

พฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุภาณี เจียมศักดิ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
เมษายน 2543
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์)
.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่.....เดือนเมษายน พ.ศ. 2543

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานและกรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ความรู้ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย รองศาสตราจารย์ ดร.ณอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร อาจารย์ ดร.ไพบุลย์ อ่อนมั่ง อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ ดร.นพวรรณ โชติบัณฑิต ที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขอขอบคุณคณาจารย์ และนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และมีส่วนช่วยเหลือ ในการวิจัยครั้งนี้ให้ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

ขอขอบคุณ คุณจิราภา เจียมศักดิ์ ที่ให้ความช่วยเหลือในการพิมพ์งาน และคุณกิตติ เหมะสิทธิขจรกะ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอระลึกถึงพระคุณของ คุณพ่อ คุณแม่ ที่ได้ให้ความรัก ความห่วงใย และการสนับสนุนให้กำลังใจมาโดยตลอด จนปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สุภาณี เจียมศักดิ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
คำนำ	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	8
ประวัติคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	8
หลักสูตรคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	12
ความหมายของการปรับตัว	17
ทฤษฎีการปรับตัว	19
กระบวนการปรับตัว	23
สาเหตุของการปรับตัว	24
ลักษณะของการปรับตัว	26
การปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัย	29
แนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพของนิสิต	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	34
งานวิจัยในต่างประเทศ	34
งานวิจัยในประเทศไทย	36
สมมติฐาน	38
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	39
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	39
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	40
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	41
วิธีจัดการกับข้อมูล	41

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	43
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล	43
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	43
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	44
5 บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	83
บทย่อ	83
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	83
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	83
การวิเคราะห์ข้อมูล	84
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	84
อภิปรายผล	87
ข้อเสนอแนะ	93
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	94
บรรณานุกรม	95
ภาคผนวก	102
ประวัติย่อของผู้วิจัย	116

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	หลักสูตรวิชาเอกพลศึกษา หลักสูตร 4 ปี	13
2	แผนการเรียนระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1	14
3	แผนการเรียนระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 2	15
4	แผนการเรียนระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 3	16
5	แผนการเรียนระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 4	17
6	จำนวนนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	39
7	ค่าความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอก พลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	44
8	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ โดยรวม	45
9	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา ด้านการเรียนของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ	46
10	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา ด้านหลักสูตรและการสอนของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ	48
11	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา ด้านสังคมของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ	50

[illegible]

21	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำรปรับตัวในกำรศึกษำ ด้านการเงินและที่พักอาศัย นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี	70
22	ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำรปรับตัวในกำรศึกษำ ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม	72
23	เปรียบเทียบพฤติกรรมกำรปรับตัวในกำรศึกษำของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ	73
24	เปรียบเทียบพฤติกรรมกำรปรับตัวในกำรศึกษำของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี	74
25	การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกำรปรับตัวใน การศึกษำของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามระดับชั้นปี	76
26	ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกำรปรับตัวในกำรศึกษำ ด้านการเรียนของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	77
27	ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกำรปรับตัวในกำรศึกษำ ด้านหลักสูตรและการสอน ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	78
28	ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกำรปรับตัวในกำรศึกษำ ด้านสังคมของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	79
29	ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกำรปรับตัวในกำรศึกษำ ด้านอารมณข์ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ	80

30	ความถี่ของความคิดเห็นพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาด้านสุขภาพ ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	81
31	ความถี่ของความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาด้านการเงินและ ที่พักอาศัย ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.....	82

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กระบวนการปรับตัว	23
---	------------------------	----

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

สภาพการดำเนินชีวิตในสังคมทุกวันนี้เต็มไปด้วยปัญหา ข้อขัดแย้งและความยุ่งยาก นานาประการ เนื่องจากสาเหตุแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และอื่นๆ ผู้ที่ดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพในสังคมย่อมจะต้องมีความสามารถในการปรับตัวเป็นอย่างดี และมีบุคลิกภาพที่มั่นคง จึงจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต การปรับตัวเป็นกิจกรรมที่สำคัญของชีวิต การปรับตัวของแต่ละบุคคลมีลักษณะเป็นเช่นไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล และสภาพแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังเผชิญอยู่ (กันยา สุวรรณแสง. 2533 : 61)

การศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ในฐานะที่เป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทโดยตรงต่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพเหมาะสมและมีคุณสมบัติสอดคล้องกับความต้องการในการใช้กำลังคนของประเทศ (ปัจจุ บุนนาค. 2534 : 112) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544) ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาด้านอื่นๆ (สำนักนายกรัฐมนตรี. 2539 : 1) สถาบันอุดมศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เพราะเป็นแหล่งการศึกษาวิทยาการขั้นสูงและผลิตบุคลากรชั้นมัธยมศึกษา ให้มีความรู้ความสามารถ รับผิดชอบทำงานในหน้าที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อสนองต่อความต้องการของประเทศทุกสาขาวิชา สร้างความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง การศึกษาจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในนโยบายของชาติ เพราะถ้าประชากรมีการศึกษาที่ดี จะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จในการพัฒนาประเทศด้วย (จันทร์ภา คลอดเพ็ง. 2532 : 1)

สถาบันอุดมศึกษามีหน้าที่หลักสี่ประการคือ ผลิตบัณฑิต วิจัย บริการวิชาการแก่สังคม และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2530 : 1-3) การจัดการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษามีบุคลากรเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสามฝ่ายคือ ผู้บริหาร คณาจารย์ และนิสิต (รัชณี ขวัญบุญจัน. 2527 : 85) ประกอบ คุปรัตน์ กล่าวว่า ผู้บริหาร อาจารย์ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้และเข้าใจธรรมชาติของนิสิต ซึ่งเปรียบเสมือนวัตถุดิบที่เป็นปัจจัยสำคัญ อันบ่งชี้ถึงประสิทธิภาพของกระบวนการผลิตบัณฑิตของสถาบัน (ประกอบ คุปรัตน์. 2530 : 209) และสถาบันอุดมศึกษาจึงทำหน้าที่ในการศึกษาระดับสูงที่สังคมมอบหมายให้พัฒนา

ความเจริญของงานทางสติปัญญาและความคิด เพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ มุ่งสร้างสรรค์กำลังคนในด้านวิชาการและวิชาชีพชั้นสูง เพื่อพัฒนาประเทศและมุ่งพัฒนาคนให้เป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม มีความรู้และความเข้าใจศิลปวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอันมีค่าแก่บุคคลสังคม และประเทศชาติ อนาสทัสซี (Anastasi. 1967 : 152) กล่าวว่า การที่จะจัดการศึกษาให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าวได้นั้นนอกจากจะต้องส่งเสริมทางด้านสติปัญญาแล้ว ยังต้องส่งเสริมด้านอื่นๆ เช่น การปรับตัว สภาพแวดล้อม ของนิสิตควบคู่กันไปด้วย เพราะนิสิตจะประสบความสำเร็จหรือไม่ นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความถนัดทางการเรียนเพียงอย่างเดียว แต่ยังมียปัจจัยประกอบอื่นๆ นอกเหนือไปจากสติปัญญา รวมอยู่ด้วย เช่น องค์ประกอบด้านเศรษฐกิจ สังคม การจงใจ และองค์ประกอบอื่นๆ ที่ไม่ใช่สติปัญญา

นิสิตในสถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 17-22 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นอันเป็นวัยที่สำคัญของชีวิต อาจประสบความยุ่งยากหรือวิกฤติการณ์ในการปรับตัวมากที่สุด เพราะนิสิตที่อยู่ในวัยนี้มีการระดมกายหลายด้านที่ต้องปฏิบัติให้ลุล่วงไปพร้อมๆ กัน เช่น การศึกษาค้นคว้า การเล่นกีฬา การร่วมกิจกรรมต่างๆ สุภา มาลากุล ณ อยุธยา กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการปรับตัว ได้สมญาว่าเป็นวัยอันตราย วัยเจ้าปัญหา วัยรุ่นส่วนมากจะประสบปัญหาทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม ในด้านการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์นั้นวัยรุ่นจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น โกรธง่าย ใจน้อย ร้องไห้เก่ง มีอารมณ์หวั่นไหวง่าย เปลี่ยนแปลงจากอารมณ์ตรงข้ามได้ง่าย อย่างไม่สมเหตุสมผลและคาดการณ์ไม่ได้ ทั้งนี้เพราะความไม่สมดุลย์ของฮอร์โมน และนิสัยในการควบคุมอารมณ์ยังไม่มั่นคง (สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. 2529 : 90) มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของนิสิตปี 1 ในวิทยาลัย พบว่า นิสิตที่สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ตั้งแต่ปีแรกของการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จะสามารถปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคตได้ ส่วนนิสิตที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ จะเกิดความเครียดทางจิตใจและมีผลต่อสุขภาพจิต (Felker. 1973 : 558-561)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งที่มีส่วนในการผลิตบัณฑิตในสาขาวิชาต่างๆ ซึ่งเดิมใช้ชื่อว่าวิทยาลัยวิชาการศึกษาและได้รับยกฐานะขึ้นเป็นมหาวิทยาลัยเมื่อ พ.ศ.2517 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชโปรดเกล้าพระราชทานนามของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ว่า ศรีนครินทรวิโรฒ อันมีความหมายว่า รุ่งเรืองเป็นศรีสง่าแห่งนคร และในปีเดียวกันได้มีการสถาปนาคณะพลศึกษาขึ้น และวันที่ 17 พฤศจิกายน 2532 ได้มีการยุบรวมมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา กับคณะพลศึกษาเป็นคณะเดียวกัน โดยมีที่ตั้ง 2 แห่ง คือ สนามกีฬาแห่งชาติ และที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (กองบริการการศึกษา. 2539 : 1)

ปัจจุบันคณะพลศึกษาได้เปิดสอนระดับปริญญาตรี หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี วิชาเอกพลศึกษา และหลักสูตร 4 ปี วิชาเอกพลศึกษา วิชาเอกสุขศึกษา และวิชาเอกสหวิทยาการ ปรัชญาของคณะพลศึกษา คือ การเตรียมคนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด สามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่และดำเนินชีวิตได้อย่าง สุขสมบูรณ์ การมีสุขภาพดีทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคมจะช่วยให้คนบรรลุจุดหมาย ดังกล่าวได้ การปรับปรุงแก้ไข การชำระไว้ และการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญของการศึกษาที่ขาดเสียมิได้ และมีจุดหมายเพื่อส่งเสริม สนับสนุนการศึกษาค้นคว้า วิจัยทาง พลศึกษา และเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคม และพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ความสามารถทางพลศึกษา ให้เล่นกีฬาเป็น ตัดสินและดำเนินการ จัดการแข่งขันกีฬาดังกล่าว รวมทั้งสามารถสอนวิชาพลศึกษาได้ (กองบริการการศึกษา. 2540 : 34)

นิสิตที่เข้ามาศึกษาในวิชาเอกพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ส่วนใหญ่เป็นนิสิตที่สำเร็จการศึกษาจากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการย้ายจากโรงเรียนสู่มหาวิทยาลัย เมื่อเข้ามาศึกษา ก็จะพบกับสภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่แตกต่างไปจากการศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้แก่ อาคารสถานที่ หลักสูตรวิธีการเรียนการสอน การวัดผล การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ การเปลี่ยนแปลงเช่นนี้อาจส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลหรือความเครียด โดยเฉพาะในปีแรก เพราะต้องปรับตัวให้เข้ากับการเรียนและสังคมหลายๆ ด้าน เช่น จากการเรียน ที่มีอาจารย์เป็นผู้รับผิดชอบในการเรียนการสอนมากกว่าตัวนิสิตเองมาสู่การเรียนที่จะต้องรับผิดชอบ ด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาเอกพลศึกษา นิสิตต้องฝึกฝนตนเองให้เกิดทักษะและความ ชำนาญด้วยตนเอง จึงลงมือปฏิบัติด้วยตนเองไม่สามารถให้ใครปฏิบัติแทนได้ อาจารย์เพียงสอน ทักษะให้เป็นแนวทางในการนำไปฝึกหัดนอกเวลาเรียน เพราะการฝึกหัดในช่วงโม่งเรียนนั้น ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดความชำนาญได้ และข้อบ่งคับในการลงทะเบียนเรียนวิชาภาคปฏิบัติ ผู้ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาระดับ 2 ได้จะต้องเรียนและสอบผ่านวิชาระดับ 1 ของวิชานั้นมาก่อน เช่น การเรียนรายวิชา พล 261 บาสเกตบอล 2 ได้ ต้องลงเรียนและสอบผ่านรายวิชา พล 161 บาสเกตบอล 1 เสียก่อน และผู้ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการฝึกและการตัดสินกีฬาได้จะต้องลงเรียน และสอบผ่านรายวิชาระดับ 1 และระดับ 2 ก่อน (กองบริการการศึกษา. 2540 : 41-46)

ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในการเรียนวิชาเอกพลศึกษานั้น นิสิตต้องมีการปรับตัวเกี่ยวกับการแบ่งเวลา การวางแผนการเรียนควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมนอกเวลาเรียน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียน และ ยังจำเป็นที่ต้องสร้างสัมพันธภาพกับอาจารย์ เพื่อนและคนอื่นๆ การเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้การเรียนประสบผลสำเร็จและบรรลุจุดหมายการเรียนวิชาพลศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับที่ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา กล่าวว่า การเรียนในระดับอุดมศึกษานิสิตจะ

ต้องพยายามหาความรู้ด้วยตนเอง รู้จักใช้ข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสังเกต ชักถาม จดจำ สำรวจ ปฏิบัติจริงและการอ่าน การศึกษาในระดับนี้มีโอกาสใกล้ชิดกับอาจารย์น้อย จึงต้องรู้จักขวนขวายฝึกตนเองและสร้างวินัยในการศึกษาเล่าเรียน การเรียนที่ค่อนข้างเป็นอิสระเสรีทำให้นิสิตสามารถไปไหนมาไหนก็ได้ ไม่มีอาจารย์คอยดูแล หรือบังคับให้เข้าห้องเรียนจึงเป็นสาเหตุให้หลายคนไม่สามารถบังคับตนเองได้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีผลทำให้การเรียนไม่ประสบผลสำเร็จ (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2530 : 27)

ดังนั้นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียน ถ้าไม่สามารถปรับตัวหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้แล้วก็จะส่งผลไปถึงสัมฤทธิ์ผลของการเรียนซึ่งอาจไม่ดีเท่าที่ควรหรืออาจจะต้องออกจากโรงเรียนกลางคันได้ ดังที่ ทราเวอร์ส (Travers. 1985 : 102) นักวัดผลชาวอเมริกันกล่าวว่า การปรับตัว สภาพทางบ้าน ความสนใจ ความมุ่งมั่น ทักษะที่มีต่อสถาบัน วิชาที่เรียน และอาจารย์ที่สอนต่างมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งสิ้น นอกจากนั้น ไพฑูรย์ สินลาร์ตันกล่าวว่า ถ้านิสิตสามารถประสบความสำเร็จในการปรับตัวก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยสนับสนุนต่อการพัฒนาตนเองและเป็นส่วนช่วยส่งเสริมความเชื่อมั่นในการเผชิญปัญหาในอนาคต ถ้าประสบความล้มเหลวในการปรับตัวจะทำให้นิสิตท้อแท้และอาจเป็นสาเหตุให้เกิดการถดถอยได้ (ไพฑูรย์ สินลาร์ตัน. 2524 : 47-55) ดังนั้นในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องมีการสำรวจสภาพและความคิดเห็นของนิสิตอยู่เสมอ เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย นิสิตแต่ละคนที่เข้ามาศึกษาในมหาวิทยาลัย ย่อมมีความแตกต่างกันทั้งอุปนิสัยใจคอและความคิดเห็น เพราะฉะนั้นหน้าที่ประการสำคัญของมหาวิทยาลัยคือ การศึกษาปัญหาต่างๆ ของนิสิตและพยายามแก้ไขปรับปรุงปัญหาต่างๆ เพื่อให้ นิสิตสามารถปรับตัวต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (นิรันดร์ จุลทรัพย์. 2528 : 2) ทั้งนี้ นิสิตจึงต้องปรับพฤติกรรมของตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางการศึกษา เพื่อการพัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพเพราะการปรับตัวเป็นพฤติกรรมที่สามารถทำให้นิสิตประสบผลสำเร็จในการศึกษาได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาพฤติกรรมปรับตัวของนิสิต วิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงการผลิตบัณฑิต ให้เข้าสู่ความเป็นมาตรฐานเพื่อเป็นการประกันคุณภาพการศึกษา อันจะทำให้ นิสิตวิชาเอกพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นบุคลากรที่ได้รับการพัฒนาและมีความพร้อมในด้านสติปัญญา ร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจตามที่สังคมและประเทศชาติต้องการต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยจำแนกตามเพศและชั้นปี

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ผู้บริหาร อาจารย์ผู้สอน และผู้ที่เกี่ยวข้องกับนิสิตได้ทราบถึงพฤติกรรม การปรับตัวของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหา ปรับปรุงการเรียนการสอนและ ให้คำปรึกษาแก่นิสิตให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพแก่สังคมยิ่งขึ้น
2. เป็นแนวทางในการวางแผนเพื่อพัฒนาพฤติกรรมของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. เป็นแนวทางในการเสนอแนะต่อมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของ มหาวิทยาลัย เช่น กองกิจการนิสิต กองบริการการศึกษา คณะพลศึกษา ฯลฯ ที่จะจัดบริการให้ ความช่วยเหลือนิสิตได้ตรงกับสภาพปัญหาที่แท้จริง
4. เป็นแนวทางสำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิต วิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2541 จำนวนทั้งสิ้น 337 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศและชั้นปี
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านต่างๆ ของนิสิต วิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมการปรับตัว หมายถึง การแสดงออกโดยการรับรู้ปัญหา ความคิดเห็นและการตอบสนองของนิสิตเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อให้มีสภาวะสมดุลทั้งร่างกายจิตใจและสังคม ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ

1.1 พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน หมายถึง การแสดงออกโดยการรับรู้ปัญหา ความคิดเห็นและการตอบสนองของนิสิตเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองเกี่ยวกับการเรียน เช่น ไม่ทราบวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ เรียนไม่เก่ง ได้คะแนนต่ำ พื้นฐานความรู้ไม่ดีในบางวิชา ไม่เห็นความสำคัญของการฝึกซ้อม สนใจกิจกรรมต่างๆ นอกเหนือจากการเรียนเป็นส่วนใหญ่ ไม่สนใจฝึกซ้อมและไม่ค้นคว้าอ่านหนังสือเรียนอย่างแท้จริง

1.2 พฤติกรรมการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน หมายถึง การแสดงออกโดยการรับรู้ปัญหา ความคิดเห็นและการตอบสนองของนิสิตเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองเกี่ยวกับเนื้อหาวิชา และการสอนของอาจารย์ เช่น เนื้อหาวิชาที่ยากต่อความเข้าใจ ความไม่สอดคล้องกันของรายวิชา ไม่ค่อยเข้าใจสิ่งที่อาจารย์สอน ไม่สามารถปฏิบัติตามทักษะที่อาจารย์สอนได้ อาจารย์ทำตัวห่างเหินไม่สนใจนิสิต

1.3 พฤติกรรมการปรับตัวด้านสังคม หมายถึง การแสดงออกโดยการรับรู้ปัญหา ความคิดเห็นและการตอบสนองของนิสิตเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองเกี่ยวกับการทำงานร่วมกับผู้อื่นและขาดทักษะทางสังคมด้านอื่นๆ เช่น ไม่ค่อยเข้าร่วมการฝึกซ้อมกับเพื่อน ไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อน รู้สึกกระดากอายง่ายมาก ไม่กล้าแสดงออก ไม่มีเพื่อนสนิทที่มหาวิทยาลัย มักมีเรื่องถกเถียง ได้แย้งกับผู้อื่น ไม่มีใครที่จะปรับทุกข์ด้วยได้ ทำตามหรือยอมผู้อื่นได้ง่าย

1.4 พฤติกรรมการปรับตัวด้านอารมณ์ หมายถึง การแสดงออกโดยการรับรู้ปัญหา ความคิดเห็นและการตอบสนองของนิสิตเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ เช่น กังวลใจในสิ่งเล็กน้อย มักเครียดอยู่เสมอ ท้อแท้ มักใจลอย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

1.5 พฤติกรรมการปรับตัวด้านสุขภาพ หมายถึง การแสดงออกโดยการรับรู้ปัญหา ความคิดเห็นและการตอบสนองของนิสิตเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองเกี่ยวกับสุขภาพและการยอมรับพัฒนาการทางร่างกายของตนเอง เช่น สุขภาพไม่ดี ไม่แข็งแรงเท่าที่ควร ได้รับบาดเจ็บ ปวดศีรษะบ่อยๆ

1.6 พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเงินและที่พักอาศัย หมายถึง การแสดงออกโดยการรับรู้ปัญหา ความคิดเห็นและการตอบสนองของนิสิตเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองเกี่ยวกับเศรษฐกิจและความเป็นอยู่ เช่น อยากรมีเงินไว้ใช้จ่ายส่วนตัวมากกว่านี้ ครอบครัวมีความกังวลใจเกี่ยวกับเงิน ทำงานเพื่อค่าใช้จ่ายส่วนตัวเป็นส่วนใหญ่ ลักษณะสภาพแวดล้อมที่บ้านไม่เหมาะสม ไม่มีห้องส่วนตัวที่บ้าน ไม่พอใจบ้านหรือที่อยู่ในปัจจุบัน

2. นิสิต หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ปีการศึกษา 2541

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

- ประวัติคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- หลักสูตรคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
- ความหมายของการปรับตัว
- ทฤษฎีการปรับตัว
- กระบวนการปรับตัว
- สาเหตุของการปรับตัว
- ลักษณะของการปรับตัว
- การปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัย
- แนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพของนิสิต

2. การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

- การวิจัยในต่างประเทศ
- การวิจัยในประเทศไทย

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

ประวัติคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การผลิตครูพลศึกษาเริ่มในปี พ.ศ. 2456 โดยกระทรวงธรรมการได้จัดตั้งสถานที่ฝึกหัดพลศึกษาขึ้น ณ โรงเรียนมัธยมวัดราชบูรณะ (โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย) เรียกว่า “ห้องพลศึกษากลาง” สังกัดกรมศึกษาธิการ มีวิชาเรียน 2 วิชา คือ มวยไทย และการคัดคน ต่อมาปี พ.ศ. 2462 กรมศึกษาธิการได้แก้ไขหลักสูตรใหม่และให้ชื่อใหม่ว่า “โรงเรียนพลศึกษากลาง” แต่ยังตั้งอยู่ ณ ที่เดิมเรียนเฉพาะภาคค่ำ เวลา 16.00-19.00 น. หลักสูตรใหม่มี 4 วิชา คือ

1. วิชาลูกเสือ
2. วิชาคัดคนห้อยโหน (ยิมนาสติกส์)
3. วิชาญูญิตสู (ยูโด)
4. วิชามวยไทย มวยฝรั่ง (สากล) และฟันดาบ

ผู้เรียนส่วนมากเป็นครูสอนวิชาสามัญและอบรมวิชาชุดอยู่ ณ สามัคยาจารย์สมาคม ซึ่งอยู่ในบริเวณเดียวกัน ผู้สอบได้ 2 วิชา ได้รับประกาศนียบัตรครูผู้สอนพลศึกษา⁶⁴²(พ.ต.) สอบได้ 3 วิชา ได้รับประกาศนียบัตรครูพลศึกษาโท (พ.ท.) และถ้าสอบได้ 4 วิชา จึงจะได้รับประกาศนียบัตรครูพลศึกษาเอก (พ.อ.) หลักสูตรการสอนไม่แน่นอนใน 4 วิชา อาจเรียนได้ใน ปีเดียวหรือก็ปีจบก็ได้ตามความสามารถ

ต่อมาในปี พ.ศ. 2476 กระทรวงศึกษาธิการได้ตั้งกรมพลศึกษาขึ้น จึงได้โอนโรงเรียนพลศึกษากลางมาสังกัดกรมพลศึกษาในปี พ.ศ. 2479 แต่ยังคงตั้งอยู่ ณ ที่เดิมและได้ย้ายมาอยู่ อาคารใหม่บริเวณกรีฑาสถานแห่งชาติซึ่งเป็นที่ตั้งในปัจจุบันนี้ เมื่อต้นปี พ.ศ. 2483 กรมพลศึกษาได้แก้ไขปรับปรุงหลักสูตรใหม่โดยแบ่งหมวดวิชาออกเป็น 2 หมวด คือ

1. หมวดวิชาบังคับ ได้แก่ วิชาจรรยาครู ลูกเสือ สุขศึกษา ปฐมพยาบาล กายบริหาร กรีฑา และกีฬา (หญิงมีเนตบอล วอลเลย์บอล ชายมีบาสเกตบอล ฟุตบอล ตะกร้อ)
2. หมวดวิชาไม่บังคับ มี 4 วิชา คือ
 - ก. มวยไทยและมวยสากล
 - ข. กระบี่กระบองและฟันดาบ
 - ค. คัดคนส่วนห้อยโหน (ยิมนาสติกส์)
 - ง. ญูญิตสู (ยูโด)

เมื่อผู้เรียนสอบได้หมวดวิชาบังคับแล้ว จะได้ประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาตรี (พ.ต.) และถ้าสอบได้หมวดวิชาไม่บังคับอีก 2 ชุด ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาโท (พ.ท.) ถ้าได้หมด 4 ชุด ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาเอก (พ.อ.)

ในปี พ.ศ. 2493 กรมพลศึกษาได้ปรับปรุงหลักสูตรการผลิตครูพลศึกษาให้สอดคล้องกับการผลิตครูสามัญอื่น มีหลักสูตร 5 ปี และให้ชื่อโรงเรียนใหม่ว่า “โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา” รับนักเรียนต่อจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยได้รับทุนของจังหวัดและจังหวัดสอบคัดเลือกมา จังหวัดละ 2 คน (เฉพาะชาย) การเรียนเป็นแบบโรงเรียนประจำ วิชาเรียน 5 หมวด คือ

1. หมวดวิชาครูและสังคมศึกษา
2. หมวดวิชาภาษาอังกฤษ
3. หมวดวิชาภาษาไทย

4. หมววิชาพลศึกษา (กรีฑาและกีฬา)
5. หมววิชาประกอบมีสุขภาพ อนามัย สรีรกายวิภาคศาสตร์ ชีววิทยา และการเล่นเข้าจังหวะ

ผู้ที่เรียนจบปีที่ 1 ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษา (พ.ค.) จบปีที่ 3 ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาโท (พ.ท.) และจบปีที่ 5 ได้รับประกาศนียบัตรประโยคครูพลศึกษาเอก (พ.อ.) และต่อมาปี พ.ศ. 2497 ได้เปิดรับส่วนกลางโดยโรงเรียนสอบคัดเลือกเองเรียนแบบไปกลับและได้รับนักเรียนหญิงด้วย

ในปี พ.ศ. 2497 กระทรวงศึกษาธิการ ได้ขยายโครงการด้านการฝึกหัดครู โดยตั้งกรมการฝึกหัดครูขึ้น เพื่อจะได้รวบรวมการฝึกหัดครูซึ่งอยู่ในสังกัดต่างๆ มาอยู่ด้วยกัน ดังนั้นโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาจึงโอนไปสังกัดแผนกฝึกหัดครูพลศึกษานามัย กองโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาจึงได้ขอตั้ง “วิทยาลัยพลศึกษา” ขึ้นแทนโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2498 โดยจัดหลักสูตรการเรียน 4 ปี และ 2 ปี หลักสูตร 4 ปี รับนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ส่วนหลักสูตร 2 ปี รับนักเรียนที่สำเร็จชั้นเตรียมอุดมศึกษาหรือเทียบเท่าทั้งสองหลักสูตรนี้ผู้สำเร็จจะได้รับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) หรือ ป.กศ.สูง (พลศึกษา)

เนื่องจากจำนวนครูพลศึกษาไม่เพียงพอกับความต้องการ โดยเฉพาะในระดับประถมศึกษา ดังนั้นกรมการฝึกหัดครูจึงมีนโยบายผลิตครูในระดับนี้ขึ้น แต่เนื่องจากขาดผู้ดำเนินการในด้านนี้จึงมอบให้กรมพลศึกษาดำเนินการแทน ดังนั้น “โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษานามัย” จึงเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2501 โดยรับนักเรียนที่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 หลักสูตร 2 ปี ผู้เรียนสำเร็จได้รับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (พลศึกษานามัย) เท่านั้น

ต่อมาในปี พ.ศ. 2511 กระทรวงศึกษาธิการ ได้ระงับการผลิตครูระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (พลศึกษานามัย) และมอบหมายให้กรมพลศึกษาดำเนินการผลิตครูเฉพาะประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) อย่างเดียว

เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2513 กระทรวงศึกษาธิการอนุมัติประกาศตั้ง “วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา” โดยให้วิทยาลัยใหม่เป็นสาขาหนึ่งของวิทยาลัยวิชาการศึกษา แต่มอบให้กรมพลศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ มีหน้าที่ผลิตครูพลศึกษาระดับปริญญา ผู้ที่สำเร็จการศึกษาจะได้รับปริญญาการศึกษาบัณฑิต (พลศึกษา) หรือ กศ.บ. (พลศึกษา) ทั้งนี้ได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปีการศึกษา 2513 โดยรับนิสิตปี 1 จำนวน 361 คน จากผู้ที่จบมัธยมปีที่ 5 และประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.) หลักสูตร 4 ปี โดยสภาการศึกษาเป็นผู้ดำเนินการสอบคัดเลือกและรับนิสิตปีที่ 3 จากผู้ที่จบประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) หลักสูตร 2 ปี จำนวน 59 คน วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษาสอบคัดเลือกเอง

หลักสูตรการเรียนในวิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา ประกอบด้วย

1. **วิชาสามัญ** ได้แก่ วิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ ประมาณหนึ่งในสามของวิชาที่ต้องเรียนทั้งหมด
2. **วิชาการศึกษา** ได้แก่ วิชาการศึกษา จิตวิทยาการศึกษาและวิธีสอนประมาณหนึ่งในห้าของวิชาที่ต้องเรียนทั้งหมด
3. **วิชาพลศึกษาและสันทนาการ** ซึ่งเป็นวิชาเอกมีทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ประกอบด้วยวิชาหลัก ซึ่งบัณฑิตจะนำไปใช้สอนในโรงเรียนต่างๆ กับวิชาเลือก เช่น วิชาต่อสู้และป้องกันตัว กีฬาทางน้ำ กีฬาไทย กีฬาอื่นๆ ประมาณหนึ่งในสามของวิชาที่ต้องเรียนทั้งหมด

4. **วิชาสุขศึกษา (วิชาโท)** ประมาณหนึ่งในสิบของวิชาที่ต้องเรียนทั้งหมด

วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา ดำเนินการผลิตครู กศ.บ. (พลศึกษา) ตั้งแต่ปีการศึกษา 2513 เรื่อยมาจนกระทั่งในเดือนมิถุนายน 2517 จึงเปิดสอนวิชาพลศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นมีนิสิตรุ่นแรก 8 คน

เมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2517 วิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา ได้รับการยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา ซึ่งเป็นวิทยาเขตหนึ่งของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยของรัฐ และยังคงดำเนินการผลิตครูระดับปริญญาตรี ในสาขาวิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา และปริญญาโท และเปลี่ยนการเรียนเป็นระบบทวิภาค (Semester)

ในปีการศึกษา 2518 ได้เปิดรับนิสิตปริญญาตรี วิชาเอกสุขศึกษา ขึ้นอีกสาขาหนึ่ง จำนวน 28 คน

ในปีการศึกษา 2522 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา ได้เปิดสอนหลักสูตรปริญญาตรีการศึกษาบัณฑิต วิชาเอกวิทยาศาสตร์ และวิชาเอกสังคมศึกษาขึ้นอีก 2 สาขา

ในปีการศึกษา 2524 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา ได้เปิดสอนหลักสูตรปริญญาตรีการศึกษาบัณฑิต วิชาเอกภาษาไทย ขึ้นอีก 1 สาขา

ในปีการศึกษา 2525 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา ได้รับอนุมัติให้เปิดสอนระดับปริญญาตรีตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (หลักสูตร 4 ปี) 3 สาขาวิชาเอก คือ วิชาเอกพลศึกษา สุขศึกษา และสันทนาการ

ในปีการศึกษา 2532 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา ได้ยุบรวมเป็นคณะพลศึกษา เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2532 สถานที่ตั้งมี 2 แห่ง คือ ที่สนามกีฬาแห่งชาติและที่ประสานมิตร ได้เปิดสอนระดับปริญญาตรีตามหลักสูตรการศึกษาบัณฑิต (หลักสูตรต่อเนื่อง 2 ปี) 2 สาขาวิชาเอก ได้แก่ พลศึกษา สุขศึกษา ปริญญาตรีตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต

(หลักสูตร 4 ปี) 3 สาขาวิชาเอก ได้แก่ พลศึกษา สุขศึกษา และสันตนาการ ระดับปริญญาโท
หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต (ภาคปกติ) 2 สาขาวิชาเอก ได้แก่ พลศึกษา และสุขศึกษา

ในปีการศึกษา 2533 เปิดหลักสูตรระดับปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
(ภาคพิเศษ) สาขาวิชาเอกพลศึกษา

ในปีการศึกษา 2534 เปิดหลักสูตรระดับปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
(ภาคพิเศษ) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา

ในปีการศึกษา 2536 เปิดหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง 2 ปี) สาขาวิชา
พลศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษา และสาขาวิชาสันตนาการ และปีการศึกษา 2538 เปิดหลักสูตร
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2537 : 121-124)✓

หลักสูตรคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อหลักสูตร

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (Bachelor of Science Program)

ชื่อปริญญา

ชื่อเต็ม วิทยาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา)

Bachelor of Science (Physical Education)

ชื่อย่อ วท.บ. (พลศึกษา)

B.Sc. (Physical Education)

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปรัชญา

การศึกษา คือ การเตรียมคนให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ที่สุด สามารถพัฒนาศักยภาพของตนได้เต็มที่ และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างสุขสมบูรณ์
การมีสุขภาพดีทั้งทางกาย ทางจิตและทางสังคม จะช่วยให้คนบรรลุจุดหมายดังกล่าวได้
การปรับปรุงแก้ไข การชำระไว้ และการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของ
การศึกษาที่จะขาดเสียมิได้

ความมุ่งหมาย

1. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยทางพลศึกษาและการศึกษาเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่สังคม
2. เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ความสามารถทางพลศึกษา ให้เล่นกีฬาเป็นตัดสินและดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาต่างๆ ได้ และสามารถสอนวิชาพลศึกษาได้
3. เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ สามารถสอน ค้นคว้า วิจัยปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาพการเรียนการสอน การบริหาร และการปฏิบัติงานพลศึกษาได้
4. เพื่อพัฒนาบุคคลให้มีความรู้ เจตคติ และทักษะที่ถูกต้องทางสันตนาการ จนสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม สามารถค้นคว้า วิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับสันตนาการในรูปแบบต่างๆ

วัตถุประสงค์

1. เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา
2. สามารถนำความรู้ความสามารถไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน
3. มีคุณธรรม จริยธรรม และศรัทธาในวิชาชีพ

โครงสร้างของหลักสูตร

ตาราง 1 หลักสูตรวิชาเอกพลศึกษา หลักสูตร 4 ปี

รายละเอียด	หน่วยกิต
วิชาศึกษาทั่วไป	33
วิชาเฉพาะด้าน	28
วิชาเอกพลศึกษา	
- วิชาเอกภาคทฤษฎี	34
- วิชาเอกภาคเทคนิคทักษะ	25
- วิชาเอกภาคการฝึกและการตัดสินกีฬา	6
วิชาเลือกเสรีที่เลือกเรียนจนได้หน่วยกิตครบ	134-136

ตาราง 2 แผนการเรียนระดับปริญญาตรีหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
 ชั้นปีที่ 1

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต
ทย 101	ทักษะทางภาษา 1	2(2-0)	ทย 101	ทักษะทางภาษา 2	2(2-0)
อก 101	ภาษาอังกฤษ 1	3(3-0)	อก 102	ภาษาอังกฤษ 2	3(3-0)
มน 101	มนุษย์กับการใช้เหตุผลและจริยธรรม	2(2-0)	บร 101	สารนิเทศและการศึกษาค้นคว้า	2(2-0)
สศ 102	มนุษย์กับสังคม	2(2-0)	มน 101	มนุษย์กับความงาม	2(2-0)
สศ 103	มนุษย์กับโลกปัจจุบัน	2(2-0)	สศ 101	มนุษย์กับอารยธรรม	2(2-0)
วท 101	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกับสิ่งแวดล้อม	2(2-0)	คพ 101	คอมพิวเตอร์และการประมวลผลข้อมูล	3(3-1)
วท 102	วิทยาศาสตร์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต	2(2-0)	พล 101	การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต	2(2-0)
พล 161	บาสเกตบอล	1(1-1)	พล 112	กลศาสตร์ที่ใช้ในวิชาพลศึกษา	2(2-0)
พล 181	การบริหารกาย	1(1-1)	พล 151	กรีฑา 1	1(1-1)
พล 382	กิจกรรมเข้าจังหวะ	1(1-1)	พล 163	ฟุตบอล 1	1(1-1)
พล 485	เกมเบ็ดเตล็ด	1(1-1)			
พล 321	หลักการและการบริหารพลศึกษา	1(1-1)			
	รวม	21		รวม	20

หมายเหตุ เมื่อจบภาคเรียนที่ 2 จะเรียนรายวิชาในหมวดวิชาศึกษาทั่วไปครบถ้วน (ยกเว้นวิชา
 กิจกรรมพลศึกษา 2 หน่วยกิต)

ตาราง 3 แผนการเรียนระดับปริญญาตรีหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
ชั้นปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต
พล 111	เคมีที่ใช้ในวิชาพลศึกษา	2(2-0)	พล 114	กายวิภาคและสรีรวิทยา	2(2-1)
พล 113	กายวิภาคและสรีรวิทยา 1	2(2-1)		ในพลศึกษา	
พล 152	ว่ายน้ำ 1	1(1-1)	พล 164	ตะกร้อและเซปักตะกร้อ 1	1(1-1)
พล 153	ยิมนาสติก 1	1(1-1)	พล 165	รักบี้ฟุตบอล 1	1(1-1)
พล 162	วอลเลย์บอล 1	1(1-1)	พล 167	ซอฟท์บอล 1	1(1-1)
พล 173	แบดมินตัน 1	1(1-1)	พล 171	เทนนิส 1	1(1-1)
พล 211	พัฒนาทางกลไก	2(2-0)	พล 172	เทเบิลเทนนิส 1	1(1-1)
พล 215	เทคโนโลยีและนวัตกรรม	2(2-0)	พล 212	การวิจัยเบื้องต้นทาง	2(2-0)
	ทางพลศึกษา			พลศึกษา	
พล 261	บาสเกตบอล 2	1(1-1)	พล 213	ภาษาอังกฤษสำหรับ	2(2-0)
พล 324	การสร้างสมรรถภาพร่างกาย	2(2-0)		วิชาชีพฯ	
พล 381	กระบี่กระบอง	1(1-1)	พล 214	หลักการพื้นฐานและ	2(2-0)
พล 411	จิตวิทยาการกีฬา	2(2-0)		จรรยาบรรณฯ	
พล 424	การจัดการแข่งขันกีฬา	2(2-0)	พล 251	กรีฑา 2	1(1-1)
			พล 263	ฟุตบอล 2	1(1-1)
			พล 384	แฮนด์บอล	1(1-1)
			พล 423	การเรียนรู้ทางกลไก	2(2-0)
			พล 484	กอล์ฟ	1(1-1)
			พล 253	ยิมนาสติก 2	1(1-1)
	รวม	20		รวม	20

ตาราง 4 แผนการเรียนระดับปริญญาตรีหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
ชั้นปีที่ 3

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต
พล 311	ประวัติและปรัชญาพลศึกษา	2(2-0)	พล 312	สังคมกับกีฬาและ	2(2-0)
พล 412	หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึก	2(2-0)		วัฒนธรรม	
	กีฬา		พล 413	วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว	2(2-0)
พล 322	การทดสอบและประเมินผล	2(2-1)		ทางกายวิภาค	
	ทางพลศึกษา		พล 327	ประสบการณ์วิชาชีพ 1	2(2-0)
พล 323	กลศาสตร์ชีวภาพในการกีฬา	2(2-0)	พล ...	*เลือกเรียนวิชาเอกภาค	
	และการออกกำลังกาย			ทฤษฎีจากหมวด ข	
พล 326	การสอนพลศึกษาและกีฬา	2(2-1)		จำนวน 4 หน่วยกิต	
พล 421	สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย	2(2-1)	พล ...	*เลือกเรียนวิชาเอกภาค	
				การฝึกและการตัดสินใจ	
พล 332	หลักสูตรพลศึกษา	2(2-0)		จำนวน 6 หน่วยกิต	
สข 401	โครงการสุขภาพในโรงเรียน	2(2-0)			
พล 252	ว่ายน้ำ 2				
พล ...	วิชาเอกภาคเทคนิคทักษะ	1(1-1)			
	หมวด ข ให้เลือกเรียนอีก				
	3-4 หน่วยกิต				
	รวม	20-21		รวม	20-22

ตาราง 5 แผนการเรียนระดับปริญญาตรีหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
ชั้นปีที่ 4

ภาคเรียนที่ 1			ภาคเรียนที่ 2		
รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต	รหัสวิชา	รายวิชา	หน่วยกิต
พล 422	เวชศาสตร์การกีฬา *เลือกเรียนวิชาชีพครูให้ ครบตามที่ ก.ค. กำหนดไว้ *วิชาเลือกเสรี เรียนให้ครบ ตามหลักสูตร	2(2-1)	พล 425	ประสบการณ์วิชาชีพ 2	4(0-8)
	รวม			รวม	4

- หมายเหตุ 1. ผู้ที่จะลงทะเบียนเรียนวิชาระดับ 2 จะต้องเรียนและสอบผ่านวิชาระดับ 1 ของ
วิชานั้นๆ มาก่อนแล้ว
2. ผู้ที่จะลงทะเบียนเรียนวิชาการฝึกและการตัดสินกีฬาจะต้องเรียนและสอบได้ใน
วิชานั้นๆ ทั้ง 2 ระดับเรียบร้อยแล้ว

ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นกิจกรรมสำคัญของชีวิตซึ่งการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะมีลักษณะ
อย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของบุคคลนั้น และสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ที่บุคคล
กำลังเผชิญอยู่ การดำเนินชีวิตของคนเราย่อมจะมีอุปสรรคมาขัดขวาง จึงทำให้เกิดความเครียด
ขึ้น จำต้องพยายามที่จะปลดปล่อยความเครียดเหล่านั้นออกไป เพื่อเป็นการรักษาสภาพแห่งความ
สมดุลย์ของชีวิตไว้ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้บุคคลเกิดการปรับปรุงพฤติกรรมของตน ที่เรียกว่า
“การปรับตัว” นั่นเอง

นักจิตวิทยาได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้หลายท่าน เช่น

กิลเมอร์ (Gilmer 1971 : 75) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อม โดยจะไม่เทียบกับเกณฑ์หรือระเบียบใดๆ ทั้งสิ้น เป็นการรับรู้ตนเองของบุคคลแต่ละคน

ต่อมาในปี 1981 โคลแมน และแฮมเมน (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์. ม.ป.ป. : 6 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1981) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพ ด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ

ในพจนานุกรมทางพฤติกรรมศาสตร์ วอร์เชล (อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์. ม.ป.ป. : 6 ; อ้างอิงมาจาก Worchel. 1985) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่า

1. เป็นความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างสภาพแวดล้อมกับความต้องการของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

2. เป็นการปรับ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำเป็น เพื่อสนองตอบความต้องการและความพึงพอใจอย่างสูงสุด โดยสร้างความสัมพันธ์ที่กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม

สำหรับในประเทศไทย กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2524 : 108) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสม กับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ในสังคม หรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ

สมชาย วรดิเรก (2527 : 9) อธิบายว่า การปรับตัว คือ ลักษณะการกระทำ ในเรื่องความต้องการของมนุษย์ แบ่งออกเป็นสองประเภทใหญ่ๆ คือ ความต้องการทางกาย ซึ่งหมายถึง ความต้องการอาหาร น้ำ การออกกำลังกาย การขับถ่าย และความต้องการอีกอย่างหนึ่ง คือ ความต้องการตำแหน่งทางสังคม ความปลอดภัย ความรัก ความเป็นอิสระและความสำเร็จ ดังนั้น การที่มนุษย์ตอบสนองความต้องการของตนเอง จึงเป็นความพยายามที่ต้องการให้การกระทำของตนเองสอดคล้องกับสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เขาอาศัยอยู่ จึงจะทำให้เขาสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง (2530 : 7) ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า หมายถึง การรับรู้ปัญหาของบุคคลในระดับปกติ เช่น ปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ สังคม เพื่อน ครอบครัว การเงิน การงาน และอนาคต รวมถึงการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลทั่วไปด้วย

คารณี ประครองศิลป์ (2530 : 24) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง การรับรู้ของบุคคลในระดับจิตจากจิตสำนึกเกี่ยวกับอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม

เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ อยุธยา (2533 : 9) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า หมายถึง สภาพจิตใจของคนเราที่รับรู้ในระดับจิตสำนึกเกี่ยวกับตนเองและสภาพแวดล้อมต่างๆ

นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์ (2537 : 11) ได้สรุปว่า การปรับตัว หมายถึง ผลของความพยายามของบุคคลที่จะปรับสภาพที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านสังคม ปัญหาด้านบุคลิกภาพ และปัญหาด้านความต้องการ ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆ

สรุปได้ว่าการปรับตัวจึงหมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อปรับให้คงสถานะความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม

ทฤษฎีการปรับตัว

ดวงเดือน พันธุมนาวิน และเพ็ญแข ประจักษ์ปัจฉิม (2524 : 10-12) ได้กล่าวถึงทฤษฎีการปรับตัวของ อิริกสัน (Erikson) ว่าสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในการปรับตัวคือ ความสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้องแวดล้อมตนในช่วงนั้นๆ ครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องในการวางพื้นฐานทางจิตใจให้แก่บุคคลตั้งแต่วัยทารกเป็นต้นมา ความจำเป็นที่จะต้องปรับตัวของบุคคลเนื่องจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทางความรู้ ความสามารถ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การที่บุคคลจะปรับตัวได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของบุคคลที่มีต่อผู้แวดล้อมรอบตนเองอีกทั้งความสามารถในการปรับตัวได้ดี ในขั้นก่อนจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัวในขั้นต่อไปด้วย นอกจากนี้ทฤษฎีของอิริกสัน ยังกล่าวว่า เด็กต้องปรับตัวเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและสังคมประกอบกับการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวและพื้นฐานทางจิตใจแต่เดิมของเด็กซึ่งจะส่งผลร่วมกันต่อความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในแต่ละช่วงอายุ

วิลเลียมสัน (สุภาพรณ โคตรจรัส. 2524 : 14-15 ; อ้างอิงมาจาก Williamson. 1950) ผู้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบนำทาง มีความเชื่อว่ามนุษย์มีสติปัญญาและเหตุผลตลอดจนมีแนวโน้มที่จะพัฒนาตนเองได้ แต่การที่จะพัฒนาอย่างเต็มที่นั้นต้องอาศัยความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น โดยเฉพาะจากสังคมที่แวดล้อมอยู่ การที่บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม ทำให้มองเห็นและรู้จักตัวเองในด้านต่างๆ เช่น ความรู้ความสามารถ ความสนใจ ค่านิยมและทัศนคติ ความต้องการและเป้าหมายที่เลือก ขณะเดียวกันก็ได้เรียนรู้จากผู้อื่น ได้รับข้อมูลและประสบการณ์

ทางสังคมด้านต่างๆ เช่น ค่านิยมในสังคม มาตรฐานและข้อจำกัดทางสังคม ปัญหาต่างๆ ในสังคม ตลอดจนวิธีการที่จะจัดการแก้ไขทั้งทางตรงและทางอ้อม จากความเชื่อดังกล่าววิลเลียมสัน สรุปว่า บุคคลจะสามารถปรับตัวได้ถ้ามีความรู้ความเข้าใจตนเอง และรู้จักและเข้าใจสังคม เพราะจะสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการดำเนินชีวิต หรือแก้ปัญหาได้อย่างมีทิศทางและมีเหตุผลโดยใช้ข้อมูลที่ได้รับจากประสบการณ์ในสังคมมาประกอบการพิจารณา จนสามารถสร้างความสอดคล้องหรือยืดหยุ่นระหว่างความต้องการ และเป้าหมายที่พึงประสงค์ของตนกับสภาพแวดล้อมทางสังคม

วิลเลียมสัน ได้พิจารณาแยกแยะปัญหาการปรับตัว ของบุคคลในแง่ของการปรับตัวต่อสภาพการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ไว้ 5 ประการคือ

1. ปัญหาทางบุคลิกภาพซึ่งรวมถึงปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน ปัญหาครอบครัว ตลอดจนปัญหาการปรับตัวทางสังคม
2. ปัญหาทางการศึกษา รวมถึงปัญหาการเลือกวิชาเรียนนิสัยทางการเรียน ปัญหาการอ่าน ปัญหาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแรงจูงใจในการเรียนต่ำ
3. ปัญหาทางอาชีพ รวมถึงความลังเลใจในการเลือกอาชีพ เลือกอาชีพได้ไม่เหมาะสมกับตัวเอง มีความขัดแย้งระหว่างความสนใจกับความสามารถในอาชีพนั้น
4. ปัญหาทางเศรษฐกิจ รวมถึงการขาดแคลนทุนทรัพย์ ต้องหาทุนเรียนเอง
5. ปัญหาทางสุขภาพ เช่น ปัญหาการปรับตัวต่อสุขภาพ และความบกพร่องทางร่างกายต่างๆ

ฮาวิกเฮิร์สท์ (Havighurst. 1953 : unpagged) พิจารณาการปรับตัวในแง่ของการเรียนรู้ งานตามขั้นพัฒนาการของชีวิต เขามีความเห็นว่าการพัฒนาการของชีวิตในแต่ละวัยนั้นบุคคลจะมีงานประจำวัยหรืองานประจำขั้นที่ต้องเรียนรู้ควบคู่ไปด้วย ถ้าบุคคลสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุข และสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้สำเร็จด้วย ในทางตรงกันข้ามงานในช่วงวัยใดไม่ประสบผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นไม่มีความสุขและพัฒนางานประจำวัยในช่วงต่อไปด้วยความยากลำบาก ดังนั้นการที่บุคคลปรับตัวได้ในทัศนะของฮาวิกเฮิร์สท์ จึงหมายถึงบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ และพัฒนางานประจำวัยให้ผ่านพ้นได้ด้วยดี งานพัฒนาตามขั้นที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นประกอบด้วย

1. สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ
2. สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับบทบาททางเพศของตน
3. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางร่างกายของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลง

4. สามารถควบคุมอารมณ์ของตนได้ เป็นตัวของตัวเองไม่ต้องพึ่งพิงทางอารมณ์จากผู้อื่น เช่น ผู้ใหญ่
5. มั่นใจในเรื่องเศรษฐกิจการเงิน สามารถรับผิดชอบในการใช้จ่ายเงินได้
6. การเลือก และการเตรียมตัวเพื่ออาชีพ
7. เตรียมตัวในเรื่องคู่ครองและชีวิตครอบครัว
8. พัฒนาความรู้ ความเข้าใจเรื่องค่านิยม และจริยธรรม เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต

ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) ได้อธิบายถึงการปรับตัวไว้ว่า หมายถึงพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับให้คงสถานะสมดุลทั้งร่างกายจิตใจและสังคม ซึ่งรอยเชื่อว่าคนเราประกอบด้วย กาย จิต สังคม (Man in a biopsychosocial being) เป็นหน่วยเดียวที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ (Unified whole) องค์ประกอบทั้งสามส่วนนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงภาวะปกติสุขหรือภาวะสุขภาพดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบต่อจิตใจและสังคมด้วย ในทำนองเดียวกัน สิ่งที่มีผลต่อจิตย่อมมีผลกระทบต่อกายและสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกให้เห็นคือ มีสุขภาพดี ยอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น ส่วนผู้ที่ประสบความล้มเหลวในการปรับตัว ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ยอมรับความจริง เสรีซึม เป็นต้น กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาสมดุลประกอบด้วย 2 ส่วน (Andrew and Roy. 1991 : 33-35) คือ

1. กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้ส เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนองเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2. กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคม ที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์ การแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึง และระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง

กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งเร้าจะผ่านเข้ามาทางกลไกการควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้

รอยได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) มาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน ซึ่งเชื่อว่ามนุษย์ต้องการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีบ่งชี้ความมั่นคงของชีวิต และเนื่องจากมนุษย์เป็นหน่วยเดียวที่เรียกว่า ความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Biopsychosocial Being) จึงได้จากการที่บุคคลจะพึงมีความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiologic Integrity) ความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychic Integrity) และความมั่นคงทางด้านสังคม (Social Integrity) สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมซึ่งเป็นผลจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลในด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย (Physiologic Integrity) ซึ่งพิจารณาได้จากการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน (Basic Need) ได้แก่ ความต้องการออกซิเจน อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่างๆ ต้องอาศัยการรับรู้ความรู้สึก การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือสมดุล ซึ่งมนุษย์จะพยายามปรับ รักษาภาวะเช่นนี้ไว้ ถ้าผลลัพธ์การปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับตัวในทางลบหรือล้มเหลว (Maladaptation Behavior)

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self Concept) นอกเหนือจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางด้านจิตใจ (Psychic Integrity) และสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง อันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่น ในทางจิตวิทยาเชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์ เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลที่มีความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าแห่งตนจะมีการปรับตัวต่อภาวะความกดดันต่างๆ ดีกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกต่อตนเองในทางลบ

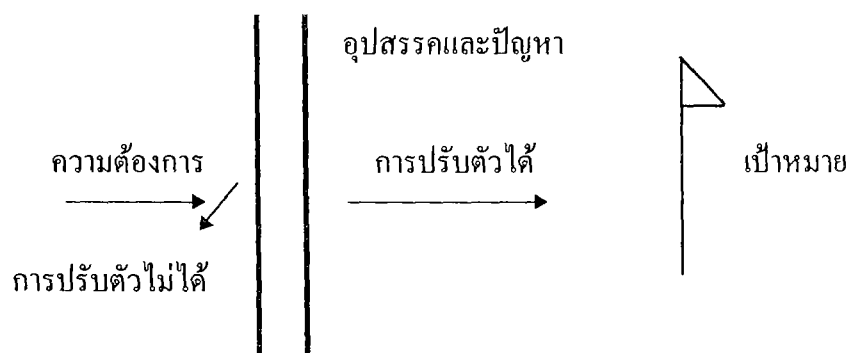
3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่างๆ ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรมการแสดงออก อารมณ์ และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนได้ บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปได้ตามปกติ หากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependence) ความจริงทางสังคมอีกประการหนึ่งคือ การที่คนเราต้องการมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลในอันที่จะคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม (Social Integrity) ด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะระหว่างการพึ่งพาตนเอง (Independence) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence) และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทั้งทางด้านจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลจะพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นตัวของตัวเอง และยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

จากทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่างมีแนวความคิดที่แตกต่างกันตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนั้นๆ สำหรับงานวิจัยนี้ได้อาศัยทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy) ซึ่งกล่าวถึงพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งแวดล้อมของตนเองเพื่อปรับให้คงสภาวะสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม

กระบวนการปรับตัว

นิภา นิธยาชน (2530 : 71-75) กล่าวถึง กระบวนการปรับตัวว่า หมายถึง พฤติกรรมต่างๆ ที่คนเรากระทำเพื่อตอบสนองความต้องการทางสรีระแรงขับและแรงจูงใจต่างๆ ที่รวมเรียกว่า ข้อเรียกร้องภายในและข้อเรียกร้องภายนอก ซึ่งสอดคล้องกับของ สิริชัย ประทีปฉาย ซึ่งได้กล่าวถึง กระบวนการปรับตัวไว้ตามภาพประกอบ 1 ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กระบวนการปรับตัว

จากภาพประกอบ 1 เมื่อบุคคลพบกับอุปสรรค โดยทั่วไปแล้วบุคคลก็จะแสดงความพยายามต่างๆ เพื่อจะไปให้ถึงเป้าหมาย บางคนมีความพยายามในระยะเวลาอันสั้น บางคนมีความพยายามอยู่นาน และบางคนก็หาวิธีได้เหมาะสม ทำให้ไปยังเป้าหมายได้เรียกว่าปรับตัวได้ บางคนหาทางไปสู่เป้าหมายไม่ได้ก็จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่มีประสิทธิภาพในการปรับตัวต่างๆ กัน หนึ่งสถานการณ์นั้น ตั้งเป้าหมายใหม่หาทางปฏิเสธไม่ยอมรับว่าตนไม่สามารถเอาชนะอุปสรรคได้ หรืออาจสร้างโลกของตนเองขึ้นมาเพื่อสร้างความสบายใจ เป็นต้น (สิริชัย ประทีปฉาย. 2533 : 192)

สาเหตุของการปรับตัว

โคลแมน และแฮมเมน (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. 2530 : 71 ; อ้างอิงมาจาก Coleman and Hammen. 1974 : 93-94) ได้กล่าวไว้ว่า ปัญหาต่างๆ ในการปรับตัว อาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป สาเหตุบางประการอาจเนื่องมาจากบุคคลนั้นเองหรือจากสภาพแวดล้อม และเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเผชิญปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นจากตัวบุคคลนั้นเอง หรือเป็นปัญหาที่เกิดจากสภาพแวดล้อม โดยทั่วไปบุคคลนั้นก็จะพยายามปรับตัวต่อสภาพที่เป็นปัญหาที่กำลังเผชิญนั้น เพื่อให้สภาวะของความกดดัน ความเครียด ความวุ่นวายใจ และ/หรือความกังวลใจ ค่อยๆ คลี่คลายลง จนกระทั่งหมดไปในที่สุด อย่างไรก็ตามบุคคลบางคนไม่สามารถจัดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไปได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาวะความวุ่นวายใจหรือไม่เป็นสุขก็ยังคงมีอยู่ต่อไป และอาจจะมีผลกระทบให้บุคคลนั้นต้องสูญเสียความสมดุลในตนเอง ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความแปรปรวนทางความรู้ ความคิดและพฤติกรรม

วารินทร์ สายโฮบเอื้อ และสุณีย์ ชีรดากร (2522 : 159-160) อธิบายถึงสาเหตุของการปรับตัวว่า คนจะปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความคับข้องใจ และความเครียดซึ่งเกิดจาก

1. ไม่สามารถตอบสนองความต้องการพื้นฐานของตนได้ ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปสรรคที่เนื่องมาจากตัวเองหรือผู้อื่น มีผลทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ความคับข้องใจตามมา มาสโลว์ (Maslow) ได้จัดลำดับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์เป็นขั้นต่างๆ 5 ขั้น ดังนี้

1.1 ความต้องการทางด้านร่างกาย เช่น ต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค

1.2 ความต้องการความปลอดภัย เช่น ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณอยู่ในสภาพที่มั่นคงได้รับการปกป้องรักษาอย่างดีถ้าขาดอาจรู้สึกหวาดกลัว

1.3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ เช่น ต้องการความรัก ความอบอุ่น การมีส่วนร่วมรับผิดชอบในกิจการต่างๆ ตลอดจนเข้าร่วมเป็นสมาชิกในหมู่คณะ

1.4 ความต้องการได้รับความยกย่องนับถือ เช่น ต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย ฐานะทางสังคม การยอมรับนับถือตนเอง และการยอมรับจากสังคม

1.5 ความต้องการสัจธรรมแห่งตนนั้น คือ ต้องการเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและสรรพสิ่งทั้งหลาย ต้องใช้พลังความสามารถของตนเองให้เต็มที่ เพื่ออุทิศตนให้เป็นประโยชน์แก่วิทยาการและมวลมนุษยชาติ ซึ่งเป็นความต้องการที่อยู่เหนือความต้องการเกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศ ความร่ำรวย หรือการกระทำเพื่อตนเอง

2. เกิดจากความขัดแย้ง หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจะตัดสินใจเลือกการกระทำทั้งสองอย่างได้ในขณะเดียวกัน แต่จะต้องเลือกกระทำเพียงอย่างเดียว มี 3 ลักษณะ คือ

2.1 ความขัดแย้งในทางบวก เป็นความขัดแย้งที่เกิดจากการที่จะต้องเลือกเพียงอย่างเดียวในสิ่งที่ตนเองชอบเท่าๆ กัน ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป ถึงจะเลือกแล้วยังเสียดยสิ่งที่ไม่สามารถจะเลือกได้

2.2 ความขัดแย้งในทางลบ เกิดจากการที่ตัวเองต้องเลือกในสิ่งที่ไม่ชอบเลย ตั้งแต่ 2-3 อย่างขึ้นไป จะไม่เลือกก็ได้ เลือกไปแล้วก็ไม่สบายใจ เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเราไม่ชอบเลย แต่เราต้องเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง

2.3 ความขัดแย้งในทางบวกและลบ เกิดขึ้นในกรณีที่บุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่เราต้องเลือกนั้นมีทั้งถูกใจเราในระดับที่เท่าๆ กันทั้งหมด ตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป แต่เราต้องเลือกเพียงอย่างเดียว

พยอม วงศ์สารศรี (2526 : 12-14) ได้กล่าวถึง เหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัว คือ ความต้องการ (Needs) ของมนุษย์ทุกคนมีความต้องการหลายประการในชีวิต เช่น ความต้องการทางกาย ได้แก่ ความต้องการน้ำ อาหาร อากาศและสิ่งจำเป็นอื่นๆ เพื่อดำรงชีวิต นิภา นิธยาน (2530 : 11-13) กล่าวว่า นอกจากความต้องการทางร่างกายแล้ว สิ่งแวดล้อมและประสบการณ์ทางสังคมยังผลักดันให้เกิดความต้องการอีกหลายอย่าง นอกเหนือจากความต้องการทางร่างกาย ได้แก่ ความต้องการความอบอุ่นปลอดภัย ความรัก การได้รับการยกย่องนับถือ ความสำเร็จ ฯลฯ เมื่อความต้องการทั้งหลายได้รับการสนองตอบจะทำให้บุคคลรู้สึกสบายใจ มีความสุขในการดำเนินชีวิต แต่เมื่อความต้องการของบุคคลไม่ได้รับการสนองตอบโดยมีอุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ มาขัดขวางบุคคล ก็จะเกิดความเครียดวิตกกังวลสับสนวุ่นใจและความคับข้องใจ ทำให้ไม่มีความสุขในการดำเนินชีวิต ดังนั้น จึงต้องพยายามหาหนทางหรือวิธีการต่างๆ เบาบางลงไป อันจะนำมาซึ่งความสุข ความสบายใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

สรุปได้ว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของคนเรานั้น เกิดจากความต้องการพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการทางจิตใจและความต้องการทางสังคม ความต้องการดังกล่าว มีทั้งความสมหวังและความผิดหวัง เมื่อสมหวังจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ มีความสุขในทางตรงกันข้าม ถ้าผิดหวังจะทำให้เกิดความรู้สึกเครียด มีความทุกข์ เสียใจ วิตกกังวล สับสน ว้าวุ่นใจและคับข้องใจ สาเหตุต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ ล้วนเป็นแรงผลักดันให้บุคคลต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ลักษณะของการปรับตัว

ลักษณะการปรับตัวที่ดี

บุคคลที่สามารถปรับตัวได้ดีมิใช่ผู้ที่ปราศจากปัญหา แต่เป็นผู้กล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคและความยุ่งยากในชีวิตอย่างมีสติและไม่หวาดหวั่น ตลอดจนเป็นผู้ที่พร้อมจะเผชิญทั้งความสุข ความทุกข์ในชีวิต บางครั้งแม้จะประสบชะตากรรมที่ยังความผิดหวังและล้มเหลวแก่ชีวิต ก็ยังความกล้าหาญเข้มแข็งพอที่จะดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่ยอมแพ้หรือทอดถอย (มาลินี อยู่โพธิ์. 2525 : 36) การปรับตัวที่ดีจะทำให้บุคคลมีความเข้าใจในตนเอง และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง รู้จักตนเอง รู้จักคุณภาพ ความสามารถ แรงบันดาลใจและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ตลอดจนเข้าใจสัมพันธภาพที่มีต่อบุคคลอื่นและไม่มีความตึงเครียด (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 67 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1974) ซึ่ง มนุษย์ ตนะวัฒนา (2526 : 141-143) ได้กล่าวถึงลักษณะของคนที่ปรับตัวได้ดีไว้ดังนี้

1. มีความรู้เกี่ยวกับตัวเอง (Self-Knowledge) ผู้ที่ปรับตัวได้ดี คือ ผู้ที่รู้ถึงพลังจิต แรงจูงใจ ความปรารถนา ความทะเยอทะยาน ความรู้สึก ความสามารถ และอารมณ์ต่างๆ ของตนเอง นั่นคือ จะต้องเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวกับตัวเองได้หมดทั้งพฤติกรรมและความรู้สึกของตัวเอง
2. ความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีค่า (Self-Esteem) ประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองและความสามารถที่จะทำหน้าที่ให้แก่สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ความรู้สึกมั่นคงอบอุ่น (Feeling of Security) คนที่ปรับตัวได้ดีมีความรู้สึกที่ตนได้รับการยอมรับว่า เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและที่สำคัญที่สุดคือมีอิสระในการแสดงออกต่อสถานการณ์ทางสังคมที่แตกต่างกัน
4. ความสามารถในการรับและให้ความรัก (Ability to Accept and Give Affection) หมายถึง ความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ ได้อย่างน่าพอใจ คนที่ปรับตัวได้ดีจะรู้

ลึกถึงความต้องการของคนอื่นๆ นั่นคือ สามารถล่วงรู้ถึงความรู้สึกของคนอื่นๆ และรักษาความสัมพันธ์ที่มีทั้งการให้และการรับไว้ได้

5. ความพอใจต่อความปรารถนาทางกาย (Satisfaction of Bodily Desires) คนที่ปรับตัวได้ดีจะมีทัศนคติต่อการทำงานของร่างกายของตนอย่างสมบูรณ์ ไม่หมกมุ่นครุ่นคิดวิตกกังวล

6. ความสามารถที่จะเป็นผู้ผลิตและมีความสุข (Ability to Be Productive and Happy) สามารถใช้ความสามารถต่างๆ ในการทำงานหรือความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ได้อย่างดีและกว้างขวาง มีความสนุกและความกระตือรือร้น

7. ปราศจากความตึงเครียดและความรู้สึกที่เกินขีด (Absence of Tension and Hypersensitivity) คนที่ปรับตัวไม่ได้จะมีความทุกข์ที่เกิดจากความวิตกกังวลและความตึงเครียด ซึ่งมีผลสะท้อนให้เกิดอาการอื่นๆ ตามมา

นอกจากนี้ นิภา นิธยาชน (2530 : 155-157) ได้กล่าวสรุปถึงเด็กวัยรุ่นที่ประสบผลสำเร็จในการปรับตัวว่า ทำให้เกิดลักษณะของสุขภาพจิตที่ดี ดังนี้

1. มีความเชื่อมั่นและความรู้สึกมั่นคง อันก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ไม่มีปมด้อย ไม่กลัวเกรงตำแหน่ง ความยิ่งใหญ่ หรือการก้าวร้าวระรานของผู้ใด ในขณะเดียวกันก็รู้จักยอมรับความสามารถ และความสำเร็จของผู้อื่นที่เหนือกว่าตน มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ กล้าเผชิญชีวิตโดยไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค

2. มีลักษณะอบอุ่นเป็นมิตร มีลักษณะนิสัยน่ารัก เมตตากรุณาต่อผู้อื่นด้วยน้ำใสใจจริง ไม่หวังผลตอบแทน ไม่เห็นแก่ตัว เกรงใจ และคำนึงถึงจิตใจของผู้อื่น

3. มีความรู้สึกตระหนักในคุณค่าของภาระหน้าที่ที่ปฏิบัติ การดำเนินชีวิตแต่ละวันเป็นไปอย่างมีคุณค่า และไม่น่าเบื่อหน่าย

4. พร้อมที่จะรับประสบการณ์ใหม่ๆ และสนใจในกิจกรรมรอบตัว มีความสุขในสิ่งต่างๆ ตามความถนัดและความสนใจของตน เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี และการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ

5. รู้จักรักษานาม譽 และสุขภาพร่างกายสม่ำเสมอ ทั้งในการกิน การนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

6. มีความกล้าที่จะเผชิญกับความจริงในชีวิต กล้าที่จะเผชิญความจริงเกี่ยวกับสภาพของตนเองที่นำความทุกข์ใจมาให้ เช่น ความล้มเหลวและความผิดพลาดในชีวิต โดยไม่หาทางออกด้วยการกล่าวโทษผู้อื่น หรือกลบเกลื่อนข้อบกพร่องของตนเองด้วยวิธีการปรับตัวแบบต่างๆ

7. มีจิตใจหนักแน่นมั่นคง ไม่ท้อถอยและหวาดหวั่น พร้อมจะแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นเต็มกำลังความสามารถ

8. มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางครอบครัวและสังคมได้ง่าย มีใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น ในเวลาเดียวกันก็เป็นผู้ยึดมั่นในหลักการที่ดี มีมาตรฐานการประพฤติปฏิบัติสูงและยึดถือค่านิยมที่ดีงาม

9. มีอารมณ์ซึ่งช่วยส่งเสริมแทนที่จะขัดขวางสวัสดิภาพของชีวิต ไม่มีอารมณ์เกลียดเกลียดแค้น หรืออิจฉาริษยา รู้จักที่จะยับยั้งและควบคุมอารมณ์ได้ มีอารมณ์รักใคร่ และเป็นมิตรกับเพศตรงข้ามได้ด้วยดี

10. ปราศจากนิสัยในทางจิตที่กระทบกระเทือนบุคลิภาพ ไม่ลงโทษตัวเองเมื่อกระทำผิด แต่จะจดจำประสบการณ์ไว้เป็นบทเรียนที่มีค่า ไม่หว่านกระแวงสงสัยผู้อื่น ไม่หุยมหิมนในเรื่องเล็กน้อยไร้สาระ ไม่เกรงเกรียงและวิตกกังวลจนเกินเหตุ

ดังนั้น ลักษณะของนิสิตที่สามารถปรับตัวได้ดี จึงเป็นบุคคลที่สามารถปรับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน เพื่อให้เกิดความสอดคล้องกลมกลืนระหว่างความต้องการของตนเองกับสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง โดยมีลักษณะดังนี้ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง เห็นคุณค่าตัวเอง มีความเป็นอิสระ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์ เข้ากับผู้อื่น รู้จักและปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

ลักษณะการปรับตัวที่ไม่ดี

พฤติกรรมหรือลักษณะที่แสดงว่าบุคคลปรับตัวไม่ดีนั้น แคมเพลน (Kaplan, 1995 : 27) ได้แบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ

1. พวกที่ชอบกระพริบตาบ่อยๆ เลียริมฝีปาก ค้างคิ้ว กัดเล็บ กระดิกขา หรือปัสสาวะบ่อยๆ พวกนี้เกิดจากความวิตกกังวล
2. พวกหมกมุ่นอยู่กับความเศร้าโศกเสียใจ ตื่นเต้นจนเกินไป ไม่รับผิดชอบงาน พวกนี้เกิดจากอารมณ์รุนแรงจนเกินไป
3. พวกที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำงานคนเดียวไม่ได้ ขี้ระแวง ขี้สงสัย ขาดเหตุผล ตัดสินใจเองไม่ได้ รู้สึกว่าตนเองขาดความสามารถและมีปมด้อย พฤติกรรมเหล่านี้เกิดจากขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์
4. พวกที่ชอบแสดงอาการก้าวร้าวผู้อื่น ดำหนดิเตียน พุดจาขวานผ่าซาก พวกนี้คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น
5. พวกที่พุดจาหยาบคาย ขาดความสุภาพ ชอบขัดขืนคำสั่ง ชอบรังแกและทารุณสัตว์ ตลอดจนชอบต่อต้านระเบียบวินัย พวกนี้เกิดจากการต่อต้านสังคม

6. พวกที่เจ็บป่วยโดยขาดเหตุผล กินจุ หิวเก่ง บางครั้งอาเจียน และอุจจาระไม่เป็นเวลา พวกนี้มีสาเหตุมาจากจิตใจได้รับความกระทบกระเทือน

นอกจากนี้ โรเจอร์ (อาภา จันทรสกุล. 2535 : 68 ; อ้างอิงมาจาก Rogers. 1974) ได้พิจารณาลักษณะของผู้ที่ปรับตัวไม่ได้คือ ผู้ที่ไม่ยอมรับตนเอง การพิจารณาและการรับรู้เกี่ยวกับตนเองบิดเบือนไปจากความเป็นจริง ไม่สามารถรับรู้ความต้องการที่เกิดขึ้นทั้งภายในตนเองและสภาพความเป็นจริงภายนอกได้ เมื่อสื่อการรับรู้เกี่ยวกับตนเองไม่มีประสิทธิภาพ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นก็เสียหาย มีพฤติกรรมไม่คงเส้นคงวา อารมณ์แปรปรวนเร็ว เกิดจากความคลาดเคลื่อนอย่างมากระหว่างตนเองกับประสบการณ์

จากลักษณะของผู้ที่ปรับตัวได้หรือผู้ที่ปรับตัวได้ไม่ดีดังกล่าวข้างต้น ซึ่งนิสิตเป็นบุคคลที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่สถาบันอุดมศึกษาจะต้องให้ความเอาใจใส่เพื่อจะได้ทราบถึงสภาพปัญหาและได้นำมาเป็นข้อพิจารณาวางแผน กำหนดนโยบายต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัย

นิสิตนับเป็นทรัพยากรที่มหาวิทยาลัยมุ่งผลิต โดยทั่วๆ ไปมีอายุระหว่าง 17-22 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ มีอารมณ์อ่อนไหว ขณะเดียวกันก็มีความกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น ทดลองสิ่งแปลกใหม่มีความคิดค่อนข้างฝืน และพร้อมที่จะยอมรับอุดมการณ์ที่ตนเชื่อถือ ในทางจิตวิทยานับว่าวัยนี้เป็นวัยที่กำลังแสวงหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง การปฏิบัติตัวของนิสิตเหล่านี้จะมีลักษณะพิเศษไม่เป็นไปตามกฎเกณฑ์หรือระเบียบ (ทองเรียน อมรัชกุล. 2525 : 34) และนิสิตที่ศึกษาในระดับชั้นปีต่างกันก็จะมีแนวคิดต่อกิจกรรมการเรียนการสอนแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตชั้นปีที่ 1 จะรู้สึกตื่นเต้นและสนใจทุกๆ สิ่งรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเรียนหรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัย มีความอยากเรียนและตั้งใจในการศึกษา พยายามปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของมหาวิทยาลัยและเชื่อฟังคำสอนของอาจารย์ (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2527 : 28) จากการศึกษาของ แอสซัม และเลวี (ณัฐพล แนวจำปา. 2540 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Assum and Levy. 1947 : 307-309) เปรียบเทียบระหว่างนิสิตที่มีการปรับตัวดีและนิสิตที่มีการปรับตัวไม่ดี พบว่า นิสิตที่ปรับตัวไม่ดีจะเรียนด้อยกว่านิสิตที่ปรับตัวดี นอกจากนี้ กิลล์ (ณัฐพล แนวจำปา. 2540 : 20 ; อ้างอิงมาจาก Gill. 1962 : 144-149) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลการเรียนกับการปรับตัว พบว่า ผู้เรียนที่เรียนดีจะมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีและแก้ปัญหาเกี่ยวกับความกังวลใจต่างๆ ได้ดีกว่าผู้เรียนที่มีผลการเรียนต่ำ จากการศึกษาของบุญมี เนยยอด (Nenyod. 1975 : 5092-A) เรื่อง ปัญหาของนิสิตต่างชาติที่ศึกษาในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยของรัฐเท็กซัส กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย

นิสิตต่างชาติที่ศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 จำนวน 400 คน เป็นนิสิตจากวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยขนาดเล็ก 78 คน จากวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยขนาดกลาง 107 คน และจากวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยขนาดใหญ่ 215 คน พบว่า ปัญหาของนิสิตต่างชาติที่ศึกษาในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยทุกขนาด ได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับการติดต่อ การเรียน การเงิน ที่พักอาศัย ศาสนา สังคม และปัญหาเกี่ยวกับตัวเอง ในจำนวนปัญหาเหล่านี้ ปัญหาเกี่ยวกับการติดต่อกับบุคคลอื่น และปัญหาการเรียนเป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด สำหรับการศึกษาปัญหาของนิสิตไทย ประชุมสุข อาชวอำรุง (มติชน. 2523 : 5) ได้ศึกษาโดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนิสิต 5 สถาบัน คือ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร และมหาวิทยาลัยมหิดล ในปีการศึกษา 2513-2514 พบว่า นิสิตต้องออกกลางคันเนื่องจากแบ่งเวลาเรียนไม่ถูกต้อง ไม่ตั้งใจเรียน ร้อยละ 80 ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยไม่เกิน 2 ปี และส่วนใหญ่ต่างเป็นนิสิตใหม่และจากการศึกษาของ สุภาพรธรรม โคตรจรัส (2524 : 1) เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า นิสิตมีปัญหาการปรับตัวทางการเรียนเป็นอันดับหนึ่ง (ร้อยละ 73.97) ปัญหาด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการเรียนเป็นอันดับสอง (ร้อยละ 66.08) ด้านหลักสูตรและการสอนเป็นอันดับสาม (ร้อยละ 65.62) และด้านปรับตัวทางอารมณ์และส่วนตัวเป็นอันดับสี่ (ร้อยละ 65.05) ปัญหาการเรียนนั้นส่วนใหญ่วิตกกังวลเกี่ยวกับการสอบ (ร้อยละ 86) ดังนั้นปัญหาการเรียนของนิสิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิสิตใหม่ซึ่งมีความยุ่งยากใจและประสบปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตในมหาวิทยาลัย ได้แก่ การฟังและจดคำบรรยายของอาจารย์ผู้สอน การแบ่งเวลา การร่วมกิจกรรม การคบเพื่อน การอยู่ร่วมกันในหอพักและอาหารการกิน ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากสังคมในมหาวิทยาลัยมีสิ่งต่างๆ ที่แปลกแตกต่างไปจากสิ่งที่นิสิตเคยพบในอดีต (มัลลวรี อดุลยวัฒนศิริ. 2533 : 62) การปรับตัวจึงมีผลกระทบต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การเข้าชั้นและการออกกลางคันของนิสิต ทำให้เกิดความสูญเสียทางการศึกษา (สมบัติ ตาปัญญา. 2528 : 59) จากการศึกษาของดีเซนา (Desena. 1966 : 351-355) พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนียกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนปานกลางและกลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง มีปัญหาที่พบมากตามลำดับ คือ ด้านการปรับตัวทางการเรียน ด้านกิจกรรมทางสังคมและการพักผ่อนหย่อนใจ ด้านสัมพันธภาพในสังคม ด้านอนาคตเกี่ยวกับการศึกษาและอาชีพ ด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ และจากการศึกษาของ วอร์เตอร์ส (Waters. 1964 : 342-343) พบว่า ปัญหาของนิสิตที่พบบ่อยที่สุดคือ ปัญหาการปรับตัวทางอารมณ์และทางสังคม นิสิตจึงต้องปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศในมหาวิทยาลัยให้ได้ภายในเวลาสั้นที่สุด เพราะความล้มเหลวในการปรับตัวของนิสิตจะทำให้พลาดโอกาสในการศึกษาเล่าเรียนได้ (ณัฐพล แนวจำปา. 2540 : 35)

ดังนั้นการจัดการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจและหาวิธีการเพื่อให้บัณฑิตได้ปรับตัวได้อย่างรวดเร็วที่สุด เพราะการปรับตัวจะเป็นวิถีทางสู่ความสุขและความสำเร็จในชีวิตของนิสิต และการบริหารจัดการมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

แนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพของนิสิต

การที่บุคคลต้องแข่งขันในการสอบเข้าศึกษาต่อหรือหางานทำ ถ้าหากประสบความสำเร็จไม่ได้หรือไม่สามารถไปถึงเป้าหมายตามที่ต้องการ หรือไม่ปฏิบัติตามที่คาดหวังไว้ในชีวิต ซึ่งอาจจะเกิดเพราะตั้งเป้าหมายไว้เกินความสามารถที่มีอยู่ เมื่อไม่สามารถถึงเป้าหมายตามที่ต้องการจะทำให้เกิดช่องว่างระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามที่เป็นจริงกับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองตามอุดมคติ เป็นผลให้ไม่ยอมรับตนเอง ช่องว่างดังกล่าวนี้สามารถเกิดได้ทุกวัยแต่จะเกิดมากที่สุดในช่วงวัยรุ่น (Hurlock. 1974 : 394) ซึ่งวิทเทคเคอร์ (Whittaker. 1965 : 635) ได้ให้ความหมายของความคาดหวังว่า หมายถึง เป้าประสงค์ที่บุคคลตั้งไว้สำหรับตนเองและเป็นสิ่งที่เขาจะพยายามทำให้สำเร็จ ประเทิน มหาจันทร์ (2521 : 24) ได้ให้ความหมาย ความคาดหวังว่าคือ ปณิธานหรือความมุ่งหวังในชีวิต และความเป็นอยู่ในอนาคต ซึ่งเยาวชนคิดฝันว่าจะบรรลุ ดังนั้นความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพ จึงหมายถึงความคิด ความรู้สึกของนิสิตต่อเป้าหมายทางการศึกษาและอาชีพที่เขาต้องการจะเป็น ต้องการจะได้มาและต้องการจะทำให้สำเร็จ (ปิตินัย ประเสริฐผล. 2534 : 5) สำหรับนิสิตในมหาวิทยาลัยของรัฐ ทบวงมหาวิทยาลัยก็ได้ให้โอกาสนิสิตได้เลือกอันดับในการสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัย 4 อันดับ นิสิตจึงเข้ามายังสถาบันอุดมศึกษาด้วยความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพที่แตกต่างกัน ซึ่งระดับความคาดหวังของบุคคลมีความสัมพันธ์กับความนึกคิดเกี่ยวกับความสามารถของตนเองและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนด้วย (Binder and others. 1970 : 364-366) และจากการศึกษาของเดนนิส โจเซฟ ดัลเนียก (Dulniak. 1982 : 3455-3456-A) ศึกษาลักษณะและคาดคะเนการออกกลางคันของนิสิตปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยมอนทานา จำนวน 1,159 คน ซึ่งเข้าศึกษาใหม่ในปีการศึกษา 1977 พบว่า นิสิตที่ไม่สามารถตัดสินใจเลือกเรียนสาขาวิชาตามความต้องการ จะมีอัตราการออกกลางคันสูงกว่านิสิตที่เลือกเรียนในสาขาวิชาที่ตนเองมีความถนัด

บุคคลอยู่ได้ด้วยความคาดหวังซึ่งตั้งไว้ต่างๆ กัน มีทั้งความหวังในระยะสั้นและระยะยาว ความหวังในทางบวกและในทางลบ ความหวังหรือความคาดหวังนี้จะนำไปสู่พฤติกรรมซึ่งแตกต่างกันไป ไพบูลย์ เทวรักษ์ และสิริวรรค์ อัสวกุล (2527 : 48) กล่าวว่า “เมื่อคนเราอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องทำบางสิ่งให้สำเร็จ ความหวังเป็นตัวการที่มีผลต่อพฤติกรรมในการทำงาน

เป็นการยากที่จะกระตุ้นตนเองให้มีความพยายามและอดทนในการกระทำสิ่งที่ตนเชื่อว่าจะประสบความสำเร็จและความล้มเหลว” และการที่บุคคลมีความคาดหวังแตกต่างกัน ทั้งสิ่งที่คาดหวังและระดับของความคาดหวังเฮิร์ลอคอธิบายว่า บุคคลจะมีความคาดหวังแตกต่างกันเนื่องจากปัจจัยต่อไปนี้คือ

(Hurlock. 1974 : 191-194)

1. วัฒนธรรม (Cultural Ideals) วัฒนธรรมที่ต่างกัน มีมาตรฐานของความคาดหวังต่อสมาชิกต่างกัน มาตรฐานนั้นครอบคลุมถึงระดับความสำเร็จและทัศนคติต่อความสำเร็จ เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะรับรู้ความคาดหวังของสังคมที่มีต่อตนเอง และความรับผิดชอบของตนเอง ที่จะต้องมีต่อสังคม การตั้งความคาดหวังของบุคคลในแต่ละสังคมจึงแตกต่างกันไป

2. ชนิดของครอบครัว (Kind of Family) ผู้ที่มาจากครอบครัวที่มั่นคง มีแนวโน้มที่จะตั้งจุดมุ่งหมายในอนาคตสูงกว่าเด็กที่มาจากครอบครัวที่ไม่มั่นคง ครอบครัวที่มีการโยกย้ายบ่อยๆ จะคาดหวังไม่ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ผู้ที่ไม่ต้องย้ายถิ่นจะสามารถวางแผนของตนเองได้อย่างชัดเจน คือ มีความคาดหวังที่ชัดเจนและแน่นอน

3. ระดับชั้นทางสังคม (Ordinal Position) ครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจปานกลาง และฐานะทางเศรษฐกิจดี บิดามารดาจะให้ความหวังแก่บุตรคนแรกและให้โอกาสแก่บุตรคนแรกมากที่สุด โดยเฉพาะถ้าเป็นบุตรชาย ซึ่งตรงกันข้ามกับครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ลูกคนสุดท้ายจะต้องได้รับการส่งเสริมจากบิดามารดา และพี่ๆ มากที่สุด เพื่อให้สมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวขยับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูงขึ้น เมื่อบิดามารดามีฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้นและพี่ๆ เติบโตและทำงานได้แล้ว

4. วินัย (Discipline) ผู้ที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตยจะตั้งความคาดหวังไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ในทางตรงข้ามผู้ที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยจะตั้งความหวังสอดคล้องกับความเป็นจริง

5. ฐานะในกลุ่ม (Group Status) กลุ่มจะมีอิทธิพลต่อบุคคลมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับฐานะของตนในกลุ่ม และความคาดหวังที่กลุ่มมีต่อตน ถ้าฐานะของตนในกลุ่มมั่นคงและไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องสร้างความประทับใจให้กับสมาชิกในกลุ่มจะต้องการเลื่อนขั้นตนเองเข้าสู่ การเป็นผู้นำในกลุ่มมักมีการตั้งความคาดหวังหลายๆ อย่างที่ไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริง สำหรับบุคคลที่ชอบแยกตัวเองความคาดหวังของกลุ่มจะมีผลต่อเขาเพียงเล็กน้อย

6. การใช้กลวิธาน (Use of Escape Mechanisms) กลวิธานที่มีผลต่อการตั้งความหวังมากที่สุดคือการฝันกลางวัน เช่น ฝันอยากเป็นพระเอกหรือนางเอก ก็จะตั้งความคาดหวังไว้ว่าจะประสบความสำเร็จและหลีกเลี่ยงความล้มเหลว ซึ่งเป็นการตั้งความหวังที่อาจไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริง

7. การบอกเล่าความคาดหวัง (Verbalization of Aspirations) ความคาดหวังที่เล่าออกมา มักจะอยู่บนรากฐานของความเป็นจริงมากกว่าที่เก็บไว้ และคิดหวังอยู่คนเดียว อย่างไรก็ตาม ความคาดหวังที่บุคคลบอกกับเพื่อนสนิทจะเป็นความใฝ่ฝันที่ไม่ค่อยใกล้เคียงความเป็นจริงเท่ากับที่บอกบิดามารดา ครู หรือคนที่ไม่ค่อยคุ้นเคยกัน เมื่อวัยรุ่นบอกความคาดหวังของตนแก่บุคคลอื่น จะเป็นการท้าทายให้พิสูจน์ตนเอง โดยพยายามทำให้ได้ตามที่พูดไว้ เพราะรู้ว่า หลายคนสนใจสิ่งที่ตนพูด เขาไม่ต้องการเห็นสายตาที่มองด้วยความผิดหวัง

8. ความล้มเหลวและความสำเร็จในอดีต (Past Failure and Successes) บุคคลที่ประสบความสำเร็จเสมอๆ มีแนวโน้มที่จะตั้งความคาดหวังว่าจะประสบความสำเร็จอีกในอนาคต ในทางตรงข้ามบุคคลที่ผิดหวังซ้ำๆ กันมักจะคิดว่าจะล้มเหลวอีก ความคิดเช่นนี้จะมีผลต่อการตั้งความคาดหวังในอนาคตว่าจะตั้งได้อย่างเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงหรือไม่ ข้อความนี้สอดคล้องกับคำกล่าวของดีเซคโค (Dececco, 1968 : 167) ที่ว่า การที่บุคคลกำหนดความคาดหวังไว้อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผ่านมา กล่าวคือ ถ้าบุคคลประสบความสำเร็จในการทำงานนั้นมาก่อน ก็จะทำให้การกำหนดความคาดหวังในการทำงานคราวต่อไปสูงขึ้นและใกล้เคียงกับความสามารถจริงมากขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประสบความล้มเหลวติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ต้องลดระดับความคาดหวังต่ำลงมาเพื่อป้องกันมิให้เกิดความรู้สึกว่าตนไร้ค่า

9. เพศ (Sex) ทั้งบรรยากาศของบ้านและสถานศึกษาจะส่งเสริมกระตุ้นให้เพศชายตั้งความคาดหวังมากกว่าเพศหญิง บิดามารดาจะคาดหวังในตัวของบุตรชายมากกว่าบุตรสาว ผู้ชายมักถูกกระตุ้นให้มีความคาดหวังทางกีฬา การงานและการประกอบอาชีพ แต่เพศหญิงมีความคาดหวัง การได้รับการยอมรับจากกลุ่ม การแต่งงาน ซึ่งก็ยังไม่รู้ว่าจะแต่งเมื่อไร แต่งกับใคร ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมหลังแต่งงานจะเป็นอย่างไร จึงเป็นเรื่องยากที่เพศหญิงจะวางแผนในเรื่องเหล่านี้ ดังนั้นเพศหญิงจึงมีแนวโน้มที่จะตั้งจุดมุ่งหมายในระยะสั้นมากกว่าเพศชาย แม้ในเรื่องการเรียนเพศหญิงมักจะวางแผนระยะสั้น เช่น เดือนต่อเดือน

10. เชาวนปัญญา (Intelligence) เมื่อบุคคลอยู่ในกลุ่มที่มีค่านิยมต่อความสำเร็จสูงจะตั้งความคาดหวังให้ตนประสบความสำเร็จเหนือเพื่อนๆ ในกลุ่ม ซึ่งอาจไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริง อย่างไรก็ตามผู้ที่ฉลาดจะตั้งความคาดหวังโดยอาศัยความสนใจและความสามารถของตน มากกว่าทำตามจุดมุ่งหมายที่กลุ่มตั้งไว้ ในทางกลับกันผู้ที่มีความฉลาดน้อยจะตั้งความคาดหวังตามค่านิยมของกลุ่ม

11. บุคลิกภาพ (Personality) บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อการตั้งจุดมุ่งหวังหลายกรณีด้วยกัน เช่น ในเรื่องการชดเชย บุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองจะตั้งความหวังโดยไม่คำนึงถึงความสามารถของตน ยิ่งไม่ยอมรับความสามารถของตนเองเท่าไรจะยิ่งตั้งความคาดหวังไว้สูงและไม่อยู่บนรากฐานของความเป็นจริงเท่านั้น นับเป็นความทะเยอทะยานเพื่อปกปิดความสามารถของตน

ความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพจึงนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่กำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ ความคาดหวังในชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพที่ไม่เป็นจริงหรือเป็นไปได้จะทำให้ นิสิตไม่ยอมรับตนเอง และรู้สึกว่าคุณค่า การที่บุคคลใดจะตั้งความคาดหวังในชีวิตด้านการ ศึกษาและอาชีพไว้อย่างไรย่อมขึ้นกับประสบการณ์และสิ่งแวดล้อม

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

งานวิจัยในต่างประเทศ

กิลล์ (ราตรี พงษ์สุวรรณ. 2540 : 19 ; อ้างอิงมาจาก Gill. 1962 : 144-149) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับการปรับตัวของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 450 คน โดยแยกเป็นนักเรียนกลุ่มผู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ผลการศึกษาพบว่าเด็กที่เรียนดีมีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่าเด็กที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และเด็กที่เรียนดีสามารถแก้ปัญหาในการปรับตัวได้ดีกว่าเด็กที่มีผลการเรียนต่ำ

เพรสท์ลีย์ (กานดา พุ่มพวง และคนอื่นๆ. 2523 : 5 ; อ้างอิงมาจาก Priestley. 1965) ได้สำรวจสุขภาพจิตและการปรับตัวของนิสิตในมหาวิทยาลัยต่างๆ ในประเทศออสเตรเลีย พบว่า นิสิตที่แยกตัวเองออกมาจากครอบครัว และมาพักอยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัย หรือเช่าบ้าน อยู่ในระหว่างที่ศึกษาในมหาวิทยาลัย มักจะประสบปัญหาทางจิต เช่น คิดถึงบ้าน ความเหงา มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองโดดเดี่ยว และมีปัญหาการปรับตัวกับเพื่อนๆ ปัญหาที่กล่าวมาบางปัญหา อาจจะเกิดขึ้นในระยะแรกๆ ของการออกมาจากบ้านมาอยู่หอพัก แต่บางปัญหาอาจเกิดขึ้นได้ ตลอดเวลาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ปัญหาต่างๆ มีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อผลการ ศึกษาของนิสิต

คอฟแมน (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา 2527 : 60 ; อ้างอิงมาจาก Kauffman. 1968 : 19-21) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาสภาพนิสิตในสหรัฐอเมริกา พบว่า ปีที่ 1 นิสิตรู้สึกตื่นเต้น และสนใจทุกๆ สิ่งรอบด้านไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเรียนหรือกิจกรรมสังคมในมหาวิทยาลัย มีความอยากเรียนและตั้งใจในการศึกษาพยายามปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมของมหาวิทยาลัย และเชื่อฟัง คำสอนอาจารย์

ปีที่ 2 นิสิตไม่ค่อยพอใจอาจารย์ เริ่มมีความคิดเห็น ขัดแย้ง และเป็นปฏิปักษ์ต่อมหาวิทยาลัย มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ขึ้น

ปีที่ 3 นิสิตมักจะสงบเงียบชอบอยู่อยู่กับกลุ่มเพื่อนๆ มีความเฉยเมยต่อสังคมในมหาวิทยาลัยและการเรียน มีความคิดที่จะเริ่มมีเพื่อนต่างเพศที่สนิท

ปีที่ 4 นิสิตไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มักจะเริ่มสนใจเกี่ยวกับงาน การศึกษาต่อ และความก้าวหน้าในอนาคต

คอลลิน (Collin. 1976 : 4859) ได้ศึกษาปัญหาที่ประสบด้วยตนเองของนิสิต ต่างประเทศที่ศึกษาในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Harvard university) โดยใช้แบบสำรวจปัญหาของ มูนนี่ (Mooney Problem Check List) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต 112 คน จาก 28 ประเทศ ใน 4 ภูมิภาคของโลก คือ เอเชีย ออฟริกา คาริบเบียน และภาคตะวันออกเฉียง ผลจากการศึกษาพบว่า นิสิตปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีปัญหาในด้านต่างๆ แตกต่างกันมากแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

คุน และคุน (Kuehn and Kuehn. 1978 : 1207-1209) ได้รวบรวมข้อมูลของนิสิต มหาวิทยาลัยเปิดแห่งหนึ่งที่มาปรึกษากับศูนย์แนะแนวและบริการด้านสุขภาพจิตของมหาวิทยาลัย พบว่าเป็นนิสิตปีที่ 1 (Freshmen) ถึงร้อยละ 30 โดยร้อยละ 90 มาด้วยปัญหาส่วนตัวหรือปัญหา ด้านจิตใจ มีเพียงร้อยละ 9 เท่านั้นที่มาด้วยปัญหาด้านการเรียน นิสิตเหล่านี้มาด้วยอารมณ์เศร้า ซึ่งมักเป็นแบบปฏิกิริยาการปรับตัว หรือจากการมีปัญหาวีชีวิตเกิดขึ้น เช่น มีความผิดหวัง หรือ สูญเสียอย่างรุนแรง มีข้อคับข้องใจในชีวิต

ลอยด์ และการ์ตเรลล์ (Lloyd and Gartrell. 1981 : 964-966) ทำการศึกษาเพื่อประเมิน ปัญหาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตแพทย์ในมหาวิทยาลัยแพทย์แห่งรัฐเท็กซัส จำนวน 285 คน ประเมินปัญหาโดยใช้แบบสำรวจปัญหาที่สร้างขึ้นเอง โดยบรรจุรายการปัญหาด้านต่างๆ แล้วให้นิสิตเลือกตอบตามระดับความมากน้อยของปัญหา ผลการวิจัยพบว่า นิสิตหญิงมีคะแนน รวมของปัญหาความเครียดสูงกว่านิสิตเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างชั้นปีกับคะแนนรวมของปัญหาเป็นไปในทางบวก คือนิสิตในชั้นเรียนสูงจะมีปัญหามากขึ้น โดยเฉพาะปี 1-3 ยกเว้นในชั้นปีสุดท้ายคะแนนของความเป็นปัญหาจะลดลง โดยที่ปัญหาของชั้นปีที่ 3 ซึ่งเป็นปีสุดท้ายของการเรียนวิชาพื้นฐานทั่วไป และกำลังจะขึ้นเรียน ในชั้นคลินิก จึงมีปัญหามากในเรื่องความกังวลในการที่จะเป็นแพทย์ มีบทบาทในการรักษา ขาดบทบาทตัวอย่างของการเป็นแพทย์ มีความสงสัย ไม่มั่นใจในงานอาชีพ

เฮบเนอร์, โรเจอร์ และมัวร์ (Huebner, Roger and Moor. 1981 : 547-558) ทำการ สำรวจปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ในสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยมิสซูรี วิทยาเขตโคลัมเบีย (University of Missouri Columbia Campus) โดยคณะผู้วิจัยได้ทำการสร้าง แบบสำรวจปัญหาความเครียดในสภาพแวดล้อมของโรงเรียนแพทย์ (Medical School Environment Stress Inventory : Msesi) โดยวิธีการรวบรวมปัญหาจากเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง และใช้การระดมสมอง (Brainstorming) จากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับนิสิต เช่น ศูนย์ให้ คำปรึกษา อาจารย์ ตัวนิสิตเอง หลังจากนั้นได้นำแบบสำรวจปัญหาไปทดสอบกับนิสิตแพทย์

ทุกชั้นปี จำนวน 220 คน ผลการวิจัยพบว่าปัญหาความเครียดเพิ่มขึ้นตามจำนวนชั้นปี จากชั้นปีที่ 1-4 โดยเฉพาะความเครียดของนิสิตแพทย์จากปีที่ 3 ขึ้นปีที่ 4 มีมากกว่านิสิตแพทย์ปีที่ 1 ขึ้นปีที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นิสิตแพทย์ชั้นที่ยังไม่ได้ขึ้นฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วย (Preclinic) มีปัญหาน้อยกว่านิสิตชั้นที่ขึ้นฝึกปฏิบัติงานในหอผู้ป่วยแล้ว (Clinic) อย่างมีนัยสำคัญ

ลอคคลิน (Locklin. 1986 : 149) ได้ศึกษาสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย 4 แห่ง โดยศึกษาเกี่ยวกับนโยบาย กฎ ระเบียบ การบริหาร การแบ่งหน้าที่ของหน่วยงานที่ส่งผลกระทบต่อ นิสิต ผลการศึกษาพบว่า สถาบัน 2 แห่ง ให้นิสิตมีส่วนร่วมในการบริหารเต็มที่ ส่วนอีก 2 สถาบัน ให้นิสิตมีส่วนร่วมในการบริหารเพียงส่วนน้อย และเมื่อเปรียบเทียบการเข้าร่วมกิจกรรมการบริหารระหว่างสองสถาบัน ปรากฏว่า สถาบันที่นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมการบริหารอย่างเต็มที่ จะมีกฎระเบียบ รวมทั้งนโยบายทางด้านสังคม ข้อเสนอแนะของนิสิต ได้รับการตอบสนองจากครูอาจารย์เป็นอย่างดีมากกว่าสถาบันที่นิสิตมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านบริหารเพียงเล็กน้อย

คาเพลน (Kaplan. 1995 : 293) ได้ศึกษาเปรียบเทียบความคับข้องใจและการปรับตัว ของนักเรียนชายหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็น นักเรียนชาย 400 คน นักเรียนหญิง 400 คน ผลการศึกษาพบว่า เด็กหญิงมีปัญหาความคับข้องใจในการปรับตัวมากกว่าเด็กชาย เนื่องจากเด็กหญิงได้รับการปกป้องมาก มีอิสระน้อยกว่าเด็กชาย ต้องทำตามความต้องการของพ่อ แม่อย่างใกล้ชิด และนอกจากนี้ยังมีความขัดแย้งอยู่ภายในใจมาก ขี้อาย จะเก็บกดความวิตกกังวล และความก้าวร้าวไว้ จึงทำให้เกิดความคับข้องใจได้ ส่วนเด็กชายนั้นมีความเป็นอิสระในการที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ หรือการแสดงออกทางอารมณ์มากกว่า และแสดงความก้าวร้าวออกมาได้มาก ได้รับคำสอน จู้จี้ แนะนำจากผู้ใหญ่น้อยกว่า คงจะเห็นได้ว่ามีข้อมูลของคนไข้ที่รักษาอยู่ในโรงพยาบาลจิตเวช มีผู้หญิงเข้ารับการรักษามากกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะปัญหาต่างๆ ของผู้หญิง ถูกกดไว้จะเพิ่มความกังวลขึ้น จนแสดงออกมาในด้านปัญหาการปรับตัวไม่ได้

งานวิจัยในประเทศไทย

พวงสร้อย วรรณกุล (2522 : 88) ได้ศึกษาสภาพปัญหาการปรับตัวระหว่างนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวต่างกัน ปีการศึกษา 2521 จำนวน 678 คน ของโรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษาในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา พบว่า โดยส่วนรวมแล้วนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ปานกลาง และสูง มีสภาพปัญหาในการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ มีสภาพปัญหาในการปรับตัวมากกว่านักเรียนที่มีฐานะทางเศรษฐกิจปานกลาง และสูง

อรพินท์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ์ (2532 : 55-56) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยนักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจสูง จะมีความสามารถในการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ครอบครัวมีฐานะเศรษฐกิจต่ำ นักเรียนวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีสมาชิกภายในครอบครัวแตกต่างกัน มีความสามารถในการปรับตัวแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่นักเรียนวัยรุ่นที่อยู่ร่วมกับบิดา มารดา ญาติพี่น้อง มีความสามารถในการปรับตัวดีกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับบิดา มารดาโดยเฉพาะ นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง และสภาพแวดล้อมทางบ้านต่างมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น

สืบพงศ์ จินดาพล (2533 : 54) ได้ศึกษาปัญหาทางการเรียน และการปรับตัวของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา ผลการศึกษาพบว่า นิสิตคณะวิทยาศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และคณะศึกษาศาสตร์ มีปัญหาทางการปรับตัวด้านการเรียนไม่แตกต่างกัน

จรวพร กาญจนโชติ (2536 : 119) ได้ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชา ได้ผลการศึกษาพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาควิชาที่ศึกษาคณะวิชาต่างกัน มีการปรับตัวทุกๆ ด้านไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชายมีการปรับตัวด้านสุขภาพและพัฒนาทางร่างกาย ด้านกิจกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม แตกต่างกับนิสิตหญิง ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

วราณี แจ่มกระจาย (2540 : 153-159) ได้ศึกษาการปรับตัวของนิสิตพยาบาล วิทยาลัยการแพทย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พบว่านิสิตพยาบาลมีการปรับตัวอยู่ในระดับดี นิสิตพยาบาลที่มีระดับชั้นปีการศึกษา และได้รับการอบรมเลี้ยงดูต่างกันมีปัญหาการปรับตัวแตกต่างกันและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับปัญหาการปรับตัวของนิสิตพยาบาล

ราตรี พงษ์สุวรรณ (2540 : 160-163) ได้ศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่านิสิตชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง

สรุป จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วผู้วิจัยจะใช้ทฤษฎีและรูปแบบการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา 6 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย ตามตัวแปรเพศและชั้นปี

สมมติฐาน

1. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชายและหญิงแตกต่างกัน
2. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ แต่ละชั้นปีแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 337 คน และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling) เป็นจำนวน 305 คน ดังตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชั้นปี	ชาย (คน)		หญิง (คน)		รวม	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
1	71	67	19	15	90	80
2	51	47	22	18	73	65
3	72	68	23	19	95	87
4	59	55	20	16	79	71
รวม	253	237	84	68	337	305

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปรับตัวมีลักษณะเป็นตารางประมาณค่า (Rating Scales) ซึ่งแบ่งเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียนรู้ ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open - Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาตำรา เอกสารและปริญญานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา จุดมุ่งหมายและปรัชญาของหลักสูตรวิชาเอกพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตลอดจนการปรับตัว
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่างๆ
3. สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการปรับตัว
4. นำไปปรึกษาประธาน และกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์เพื่อขอคำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม
5. นำแบบสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านพิจารณา (ภาคผนวก ก) เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากคำถามจำนวน 120 ข้อ เหลือจำนวน 78 ข้อ
6. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธาน กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์พิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
7. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2541 จำนวน 32 คน ทั้ง 4 ชั้นปี ชั้นปีละ 8 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นซึ่งได้ค่าเท่ากับ .89 โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient)

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มายังภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความร่วมมือจากอาจารย์ และนิสิตในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มายังผู้เชี่ยวชาญ
3. เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
4. การตอบแบบสอบถามของนิสิต ให้นิสิตตอบภายในชั้นเรียน และนำกลับคืนเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม 2541 จำนวน 305 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 299 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.03

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

1. หาความถี่และร้อยละของสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาในแต่ละด้าน
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของแต่ละคู่คือ เพศชาย เพศหญิง โดยใช้ค่าที (t-test Independent)
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของแต่ละคู่ตามชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 โดยใช้ค่าเอฟ (F-Test) หรือวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way Analysis of Variance) และถ้าพบความแตกต่างจะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé Method)
5. หาความถี่และร้อยละของแบบสอบถามปลายเปิด
6. ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เกณฑ์การให้คะแนน

จริงมากที่สุด	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการ ศึกษาดตรงกับสภาพความเป็นจริง มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
จริงที่สุด	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการ ศึกษาดตรงกับสภาพความเป็นจริงที่สุด	ให้ 4 คะแนน
จริงน้อย	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการ ศึกษาดตรงกับสภาพความเป็นจริงน้อย	ให้ 3 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการ ศึกษาดตรงกับสภาพความเป็นจริง น้อยที่สุด	ให้ 2 คะแนน
ไม่จริง	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการ ศึกษาไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง	ให้ 1 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนน เพื่อจัดระดับพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาออกเป็น 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ค่าเฉลี่ยต่อไปนี้

4.50 - 5.00	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษามากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษามาก
2.50 - 3.49	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาน้อย
1.50 - 2.49	หมายความว่า	นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาน้อยที่สุด
1.00 - 1.49	หมายความว่า	นิสิตไม่มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่าที (t-Distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาหาความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่าเอฟ (F-Distribution)
df	แทน	ระดับชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของค่าความแปรปรวนยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลรวมกำลังสองของค่าความเบี่ยงเบน (Mean of Square)
r	แทน	สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
*	แทน	ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 299 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.03 จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 หาความถี่และร้อยละของสถานภาพกลุ่มตัวอย่าง และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 7

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของแต่ละคู่ คือ เพศชายและเพศหญิง โดยใช้ค่าที (t-test Independent) และตามชั้นปี โดยใช้ค่าเอฟ (F-test) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังปรากฏในตาราง 8-25

ตอนที่ 3 หาค่าความถี่และร้อยละของแบบสอบถามปลายเปิดเป็นรายด้าน และนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงตาราง 7

ตาราง 7 ค่าความถี่และร้อยละของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สถานภาพ	ความถี่	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	231	77.26
หญิง	68	22.74
รวม	299	100.00
2. ชั้นปี		
1	82	27.43
2	65	21.74
3	85	28.43
4	67	22.40
รวม	299	100.00

จากตาราง 7 แสดงว่านิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เป็นเพศชายร้อยละ 77.26 เพศหญิงร้อยละ 22.74 นิสิตชั้นปีที่ 3 มีจำนวนมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 28.43 รองลงมาเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 27.43 นิสิตชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 22.40 และนิสิตชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 21.74

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตจำแนกตามเพศ และ
ชั้นปี ดังแสดงตาราง 8-25

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของ
นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการปรับตัว ในการศึกษาด้านต่างๆ	ชาย (N = 231)			หญิง (N = 68)		
	$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ
1. ด้านการเรียน	3.53	0.42	มาก	3.63	0.38	มาก
2. ด้านหลักสูตรและการสอน	3.63	0.39	มาก	3.72	0.26	มาก
3. ด้านสังคม	3.22	0.51	น้อย	3.18	0.36	น้อย
4. ด้านอารมณ์	3.22	0.64	น้อย	3.23	0.55	น้อย
5. ด้านสุขภาพ	3.45	0.48	น้อย	3.53	0.43	มาก
6. ด้านการเงินและที่พักอาศัย	3.27	0.64	น้อย	3.37	0.63	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	3.39	0.34	น้อย	3.44	0.28	น้อย

จากตาราง 8 แสดงว่านิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน
อยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงมีพฤติกรรม
การปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน (ชาย $\bar{X} = 3.63$, $S = 0.39$ หญิง $\bar{X} = 3.72$, $S = 0.26$)
กับด้านการเรียน (ชาย $\bar{X} = 3.53$, $S = 0.41$ หญิง $\bar{X} = 3.63$, $S = 0.38$) อยู่ในระดับมาก และ
นิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวด้านสุขภาพอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, $S = 0.43$) นอกจากนั้น
ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวด้านอื่นๆ อยู่ในระดับน้อย

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้าน
การเรียนรู้ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเรียน	ชาย N = 231		หญิง N = 68	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. มีความสม่ำเสมอในการเข้าเรียน	3.96	0.73	4.25	0.66
2. มีสมาธิในการเรียน	3.54	0.68	3.66	0.64
3. จับประเด็นหรือเนื้อหาสาระในการอ่านหนังสือได้ซ้ำ	3.24	0.88	3.34	0.73
4. มีความพร้อมในการเข้าเรียน	3.74	0.75	3.82	0.62
5. มีการแบ่งเวลาเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติม	3.26	0.79	3.38	0.60
6. มีการแสวงหาวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ	3.40	0.75	3.60	0.76
7. มีการเตรียมความรู้พื้นฐานหรือทักษะกีฬาที่ไม่ดีก่อนการเข้าเรียนในชั้นเรียน	3.26	1.02	3.40	0.83
8. มีการฝึกหัดหรือทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้ว	3.31	0.84	3.49	0.80
9. มีการเตรียมตัวล่วงหน้าเมื่อต้องรายงานอภิปราย หรือตอบคำถามในชั้นเรียน	3.68	0.83	3.84	0.70
10. มีการวางแผนหรือทำตารางอ่านหนังสือก่อนสอบทุกครั้ง	3.26	0.91	3.46	0.78
11. จัดบันทึกหรือสรุปคำบรรยายในระหว่างเรียนไม่ทัน	3.26	0.83	3.43	0.82
12. มีความถนัดหรือสนใจวิชาที่กำลังเรียนอยู่อย่างแท้จริง	3.85	0.71	3.71	0.67
13. มีความแน่ใจว่าได้เลือกเรียนสิ่งที่ต้องการ	4.14	0.74	3.82	0.86
ค่าเฉลี่ยรวม	3.53	0.42	3.63	0.38

จากตาราง 9 แสดงว่า นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตชายมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเรียน แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.96$, $S = 0.73$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.54$, $S = 0.68$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.74$, $S = 0.75$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.68$, $S = 0.83$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 0.71$) และข้อ 13 ($\bar{X} = 4.14$, $S = 0.74$)

ส่วนนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเรียน แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.25$, $S = 0.66$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.66$, $S = 0.64$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.82$, $S = 0.62$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 3.60$, $S = 0.76$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.84$, $S = 0.70$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.71$, $S = 0.67$) และข้อ 13 ($\bar{X} = 3.82$, $S = 0.86$)

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำรปรับตัวในการศึกษาด้าน
หลักสูตรและการสอนของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมกำรปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน	ชาย N = 231		หญิง N = 68	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. เลือกเรียนวิชาเรียนได้ตามความสนใจ	3.92	0.87	3.85	0.70
2. เลือกเรียนวิชาเรียนได้ตามวันเวลาที่ต้องการ	3.55	0.95	3.65	0.71
3. ขอบเขตเนื้อหาบางรายวิชามีมากเกินไป ทำให้ จับประเด็นได้ยาก	3.61	0.85	3.85	0.70
4. การเรียนในภาคทฤษฎีนำไปประยุกต์ใช้กับ ภาคปฏิบัติได้	4.04	0.69	3.99	0.66
5. ยอมรับเกณฑ์การสอบและการประเมินผล ที่ีความชัดเจน	3.91	0.83	3.79	0.87
6. ยอมรับและปฏิบัติตามกฎระเบียบของอาจารย์	4.05	0.81	4.19	0.65
7. การสอนที่เข้มงวดมากทำให้บรรยากาศ ในห้องเรียนไม่น่าเรียน	3.70	1.04	3.87	0.95
8. อาจารย์ผู้สอนส่วนใหญ่ไม่สนใจ ความต้องการของนิสิต	3.26	1.02	3.37	0.90
9. สามารถแสดงความคิดเห็นเรื่องโต้แย้งใน ระหว่างเรียน	3.69	0.86	3.75	0.78
10. เอกสารหรือตำราประกอบการเรียน อ่านเข้าใจยาก	2.99	0.95	3.25	0.80
11. ไม่ชอบอาจารย์บางท่าน ทำให้ผลการเรียนไม่ดี	3.03	1.35	3.10	1.14
12. กิจกรรมทางวิชาการมีส่วนส่งเสริมการเรียน การสอน	4.00	0.70	4.13	0.54
13. มีความสับสนในเนื้อหาวิชาที่เรียน	3.39	0.89	3.57	0.65
ค่าเฉลี่ยรวม	3.63	0.39	3.72	0.26

จากตาราง 10 แสดงว่า นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตชายมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอน แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.92$, $S = 0.87$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.55$, $S = 0.96$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 3.61$, $S = 0.85$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.04$, $S = 0.69$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.91$, $S = 0.83$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.05$, $S = 0.81$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.70$, $S = 1.04$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.69$, $S = 0.86$) และข้อ 12 ($\bar{X} = 4.00$, $S = 0.70$)

ส่วนนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอน แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 0.70$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.65$, $S = 0.71$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 0.70$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.99$, $S = 0.66$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.79$, $S = 0.87$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.19$, $S = 0.65$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.87$, $S = 0.95$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.75$, $S = 0.78$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.13$, $S = 0.54$) และข้อ 13 ($\bar{X} = 3.57$, $S = 0.65$)

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านสังคมของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการปรับตัวด้านสังคม	ชาย N = 231		หญิง N = 68	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. กล้าแสดงออกเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม	3.96	0.77	4.02	0.72
2. ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน	2.28	1.22	2.32	1.09
3. รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยกับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก	2.95	1.25	2.82	1.04
4. อึดอัดใจเมื่อพบปะเพศตรงข้าม	2.68	1.31	2.41	1.01
5. รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยกับรุ่นพี่	2.72	1.34	2.69	1.14
6. ชอบทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานร่วมกับผู้อื่น	2.64	1.24	2.68	1.29
7. ทำตามหรือยอมเพื่อนได้ง่าย	3.36	0.99	2.94	1.18
8. การเข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนทำให้การเรียนไม่ประสบผลสำเร็จ	2.62	1.17	2.47	1.13
9. การเข้าร่วมกิจกรรมรับน้องใหม่ทำให้ได้รู้จักกับเพื่อนๆ มากขึ้น	4.05	0.98	4.07	0.95
10. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดความสนุกสนาน	4.21	0.87	4.25	0.82
11. หลังจากเลิกเรียนแล้วต้องรีบมาเข้าร่วมกิจกรรมการรับน้องใหม่	3.34	1.03	3.62	1.01
12. ไม่แน่ใจว่าจะได้ไปประกอบอาชีพตามที่เรียนมา	3.83	1.01	3.85	1.10
13. ตัวฉันแบบที่แสดงให้เห็นถึงบทบาทที่เหมาะสมของการเป็นนักพลศึกษาที่ดีมีน้อย	3.26	1.17	3.22	1.02
ค่าเฉลี่ยรวม	3.22	0.51	3.18	0.36

จากตาราง 11 แสดงว่า นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตชายมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสังคม แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.96$, $S = 0.77$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 4.05$, $S = 0.98$) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.21$, $S = 0.87$) และข้อ 12 ($\bar{X} = 3.83$, $S = 1.01$)

ส่วนนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสังคม แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.02$, $S = 0.72$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 4.07$, $S = 0.95$) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.25$, $S = 0.82$) ข้อ 11 ($\bar{X} = 3.62$, $S = 1.01$) และข้อ 12 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 1.10$)

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านอารมณ์ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการปรับตัวด้านอารมณ์	ชาย N = 231		หญิง N = 68	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. มีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ มาก	3.27	1.03	3.63	1.01
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง	3.92	0.76	3.81	0.70
3. ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้ง่าย	3.04	1.06	3.31	0.92
4. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดได้ง่าย	3.05	1.18	3.28	0.93
5. ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ	2.83	1.07	2.72	1.05
6. ขาดความกระตือรือร้นในเรื่องรอบๆ ตัว	2.94	1.12	2.66	0.99
7. อึดอัดใจเมื่ออยู่ต่อหน้าคนแปลกหน้า	2.94	1.10	2.90	1.07
8. มีความลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาคนอื่น	3.72	1.05	3.75	0.84
9. ไม่สบายใจเมื่อมีคนวิพากษ์วิจารณ์	3.68	1.12	3.78	0.93
10. เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายมักจะขาดเรียน	2.92	1.32	2.63	1.27
11. มีความรู้สึกเหงาหรือว่าเหว่เมื่อไม่มีเพื่อน อยู่ด้วย	3.52	1.18	3.47	1.09
12. มีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเรียน	2.78	1.11	2.72	0.94
13. รู้สึกเศร้าหมองโดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นบางครั้ง	3.22	1.22	3.31	1.15
ค่าเฉลี่ยรวม	3.22	0.64	3.23	0.55

จากตาราง 12 แสดงว่า นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตชายมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านอารมณ์ แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 2 ($\bar{X} = 3.92$, $S = 0.76$) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.72$, $S = 1.05$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.68$, $S = 1.12$) และข้อ 11 ($\bar{X} = 3.52$, $S = 1.18$)

ส่วนนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านอารมณ์ แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.63$, $S = 1.01$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.81$, $S = 0.70$) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.75$, $S = 0.84$) และข้อ 9 ($\bar{X} = 3.78$, $S = 0.93$)

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านสุขภาพของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการปรับตัวด้านสุขภาพ	ชาย N = 231		หญิง N = 68	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง	4.43	0.75	4.31	0.76
2. มีเวลาพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ	3.81	0.98	3.69	0.99
3. รู้สึกเหนื่อยง่ายและอ่อนเพลียอยู่เสมอ	2.96	1.12	2.99	0.95
4. มีอาการเบื่ออาหารรับประทานอาหารไม่ ค่อยได้	2.50	1.18	2.90	1.02
5. ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นประจำ	4.10	0.90	3.99	0.82
6. ต้องการคำแนะนำหรือความรู้ในเรื่องสุขภาพ การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย	3.97	0.93	4.04	0.68
7. มีความรู้ไม่เพียงพอต่อการให้คำแนะนำใน การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬากับบุคคลอื่น	3.26	1.08	3.41	0.89
เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บท่านปฏิบัติอย่างไร				
8. ไปพบแพทย์ทันทีทันใด	3.08	1.13	3.24	1.22
9. ไปพบแพทย์เฉพาะทาง	3.18	1.07	3.38	1.12
10.ปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากญาติ	3.13	1.14	3.31	1.00
11.ปรึกษาอาจารย์หรือเพื่อนสนิท	3.52	1.00	3.69	0.90
12.ดูแลรักษาตนเองหรือซื้อยารับประทานเอง	3.60	1.08	3.38	1.12
13.ไปห้องพยาบาลของมหาวิทยาลัย	3.33	1.18	3.52	0.99
ค่าเฉลี่ยรวม	3.45	0.48	3.53	0.43

จากตาราง 13 แสดงว่า นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตชายมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสุขภาพ แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.43$, $S = 0.75$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.81$, $S = 0.98$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.10$, $S = 0.90$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 3.97$, $S = 0.93$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.26$, $S = 1.08$) ข้อ 11 ($\bar{X} = 3.52$, $S = 1.00$) และข้อ 12 ($\bar{X} = 3.60$, $S = 1.08$)

ส่วนนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสุขภาพ แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.31$, $S = 0.76$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.69$, $S = 0.99$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.99$, $S = 0.82$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.04$, $S = 0.68$) ข้อ 11 ($\bar{X} = 3.69$, $S = 0.90$) และข้อ 13 ($\bar{X} = 3.52$, $S = 0.99$)

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษา
ด้านการเงินและที่พักอาศัยของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จําแนกตามเพศ

พฤติกรรมปรับตัวด้านการเงินและที่พักอาศัย	ชาย N = 231		หญิง N = 68	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. จัดระบบการใช้จ่ายเงินของตนเองเป็นประจำ	3.59	1.10	3.87	0.99
2. มีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน	3.67	0.99	3.79	0.96
3. ต้องการงานเพื่อหารายได้พิเศษไว้ใช้ ระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่	4.06	1.00	4.12	0.91
4. ต้องการทุนการศึกษาเพื่อใช้ในการเรียน	4.00	1.10	4.19	0.83
5. เมื่อมีปัญหาเรื่องเงินจะลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น และประหยัด	4.07	0.94	4.16	0.77
6. มีปัญหาค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน	3.04	1.26	3.09	1.18
7. มีความสะดวกสบายในการเดินทางจากที่พัก มายังมหาวิทยาลัย	3.50	1.21	3.57	1.20
8. ที่พักอาศัยขาดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ	3.26	1.26	3.35	1.13
9. ที่พักอาศัยไม่มีความเป็นส่วนตัว	2.88	1.39	2.85	1.27
10. ที่พักอาศัยคับแคบ	2.81	1.36	2.66	1.13
11. ที่พักอาศัยมีเสียงอีกที่ที่อ่านหนังสือไม่ได้	2.66	1.30	2.87	1.09
12. ที่พักอาศัยขาดความปลอดภัย	2.51	1.28	2.72	1.28
13. ขาดความอบอุ่นใจเมื่ออยู่ในที่พักอาศัย	2.38	1.32	2.59	1.33
ค่าเฉลี่ยรวม	3.27	0.64	3.37	0.63

จากตาราง 14 แสดงว่า นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตชายมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเงินและที่พักออาศัย แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.59$, $S = 1.10$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.67$, $S = 0.99$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.06$, $S = 1.00$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.00$, $S = 1.10$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.07$, $S = 0.94$) และข้อ 7 ($\bar{X} = 3.50$, $S = 1.21$)

ส่วนนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเงินและที่พักออาศัย แยกเป็นรายข้อแล้วพบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.87$, $S = 0.99$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.79$, $S = 0.96$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.12$, $S = 0.91$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.19$, $S = 0.83$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.16$, $S = 0.77$) และข้อ 7 ($\bar{X} = 3.57$, $S = 1.20$)

ตาราง 15 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำรปรับตัวในการศึกษาของนิสิต
วิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตาม
ชั้นปี

พฤติกรรมกำรปรับตัว ในการศึกษาด้านต่างๆ	ชั้นปีที่ 1 N = 82			ชั้นปีที่ 2 N = 65			ชั้นปีที่ 3 N = 85			ชั้นปีที่ 4 N = 61		
	$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ	$\bar{X}$	S	ระดับ
1. ด้านการเรียน	3.70	0.37	มาก	3.49	0.37	น้อย	3.36	0.43	น้อย	3.68	0.39	มาก
2. ด้านหลักสูตรและการสอน	3.72	0.35	มาก	3.56	0.36	มาก	3.65	0.38	มาก	3.64	0.36	มาก
3. ด้านสังคม	3.34	0.58	น้อย	3.11	0.44	น้อย	3.15	0.39	น้อย	3.24	0.45	น้อย
4. ด้านอารมณ์	3.28	0.65	น้อย	3.17	0.60	น้อย	3.20	0.58	น้อย	3.21	0.64	น้อย
5. ด้านสุขภาพ	3.62	0.46	มาก	3.46	0.36	น้อย	3.33	0.46	น้อย	3.47	0.52	น้อย
6. ด้านการเงินและที่พักอาศัย	3.44	0.60	น้อย	3.30	0.64	น้อย	3.13	0.58	น้อย	3.30	0.71	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	3.52	0.38	มาก	3.35	0.26	น้อย	3.30	0.25	น้อย	3.43	0.34	น้อย

จากตาราง 15 แสดงว่านิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นิสิตชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกำรปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านหลักสูตรและการสอน ($\bar{X} = 3.72$, $S = 0.35$) ด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.70$, $S = 0.37$) กับด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 3.62$, $S = 0.46$) อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่นๆ มีพฤติกรรมกำรปรับตัวอยู่ในระดับน้อย

นิสิตชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมกำรปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.49$, $S = 0.37$) ด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 3.46$, $S = 0.36$) ด้านการเงินและที่พักอาศัย ($\bar{X} = 3.30$, $S = 0.64$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.17$, $S = 0.60$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 3.34$, $S = 0.58$) อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านหลักสูตรและการสอน ($\bar{X} = 3.56$, $S = 0.36$) มีพฤติกรรมกำรปรับตัวอยู่ในระดับมาก

นิสิตชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.36$, $S = 0.43$) ด้านสุขภาพ ($\bar{X} = 3.33$, $S = 0.46$) ด้านอารมณ์ ($\bar{X} = 3.20$, $S = 0.58$) ด้านสังคม ($\bar{X} = 3.15$, $S = 0.39$) ด้านการเงินและที่พักอาศัย ($\bar{X} = 3.13$, $S = 0.58$) อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านหลักสูตรและการสอน ($\bar{X} = 3.68$, $S = 0.39$) มีพฤติกรรมการปรับตัวอยู่ในระดับมาก

นิสิตชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเรียน ($\bar{X} = 3.68$, $S = 0.39$) ด้านหลักสูตรและการสอน ($\bar{X} = 3.64$, $S = 0.36$) อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่นๆ มีพฤติกรรมการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 16 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำรปรับตัวในการศึกษา
ด้านการเรียนของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมกำรปรับตัว ด้านการเรียน	ชั้นปีที่ 1 N = 82		ชั้นปีที่ 2 N = 65		ชั้นปีที่ 3 N = 85		ชั้นปีที่ 4 N = 67	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. มีความสม่ำเสมอในการเข้าเรียน	4.23	0.67	3.89	0.69	3.79	0.77	4.21	0.64
2. มีสมาธิในการเรียน	3.82	0.63	3.45	0.61	3.32	0.69	3.70	0.63
3. จับประเด็นหรือเนื้อหาสาระในการอ่านหนังสือได้ช้า	3.55	0.82	3.14	0.85	3.11	0.82	3.24	0.84
4. มีความพร้อมในการเข้าเรียน	3.93	0.68	3.71	0.68	3.55	0.79	3.84	0.67
5. มีการแบ่งเวลาเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติม	3.39	0.68	3.19	0.75	3.07	0.83	3.52	0.66
6. มีการแสวงหาวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ	3.50	0.65	3.37	0.63	3.20	0.90	3.78	0.67
7. มีการเตรียมความรู้พื้นฐานหรือทักษะกึพที่ไม่ดีก่อนการเข้าเรียนในชั้นเรียน	3.55	0.76	3.11	0.95	3.01	1.11	3.49	0.96
8. มีการฝึกหัดหรือทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้ว	3.54	0.82	3.54	0.67	3.00	0.89	3.57	0.78
9. มีการเตรียมตัวล่วงหน้าเมื่อต้องรายงาน อภิปราย หรือตอบคำถามในชั้นเรียน	3.76	0.75	3.68	0.77	3.46	0.92	4.03	0.63
10. มีการวางแผนหรือทำตารางอ่านหนังสือก่อนสอบทุกครั้ง	3.33	0.85	3.28	0.76	3.20	1.08	3.43	0.76
11. จัดบันทึกหรือสรุปคำบรรยายในระหว่างเรียนไม่ทัน	3.42	0.90	3.23	0.86	3.27	0.82	3.24	0.70
12. มีความถนัดหรือสนใจวิชาที่กำลังเรียนอยู่อย่างแท้จริง	3.96	0.78	3.85	0.67	3.64	0.72	3.85	0.58
13. มีความแน่ใจว่าได้เลือกเรียนสิ่งที่ต้องการ	4.16	0.79	4.12	0.82	4.00	0.91	4.00	0.49
ค่าเฉลี่ยรวม	3.70	0.37	3.49	0.37	3.36	0.43	3.68	0.39

จากตาราง 16 แสดงว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเรียนของนิสิตวิชาเอก
พลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับ
มาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.23$, $S = 0.67$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.82$, $S = 0.63$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 3.55$, $S = 0.82$)
ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.93$, $S = 0.68$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 3.50$, $S = 0.65$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.55$, $S = 0.76$) ข้อ 8
($\bar{X} = 3.54$, $S = 0.82$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.76$, $S = 0.75$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.96$, $S = 0.78$) และข้อ 13
($\bar{X} = 4.16$, $S = 0.79$)

นิสิตชั้นปีที่ 2 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.89$, $S = 0.69$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.71$,
 $S = 0.68$) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.54$, $S = 0.67$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.68$, $S = 0.77$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 0.67$)
และข้อ 13 ($\bar{X} = 4.12$, $S = 0.82$)

นิสิตชั้นปีที่ 3 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.79$, $S = 0.77$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.55$,
 $S = 0.79$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.64$, $S = 0.72$) และข้อ 13 ($\bar{X} = 4.00$, $S = 0.91$)

นิสิตชั้นปีที่ 4 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.21$, $S = 0.64$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.70$,
 $S = 0.63$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.84$, $S = 0.67$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.52$, $S = 0.66$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 3.78$, $S = 0.67$)
ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.57$, $S = 0.78$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 4.03$, $S = 0.63$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 0.58$) และ
ข้อ 13 ($\bar{X} = 4.00$, $S = 0.49$)

ตาราง 17 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำรปรับตัวในการศึกษาด้าน
หลักสูตรและการสอนของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมกำรปรับตัว ด้านหลักสูตรและการสอน	ชั้นปีที่ 1 N = 82		ชั้นปีที่ 2 N = 65		ชั้นปีที่ 3 N = 85		ชั้นปีที่ 4 N = 67	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. เลือกเรียนวิชาเรียนได้ตาม ความสนใจ	4.07	0.78	3.82	0.97	3.85	0.82	3.85	0.76
2. เลือกเรียนวิชาเรียนได้ตาม วันเวลาที่ต้องการ	3.92	0.79	3.22	0.94	3.47	0.95	3.61	0.80
3. ขอบเขตเนื้อหาบางรายวิชา มีมากเกินไปทำให้จับประเด็น ได้ยาก	3.71	0.71	3.45	0.97	3.81	0.78	3.64	0.81
4. การเรียนในภาคทฤษฎีนำไป ประยุกต์ใช้กับภาคปฏิบัติได้	4.07	0.68	4.05	0.62	3.95	0.75	4.03	0.63
5. ยอมรับเกณฑ์การสอบและการ ประเมินผลที่มีความชัดเจน	4.15	0.61	3.79	0.84	3.71	1.05	3.90	0.72
6. ยอมรับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบของอาจารย์	4.17	0.70	4.03	0.77	4.08	0.88	4.08	0.75
7. การสอนที่เข้มงวดมากทำให้ บรรยากาศในห้องเรียน ไม่น่าเรียน	3.64	0.94	3.83	1.10	3.75	1.08	3.75	0.99
8. อาจารย์ผู้สอนส่วนใหญ่ไม่ สนใจความต้องการของนิสิต	3.06	0.99	3.35	1.05	3.47	0.89	3.27	1.02
9. สามารถแสดงความคิดเห็น หรือโต้แย้งในระหว่างเรียน	3.90	0.83	3.55	0.95	3.55	0.82	3.79	0.73
10. เอกสารหรือตำราประกอบ การเรียนอ่านเข้าใจยาก	3.18	0.97	2.77	0.93	3.11	0.86	3.09	0.88
11. ไม่ชอบอาจารย์บางท่าน ทำให้ผลการเรียนไม่ดี	3.00	1.38	2.99	1.31	3.26	1.31	2.90	1.18
12. กิจกรรมทางวิชาการมีส่วน ส่งเสริมการเรียนการสอน	4.15	0.67	4.11	0.64	3.94	0.64	3.93	0.72
13. มีความสับสนในเนื้อหาวิชา ที่เรียน	3.44	0.89	3.32	0.87	3.46	0.87	3.48	0.75
ค่าเฉลี่ยรวม	3.72	0.35	3.56	0.36	3.65	0.38	3.64	0.36

จากตาราง 17 แสดงว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอน
ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.07$, $S = 0.78$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.92$, $S = 0.79$) ข้อ 3
($\bar{X} = 3.71$, $S = 0.71$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.07$, $S = 0.68$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.15$, $S = 0.61$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.17$,
 $S = 0.70$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 0.64$, $S = 0.94$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.90$, $S = 0.83$) และข้อ 13 ($\bar{X} = 4.15$,
 $S = 0.67$)

นิสิตชั้นปีที่ 2 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.82$, $S = 0.97$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.05$,
 $S = 0.62$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.79$, $S = 0.84$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.03$, $S = 0.77$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.83$, $S = 1.10$)
ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.55$, $S = 0.95$) และข้อ 12 ($\bar{X} = 4.11$, $S = 0.64$)

นิสิตชั้นปีที่ 3 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 0.82$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 3.81$,
 $S = 0.78$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.95$, $S = 0.75$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.71$, $S = 1.05$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.08$, $S = 0.88$)
ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.75$, $S = 1.08$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.55$, $S = 0.82$) และข้อ 12 ($\bar{X} = 3.94$, $S = 0.64$)

นิสิตชั้นปีที่ 4 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 0.76$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.61$,
 $S = 0.80$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 3.64$, $S = 0.81$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.03$, $S = 0.63$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.90$, $S = 0.72$)
ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.08$, $S = 0.75$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.75$, $S = 0.99$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.79$, $S = 0.73$) และ
ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.93$, $S = 0.72$)

ตาราง 18 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านสังคมของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมการปรับตัว ด้านสังคม	ชั้นปีที่ 1 N = 82		ชั้นปีที่ 2 N = 65		ชั้นปีที่ 3 N = 85		ชั้นปีที่ 4 N = 67	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. กล้าแสดงออกเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม	4.01	0.82	3.97	0.71	3.86	0.76	4.08	0.72
2. ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อน	2.61	1.27	1.91	1.04	2.08	1.19	2.52	1.09
3. รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยกับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก	3.18	1.23	2.82	1.21	2.80	1.23	2.85	1.11
4. อึดอัดใจเมื่อพบปะเพศตรงข้าม	2.90	1.21	2.46	1.32	2.46	1.25	2.64	1.20
5. รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยกับรุ่นพี่	3.17	1.28	2.63	1.43	2.54	1.21	2.48	1.16
6. ชอบทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานร่วมกับผู้อื่น	2.83	1.16	2.54	1.29	2.53	1.28	2.69	1.28
7. ทำตามหรือยอมเพื่อนได้ง่าย	3.32	1.04	3.31	1.09	3.24	1.10	3.19	0.99
8. การเข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนทำให้การเรียนไม่ประสบผลสำเร็จ	2.79	1.19	2.02	0.98	2.55	1.12	2.93	1.16
9. การเข้าร่วมกิจกรรมรับน้องใหม่ทำให้ได้รู้จักกับเพื่อน ๆ มากขึ้น	3.99	1.04	4.34	0.89	4.02	0.91	3.90	1.02
10. การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดความสนุกสนาน	4.13	0.99	4.54	0.71	4.21	0.79	4.02	0.83
11. หลังจากเลิกเรียนแล้วต้องรีบมาเข้าร่วมกิจกรรมการรับน้องใหม่	3.74	0.99	3.15	0.96	3.11	1.10	3.60	0.87
12. ไม่แน่ใจว่าจะได้ไปประกอบอาชีพตามที่เรียนมา	3.48	1.16	3.94	0.95	3.98	0.99	4.00	0.87
13. ตัวตนแบบที่แสดงให้เห็นถึงบทบาทที่เหมาะสมของการเป็นนักพลศึกษาที่ดีมีน้อย	3.12	1.09	2.79	1.18	3.54	1.08	3.27	1.12
ค่าเฉลี่ยรวม	3.34	0.58	3.11	0.44	3.15	0.39	3.24	0.45

จากตาราง 18 แสดงว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสังคมของนิสิตวิชาเอก
พลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับ
มาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.01$, $S = 0.82$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.99$, $S = 1.04$) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.13$, $S = 0.99$)
และข้อ 11 ($\bar{X} = 3.74$, $S = 0.99$)

นิสิตชั้นปีที่ 2 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.97$, $S = 0.71$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 4.34$,
 $S = 0.89$) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.54$, $S = 0.71$) และข้อ 12 ($\bar{X} = 3.94$, $S = 0.95$)

นิสิตชั้นปีที่ 3 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.86$, $S = 0.76$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 4.02$,
 $S = 0.91$) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.21$, $S = 0.79$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.98$, $S = 0.99$) และข้อ 13 ($\bar{X} = 3.54$,
 $S = 1.08$)

นิสิตชั้นปีที่ 4 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.08$, $S = 0.72$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.90$,
 $S = 1.02$) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.02$, $S = 0.83$) ข้อ 11 ($\bar{X} = 3.60$, $S = 0.87$) และข้อ 12 ($\bar{X} = 4.00$,
 $S = 0.87$)

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านอารมณ์ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมการปรับตัว ด้านอารมณ์	ชั้นปีที่ 1 N = 82		ชั้นปีที่ 2 N = 65		ชั้นปีที่ 3 N = 85		ชั้นปีที่ 4 N = 67	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. มีความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ มาก	3.45	0.96	3.23	1.07	3.40	1.04	3.28	1.10
2. มีความเชื่อมั่นในตนเอง	3.98	0.72	3.79	0.74	3.77	0.80	4.06	0.69
3. ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย	3.12	3.93	3.03	1.06	3.09	1.08	2.91	1.06
4. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดได้ง่าย	3.21	1.00	3.03	1.22	3.01	1.21	3.15	1.11
5. ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ	2.95	1.02	2.60	0.98	2.72	1.14	2.93	1.08
6. ขาดความกระตือรือร้นในเรื่องรอบ ๆ ตัว	3.09	1.17	2.80	1.14	2.86	1.06	2.72	0.98
7. อึดอัดใจเมื่ออยู่ต่อหน้าคนแปลกหน้า	2.95	1.11	2.89	1.17	2.89	1.04	3.00	1.07
8. มีความลำบากใจที่จะต้องฟังพาคคนอื่น ๆ	3.71	0.99	3.71	1.07	3.91	0.96	3.55	0.97
9. ไม่สบายใจเมื่อมีคนวิพากวิจารณ์	3.72	1.08	3.71	1.22	3.69	1.06	3.69	0.97
10. เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายมักจะขาดเรียน	2.74	1.35	2.88	1.40	2.91	1.39	2.91	1.08
11. มีความรู้สึกเหงาหรือว่าเหว่เมื่อไม่มีเพื่อนอยู่ด้วย	3.51	1.10	3.62	1.25	3.35	1.21	3.58	1.05
12. มีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเรียน	2.79	1.03	2.54	1.02	2.86	1.15	2.84	1.08
13. รู้สึกเศร้าหมองโดยไม่ทราบสาเหตุเป็นบางครั้ง	3.28	1.15	3.39	1.20	3.15	1.31	3.15	1.15
ค่าเฉลี่ยรวม	3.28	0.65	3.17	0.60	3.20	0.58	3.21	0.64

จากตาราง 19 แสดงว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านอารมณ์ของนิสิตวิชาเอก
พลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับ
มาก ในข้อ 2 ($\bar{X} = 3.98$, $S = 0.72$) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.71$, $S = 0.99$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.72$, $S = 1.08$)
และข้อ 11 ($\bar{X} = 3.51$, $S = 1.10$)

นิสิตชั้นปีที่ 2 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 2 ($\bar{X} = 3.79$, $S = 0.74$) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.71$,
 $S = 1.07$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.71$, $S = 1.22$) และข้อ 11 ($\bar{X} = 3.62$, $S = 1.25$)

นิสิตชั้นปีที่ 3 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 2 ($\bar{X} = 3.77$, $S = 0.80$) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.91$,
 $S = 0.96$) และข้อ 9 ($\bar{X} = 3.69$, $S = 1.06$)

นิสิตชั้นปีที่ 4 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 4 ($\bar{X} = 4.06$, $S = 0.69$) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.55$,
 $S = 0.97$) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.69$, $S = 0.97$) และข้อ 11 ($\bar{X} = 3.58$, $S = 1.05$)

ตาราง 20 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำกับการปรับตัวในการศึกษา
ด้านสุขภาพของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมกำกับการปรับตัว ด้านสุขภาพ	ชั้นปีที่ 1 N = 82		ชั้นปีที่ 2 N = 65		ชั้นปีที่ 3 N = 85		ชั้นปีที่ 4 N = 67	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย มีความสมบูรณ์แข็งแรง	4.43	0.74	4.49	0.73	4.42	0.78	4.25	0.75
2. มีเวลาพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ	3.95	0.90	3.83	0.99	3.62	1.07	3.73	0.95
3. รู้สึกเหนื่อยง่ายและอ่อนเพลีย อยู่เสมอ	3.09	1.00	2.95	1.02	2.72	1.17	3.15	1.09
4. มีอาการเบื่ออาหารรับประทาน อาหารไม่ค่อยได้	2.79	1.26	2.55	1.24	2.35	1.03	2.69	1.03
5. ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นประจำ	4.16	0.85	4.12	0.76	3.94	1.02	4.08	0.84
6. ต้องการคำแนะนำหรือความรู้ ในเรื่องของสุขภาพ การเล่น กีฬาและการออกกำลังกาย	4.17	0.81	4.23	0.68	3.84	0.97	3.70	0.91
7. มีความรู้ไม่เพียงพอต่อการ ให้คำแนะนำในการออก กำลังกายหรือการเล่นกีฬา กับบุคคลอื่น	3.39	0.99	3.23	1.18	3.32	1.03	3.21	0.99
เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ ท่านปฏิบัติอย่างไร								
8. ไปพบแพทย์ทันทีทันใด	3.31	1.18	2.89	1.11	2.98	1.19	3.27	1.08
9. ไปพบแพทย์เฉพาะทาง	3.42	1.07	3.02	1.07	3.14	1.11	3.13	1.06
10. ไปปรึกษาหรือขอคำแนะนำ จากญาติ	3.61	1.00	3.00	1.09	2.81	1.10	3.25	1.09
11. ไปปรึกษาอาจารย์หรือเพื่อนสนิท	3.77	1.00	3.42	1.03	3.35	0.97	3.72	0.83
12. ดูแลรักษาตนเองหรือซื้อยา รับประทานเอง	3.70	0.99	3.65	1.11	3.34	1.17	3.55	1.06
13. ไปห้องพยาบาลของ มหาวิทยาลัย	3.27	1.11	3.65	1.38	3.40	1.24	3.18	0.99
ค่าเฉลี่ยรวม	3.62	0.46	3.46	0.36	3.33	0.46	3.47	0.52

จากตาราง 20 แสดงว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสุขภาพของนิสิตวิชาเอก
พลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับ
มาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.43$, $S = 0.74$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.95$, $S = 0.90$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.16$, $S = 0.85$)
ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.17$, $S = 0.81$) ข้อ 10 ($\bar{X} = 3.61$, $S = 1.00$) ข้อ 11 ($\bar{X} = 3.77$, $S = 1.00$) และ
ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.70$, $S = 0.99$)

นิสิตชั้นปีที่ 2 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.49$, $S = 0.73$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.83$,
 $S = 0.99$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.12$, $S = 0.76$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.23$, $S = 0.68$) ข้อ 12 ($\bar{X} = 3.65$, $S = 1.11$)
และข้อ 13 ($\bar{X} = 3.65$, $S = 1.38$)

นิสิตชั้นปีที่ 3 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.42$, $S = 0.78$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.62$,
 $S = 1.07$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.94$, $S = 1.02$) และข้อ 6 ($\bar{X} = 3.84$, $S = 0.97$)

นิสิตชั้นปีที่ 4 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 4.25$, $S = 0.75$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.73$,
 $S = 0.95$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.08$, $S = 0.84$) ข้อ 6 ($\bar{X} = 3.70$, $S = 0.91$) ข้อ 11 ($\bar{X} = 3.72$, $S = 0.83$)
และข้อ 12 ($\bar{X} = 3.55$, $S = 1.06$)

ตาราง 21 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำปรับตัวในการศึกษาด้านการเงินและที่พักออาศัย นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมกำปรับตัว ด้านการเงินและที่พักออาศัย	ชั้นปีที่ 1 N = 82		ชั้นปีที่ 2 N = 65		ชั้นปีที่ 3 N = 85		ชั้นปีที่ 4 N = 67	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
1. จัดระบบการใช้จ่ายเงินของตนเองเป็นประจำ	3.85	0.97	3.31	1.25	3.61	1.12	3.79	0.91
2. มีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน	3.63	0.88	3.80	1.03	3.69	1.04	3.69	0.97
3. ต้องการทํางานเพื่อหารายได้พิเศษไว้ใช้ระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่	3.99	1.01	4.14	1.06	4.12	1.00	4.05	0.83
4. ต้องการทุนการศึกษาเพื่อใช้ในการเรียน	4.21	1.00	4.20	1.05	3.95	1.08	3.81	1.00
5. เมื่อมีปัญหาเรื่องเงินจะลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นและประหยัด	4.04	0.88	4.19	0.81	4.14	0.97	4.00	0.94
6. มีปัญหาค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน	3.26	1.08	2.99	1.29	2.95	1.34	3.00	1.23
7. มีความสะดวกสบายในการเดินทางจากที่พักมายังมหาวิทยาลัย	3.63	1.10	3.65	1.08	3.01	1.38	3.49	1.20
8. ที่พักอาศัยขาดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ	3.52	1.16	3.57	1.33	3.01	1.25	3.06	1.10
9. ที่พักอาศัยไม่มีความเป็นส่วนตัว	3.20	1.44	2.88	1.35	2.47	1.34	3.00	1.18
10. ที่พักอาศัยคับแคบ	3.04	1.25	2.71	1.27	2.49	1.39	2.88	1.29
11. ที่พักอาศัยมีเสียงอึกทึกอ่านหนังสือไม่ได้	2.85	1.19	2.71	1.26	2.47	1.33	2.84	1.21
12. ที่พักอาศัยขาดความปลอดภัย	2.77	1.21	2.49	1.30	2.24	1.26	2.78	1.30
13. ขาดความอบอุ่นใจเมื่ออยู่ในที่พักอาศัย	2.71	1.37	2.32	1.32	2.14	1.24	2.55	1.32
ค่าเฉลี่ยรวม	3.44	0.60	3.30	0.64	3.13	0.58	3.30	0.71

จากตาราง 21 แสดงว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเงินและที่พักออาศัย
ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.85$, $S = 0.97$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.63$, $S = 0.88$) ข้อ 3
($\bar{X} = 3.99$, $S = 1.01$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.21$, $S = 1.00$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.04$, $S = 0.88$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.63$,
 $S = 1.10$) และข้อ 8 ($\bar{X} = 3.52$, $S = 1.16$)

นิสิตชั้นปีที่ 2 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 2 ($\bar{X} = 3.80$, $S = 1.03$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.14$,
 $S = 1.06$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.20$, $S = 1.05$) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.19$, $S = 0.81$) ข้อ 7 ($\bar{X} = 3.65$, $S = 1.08$)
และข้อ 8 ($\bar{X} = 3.57$, $S = 1.33$)

นิสิตชั้นปีที่ 3 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.61$, $S = 1.12$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.69$,
 $S = 1.04$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.12$, $S = 1.00$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.95$, $S = 1.08$) และข้อ 5 ($\bar{X} = 4.14$,
 $S = 0.97$)

นิสิตชั้นปีที่ 4 พบว่าอยู่ในระดับมาก ในข้อ 1 ($\bar{X} = 3.79$, $S = 0.91$) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.69$,
 $S = 0.97$) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.05$, $S = 0.83$) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.81$, $S = 1.00$) และข้อ 5 ($\bar{X} = 4.00$,
 $S = 0.94$)

ตาราง 22 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมกำรปรับตัวในการศึกษาของนิสิต
วิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยรวม

พฤติกรรมกำรปรับตัว ในการศึกษาด้านต่างๆ	จำนวน		
	$\bar{X}$	S	ระดับ
1. ด้านการเรียนรู้	3.55	0.41	มาก
2. ด้านหลักสูตรและการสอน	3.65	0.37	มาก
3. ด้านสังคม	3.21	0.48	น้อย
4. ด้านอารมณ์	3.22	0.62	น้อย
5. ด้านสุขภาพ	3.47	0.47	น้อย
6. ด้านการเงินและที่พักอาศัย	3.29	0.64	น้อย
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	3.40	0.32	น้อย

จากตาราง 22 แสดงว่านิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีพฤติกรรมกำรปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ด้านหลักสูตรและการสอน ($\bar{X} = 3.65$, $S = 0.37$) กับ ด้านการเรียนรู้ ($\bar{X} = 3.55$, $S = 0.41$) อยู่ในระดับมาก นอกจากนั้นนิสิตมีพฤติกรรมกำรปรับตัว ด้านอื่นๆ อยู่ในระดับน้อย

ตาราง 23 เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามเพศ

พฤติกรรมการปรับตัว ในการศึกษาด้านต่างๆ	ชาย N = 231		หญิง N = 68		t	2-tail Prop.
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S		
1. ด้านการเรียน	3.53	0.42	3.63	0.28	- 1.75	.081
2. ด้านหลักสูตรและการสอน	3.63	0.39	3.72	0.26	- 2.31*	.022
3. ด้านสังคม	3.22	0.51	3.18	0.36	0.75*	.455
4. ด้านอารมณ์	3.22	0.64	3.23	0.55	- 0.14	.891
5. ด้านสุขภาพ	3.45	0.48	3.53	0.43	- 1.17	.244
6. ด้านการเงินและที่พักอาศัย	3.27	0.64	3.37	0.63	- 1.22	.222
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	3.39	0.34	3.44	0.28	- 1.30	.196

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทั้งนิสิตชายและนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 24 เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำแนกตามชั้นปี

พฤติกรรมการปรับตัว ในการศึกษาด้านต่างๆ	ความแปรปรวน				F	F Prob
	ระหว่างกลุ่ม df = 3		ภายในกลุ่ม df = 295			
	SS	MS	SS	MS		
1. ด้านการเรียน	6.55	2.18	4.59	0.15	14.40*	.0000
2. ด้านหลักสูตรและการสอน	1.04	0.35	39.00	0.13	2.62	.0512
3. ด้านสังคม	2.56	0.85	65.15	0.22	3.86*	.0099
4. ด้านอารมณ์	0.54	0.18	112.83	0.38	0.47	.7026
5. ด้านสุขภาพ	3.57	1.19	61.24	0.21	5.73*	.0008
6. ด้านการเงินและที่พักอาศัย	4.14	1.38	116.87	0.40	3.48*	.0164
ค่าเฉลี่ยรวมทุกด้าน	2.22	0.74	29.03	0.1	7.51*	.009

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มีพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้วพบว่า ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านสุขภาพ และด้านการเงินและที่พักอาศัยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé) ดังตาราง 25

ตาราง 25 การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
จำแนกตามระดับชั้นปี

พฤติกรรมการปรับตัว ในการศึกษาด้านต่างๆ	ชั้นปี	$\bar{X}$	ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
			3.70	3.49	3.36	3.68
ด้านการเรียน	1	3.70	-	*	*	-
	2	3.49		-	-	*
	3	3.36			-	*
	4	3.68				
ด้านสังคม			ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
	ชั้นปี	$\bar{X}$	3.34	3.11	3.15	3.24
	1	3.34	-	*	-	-
	2	3.11		-	-	-
	3	3.15			-	-
	4	3.24				-
ด้านสุขภาพ			ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
	ชั้นปี	$\bar{X}$	3.62	3.46	3.33	3.47
	1	3.62	-	-	*	-
	2	3.46		-	-	-
	3	3.33			-	-
	4	3.47				-
ด้านการเงินและที่พักอาศัย			ชั้นปีที่ 1	ชั้นปีที่ 2	ชั้นปีที่ 3	ชั้นปีที่ 4
	ชั้นปี	$\bar{X}$	3.44	3.30	3.13	3.30
	1	3.44	-	-	*	-
	2	3.30		-	-	-
	3	3.13			-	-
	4	3.30				-

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาของ
นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละ
ด้าน ดังตาราง 26-31

ตาราง 26 ความถี่ของความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาด้านการเรียนของ
นิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	ความถี่ของคำตอบ
1. เข้าเรียนสม่ำเสมอ ตั้งใจเรียนและมีความรับผิดชอบ	53
2. เตรียมตัวก่อนเข้าเรียนและแบ่งเวลาให้ถูกต้อง	34
3. ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเองจากห้องสมุด	23
4. ครูผู้สอนควรมีบทบาทในการเพิ่มความสนใจ สร้างวินัยและพฤติกรรมในการเรียนให้กับนิสิต	29
5. สอบถามอาจารย์หากไม่เข้าใจ	7
6. นิสิตควรสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีความกระตือรือร้นและสร้างจุดมุ่งหมายให้กับตนเอง	10
7. ควรช่วยเหลือเพื่อนด้านการเรียนในทางที่ถูกต้อง	5
8. ไม่มีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียน	64
รวม	225

ด้านการเรียน นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า ควรเตรียมตัวก่อนเข้าเรียน
เข้าเรียนสม่ำเสมอ ตั้งใจเรียน แบ่งเวลาให้ถูกต้อง มีความรับผิดชอบ ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วย
ตนเองจากห้องสมุด สร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีความกระตือรือร้น สร้างจุดมุ่งหมาย
ให้กับตนเอง ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทางที่ถูกต้อง และอาจารย์ผู้สอนควรมีบทบาทในการเพิ่ม
ความสนใจ สร้างวินัย พฤติกรรมในการเข้าเรียนให้กับนิสิต หากไม่เข้าใจบทเรียนควรสอบถาม
อาจารย์

ตาราง 27 ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านหลักสูตรและการสอน ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	ความถี่ของคำตอบ
1. ปรับปรุงหลักสูตรให้มีความทันสมัย รายวิชาไม่ให้ซ้ำซ้อนและ ควรจัดลำดับความสำคัญการลงทะเบียนเรียนก่อนหรือหลัง	42
2. ปรับปรุงวิธีการสอนและพัฒนาวิธีการสอนตลอดเวลา	27
3. ศึกษาหลักสูตรก่อนลงทะเบียนเรียน	38
4. ศึกษาลักษณะวิธีการสอนของอาจารย์แต่ละท่าน	15
5. บางรายวิชามีเนื้อหามากเกินไป และบางรายวิชามีเนื้อหาน้อยเกินไป	14
6. อาจารย์บางท่านทดสอบบ่อยและขาดความยุติธรรม ในการให้คะแนน	15
7. เคารพกฎระเบียบในการสอนและการให้คะแนนของอาจารย์ผู้สอน	8
8. บางรายวิชามีเอกสารประกอบการสอนน้อย และ ขาดแหล่งศึกษาค้นคว้า	9
9. ไม่มีปัญหาในการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน	46
รวม	214

ด้านหลักสูตรและการสอน นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า ควรปรับปรุง
หลักสูตรให้มีความทันสมัย เนื้อหาไม่ซ้ำซ้อน บางรายวิชามีเนื้อหามากเกินไป บางรายวิชามี
เนื้อหาน้อยเกินไป บางรายวิชาเอกสารประกอบการสอนน้อย และขาดแหล่งศึกษาค้นคว้า
จัดลำดับความสำคัญของรายวิชาควรลงทะเบียนเรียนก่อนหรือหลัง นิสิตควรศึกษาหลักสูตรก่อน
ลงทะเบียนเรียน ศึกษาลักษณะวิธีการสอนของอาจารย์แต่ละท่าน เคารพในกฎระเบียบการสอน
การให้คะแนนของอาจารย์ผู้สอน ส่วนการสอนอาจารย์ผู้สอนควรปรับปรุงวิธีการสอน พัฒนาวิธี
การสอนตลอดเวลา อาจารย์ผู้สอนบางรายวิชาควรมาสอนให้เป็นประจำและมีเกณฑ์ที่แน่ชัด
ยุติธรรมในการประเมินผลการเรียน

ตาราง 28 ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านสังคมของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	ความถี่ของคำตอบ
1. พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ และให้ความเข้าใจเพื่อน	49
2. แสดงออกให้เหมาะสมกับโอกาส	9
3. ปรับตัวไปตามสภาพการณ์ให้เหมาะสมกับสังคมและ สภาพความเป็นจริง	32
4. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น	10
5. มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น	14
6. เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย	21
7. ยอมรับและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์สังคม	9
8. พัฒนาจิตใจตนเอง สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน	12
9. ไม่มีปัญหาในการปรับตัวด้านสังคม	61
รวม	217

ด้านสังคม นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า นิสิตควรพบปะสังสรรค์กับ
เพื่อนๆ อยู่เสมอ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี แสดงออกให้
เหมาะสมกับโอกาส เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และปรับตัวไปตามสภาพการณ์ให้เหมาะสม
กับสังคม สภาพความเป็นจริง รวมทั้งยอมรับปฏิบัติตามกฎเกณฑ์สังคม พัฒนาจิตใจตนเอง
สร้างความรู้สึกที่ดีต่อกัน

ตาราง 29 ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านอารมณ์ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	ความถี่ของคำตอบ
1. ควบคุมอารมณ์และความรู้สึกที่รุนแรง	51
2. ทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด และ ความรู้สึกที่ไม่ดี	43
3. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสและมองโลกในแง่ดี	29
4. มีความเชื่อมั่นในตนเอง	10
5. นิสิตส่วนใหญ่มีอารมณ์แปรปรวนและโกรธง่าย	28
6. ไม่มีปัญหาในการปรับตัวด้านอารมณ์	44
รวม	205

ด้านอารมณ์ นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า นิสิตส่วนใหญ่มีอารมณ์
แปรปรวน โกรธง่าย นิสิตควรควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่รุนแรง ทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยง
ความเครียด ความรู้สึกที่ไม่ดี ทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส มองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อมั่นใน
ตนเอง

ตาราง 30 ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านสุขภาพของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	ความถี่ของคำตอบ
1. พักผ่อนให้เพียงพอ	12
2. เตรียมสภาพร่างกายและจิตใจ	15
3. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	62
4. สภาพร่างกายไม่แข็งแรงต้องระมัดระวังตัวใน การเล่นกีฬา	7
5. สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ	38
6. สนใจสุขภาพตนเอง ตรวจสอบสุขภาพทุกปี และเมื่อเกิด การบาดเจ็บรีบไปพบแพทย์ทันที	29
7. มหาวิทยาลัยควรจัดบุคลากรให้คำแนะนำใน การปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ	5
8. นิสิตวิชาเอกพลศึกษาควรปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง	11
9. ไม่มีปัญหาในการปรับตัวด้านสุขภาพ	22
รวม	201

ด้านสุขภาพ นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า นิสิตส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ก่อนการเรียนควรพักผ่อนให้เพียงพอ เตรียมสภาพร่างกายและจิตใจให้พร้อม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สนใจสุขภาพของตนเอง ตรวจสอบสุขภาพทุกปี เมื่อได้รับบาดเจ็บควรไปพบแพทย์ทันที มหาวิทยาลัยควรจัดบุคลากรให้คำแนะนำในการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ และ นิสิตวิชาเอกพลศึกษาควรปฏิบัติเป็นแบบอย่าง

ตาราง 31 ความถี่ของความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษา
ด้านการเงินและที่พักออาศัย ของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ	ความถี่ของคำตอบ
1. ใช้จ่ายอย่างประหยัดและจัดระบบการใช้จ่าย	93
2. หารายได้พิเศษให้พอกับรายจ่าย	19
3. ที่พักออาศัยมีความสะดวกสบายและสิ่งแวดล้อมมี ความเหมาะสม	5
4. เลือกที่พักออาศัยอยู่ไกลเพื่อเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า	6
5. หาที่พักออาศัยที่มีความสะดวกสบาย ปลอดภัย	21
6. มีปัญหาเรื่องเงินและที่พักออาศัยไม่มีความสะดวกสบาย	9
7. มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนที่พักออาศัยและทุน การศึกษา	12
8. ไม่มีปัญหาในการปรับตัวด้านการเงินและที่พักออาศัย	35
รวม	200

ด้านการเงินและที่พักออาศัย นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า ควรใช้จ่ายอย่าง
ประหยัด จัดระบบการใช้จ่าย หารายได้พิเศษให้พอกับรายจ่าย ที่พักออาศัยควรมีความสะดวกสบาย
มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัย การเลือกที่พักออาศัยเลือกที่อยู่ไกลแต่เสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า และ
มหาวิทยาลัยควรให้การสนับสนุนที่พักออาศัย และให้ทุนการศึกษา

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบถึงพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยจำแนกตามเพศและชั้นปี

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2541 จำนวนทั้งสิ้น 305 คน และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการเจาะจงเลือก (Purposive Sampling)
 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)
 - ตอนที่ 2 พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษามีลักษณะเป็นตารางประมาณค่า (Rating Scales) ซึ่งแบ่งออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย
 - ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open-Ended)
- ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามจำนวน 305 ฉบับ ได้กลับคืนมาและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 299 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.03 ของแบบสอบถามทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) แบบสอบถามฉบับนี้มีค่าความเชื่อมั่น .89
2. หาค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม
3. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) ของพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาแต่ละด้าน
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาของแต่ละคู่ คือ เพศชาย และเพศหญิง โดยใช้ค่าที (t-test Independent)
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาของแต่ละคู่ตามชั้นปี โดยใช้ค่าเอฟ (F-test) เมื่อพบว่าผลการทดสอบตามตัวแปรที่ได้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทำการสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffé Method)
6. สรุปคำตอบแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาเป็นรายด้าน

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีดังนี้

ผลการศึกษาพบว่านิสิตชาย คิดเป็นร้อยละ 77.26 นิสิตหญิงคิดเป็นร้อยละ 22.74 นิสิตชั้นปีที่ 3 มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.43 รองลงมานิสิตชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 27.43 นิสิตชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 22.40 และนิสิตชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 21.74 ตามลำดับ

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า

1. นิสิตชายและนิสิตหญิง มีพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก และนิสิตหญิงด้านสุขภาพอยู่ในระดับมาก ส่วนนิสิตชายด้านสุขภาพและด้านอื่นๆ มีพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษา อยู่ในระดับน้อย
2. นิสิตชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านหลักสูตร

และการสอน ด้านการเรียน ด้านสุขภาพ อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านการเงินและที่พักอาศัย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ อยู่ในระดับน้อย

3. นิสิตชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านหลักสูตรและการสอน อยู่ในระดับมาก

4. นิสิตชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเรียน ด้านสุขภาพ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ด้านการเงินและที่พักอาศัย อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านหลักสูตรและการสอน อยู่ในระดับมาก

5. นิสิตชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย ด้านสังคม ด้านอารมณ์ อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน อยู่ในระดับมาก

6. นิสิตวิชาเอกพลศึกษา มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตวิชาเอกพลศึกษามีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม อยู่ในระดับน้อย ส่วนด้านหลักสูตรและการสอน ด้านการเรียน อยู่ในระดับมาก

7. เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตชายและนิสิตหญิงโดยรวม 6 ด้าน ไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 โดยรวม 6 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านสุขภาพ และด้านการเงินและที่พักอาศัยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่พบความแตกต่าง และเมื่อทดสอบเป็นรายคู่พบว่า

8.1 ด้านการเรียน พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตชั้นปีที่ 1 กับ นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 3 นิสิตชั้นปีที่ 2 กับนิสิตชั้นปีที่ 3 นิสิตชั้นปีที่ 2 กับนิสิตชั้นปีที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8.2 ด้านสังคม พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8.3 ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8.4 ด้านการเงินและที่พักอาศัย พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8.5 โดยรวม 6 ด้าน พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 3 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในแต่ละด้าน ดังนี้

9.1 ด้านการเรียน นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่าควรเตรียมตัวก่อนเข้าเรียน เข้าเรียนสม่ำเสมอ ตั้งใจเรียน แบ่งเวลาให้ถูกต้อง มีความรับผิดชอบ ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมด้วยตนเองจากห้องสมุด สร้างทัศนคติที่ดีต่อการเรียน มีความกระตือรือร้น สร้างจุดมุ่งหมายให้กับตนเอง ให้ความช่วยเหลือเพื่อนในทางที่ถูกต้องและอาจารย์ผู้สอนควรมีบทบาทในการเพิ่มความสนใจ สร้างวินัย พฤติกรรมในการเรียนให้กับนิสิต

9.2 ด้านหลักสูตรและการสอน นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่าควรปรับปรุงหลักสูตรให้มีความทันสมัย เนื้อหาไม่ซ้ำซ้อนบางรายวิชามีเนื้อหามากเกินไป บางรายวิชาน้อยเกินไป บางรายวิชาเอกสารประกอบการสอนน้อยและขาดแหล่งศึกษาค้นคว้า จัดลำดับความสำคัญของรายวิชาควรลงทะเบียนเรียนก่อนหรือหลัง นิสิตควรศึกษาหลักสูตรก่อนลงทะเบียนเรียน ศึกษาลักษณะวิธีการสอนของอาจารย์แต่ละท่าน เคารพในกฎระเบียบการสอน การให้คะแนนของอาจารย์ผู้สอน ส่วนการสอนอาจารย์ผู้สอนควรปรับปรุงวิธีการสอน พัฒนาวิธีการสอนตลอดเวลา อาจารย์ผู้สอนบางรายวิชาควรมาสอนให้เป็นประจำและควรมีเกณฑ์ที่แน่ชัด ยุติธรรมในการประเมินผลการเรียน

9.3 ด้านสังคม นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า นิสิตควรพบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ อยู่เสมอ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี แสดงออกให้เหมาะสมกับโอกาส เข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย และปรับตัวไปตามสภาพการณ์ให้เหมาะสมกับสังคม สภาพความเป็นจริง รวมทั้งยอมรับปฏิบัติตามกฎเกณฑ์สังคม และสร้างความรู้สึที่ดีต่อกัน

9.4 ด้านอารมณ์ นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า นิสิตส่วนใหญ่มีอารมณ์แปรปรวน โกรธง่าย นิสิตควรควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกที่รุนแรง ทำกิจกรรมอื่นๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียด ความรู้สึกที่ไม่ดี ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี และมีความเชื่อมั่นในตนเอง

9.5 ด้านสุขภาพ นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า นิสิตส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ก่อนการเรียนควรพักผ่อนให้เพียงพอ เตรียมสภาพร่างกาย และจิตใจให้พร้อม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สนใจสุขภาพของตนเอง ตรวจสอบสุขภาพทุกปี เมื่อได้รับบาดเจ็บควรไปพบแพทย์ทันที มหาวิทยาลัยควรจัดบุคลากรให้คำแนะนำในการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ และนิสิตวิชาเอกพลศึกษาควรปฏิบัติเป็นแบบอย่าง

9.6 ด้านการเงินและที่พักอาศัย นิสิตให้ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะว่า ควรใช้จ่ายอย่างประหยัด จัดระบบการใช้จ่าย หารายได้พิเศษให้พอกับรายจ่าย ที่พักอาศัย ควรมีความสะดวกสบาย มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ปลอดภัย การเลือกที่พักอาศัยเลือกที่อยู่ใกล้แต่เสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่า และมหาวิทยาลัยควรให้การสนับสนุนที่พักอาศัยและให้ทุนการศึกษา

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีดังนี้

1. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิต

จากผลการศึกษาพบว่า นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอนอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตนักศึกษาของ สุภาพรธรรม โคตรจรัส (2524 : 186) ดารณี ประคองศิลป์ (2530 : 85) วารุณี แจ่มกระจาย (2540 : 117) และ ญัฐพล แนวจำปา (2540 : 61) ที่พบว่า นิสิต นักศึกษามีปัญหาการปรับตัวมากที่สุดในด้านการเรียน หลักสูตรและการสอน ปัญหาการปรับตัวที่ประสบค่อนข้างน้อย ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาปัญหาการปรับตัวนิสิตนักศึกษาทั่วไปพบว่า นิสิต นักศึกษา มีปัญหาด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านกิจกรรมทางสังคม ปัญหาอาชีพ การที่นิสิตมีการปรับตัวด้านการเรียนอาจเนื่องมาจากนิสิตยังไม่ทราบวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ ไม่มีความพร้อมในการเรียน จดบันทึกหรือสรุปคำบรรยายระหว่างเรียนไม่ทัน ซึ่งงานด้านการเรียนของนิสิตนั้นเป็นขั้นพัฒนาการของชีวิต

ดั่งที่ ฮาวิกเฮิร์สท์ (วารุณี แจ่มกระจ่าง, 2540 : 117 ; อ้างอิงมาจาก Havihurst, 1953 : unpagged) ได้กล่าวว่า ถ้านิสิตสามารถพัฒนางานประจำวัยได้สำเร็จก็จะเป็นบุคคลที่มีความสุขและสามารถพัฒนางานประจำวัยในขั้นต่อไปได้สำเร็จด้วย และงานด้านการเรียนเป็นงานที่ได้รับการประเมินจากผู้อื่น เพื่อก้าวไปสู่ขั้นต่อไป เช่น การประกอบอาชีพ หรือการสร้างครอบครัว ดังนั้น นิสิตจึงให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษามาก และพยายามศึกษาเล่าเรียนให้สำเร็จไปด้วยดี ทำให้เกิดความเครียดและปรับตัวมาก ประกอบกับวิชาที่นิสิตศึกษานั้นเป็นวิชาที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบต่อชีวิต สุขภาพร่างกาย ปรับปรุงแก้ไข ชำรงไว้ และพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ โดยสิ่งเหล่านี้จะต้องเริ่มต้นจากตนเอง เนื้อหาสาระในการศึกษา มีทั้งความรู้พื้นฐาน ภาคนทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และยังมีข้อค้นพบใหม่ๆ การเปลี่ยนแปลงในวงการกีฬา วิธีการออกกำลังกาย และความรู้ในวงการแพทย์ที่ต้องติดตามอีกจำนวนไม่น้อย สิ่งเหล่านี้ประกอบเข้ากันเป็นหลักสูตรและการสอนในการศึกษา เพื่อความเข้าใจของตัวผู้สอนว่านิสิตมีความรู้จริงและปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง จึงมีความจำเป็นต้องประเมินอย่างต่อเนื่อง ทำให้นิสิตมีความสนใจต่อการศึกษามากขึ้น ซึ่งต้องใช้การฝึกหัดปฏิบัติและค้นคว้าเป็นประจำถึงจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริง

ส่วนด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย พบว่า นิสิตมีพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาอยู่ในระดับน้อย อาจเป็นเพราะว่านิสิตวิชาเอกพลศึกษาได้มีการเข้าร่วมกิจกรรมอยู่เสมอ เช่น การแข่งขันกีฬากลางในมหาวิทยาลัย การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย การแข่งขันกีฬาระดับชาติ นิสิตต้องมีการฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ จึงมีความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ค่อนข้างดี เป็นผลทำให้เกิดความอบอุ่นใจ มีความมั่นคงในอารมณ์ ประกอบกับในการแข่งขัน การฝึกซ้อม นิสิตจะต้องควบคุมจิตใจ อารมณ์ของตนเองให้มีสมาธิ เพื่อความสำเร็จในการศึกษาและผลการแข่งขันให้ดีที่สุด ดังที่ ฌูฟล แวนจาปา (2540 : 61) กล่าวว่า การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์เป็นสิ่งสำคัญที่นิสิตปฏิบัติให้กลมกลืนกับลักษณะต่างๆ ของสังคมได้เป็นผลให้เกิดความอบอุ่นใจ ภาควิชาจิตในความเป็นสมาชิกหรือส่วนหนึ่งของสังคม สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดเป็นบุคลิกภาพของนิสิต ซึ่งสอดคล้องกับ นิภา นิธยาน (2530 : 111) กล่าวว่า การปรับตัวของนิสิตในสังคมจะมีส่วนเป็นเป้าหมายหลอมบุคลิกลักษณะของแต่ละคนที่ละน้อย แต่ละสังคมจะช่วยกำหนดโครงสร้างคุณลักษณะต่างๆ ที่ประกอบขึ้นเป็นบุคลิกภาพ เมื่อคนเราเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะประกอบไปด้วยคุณลักษณะ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะตัวของตนเอง และลักษณะซึ่งเป็นแบบของสังคมนั้นๆ ทั้งสองสิ่งนี้จะกลายเป็นลักษณะนิสัยประจำตัวที่ถาวร เปลี่ยนแปลงได้ยากขึ้นทุกที

ด้านสุขภาพ สำหรับนิสิตมีพฤติกรรมปรับตัวด้านนี้น้อย อาจเนื่องจากการเรียนนั้นนิสิตฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำทำให้สุขภาพแข็งแรง และนิสิตต้องดูแลสุขภาพร่างกายของตนให้ดี

อยู่เสมอ เพราะนิสิตต้องเรียนรู้การเคลื่อนไหวเป็นสื่อในการเรียน ดังนั้นนิสิตจึงไม่ต้องวิตกกังวลที่ต้องดูแลสุขภาพของตนเอง เนื่องจากในชั่วโมงเรียน หลักสูตรและการสอนเป็นสิ่งที่บังคับให้นิสิตต้องปฏิบัติจนเป็นความเคยชิน นิสิตจึงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสุขภาพน้อย ส่วนด้านการเงินและที่พักอาศัย ด้านการเงินนิสิตส่วนใหญ่จะทราบรายละเอียดเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายต่างๆ วันเวลาในการลงทะเบียนเรียนหรือค่าใช้จ่ายต่างๆ ทำให้สามารถเตรียมการหรือวางแผนการใช้จ่ายไว้ล่วงหน้าได้ ส่วนนิสิตที่ขาดแคลนทางมหาวิทยาลัยได้ให้ทุนการศึกษาทั้งแบบให้เปล่าและต้องชดเชยโดยมีอัตราดอกเบี้ยต่ำ ส่วนที่พักอาศัยนิสิตอาจเช่าที่พักอาศัยใกล้ๆ กับมหาวิทยาลัยทั้งวิทยาเขตประสานมิตร และวิทยาเขตพลศึกษา และจากแบบสอบถามปลายนิสิตมีความคิดเห็นว่าทางมหาวิทยาลัยควรมีการสนับสนุนในการจัดหาที่พักภายในมหาวิทยาลัยหรือบริเวณใกล้เคียงเพื่อความสะดวกสบายในการเดินทาง มีเวลาอ่านหนังสือและฝึกซ้อมมากขึ้น และ พรชูลี อาชาวอรุณ (2535 : 251) กล่าวว่า การจัดให้นิสิต นักศึกษาพักอยู่ใกล้เคียงกับสถานศึกษาอยู่จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่มั่นคงแน่นแฟ้นในหมู่นิสิต นักศึกษา เปิดโอกาสให้นิสิต นักศึกษาได้ศึกษานิเทศะเข้าใจตนเองและผู้อื่น รู้จักเรียนรู้การปรับตัว นอกจากนั้นยังช่วยให้แต่ละคนได้ประมวลลักษณะเฉพาะของตนเอง เพื่อรู้จักตนเองดีขึ้น และเตรียมชีวิตของนิสิตให้มีความพร้อมเป็นบุคคลที่มีคุณภาพตามที่สังคมต้องการ

2. เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตเพศชายและหญิง

จากผลการศึกษาพบว่า นิสิตชายและหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน อาจเนื่องมาจากนิสิตชายและหญิงได้มีการเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนที่จะเข้ามาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา เช่นทางโรงเรียนได้ให้คำแนะนำแก่นิสิต มีการเตรียมข่าวสารข้อมูลและสร้างความเข้าใจในระบบการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษา และนิสิตที่เข้ามาศึกษานั้นได้พบกับสภาพแวดล้อมทางการศึกษาไม่แตกต่างกัน ทำให้นิสิตมีพฤติกรรมปรับตัวไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัตริ พงษ์สุวรรณ (2540 : 71) ที่พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมปรับตัวไม่แตกต่างกัน เนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ 1 ที่เข้าศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาทางโรงเรียนได้ให้ความสนใจ และให้ความสำคัญแก่งานแนะแนว มีการจัดกิจกรรมการแนะแนวไว้ในหลักสูตรเพื่อเป็นการช่วยเหลือ พัฒนาและส่งเสริมเด็กให้สามารถปรับตัวเองให้อยู่ในสังคมและสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างมีความสุข มีการเตรียมตัวเด็กให้พร้อมก่อนจะก้าวสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษา ส่วนนิสิตในชั้นปีต่อๆ มาต้องพบกับสภาพแวดล้อมทางการศึกษาไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัตนา ศิริพานิช (2531 : 142) ที่ศึกษาสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาชายและหญิงมีปัญหาการปรับตัวไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้นิสิตที่เข้ามาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาได้อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ทำให้นิสิตสามารถที่จะถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดซึ่งกันและกัน เป็นผลทำให้เกิดความคิดและมีพฤติกรรมคล้ายๆ กัน ซึ่ง เพส (พรชูลี อาชวอำรุง. 2535 : 183-184 ; อ้างอิงมาจาก Pace. 1964 : unpagged) ได้กล่าวว่า เพื่อนและกลุ่มสามารถเป็นแรงหนุนอันสำคัญเกี่ยวกับการคงไว้หรือเปลี่ยนแปลงคุณค่าพฤติกรรมหรือทัศนคติให้เป็นไปในทางเดียวกัน และนิสิตที่เข้ามาอยู่ในกลุ่มเดียวกันนั้นมีอะไรบางอย่างเหมือนกัน เช่น ความสนใจ ทัศนคติ ความต้องการ แรงกระตุ้นต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดพฤติกรรมไปในทางเดียวกัน เพื่อสร้างมิตรภาพในกลุ่มให้มีการยอมรับตน และ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภ (2542 : 141) ได้กล่าวว่า การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับเป็นที่รักใคร่ของเพื่อนฝูง และได้รับความนิยมจากบุคคลในกลุ่มนั้น เป็นลักษณะของแรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Appiliation Motive) จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า ในสถาบันอุดมศึกษานั้นนิสิตต้องพบกับสภาพแวดล้อมทางการศึกษาไม่แตกต่างกัน และนิสิตแต่ละคนยังได้รับอิทธิพลจากนิสิตภายในคณะซึ่งเป็นมาตรฐานเปรียบเทียบพฤติกรรมก่อให้เกิดเป็นแรงผลักดันทำให้นิสิตมีพฤติกรรมไปในทางเดียวกันเพื่อให้ยอมรับตนเองภายในกลุ่ม จึงทำให้นิสิตมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาไม่แตกต่างกัน

3. เปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตตามระดับชั้นปี

จากการศึกษาพบว่า นิสิตที่มีระดับชั้นปีต่างกันมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน อาจเนื่องจากนิสิตแต่ละชั้นปีเผชิญปัญหาแตกต่างกัน และมีแนวความคิดต่อการศึกษาก็แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2527 : 28) ที่ได้กล่าวว่า นิสิตที่ศึกษาในระดับชั้นปีต่างกันมีแนวความคิดต่อการเรียนการสอนแตกต่างกัน เช่น นิสิตชั้นปีที่ 1 จะรู้สึกตื่นเต้น และสนใจสิ่งรอบด้าน มีความอยากเรียน นิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตไม่ค่อยพอใจอาจารย์ นิสิตชั้นปีที่ 3 มีความเฉยเมยต่อการเรียน นิสิตชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่มักจะเริ่มสนใจเกี่ยวกับงาน การศึกษาต่อและความก้าวหน้าในอนาคต

จากผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาแต่ละด้านของนิสิต พบว่า ด้านการเรียน นิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 3 นิสิตชั้นปีที่ 2 กับนิสิตชั้นปีที่ 4 และนิสิตชั้นปีที่ 3 กับนิสิตชั้นปีที่ 4 ด้านสังคม นิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 2 ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย นิสิตชั้นปีที่ 1 กับนิสิตชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาแตกต่างกัน โดยนิสิตชั้นปีที่ 1 พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาทุกๆ ด้านมากกว่าทุกชั้นปี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ลอยด์ และการ์ตเรลล์ (Lloyd and Gartrell. 1983 : 964-966) ที่พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างชั้นปีกับคะแนนรวมของ

ปัญหาเป็นไปในทางบวก นักศึกษาในชั้นเรียนสูงขึ้น โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 3 ยกเว้นชั้นปีสุดท้าย คะแนนปัญหามักนักศึกษาต้องปรับตัวมาก นักศึกษาที่อยู่ชั้นปีที่สูงกว่าจะมีการปรับตัวน้อยกว่า ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีสุดท้ายจะมีการปรับตัวมากขึ้น

นิสิตชั้นปีที่ 2 มีพฤติกรรมการปรับตัวน้อยกว่านิสิตชั้นปีที่ 1 ในทุกด้าน

สอดคล้องกับผลการศึกษาของ จรวยพร กาญจนโชติ (2536 : 123) ได้ศึกษาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒภาคใต้ พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวมากกว่าชั้นปีอื่นๆ และผลการศึกษาของ สุวรรณ ศุภรัตน์ภิญโญ (2532 : 97) พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 1 มีปัญหาการปรับตัวมากที่สุด เพราะนิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ประสบปัญหาการปรับตัวด้านต่างๆ และเมื่อเริ่มเข้าสู่มหาวิทยาลัย มีวิธีการศึกษาเล่าเรียนแตกต่างจากชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องรู้จักช่วยเหลือตนเอง ตัดสินใจด้วยตนเอง รับผิดชอบตนเอง ครู อาจารย์เป็นเพียงผู้สอน มีความใกล้ชิดกับนิสิตน้อยลงทำให้นิสิตต้องเผชิญปัญหามากขึ้น เนื้อหาวิชามากขึ้น วิธีการศึกษามีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ทำให้นิสิตต้องทราบวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ขณะเดียวกันการคบเพื่อนใหม่ที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน ต้องอาศัยอยู่ตามลำพังหรืออาศัยร่วมกับบุคคลอื่นที่แตกต่างไปจากการอยู่ในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงลักษณะต่างๆ เหล่านี้เป็นไปอย่างรวดเร็ว นิสิตต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการปรับตัว นิภา นิธยาน (2530 : 10) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมและสังคมที่รวดเร็วย่อมทำให้นิสิตปรับตัวมากขึ้น ตามความเปลี่ยนแปลงและสภาพความเป็นจริง เพื่อสร้างสมดุลกับสภาวะทางจิตใจ ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2 มีการปรับตัวน้อยกว่า อาจเนื่องมาจากเมื่อเข้าสู่ปีที่ 2 นิสิตเริ่มมีความเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ได้ปรับตัวในสิ่งแวดล้อมทางการศึกษามาระยะหนึ่งแล้ว ทำให้นิสิตสามารถปรับตัวได้ดีกว่านิสิตชั้นปีที่ 1

นิสิตชั้นปีที่ 3 มีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอน ด้านอารมณ์มากกว่านิสิตชั้นปีที่ 2 อาจเนื่องจากเนื้อหาการเรียนการสอนเน้นหนักไปทางวิชาเอกพลศึกษา มีความยากมากขึ้น เช่น หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา กลศาสตร์ชีวภาพในการกีฬา และการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว การฝึกและการตัดสินใจซึ่งเป็นวิชาที่นิสิตต้องเลือกลงทะเบียนเรียนเอง เนื้อหาวิชาที่ยากขึ้นทำให้นิสิตเอาใจใส่ ขยันในการเรียนและนิสิตฝึกภาคปฏิบัติมากขึ้น บางครั้งนิสิตต้องทำการฝึกนอกสถานที่ ฐานนอกสถานที่ ประกอบกับนิสิตชั้นปีที่ 3 ย้ายสถานที่เรียนจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร ไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา นิสิตพบกับสภาพแวดล้อมใหม่ ต้องสัมผัสกับบุคคลอื่นในสังคม ปรับตัวเข้ากับสถานที่ใหม่ ปฏิบัติตัวอยู่ในกฎระเบียบของสถานที่นั้น อีกทั้งอาจมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นหรือนิสิตอาจย้ายหอพักเพื่อเดินทางสะดวกขึ้น ทำให้นิสิต

ชั้นปีที่ 3 มีความเครียด ความวิตกกังวลมากขึ้น เกิดความหวั่นไหวได้ง่าย และอารมณ์ไม่มั่นคง นิสิตจึงใช้ความพยายามอย่างมากในการปรับตัว สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วารุณี แจ่มกระจาย (2540 : 120) พบว่า นักศึกษาพยาบาลชั้นปี 3 มีปัญหาการปรับตัวด้านอารมณ์มากกว่าชั้นปีอื่น ส่วนด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย มีพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาน้อยกว่า อาจเนื่องจากนิสิตชั้นปีที่ 3 มีการวางแผนในการเรียน การดำเนินชีวิต รู้วิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนด้านสุขภาพ นิสิตได้มีพื้นฐานในการฝึกจากชั้นปีที่ 1 และ 2 มาแล้วจึงมีสุขภาพแข็งแรง หรือเมื่อเกิดการบาดเจ็บจะรู้จักรักษาตัวเองได้มากขึ้น หรือไปพบแพทย์ได้ทันทีทันใด

นิสิตชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษามากกว่าชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จรวยพร กาญจนโชติ (2536 : 123) ที่พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 มีการปรับตัวสูงกว่านิสิตชั้นปีที่ต่ำกว่า เมื่อทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 กับนิสิตชั้นปีที่ 2 นิสิตชั้นปีที่ 4 กับนิสิตชั้นปีที่ 3 แตกต่างกันด้านการเรียน อาจเนื่องมาจากนิสิตชั้นปีที่ 4 ได้ทั้งช่วงระยะเวลาหนึ่งจากการศึกษาภายในชั้นเรียนไปฝึกสอนในภาคเรียนที่ 2 ซึ่ง นิสิตไม่เคยผ่านการดูงานฝึกสอนหรือฝึกสอนมาก่อน ประกอบกับในการฝึกสอนนิสิตต้องมีความรู้ทางวิชาการแม่นยำในเนื้อหาวิชา มีความสามารถด้านทักษะกีฬา สามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่ นักเรียนด้วยวิธีการต่างๆ มีความรู้เกี่ยวกับกระบวนการสอน นิสิตต้องเป็นผู้บูรณาการสิ่งที่เรียนทั้งหมดมาใช้ในการฝึกสอน ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 27-49) และวาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2536 : 392-395) กล่าวว่า ครูพลศึกษาที่ดีต้องเป็นผู้มีความรู้ดี ทั้งในด้านวิชาการทั่วไป วิชาครู และวิชาพลศึกษา เป็นผู้มีความสามารถในการฝึกการสอน สามารถแยกทักษะย่อยการเคลื่อนไหวต่างๆ ได้ การฝึกสอนเปรียบเสมือนการจำลองวิชาชีพให้กับนิสิตได้รับประสบการณ์ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในกระบวนการจัดการศึกษา และจากผลการประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา ของทวีพงษ์ กลิ่นหอม (2531 : 159) พบว่า นิสิตมีความเห็นว่าความรู้ที่จะนำไปฝึกสอนยังไม่เพียงพอ แสดงให้เห็นว่าการเรียนหรือวิธีการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพยังไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงานในอนาคต ย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อวิชาชีพ ขณะเดียวกันนิสิตเผชิญปัญหาหลายๆ ด้านไปพร้อมกัน เช่น ปัญหาการสอน ปัญหากับอาจารย์พี่เลี้ยง ไม่มีเวลาไปศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เป็นต้น และการตอบแบบสอบถามของนิสิตชั้นปี 4 มีสถานภาพแตกต่างกับชั้นปีอื่นๆ อาจมีความรู้สึกเติบโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีการคาดหวังทางด้านการเรียนมากขึ้น เพื่อนำไปประกอบอาชีพหรือศึกษาต่อ จึงทำให้นิสิตชั้นปีที่ 4 มีพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาด้านการเรียนมากกว่าชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 3 ส่วนด้านอื่นๆ น้อยกว่า อาจเป็นเพราะนิสิตชั้นปีที่ 4 ได้มีการสะสมประสบการณ์ในการปรับตัว

การแก้ไขปัญหาต่างๆ และเป็นช่วงที่นิสิตให้ความสนใจเกี่ยวกับอาชีพ การทำงาน การเรียนมากขึ้น ซึ่งผลการศึกษาของ คอฟแมน (วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2523 : 60 ; อ้างอิงมาจาก Kauffman. 1968 : 19-21) ได้กล่าวว่า นิสิตชั้นปีที่ 4 ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่มักเริ่มสนใจเกี่ยวกับงานการศึกษาต่อ และความก้าวหน้าในอนาคต

จากผลการศึกษาดังกล่าว คณะพลศึกษาและมหาวิทยาลัยควรให้ความสนใจกับนิสิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านหลักสูตรและการสอน เพราะนิสิตมีพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาด้านนี้อยู่ในระดับมากทุกชั้นปี อาจเนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น การแข่งขันข่าวสารของคณะพลศึกษาและมหาวิทยาลัยไม่กว้างขวาง ไม่ทันต่อเหตุการณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ได้ให้ข้อมูลที่ชัดเจน และไม่ค่อยมีเวลาพบนิสิต เนื้อหาวิชาที่เรียนไม่เหมาะสม อาจยากเกินไปหรืออาจารย์สอนเนื้อหาบ่อยไป ไม่ทันสมัย และพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษาด้านอื่นๆ ซึ่งมีผลกระทบโดยตรงต่อนิสิตอาจทำให้นิสิตขาดความสนใจในการศึกษา ดังนั้นทุกฝ่ายหรือผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนิสิต เช่น ฝ่ายบริหาร ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายกิจการนิสิต ภาควิชา และอาจารย์ที่ปรึกษา ควรช่วยกันสอดส่องดูแลนิสิตให้สามารถเล่าเรียนได้สำเร็จ มีการปรับตัวไปในทางที่ดี เป็นบุคลากรที่ดีของประเทศชาติต่อไป สมดังปณิธานของคณะพลศึกษาและมหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้บริหารมหาวิทยาลัย และผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาควรนำผลการศึกษาในครั้งนี้ไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพิจารณาหาแนวทาง เพื่อช่วยส่งเสริมให้นิสิตมีการปรับตัวได้ดี ซึ่งจะส่งผลให้นิสิตได้ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข
2. ครู อาจารย์ ควรให้ความสนใจ ดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด และเป็นกันเองกับนิสิต ใช้เหตุผลในการอบรม สั่งสอน ปกครอง และแก้ไขปัญหาต่างๆ
3. ควรมีการจัดเก็บข้อมูลพื้นฐานของนิสิต โดยฝ่ายแนะแนว เพื่อใช้เป็นประโยชน์ในการให้คำปรึกษาของนิสิตแต่ละคนและทั้งกลุ่มว่ามีปัญหา ความต้องการอย่างไร อันจะเป็นประโยชน์ในการจัดประสบการณ์ เพื่อส่งเสริมพัฒนาการของนิสิต โดยเฉพาะนิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งมีพฤติกรรมปรับตัวในการศึกษามากกว่าชั้นปีอื่นๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับความต้องการของนิสิตในมหาวิทยาลัย
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิต บุคลากรฝ่ายต่างๆ ในมหาวิทยาลัย
3. ควรศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้นิสิตมีพฤติกรรมปรับตัวด้านต่างๆ เพื่อทราบถึงสาเหตุของปัญหาการปรับตัวที่แท้จริงจะได้นำไปแก้ไขได้อย่างถูกต้อง
4. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมปรับตัวกับความรู้สึคนึกคิดเกี่ยวกับตนเองของนิสิต

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสุวงษ์. สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : มหามงกุฎราชวิทยาลัย, 2524.
- กานดา พุ่มพุ่ม และคนอื่นๆ. การสำรวจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม. รายงานการวิจัย นครปฐม : ภาควิชาจิตวิทยาแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2523.
- กันยา สุวรรณแสง. การพัฒนามคฺลิกภาพและการปรับตัว. กรุงเทพฯ : บำรุงสาส์น, 2533.
- จรวย กาญจนโชติ. การปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ภาคใต้. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536. อัดสำเนา.
- จันทร์หา คลอดเพ็ง. คุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- ณัฐพล แนวจำปา. การปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- คารณี ประคองศิลป์. ปัญหาการปรับตัวของนิสิตแพทย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- ดวงเดือน พันธุมนาวิน และ เพ็ญแข ประจันปัจฉินึก. “ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวกับสุขภาพจิต และจริยธรรมของนักเรียนวัยรุ่น,” รายงานการวิจัย ฉบับที่ 28. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อัดสำเนา.
- ทองเรียน อมรัชกุล. การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : จงเจริญการพิมพ์, 2525.
- ทวีพงษ์ กลิ่นหอม. การประเมินหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒวิทยาเขตพลศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา, 2536.
- ธาดา ปุณศรี. การปรับตัวทางสังคมในสถานศึกษาของนักเรียนพลตำรวจสังกัดกองกับการตำรวจภูธร 7 จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2533. อัดสำเนา.

นายกรัฐมนตรี, สำนัก. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544).

กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2539.

นิรันดร์ จุลทรัพย์. การจัดและการให้บริการสนเทศ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2534.

นิภา นิธยาน. การปรับตัวและบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : สารศึกษาการพิมพ์, 2520.

_____. การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2530.

นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวในหอพักของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

ประกอบ คูปรัดน์. ความเป็นผู้นำ เป้าหมาย และอำนาจในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ :

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ประทุมสุข อาชาวำรุง และคณะ. “ระบุเหตุนักศึกษาถูกรั้วรื้อ ขลุ่กิจกรรมลึ้มเรียน,” มติชน.

5 กันยายน 2523, หน้า 6.

ประเทิน มหาจันทร์. การศึกษากับการกระทำผิดกฎหมายของเยาวชน. ปรินิพนธ์ กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อัดสำเนา.

ปัจจุย บุนนาค. “สถาบันอุดมศึกษาเอกชน,” จิตวิทยาความมั่นคง 2534. กรุงเทพฯ : ลีลากรูฟ, 2534. หน้า 112.

ปิติพงษ์ ประเสริฐผล. การศึกษาปฏิสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความคาดหวังในชีวิตกับความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมคงคา. ปรินิพนธ์

กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534. อัดสำเนา.

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : บัณฑิตการพิมพ์, 2530.

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2542.

พยอม วงศ์สารศรี. จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว

คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูสวนดุสิต, 2526.

“พระบรมราชโองการ เรื่อง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2520,”

ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 94 ตอนที่ 30 หน้า 250. 5 เมษายน 2520.

พวงสร้อย วรกุล. การเปรียบเทียบสภาพปัญหาในด้านการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร และจังหวัดสงขลา. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

- เพ็ญทิวา นรินทรางกูร ณ อยู่ชยา. ปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนิสิตโควต้า
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตบางเขน. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- ไพฑูรย์ สีนลรัตน์. เสริมสมรรถภาพบัณฑิตศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์บัณฑิตศึกษา
กรุณาธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- ไพบุลย์ เทวรักษ์ และ สิริวรรณ อัสวกุล. “ความสำเร็จและความคาดหวังภายใต้เงื่อนไข
สัมฤทธิ์ผลทางการเรียน รายงานการทดลอง,” วารสารเศรษฐศาสตร์. 2 : 46-54 ;
ตุลาคม-ธันวาคม 2527.
- มนูญ ตนะวัฒนา. จิตวิทยาพัฒนาชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2526.
- มัลลวีร์ อุดลยวัฒนศิริ. “ชีวิตในมหาวิทยาลัย,” วารสารศึกษาศาสตร์. 14(1) : 62-66 ;
กุมภาพันธ์-พฤษภาคม 2533.
- มาลินี อยู่โพธิ์. การทดลองการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มต่อการพัฒนาการปรับตัวทางสังคม
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.
- ราตรี พงษ์สุวรรณ. การศึกษาปัญหาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.
- รัชนี ขวัญบุญจัน. “เรื่องของครูพลศึกษา,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 10(1)
: 85-89 ; มกราคม 2527.
- รัตนา ศิริพานิช. “ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาไทย ศูนย์รังสิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,”
รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : สาขาวิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์, 2531.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. เอกสารคำสอนการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2536.
- วารินทร์ สายโอบเอื้อ และ สุณีย์ ชีรดากร. จิตวิทยาการศึกษา. ภาควิชาจิตวิทยาและแนะแนว
: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522.
- วารุณี แจ่มกระจาย. การปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์
กรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2540. อัดสำเนา.

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา และคนอื่นๆ. รายงานการวิจัยเรื่องนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

_____. งานบุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ : โครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

๔ ศรินครินทร์วิโรฒ, มหาวิทยาลัย. คู่มือนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา. กรุงเทพฯ : กองบริการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539.

๕- _____. คู่มือหลักสูตรระดับปริญญาตรี. กรุงเทพฯ : กองบริการการศึกษา สำนักอธิการบดี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.

๖- _____. “ประวัติมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะพลศึกษา,” 45 ปี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. หน้า 121-124. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.

สมชาย วรดิเรก. ปัญหาด้านการปรับตัวของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2527. อัดสำเนา.

สมบัติ ตาปัญญา. “บริการทางจิตวิทยาในมหาวิทยาลัย,” วารสารจิตวิทยาคลินิก. 9(1) : 17-21 มกราคม-กุมภาพันธ์ 2528.

สมศรี บุญอรุณรักษา. ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนคาทอลิก. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2539. อัดสำเนา

สิริชัย ประทีปฉาย. การพัฒนามุขลิกภาพและการปรับตัว. จันทบุรี : วิทยาลัยรำไพพรรณี, 2533.

สุภาพรรณ โคตรจรัส. รายงานการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

สุวรรณ สุภรัตน์ภิญโญ. “ปัญหาจิตเวชในนักศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น,” วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 34(2) : 97 ; เมษายน-มิถุนายน 2532.

สืบบงศ์ จินดาพล. การศึกษาปัญหาทางการเรียนและการปรับตัวของนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา, 2533. อัดสำเนา.

- อภิวันท์ วงศ์ข้าหลวง. ความสัมพันธ์ระหว่างปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของนักศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเทคโนโลยี และอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- อรพินทร์ ชูชม และ อัจฉรา สุขารมณ. “องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียน
วัยรุ่น,” รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ม.ป.ป.
- อาภา จันทรสกุล. ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2535.
- Andrew, H.A. and Roy S.C. The Roy's Adaptation Model. California : Appleton & Lange,
1991.
- Anastasi, Anne. Psychology Testing. 3rd ed. New York : Mc Millan, 1967.
- Binder, Dorothy M., John G. Jones and Strow R. Wray. “Non-Intellective Self- Report
Variables as Predictors of Scholastic Achievement,” The Journal of Educational
Research. P. 364-366. 1970.
- Collin, Paul Leon. “Self-Perceived Problems of International Students Attending Harvard
University,” Dissertation Abstracts International. 33 : 4859 ; April, 1980.
- Desena, Paul A. “Problem of consistent Over Under and Normal Achieving Check List,”
The Journal of Education Research. 59 : 351-355 ; April, 1966.
- Dulniak, Dennis Joseph. “Predicting Freshmen Droupouts at Montana State University
Using Selected Institutional Data,” Dissertation Abstracts International. 42 : 3455-
3456-A ; February, 1982.
- Felker, K.R. Grow. “An Experience for College Freshmen,” Personal and Guidance
Journal. 51 : 558-561 ; 1973.
- Gilmer, B. and others. Industrial and Organizational Psychology. New York : McGraw-Hill
Book Company, 1971.
- Havighurst, Robert J. Human Development and Education. New York : Mckay Company,
1953.
- Huebner, L.A,J.A. Roger and J. Moor, “The Assessment and Remediation of Dysfunctional
Stress in Medical School,” Journal of Medical Education. 56 : 547-558 ; July,
1981.

- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. 4th ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1974.
- Kaplan, Louis. Mental Health and Human Relations in Education. New York : Harper and Brothers Publishers, 1995.
- Lloyd, C. and N.K. Gartrell. "A Further Assessment of Medical School stress," Journal of Medical Education. 58 : 964-966 ; December, 1983.
- Locklin, Ralph Howard. "Institutional Tension : A Multiple Case Study of Four Compusses Using the Transactional Analysis of Personality and Environment (TAPE)," Dissertation Abstracts. 37 : 149-A ; July, 1986.
- Nenyod, Boonmee. "The Analysis of Problem Percieved by Foreign Students Enrolled in State College and University in the State of Texas," Dissertation Abstracts International. 33 : 5091-5092-A ; August, 1975.
- Travers, Robert M.W. Educational Measurement. New York : The Mc Millan Company, 1985.
- Waters, James. Techniques of Counselor. New York : Applitation Century-Cots Inc. 1964.
- Whittaker, James D. Introduction to Psychology. Philadelphia : Saunders, 1965.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ ดร.กรวี บุญชัย

- วุฒิการศึกษา ค.บ. (พลศึกษา) ค.ม. (พลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Ed.D. (Physical Education) Oregon State University, United State
- สถานที่ทำงาน ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ปัจจุบัน
- นายกสมาคมสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ
 - คณะกรรมการปริญญาเอก
 - ผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
 - อาจารย์สอนรายวิชาวัดผลและประเมินผลทางพลศึกษา
 - อาจารย์สอนรายวิชาการวิจัยทางพลศึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.อนอมวงศ์ กลุณณ์เพ็ชร

- วุฒิการศึกษา ค.บ. (เกียรตินิยม) ค.ม. (พลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Ph.D. (Exercise Physiology) Oregon State University, United State
- สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ประสบการณ์
- กรรมการฝ่ายเสริมสร้างและทดสอบกล้ามเนื้อของโครงการเตรียมนักกีฬาว่ายน้ำสู่ซีเกมส์ ครั้งที่ 18
 - บรรณาธิการวารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ
 - คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพวิทยานิพนธ์ของคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปัจจุบัน
- ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - หัวหน้าโปรแกรม ก. (พลศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - เลขานุการคณะกรรมการบริหารหลักสูตรคุุณบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโทและปริญญาเอก
 - บรรณาธิการและเหรัญญิกสมาคมจิตวิทยาการกีฬา

ร.ท. ไพบุญย์ อ่อนมั่ง

- วุฒิการศึกษา ศศ.บ. (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง กศ.ม. (สุขศึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- สถานที่ทำงาน ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
- ประสบการณ์
- นักกีฬาฟุตบอลของกรมแพทยทหารเรือ
 - นักกีฬาแบดมินตันของกรมแพทยทหารเรือและกองทัพเรือ
 - ผู้ฝึกสอนนักกีฬาแบดมินตันของกรมแพทยทหารเรือ
 - สอนวิชาจิตวิทยาทั่วไป
 - อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทระดับปริญญาโท เรื่องการปรับตัวของ
นิสิตพยาบาลวิทยาลัยการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
 - ครูนิเทศนักเรียนพยาบาลในการให้สุศึกษาในโรงพยาบาลสมเด็จพระ
ปิณฑเกล้า
- ปัจจุบัน
- กำลังศึกษาในระดับปริญญาเอก (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร)
 - อาจารย์สอน ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 - อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทระดับปริญญาโท

ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์

- วุฒิการศึกษา กศ.บ. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
M.Ed. (Physical Education) Depaul University, Australia Ph.D.
(Sport Psychology) Oregon State University, United State
- สถานที่ทำงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
- ประสบการณ์
- งานวิจัย
 - แปลหนังสือ
 - อาจารย์สอนวิชาว่ายน้ำ, การเรียนรู้ ทักษะกลไก
 - ผู้ฝึกสอนกีฬาโยโด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 - อาจารย์สอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา ตั้งแต่ปี 32 - ปัจจุบัน
 - ที่ปรึกษาจิตวิทยาการกีฬา นักกีฬาทีมชาติไทย ได้แก่ นักกีฬายกน้ำหนัก
นักกีฬาวินด์เซิร์ฟ นักกีฬาซอฟท์บอล ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 19

- ปัจจุบัน
- อาจารย์สอนวิชาจิตวิทยาการกีฬา
 - อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทระดับปริญญาโท
 - ประธานโครงการจัดตั้งภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักย์

อาจารย์ ดร. นพวรรณ โชติบัณฑิต

สถานที่เกิด จังหวัดพัทลุง

วุฒิการศึกษา B.A., Ph.D. (Sociology) University of Colorado

สถานที่ทำงาน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ประสบการณ์ งานวิจัย

- ปี พ.ศ. 2539 เรื่อง การสำรวจคุณลักษณะทางวินัยที่พึงประสงค์ในสังคมไทย
- ปี พ.ศ. 2541 เรื่อง การสร้างชุดฝึกอบรมพ่อแม่ เพื่อพัฒนาเด็กอย่างมีคุณภาพ
- ปี พ.ศ. 2539 คู่มือพัฒนาเด็กอย่างมีคุณภาพ
- ปี พ.ศ. 2541 เรื่อง ทำไมจึงทำวิจัยแบบข้ามวัฒนธรรม

ปัจจุบัน

- อาจารย์สอนระดับปริญญาโทและปริญญาเอก
- อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ระดับปริญญาโทและปริญญาเอก
- กรรมการบริหารหลักสูตรระดับปริญญาโทและปริญญาเอก
- สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์
- กรรมการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามทั้งหมดแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอก
พลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของท่าน เมื่ออ่านข้อความแล้ว
โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ตรงกับสถานภาพของท่าน

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่

() ปีที่ 1

() ปีที่ 2

() ปีที่ 3

() ปีที่ 4

() อื่นๆ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกำรปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความในแบบสอบถามแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องตัวเลือกข้อใด
ช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด (5)	จริง มาก (4)	จริง น้อย (3)	จริงน้อย ที่สุด (2)	ไม่จริง (1)
1. พฤติกรรมกำรปรับตัวด้านการเรียน					
1.1 มีความสม่ำเสมอในการเข้าเรียน					
1.2 มีสมาธิในการเรียน					
1.3 จับประเด็นหรือเนื้อหาสาระในการ อ่านหนังสือได้ช้า					
1.4 มีความพร้อมในการเข้าเรียน					
1.5 มีการแบ่งเวลาเพื่อค้นคว้าเพิ่มเติม					
1.6 มีการแสวงหาวิธีการเรียนที่มี ประสิทธิภาพ					
1.7 มีการเตรียมความรู้พื้นฐานหรือทักษะ กีฬาที่ไม่ดีก่อนการเข้าเรียนในชั้นเรียน					
1.8 มีการฝึกหัดหรือทบทวนสิ่งที่เรียนไปแล้ว					
1.9 มีการเตรียมตัวล่วงหน้าเมื่อต้องรายงาน อภิปราย หรือตอบคำถามในชั้นเรียน					
1.10 มีการวางแผนหรือทำตารางอ่าน หนังสือก่อนสอบทุกครั้ง					
1.11 จัดบันทึกหรือสรุปคำบรรยายใน ระหว่างเรียนไม่ทัน					
1.12 มีความฉุนเฉียวหรือสนใจวิชาที่กำลังเรียน อยู่อย่างแท้จริง					
1.13 มีความแน่ใจว่าได้เลือกเรียนสิ่งที่ต้องการ					

ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงน้อย (3)	จริงน้อยที่สุด (2)	ไม่จริง (1)
2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านหลักสูตรและการสอน					
2.1 เลือกเรียนวิชาเรียนได้ตามความสนใจ					
2.2 เลือกเรียนวิชาเรียนได้ตามวันเวลาที่ ต้องการ					
2.3 ขอบเขตเนื้อหาบางรายวิชามีมากเกินไป ทำให้จับประเด็นได้ยาก					
2.4 การเรียนในภาคทฤษฎีนำไปประยุกต์ใช้ กับภาคปฏิบัติได้					
2.5 ยอมรับเกณฑ์การสอบและการประเมินผล ที่มีความชัดเจน					
2.6 ยอมรับและปฏิบัติตามกฎระเบียบของ อาจารย์					
2.7 การสอนที่เข้มงวดมากทำให้บรรยากาศ ในห้องเรียนไม่น่าเรียน					
2.8 อาจารย์ผู้สอนส่วนใหญ่ไม่สนใจความ ต้องการของนิสิต					
2.9 สามารถแสดงความคิดเห็นหรือโต้แย้ง ในระหว่างเรียน					
2.10 เอกสารหรือตำราประกอบการเรียนอ่าน เข้าใจยาก					
2.11 ไม่ชอบอาจารย์บางท่าน ทำให้ผลการเรียน ไม่ดี					
2.12 กิจกรรมทางวิชาการมีส่วนส่งเสริม การเรียนการสอน					
2.13 มีความสับสนในเนื้อหาวิชาที่เรียน					

ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงน้อย (3)	จริงน้อยที่สุด (2)	ไม่จริง (1)
3. พฤติกรรมการปรับตัวด้านสังคม					
3.1 กล้าแสดงออกเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม					
3.2 ไม่มีเพื่อนสนิทที่มหาวิทยาลัย					
3.3 รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยกับผู้อื่นที่ไม่รู้จัก					
3.4 อึดอัดใจเมื่อพบปะเพศตรงข้าม					
3.5 รู้สึกลำบากใจในการพูดคุยกับรุ่นพี่					
3.6 ชอบทำงานคนเดียวมากกว่าทำงานร่วมกับผู้อื่น					
3.7 ทำตามหรือยอมเพื่อนได้ง่าย					
3.8 การเข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนทำให้การเรียนไม่ประสบผลสำเร็จ					
3.9 การเข้าร่วมกิจกรรมรับน้องใหม่ทำให้ได้รู้จักกับเพื่อนๆ มากขึ้น					
3.10 การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดความสนุกสนาน					
3.11 หลังจากเลิกเรียนแล้วต้องรีบมาเข้าร่วมกิจกรรมการรับน้องใหม่					
3.12 ไม่แน่ใจว่าจะได้ไปประกอบอาชีพตามที่เรียนมา					
3.13 ตัวตนแบบที่แสดงให้เห็นถึงบทบาทที่เหมาะสมของการเป็นนักพลศึกษาที่ดีมีน้อย					

ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงน้อย (3)	จริงน้อยที่สุด (2)	ไม่จริง (1)
4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอารมณ์					
4.1 มีความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ มาก					
4.2 มีความเชื่อมั่นในตนเอง					
4.3 ตื่นเต้นต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้ง่าย					
4.4 รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิดได้ง่าย					
4.5 ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ					
4.6 ขาดความกระตือรือร้นในเรื่องรอบๆ ตัว					
4.7 อึดอัดใจเมื่ออยู่ต่อหน้าคนแปลกหน้า					
4.8 มีความลำบากใจที่จะต้องพึ่งพาคนอื่น					
4.9 ไม่สบายใจเมื่อมีคนวิพากษ์วิจารณ์					
4.10 เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายมักจะขาดเรียน					
4.11 มีความรู้สึกเหงาหรือว่าเหวเมื่อไม่มีเพื่อน อยู่ด้วย					
4.12 มีความรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการเรียน					
4.13 รู้สึกเศร้าหมองโดยไม่ทราบสาเหตุเป็น บางครั้ง					
5. พฤติกรรมการปรับตัวด้านสุขภาพ					
5.1 ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีความ สมบูรณ์ แข็งแรง					
5.2 มีเวลาพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ					
5.3 รู้สึกเหนื่อยง่ายและอ่อนเพลียอยู่เสมอ					
5.4 มีอาการเบื่ออาหารรับประทานอาหาร ไม่ค่อยได้					
5.5 ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาเป็นประจำ					

ข้อความ	จริงมากที่สุด (5)	จริงมาก (4)	จริงน้อย (3)	จริงน้อยที่สุด (2)	ไม่จริง (1)
5.6 ต้องการคำแนะนำหรือความรู้ในเรื่อง ของสุขภาพ การเล่นกีฬาและ การออกกำลังกาย					
5.7 มีความรู้ไม่เพียงพอต่อการให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬากับ บุคคลอื่น					
เมื่อมีอาการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บท่านปฏิบัติ อย่างไร					
5.8 ไปพบแพทย์ทันทีทันใด					
5.9 ไปพบแพทย์เฉพาะทาง					
5.10ปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากญาติ					
5.11ปรึกษาอาจารย์หรือเพื่อนสนิท					
5.12ดูแลรักษาตนเองหรือซื้อยารับประทานเอง					
5.13ไปห้องพยาบาลของมหาวิทยาลัย					
6. พฤติกรรมการปรับตัวด้านการเงินและ ที่พัทอาศัย					
6.1 จัดระบบการใช้จ่ายเงินของตนเอง					
6.2 มีความกังวลเกี่ยวกับการเงิน					
6.3 ต้องการงานเพื่อหารายได้พิเศษไว้ใช้ ระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่					
6.4 ต้องการทุนการศึกษาเพื่อใช้ในการเรียน					
6.5 เมื่อมีปัญหาเรื่องเงินจะลดค่าใช้จ่ายที่ ไม่จำเป็นและประหยัด					
6.6 มีปัญหาค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียน					

ข้อความ	จริงมาก ที่สุด (5)	จริง มาก (4)	จริง น้อย (3)	จริงน้อย ที่สุด (2)	ไม่จริง (1)
6.7 มีความสะดวกสบายในการเดินทางจาก ที่พักมายังมหาวิทยาลัย					
6.8 ที่พักอาศัยขาดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ					
6.9 ที่พักอาศัยไม่มีความเป็นส่วนตัว					
6.10 ที่พักอาศัยกับแคบ					
6.11 ที่พักอาศัยมีเสียงอีกที่ที่อ่านหนังสือไม่ได้					
6.12 ที่พักอาศัยขาดความปลอดภัย					
6.13 ขาดความอบอุ่นใจเมื่ออยู่ในที่พักอาศัย					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

1. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเรียน

.....

.....

.....

2. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอน

.....

.....

.....

3. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสังคม

.....

.....

.....

4. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านอารมณ์

.....

.....

.....

5. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านสุขภาพ

.....

.....

.....

6. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาด้านการเงินและที่พักอาศัย

.....

.....

.....

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล นางสาวสุภาณี เจียมศักดิ์
 เกิดวันที่ 14 มิถุนายน พ.ศ. 2517
 สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 664 หมู่ 1 ซอยประชาอุทิศ 79 แขวงทุ่งครุ เขตราชบุรีบูรณะ
 กรุงเทพมหานคร 10140 โทร. 426-1301, 8178154

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2530 ประถมศึกษา
 โรงเรียนวรรณะวิทย์ กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2533 มัธยมศึกษาตอนต้น
 โรงเรียนขจรโรจน์วิทยา กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2536 มัธยมศึกษาตอนปลาย
 โรงเรียนสายปัญญา กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ. 2540 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 พ.ศ. 2541 ศิลปศาสตรบัณฑิต (สื่อสารมวลชน)
 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 พ.ศ. 2543 การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา
ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ
ของ
สุภาณี เจียมศักดิ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
เมษายน 2543

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในปีการศึกษา 2541 ในด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม ด้านอารมณ์ ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย ตามตัวแปรเพศและชั้นปี กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการเจาะจงเลือก จากนิสิตวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 4 ปี) คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จำนวน 305 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น .89 หลังจากส่งไปแล้วได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมา 299 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 98.03 จากนั้นนำไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t-test Independent) ค่าเอฟ (F-test) และการทดสอบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffé Method)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นนิสิตชายร้อยละ 77.26 นิสิตหญิงร้อยละ 22.74 เป็นนิสิตชั้นปีที่ 3 มากที่สุด ร้อยละ 28.43 รองลงมาเป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 27.43 นิสิตชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 22.40 และนิสิตชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 21.74
2. พฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาของนิสิตโดยรวม 6 ด้าน อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเรียน ด้านหลักสูตรและการสอน มีพฤติกรรมการปรับตัวอยู่ในระดับมาก
3. นิสิตชายและนิสิตหญิงมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวม 6 ด้าน ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านหลักสูตรและการสอน ด้านสังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตต่างชั้นปีมีพฤติกรรมการปรับตัวในการศึกษาโดยรวม 6 ด้าน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการเรียน ด้านสังคม ด้านสุขภาพ ด้านการเงินและที่พักอาศัย แตกต่างกัน

EDUCATIONAL ADAPTATION BEHAVIOR OF UNDERGRADUATE
STUDENTS MAJORING IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF PHYSICAL
EDUCATION, SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

AN ABSTRACT
BY
SUPANEE JIAMSAK

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

April 2000

This research were to study and compare the educational adaptation behavior of the undergraduate students majoring in Physical Education in Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University in 1998. The six aspects of educational adaptation behavior were studying, curriculum and instruction, social, emotion. health, budget and accommodation. The 305 students were purposive samples. The data were collected by the 3 parts of questionnaire that was constructed by the researcher herself. The 5 rating scales questionnaires has reliability .89. After the questionnaires returned, there were 299 completed (98.03%), and they were analyzed into mean, standard deviation, t-test independent, F-test and Scheffé Method.

The results were as follow:

1. The males samples were 77.26% and 22.74% females. Almost of them were the 3rd year students (28.43%) the 1st year students (27.43%), the 4th year students (22.40) and the 2nd year students (21.74%).
2. The educational adaptation behavior of the undergraduate students in total was less level, but in aspects of studying, curriculum and instruction were much level.
3. Both males and females students were no different in total of educational adaptation behavior, but in aspects of studying, social, health, budget and accommodation were significantly difference at .05 level.
4. The different years students' educational adaptation behavior in total were significantly difference at .05 level, especially in the aspects of studying, social, health, budget and accommodation.