิชาวิศวกรรมอาหาร สาขาวิชาวิศวกรรมชลประทาน สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล และสาขาวิชาวิศวกรรมโยธาในส่วนของวิทยาเขตกำแพงแสน จะเรียนที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม ตลอด 4 ปีการศึกษา

หลักสูตรปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตร์นานาชาติ

ระยะเวลาในการศึกษาตลอดหลักสูตร 4 ปี เปิดสอน 3 สาขาวิชาได้แก่

1. วิศวกรรมซอฟต์แวร์และความรู้
2. วิศวกรรมอุตสาหการ
3. วิศวกรรมเครื่องกล

หลักสูตรปริญญาตรีร่วมนานาชาติ 2 ปริญญา

ระยะเวลาตลอดหลักสูตร 5 ปี ซึ่งเป็นโครงการความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และมหาวิทยาลัย Royal Melbourne Institute of Technology (RMIT) ประเทศออสเตรเลีย ได้แก่ หลักสูตร Aerospace Engineering and Business Administration

หลักสูตรปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตร์ ภาคพิเศษ

ระยะเวลาในการศึกษาตลอดหลักสูตร 4 ปี เปิดสอนใน 8 สาขาวิชา จำแนกดังนี้
วิทยาเขต บางเขน เปิดสอน 6 สาขาวิชา ได้แก่

1. วิศวกรรมเคมี
2. วิศวกรรมไฟฟ้า
3. วิศวกรรมอุตสาหการ
4. วิศวกรรมเครื่องกล
5. วิศวกรรมไฟฟ้าเครื่องกลการผลิต
6. วิศวกรรมสำรวจและสารสนเทศภูมิศาสตร์

วิทยาเขตกำแพงแสน เปิดสอน 3 สาขาวิชา ได้แก่

1. วิศวกรรมโยธา
2. วิศวกรรมเครื่องกล
3. วิศวกรรมการอาหาร

หลักสูตรระดับปริญญาโท

ระยะเวลาในการศึกษาตลอดหลักสูตร 2 ปี ผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับปริญญาวิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (วศ.ม.) หรือปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม.) ในสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา จำแนกตามประเภทของหลักสูตร ดังนี้

ภาคปกติ เปิดสอน 10 สาขาวิชา ได้แก่

1. วิศวกรรมเกษตร
2. วิศวกรรมเคมี
3. วิศวกรรมโยธา
4. วิศวกรรมไฟฟ้า
5. วิศวกรรมอุตสาหการ
6. วิศวกรรมชลประทาน
7. วิศวกรรมเครื่องกล
8. วิศวกรรมทรัพยากรน้ำ
9. วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม
10. วิศวกรรมการอาหาร

ภาคพิเศษ เปิดสอน 8 สาขาวิชา ได้แก่

1. วิศวกรรมคอมพิวเตอร์
2. วิศวกรรมชลประทาน
3. เทคโนโลยีสารสนเทศ
4. วิศวกรรมทรัพยากรทางน้ำ
5. วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม
6. วิศวกรรมความปลอดภัย
7. วิศวกรรมโครงสร้างพื้นฐานและการบริหาร

นานาชาติ เปิดสอน 6 สาขาวิชา ได้แก่

1. International Graduate Program in Industrial Engineering
2. International Graduate Program in Civil Engineering
3. International Graduate Program in Environmental Engineering
4. International Graduate Program in Maintenance Engineering
5. International Graduate Program in Engineering Management
6. International Graduate Program in Electrical Engineering

สำหรับหลักสูตรระดับปริญญาเอก เปิดสอน 10 สาขาวิชา

ระยะเวลาในการศึกษาตลอดหลักสูตร 3 ปี ผู้สำเร็จการศึกษาจะได้รับปริญญา

วิศวกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต หรือ วศ.ด. ในสาขาวิชาที่สำเร็จการศึกษา ได้แก่ สาขาวิชา

1. วิศวกรรมโยธา
2. วิศวกรรมไฟฟ้า
3. วิศวกรรมชลประทาน
4. วิศวกรรมอุสาหการ
5. วิศวกรรมเคมี
6. วิศวกรรมเกษตร
7. วิศวกรรมคอมพิวเตอร์
8. วิศวกรรมทรัพยากรทางน้ำ
9. วิศวกรรมสิ่งแวดล้อม
10. วิศวกรรมเครื่องกล

2. การปรับตัว

2.1 ความหมายของการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530) ได้รวบรวมความหมายของการปรับตัวซึ่งนักจิตวิทยาชาวต่างชาติได้ให้ไว้ดังนี้

ลาซาร์ส ได้อธิบายความหมายของการปรับตัวว่า มีกำเนิดเริ่มแรกมาจากวิชาชีววิทยา กล่าวคือ ดาร์วิน (Davin) เป็นผู้ริเริ่มใช้คำว่า “การปรับตัว (Adaptation)” ในทฤษฎีว่าด้วยวิวัฒนาการในปี ค.ศ. 1859 โดยดาร์วินได้สรุปความคิดเห็นว่าสิ่งมีชีวิตที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมของโลกที่เต็มไปด้วยภัยอันตรายได้เท่านั้น จึงดำรงชีวิตอยู่ได้ ต่อมา นักจิตวิทยาได้นำคำว่า “การปรับตัว (Adaptation)” ในทางชีววิทยามาใช้ว่า “การปรับตัว Adjustment” โดยศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ในด้านที่เกี่ยวกับการปรับตัวในแง่จิตวิทยา ลาซาร์สได้สรุปความหมายของการปรับตัวว่า การปรับตัวประกอบด้วยกระบวนการหรือวิธีการทั้งหลายทางจิตซึ่งมนุษย์ใช้ในการเผชิญข้อเรียกร้องหรือแรงผลักดันภายนอก และภายใน นอกจากนี้

ยังมีนักจิตวิทยาคนอื่นๆ ได้ให้ความหมายของคำว่าปรับตัวอีกหลายท่าน เช่น

มอสโควิทซ์ และออร์เกล ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การปรับพฤติกรรมของแต่ละบุคคลให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากความต้องการ แรงจูงใจ และนิสัยของแต่ละบุคคลไปในทางใดทางหนึ่ง นอกจากนี้ความเปลี่ยนแปลงนั้นขึ้นอยู่กับโอกาส ความต้องการ และข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อมด้วย

กิลเมอร์ และคนอื่นๆ กล่าวว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการของมนุษย์ที่มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม เป็นการปรับตัวให้เข้ากับปัญหาและปรับสภาพปัญหาที่เผชิญอยู่ให้เข้ากับความต้องการของตนเอง

กราซา และเคอเซนบัม ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ความสามารถของคนเราที่จะจัดการกับปัญหาและความต้องการของสภาพแวดล้อมให้บรรลุผล

อาร์คอฟ (Arkoff) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การปะทะสังสรรค์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อม โดยที่บุคคลพยายามที่จะบรรลุความต้องการและไปถึงเป้าหมายของตน ในขณะที่เดียวกันบุคคลอยู่ภายใต้ความกดดันจากสภาพแวดล้อมเพื่อให้มีพฤติกรรมในทางที่ถูกต้อง การปรับตัวนำไปสู่การทำงานที่ประสานสัมพันธ์กันระหว่างความต้องการของบุคคลและสิ่งแวดล้อม

มาร์ลัม และแจมสัน กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง วิธีการที่บุคคลปรับตัวให้เป็นไปตามความต้องการของตัวเองในสภาพแวดล้อมหนึ่งๆ ซึ่งบางครั้งส่งเสริม บางครั้งขัดขวาง และบางครั้งสร้างความทุกข์ทรมานให้ การปรับตัวนี้เกิดขึ้นจากความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนมีความ

ต้องการ และสามารถใช่วิธีการแบบต่างๆในการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุถึงความต้องการนั้นๆ ในสภาวะแวดล้อมที่ปกติธรรมดา หรือมีอุปสรรคขัดขวางต่างๆกันไป

สำหรับในประเทศไทยมีนักจิตวิทยาหลายท่านที่สนใจเรื่องการปรับตัว และให้ความหมายของการปรับตัวไว้ต่างๆ กัน ดังนี้

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2524 :108) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหา ด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ในสังคม หรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ

โสภา ชูพิกุลชัย (2528 : 140) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ความเป็นอยู่โดยต้องคำนึงถึงความจริงต่างๆ นอกจากนี้ ยังต้องเป็นผู้ที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ภายใต้กฎเกณฑ์ต่างๆของสังคมและสมาคมต่างๆ ที่เข้าไปเกี่ยวข้อง

สุรางค์ จันทร์เอม (2527 : 84) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายปลายทางในสิ่งแวดล้อมของตน มนุษย์ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวด้วยกันทั้งสิ้น แต่ละคนจะมีแบบแผนในการปรับตัวที่แตกต่างกัน เพื่อตอบสนองความต้องการของตน นอกจากจะตอบสนองความต้องการทางร่างกาย เช่น อาหาร การออกกำลังกาย ยังตอบสนองความต้องการทางสังคมอีกด้วย ช่วยให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วยความราบรื่นและเมื่อบุคคลได้รับในสิ่งที่ตนต้องการแล้ว ความตึงเครียดต่างๆ ก็จะผ่อนคลายลงไป

มัญญ ตันวัฒนา (2526 : 142) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างน่าพอใจ คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีความรู้สึกถึงความต้องการและความรู้สึกของคนอื่นด้วย

อุทัย หิรัญโต (2526 : 3) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง การปรับปรุงตัวเพื่อความอยู่รอดของตนเอง เพื่อความปลอดภัยและพึงพอใจของตัวเองและผู้อื่น และในทางสังคมวิทยานั้น การปรับตัวของมนุษย์ หมายถึง การปรับปรุงตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของสังคมต่างๆ ทั้งให้มีสัมพันธภาพอันดีงามกับคนอื่นในสังคม

จากความหมายของการปรับตัวที่กล่าวมาแล้วข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง การที่บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง พร้อมรับที่จะจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองในสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม โดยจะปรากฏออกมาเป็นความรู้สึกนึกคิด หรือพฤติกรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและความต้องการของตนเอง เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีงามระหว่างบุคคล และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ปราศจากความคับข้องใจ

2.2 ทฤษฎีการปรับตัว

ทฤษฎีการปรับตัวของอิริคสัน

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิม (สุรชัย โกศิยะกุล. 2526 : 10-12 อ้างอิงจาก ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจวบปัจฉิม. 2524 : 10-12) ได้รวบรวมและกล่าวถึงทฤษฎีการปรับตัวของอิริคสันไว้ว่า ตั้งแต่แรกเกิดเป็นต้นไปนั้น บุคคลมีการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคม และบุคลิกภาพไปจนตลอดชีวิต โดยบุคคลอาจเป็นผู้ที่สามารถปรับตัวได้มากน้อยเพียงไรในช่วงอายุใดนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ แต่ที่สำคัญที่สุดคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องกับแวดล้อมตนในช่วงนั้นๆ ฉะนั้นในวัยทารกจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัว ของบุคคลอย่างใกล้ชิด อิริคสันได้แบ่งขั้นตอนของการพัฒนาทางอารมณ์เชิงสังคมของบุคคลออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 80 ปี ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคลนั้น อิริคสันเห็นว่าส่วนใหญ่เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางความรู้ความสามารถ และความเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคม ส่วนการกระทำบุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลนั้นที่มีต่อผู้แวดล้อมตน โดยผู้แวดล้อมรอบตนจะสามารถช่วยให้บุคคลปรับตัวได้อย่างราบรื่น หรือขัดขวาง หรือผลักดันบุคคลไปในทิศทางที่ทำให้ปรับตัวไม่ได้ก็ได้ นอกจากนี้บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีเพียงไรในขั้นก่อน ยังมอิทธิพลต่อความสามารถในการปรับตัวขั้นต่อไปของบุคคลนั้นด้วย ทฤษฎีของอิริคสันชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัวในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมาในขั้นก่อนวัยรุ่นนั้นครอบครัวอาจจะให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจและชักจูงให้ทารก เด็กเล็กและเด็กโตสามารถพัฒนาทางกล้ามเนื้อและทางสติปัญญา เสริมสร้างความสนใจในงานให้เด็กได้ฝึกฝนจนเกิดความรู้ความชำนาญ และมีความขยันขันแข็งที่จะทำสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะงานที่ตนชอบและถนัด ส่วนครอบครัวบางประเภทก็อาจจะเรียกร่องผลักดันเด็กมากเกินไป หรือโอ้อุ้มเด็กมากเกินไปจนเด็กไม่สามารถเป็นตัวของตัวเอง เด็กรู้สึกว่ามีใครเข้าใจตน และมีความเห็นขัดแย้งกับครอบครัวอยู่เสมอ เด็กไม่กล้าลองสิ่งแปลกใหม่ รู้สึกว่าตัวเองไร้ฝีมือและความสามารถ และเมื่อเป็นเด็กโตก่อนวัยรุ่น ก็กลายเป็นคนที่มีปมด้อย

เมื่อมาถึงขั้นวัยรุ่น (อายุ 13-19 ปี) เป็นการปรับตัวขั้นที่ 5 ตามทฤษฎีของอิริคสัน ในช่วงอายุนี้มีสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ คือความต้องการทางเพศและความต้องการอิสระ ซึ่งทำให้วัยรุ่นดิ้นรนและต่อสู้กับกฎเกณฑ์ข้อบังคับทางสังคม ผู้ที่ปรับตัวได้จะเป็นผู้ที่แสดงความสมดุลระหว่างความต้องการของสังคมและความต้องการส่วนตัว มีอิสระเสรีพอสมควร แต่ก็ยังยอมรับคำแนะนำตักเตือนจากผู้ใหญ่ สามารถพัฒนาเอกลักษณ์แห่งอีโก้ (ego-identity) ซึ่งหมายถึงการเข้าใจว่าตนเองเป็นใคร กำลังจะดำเนินชีวิตไปในทิศทางใด และจะเป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่นหรือไม่ มีความเชื่อและค่านิยมทางการเมือง ศาสนา และ

การเลือกอาชีพอย่างไร ส่วนผู้ที่ปรับตัวไม่ได้มักจะมีปัญหาทางจิตหรือมีปัญหาทางสังคมจะนั้น ในช่วงวัยรุ่นนี้ บุคคลยังต้องการความอบอุ่นและความเข้าใจจากครอบครัว การพ่อนหนักผ่อนเบา เพื่อฝึกฝนความเป็นอิสระของบุคคล ฉะนั้น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวในช่วงวัยรุ่นนี้ จึงมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของเยาวชนอยู่มาก

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) สุภาณี เจียมศักดิ์ (2543 : 21-23 ; อ้างอิงจาก Andrew and Roy. 1991 : 33-35) ได้อธิบายถึงการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง หรือ สิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับให้คงสภาวะสมดุลทั้งทางร่างกายจิตใจ และสังคม ซึ่งรอยเชื่อว่า คนเราประกอบด้วย กาย จิต สังคม (Man in a biopsychosocial being) เป็นหน่วยเดียวที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนนี้มีความสัมพันธ์ต่อกัน ทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่ สาเหตุใดก็ตามที่ทางกายย่อมมีผลกระทบต่อจิตใจและสังคมด้วย ในทำนองเดียวกัน สิ่งที่มีผลต่อจิตย่อมมีผลกระทบต่อกายและสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นคือสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิตเป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เศร้าซึมเป็นต้น กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุล ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. กลไกควบคุม (Regulation Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติโดยบุคคลไม่รู้สึกรู้ตัว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้ และการตอบสนองเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์ และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์ การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึง และระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งเร้าจะผ่านเข้ามาทางกลไกการควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

2.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัว

นิภา นิธยานน (2530 : 71-87) กล่าวว่า การปรับตัวเกิดจากสาเหตุที่มนุษย์ต้องเผชิญกับแรงผลักดันที่มีอิทธิพลสำคัญกับการปรับตัว 2 ประการ คือ

1. แรงผลักดันภายนอกหรือข้อเรียกร้องอันเกิดจากสภาพแวดล้อม และแรงผลักดัน

ที่ข้อเรียกร้องของสังคม หรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์กัน

2. แรงผลักดันภายใน ซึ่งเป็นแรงกระตุ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งเกิดจากสภาพทาง สรีระ ได้แก่ ความต้องการสิ่งจำเป็นในการดำรงชีพ เช่น อาหาร น้ำ อากาศ ความอบอุ่น การ พักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ อีกประการหนึ่งก็คือ จากประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้นได้ เรียนรู้ในอดีต หรือประสบการณ์ที่ผ่านมาเรียกอีกนัยคือ จากประสบการณ์ทางสังคมที่บุคคลนั้น ได้เรียนรู้ในอดีตหรือประสบการณ์ที่ผ่านมา เรียกอีกนัยหนึ่งว่า “เหตุจูงใจทางสังคม” ได้แก่ ความต้องการจะมีเพื่อนฝูง ความต้องการความรัก ความต้องการความสำเร็จ และการเป็นที่ยก ย่องนับถือ ซึ่งแรงกระตุ้นภายในทั้ง 2 ประการดังกล่าวนี้มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันในการ ทำให้บุคคลเกิดความสุข หรือความทุกข์ ตลอดจนในการกำหนดพฤติกรรมของบุคคลด้วย

วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุณีย์ ชีรดากร (2522 :159-160) กล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดการปรับตัวว่า อาจเกิดจากสิ่งต่อไปนี้

1. เกิดจากมนุษย์ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องจากตัวเอง หรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ หรือคับ ขังใจ
2. เกิดจากความขัดแย้ง ซึ่งความขัดแย้ง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลไม่สามารถ ตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความต้องการของตนเอง ความขัดแย้งจำแนกเป็น 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่ต้องเลือก อย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่าๆกัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ยิ่งชอบมากทุกอย่างยิ่งต้องเลือก มากกว่าจะเลือกได้ก็ต้องใช้เวลานาน แม้เลือกแล้วยังเสียดายที่ไม่สามารถจะเลือก

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่บุคคลต้องเลือก ในสิ่งที่ไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจตั้งแต่ 2 - 3 อย่างขึ้นไป ไม่เลือกก็ได้แต่เมื่อเลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้นบุคคลไม่ชอบไม่ถูกใจเลย แต่ก็ต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและทางลบ เป็นความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในกรณี ที่ สิ่งต่างๆ หรือบุคคล หรือสัตว์ ที่ต้องการเลือกนั้น มีทั้งถูกใจและไม่ถูกใจในระดับที่เท่าๆ กัน ทั้งหมด ตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป แต่ต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การปรับตัวของบุคคลมีสาเหตุมาจากตัวเองและ สิ่งแวดล้อมในอันที่จะสนองตอบความต้องการเบื้องต้นที่สำคัญ ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจ และความต้องการทางสังคม ซึ่งในความต้องการของบุคคลนั้นบางครั้งก็ ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ บุคคลก็จะเกิดความสุข ความสบายใจ แต่ถ้าไม่ได้รับการ ตอบสนองความต้องการจะทำให้บุคคลนั้นๆเกิดความเครียด ความวิตกกังวล เสียใจ และทุกข์ใจ

และเมื่อมีปัญหาบุคคลจะใช้วิธีการปรับตัวต่างๆ เข้ามาแก้ปัญหา อาจจะใช้ทั้งกลไกป้องกันตัวเอง และวิธีการปรับตัวอื่นๆ ที่บุคคลได้พิจารณาแล้วว่าเหมาะสม เพื่อผ่อนคลายสภาวะของจิตใจ

2.4 ประเภทของการปรับตัว

วันดี ระเจริญ (2531 : 244-247) กล่าวว่า การปรับตัวของบุคคลประกอบไปด้วยวิธีต่างๆ ดังนี้ คือ

1. การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง ซึ่งเป็นการหาเหตุผลที่ผิดไปจากความเป็นจริง เพื่อป้องกันตนเอง และกันไม่ให้รู้สึกว่าเป็นผิด
2. การกล่าวโทษผู้อื่น เพื่อให้เกิดความสบายใจ เช่นคนติดเหล้าจะแก้ตัวว่าที่ดื่มเหล้าเพราะภรรยาขี้บ่น คือ เป็นการหาหลักฐานกล่าวอ้างให้ผู้อื่นมีความผิด
3. การเลียนแบบ หมายถึง การรับเอาแบบอย่างของบุคคลอื่นมาเป็นของตน เพื่อช่วยให้ตนเกิดความมั่นใจ
4. การถ่ายทอดความรู้สึก เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่บุคคลหนึ่งถ่ายทอดความรู้สึก ความคิด ความปรารถนาของตนที่มีต่อผู้หนึ่งในอดีต ไปยังอีกบุคคลหนึ่งในปัจจุบัน เช่น ชอบหรือเกลียดบุคคลที่พบกันโดยไม่มีสาเหตุ
5. การเห็นอกเห็นใจ เป็นการเลียนแบบที่เป็นประโยชน์ ทำให้คนรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น
6. การเก็บกด คนเมื่อเกิดความวิตกกังวล จะพยายามกดเก็บความรู้สึกนั้นไว้ในจิตใจใต้สำนึก เพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางจิตใจ
7. การทดแทนเพื่อชดเชย เป็นการทดแทนเพื่อชดเชยความผิดหวัง
8. การย้ายแหล่งทดแทน มีลักษณะเหมือนการทดแทนเพื่อชดเชย แต่เป็นเรื่องของความรู้สึกทางอารมณ์ ซึ่งเปลี่ยนจากเป้าหมายซึ่งอาจเป็นบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่ไม่สามารถจะเปิดเผยได้ไปยังบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์อื่น
9. การทดแทนที่ หมายถึง การทดแทนความต้องการของคนที่ไม่สามารถแสดงออกให้เห็นโดยเปิดเผยด้วยการแสดงออกในสิ่งที่สังคมยอมรับ
10. การชดเชย เป็นการทดแทนหรือชดเชย อีกแบบหนึ่ง โดยพยายามที่จะแก้ความวิตกกังวล โดยการกระทำที่เด่นในอีกทางหนึ่ง
11. การปฏิเสธความจริง สิ่งที่ทำให้เกิดความปวดร้าวใจอันเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาบุคคลนั้น จะไม่ยอมรับว่าสิ่งเหล่านั้นได้เกิดขึ้นจริง
12. การถดถอย เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากเกินความสามารถไม่อาจแก้ไขหรือหลีกเลี่ยงได้ก็จะพยายามหลบหลีกจากความจริง

ประเภทการปรับตัวของบุคคล พอสรุปได้ว่า มี 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ ประเภทปรับตัวในทางบวก และประเภทปรับตัวโดยแสดงออกในทางลบ ซึ่งไม่ว่าจะเน้นการปรับตัวใน

ด้านใดก็ตามดังที่กล่าวมานั้น บุคคลควรรู้จักเลือกวิธีการปรับตัวที่เหมาะสม ไม่เกิดผลเสียทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

2.5 ลักษณะการปรับตัว

ธอร์พ (ออร์พินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. 2532 : 8-10 ; อ้างอิงจาก Thorpe. 1955) ได้แบ่งการปรับตัวออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ปรับตัวเอง (Self Adjustment) ได้แก่ การที่บุคคล จะปรับตัวเองได้ดีต้องมีลักษณะดังนี้

1.1 ความเป็นตัวของตัวเอง (Self Reliance) หมายถึง การที่บุคคลทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่พึ่งผู้อื่น เป็นอิสระจากผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และรับผิดชอบการกระทำของตนเอง

1.2 การมองเห็นคุณค่าของตนเอง (Sense of Personal Worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อถือในความสามารถของเขา มีความรู้สึกที่ว่าตนเองมีคุณค่า มีความพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถและมีเหตุผล

1.3 ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Sense of Personal Freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพ มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจในการกระทำ และวางแผนชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีเสรีภาพในการคบเพื่อน และการใช้จ่าย

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

1.5 ความรู้สึกไม่มีแนวโน้มที่จะถอยหนี (Non withdrawing Tendencies)

1.6 ความรู้สึกไม่มีอาการทางประสาท (Non nervous Symptom)

2. การปรับตัวทางสังคม (Social Standards) ได้แก่ การที่บุคคลจะปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี ต้องประกอบด้วยลักษณะ ต่างๆ ดังนี้

2.1 ปทัสถานทางสังคม (Social Standards) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม บุคคลประเภทนี้จะเข้าใจความถูกต้องของสังคม

2.2 ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง การที่บุคคลปรับตัวเข้ากับเพื่อน และคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของผู้อื่น และมีความสนใจปัญหาต่างๆ และสนใจกิจกรรมต่างๆ

2.3 แนวโน้มทางสังคม (Social Tendencies) หมายถึงการที่บุคคลปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ หรือสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสังคม

2.4 ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึก ว่าได้รับความรักการดูแลเอาใจใส่อย่างดีในครอบครัว มีความอบอุ่นปลอดภัย และมั่นใจตนเอง ในความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว

2.5 ความสัมพันธ์ในโรงเรียน (School Relation) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรักจากครู มีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน นักเรียนรู้สึกว่าการเรียนมีความเหมาะสม และความสนใจและวุฒิภาวะของตน

2.6 ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relation) หมายถึง การที่บุคคล เข้ากับเพื่อนร่วมบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนของตนเอง เข้าสมาคม กับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในในเกณฑ์ และสวัสดิภาพของชุมชน

กอร์โลว์ (บุญศรี จิงธนาเจริญเลิศ. 2530 : 9-10 ; อ้างอิงจาก Grolow.1968 : 75-76) กล่าวถึงลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ดีว่ามีลักษณะดังนี้

1. ลักษณะซึ่งดำรงไว้แห่งบุคลิกภาพ (Maintaining an Integrated Personality) เกี่ยวข้องกับการประสานสัมพันธ์ระหว่างความต้องการของบุคคล และพฤติกรรมที่จะไปสู่ จุดมุ่งหมายนั้น โดยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างราบรื่น
2. ปฏิบัติตามความต้องการของสังคม (Conforming to Social Demands) ถือปฏิบัติตนให้กลมกลืนกับมาตรฐานที่สังคมคงไว้ด้วยความรับผิดชอบของตนเอง
3. ปรับตัวเข้ากับสภาพความเป็นจริง (Adaptation to Reality Conditions) เป็นความสามารถที่จะเผชิญกับความยากลำบากที่จะนำตนไปสู่จุดมุ่งหมายที่วางไว้
4. มีความมั่นคง(Maintaining Consistency) สามารถทำนายพฤติกรรมและความคาดหวังว่าจะปรับตัวได้
5. มีวุฒิภาวะสมกับวัย (Maintaining with Age) วุฒิภาวะและพัฒนาการของบุคคลกับกระบวนการปรับตัวจะมีการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน
6. รักษาอารมณ์ให้อยู่ในสภาวะปกติ (Maintaining an Optimal Emotional Tone) ผู้ที่ปรับตัวได้ดีต้องไม่เป็นผู้ตื้อใจ หรือสลดหดหู่จนเกินไปในการกระทำของตน
7. มองสังคมในทัศนะที่ดี และพร้อมที่จะช่วยเหลือสังคมให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น (Contributing Optimally to Society Through an increasing Efficiency) พฤติกรรมที่แสดงว่ามีการปรับตัวที่ดีขึ้นนั้นจะต้องไม่เพียงแต่ยึดจุดมุ่งหมายของตนเป็นศูนย์กลางแต่ความคำนึงถึงสังคมด้วย

นอกจากจากนี้ นิภา นิธยานน (2530 : 155-157) กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่นที่มีการปรับตัวที่ดีไว้ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกที่มั่นคง
2. มีความอบอุ่นเป็นมิตร มีนิสัยที่น่าคบ มีเมตตากรุณา
3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าและภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ
4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และสนใจเข้าร่วมกิจกรรมรอบตัว
5. รู้จักรักษาอนามัยและสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ
6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต
7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยหวาดหวั่น พร้อมที่จะแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นอย่างเต็มกำลังความสามารถ
8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
9. ไม่มีอารมณ์เกลียดเคียดแค้น รู้จักยับยั้ง และควบคุมอารมณ์ได้
10. ไม่เคร่งเครียดหรือวิตกกังวลจนเกินเหตุ

นอกจากนี้ นิภา นิธยาน (2530 : 160) ได้กล่าวถึงลักษณะอาการความยุ่งยากในการปรับตัว ซึ่งความยุ่งยากในการปรับตัวไม่ว่าจะมากน้อยเพียงใดก็ตาม มักจะปรากฏอาการในลักษณะดังต่อไปนี้

1. อาการเคร่งเครียด
2. อาการเจ็บป่วยทางกาย
3. พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนจากมาตรฐานทางสังคม
4. ความหย่อนสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต

ราตรี ธรรมนิยม (มปป. : 165) กล่าวถึงบุคลิกภาพที่แสดงออกของเด็กที่ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ได้แก่ ก้าวร้าว คุยโว โอ้อวด เกี่ยวกับความสามารถของตน ถอยหนี เก็บตัว ไม่พูด ไม่สังคมกับใคร ไม่ได้รับความนิยมนจากเพื่อนและครู ชอบเถียงผู้อื่นทั้งๆที่ตนเองไม่มีความสามารถที่จะช่วยงานของกลุ่มดำเนินไปได้ด้วยดี

จากลักษณะการปรับตัวที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของบุคคลที่ปรับตัวได้ดี จะเป็นคนที่มีความรู้สึกนึกคิดและมีพฤติกรรมที่สอดคล้องกับภาพแวดล้อม และความต้องการของตนเอง โดยจะมีลักษณะดังนี้ คือ มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง มีความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคงสามารถที่แก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้เต็มกำลังความสามารถ ตลอดจนผสมผสานความต้องการของตัวเองกับพฤติกรรมที่แสดงออกได้อย่างเหมาะสมหรือถอยหนี เข้ากับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ทำงานกับกลุ่มเพื่อนไม่ได้ ไม่ให้ความร่วมมือกับกลุ่มเพื่อนเจ็บป่วยบ่อย เป็นต้น

2.6 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว

นิภา นิธยาน (2530 : 106-115) ได้กล่าวถึงปัจจัย 3 ประการที่มีอิทธิพลร่วมกัน ในการกำหนดแนวทางพฤติกรรมกรรมการปรับตัว ซึ่งเป็นรากฐานบุคลิกภาพ อิทธิพลของทั้ง 3 ประการ ไม่สามารถแยกออกจากกันโดยเด็ดขาดแต่จะเชื่อมโยงเกี่ยวพันกันตลอดชีวิต ปัจจัย 3 ประการได้แก่

1. อิทธิพลของสภาพพื้นฐานทางกายในเชิงชีววิทยาอัน ได้แก่ อิทธิพลของ พันธุกรรมมีีนส์เป็นตัวนำลักษณะต่างๆ ทำให้เกิดโครงสร้างทางกายภาพและทำหน้าที่ทาง สรีระภายในตัวของแต่ละบุคคล เช่นการทำงานของระบบประสาท ระบบต่อมต่างๆ รูปร่างหน้าตา อัตราการเจริญเติบโต และทำให้มีขีดจำกัดของความสามารถด้านต่างๆ เช่น แรงขับ ศักยภาพ ในการเรียนรู้ อารมณ์ ความแข็งแรง ความเร็วและช้าในการเคลื่อนไหวของบุคคลแตกต่างกัน ด้วย จึงทำให้เกิดความแตกต่างระว่างบุคคลโดยกำเนิด และมีอิทธิพลในการทำให้บุคคลมีการ ปรับตัวต่อสภาพปัญหาแตกต่างกัน

2. อิทธิพลของสภาพแวดล้อม ได้แก่ สภาพดินฟ้าอากาศที่ทำให้แต่ละคน แสดงออกแตกต่างกันในการปรับตัว เพื่อสนองความต้องการ หรือแรงขับภายในวัฒนธรรมใน สังคมที่อาศัยอยู่จะเป็นตัววางรากฐานให้แก่บุคลิกภาพทั้งในด้านความรู้สึกนึกคิด การกระทำ ความเชื่อต่างๆ จรรยาบรรณ ข้อห้าม กฎ ระเบียบทั้งหลายที่เป็นที่ยอมรับของสังคมนั้นโดย เริ่มต้นจากครอบครัวซึ่งมีอิทธิพลต่อการปลูกฝังลักษณะนิสัย และบุคลิกภาพพื้นฐานให้เด็ก ได้มาก สถาบันทางสังคมอื่น ๆ เช่น โรงเรียน ชุมชน วัด ตลอดจนสถาบันชาติล้วนเป็นสถาบัน ซึ่งสมาชิกของสังคมต้องเกี่ยวข้อง โดยมีสิ่งต่อไปนี้ เป็นเครื่องกำกับระเบียบแบบแผนการ ประพฤติปฏิบัติ

ได้แก่ กฎหมาย หลักธรรมคำสอน จรรยาบรรณและข้อห้าม ตลอดจนระเบียบกฎเกณฑ์ทั้งหลาย ที่เป็นที่ยอมรับกันในสังคมนั้น

3. อิทธิพลของสภาวะความเป็น “ตน” เป็นอิทธิพลของความรู้สึกและเข้าใจเกี่ยวกับ ตนเอง ซึ่งได้แก่ แบบแผนของชีวิตซึ่งเป็นแบบเฉพาะตัว ทั้งนี้หมายความรวมถึงลักษณะนิสัย ความสนใจ ค่านิยม ตลอดจนความรู้สึกความเข้าใจ หรือความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสภาวะแห่งตน ซึ่งคนแต่ละคนเรียนรู้ที่จะประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเองจากการที่ได้เกี่ยวกับสภาวะแห่ง ตน ซึ่งคนแต่ละคนเรียนรู้ที่จะประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเองจากการที่ได้เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ กับสังคม และจากการยอมรับจากกลุ่มบุคคลต่างๆ ในสังคมที่ตนอยู่ การที่บุคคลจะสามารถ ประเมินค่าตัวเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจก็เนื่องมาจากเจตคติที่ผู้อื่นมีต่อเขา โดยเฉพาะบุคคล ที่มีความหมายและมีความสำคัญต่อชีวิตของเขา เช่น บิดามารดา เพื่อนฝูง และครูอาจารย์

อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่ สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของ นักเรียนวัยรุ่น จำแนกตามภูมิหลังของครอบครัว และลักษณะทางชีวิตสังคมที่ต่างกัน ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง สภาพแวดล้อมทาง

บ้านการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น และศึกษาค้นคว้าประกอบใดที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสำรวจการปรับตัว แบบสำรวจความรู้สึกลึกซึ้งเกี่ยวกับตนเอง แบบสอบถามสภาพแวดล้อมทางบ้านและแบบสอบถามการอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของตนเอง ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน นักเรียนวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่สมาชิกภายในครอบครัวแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน การอบรมเลี้ยงดูตามการรับรู้ของนักเรียนวัยรุ่นแบบรักสนับสนุนและแบบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น และความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อมทางบ้านมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความสามารถในการปรับตัวของนักเรียน

จึงอาจจะสรุปได้ว่า ปัจจัยหลักที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวมี ดังนี้

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม
2. ปัจจัยด้านความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
3. ปัจจัยด้านครอบครัว
4. ปัจจัยด้านบรรยากาศการเรียนการสอน

2.7 สภาพทั่วไปของสถาบันอุดมศึกษาที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา

เมื่อนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยจะพบกับสภาพแวดล้อมทางวิชาการที่แตกต่างจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ทั้งในด้านสถานที่ อาคารเรียนหลักสูตรการเรียนการสอน วิธีการเรียน การวัดผลทางการศึกษา การเข้าร่วมกิจกรรมนิสิตของนักศึกษา การเปลี่ยนแปลง เช่นนี้ก่อให้เกิดความเครียด โดยเฉพาะในปีแรก เพราะนิสิตนักศึกษาบางคนต้องจากบ้าน และยังมีวุฒิภาวะที่ไม่สมบูรณ์ นิสิตนักศึกษาจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับการเรียนและสังคมหลายๆ ด้าน เช่น จากการเรียนรู้ที่มีอาจารย์ผู้สอนเป็นศูนย์กลาง มาสู่การเรียนรู้ที่นิสิตนักศึกษาเป็นศูนย์กลางมากขึ้น ต้องเรียนรู้เรื่องการแบ่งเวลา การวางแผน การสร้างสัมพันธ์กับอาจารย์ การเข้าร่วมกิจกรรมนิสิตนักศึกษา บางครั้งอาจรู้สึกเหงาและซึมเศร้า หรือมีข้อขัดแย้งในใจ เกี่ยวกับมาตรฐานและค่านิยมในมหาวิทยาลัย และปัญหาอื่นๆ ซึ่งล้วนส่งผลให้เกิดปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษาทั้งสิ้น (ราตรี พงษ์สุวรรณ. 2543 : 3)

สภาพทั่วไปของอุดมศึกษาจึงมีความสัมพันธ์กับนิสิตนักศึกษาอันจะส่งผลถึงการปรับตัวและพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามการรับรู้ของนิสิตนักศึกษา สอดคล้องกับที่ กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา (กฤตินี ตรงสิทธิรักษ์. 2546 ; อ้างอิงจาก กิตติศักดิ์ เชื้ออาษา. 2543) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพแวดล้อมมหาวิทยาลัยรามคำแหง ณ สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติ ตามการรับรู้ของนักศึกษา พบว่าความเหมาะสมของแสงสว่างภายในห้องเรียนของสาขาวิทยบริการ จังหวัดปทุมธานี จังหวัดแพร่ และจังหวัดอำนาจเจริญ มีความเหมาะสมในระดับมาก ส่วนสาขาวิทยบริการจังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดอุทัยธานี และจังหวัดนครพนม

มีความเหมาะสมในระดับปานกลาง การอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจน เข้าใจง่าย การเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ซักถามแสดงความคิดเห็นเห็นความเป็นกันเองกับนักศึกษา การยอมรับความคิดเห็นของนักศึกษาทุกสาขาวิทยบริการมีความเหมาะสมในระดับมาก ยกเว้นสาขาวิทยบริการจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง การได้มีเพื่อนใหม่ของนักศึกษาทุกสาขาวิทยบริการมีความเหมาะสมในระดับปานกลาง ยกเว้นสาขาวิทยบริการจังหวัดนครศรีธรรมราช มีความเหมาะสมในระดับมาก

พฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ กับนิสิตนักศึกษา เนื้อหาวิชา หลักสูตร บรรยากาศในห้องเรียน และกิจกรรมประกอบเนื้อหาวิชา สิ่งต่างๆ ดังกล่าวนี้อ้วนมีผลต่อประสิทธิภาพของการเรียนรู้และการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาโดยตรง เนื่องจากการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยมีรูปแบบต่างๆ นอกเหนือจากการป้อนความรู้ให้นิสิตนักศึกษาจดจำจากตำรา นิสิตนักศึกษาอาจจะได้เลือกสัมผัสกับแนวคิด ค่านิยม และแบบแผนพฤติกรรมหลากหลาย มีโอกาสทดสอบ ประเมินค่า ตลอดจนตัดสินใจด้วยตนเองเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมการเรียนการสอนมุ่งส่งเสริมให้มีการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง รู้จักค้นคว้าสามารถใช้ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสังเกต ซักถาม จดจำ สืบค้น ตรวจสอบ ปฏิบัติจริง และจากการอ่าน การเรียนระดับนี้จึงยากกว่าระดับมัธยมศึกษา ที่นักเรียนมีโอกาสใกล้ชิดอาจารย์มากกว่า ดังนั้น นิสิตนักศึกษาจึงต้องรู้จักขวนขวายด้วยตนเอง สร้างวินัยในตนเอง และเนื่องจากการจัดเวลาการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยค่อนข้างอิสระ จึงเป็นเหตุให้นิสิตนักศึกษาไม่รู้จักบังคับใจตนเอง มีการขาดเรียน จดคำบรรยายไม่เป็น เป็นต้น เมื่อผลการเรียนไม่เป็นที่พึงพอใจก็ยิ่งเกิดความท้อถอยมากขึ้น เกิดความเบื่อหน่าย ขาดกำลังใจและแรงจูงใจที่ทำให้อยากเรียน ทั้งนี้เนื่องจากบรรยากาศการเรียนการสอนในชั้นเรียนมีผลต่อสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาเป็นอย่างมากถ้า นิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับบรรยากาศการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดีย่อมเกิดความสบายใจ รู้สึกอบอุ่นทางใจ ไม่มีความวิตกกังวล ก่อให้เกิดผลดีทางการเรียน

เนื่องจากการเรียนรู้เป็นเรื่องที่เกิดในตัวนิสิตนักศึกษา นิสิตนักศึกษาเป็นผู้เรียนรู้ด้วยตนเอง เปลี่ยนประสบการณ์และพฤติกรรมด้วยตนเอง หากการเรียนรู้ไม่เกิดขึ้นกับตัวนิสิตนักศึกษาเองแล้ว การเรียนรู้จะไม่ใช่การเรียนรู้ที่ยั่งยืน ดังนั้น อาจารย์จึงทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ช่วยเหลือ จัดสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมให้เป็นสำคัญ บรรยากาศของการเรียนรู้จึงเป็นบรรยากาศที่นิสิตนักศึกษามีอิสระ มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง มีเป้าหมายและความตั้งใจในการเรียนที่ชัดเจน

การที่นิสิตนักศึกษาจะเรียนรู้ด้วยตนเองได้ดีนั้น ตามหลักของการศึกษาไม่ได้หมายความว่านิสิตนักศึกษาเป็นอิสระจากทุกสิ่งทุกอย่าง แต่หมายถึงนิสิตนักศึกษาควรได้รับคำแนะนำ คำชี้แจง กระตุ้นเตือนให้เห็นความสำคัญ คุณค่า และความหมายของสิ่งที่จะเรียน เพื่อช่วยให้นิสิตนักศึกษามีความสนใจมากขึ้น การร่วมมือลักษณะนั้นควรทำเป็นกลุ่ม โดยมี

อาจารย์เป็นสมาชิกของกลุ่มทำหน้าที่สังเกต แนะนำ ให้นักลิตนักศึกษาดำเนินกิจกรรมไปในทิศทางที่เหมาะสม

2.8 การปรับตัวของนิสิตนักศึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตนักศึกษานั้น สามารถจำแนกการปรับตัวออกเป็น 4 ด้านใหญ่ ดังนี้

1. การปรับตัวด้านการเรียน

การปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง ความสามารถที่นิสิตนักศึกษาปรับปรุงตนเองเกี่ยวกับการเรียนด้านต่างๆ ที่นิสิตนักศึกษากำลังประสบอยู่ ได้แก่ การตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการเรียน ความพยายามที่จะเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดี และความพึงพอใจในสาขาที่เลือกเรียน

การเรียนการสอนมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ผู้เรียน ผู้สอน สิ่งแวดล้อม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน รวมทั้งปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียนด้วยกัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมากในการปรับตัว ด้านการเรียนของนิสิตนักศึกษา และอาจก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการปรับตัวด้านการเรียน จึงเป็นการเหมาะสมที่สถาบันการศึกษาจะมีการดูแลเอาใจใส่ หาวิธีป้องกันและช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาที่ประสบปัญหาดังกล่าว (ราตรี พงษ์สุวรรณ. 2540)

2. การปรับตัวด้านผู้สอน

อาจารย์ในมหาวิทยาลัย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยให้ นิสิตนักศึกษาประสบความสำเร็จด้านการเรียนและการปรับตัว ทั้งนี้เพราะอาจารย์จะมีบทบาทสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียน เป็นผู้ช่วยส่งเสริมพฤติกรรมด้านการสร้างสรรค์ ด้วยการเปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้แสดงความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ และอาจารย์ยังเป็นผู้ที่สามารถเลือกใช้รูปแบบการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาวิชาและคุณลักษณะของผู้เรียนอีกด้วย รูปแบบการสอนในมหาวิทยาลัยมีหลากหลายมากมายเพียงพอที่จะให้อาจารย์เลือกมาใช้ ได้ตามความเหมาะสมของวัตถุประสงค์สภาพของนิสิตนักศึกษา และเนื้อหาวิชา โดยทั่วไปแล้วอาจารย์ในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ใช้วิธีการสอนแบบบรรยายในชั้นเรียนเป็นสำคัญ เพราะนิสิตนักศึกษามีเป็นจำนวนมาก แต่อาจเพิ่มโอกาสให้นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วมในภายหลัง ดังนั้น คุณลักษณะ และพฤติกรรมการสอนรูปแบบต่างๆ ของอาจารย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน หากคุณลักษณะและพฤติกรรมของอาจารย์เป็นไปในทางที่ดี จะเป็นผลทำให้การเรียนการสอนดำเนินไปด้วยดี มีประสิทธิภาพ และหากนิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับอาจารย์ได้เป็นอย่างดี ย่อมส่งผลไปสู่การเรียนที่มีประสิทธิภาพสูงตาม ไปด้วย (ศุภวดี บุญญวงศ์. 2539) แต่เนื่องจากอาจารย์ในมหาวิทยาลัยมีลักษณะที่

แตกต่างกัน มีเสรีภาพทางวิชาการ ในการจัดการเรียนการสอนในแต่ละสาขาวิชาที่ตนรับผิดชอบจึงอาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะก่อให้เกิดความลำบากใจแก่นิสิตนักศึกษาในการปรับตัว

3. การปรับตัวด้านเพื่อน

กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญต่อนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่จะต้องเรียนร่วมกัน ทั้งๆ ที่มีพื้นฐานที่ต่างกัน ความสัมพันธ์ในหมู่นิสิตนักศึกษา มีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ตลอดจนพัฒนาการด้านต่างๆ ของนิสิตนักศึกษาเป็นอย่างยิ่ง หากนิสิตนักศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนเขาก็จะเรียนรู้บทบาทของตนเองเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน ช่วยให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ มีความมั่นคงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีสุขภาพจิตดี สามารถเล่าเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากนิสิตคนใดปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ เพื่อนรังเกียจ เขาจะรู้สึกว่าเหว่ ขาดความอบอุ่น มองโลกในแง่ร้าย และเกิดความคับข้องใจ ต้องเก็บกดไว้คนเดียว เมื่อมีเรื่องทุกข์ร้อนไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้ จะส่งผลให้มีอารมณ์เครียดอยู่เสมอ ขาดความสุข และยอมส่งผลไปสู่การเรียนที่ด้อยประสิทธิภาพในที่สุด

4. การปรับตัวด้านกิจกรรมนิสิตนักศึกษา

กิจกรรมนิสิตนักศึกษาเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญนอกห้องเรียน นับเป็นส่วนหนึ่งของการให้การศึกษาตามหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยจัดร่วมกับนิสิตนักศึกษา เพื่อให้ให้นิสิตนักศึกษาเสริมสร้างประสบการณ์ทางการศึกษา ส่งเสริมพลานามัย พัฒนาคุณธรรม และบุคลิกภาพอันพึงประสงค์ นิสิตนักศึกษาจะได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ด้วยความสมัครใจ ตามความสนใจของนิสิตนักศึกษา ในด้านต่างๆ โดนไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับคะแนนการดำเนินกิจกรรมต้องได้รับความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษา และได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัย

ภิญญู ศักดิ์เพชร (2528 : 42) ได้สรุปประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมนิสิตนักศึกษาไว้ดังนี้

1. ความต้องการทางจิตวิทยา มุ่งผลต่อการปลดปล่อยความเหงา และความเดียวดาย ความต้องการทางด้านความรัก ต้องการฝึกฝนทักษะ เป็นต้น
2. ดึงเอาความสนใจ ความกระตือรือร้นของนิสิตนักศึกษาออกมาให้ปรากฏ โดยสามารถที่จะทำให้ให้นิสิตนักศึกษาเป็นเป้าหมายที่ตนเองจะบรรลุผลได้
3. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และคุ้มค่า โดยไม่ตั้งตนเป็นผู้ต่อต้านสังคม ได้พบกับบุคคลที่มีความสนใจเหมือนกัน ได้พบกับสิ่งที่มีคุณค่าในชีวิต
4. สร้างมิตรภาพระหว่างนิสิตนักศึกษาด้วยกัน และระหว่างอาจารย์กับนิสิตนักศึกษา
5. พัฒนาความเป็นผู้นำ ในการพัฒนาตนเองด้านบุคลิกภาพและจิตใจ ซึ่งมีอารมณ์อ่อนไหว นอกจากนั้น ยังเป็นการพัฒนากลุ่มและสังคมไปพร้อมๆ กัน

2.9 สภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษา

นิสิตนักศึกษาต้องพบกับสภาวะการปรับตัวซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ย่อมก่อให้เกิดผลที่สัมพันธ์กับการเรียนของนิสิตนักศึกษาทั้งในทางบวกกรณีที่ปรับตัวได้ และในทางลบกรณีที่ปรับตัวไม่ได้

สภาพปัญหาที่พบในนิสิตนักศึกษาสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นใหญ่ ๆ ได้แก่ สภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษาด้านสังคม สภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษาด้านการเรียนการสอน และสภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษาด้านส่วนตัว

1. สภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษาด้านสังคม

นิสิตนักศึกษาบางคนอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวเข้ากับเพื่อน เช่น ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน อาจารย์ หรือมหาวิทยาลัยได้ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากกลุ่มเพื่อนโรงเรียนเดิมแยกย้ายกันไปเรียนที่อื่น และตนเองต้องไปสมาคมกับเพื่อนเก่าทำให้ห่างเหินเพื่อนใหม่ที่สนิทเข้ากันไม่ได้ หรือบางคนไม่มีเวลาสมาคมกับเพื่อน หรือแม้แต่เข้าห้องเรียน เพราะมีหน้าที่อื่น ๆ ต้องทำ เช่น ต้องไปประกอบอาชีพเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว หรือ การศึกษา อย่างไรก็ตาม ยังมีนิสิตนักศึกษาที่มาเรียนเพราะค่านิยมของสังคม และค่านิยมของครอบครัวอีกมากมาย โดยที่นิสิตเหล่านั้นเข้ามาเพื่อให้ได้เรียนเท่านั้น รวมถึงผลการสอบแข่งขันเข้ามหาวิทยาลัยซึ่งนิสิตนักศึกษาอาจจะสอบไม่ได้ในคณะหรือสาขาที่ตนถนัด หรือชอบ จึงเกิดเป็นความไม่สอดคล้องระหว่างคณะที่ตนได้เข้าศึกษากับคณะที่ตนต้องการเข้าศึกษา อันเป็นสาเหตุของความแตกต่างจากบุคคลอื่นได้

2. สภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษาด้านการสอน

การปรับตัวและการใช้เวลาในสถาบันอุดมศึกษา อาจกล่าวได้ว่าเป็นปัญหาทางการเรียนการสอนที่สำคัญอีกประการหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 นั้น จะปรากฏว่ามีปัญหาในการปรับตัวและทักษะวิธีการเรียน ดังนั้นอาจารย์ผู้สอน หรืออาจารย์ที่ปรึกษาควรให้ความสนใจในเรื่องนี้ด้วย

การขาดแคลนตำรา อุปกรณ์ เครื่องมือและเครื่องใช้ต่าง ๆ นับเป็นปัญหาในการเรียนการสอนเช่นกัน เพราะนิสิตนักศึกษาไทยมีความสามารถในทางภาษาอังกฤษยังไม่สูงพอ และตำราไทยก็มีน้อย ที่มีอยู่ก็กระจัดกระจาย ดังนั้นอาจารย์จึงควรเตรียมเอกสารตำราให้พร้อม

3. สภาพปัญหาของนิสิตนักศึกษาด้านส่วนตัว

แม้ว่านิสิตนักศึกษาจะมีปัญหาร่วมกัน แต่นิสิตนักศึกษาแต่ละคนก็มีปัญหาเฉพาะตนต่างกันไปบ้าง ซึ่ง กฤตินี ตรงสิทธิรักษ์ (2546) ได้สรุปปัญหาส่วนตัวของนิสิตนักศึกษาไว้ดังนี้

3.1 ระดับสติปัญญา และความถนัดทางการเรียน

3.2 องค์ประกอบทางสรีระภายนอก ซึ่งได้แก่ประสาทสัมผัสของนิสิต นักศึกษาที่จะสามารถรับรู้สิ่งที่อาจารย์สอนได้มากน้อยเพียงใด

3.3 บุคลิกภาพอุปนิสัยส่วนตัว

3.4 สภาพทางบ้าน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาพบว่านิสิตนักศึกษามีปัญหาหลายประการ ซึ่งปัญหาต่างๆ ล้วนมีอิทธิพลต่อการเรียนของนิสิตนักศึกษา ผู้ปกครองก็ถือว่าการเข้าศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัยแสดงว่านิสิตนักศึกษาเป็นผู้ใหญ่แล้ว มีวุฒิภาวะ มีความรับผิดชอบ จึงไม่กล่าวถึงว่ากล่าวตักเตือนเมื่อนิสิตนักศึกษาวางตัวไม่ถูกต้อง เพราะบางสถานการณ์นิสิตนักศึกษาก็ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ใหญ่แล้วจริง แต่ในบางสถานการณ์ก็ยังเห็นว่าเป็นเด็กอยู่ สภาพการณ์ดังกล่าวจึงเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับนิสิตนักศึกษาอย่างยิ่ง ดังนั้นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษาทุกท่านจึงไม่ควรอย่างยิ่งที่จะมองข้ามปัญหานี้ไป เพราะถ้าหากว่านิสิตนักศึกษามีปัญหาทางด้าน การปรับตัวแล้วปัญหาสำคัญอีกประเด็นที่จะเกิดขึ้นแก่นิสิตนักศึกษา คือปัญหาสุขภาพจิต

3. สุขภาพจิต (Mental Health)

3.1 ความหมายของสุขภาพจิต

คำว่า “สุขภาพจิต” ได้มีผู้รู้หลายท่านได้ให้ความหมาย และคำจำกัดความของคำคำนี้ไว้มากมาย ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมความหมายของคำว่าสุขภาพจิตไว้ ดังนี้ มูลี (Moly. 1965 : 165-167) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง การกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการของบุคคล เพื่อลดความตึงเครียดทางอารมณ์ เพื่อการปรับตัว เพื่อสัมพันธ์ภาพอันดีงาม ระหว่างบุคคล กับสิ่งแวดล้อม เช่น เพศ วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และสภาพสังคม

จาโฮดา (Jahoda. 1970 : 28-35) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง การที่มีสภาวะทางจิตที่สมบูรณ์ และการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ของแต่ละคนนั้น จะต้องพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ ทั้ง 6 ประการตามเกณฑ์ที่จาโฮดาได้เสนอไว้ คือ เจตคติที่มีต่อตนเอง การสร้างความเจริญเติบโตและพัฒนาการให้บังเกิดแก่ตน การสร้างบูรณาการแห่งบุคลิกภาพของตนเอง การมีอิสรภาพในการปกครองตนเอง การรับรู้ความเป็นจริงและความรอบรู้ในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว

คาเพลน และคนอื่นๆ (Kaplan and others. 1980 : 285) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุข สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สำหรับในประเทศไทยนั้น ได้มีผู้รู้หลายท่านให้ความหมายของคำว่าสุขภาพจิตดังต่อไปนี้

ฝน แสงสิงแก้ว (2518 : 57) ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพจิตไว้ว่า คือ สภาวะของชีวิตที่มีสุข ผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่สามารถปรับตัวเองอยู่ได้ด้วยความสุขในโลก ซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้ หรือผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่พอใจตนเอง พอใจผู้อื่นและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ด้วยความสุข ทั้งสามารถบำเพ็ญประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้ด้วยความสุข

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ และคนอื่นๆ (2518 : 4) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือความต้องการของเราเองที่จะทำให้มีความสุข ความสงบทางจิตใจ มีความสนุกสนาน ร่าเริง ตลอดจนความพึงพอใจต่างๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมที่อาศัยอยู่

สมพงษ์ รังสิพราหมณกุล (2525 : 1) กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีนั้น ต้องเป็นผู้มองโลกในแง่ดี พึ่งตนเองได้ พึ่งผู้อื่นได้บ้าง และให้ผู้อื่นพึ่งได้บ้าง สามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับปัญหา อุปสรรคของชีวิตได้โดยไม่เสียสมดุล เป็นผู้สำรวจตนเองมองตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง รู้สึกในคุณค่า และขอบเขตของตนเอง มีความพอใจในสถานภาพของตนและรู้สึกมีความมั่นคงในชีวิต พอใจในบทบาทหน้าที่แห่งตน เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต และปรับปรุงแก้ไขตนเองเสมอ มีความอยากรู้อยากเห็น หรือใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีความพอใจจะอยู่ร่วมกับผู้อื่น มองผู้อื่นในแง่ดี เคารพให้ความสนใจในความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของผู้ใกล้ชิด มีความพร้อมที่จะร่วมมือ ประนีประนอมกับผู้อื่น มีการแสดงออกและควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี มีบุคลิกภาพเหมาะสมกับเพศ วัย และบทบาทของตน

กองสุขภาพจิต (2532 : 1) ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า สุขภาพจิต คือ สภาวะสมบูรณ์ของจิตใจ สภาวะของจิตใจจะสมบูรณ์เพียงไรดูได้จากสมรรถภาพของจิตใจ ซึ่งได้แก่ความสามารถในเรื่องต่อไปนี้

1. การกระชับมิตร หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตร และคงความเป็นมิตรนั้นไว้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น เป็นสุข
2. พิชิตอุปสรรค หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้หรือก่อประโยชน์ได้ท่ามกลางความเป็นอยู่ และความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม
3. รู้จักพอใจ หมายถึง ความสามารถในการกระทำใจให้อยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากรับเป็นเท่าที่ได้เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสะดวกสบายใจ

สุจินต์ ปรีชามารถ (2535 : 14) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า สมรรถภาพหรือความสามารถในการปรับตัวของคนเราให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบัน และรวมถึงสถานการณ์ที่กำลังจะมาถึงด้วย

กรมสุขภาพจิต (2537 : 26) ให้คำนิยามว่า สุขภาพจิต คือ สภาวะชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลมาจากการมีวิธมองตนเอง มองโลก รวมทั้งสามารถจัดการกับความคิด อารมณ์ และการแสดงออกต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ภายใต้สภาพแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนแปลง

สมประสงค์ โอวาทกา และฉวีวรรณ สัตยธรรม (2539 : 42) ได้ให้ความหมายของ สุขภาพจิตว่า เป็นภาวะที่บุคคลมีความพึงพอใจกับสภาพที่ตนเองได้ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งการกระทำต่างๆ ซึ่งทำให้ผู้ที่อยู่รอบตัวมีความสุข อบอุ่น ยอมรับผู้อื่น และเป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาต่างๆ โดยไม่ท้อแท้ ใช้สติปัญญาอย่างสุขุมเพื่อ แก้ไขปัญหามากกว่าการใช้อารมณ์ คิดถึงประโยชน์ในระยะยาวมากกว่าเฉพาะหน้า

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization WHO) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ปรับตัวให้มีความสุขอยู่ร่วมกับสังคมสิ่งแวดล้อม ได้ มีความสัมพันธ์อันดีงามกับบุคคลอื่น ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ เกิดขึ้น ทั้งนี้คำว่าสุขภาพจิตมิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ปราศจากอาการของโรคประสาท และโรคจิตเท่านั้น (สุจินต์ ปรีชามารถ. 2535 : 1)

จากความหมายของคำว่าสุขภาพจิตที่กล่าวมาข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความพึงพอใจกับสภาพที่ตนเองได้ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ตลอดจนความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข และการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ยอมรับตนเอง ยอมรับผู้อื่น พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ ท้อแท้

3.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

ในเรื่ององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตนั้น สุจินต์ ปรีชามารถ (2535 : 16-39) ได้กล่าวไว้ว่า การที่คนเราจะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ได้หรือไม่นั้น อาจเกิดมาจากตนเอง เช่น กลไกต่างๆ ของร่างกาย และจิตใจปกติ หรือสอดคล้องกัน และสิ่งแวดล้อมต่างๆที่อยู่รอบตัว บุคคลนั้น สนับสนุนให้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการไปอย่างสมบูรณ์ ในทางตรงกันข้ามถ้า หากว่าเมื่อใดกลไกต่างๆทางร่างกายและจิตใจผิดปกติหรือไม่สอดคล้องกัน และสิ่งแวดล้อม ต่างๆ ก็จะทำให้เกิดปัญหาจะต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขและป้องกันมิให้เกิดปัญหาที่รุนแรงเพิ่มมากขึ้น องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต มีดังนี้

1. ความบกพร่องทางกาย ความบกพร่องต่างๆ ของร่างกาย ย่อมมีผลต่อจิตใจ ของผู้นั้นด้วย เช่น หลังโกง ไหล่ห่อ ขาเบ้ ตาบอด หูหนวก นิ้วด้วน นิ้วเกิน ฯลฯ ความบกพร่อง และผิดปกติเหล่านี้ ทำให้เกิดปมด้อย มีความละเอียดอ่อนเกิดขึ้นทำให้ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อน ได้ ทำให้เกิดภาวะความคับข้องใจ หรือเกิดความขัดแย้งภายในจิตใจขึ้นได้ ถ้าหากแก้ไขภาวะ ดังกล่าวไม่ได้ ก็อาจทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้ ทั้งนี้ ความบกพร่องทางด้านร่างกายอัน เนื่องมาจากผลทางพันธุกรรม การทำงานของต่อมไร้ท่อผิดปกติไป ตลอดจนลักษณะอ้วนผอม สูง เตี้ย ที่ผิดปกติเกินไป

2. ความสามารถทางสติปัญญาสูงหรือต่ำเกินไป คนที่มีสติปัญญาสูงเกินไปหรือฉลาดเกินไป มักจะคิดหรือทำอะไรรวดเร็วกว่าคนอื่นตามไม่ทัน ทำให้ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ หรือบางครั้งใช้สื่อความหมายกับผู้อื่นไม่รู้เรื่องกันก็มี คนที่มีสติปัญญาสูงมากบางคนเป็นคนผิดปกติไปก็มี ส่วนคนที่มีสติปัญญาต่ำ จะคิด จะทำ หรือพูดอะไรก็ไม่ค่อยจะทันเพื่อน ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจในตัวเอง เช่น เรียนช้า คนที่ผิดหวังในด้านสติปัญญาของตนเอง ทำให้เก็บตัวหรือแยกตัวออกจากเพื่อนฝูง หรืออาจแสดงพฤติกรรมในทางไม่พึงปรารถนาออกมาทดแทน เช่น หนีโรงเรียน ก่ออาชญากรรม หรือตั้งช่องโจร หรือถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น ถูกล่อลวงไปประกอบอาชีพโสเภณี หรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เป็นต้น จนไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้เขาไม่สามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมนั้นได้

3. ความบกพร่องทางครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันแรกและสถาบันที่สำคัญที่จะสร้างความมั่นคง ปลอดภัย ความรัก สุขนิสัย ความรู้สึกรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย และความอบอุ่นของสมาชิกในครอบครัว ถ้าหากครอบครัวใดมีความบกพร่องเกิดขึ้น จะเป็นหนทางนำไปสู่ความผิดปกติทางสุขภาพจิตได้ เด็กที่ขาดความรักตั้งแต่เกิดจนกระทั่ง 5 ขวบนั้น เป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตมาก อาจกล่าวได้ว่า สาเหตุความบกพร่องทางด้านครอบครัวจะมีผลทำให้เกิดความบกพร่องทางสุขภาพจิตดังต่อไปนี้

3.1 พ่อแม่แยกกัน การทะเลาะเบาะแว้งระหว่างคนในครอบครัว บ้านขาดความอบอุ่น ขาดความรัก และความมั่นคงทางจิตใจ

3.2 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และเด็ก จะมีอิทธิพลต่อกันและกัน เช่น เด็กบางคนอาจจะมีพฤติกรรมที่เอาแต่ใจตนเอง ซึ่งอาจทำให้พ่อแม่ หรือทั้งพ่อและแม่ หรือทั้งพ่อและแม่ตอบสนองด้วยความโกรธ หรือขาดความอดทนเสมอๆ หรือในทางตรงกันข้าม เด็กบางคนอาจจะเจ็บแค้นจนทำให้พ่อแม่ไม่อาจจะอยู่หนึ่งเฉยได้ พยายามทุกวิถีทางที่จะกระตุ้นเร้าให้เด็กบางคนมีพฤติกรรมตอบสนอง

3.3 การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครอง

3.3.1 การอบรมเลี้ยงดูแบบให้ความรักเอาใจใส่ลูกมากเกินไป หรือปกป้องลูกมากเกินไป (Overprotection)

3.3.2 การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ไม่เอาใจใส่ หรือเอาใจใส่หรือเอาใจมากเกินไป (Overindulgent)

3.3.3 การอบรมเลี้ยงดูแบบปฏิเสธ หรือไม่ยอมรับเด็กเป็นลูก (Rejection)

3.3.4 การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมลูกมากเกินไป (Domination) หรือการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย (Authoritarian)

3.4 ความแตกต่างของระดับทางสังคม และเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัว

3.5 ความแตกต่างของระดับทางสังคม และเศรษฐกิจ และการอบรมเลี้ยงดู

3.6 สภาพต่างๆ ของครอบครัวที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก

3.7 สภาพแวดล้อมทางบ้าน

4. สภาพต่างๆ ของชุมชนมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก สภาพต่างๆ ของชุมชนที่แวดล้อมแล้วมีผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก สภาพต่างๆ ของชุมชน ได้แก่ ความยากจน ความอดอยาก ความวุ่นวาย ความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยของชุมชน ระดับค่าครองชีพต่ำ การขาดโอกาสทางการศึกษา การขาดแหล่งที่จะให้การช่วยเหลือสนับสนุนค้ำจุน อุทกภัย ตลอดจนทั้งสงคราม ฯลฯ สภาพเหล่านี้มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลง การปรับตัว และพัฒนาการด้านใดด้านหนึ่งของเด็ก แต่ความรุนแรงของสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดปัญหาหรือไม่นั้น อาจจะผ่อนคลายเป็นลง หากได้รับการเอาใจใส่ดูแลและให้ความรัก ตลอดจนทั้งความเอื้ออาทรของบิดามารดา

5. ความบกพร่องในด้านเศรษฐกิจของบุคคล โดยทั่วไปแล้วสภาพหรือฐานะทางเศรษฐกิจของส่วนบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ฉะนั้นคนที่มีปัญหาทางเศรษฐกิจ หรือยากจนย่อมจะมีปัญหาสุขภาพจิตมากกว่าคนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจการเงินดีกว่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากความยากจนอึดอัดขัดสน ทำให้เกิดความท้อแท้ใจ หรือหมดอาลัยในชีวิต ทำให้ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ เกิดความวิตกกังวล และยังไม่สามารถแก้ปัญหาการครองชีพได้ก็ยิ่งทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมลงไปอีก ดังนั้นปัญหาทางเศรษฐกิจของแต่ละบุคคลจึงมีส่วนช่วยทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตได้ทางหนึ่ง

6. ความบกพร่องทางด้านโรงเรียน หรือสถาบันการศึกษา ถ้าหากบุคคลกำลังอยู่ในวัยเรียน หรือวัยศึกษา อยู่ในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ก็มีส่วนทำให้มีผลกระทบต่อ สุขภาพจิตเด็ก หรือนักศึกษาได้ ความบกพร่องต่างๆ มีดังต่อไปนี้

6.1 โรงเรียน สถาบันการศึกษามีระเบียบกฎเกณฑ์หรือข้อบังคับต่างๆ เข้มงวดเกินไป

6.2 ครูอาจารย์ไม่เข้าใจเด็ก และไม่สามารถหรือนำหลักจิตวิทยา มาประยุกต์ใช้กับการสอนหรือปกครองจึงอาจทำให้เด็ก นิสิต นักศึกษามีสุขภาพจิตเสื่อมได้

6.3 โรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ไม่มีส่วนในการส่งเสริมให้เด็ก นิสิต นักศึกษา มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน และขาดการเปิดโอกาสให้นักเรียน นิสิต นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การกีฬา กิจกรรมนันทนาการ การพักผ่อนหย่อนใจ

6.4 โรงเรียน หรือสถาบันการศึกษาอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

7. ความบกพร่องทางด้านสถานที่ทำงานคนที่ทำงานย่อมจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในเวลากลางวัน ซึ่งเป็นเวลาที่สำคัญอยู่ ณ ที่ทำงาน ฉะนั้นสถานที่ทำงานจึงมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของเราพอสมควร หากสถานที่ทำงานใดไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ และเราไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นได้ ก็หมายถึงสุขภาพจิตเสื่อม มีลักษณะดังต่อไปนี้

7.1 สถานที่ทำงานมีข้อบังคับ ระเบียบหุ้มหมิมมากเกินไป หรือเข้มงวด กวดขันแบบกระดิกตัวไม่ได้ หรือใช้ระเบียบการลงโทษที่ไม่เป็นธรรม

7.2 ผู้ร่วมงานขาดความเป็นกันเอง เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน เห็นแก่ตัว ประจบประแจง สอพลอ อิจฉาริษยา ผู้บังคับบัญชาขาดความยุติธรรม ลำเอียง เล่นพรรคเล่น พวก เฉพาะหมู่คณะของตน และผู้ร่วมงานขาดความสามัคคี กลมเกลียวซึ่งกันและกัน

7.3 จำใจต้องทำงานในอาชีพ หรือสถานที่ที่ตนไม่ชอบ จึงรู้สึกว่ามีใจตัวเอง ตลอดเวลา เกิดความเบื่อหน่าย หมดกำลังใจ แม้แต่ผู้เข้าเรียนหรือศึกษาในสาขาวิชาชีพที่ ตนเองไม่ชอบก็อาจทำให้เกิดอาการท้อถอย ไม่มีความสุขกับการทำงานและการเรียน จึงทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ตลอดเวลา

8. ความบกพร่องในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะการดำรงชีวิต ของคนในเมืองใหญ่ ๆ ที่มีคนอยู่กันอย่างหนาแน่น แออัดยัดเยียดจนเกินไป สภาพของคน แตกต่างกันหลายระดับ ต้องแก่งแย่งและแข่งขันกันทำมาหากิน หาเลี้ยงชีพ หรือต้องดิ้นรนต่อสู้ เพื่อความอยู่รอดของชีวิต ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ หรือนันทนาการ ในอัน ที่จะผ่อนคลายความตึงเครียด ทางสมองของตนจากการทำงานตลอดเวลา ชีวิตที่ขาดดุลยภาพ ไป เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์และจิตใจได้ง่าย และไม่มีโอกาสได้ ผ่อนคลายความตึงเครียด อาจทำให้บุคลิกภาพเสื่อมสลายและเป็นโรคจิตประสาทได้ง่าย

9. ความเจ็บป่วย คนที่เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายนานๆ ก็ย่อมทำให้สภาพ ของจิตใจเปลี่ยนแปลงไปด้วย โดยเฉพาะความเจ็บป่วยประเภทเรื้อรังที่หายยาก หากประกอบ กับฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี หรือยากจนแล้ว จิตใจทนต่อสภาวะเช่นนี้ไม่ได้ก็อาจจะทำให้ สุขภาพจิตเสื่อมและอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิตได้ง่าย

10. ความผิดหวังในชีวิต บางคนตั้งความหวังในชีวิตไว้สูงเกินไป เมื่อไม่สามารถ ทำตามที่ตั้งใจหวังไว้ก็ทำให้ผิดหวัง หากหาทางออกไม่ถูก ไม่เหมาะสม ก็อาจจะทำให้เกิด อารมณ์เครียด ท้อถอย หมดหวังและสิ้นหวัง ครุ่นคิดอยู่แต่ในสิ่งนั้น ผังตัวอยู่ในความผิดหวัง จิตใจก็จะเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดสุขภาพจิตจะเสื่อมหรือเป็นโรคจิตได้

จะเห็นได้ว่าวงองค์ประกอบต่างๆ ที่เป็นสาเหตุแห่งความบกพร่องทางจิตนั้น เนื่องมาจากความบกพร่องหรือผิดปกติในสภาพทางชีววิทยา สภาพทางจิตวิทยาและสภาพทาง สิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล เป็นองค์ประกอบที่สำคัญทำให้บุคคลไม่สามารถปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้เข้ากับบุคคลอื่นและสังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม จึงมีผลทำให้สุขภาพจิตของบุคคลเสื่อม หรืออาจทำให้เกิดเป็นโรคประสาทและโรคจิตขึ้นได้

3.3 ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

สุขภาพจิตเป็นเรื่องของวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ประจำวัน โดยมองในด้าน ความรู้สึกนึกคิดทั้งต่อตนเอง และต่อคนอื่น ๆ ในสังคม ความสามารถในการเผชิญต่อชีวิต และ

ความสัมพันธ์กับสังคมได้อย่างราบรื่น ซึ่ง สุภาพรพรณ โศตรจรัส (2527 : 114-116) ได้กล่าวถึงลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีไว้ดังต่อไปนี้

1. ด้านปัญญา ความคิด ความเข้าใจ เป็นผู้ที่มีการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริง ใช้สติปัญญาในการพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อม คิดและทำอย่างมีเหตุผล รับรู้และเผชิญปัญหาตามความเป็นจริง เต็มใจที่จะใช้วิธีการแก้ปัญหา โดยการเผชิญปัญหา
2. ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ สามารถเผชิญความตึงเครียด และความกดดันต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญปัญหาจะไม่กระทบกระเทือนเกินกว่าเหตุ รักษาอารมณ์ไว้ได้ในระดับสม่ำเสมอ แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสภาพการณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเอาชนะความขัดแย้งทั้งภายในและภายนอกได้
3. ความสัมพันธ์ทางสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ดี ไม่แยกตัวอยู่คนเดียว หรือแสวงหากิจกรรมทางสังคมมากเกินไป จนทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างผิวเผิน หรือพึ่งพาผู้อื่นจนรู้สึกเป็นภาระ ไม่ได้คบผู้อื่นเพื่อหวังประโยชน์ส่วนตัว ยอมรับและเข้าใจตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง มีความจริงใจ มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น
4. ด้านการงาน ทำงานได้เต็มความสามารถ เลือกอาชีพได้ตรงกับความสนใจและความสามารถของตนเอง รับรู้และรู้สึกว่าเป็นประโยชน์กับสังคม มีคุณค่า มีความกระตือรือร้นในชีวิต มีแรงบันดาลใจมีพลังในการทำงาน
5. ด้านความรัก สามารถรักได้อย่างแท้จริง เป็นความรักในมนุษยชาติ เป็นความรักที่ประกอบด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเชื่อถือไว้วางใจ ความใกล้ชิดสนิทสนม ความพึงพอใจเมื่อเห็นผู้ที่ตนรักมีความสุข รวมทั้งความรักทางเพศ
6. ด้านตน มีความเข้าใจในตนเอง ยอมรับตนเอง รู้ว่าตนเป็นใคร ต้องการอะไรในชีวิต ยอมรับข้อบกพร่องและภาคภูมิใจในส่วนดีของตน สามารถเปิดเผยตัวจริงของตนเอง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคมโดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาตนได้อย่างดีที่สุดในศักยภาพของตนเอง
7. ด้านการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม มีประสิทธิภาพในการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญหา มีอารมณ์มั่นคงสม่ำเสมอ แสดงออกอย่างเหมาะสม

3.4 ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต มีผู้กล่าวไว้หลายประการ ดังนี้

สุโท เจริญสุข (2520 : 5-6) ได้กล่าวว่า ถ้าเราพิจารณาดูสังคมขณะนี้ เราจะเห็นว่า มีเรื่องขัดขวางต่อสุขภาพจิตของเราอยู่มาก เช่น

1. ลำบากแย่งกันในเรื่องการทำมาหากิน
2. การเรียนต่อของนักเรียนนักศึกษา
3. การว่างงาน คนล้นงาน ไม่มีงานให้คนทำในระดับต่างๆ

4. ความขัดแย้งทางการเมือง
 5. การทุจริต คอร์รัปชัน ฉ้อราษฎร์บังหลวง หลอกหลวงคิดโกงกิน
 6. ความไม่เพียงพอทางด้านสุขภาพ และการศึกษามากเกินไป
 7. ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย
 8. ปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง
- ปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดที่ร้ายแรง เช่น เฮโรอีน ผีนุรา ฯลฯ

ไวดังนี้

หทัยทิพย์ ควรสุภา (2525 : 9) ได้กล่าวถึงปัญหาที่ทำให้สุขภาพจิตของคนเสื่อม

1. ปัญหาเศรษฐกิจฝืดเคือง รายได้น้อย ไม่พอใช้จ่าย
2. ปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว
3. การใช้เวลาว่างไม่เป็นประโยชน์
4. ความรู้สึกไม่พอใจในอาชีพตน
5. เป็นคนคิดมาก หวังมากเกินไป
6. ขาดกำลังใจ อ่อนแอเกินไป

นอกจากนี้ หทัยทิพย์ ควรสุภา (2525 : 9) ยังได้อ้างอิงถึงสมาคมการศึกษาแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา (National Education National) ที่ได้ศึกษาและพบว่า ความกังวลใจของครูทำให้สุขภาพจิตเสียนั้น มีสาเหตุจากสิ่งเหล่านี้ คือ

1. ปัญหายุ่งยากทางการเงิน
2. ปัญหาเศรษฐกิจในปัจจุบัน
3. ญาติหรือเพื่อนป่วยอย่างรุนแรง
4. ปัญหาสุขภาพส่วนตัว
5. ความสัมพันธ์ของครอบครัวไม่ปกติ
6. ปัญหาทางศาสนา

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 การปรับตัวกับเพศ

ดร.ณรัตน์ (ณรัตน์ ผลสวัสดิ์. 2544 : 85-86) ได้ทำการศึกษาถึงการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ซึ่งผลการศึกษาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการปรับตัวนั้นพบว่า

นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันจะมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของจรรยาพร กาญจนโชติ (2532 : 89) พบว่านิสิตนักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ต่อมา สุภาณี เจียมศักดิ์ (2543 : 87-93) ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาของเพศชายและเพศหญิง วิชาเอกพลศึกษา คณะพลศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีพฤติกรรมปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน และชาติชาย หมั่นสมักร (2542 : 124-126) ได้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาโครงการสมทบพิเศษ คณะวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง พบว่า นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน และมีระดับการปรับตัวพอใช้ แต่ขัดแย้งกับผลการศึกษาของ ปราชญาสปรณ์ กัณหเนตร(สุรัชย์ โกศิยกุล. 2526 ; อ้างอิงจาก ปราชญาสปรณ์ กัณหเนตร. 2515) ซึ่งได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมตอบสนองระหว่างบุคคล ความเกรงใจ และการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างใน กรุงเทพมหานคร และ

ต่างจังหวัด จำนวน 200 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างในกรุงเทพมหานคร มีการปรับตัวมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในต่างจังหวัด และกลุ่มตัวอย่างในต่างจังหวัดที่เป็นชายปรับตัวได้ดีกว่าหญิง เพ็ญทิพา นรินทรางกูร ณ อยุธยา (2533) ได้ศึกษา “ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนิสิตโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน” กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโควต้า จำนวน 240 คน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตโควต้าส่วนใหญ่มีการปรับตัวได้น้อย ด้านการเรียน ด้านกิจกรรมสังคมและนันทนาการ ด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษา และด้านหลักสูตรและการสอน และพบว่า นิสิตโควต้าชายและหญิงมีปัญหาการปรับตัวด้านอนาคตเกี่ยวกับอาชีพและการศึกษาแตกต่างกัน

4.2 การปรับตัวกับสาขาวิชา และระดับการเรียน

คอฟแมน (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2523 : 60 ; อ้างอิงจาก Kauffman . 1968 : 19-21) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาสภาพนักศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า

ปีที่ 1 นักศึกษารู้สึกตื่นเต้นและสนใจทุก ๆ สิ่งตอนต้น ไม่ว่าจะ เป็นกิจกรรมการเรียนหรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัย มีความอยากเรียนและตั้งใจในการศึกษาพยายามปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของมหาวิทยาลัยและเชื่อฟังคำสอนอาจารย์

ปีที่ 2 นักศึกษาไม่ค่อยพอใจอาจารย์เริ่มมีความคิดเห็นขัดแย้งและเป็นปรีภักซ์ต่อมหาวิทยาลัย มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น

ปีที่ 3 นักศึกษามักสงบเงียบชอบอยู่กับกลุ่มเพื่อน ๆ มีความเฉยเมยต่อสังคมในมหาวิทยาลัย และการเรียนอาจมีความคิดที่จะเริ่มมีเพื่อนต่างเพศที่สนิท

ปีที่ 4 นักศึกษาไม่ค่อยยุ่งกับมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มักจะเริ่มสนใจเกี่ยวกับงาน การศึกษาต่อและความก้าวหน้าในอนาคต

ซึ่งคอฟแมนได้สรุปว่า นักศึกษาที่ศึกษาในระดับชั้นที่แตกต่างกัน จะมีรูปแบบการปรับตัวที่แตกต่างกัน และพบว่านักศึกษาในชั้นปีที่ 1 จะประสบปัญหาในการปรับตัวมากกว่าชั้นปีอื่นๆ

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและสาขาวิชา หรือระดับผลการเรียนนั้น ดรุณรัตน์ (ดรุณรัตน์ ผลสวัสดิ์ 2544;85-86) ได้ทำการศึกษาถึงการปรับตัว สุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ซึ่งผลการศึกษาในด้านความสัมพันธ์ระหว่างสาขาวิชากับการปรับตัวนั้นพบว่า นักศึกษาที่เรียนในคณะที่ต่างกันจะมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จรวยพร กาญจนโชติ (2532:89) พบว่านิสิตนักศึกษาอยู่ในคณะวิชาต่างกันมีการปรับตัวแตกต่างกัน

สุนันทา ฉันทรุจิกพงศ์ และคนอื่นๆ (2534 : 145-159) ได้รวบรวมสถิติของนักศึกษาแพทย์ที่มารับบริการและให้คำปรึกษาของหน่วยบริการให้คำปรึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีการศึกษา 2533 จำนวนนักศึกษาแพทย์ทั้งหมดมี 922 ราย เป็นนักศึกษาแพทย์ชาย 633 ราย นักศึกษาแพทย์หญิง 289 ราย อัตราส่วน ชาย : หญิง ประมาณ 4 : 1 นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 5 มารับบริการมากที่สุด รองลงมาคือ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 6 เรียงตามลำดับเรื่องที่นักศึกษามาปรึกษา 2 เรื่องใหญ่ ๆ คือ ปัญหาทั่ว ๆ ไป ที่เกิดจากการปรับตัว และปัญหาที่เกิดจากการเจ็บป่วยเป็นโรคทางจิตเวช ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ที่พบมากที่สุดได้แก่ ปัญหาการปรับตัวต่อการเรียน การปรับตัวกับเพื่อน ส่วนโรคทางจิตเวชที่พบมากที่สุดคือโรคซึมเศร้า (Major Depression) ซึ่งส่วนใหญ่ นักศึกษาแพทย์มาขอรับบริการด้วยตนเอง จากสถิติดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า นักศึกษาแพทย์ในระดับชั้นปีที่สูงขึ้นจะมีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักศึกษาแพทย์ในระดับชั้นปีที่ต่ำกว่า

4.3 การปรับตัวและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นตัวแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จหรือล้มเหลวของผู้เรียนเป็นตัวแสดงหรือการแบ่งกลุ่มของผู้เรียนออกเป็นประเภทต่างๆ ตามความรู้และความสามารถของผู้เรียน เป็นแก่ง ปานกลาง อ่อน (นิภา เมธธาวิชัย. 2536 : 9) ส่วน มงต์โกเมอรี (สุมาลี สุวรรณภักดี. 2541 ; อ้างอิงจาก Monttgomery. 1992) ได้กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียด บุคคลจะใช้กระบวนการทางสติปัญญามาใช้ในการปรับตัว ซึ่งเป็นกระบวนการจัดการด้วยวิธีการต่อสู้หรือถอยห่างอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อลดความไม่สบายใจจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและปรับตัวให้อยู่ในภาวะสมดุล สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถปรับตัวได้ หรือใช้กลวิธีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลและเป็นภาวะวิกฤตในชีวิตขึ้นได้

กิลล์ (Gill. 1962 : 144-149) ได้ศึกษาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนแตกต่างกัน พบว่า นักเรียนที่เรียนดีมีความสามารถแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผลการวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของ ซู สแตนเลย์ (Sue-Stanley. 1985 : 198) ที่ศึกษาความสำเร็จในด้านการเรียนกับการปรับตัวของนักศึกษาในประเทศจีน พบว่า นักศึกษาที่ได้คะแนนจากการเรียนสูงจะปรับตัวได้ดีกว่านักศึกษาที่ได้คะแนนต่ำ และสอดคล้องกับการศึกษาของ โอนาดา (Onoda. 1975 : 772) เกี่ยวกับบุคลิกภาพของนักเรียนญี่ปุ่นที่ศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ ควบคุมตัวเองได้ดี มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครู ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จะเป็นคนขี้เกียจ มีความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่ดี มีความสับสน

วุ่นวายใจ นอกจากนี้ยังเป็นไปในแนวทางเดียวกันกับการศึกษาของ สุนทรีย์ เวปุลละ (2539 : 141) ที่ได้ศึกษาความเครียดของนักศึกษาพยาบาลพบว่า นักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะมีความเครียดสูง และมีปัญหาการปรับตัวมากกว่านักศึกษาพยาบาลที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง

4.4 สุขภาพจิตกับเพศ

ในด้านของความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับเพศนั้น จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าเพศเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีผู้วิจัยหลายท่านนำมาศึกษาในเรื่องสุขภาพจิต

ผลการศึกษาของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง (2529) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษา พบว่าในส่วนของคุณภาพจิตนั้น ไม่พบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง แต่มีงานวิจัยบางเรื่องที่มีความแตกต่างระหว่างเพศ ได้แก่งานวิจัยของ จารุวรรณ ตั้งศิริมงคล (2530) ที่ทำการศึกษากการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกรุงเทพมหานคร พบว่าสุขภาพจิตของนักเรียนชายแตกต่างจากนักเรียนหญิง และเพ็ญทิพานรินทรางกูร ณ อยู่ธยา (2533) ศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน พบว่านิสิตหญิงและนิสิตชายมีความแตกต่างของสุขภาพจิตในด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่นและด้านกลัวโดยไม่มีเหตุผลและการศึกษาของ สมัญญา เสียงใส (2524) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า นักเรียนหญิงจะมีความวิตกกังวลมากกว่านักเรียนชาย

โฮมสตรอม และคนอื่น ๆ (Holmstrom and others . 1987 : 1-202) ได้ศึกษาอาการเจ็บป่วยทางจิต และสุขภาพจิตของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยฟินแลนด์เป็นเวลา 13 ปี และรายงานในปี คศ. 1987 พบว่า ความเจ็บป่วยทางจิตมีมากขึ้นตามอายุ เพศชายต่างกับเพศหญิง นักศึกษาหญิงจะเชื่อเรื่อง ประเพณี ส่วนนักศึกษาชายจะสนใจความเป็นอยู่ในสังคม และมนุษย์สัมพันธ์มากกว่า การเจ็บป่วยทางจิตของนักศึกษาชายมักแสดงออกมาในรูปของอาการทางกาย ส่วนนักศึกษาหญิงแสดงออกมาในรูปของความกลัว และความวิตกกังวล

สมัญญา เสียงใส (2524 : 267-277) ได้ทำการศึกษา “ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเขตกรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน นอกจากสภาพของโรงเรียน ครอบครัว และครูแล้วยังมีเพื่อน ระเบียบวินัยของโรงเรียน และหลักสูตรซึ่งควรปรับปรุงให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนเพราะนักเรียนเหล่านี้ได้รับอิทธิพลมาจากครอบครัว โรงเรียนและเพื่อน สังคมแวดล้อมจนทำให้เกิดความเครียดและเกิดความวิตกกังวลกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตไม่มากนักน้อย นักเรียนหญิงจะมีความวิตกกังวลทางด้านสังคมมากกว่านักเรียนชาย ส่วนนักเรียนที่มีผลการเรียนต่ำ จะมีความวิตกกังวลทางการเรียนกับอาชีพ มากกว่านักเรียน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง นักเรียนที่ขาดความอบอุ่นทางด้านครอบครัวจะมีความวิตกกังวลด้านส่วนตัวการเรียน และอาชีพมากกว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีความอบอุ่น และยังพบว่านักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลในด้าน การเรียนและอาชีพ ไม่แตกต่างกัน และมีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ อยุธยา (2533) ได้ศึกษา “ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้า มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน” กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตโควต้า จำนวน 240 คน ผลการศึกษา ในส่วนของปัญหาสุขภาพจิตของนิสิตโควต้า ที่พบมากแต่อยู่ในระดับปานกลางได้แก่ ด้านย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกลึกซึ้งผิดปกติของร่างกาย ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านก้าวร้าวชอบทำลาย ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิตและพบว่านิสิตโควต้าชายและหญิงแตกต่างกันในด้านความรู้สึกไม่ชอบติดกับผู้อื่นและด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล

4.5 สุขภาพจิตกับสาขาวิชา และระดับการเรียน

อภิวัฒน์ วงศ์ข้าหลวง (2529) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีว ไม่พบความแตกต่างของสุขภาพจิตในนักศึกษาที่เรียนคณะแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ

ดรูว์ธอร์น ผลสวัสดิ์ (2544) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษา โครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร ผล การศึกษาพบว่านักศึกษาที่ศึกษาอยู่ในคณะที่ต่างกันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

จารุพร แสงเป่า (2534 : 52) ได้ศึกษา “ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ กับ สุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักแพทย์กรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม ซีเอ็มไอ (The Cornell Medical Index) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 532 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับชั้นปี และสถานภาพการสมรสของ บิดา-มารดา มีความสัมพันธ์กับระดับสุขภาพจิตของนักศึกษา ร้อยละ 34.7 , 53.2 และ 79.0 ตามลำดับ ส่วนฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว ลำดับที่ของการเป็นบุตร และภูมิลำเนาเดิม พบว่าไม่มีความสัมพันธ์กัน

4.6 สุขภาพจิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สาโรช คำรัตน์ (2522 : 102-103) ได้ทำการศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของผู้อยู่ในวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาที่มีปัญหาทางการเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ทำให้ เกิดความวิตกกังวลสูงและมีแนวโน้มให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งสอดคล้องกับ สมัญญา เสียงใส (2524 : 267-277) ที่ศึกษาความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายเขตกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมี ความวิตกกังวลทางการเรียน และอาชีพน้อยกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

4.7 การปรับตัวและสุขภาพจิต

อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง (2529 : 4) ได้ทำการศึกษา “ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหา การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและ อาชีวศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 450 คน แบ่งเป็นช่างอุตสาหกรรม 180 คน นักศึกษา พาณิชยกรรม 90 คน นักศึกษาเกษตรกรรม 90 คน และนักศึกษาคหกรรม 90 คน ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษาประสบปัญหาหนักที่สุดในด้านการปรับตัวทางการเรียนส่วนสุขภาพจิตเมื่อจำแนกตาม เพศ และสาขาวิชาชีพแล้วไม่แตกต่างกันและพบว่าการปรับตัวมีความสัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพจิต ($r = 0.77$)

จากรูวรรณ ตั้งศิริมงคล (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา “สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร” โดยใช้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 610 คน เป็นนักเรียนชาย 305 คน และนักเรียนหญิง 305 คน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง สุขภาพจิตของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงแตกต่างกันในด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับคนอื่น และกลัวโดยไม่มีเหตุผล เกี่ยวกับการปรับตัว พบว่านักเรียนชายและหญิงประสบปัญหาการปรับตัวมากที่สุดด้านการเรียน รองลงมาคือด้านอนาคตอาชีพและการศึกษา และเมื่อหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและสุขภาพจิต พบว่า การปรับตัวของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อรวบรวมความคิดเห็นของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน เกี่ยวกับการปรับตัว และสุขภาพจิต โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้ คือ กำหนดประชากร และการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ปีการศึกษา 2547 จาก 5 สาขาวิชาได้แก่ วิศวกรรมเกษตร, วิศวกรรมโยธา, วิศวกรรมชลประทาน, วิศวกรรมเครื่องกล และวิศวกรรมการอาหาร จำนวน 1030 คน ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 – ปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1030 คน โดยจำแนกตามสาขาวิชาได้ดังนี้

วิศวกรรมเกษตร	220 คน
วิศวกรรมการอาหาร	200 คน
วิศวกรรมเครื่องกล	200 คน
วิศวกรรมโยธา	200 คน
วิศวกรรมชลประทาน	210 คน

กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ได้แก่ นิสิตระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 – ปีที่ 4 ทั้ง 5 สาขาวิชา ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547 สาขาวิชาละประมาณ 100 คน จำนวน 574 คน โดยจำแนกเป็น

สาขาวิชา	จำนวน	ปี 1	ปี 2	ปี 3	ปี 4
วิศวกรรมเกษตร	125 คน	31 คน	47 คน	20 คน	27 คน
วิศวกรรมการอาหาร	124 คน	29 คน	40 คน	36 คน	29 คน
วิศวกรรมเครื่องกล	122 คน	29 คน	28 คน	28 คน	37 คน
วิศวกรรมโยธา	132 คน	28 คน	19 คน	49 คน	39 คน
วิศวกรรมชลประทาน	71 คน	18 คน	21 คน	16 คน	16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามการปรับตัว และสุขภาพจิตของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนิสิต ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิต ระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวของ ดรูณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544) ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ตัวอย่างแบบสอบถามการปรับตัว

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	ไม่จริงเลย
<u>การปรับตัวด้านการเรียน</u> 0. ท่านตั้งใจฟังอาจารย์บรรยาย					
<u>การปรับตัวด้านสังคม</u> 0. ท่านขาดความมั่นใจในการเป็นผู้นำ					
<u>การปรับตัวด้านอารมณ์</u> 0. ท่านมักกลัวที่จะทำความผิด					

เกณฑ์การให้คะแนนจากแบบสอบถาม คะแนนมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ ดังนี้

	ข้อความที่เป็นทางบวก	ข้อความที่เป็นทางลบ
จริงที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
จริง	4 คะแนน	2 คะแนน
จริงบ้าง	3 คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่จริงเลย	1 คะแนน	5 คะแนน

ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์สำหรับแปลความหมายค่าคะแนนเฉลี่ยในแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนิสิต ระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	3.67 – 5.00	หมายความว่า	ผู้ตอบมีการปรับตัวดี
คะแนนเฉลี่ย	2.34 – 3.66	หมายความว่า	ผู้ตอบมีการปรับตัวพอใช้
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 2.33	หมายความว่า	ผู้ตอบมีการปรับตัวไม่ดี

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

แบบสอบถามปัญหาการปรับตัวเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นโดย คุณดร.รุณรงค์ ผลสวัสดิ์ ซึ่งได้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามไว้แล้วโดยได้ค่าความเชื่อมั่น 0.67 และผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาหาค่าความเชื่อมั่นอีกครั้ง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 30 คน (ซึ่งไม่ใช่กลุ่มเดียวกับที่ทำการวิจัย)

2. ตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) ของครอนบาค ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามการปรับตัว มีค่าความเชื่อมั่น 0.79

3. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งใช้เครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต ฉบับภาษาไทย จี เอช คิว 60 (Thai GHQ-60) ของ โกลด์เบอร์ก และคนอื่นๆ แปลเป็นภาษาไทย โดย ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคนอื่นๆ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มาใช้ ซึ่งมีความเชื่อถือได้และความแม่นยำตรงอยู่ในเกณฑ์ดี ได้แก่ ความสอดคล้องภายใน (Internal consistencies) ของข้อคำถาม ซึ่งวิเคราะห์โดยใช้ Cronbach's alpha coefficient มีค่าตั้งแต่ 0.80 ถึง 0.94 และมีค่าความไว (Sensitivity) ตั้งแต่ 78.10 ถึง 85.30 และความจำเพาะ (Specificity) ตั้งแต่ร้อยละ 84.40 ถึง 89.70 จึงสมควรนำมาใช้เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตในประชากรไทยได้ โดยจะประกอบด้วยคำถาม 60 ข้อ แบบเลือกตอบ คำถามแต่ละข้อมีคำตอบให้เลือก 4 ตัวเลือก

ตัวอย่างข้อคำถามในแบบคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น

- รู้สึกสบายและมีสุขภาพจิตดี

() ดีกว่าปกติ	() เหมือนปกติ
() แย่กว่าปกติ	() แย่กว่าปกติมาก

2. มีอาการร้อนนวบวาบ หรือหนาว

() ไม่เลย

() ไม่มากกว่าปกติ

() ค่อนข้างมากกว่าปกติ

() มากกว่าปกติ

เกณฑ์การให้คะแนนของแบบคัดกรองสุขภาพจิต

การวิจัยครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลตอนที่ 3 เป็นเครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต ฉบับภาษาไทย จี เอช คิว - 60 โดยให้กลุ่มตัวอย่างอ่านแบบสอบถามแล้วพิจารณาว่า อาการเหล่านั้นได้รบกวนผู้ตอบมากน้อยเพียงใด ให้ใกล้เคียงกับสภาพปัจจุบัน หรือในช่วง สองถึงสามสัปดาห์มากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่เคยมีมาในอดีต มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้
เลือกคำตอบที่ 1 หรือ 2 แรก ให้ 1 คะแนน
เลือกคำตอบที่ 3 หรือ 4 หลัง ให้ 0 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน เมื่อตรวจให้คะแนนตามแบบสอบถาม จี เอช คิว - 60 แล้วจัดแบ่งระดับสุขภาพจิตตามคะแนน ดังนี้

คะแนน 0-11 คะแนน

หมายถึง มีปัญหาสุขภาพจิต

คะแนน ตั้งแต่ 12 คะแนนขึ้นไป

หมายถึง มีสุขภาพจิตดี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. นำหนังสือจาก ข้อ 1 ไปถึง คณบดี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง จากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้อง และให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
4. นำข้อมูลไปวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. ศึกษาการปรับตัว และสุขภาพจิตของนิสิต วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. เปรียบเทียบการปรับตัว และสุขภาพจิต ตามตัวแปรอิสระที่ศึกษา วิเคราะห์ โดยใช้ t-test (กรณีที่ตัวแปรอิสระมี 2 กลุ่ม) และ F-test (ในกรณีที่ตัวแปรอิสระมากกว่า 2กลุ่ม)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน

1.1 ค่าเฉลี่ย

1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

2.1 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม ใช้ t-test

2.2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างมาก 2 กลุ่ม ใช้ F-test

เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยวิธีการของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method)

2.3 ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว และสุขภาพจิต

โดยการหาค่าสหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
s	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา ใน t – distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณา ใน F – distribution
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of freedom)
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean square)
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งออกเป็น 5 ตอนดังนี้
ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน เกี่ยวกับ เพศ ชั้นปีที่กำลังศึกษา สาขาวิชา คะแนนเฉลี่ย ดังปรากฏตามตาราง 1

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนการปรับตัวและสุขภาพจิต ตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ดังปรากฏตามตาราง 2

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับการปรับตัวของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ตามสมมติฐานดังนี้

3.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในแต่ละด้านระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยการทดสอบค่าที่ (t-test) ดังปรากฏตามตาราง 3

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในแต่ละด้าน จำแนกตามระดับชั้นปี สาขาวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ก็ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีการของนิวแมน-คูลล์ (Newman-Keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 5 ถึงตาราง 9

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาพจิตของนิสิต คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ตามสมมติฐานดังนี้

4.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิตในแต่ละ
ด้าน ระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยทดสอบค่าที (t-test) ดังปรากฏตามตาราง 10

4.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิตในแต่ละ
ด้าน จำแนกตามระดับชั้นปี สาขาวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการวิเคราะห์ความ
แปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ ก็ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีการของนิวแมน-
คูลล์ (Newman-Keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 11 และตาราง 12

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับสุขภาพจิตของนิสิต คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน
(Pearson product moment correlation coefficient) ดังปรากฏตามตาราง 13

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน โดยการแจกแจงความถี่เป็นจำนวนและร้อยละ ดังปรากฏตาม

ตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามและค่าร้อยละ จำแนกตามเพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

	ตัวแปร	n	ร้อยละ
เพศ	ชาย	409	71.30
	หญิง	165	28.70
	ระดับชั้นปี		
ระดับชั้นปี	ปีที่ 1	122	21.30
	ปีที่ 2	155	27.00
	ปีที่ 3	149	26.00
	ปีที่ 4	148	25.80
สาขาวิชา	วิศวกรรมเกษตร	125	21.80
	วิศวกรรมโยธา	132	23.00
	วิศวกรรมชลประทาน	71	12.40
	วิศวกรรมเครื่องกล	122	21.30
	วิศวกรรมอาหาร	124	21.60
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	สูง	73	12.70
	กลาง	186	32.40
	ต่ำ	315	54.90

จากตาราง 1 แสดงว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 กำแพงแสน จำนวน 574 คน จำแนกตามสถานภาพ ได้ดังนี้

เพศ ส่วนใหญ่ เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 71.30 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 28.70
 ระดับชั้นปี ส่วนใหญ่อยู่ระดับชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 27.00 รองลงมาคือ ระดับชั้น
 ปีที่ 3 ระดับชั้นปีที่ 4 และระดับชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 26.00, 25.8 และ 21.30 ตามลำดับ

สาขาวิชา ส่วนใหญ่ สังกัดสาขาวิชาวิศวกรรมโยธา คิดเป็นร้อยละ 23.00 รองลงมาคือ
 ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร ภาควิชาวิศวกรรมอาหาร สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล และ
 ภาควิชาชลประทาน คิดเป็นร้อยละ 21.80, 21.60, 21.30 และ 12.40 ตามลำดับ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำ คิดเป็นร้อยละ 54.90 รองลงมา
 คือ คะแนนเฉลี่ยปานกลาง และคะแนนเฉลี่ยสูง คิดเป็นร้อยละ 32.40 และ 12.70 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คะแนนการปรับตัวและสุขภาพจิต ตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วหา
 ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนิสิต
 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการปรับตัว และระดับสุขภาพจิตของนิสิต
 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

ตัวแปร	n	\bar{x}	s	ระดับ
การปรับตัว	574	3.42	0.33	พอใช้
สุขภาพจิต	574	52.54	7.51	ปกติ

จากตาราง 2 แสดงว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 กำแพงแสน มีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{x} = 3.42$, $s = 0.33$) และสุขภาพจิตอยู่ในระดับ
 ปกติ
 ($\bar{x} = 52.54$, $s = 7.51$)

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

3.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวในแต่ละด้าน ระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

ตัวแปร	n	\bar{x}	s	t	p
ชาย	409	3.40	0.33	-2.78**	0.003
หญิง	165	3.48	0.32		

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตาราง 3 แสดงว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน นิสิตหญิงมีการปรับตัวได้ดีกว่านิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งผลที่ได้กลับกันกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านิสิตชายมีการปรับตัวดีกว่านิสิตหญิง

3.2 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการปรับตัวจำแนกตามระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ก็ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีการของนิวแมนคูลล์ (Newman - Keuls method)

ตาราง 4 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการปรับตัว ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตามระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปร	n	\bar{x}	s
ระดับชั้นปี			
ปีที่ 1	122	3.52	0.36
ปีที่ 2	155	3.39	0.31
ปีที่ 3	149	3.39	0.32
ปีที่ 4	148	3.41	0.33
สาขาวิชา			
วิศวกรรมเกษตร	125	3.42	0.33
วิศวกรรมโยธา	132	3.40	0.34
วิศวกรรมชลประทาน	71	3.43	0.34
วิศวกรรมเครื่องกล	122	3.46	0.33
วิศวกรรมอาหาร	124	3.41	0.32
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
สูง	73	3.56	0.35
กลาง	186	3.47	0.31
ต่ำ	315	3.36	0.33

จากตาราง 4 แสดงว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเปรียบเทียบตามระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้ผลดังนี้

ระดับชั้นปี ชั้นปีที่ 1 มีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงสุด รองลงมาคือ ระดับชั้นปีที่ 4 ส่วนระดับชั้นปีที่ 3 มีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวเท่ากับระดับชั้นปีที่ 2 ($\bar{X} = 3.52, s = 0.36, \bar{x} = 3.41, s = 0.33, \bar{x} = 3.39, s = 0.32, \bar{x} = 3.39, s = 0.31$ ตามลำดับ)

สาขาวิชา สาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกลมีค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวสูงสุด รองลงมาคือ ภาควิชาวิศวกรรมชลประทาน ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร ภาควิชาวิศวกรรมอาหาร และสาขาวิชาวิศวกรรมโยธา ($\bar{X} = 3.46, s = 0.33, \bar{X} = 3.43, s = 0.34, \bar{x} = 3.42, s = 0.33, \bar{x} = 3.41, s = 0.32, \bar{x} = 3.40, s = 0.34$ ตามลำดับ)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและต่ำ ($\bar{x} = 3.56, s = 0.35, \bar{x} = 3.47, s = 0.31, \bar{x} = 3.36, s = 0.33$ ตามลำดับ)

จากข้อมูลตามตาราง 4 นำข้อมูลไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) สำหรับตัวแปรระดับชั้นปีดังปรากฏตามตาราง 5 สาขาวิชา ดังตาราง 7 และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดังตาราง 8 ตามลำดับ

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตามระดับชั้นปี

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระดับชั้นปี	ระหว่างกลุ่ม	3	1.60	0.53	4.94*	0.002
	ภายในกลุ่ม	570	61.38	0.11		
	รวม	573	62.97			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 5 แสดงว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 จึงนำไปทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ย เป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมนคูลล์ (Newman-Keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 6

ตาราง 6 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว เป็นรายคู่ ของนิสิต
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้นปี		ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 1
	\bar{x}	3.39	3.39	3.41	3.52
ปีที่ 2	3.39	-	0.0	-0.02	0.13*
ปีที่ 3	3.39		-	-0.02	0.13*
ปีที่ 4	3.41			-	0.11*
ปีที่ 1	3.52				-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 6 แสดงว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวดีที่สุด ซึ่งดีกว่าชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 มีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ของนิสิต
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม สาขาวิชา

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
สาขาวิชา	ระหว่างกลุ่ม	4	0.23	0.06	0.51	0.73
	ภายในกลุ่ม	569	62.75	0.11		
	รวม	573	62.97			

จากตาราง 7 แสดงว่า นิสิตที่อยู่ในสาขาวิชาที่แตกต่างกัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่านิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีระดับการปรับตัวที่ต่างกัน

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว ของนิสิต
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม ผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	3.11	1.55	14.82***	0.000
	ภายในกลุ่ม	571	59.87	0.11		
	รวม	573	62.97			

***มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จากตาราง 8 แสดงว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน จะมีการปรับตัว
แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 จึงนำไป
ทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีการของนิวแมนคูลล์ (Newman-
Keuls method) ดังปรากฏตามตาราง 9

ตาราง 9 ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว เป็นรายคู่ ของนิสิต
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตามผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ต่ำ	กลาง	สูง
\bar{x}	3.36	3.47	3.56
ต่ำ	3.36	-	0.11*
กลาง	3.47	-	0.09
สูง	3.56	-	-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 9 แสดงว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
กำแพงแสน ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
ต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง
สามารถปรับตัวได้ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
0.05 ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

4.1 วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิต ระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง โดยการทดสอบค่าที (t-test) ดังปรากฏตามตาราง 10

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพจิตระหว่างนิสิตชายกับนิสิตหญิง นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

ตัวแปร	n	\bar{x}	s	t	p
ชาย	409	52.69	7.51	0.755	0.45
หญิง	165	52.16	7.51		

จากตาราง 10 พบว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ทั้งเพศชายและหญิงมีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า นิสิตชายมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตหญิง

4.2 ทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพจิต จำแนกตามระดับชั้นปี สาขาวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดย การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ถ้าพบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ก็ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีการของนิวแมนคูลล์ (Newman-Keuls method)

ตาราง 11 จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสุขภาพจิต ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปร	n	\bar{x}	s
ระดับชั้นปี			
ปีที่ 1	122	53.15	6.59
ปีที่ 2	155	52.42	7.98
ปีที่ 3	149	52.55	7.82
ปีที่ 4	148	52.14	7.44
สาขาวิชา			
วิศวกรรมเกษตร	125	51.83	7.91
วิศวกรรมโยธา	132	51.89	8.26
วิศวกรรมชลประทาน	71	53.73	6.81
วิศวกรรมเครื่องกล	122	52.53	6.52
วิศวกรรมการอาหาร	124	53.25	7.52
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน			
สูง	73	53.30	6.5
กลาง	186	53.38	7.48
ต่ำ	315	51.86	7.70

จากตาราง 11 แสดงว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน เมื่อพิจารณาค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตในระดับปกติ เปรียบเทียบตามระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ได้ผลดังนี้

ระดับชั้นปี ชั้นปีที่ 1 มีค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงสุด รองลงมาคือ ระดับชั้นปีที่ 3 ระดับชั้นปีที่ 2 และที่ต่ำสุดคือ ระดับชั้นปีที่ 4 ($\bar{X} = 53.15$, $s = 6.59$, $\bar{X} = 52.55$, $s = 7.82$, $\bar{X} = 52.42$, $s = 7.98$, $\bar{X} = 52.14$, $s = 7.44$ ตามลำดับ)

สาขาวิชา สาขาวิชาวิศวกรรมชลประทานมีค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงสุด รองลงมาคือ ภาควิชาวิศวกรรมอาหาร ภาควิชาวิศวกรรมเครื่องกล สาขาวิชาวิศวกรรมโยธา และ ภาควิชาวิศวกรรมเกษตร ($\bar{X} = 53.73$, $s = 6.81$, $\bar{X} = 53.25$, $s = 7.52$, $\bar{X} = 52.53$, $s = 6.52$, $\bar{X} = 51.89$, $s = 8.26$, $\bar{X} = 51.83$, $s = 7.91$ ตามลำดับ)

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางมีค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตสูงสุด รองลงมาคือ นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง และต่ำ ($\bar{X} = 53.38$, $s = 7.48$, $\bar{X} = 53.30$, $s = 6.50$, $\bar{X} = 51.86$, $s = 7.70$ ตามลำดับ)

จากข้อมูลตามตาราง 11 นำข้อมูลไปวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) ดังปรากฏตามตาราง 12

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว ของคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิต ของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระดับชั้นปี	ระหว่างกลุ่ม	3	70.75	23.58	0.41	0.74
	ภายในกลุ่ม	570	32249.98	56358		
	รวม	573	32320.73			
สาขาวิชา	ระหว่างกลุ่ม	4	281.21	70.30	1.25	0.29
	ภายในกลุ่ม	569	32039.52	56.31		
	รวม	573	32320.73			
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	ระหว่างกลุ่ม	2	319.61	159.81	2.85	0.06
	ภายในกลุ่ม	571	32001.12	56.04		
	รวม	573	32320.73			

จากตาราง 12 แสดงว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีสุขภาพจิตจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาได้ผลดังนี้

ระดับชั้นปี นิสิตที่อยู่ในระดับชั้นปีที่แตกต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่านิสิตที่เรียนอยู่ในระดับชั้นปีที่สูงกว่า มีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่ต่ำกว่า

สาขาวิชา นิสิตที่เรียนในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่านิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ต่างกัน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับต่างๆ กันมีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า จะมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า

ตอนที่ 5 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) ดังปรากฏตามตาราง 13

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัว กับสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

	การปรับตัว	สุขภาพจิต
การปรับตัว	1.00	0.32*
สุขภาพจิต		1.00

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตาราง 13 แสดงว่าการปรับตัวกับสุขภาพจิต ของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีความสัมพันธ์กันในทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 9 ที่ว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต นั่นคือ นิสิตที่มีการปรับตัวได้ดีมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตดีตามไปด้วย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตระดับปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการปรับตัวของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
2. เพื่อศึกษาระดับสุขภาพจิตของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
3. เพื่อเปรียบเทียบการปรับตัวของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม เพศ ลำดับการเกิด ระดับชั้นปี สาขาวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
4. เพื่อเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำแนกตาม เพศ ลำดับการเกิด ระดับชั้นปี สาขาวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
5. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตคณะ วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตชายมีการปรับตัวดีกว่านิสิตหญิง
2. นิสิตที่เรียนอยู่ในระดับชั้นปีที่สูงกว่า มีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่ ต่ำกว่า
3. นิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีระดับการปรับตัวที่ต่างกัน
4. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า จะมีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนต่ำกว่า
5. นิสิตชายมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตหญิง
6. นิสิตที่เรียนอยู่ในระดับชั้นปีที่สูงกว่า มีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่ ต่ำกว่า

7. นิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ต่างกัน

8. นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า จะมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า

9. การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 – ปีที่ 4 ทั้ง 5 สาขาวิชา คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน จำนวนรวมทั้งสิ้น 574 คน ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2547

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนิสิต ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. แบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิต โดยใช้แบบสอบถามการปรับตัวที่สร้างขึ้นโดย ดร.ณรรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544)
3. แบบสอบถามปัญหาทางสุขภาพจิต ซึ่งใช้เครื่องมือคัดกรองสุขภาพจิต ฉบับภาษาไทย จี เอช คิว 60 (Thai GHQ-60) ของโกลด์เบิร์กและคนอื่นๆ (Goldberg and others. 1988 : unpage) แปลเป็นภาษาไทยโดย นายแพทย์ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคนอื่นๆ (2539 : 1-6) แห่งภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ รามาธิบดี

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากแบบสอบถามนำมาให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดและวิเคราะห์ทางสถิติ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับรายละเอียดส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตาม เพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
2. คำนวณ จำนวน ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับการปรับตัว และสุขภาพจิต จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และจำแนกตาม ระดับชั้นปี สาขาวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว และสุขภาพจิตของตัวแปร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน จำแนกตามเพศ โดยการทดสอบค่าที่ (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 5

4. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยการปรับตัว และสุขภาพจิตของตัวแปรอิสระมากกว่า 2 กลุ่ม จำแนกตามระดับชั้นปี สาขาวิชา และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one way analysis of variance) โดยการทดสอบค่า เอฟ (F – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2, 3, 4, 6, 7 และ 8 ถ้าพบว่ากลุ่มตัวแปรใดมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นำค่าเฉลี่ยมาตรวจสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน – คูลล์ (Newman – Keuls method)

5. วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวกับสุขภาพจิตโดยใช้วิธีทดสอบสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product moment correlation coefficient) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 9

สรุปผลการวิจัย

1. จากกลุ่มตัวอย่างนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีจำนวน 574 คน เป็นเพศชาย 409 คน คิดเป็นร้อยละ 71.3 เพศหญิง 165 คน คิดเป็นร้อยละ 28.7 เป็นนิสิตระดับชั้นปีที่ 1 122 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 นิสิตระดับชั้นปีที่ 2 155 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 นิสิตระดับชั้นปีที่ 3 149 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 นิสิตระดับชั้นปีที่ 4 148 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 ศึกษาในภาควิชาวิศวกรรมเกษตร 125 คน คิดเป็นร้อยละ 21.8 ในสาขาวิชาวิศวกรรมโยธา 132 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ในภาควิชาวิศวกรรมชลประทาน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 ในสาขาวิชาวิศวกรรมเครื่องกล 122 คน คิดเป็นร้อยละ 21.3 ในสาขาวิชา วิศวกรรมอาหาร 124 คน คิดเป็นร้อยละ 21.6 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับสูง 73 คน คิดเป็นร้อยละ 12.7 ระดับปานกลาง 186 คน คิดเป็นร้อยละ 32.4 ระดับต่ำ 315 คน คิดเป็น ร้อยละ 54.9

2. นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ($\bar{X} = 3.42$) และสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ($\bar{X} = 52.54$)

3. เปรียบเทียบการปรับตัวนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ได้ผลจำแนกตามตัวแปรดังนี้

3.1 นิสิตหญิงมีการปรับตัวดีกว่านิสิตชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

3.2 นิสิตในระดับชั้นปีที่ต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน โดยที่นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวดีที่สุด ซึ่งดีกว่าชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 มีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

3.3 นิสิตที่อยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกัน

3.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน มีการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยที่ นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงมีการปรับตัวที่ดีที่สุด และ ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางสามารถปรับตัวได้ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ส่วนนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและปานกลางมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบสุขภาพจิตนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ได้ผลจำแนกตามตัวแปรดังนี้

4.1 นิสิตเพศชายและหญิงมีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่างกัน

4.2 นิสิตในระดับชั้นปีที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่างกัน

4.3 นิสิตที่อยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่างกัน

4.4 นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่างกัน

5. การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต คณะวิศวกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีความสัมพันธ์ในทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การอภิปรายผล

1. การปรับตัว

1.1 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ สอดคล้องกับผลการศึกษานของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 85) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร และพบว่านักศึกษาที่มีการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมและสถานที่ของ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน เอื้ออำนวยต่อการศึกษาด้วยสภาพที่เป็นธรรมชาติสวยงาม บรรยากาศ ที่ร่มรื่น และเนื่องจากนิสิตทุกคนต้องพักอยู่ในหอพักของ มหาวิทยาลัยทำให้นิสิตทุกคนสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยจัด ส่งผลให้นิสิตทำความรู้จักกันอย่างรวดเร็วในระยะเวลาสั้นๆ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นทางด้านเรียนและเรื่องส่วนตัว

1.2 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตเพศหญิงมีการปรับตัวดีกว่านิสิตเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งกลับกันกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านิสิตชายมีการปรับตัวดีกว่านิสิตหญิง ถึงแม้ว่าทั้งสองเพศจะมีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับพอใช้เหมือนกัน และรุ่นพี่รวมทั้งระบบการ

เรียนจะมีส่วนช่วยในการปรับตัวของนิสิตทั้งสองเพศก็ตาม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้หญิงมีกระบวนการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจที่เร็วกว่าผู้ชายที่อยู่ในวัยเดียวกันประมาณ 2 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2540 : 340)

1.3 จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่อยู่ในระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีการปรับตัวที่แตกต่างกัน โดยที่นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวที่ดีกว่า นิสิตชั้นปีอื่นๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งกลับกันกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า นิสิตที่เรียนอยู่ในระดับชั้นปีที่สูงกว่า มีการปรับตัวดีกว่านิสิตที่เรียนอยู่ในระดับชั้นปีที่ต่ำกว่า ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ได้รับการช่วยเหลือในการปรับตัวผ่านระบบกิจกรรมของทางมหาวิทยาลัย เช่น โครงการบัณฑิตยุคใหม่ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดช่วงก่อนเปิดเทอม ที่มีจุดประสงค์เพื่อให้นิสิตได้คุ้นเคยกับระบบของมหาวิทยาลัย รุ่นพี่และอาจารย์ อบรมให้นิสิตเป็นนิสิตที่ดีมีความสุข โดยมีนิสิตและอาจารย์พี่เลี้ยงเป็นผู้ดูแลให้ความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้ออกระเบียบมาใช้กับนิสิตปีที่ 1 ให้เข้าร่วมกิจกรรมที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้ครบตามที่มหาวิทยาลัยกำหนด ทำให้นิสิตมีความกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนั้นนิสิตด้วยตนเองก็จะมีระบบพี่รหัส ทำหน้าที่ดูแลน้องใหม่ทั้งการเรียนและสังคม อีกทั้งทางคณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน ก็มีการจัดนิสิตช่วยสอนทำหน้าที่ทบทวนวิชาให้นิสิตที่เรียนวิชาโดยเฉพาะวิชาในปีที่ 1 อย่างสม่ำเสมอ นิสิตในชั้นปีที่ 1 ทุกสาขาวิชาจะเรียนรวมกัน เพราะ่วาวิชาที่เรียนจะเป็นวิชาพื้นฐาน หรือวิชากลางที่ทุกสาขาวิชาต้องเรียน เหตุผลที่เป็นไปได้อีกเหตุผลคือ นิสิตที่เรียนสาขาวิศวกรรมศาสตร์ เมื่อเรียนจบและผ่านวิชาบังคับในระเบียบของสภาวิศวกรได้เกรด C จะสามารถขอใบประกอบวิชาชีพวิศวกรรมได้ ตามระเบียบใหม่ของสภาวิศวกรได้กำหนดให้วิชาพื้นฐานหลายวิชาที่ใช้เรียนในชั้นปีที่ 1 เป็นหนึ่งในวิชาบังคับที่ใช้เทียบรายวิชาที่จะขอใบประกอบวิชาชีพด้วย ซึ่งนิสิตทุกคนที่ต้องการจะขอใบประกอบวิชาชีพจะต้องเรียนให้ได้เกรด C จึงน่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องตั้งใจเรียนวิชาเหล่านั้นเป็นพิเศษ แตกต่างจากรุ่นพี่ชั้นปีที่ 3 และ 4 ซึ่งใช้หลักสูตรเก่าที่ไม่เน้นวิชาพื้นฐานในชั้นปีที่ 1 เป็นวิชาเทียบเพื่อขอใบประกอบวิชาชีพ นอกจากนั้นแล้วนิสิตจะรับน้องร่วมกันใน 2-3 อาทิตย์ แรกหลังเปิดเรียน ทำให้นิสิตรู้จักกันในทุกสาขา มีความผูกพันกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงน่าจะเป็นสาเหตุให้นิสิตชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวได้อย่างรวดเร็วในทุกๆ ด้าน ถึงแม้ว่านิสิตเพิ่งจะเริ่มเข้าสู่ระบบมหาวิทยาลัยที่มีวิธีการศึกษาเล่าเรียนแตกต่างกับชั้นมัธยมศึกษามาก ต้องรู้จักช่วยเหลือตนเอง ตัดสินใจทุกอย่างด้วยตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตัวเอง อาจารย์มีความใกล้ชิดนิสิตน้อยกว่าครูหรืออาจารย์ในสมัยมัธยมศึกษาก็ตาม

1.4 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน ที่เรียนอยู่ในสาขาต่างๆ กัน มีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีระดับการปรับตัวที่ต่างกัน ทั้งนี้

อาจเป็นสาเหตุมาจาก คณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน มีสาขาวิชาเพียง 5 สาขาวิชา และแต่ละสาขาก็มีความเกี่ยวข้องกันโดยวิชาพื้นฐานในทุกสาขาจะเหมือนกันซึ่งนิสิตทุกสาขาวิชาที่เรียนในระดับชั้นปีที่ 1 ทั้งในภาคการศึกษาที่ 1 และ 2 และนิสิตที่เรียนในชั้นปีที่ 2 ในภาคการศึกษาที่ 1 จะเรียนวิชาเหมือนกันแทบทุกวิชา และนิสิตจะต้องพักอยู่ในหอพักในวิทยาเขตเหมือนกันหมด ทำให้นิสิตแต่ละสาขาวิชาจะกระจายกันอยู่ตามหอพักต่างๆ ไม่เกาะกลุ่มกัน นอกจากนี้ในการรับน้องคณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน จะรับน้องรวมทุกสาขาวิชา ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นิสิตทุกสาขาวิชารู้จักกันหมดจึงมีการปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ ดรุณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 87) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร และพบว่านักศึกษาที่ศึกษาในคณะวิชาต่างกัน มีการปรับตัวแตกต่างกัน ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า เป็นการศึกษาความแตกต่างของกลุ่มนักศึกษาระหว่างคณะวิชาซึ่งมีหลักสูตรการเรียนและพื้นฐานที่แตกต่างกัน

1.5 จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการปรับตัวที่ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ แต่มีการปรับตัวที่ไม่แตกต่างกับนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลาง และนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางจะมีการปรับตัวที่ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 4 ที่ว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงจะมีการปรับตัวที่ดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า เนื่องจากคนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงเป็นผู้ที่มีสติปัญญาดีซึ่งมีผลโดยตรงต่อการปรับตัวเนื่องจากสามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ งานวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยโดย กฤตินี ตรงสิทธิ์รักษ์ (2546 : 67) ที่ศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และพบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีปัญหาการปรับตัวโดยรวม และในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

2. สุขภาพจิต

2.1 จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน มีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นิสิตอยู่ในระบบเดียวกัน ต้องอยู่ในหอพักเหมือนกัน สามารถปรับทุกข์ร่วมสุขกันได้ตลอดเวลา ในทุกๆ เรื่อง อีกทั้งสถานที่เรียนและสิ่งแวดล้อมภายในวิทยาเขต เอื้ออำนวยเป็นอย่างมากต่อการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ บรรยากาศมีความร่มเย็น เป็นธรรมชาติ มีสวนต้นไม้ และสระน้ำ บึงน้ำในวิทยาเขต หลายจุด รวมทั้งที่พักผ่อนและสนามกีฬาที่มากมาย หลากหลายแบบ มีกิจกรรมสันทนาการ และการแข่งกีฬา ร่วมกัน ซึ่งผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดรุณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 88) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร และพบว่านักศึกษามีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติ

2.2 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีเพศต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามกับสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า นิสิตชายมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตหญิง อาจเป็นเหตุผลมาจาก นิสิตทั้งชายและหญิงมีความใกล้ชิดกัน ต้องช่วยเหลือและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เนื่องจาก สถานที่เรียนจะอยู่ห่างจากที่พักและนิสิตทุกคนจะต้องพึ่งพาพาหนะ เช่น จักรยาน หรือ จักรยานยนต์ เลิกเรียนนิสิตทุกคนก็จะมีกิจกรรมทำที่ไม่แตกต่างกันมากนัก เนื่องจาก มหาวิทยาลัย มีลักษณะเป็นวิทยาเขตมีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมอยู่ในวิทยาเขต ทำให้โอกาส ดังกล่าวเกิดขึ้นได้ เป็นผลให้นิสิตมีความรู้สึกผูกพันกันมาก สุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมจึงดี ซึ่งผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 88) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากร ประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร และพบว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง (2529) ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีอาชีวศึกษา พบว่า ในส่วนของสุขภาพจิตนั้น ไม่พบความแตกต่างระหว่าง เพศชายและเพศหญิง

2.3 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า สุขภาพจิตของนิสิตที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ต่างกัน มีระดับสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า นิสิตที่เรียนอยู่ใน ระดับชั้นปีที่สูงกว่า มีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่เรียนอยู่ในชั้นปีที่ต่ำกว่า ซึ่งอาจเป็นผลมาจากนิสิต มีวัย ที่ไม่แตกต่างกันมากนัก ถึงแม้ว่านิสิตจะมาจากสภาพพื้นฐานทางครอบครัวที่แตกต่างกันก็ตาม และนิสิตบางส่วนเป็นนิสิตที่ผ่านการคัดเลือกมาจากโครงการโควตาพิเศษ และส่วนใหญ่ คัดเลือก มาจากการส่วนจากทบวงมหาวิทยาลัย เนื่องจากสถานที่ บรรยากาศ และสิ่งแวดล้อม เป็นลักษณะของมหาวิทยาลัยในต่างจังหวัด ที่มีนิสิตพักอยู่ด้วยกัน นิสิตรู้จักซึ่งกันและกันทุกคน อีกทั้งอาจารย์บางส่วนก็พักในวิทยาเขตเช่นเดียวกัน ทำให้หล่อหลอมนิสิตให้มีมิตรภาพระหว่าง กัน มีสังคมที่เป็นหนึ่งเดียวกัน รุ่นพี่ช่วยเหลือรุ่นน้อง รุ่นน้องให้ความเคารพรุ่นพี่ ผลการวิจัย สอดคล้องกับการศึกษาของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 88) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิต ของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระ นคร และพบว่านักศึกษาที่มีอายุต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับ ผลการวิจัยของ จรรยาพร กาญจนโชติ (2536 : 127) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของ นิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ ที่พบว่านิสิตที่ศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ต่างกันมีระดับ สุขภาพจิตแตกต่างกัน

2.4 จากผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ไม่ แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามกับสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า นิสิตที่เรียนอยู่ในสาขาวิชาที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตที่ต่างกัน อาจเนื่องมาจากทุกสาขาวิชามีปรัชญาและวิสัยทัศน์ที่สอดคล้องกับของ คณะ ทั้งนี้อาจารย์แต่ละสาขาวิชาจะสอนร่วมกันในวิชาพื้นฐานส่วนกลางสำหรับนิสิตปีที่ 1 และ

2 นอกจากนั้นคณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน มีระบบการประกันคุณภาพการศึกษาซึ่งมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมพัฒนานิสิต ซึ่งอาจารย์แต่ละสาขาวิชาจะทำงานร่วมกันในคณะกรรมการกิจการนิสิต เพื่อกำหนดกิจกรรมในแต่ละปีการศึกษาที่เหมาะสม และได้ประโยชน์สูงสุดต่อนิสิตในการพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ สังคม นอกเหนือจากการเรียน เมื่อนิสิตมีปัญหาทั้งส่วนตัวและการเรียน อาจารย์จากทุกสาขาที่อยู่ในกรรมการกิจการนิสิตก็จะเป็นตัวแทนในการเข้าไปให้ความช่วยเหลือ แก้ปัญหาให้นิสิต โดยมีอาจารย์ในสาขาที่นิสิตที่มีปัญหาสังกัดอยู่เป็นผู้นำ นอกจากนั้นคณะก็ให้การสนับสนุนให้อาจารย์ที่ปรึกษาในทุกสาขาวิชา มีกิจกรรมนัดพบปะนิสิตที่อยู่ในที่ปรึกษาทุกคนเพื่อให้นิสิตเกิดความคุ้นเคยกับอาจารย์ ซึ่งอาจารย์ส่วนใหญ่ ก็พักอยู่ในวิทยาเขต จึงทำให้งิจกรรมดังกล่าวดำเนินไปได้ด้วยดี ผลการวิจัยที่ได้สอดคล้องกับ อภิวัฒน์ วงศ์ข้าหลวง (2529 : 58) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวสุขภาพจิตของนักศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ที่ไม่พบความแตกต่างของสุขภาพจิตในนักศึกษาที่เรียนคณะแตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ตรุณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 90) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร และพบว่านักศึกษาที่ศึกษาในคณะวิชาที่ต่างกัน มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ จรรยาพร กาญจนโชติ. (2536 : 127) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ ที่พบว่านิสิตที่เรียนคณะวิชาที่ต่างกันมีระดับสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน

2.5 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีระดับสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า นิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่า จะมีสุขภาพจิตดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำกว่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก นิสิตมีความเข้าใจในตัวเอง และทราบถึงสาเหตุของปัญหาที่ทำให้มีผลสัมฤทธิ์ต่ำ ทำให้สามารถทำใจยอมรับผลทางการเรียนได้ ซึ่งมีนิสิตหลายคนซึ่งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำจะต้องลาออกไปหลังจากผ่านการเรียนในระดับชั้นปีที่ 1 ยังคงสอบผ่านทบวงมหาวิทยาลัยกลับมาเรียนที่คณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน ที่เดิม เนื่องจากมีความผูกพันกับสถานที่ สิ่งแวดล้อม บรรยากาศที่อบอุ่น เพื่อนๆ รุ่นพี่ รุ่นน้อง และตัวอาจารย์ อย่างไรก็ตามผลการวิจัยนี้ ไม่สอดคล้องกับการวิจัยของ สาโรช คำรัตน์ (2522 : 102-103) ที่ศึกษาเรื่อง สุขภาพจิตของผู้อยู่ในวัยรุ่น และพบว่านักศึกษาที่มีปัญหาทางการเรียน และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ทำให้เกิดความวิตกกังวลสูง และมีแนวโน้มให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต และไม่สอดคล้องกับ การศึกษาของ สมัญญา เสี่ยงใส (2524 : 267-277) ที่ทำการศึกษาเรื่อง ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่า นักเรียนที่มีผลการเรียนสูง จะมีความวิตกกังวลทางการเรียนและอาชีพน้อยกว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวและสุขภาพจิต

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 9 ที่ว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต โดยพบว่า การปรับตัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุแห่งความบกพร่องทางจิต มาจากความบกพร่องหรือผิดปกติในสภาพทางชีววิทยา สภาพทางจิตวิทยาและสภาพทางสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลไม่สามารถปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับบุคคลอื่นและสังคมตลอดจนสิ่งแวดล้อม มีผลให้สุขภาพจิตของบุคคลเสื่อม ซึ่งกล่าวไว้โดย สุจินต์ ปริชามารถ (2535 : 16-39) ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ นิสิตที่มีการปรับตัวที่ไม่ดีก็จะส่งผลให้สุขภาพจิตไม่ดีตามไปด้วย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จรรยาพร กาญจนโชติ. (2536 : 129) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้ และพบว่านิสิตที่มีการปรับตัวได้ดีจะมีระดับสุขภาพจิตที่ดีด้วย และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดร.ณรัตน์ ผลสวัสดิ์ (2544 : 91) ที่ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร และพบว่านักศึกษามีการปรับตัวที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต

ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยทำให้ทราบว่า นิสิตหญิงปรับตัวดีกว่านิสิตชายและนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงปรับตัวดีกว่านิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ดังนั้นคณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน จึงน่าจะมีกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับนิสิตทั้งหมดเท่าๆ กัน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับนิสิตทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งจะส่งเสริมให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้การปรับตัวเป็นไปได้พร้อมๆ กัน และคณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน น่าจะมีกิจกรรมที่ให้ความช่วยเหลือนิสิตที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หรือเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้นิสิตมีความเอาใจใส่ในการเรียนให้มากขึ้น

2. นิสิตวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน มีสุขภาพจิตปกติ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทั้งในด้านสังคม และการเรียน อย่างไรก็ตาม เพื่อเป็นการรักษาและพัฒนาสุขภาพจิต นิสิตให้ดียิ่งขึ้น ควรจะมีกิจกรรมหรือ สันทนาการที่ช่วยให้นิสิตได้ผ่อนคลายในช่วงใกล้สอบและช่วงสอบ

3. คณะวิศวกรรมศาสตร์ กำแพงแสน ควรจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมภายในบริเวณคณะ ให้เอื้อต่อการศึกษาทั้งในและนอกเวลาเรียนให้มากขึ้นและเพียงพอที่นิสิตจะสามารถใช้เวลาช่วง ดังกล่าวในการทบทวนบทเรียน ทำแบบฝึกหัด หรือ ปรึกษาหารือ ทำกิจกรรมในเวลาว่างร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้นิสิตที่มีการปรับตัวช้าและสุขภาพจิตไม่ดีจะได้มีโอกาส

เข้ากลุ่มกับเพื่อนคนอื่นๆ ได้มากขึ้น อีกทั้งอาจารย์ภายในสาขาวิชาที่มีส่วนร่วมที่จะทำให้นิสิตมีการปรับตัวและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น โดยให้ออกงานนิสิตเข้าพบเพื่อปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ แยกตามเพศ ระดับชั้นปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของมหาวิทยาลัยอื่นๆ ได้แก่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มหาวิทยาลัยขอนแก่น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และมหาวิทยาลัยเอกชนอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบถึงความแตกต่างของสภาพแวดล้อมที่อาจมีอิทธิพลต่อการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตได้
2. ควรศึกษาถึงตัวแปรอื่นๆ เพิ่มเติมซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต เช่น สภาพแวดล้อม ลำดับการเกิด ภูมิลำเนาเดิม และ สภาพครอบครัว เป็นต้น
3. ควรใช้แบบสำรวจสุขภาพจิตซึ่งให้ค่าคะแนนละเอียดมากกว่าแบบวัดในครั้งนี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤตินี ตรงสิทธิรักษ์. (2564). การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี
ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กมลรัตน์ หล้าสงฆ์. (2524). สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนว
และจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- กวี สุวรรณกิจ และอัจฉรา จันโกวิท. (2520, เมษายน). "การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของ
จรรยา กาญจนโชติ. (2596). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ภาคใต้. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรุพร แสงเปา. (2534). การสำรวจปัญหาสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัย
พยาบาลเกื้อการุณย์สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรุวรรณ ตั้งศิริมงคล. (2529). สุขภาพจิตและการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
โรงเรียนรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2534). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. ม.ป.ท.
- ฐานันดร ปิยะศิริศิลป์. (2535, เมษายน). "วัยรุ่นกับอารมณ์เศร้าและการฆ่าตัวตาย,"
ข่าวสารสุขภาพจิต. 11 (4).
- ดวงใจ กล้าเนติกุล. (2527, มิถุนายน). "การใช้บริการของศูนย์สุขภาพจิตของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยแวนเออร์บีลท์," วารสารสมาคมจิตแพทย์. หน้า 29.
- ครุณรัตน์ ผลสวัสดิ์. (2544). การปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาโครงการจัดการศึกษา
สำหรับบุคลากรประจำ(กศ.บป.) สถาบันราชภัฏพระนคร. ปริญญาโท กศ.ม. .
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เดือนจิตต์ จิตต์อารี. (2520). การคบเพื่อนของนิสิตหญิง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา นิธยาน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้งเฮาส์.
- นิภา เมธาวีชัย. (2536). การประเมินผลการเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พิสิษฐ์การพิมพ์.
- บุญศรี จึงธนาเจริญเลิศ. (2530). ผลของการใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนทรวิทยา. กรุงเทพฯ : ปริญญาโท กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และมัลลวีร์ อุดลย์วัฒนศิริ. (2527). *สิ่งแวดล้อมและสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น*. กรุงเทพฯ : รายงานการวิจัยโครงการประกอบอาจารย์และศาสตราจารย์ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2532). "เรื่องของสุขภาพจิตและโครงการสุขภาพจิตซึ่งสามารถปฏิบัติได้ในประเทศไทย," ใน *100 ปี สุขภาพจิตและจิตเวช พ.ศ. 2432-2532*. กรุงเทพฯ : ฌนิวิญญ์การพิมพ์.
- เพ็ญทิวา นรินทรานุกร ณ อยุธยา. (2533). *ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้ามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางเขน*. ปรินญญาณิพนธ์ กศ.ม. (สุขภาพศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2546). *แนะนำคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2546*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มัญญ ตนะวัฒนา. (2526). *จิตวิทยาพัฒนาชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, มัลลิกา จิตรสุข. (2508). *การสำรวจปัญหาและความต้องการของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา. (ป.กส.). วิทยาลัยครูอุดรธานี*. ปรินญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ศิริพานิช. (2531). *รายงานการวิจัยเรื่องศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต*. กรุงเทพฯ : สาขาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ราตรี ธรรมนิยม. (ม.ป.ป.). *จิตวิทยาพัฒนาการฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.
- ลักขณา สริวัฒน์. (2530). *จิตวิทยาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วัฒนา พุ่มเล็ก. (2513). *การศึกษาเปรียบเทียบของค้ประกอบที่มีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำ ระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วันดี ระเจริญ. (2531). *บุคลิกภาพและการปรับตัว*. เพชรบุรี : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์วิทยาลัยรำไพพรรณี.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2523). "นิสิตนักศึกษา," *การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารินทร์ สายโอบเอื้อ และสุนีย์ ธีรดากร. (2522). *จิตวิทยาการศึกษา*. นนทบุรี : โรงพิมพ์สถานสงเคราะห์หญิงปากเกร็ด กรมประชาสงเคราะห์.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย* (เล่ม 2). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภชาติ บุญญวงศ์. (2539). การแก้ปัญหาการปรับตัวของนิสิตในหอพักด้วยการให้คำปรึกษา รายกลุ่ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมัญญา เสียงใส. (2524). *ความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตกรุงเทพมหานคร*. ประมวลบทความคัดย่อผลงานวิจัย กรุงเทพฯ : บางกอกการพิมพ์.
- สุชาติ พหลภาคย์ และผกาพันธ์ วุฒิลักษณ์. (2527, 29 กันยายน), “การวิจัยการฆ่าตัวตายในสังคมไทย,” *วารสารสมาคมจิตแพทย์*. ม.ป.ท.
- สุนทรี เวปุลละ. (2539). *การศึกษาต้นเหตุของความเครียดการตอบสนองต่อความเครียด และการเผชิญความเครียดตามประสบการณ์การฝึกปฏิบัติพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล*. วิทยานิพนธ์ พย.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2524). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. รายงานการวิจัย กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนันทา ฉันทรุจิกพงษ์, รติยา ลอยแสงอรุณ และชลิดา รัตนประภาพันธ์. (2534, กรกฎาคม – กันยายน). “นักศึกษาที่มารับบริการให้คำปรึกษา หน่วยงานบริการให้คำปรึกษา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ปีการศึกษา 2533,” *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 36(3) : 145-149.
- สุมาลี สุวรรณภักดี. (2541). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลในเขตภาคใต้ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- สุรัชย์ โภคิยะกุล. (2526). *การสร้างแบบทดสอบวัดความสามารถทางการปรับตัว สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกำแพงเพชร*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ จันทร์โอม. (2527). *สุขจิตวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- สุวรรณ อติชัยมนตรี. (2542). *สุขภาพจิตของบุคลากรฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศรีธัญญา*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2538). *ยุทธศาสตร์การปฏิรูปอุดมศึกษาไทย : การรื้อปรับระบบบริหารและจัดการ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.

- เสริมศักดิ์ วิชาลาภรณ์. (2514, กรกฎาคม – สิงหาคม). “องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความสัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาของนิสิตปริญญาตรี-ทางการศึกษา,” *ศูนย์การศึกษา*. 7: 49 – 59.
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2528). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง. (2529). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ คม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. (2532). *องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อัมพร โอตระกูล และ ศรีธรรม ชนะภูมิ. (2522, 29 ธันวาคม). “การเปรียบเทียบสุขภาพจิตของนักเรียนไทยในชนบทและในเมือง,” *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*.
- อุทัย หิรัญโต. (2526). *สารานุกรมศัพท์สังคมวิทยา-มานุษยวิทยา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- Cassmeyer, L.V, Mitchell, H.P. and A.P. (1995). *Betrus Medical – Surgical Nursing*. St. Louis : Mosby – Book Inc.
- Gill,L.J. (1962, March). “Some Nonintellectual Correlates of Academic Achievement Among Mexican Secondary School Student,” *Journal of Educational Psychology*. 53 : 144-149.
- Holmstrom, R., L. Jussila and K. Vaunkunen (1987). “Assessment of Mental Health and Illness ,Consider in the Linght of a 1-3 year Longitudinal Study,” *Acta Psychiatry Scandia*. 333:1-202.
- Hurlock , Elizabeth B. (1964). *Development Psychology*. New York : Mcgraw Hill Co.
- Kacmarwk and others. (1990, June). “Assessment of College adjustment in three freshman groups,” *Psychological Report*. 66 : 1195-1202.
- Kaplan, Lous and others. (1980). *Comprehensive Textbook of Psychiatry III*. Baltimor : william and Wikins.
- Roger, C.R. (1974). “The Organization of Personality,” *American psychology*. 2: 258.
- Tindall, R. H. (1959). *Relationship among Measures of Adjustment Reading in the Prynchology of Adjustment*. New York : Mcgraw-Hill, Co.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1.แบบสอบถามชุดนี้ มี 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิต

ตอนที่ 3 เป็นแบบคัดกรองสุขภาพจิต

2. โปรดตอบแบบสอบถามนี้ให้ครบถ้วนทุกข้อ และตอบให้ตรงกับสภาพความเป็นจริงที่ท่านประสบ หรือตามความคิดเห็นของท่านให้มากที่สุด

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ชั้นปีที่กำลังศึกษา

() ปีที่ 1

() ปีที่ 2

() ปีที่ 3

() ปีที่ 4

3. สาขาวิชา

() วิศวกรรมเกษตร

() วิศวกรรมโยธา

() วิศวกรรมชลประทาน

() วิศวกรรมเครื่องกล

() วิศวกรรมอาหาร

4.คะแนนเฉลี่ย

() ต่ำกว่า 2.50

() 2.50 – 2.99

() 3.00 ขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวของนิสิต

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ► ลงใน ช่องตัวเลือกที่ตรงกับความเป็นจริงของตัวท่านเองมากที่สุดเพียงช่องเดียว (โปรดตอบทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูลว่าท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวท่านเองในด้านต่อไปนี้อย่างไร)

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
<u>การปรับตัวทางการเรียน</u>					
1. ท่านตั้งใจฟังอาจารย์บรรยาย					
2. เมื่อไม่เข้าใจท่านจะซักถามข้อสงสัยจากอาจารย์					
3. ท่านพยายามทำความเข้าใจบทเรียนขณะที่อาจารย์บรรยาย					
4. ท่านจดบันทึกสิ่งที่อาจารย์เน้นเป็นกรณีพิเศษขณะฟังบรรยาย					
5. ท่านขาดความพร้อมของการมาเรียนในแต่ละวัน					
6. ท่านมักจะง่วงนอนในขณะที่อาจารย์กำลังบรรยาย					
7. ท่านขาดความพร้อมในการทำรายงานหรือส่งงานให้ทันเวลา					
8. ท่านมีเวลาอ่านหนังสือและทำรายงานเพียงพอ					
9. ท่านไม่เคยวางแผนการเรียน หรือทำงานใดๆ ล่วงหน้า					
10. ท่านทำงานที่ได้รับมอบหมายด้วยตนเอง					
11. ท่านขาดเรียนในบางวิชาเพื่อมาทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จทันเวลา					
12. ท่านนอนไม่ค่อยหลับในช่วงก่อนสอบ					
<u>การปรับตัวด้านสังคม</u>					
1. ท่านสนใจกิจกรรมการเรียน และกิจกรรมต่างๆ เช่น กีฬา ดนตรีของสถาบัน					
2. ท่านอึดอัดเมื่อต้องทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมชั้น และเพื่อนต่างคณะ					

ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	จริงที่สุด	จริง	จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
3. ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อเกิดขัดแย้งกับเพื่อนร่วมชั้น และเพื่อนต่างคณะ					
4. ท่านขาดความมั่นใจในการเป็นผู้นำ					
5. ท่านรู้สึกว่าเพื่อนไม่เข้าใจและยอมรับในตัวท่าน					
6. ท่านมักขัดแย้งกับเพื่อน เมื่อได้รับมอบหมายให้ทำงานกลุ่ม					
7. ท่านมีส่วนร่วมในการทำงาน หรืออภิปรายในชั้นเรียน					
8. ขณะรายงานอยู่หน้าชั้นเรียน ท่านไม่มั่นใจในตนเอง					
9. เมื่อมีเวลาท่านใช้เวลาในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเรื่องเรียนกับเพื่อน					
10. ท่านยอมรับและฟังความคิดเห็นของเพื่อนเมื่อร่วมทำงาน					
การปรับตัวด้านอารมณ์					
1. ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อมีคนถามเรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว					
2. ท่านยอมรับทราบถึงปัญหาและปรับปรุงตนเองเมื่ออาจารย์ตำหนิ					
3. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจในการตัดสินใจทำงานด้วยตนเอง					
4. ท่านมักจะเครียดและกังวลในเรื่องเล็กๆน้อยๆ					
5. ท่านมักกลัวที่จะทำความผิด					
6. ท่านไม่เคยลืมความผิดหวัง หรือความล้มเหลวที่ผ่านมา					
7. ท่านยอมรับข้อบกพร่องของตนเองตามความเป็นจริง					
8. เมื่อดีใจหรือเสียใจมากๆ ท่านมักทำอะไรไม่ถูก					
9. ท่านรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อทำงานสำเร็จด้วยตนเอง					

ตอนที่ 3 แบบคัดกรองสุขภาพจิตเบื้องต้น

คำชี้แจง ให้ผู้ตอบแบบสอบถามอ่านแบบสอบถามแล้วพิจารณาว่าอาการเหล่านั้นได้รับกวนท้านมากน้อยเพียงใด โดยให้ขีดเครื่องหมาย ▶ ลงในวงเล็บให้ใกล้เคียงกับสภาพในปัจจุบัน หรือช่วงสองถึงสามสัปดาห์มากที่สุด โดยไม่รวมถึงปัญหาที่เคยมีในอดีต และกรุณาตอบคำถามทุกข้อ

1. รู้สึกสบาย และมีสุขภาพจิตดี

() ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () แย่กว่าปกติ () แย่กว่าปกติมาก

2. รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ก่อนข้างมากกว่าปกติ () ก่อนข้างมากกว่าปกติมาก

3. รู้สึกทรุดโทรม และสุขภาพไม่ดี

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ก่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ

มาก

4. รู้สึกไม่สบาย

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ก่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ

มาก

5. รู้สึกเจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ก่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ

มาก

6. รู้สึกตึง หรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ก่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ

มาก

7. สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้

() ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ

มาก

8. รู้สึกกลัวว่าตนเองจะเป็นลมหมดสติไปที่สาธารณะ

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ก่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ

มาก

9. มีอาการร้อนวูบวาบหรือหนาว

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ก่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ

มาก

10. มีเหงื่อมากกว่าปกติ

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

11. ตื่นเช้ากว่าปกติ หรือหลับต่อไม่ได้

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

12. หลังจากตื่นนอนแล้ว รู้สึกนอนไม่เต็มอิ่ม

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

13. รู้สึกเพลียมาก และไม่มีแรงแม้แต่จะกินอาหาร

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

14. นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

15. รู้สึกตื่นตัว และความคิดว่องไว

ดีกว่าปกติ เหมือนปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติ

มาก

16. รู้สึกมีกำลังวังชา

ดีกว่าปกติ เหมือนปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติ

มาก

17. เมื่อเข้านอนใช้เวลา นานกว่าจะหลับได้

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

18. ไม่สามารถนอนหลับได้สนิท หลังจากหลับแล้ว

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

19. ฝันไม่ดี หรือน่ากลัว

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

20. มีอาการกระสับกระส่าย หลับไม่สนิท

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
มาก

21. ห่าอะไรทำ และทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้

() มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
มาก

22. ทำอะไรช้ากว่าปกติ

() เร็วกว่าปกติ () เหมือนปกติ () ช้ากว่าปกติ () ช้ากว่าปกติ
มาก

23. รู้สึกขาดความสนใจในกิจกรรมที่เคยทำตามปกติ

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
มาก

24. ป่วยปละละเลย ไม่สนใจรูปร่างหน้าตาของตัวเอง

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
มาก

25. พิถีพิถันการแต่งเนื้อแต่งตัวน้อยลง

() มากกว่าปกติ () เท่าๆปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
มาก

26. ออกไปนอกบ้านบ่อยเท่าที่เคย

() มากกว่าปกติ () เท่าๆปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
มาก

27. จัดการกับสิ่งต่างๆ ได้ดีๆพๆ กับคนส่วนใหญ่ที่อยู่ในสภาพเดียวกับท่าน

() ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
มาก

28. รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไรๆได้ดี

() ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
มาก

29. ไปทำงาน หรือทำงานบ้านสาย

() ไม่สายเลย () ไม่สายกว่าปกติ () ค่อนข้างสายกว่าปกติ () สายกว่าปกติ
มาก

30. พอใจกับการที่ทำงานคล่องไป

() มากกว่าปกติ () เท่า ๆปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
 มาก

31. สามารถมีความรู้สึกรัก และอบอุ่นต่อคนใกล้ชิดได้

() ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
 มาก

32. รู้สึกว่าสามารถเข้ากับคนอื่นได้ง่าย

() ดีกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
 มาก

33. ใช้เวลาคุยเล่นกับคนอื่นมาก

() มากกว่าปกติ () เท่าปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
 มาก

34. รู้สึกกลัวที่จะพูดอะไรออกไปต่อหน้าคนอื่น เพราะเกรงจะทำให้ตัวเองโง่

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

35. รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ

() มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
 มาก

36. รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้

() มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
 มาก

37. รู้สึกว่าตัวเองไม่สามารถที่จะเริ่มทำอะไรได้เลย

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

38. จะทำอะไรก็รู้สึกหวาดกลัวไปหมด

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

39. รู้สึกตึงเครียดตลอดเวลา

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

40. รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความลำบากต่างๆ ได้

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

41. รู้สึกว่าชีวิตต้องเดินตลอดเวลา

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

42. สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้

มากกว่าปกติ เหมือนปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติ

มาก

43. มองอะไรเครื่องเครียดไปหมด

มากกว่าปกติ เหมือนปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติ

มาก

44. รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

45. รู้สึกกลัว หรือตกใจ โดยไม่มีเหตุผลสมควร

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

46. สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ของตัวเองได้

ดีกว่าปกติ เหมือนปกติ น้อยกว่าปกติ น้อยกว่าปกติ

มาก

47. รู้สึกเรื่องต่างๆ ทั้บถมจนรับไม่ไหว

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

48. มีความรู้สึกว่าคุณรอบข้างจับตามองคุณอยู่

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

49. รู้สึกไม่มีความสุข และเศร้าหมอง

ไม่เลย ไม่มากกว่าปกติ ค่อนข้างมากกว่าปกติ มากกว่าปกติ

มาก

50. รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

51. คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

52. รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดสิ้นความหวังโดยสิ้นเชิง

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

53. รู้สึกหมดความหวังในอนาคตของตัวเอง

() มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
 มาก

54. รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควรเมื่อดูโดยรวมๆ

() มากกว่าปกติ () เหมือนปกติ () น้อยกว่าปกติ () น้อยกว่าปกติ
 มาก

55. รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดตลอดเวลา

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

56. รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

57. คิดว่ามีความเป็นไปได้ที่จะอยากจบชีวิตตัวเอง

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

58. รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียดมาก

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

59. พบว่าตัวเองรู้สึกอยากตามไปให้พ้นๆ

() ไม่เลย () ไม่มากกว่าปกติ () ค่อนข้างมากกว่าปกติ () มากกว่าปกติ
 มาก

60. พบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตนเอง เข้ามาอยู่ในความคิดเสมอๆ

() ไม่อย่างแน่นอน () ไม่คิดว่าเป็นอย่างนั้น () มีความคิดอยู่บ้าง () มีความคิดอยู่
ตลอดเวลา

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวสุธีรา เทอดวงศ์วรกุล
 เกิดวันที่ 23 สิงหาคม 2507
 สถานที่เกิด เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 99/58 หมู่บ้านประดับดาว ซอยท่าอิฐ
 ถนน รัตนาธิเบศร์ อำเภอ ปากเกร็ด
 จังหวัด นนทบุรี 11120

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2523 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเบญจมเทพอุทิศ เพชรบุรี
 พ.ศ. 2526 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนพรหมานุสรณ์ เพชรบุรี
 พ.ศ. 2530 พยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาล เกื้อการุณย์ (วชิรพยาบาล)
 พ.ศ. 2547 กศ.ม. (สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ)
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ